

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

SÂMARA BATISTA ALMEIDA

**A PREPARAÇÃO DO ATOR E O MÉTODO PILATES: ALGUMAS  
RESSIGNIFICAÇÕES À LUZ DAS DIRETRIZES SOMÁTICAS**

Uberlândia/MG

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

SÂMARA BATISTA ALMEIDA

**A PREPARAÇÃO DO ATOR E O MÉTODO PILATES: ALGUMAS  
RESSIGNIFICAÇÕES À LUZ DAS DIRETRIZES SOMÁTICAS**

Dissertação de mestrado apresentado ao  
Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas  
da Universidade Federal de Uberlândia – UFU  
como requisito para obtenção do título de  
Mestre em Artes Cênicas.

Área de concentração: Artes Cênicas

Linha de pesquisa: Estudos em Artes Cênicas,  
Conhecimentos e Interfaces da Cena

Orientadora: Profa. Dra. Renata Bittencourt  
Meira

Uberlândia/MG

2022

SÂMARA BATISTA ALMEIDA

**A PREPARAÇÃO DO ATOR E O MÉTODO PILATES: ALGUMAS  
RESSIGNIFICAÇÕES À LUZ DAS DIRETRIZES SOMÁTICAS**

Dissertação de mestrado apresentado ao  
Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas  
da Universidade Federal de Uberlândia – UFU  
como requisito para obtenção do título de  
Mestre em Artes Cênicas.

Área de concentração: Artes Cênicas

Linha de pesquisa: Estudos em Artes Cênicas,  
Conhecimentos e Interfaces da Cena.

Orientadora: Profa. Dra. Renata Bittencourt  
Meira

Uberlândia/MG

2022



## UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas  
Av. João Naves de Ávila, 2121, Bloco 1V - Bairro Santa Mônica, Uberlândia-MG, CEP 38400-902  
Telefone: (34) 3239-4522 - ppgac@iarte.ufu.br - www.iarte.ufu.br



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

A447 Almeida, Sâmara Batista, 1992-  
2022 A PREPARAÇÃO DO ATOR E O MÉTODO PILATES: ALGUMAS  
RESSIGNIFICAÇÕES À LUZ DAS DIRETRIZES SOMÁTICAS [recurso  
eletrônico] / Sâmara Batista Almeida. - 2022.

Orientadora: Renata Bittencourt Meira.

Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de  
Uberlândia, Pós-graduação em Artes Cênicas.

Modo de acesso: Internet.

Disponível em: <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2022.650>

Inclui bibliografia.

Inclui ilustrações.

Dra. Renata Bittencourt  
1. Teatro. I. Meira, Renata Bittencourt, 1963-, ao  
(Orient.). II. Universidade Federal de Uberlândia. Pós-  
graduação em Artes Cênicas. III. Título.

CDU: 792

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

## ATA DE DEFESA - PÓS-GRADUAÇÃO

Programa de Pós-Graduação em:	Artes Cênicas				
Defesa de:	Dissertação de Mestrado Acadêmico				
Data:	01/12/22	Hora de início:	19:00	Hora de encerramento:	20:20
Matrícula do Discente:	12012ARC008				
Nome do Discente:	Sâmara Batista Almeida				
Título do Trabalho:	A PREPARAÇÃO DO ATOR E O MÉTODO PILATES: ALGUMAS RESSIGNIFICAÇÕES À LINGUAGEM DAS DIRETRIZES SOMÁTICAS				
Área de concentração:	Artes Cênicas				
Linha de pesquisa:	Estudos em Artes Cênicas: conhecimentos e interfaces da cena				
Projeto de Pesquisa de vinculação:	Ternas: Uma Pedagogia Corporal para as Artes				

-se, através da plataforma Teams, a Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, assim composta: Professores Doutores: Marcia Gonzales Feijó (UFSM), José Eduardo De Paula (UFU), Renata Bittencourt Meira (UFU), orientadora da candidata.

O presidente da banca, Renata Bittencourt Meira, apresentou a candidata, agradeceu ao público, e cedeu a palavra à discente para a exposição de seu trabalho. A duração da apresentação da discente e o tempo de arguição e resposta foram conforme as normas do Programa.

O presidente concedeu a palavra, sucessivamente, aos examinadores, que passaram a arguir a candidata. Ultimeiramente a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a Banca, em sessão secreta, atribuiu o resultado final, considerando a candidata:

Aprovada.

Esta defesa faz parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre.

O competente diploma será expedido após cumprimento dos demais requisitos, conforme as normas do Programa, a legislação pertinente e a regulamentação interna da UFU.

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 **Renata Bittencourt Meira, Professor(a) do Magistério Superior**, em 01/12/2022, às 20:39, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º,



§ 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



6º,

Documento assinado eletronicamente por **José Eduardo de Paula, Professor(a) do Magistério Superior**, em 01/12/2022, às 20:39, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcia Gonzalez Feijó, Usuário Externo**, em 01/12/2022, às 20:44, 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?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **4090337** e o código CRC **FB08BBC0**.

*Dedico a todos que estão  
lendo esta pesquisa, pois sem  
você esse estudo não teria acontecido.*

## **AGRADECIMENTOS**

A minha orientadora Profa. Dra. Renata Bittencourt Meira, por me apresentar outros modos de ver a pesquisa, por ser e se fazer presente em todos os momentos deste estudo.

Ao PPGAC, em especial aos professores Eduardo de Paula, Mara Leal, Ana Wuo e Daniele Pimenta que ministraram as disciplinas que cursei durante o curso mestrado.

As Professoras Paulina Caon e Márcia Feijó por aceitarem compor a banca de qualificação evidenciando momentos de troca e aprendizado para a pesquisa.

E a todas as pessoas que de alguma maneira me ajudaram a vivenciar o processo de investigação e escrita desta dissertação.

## RESUMO

O Método Pilates foi criado por Joseph H. Pilates que o chamava de “Contrologia”. Trata-se de um termo que é empregado para fazer menção ao controle consciente de todos os movimentos do corpo, proporcionando a conexão entre corpo e mente. Seu desenvolvimento baseou-se em estudos anatômicos, fisiológicos e filosóficos. Neste contexto, a presente pesquisa tem por objetivo investigar uma proposta pedagógica que usa a fisioterapia como ferramenta de suporte para o trabalho do ator e utiliza o Método Pilates como base para desenvolver a consciência corporal. Tendo como direcionamento a pedagogia das Diretrizes Somáticas buscamos possibilitar a criação de atividades e exercícios voltados para o conhecimento corporal nas Artes Cênicas. Dessa forma, propomos um processo de criação de cenas curtas para que os praticantes de Artes Cênicas possam ter um maior conhecimento, percepção e exploração do próprio corpo bem como do seu “eu”, observando o desenvolvimento do corpo do ator em cena, mediante o aprofundamento dos diferentes movimentos inspirados no Pilates. No processo de construção da investigação, foram utilizadas sequências de treinamento de atores registradas em vídeos como imagens, pinturas e fotografias como base de criação alinhadas a metodologia da mimese corpórea, objetivando estimular o aluno a descobrir movimentos diferentes dos realizados em seu cotidiano, expandindo a sua percepção do corpo na comunicação. Os movimentos inspirados no Método Pilates contribuíram para o desenvolvimento da consciência corporal ao trabalhar o corpo na sua estrutura interna. Os achados deste estudo em formato de estágio docente são consistentes com os resultados de outras pesquisas sobre o desenvolvimento da consciência corporal nas Artes Cênicas. A técnica de abordagem qualitativa do material foi a partir da apreciação das observações realizadas em sala de aula utilizando como critério de seleção a proposta da ementa da disciplina ministrada no estágio docente. A metodologia utilizada para a análise do material coletado foi a Análise de Conteúdo de Bardin (2000). A forma de recolher os dados foi por meio da transcrição das práticas, a transcrição de entrevistas com os participantes, e as anotações no Diário de Campo, a partir dos procedimentos metodológicos que foram realizados através de um estudo de caso com alunos da disciplina CorpoVoz IV na Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Buscamos, porém, não interferir na forma como os alunos e alunas se posicionaram fazendo uma escrita espontânea com base na proposta de grafia feita por Hartmann (2011). Os dados coletados evidenciam que quanto as Diretrizes Somáticas, o

Método Pilates contribui para a integração da anatomia e da consciência corporal, através de atividades específicas que dão referências de expressão do corpo.

**Palavras-chave:** Corpo em Cena. Artes Cênicas. Método Pilates. Diretrizes Somáticas.

## ABSTRACT

The Pilates Method was created by Joseph H. Pilates who called it “Contrology”. It is a term that is used to refer to the conscious control of all body movements, providing the connection between body and mind. Its development was based on anatomical, physiological and philosophical studies. In this context, the present research aims to investigate a pedagogical proposal that uses physiotherapy as a support tool for the actor's work and uses the Pilates Method as a basis to develop body awareness. Based on the pedagogy of the Somatic Guidelines, we seek to enable the creation of activities and exercises aimed at body knowledge in the Performing Arts. In this way, we propose a process of creating short scenes so that the Performing Arts practitioners can have a greater knowledge, perception and exploration of their own body as well as their "self", observing the development of the actor's body on stage, through the deepening of the different movements inspired by Pilates. In the investigation construction process, actors training sequences recorded in videos were used as exercises, paintings and photographs as a basis for creation aligned with the methodology of corporeal mimesis, aiming to stimulate the student to discover different movements from those performed in their daily lives, expanding their perception of the body in communication. The movements inspired by the Pilates Method contributed to the development of body awareness by working the body in its internal structure. The findings of this study in a teaching internship format are consistent with the results of other research on the development of body awareness in the Performing Arts. The technique of qualitative approach to the material was based on the appreciation of the observations made in the classroom, using as a selection criterion the proposal of the course syllabus taught in the teaching internship. The methodology used to analyze the material collected was Bardin's Content Analysis (2000). The way to collect the data was through the transcription of the practices, the transcription of interviews with the participants, and the notes in the Field Diary, from the methodological procedures that were carried out through a case study with students of the discipline CorpoVoz IV. at the Federal University of Uberlândia (UFU). We seek, however, not to interfere in the way the students positioned themselves by making a spontaneous writing based on the spelling proposal made by Hartmann (2011). The collected data show that as for the Somatic Guidelines, the Pilates Method contributes to the integration of anatomy and body

awareness, through specific activities that provide references for the expression of the body.

**Keywords:** Body on Stage. Performing Arts. Pilates Method. Somatic Guidelines.

## LISTA DE FIGURAS

**Figura 1.** Ginástica de conscientização corporal mediante a apropriação do Método Pilates.

**Figura 2.** Exercício de postura e consciência corporal por meio do Método Pilates.

**Figura 3.** O Método Pilates aplicado ao desenvolvimento da consciência corporal.

**Figura 4.** O abrir dos MMSS - Variação *The Spine Twist*.

**Figura 5.** Fechando os MMSS - Variação *The Spine Twist*.

**Figura 6.** Em decúbito ventral com uma palma da mão no chão, ombro quadril e joelho elevados, dedos do pé no chão eleva um braço para frente. - Variação do *The Leg Pull Front*.

**Figura 7.** Em decúbito dorsal, pés e mãos no chão, joelho dobrado eleva quadril para cima – ponte.

**Figura 8.** Uma mão apoiada no chão na direção do ombro com cotovelo estendido, ombro, quadril e joelhos elevados com ponta dos pés apoiadas leva a mão entre o MS estendido e os pés realizando rotação do corpo. - Variação *The Leg Pull Front*

**Figura 9.** Em decúbito dorsal eleva a cabeça, ombro e coluna com os braços estendidos - *The Neck Pull*

**Figura 10.** Em decúbito dorsal eleva MMII - Variação *The Jack Knife*.

**Figura 11.** Em decúbito dorsal, palmas mão e calcanhares no chão, joelho e cotovelo estendidos, eleva Quadril. - Variação do *The Leg Pull*.

**Figura 12.** Em decúbito ventral, MMSS estendidos em direção a cabeça, eleva cabeça, ombro, coluna e os MMSS. - Variação do *The Swan-Dive*.

## **LISTA DE QUADROS**

**Quadro 1.** Princípios do Método Pilates.

**Quadro 2.** Princípios do Método Pilates.

**Quadro 3.** Instrumentos utilizados na elaboração da pesquisa.

**Quadro 4.** Procedimentos da pré-análise.

**Quadro 5.** Procedimentos para a coleta e análise dos dados.

**Quadro 6.** A pesquisa em números.

**Quadro 7.** Categorizações (ocorrências) em porcentagens.

## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

**UFU**      Universidade Federal de Uberlândia

**UNITRI**   Universidade do Triângulo

**MMSS**    Membros superiores

**MMII**    Membros inferiores

**MI**       Membro inferior

**MS**       Membro superior

## **LISTA DE ESCALAS**

**Escala 1.** Modelo de avaliação e potência das categorizações.

## SUMÁRIO

RESUMO .....	9
LISTA DE FIGURAS .....	13
LISTA DE QUADROS .....	14
LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS .....	15
LISTA DE ESCALAS.....	16
SUMÁRIO.....	17
INTRODUÇÃO.....	16
CAPÍTULO 1 - O PILATES NA CONSTRUÇÃO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL .....	22
1.1 Origem e evolução do Pilates .....	22
1.2 Teorias sobre o corpo e o Método Pilates.....	27
1.3 Algumas considerações acerca da consciência corporal.....	30
CAPÍTULO 2 - A CONSCIÊNCIA CORPORAL NAS ARTES CÊNICAS .....	34
2.1. Apropriação e utilização do Método Pilates na percepção da consciência corporal do ator nas Artes Cênicas.....	36
2.2. Diretrizes somáticas no âmbito da Educação Somática.....	41
2.2.1. Uma pedagogia corporal para as Artes Cênicas .....	42
2.3. Contextualizando a Educação Somática e a adoção das Diretrizes Somáticas no Curso de Teatro da UFU .....	44
2.4. Considerações sobre a Mimese Corpórea .....	50
2.5. Diretrizes Somáticas e Pilates .....	51
CAPÍTULO 3 – A METODOLOGIA DA PESQUISA .....	53
3.1 Caracterização da pesquisa: a coleta de dados e o método de análise .....	54
3.2. Conferência e categorização dos dados coletados. ....	58
3.2. O contexto da análise .....	60
3.2.1. As entrevistas orais, as conversas informais, os áudios e os vídeos.....	60
3.2.2. O relatório.....	61
CAPÍTULO 4 - DESCRIÇÃO DO PROCESSO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	63
4.1. Pilates no caminho das Diretrizes Somáticas .....	65
4.2 A Estrutura das aulas .....	65
4.3. As categorias de análise.....	67
4.3.1. Prática Meyerhold.....	67

4.3.2. Prática da Mimese Corpórea.....	70
4.4 Transcrição da percepção dos participantes do estudo .....	71
4.5. Análise dos dados .....	75
4.5.1. Modelo de análise.....	75
4.5.2. Modelo de análise.....	77
4.5.3. Modelo de análise.....	78
CAPÍTULO 5 – APRECIÇÕES FINAIS E ENCAMINHAMENTOS .....	84
REFERÊNCIAS .....	88
REFERÊNCIAS VIDEOGRÁFICAS .....	94
APÊNDICES .....	95
APÊNDICE 1 - PLANO DE ENSINO DA DISCIPLINA CORPO VOZ IV .....	95
APÊNDICE 2 - DESCRIÇÃO DAS AULAS .....	109
Aula 1 – Apresentação da ementa e cronograma da disciplina. ....	109
Aula 2 - Laban, Abraço e observação do movimento. ....	109
Aula 3 - Mimese (Burnier), Enraizamento e proposta para exercício de criação. ....	112
Aula 4 - Meyerhold, Apoios e Projeções e estudo de observação e imitação. ....	114
Aula 5 - Grotowski, Espaço Interno e entrega do projeto individual de composição. ....	116
Aula 6 – Sonoridades.....	117
Aula 7 - Alinhamento .....	119
Aula 8 – Apresentação e avaliação final .....	120
APÊNDICE 3 – TERMO DE CONSENTIMENTO DE UTILIZAÇÃO DE IMAGENS - MODELO .....	121
APÊNDICE 4 - ALBUM DE FOTOS.....	122
IMAGENS DOS ALUNOS PARTICIPANTES DO ESTUDO .....	126
IMAGENS DOS ALUNOS NA AULA <i>ONLINE</i> .....	130

## INTRODUÇÃO

*Rebento, tudo que nasce é rebento*

*Tudo que borda, tudo que vinga,  
tudo que medra*

*Rebento raro, como flor na pedra*

*Rebento raro, como trigo ao vento*

*Gilberto Gil - Rebento*

### COMO TUDO COMEÇOU...

A presente pesquisa foi realizada durante o curso de Mestrado em Artes Cênicas da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), dentro da linha de pesquisa Estudos em Artes Cênicas, conhecimentos e interfaces, sob a orientação da Profa. Dra. Renata Bittencourt Meira. A investigação envolveu estudos voltados para os procedimentos teóricos e metodológicos relativos ao ensino, consciência corporal, preparo corporal e estrutura cênica.

Ao longo da minha caminhada de formação e atuação profissional, fui aprofundando e questionando cada vez mais a consciência corporal, o porquê de termos corpos tão expressivos e potentes e de deixarmos este corpo de lado sem aprofundar ou enriquecer suas potencialidades. Nessa linha de pensamento, conhecer as Artes Cênicas foi, de certa forma, muito gratificante, com certeza me ensinou muito, porém me colocou em conflito com relação a não desenvolver o conhecimento do corpo uma vez que, trata-se da principal ferramenta de trabalho para o ator em cena.

Assim, este estudo surgiu a partir de minha própria trajetória profissional e pessoal, uma vez que o desvendar do corpo foi algo que sempre me chamou a atenção. Sou graduada em fisioterapia pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), iniciei a graduação de fisioterapia na Universidade do Triângulo (UNITRI) quando realizei em paralelo a graduação de Teatro na UFU. Com a transferência para a UFU, tive que desistir do teatro pois não era permitido realizar as duas graduações concomitantemente na mesma universidade.

No momento da desistência busquei o aprofundamento do corpo cinesiológico, ou seja, a questão do corpo cênico me atravessava cada dia com mais intensidade. Sendo assim, surgiu a motivação deste trabalho que se deu ao tecer intersecções entre as Artes Cênicas e a Fisioterapia. E assim nesse contexto, a junção das minhas duas experiências acadêmicas resultou na pesquisa que descrevo neste texto.

Realizei o curso completo de Pilates na *Voll Pilates*<sup>1</sup>. Trabalho com o Método Pilates há cinco anos ao qual foi neste período que montei o meu consultório de Fisioterapia, onde atualmente atendo e ministro aulas de Pilates.

Durante meus estudos no mestrado, participei de oficinas como *Jogo Teatral, Radioteatro e Podscat do 10º Seminário de Pesquisas em Andamento (SPA 2021)* do PPGAC /CAC/ECA/USP. 2021. Fui mediadora da mesa *Pedagogias do Teatro 2" 4º Encontro de Pesquisas em Andamento: "Entre presenças, ausências e resistências nas artes cênicas - caminhando nas bordas do (in) visível* na UFU em 2021. E participei do *3º Encontro de Pesquisas em Andamento, Improvisação - Hiato não calculáveis da prática e da pesquisa* em 2020. Realizei ainda o *Estágio Extracurricular Disciplina Corpo Voz IV*, na licenciatura no primeiro semestre de 2021, participei da *Comissão Organizadora do 4º Encontro de Pesquisas em Andamento em 2021* e da apresentação oral no *10º Seminário de Pesquisas em Andamento (SPA 2021)* do PPGAC/CAC/ECA na USP.

Ministrei a *Oficina Escuta: Oficina de Teatro online* em 2021, através da Lei Federal nº 14.017/2020 - Lei Aldir Blanc. *Obstáculos da vida - Oficina de Teatro para pessoas com Deficiência*. 2021 (Lei federal nº 14.017/2020), Lei Aldir Blanc, *Oficina de Teatro online para Terceira Idade* (Projeto aprovado no PMIC 2022) e o *Programa Municipal de Incentivo à Cultura da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo do Município de Uberlândia* em 2022.

Também participei da produção da radionovela *Difícil de engolir* (Lei Federal nº 14.017/2020), Lei Aldir Blanc e da produção *Você sabe o que é capacitismo?* (Lei Federal nº 14.017/2020) - Lei Aldir Blanc.

Realizei a apresentação cultural especial do *Projeto Trupe Saúde e Equilíbrio* em comemoração ao Dia Nacional do Cego da ADEVIUDI - Associação dos Deficientes Visuais de Uberlândia, um evento virtual com audiodescrição, em parceria com a Lei de

---

<sup>1</sup> A este propósito, A *Voll Pilates* é o maior grupo de capacitação que utiliza o método Pilates da América Latina e pode ser consultado no link <https://vollpilates.com.br>. Acesso em 30 de julho de 2022.

Incentivo à Cultura - Realização: Projetos Saúde & Equilíbrio / Secretaria Especial da Cultura / Ministério do Turismo / Governo do Brasil, através do Ministério do Turismo em 2021.

Participo das atividades de pesquisa que investigam as Diretrizes Somáticas desde o segundo semestre de 2018. Em 2018, participei do processo de transcrição de um poema de Conceição Evaristo que investigou as Diretrizes Somáticas em associação com os *Rasaboxes* apresentado na Universidade Zumbi dos Palmares. Já no primeiro semestre de 2019, iniciei uma pesquisa prática na qual fui fisioterapeuta colaboradora das aulas da disciplina *Corpovoz I* do Curso de Teatro da UFU. Todas essas atividades que fizeram parte de minha formação continuam presentes em minha trajetória acadêmica. Cada momento tem sido decisivo para a elaboração deste estudo, pois pude observar como a consciência corporal acompanha os sujeitos em suas vivências.

Em linhas gerais, o desenvolvimento da consciência corporal se inicia na infância e pode acompanhar o sujeito por toda a sua vida dependendo da história individual de cada pessoa. É a representação mental do próprio corpo que é construída através de alguns pilares dentre os quais o neurológico, psicológico e, também, de fatores externos já que também recebe influência da cultura e padrões de beleza no qual o indivíduo está inserido. A autoestima está diretamente ligada à percepção da imagem corporal e essa, por sua vez, tece intersecções com a avaliação positiva ou negativa que cada sujeito tem do próprio corpo. Tal é a importância da imagem corporal e do corpo propriamente dito.

Na antiguidade os filósofos já faziam referências à relação do homem com o corpo, da ligação entre a matéria e o espírito. Nesse sentido, também integram os estudos da Antropologia, o corpo e a alma que o habita e a necessidade de cuidar tanto do corpo quanto do espírito (alma) mediante técnicas corporais (ALMEIDA, 2016).

Acredito que em qualquer profissão a imagem e a consciência corporal são importantes. Porém, para o ator é preciso não apenas o conhecimento, mas a construção da imagem e da consciência corporal, em razão da identificação das qualidades e dificuldades do próprio corpo na realização dos movimentos, da coordenação motora, flexibilidade, motricidade, do controle de energia, enfim, do que o corpo significa para as Artes Cênicas e, conseqüentemente, para o ator, já que este representa uma das principais fontes de expressão e comunicação para o teatro.

O sociólogo e antropólogo Mauss (1974, p.21) evidencia que “[...] cada corpo é único – não se pode pensar numa técnica absoluta que possa servir a todos os corpos,

nem que em um corpo possa se adaptar a todas as técnicas”. Assim, considerando esse pensamento torna-se necessário que o ator encontre um caminho para auxiliá-lo no desenvolvimento e na consciência corporal.

Seguindo essa linha de pensamento comecei a observar que o Pilates é uma técnica que vem adquirindo cada vez mais importância na construção e no desenvolvimento da imagem corporal. Há evidências científicas (LIPOSCHI, et al., 2016; BALDINE, ARRUDA 2019; BORDINHÃO, et al., 2020) que corroboram a ideia de que o Método Pilates, além de beneficiar a saúde e desenvolver a uniformidade do corpo, auxilia no alongamento, fortalecimento e definição da musculatura de maneira global e trabalha a percepção do corpo e da mente de forma conjunta.

Conforme Feijó (2017), o Método Pilates se baseia em princípios como a concentração e realização adequada dos movimentos, bem como o alcance da harmonia, eficiência e força, para que todos os grupos musculares possam ser beneficiados. De um modo geral fortalece toda a musculatura, além de deixar evidente a sua importância para a construção da imagem corporal.

Quando me refiro a imagem corporal, podemos delineá-la como um complexo fenômeno humano, que envolve aspectos cognitivos, afetivos, sociais, culturais e motores. Está intrinsecamente associada ao conceito de si próprio e é influenciada pelas dinâmicas das interações entre o ser e o meio em que vive (ZAMPROGNA, SIMÕES, 2015). Assim, pode-se inferir que imagem e consciência corporal são elementos que se articulam.

Evidencio, também, que a imagem corporal está em reconstrução constante e se refere ao que o indivíduo percebe de si e das determinações inconscientes que este traz em relação ao mundo. Já a consciência corporal pode ser compreendida como a percepção que o indivíduo tem do corpo ou partes do corpo, em que algumas áreas podem receber maior atenção do que as outras, dependendo da compreensão que cada um tem a respeito dos signos corporais e também dos aspectos socioculturais e históricos. Segundo Oliver (2004), para alguns pesquisadores, a consciência corporal expressa a liberdade do indivíduo.

Nesse contexto, as Diretrizes Somáticas como descrito por Meira (2019) tem a condição de oferecer caminhos de desenvolvimento do conhecimento somático e da criação de expressividade corporal enquanto cuidam do bem-estar e da saúde do corpo. As Diretrizes Somáticas são constituídas em oito temas norteadores de práticas que são: apoios e projeções; rosto; alinhamento; articulações e vísceras; pele; braços;

enraizamento e sonoridades. Estas estratégias foram tomadas como base na prática docente continuada que busquei utilizar nesta pesquisa.

Dessa forma, o objetivo principal deste trabalho foi investigar propostas pedagógicas que trabalhassem a fisioterapia como ferramenta para contribuir para o trabalho do ator e que utilizassem como ferramenta o Método Pilates para desenvolver a consciência e a destreza corporal. Teve como direcionamento a pedagogia das Diretrizes Somáticas<sup>2</sup> de forma a possibilitar a criação de materiais e técnicas para o conhecimento corporal voltado para as Artes Cênicas. Parti, assim, da hipótese de que o Método Pilates poderia oferecer recursos que possibilitassem não apenas o desenvolvimento da consciência corporal mas também um maior delineamento do movimento do corpo.

Nesse sentido, as aulas de corpo nas Artes Cênicas têm um conjunto de conteúdos que precisam ser aprendidos e apreendidos. Entre eles destaco os que envolvem estrutura óssea, dinâmica muscular, conhecimento das articulações, coordenação motora, conhecimentos da anatomia do movimento, expressões faciais, criação de máscaras com o próprio rosto, alteração do semblante nas diferentes propostas de atuação, respiração, sonoridades do corpo, voz, noção de unidade do corpo, dentre outros.

Conquanto, trago o Pilates com base na estrutura do trabalho com as Diretrizes Somáticas como uma proposta de trabalho de conexão, conhecimento, exploração, prática e realização do movimento, de maneira a fornecer uma possibilidade de exercício de expressividade do corpo, trabalhando o corpo não apenas como algo intuitivo, mas estudado e conectado ao trabalho do corpo com a interpretação cênica. Trata-se de uma perspectiva pouco explorada nas Artes Cênicas, razão pela qual este estudo se justifica por sua contribuição social e, também, para o enriquecimento do marco teórico. Como resultado espero criar, registrar e divulgar o uso do Pilates como ferramenta corporal para formação e desenvolvimento de sensibilidade corporal e expressividade cênica para atores e atrizes.

Estruturei o texto em sete capítulos, incluindo a introdução e os encaminhamentos finais. No primeiro capítulo apresento uma discussão breve, mas esclarecedora sobre o Método Pilates, origem e evolução, caracterizando os benefícios do método, notadamente com foco na consciência corporal. No segundo apresento uma

---

<sup>2</sup> Estratégias práticas para lidar com a distração e desenvolver a atenção somática no contexto da formação em Artes Cênicas, utilizadas na disciplina onde foi realizada a investigação e parte da pesquisa de pós-doutoramento da Prof. Dra. Renata B. Meira.

análise mais detalhada sobre a consciência corporal, sua relação e benefícios para as Artes Cênicas, partindo da Fisioterapia e do Método do Pilates. No terceiro descrevo o que vem a ser as Diretrizes Somáticas e sua relação com a consciência corporal, evidenciando algumas teorias sobre esta pedagogia nas Artes Cênicas. O quarto capítulo apresenta os procedimentos metodológicos que foram utilizados no levantamento dos dados e as informações acerca da temática proposta. O quinto capítulo apresenta e comenta os resultados obtidos com a pesquisa e os diálogos com a literatura pesquisada. No sexto capítulo apresento as considerações finais e os encaminhamentos da pesquisa. As referências constam no final do texto além dos apêndices.

Em termos de resultados, a realização desta pesquisa demonstrou a importância pedagógica do Método Pilates para a Educação Somática, especialmente no desenvolvimento da consciência corporal e como isso pode transformar e revolucionar o trabalho dos atores em cena. Também busquei construir debates sobre a pertinência do método no campo das Diretrizes Somáticas da Disciplina *Corpo e Voz IV* ministrada na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), e as possíveis contribuições para as Artes Cênicas. A relação com a identidade do Método Pilates, nos parece visível a possibilidade de construção de estratégias pedagógicas que vão além do condicionamento físico por acreditarmos que é perfeitamente compatível com a visão de corpo da Educação Somática.

## **CAPÍTULO 1 - O PILATES NA CONSTRUÇÃO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL**

Como a presente pesquisa tem por finalidade apresentar o Pilates como uma possibilidade de construção da consciência corporal nas Artes Cênicas, acredito que se faz necessário fazer uma descrição sobre a criação e evolução do método ao longo do tempo, os princípios que o sustenta, os benefícios para a saúde e a qualidade de vida, e a sua difusão pelo mundo, já que se tornou uma ferramenta relevante para o desenvolvimento e a construção da consciência corporal. Dessa forma neste capítulo, descrevo o Método Pilates tecendo intersecções entre teorias, leituras que realizamos e um breve apanhado histórico.

### **1.1 Origem e evolução do Pilates**

Há tempos o homem tem se preocupado com os efeitos do envelhecimento. À medida que a expectativa de vida aumenta, fica evidenciado um aumento pela busca de atividades físicas para minimizar os efeitos das doenças crônicas e da idade no corpo. Nesse contexto, uma das características do Pilates é ser uma atividade que busca trabalhar os músculos internos e a melhoria do condicionamento físico (LIPOSCHI, et al., 2016).

Criado por Joseph Pilates em 1914, em plena Primeira Guerra Mundial na Alemanha, o método é resultado de atividades praticadas pelo autor para vencer as suas próprias limitações físicas e, neste caminho, seus estudos possibilitaram a criação dos movimentos e princípios que regem o Pilates. Graças à educação dada por seus pais, na crença do exercício terapêutico e influenciado pela Yoga, artes marciais e o movimento dos animais, bem como pelos conhecimentos em fisiologia, anatomia e medicina chinesa tradicional, Joseph Pilates concebeu um método único que com o tempo passou a ser utilizado em todo o mundo, e tornou-se popular entre educadores físicos e fisioterapeutas (SILVA et al., 2019; BORDINHÃO et al., 2020).

Dissertando sobre o tema, Baldine e Arruda (2019), explicam que durante a Segunda Guerra Mundial, Joseph Pilates desenvolveu um sistema de exercício físico que recebeu a denominação de contrologia, utilizando macas, molas e cadeiras de rodas na execução dos exercícios. Mais tarde passou a ser conhecido como Método Pilates. Feijó (2017, p. 31) evidencia que:

Para o criador do método, a Contrologia define-se como a arte do controle e do equilíbrio mente-corpo. A arte do controle consistiria no estar consciente de todos os movimentos musculares, objetivando a utilização correta da aplicação dos princípios das forças aos conhecimentos biomecânicos do corpo em movimento, tal como Pilates manifesta em seu primeiro livro intitulado *Your Health: A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education*, de 1934.

Entusiastas do Método Pilates buscaram disseminá-lo entre diferentes países como os Estados Unidos, o Canadá, países da Europa (onde Joseph Pilates era mais conhecido pela sua nacionalidade alemã), e também no Brasil que conheceu o método em 1991, por meio da iniciativa de uma professora de dança que implantou o primeiro estúdio de Pilates em Salvador e depois em São Paulo (CAMARÃO, 2004).

Vale acrescentar que a inauguração de vários estúdios de Pilates marcam o ingresso do Método no Brasil, a maioria deles ligados a empresas americanas, sendo que as representantes Inélia Garcia (1997), Alice Becker (1998), Maria Cristina Abrami e Elaine Markondes (2001), tiveram um papel importante na consolidação deste método no Brasil (FEIJÓ, 2017). Desde então, a adesão ao método não para de crescer, encontrando, inclusive, considerável adesão no Brasil (ROBLE, 2015).

Da era clássica a contemporânea percebe-se que o Pilates preservou as suas características originais, não se afastando dos princípios que o regem. Obviamente, à medida em que as pesquisas avançam surgem propostas e teorias que têm aprimorado o método, preservando sua gênese. Um outro ponto a ser destacado é que de acordo com Feijó (2017), nenhum dos princípios que estão descritos no Quadro 1 (em seguida) tem maior importância que o outro. Ou seja, todos eles possuem o mesmo nível de importância e precisam ser descritos, uma vez que também serviram como base para o desenvolvimento deste estudo.

Quadro 1: Princípios do Método Pilates

<b>Respiração</b>	A sobrevivência humana depende da respiração, que é responsável pelo funcionamento de toda a atividade corporal, sendo primordial na realização dos exercícios. Com a respiração realizada de forma adequada os benefícios são diversos para o sistema cardíaco, cognitivo, enfim, para a vida. No princípio da respiração, deve-se ater a importância de não reter o ar, na realização dos movimentos. <sup>3</sup>
<b>Centralização</b>	Trata-se de um princípio que viabiliza a concentração da força na região onde se localiza as costelas e o quadril e que envolve toda a região do centro do corpo. Conhecida como <i>Power House</i> , é um dos focos principais do Método Pilates, pois garante a estabilidade da coluna vertebral, além de outros benefícios.
<b>Fluidez</b>	Quanto mais eficiente for o movimento realizado no Método Pilates, maior será a possibilidade de se alcançar a fluidez que garante um ritmo contínuo do início ao fim da movimentação. Promove o sucesso da rotina na realização dos movimentos.
<b>Precisão</b>	Esse princípio é responsável pela coordenação do movimento. Procura manter corretamente todas as partes do corpo em relação a postura.
<b>Controle</b>	Esse princípio é reconhecido como uma ferramenta essencial para a execução correta dos movimentos (qualificada).

Fonte. Adaptado de Feijó (2017).

<sup>3</sup> Respirar corretamente, segundo a análise de Feijó (2017), pode aumentar a consciência corporal, pelos movimentos realizados pelo corpo neste ato que é sempre contínuo e o uso adequado das costelas inferiores ajuda na conexão entre o assoalho pélvico e o diafragma.

No estudo de Feijó (2017), descrito no Quadro 1, percebe-se que os princípios citados são a base do Método Pilates. Tanto, assim, que no que tange ao Método Evolutivo, há menção a todos eles, notadamente da análise e abordagem do movimento no Método Pilates.<sup>4</sup> Estes se apresentam de forma gradativa e são considerados essenciais para desenvolver uma compreensão da organização corporal.

Por outro lado, o Método Pilates abrange não apenas exercícios específicos, realizados em solo, mas, também, aparelhos que são utilizados em sua execução e que foram inclusive criados por Joseph Pilates, a saber: *Cadillac, Reformer, LadderBarrel, StepChair*, os quais são compostos por molas e polias. Os exercícios são realizados no solo com esses aparelhos, sendo que o grau de dificuldade tende a aumentar um pouco à medida que o indivíduo vai fazendo o treinamento de forma gradual. Joseph Pilates desenvolveu 34 exercícios de solo, denominados MatPilates, que visam promover o controle consciente de todos os músculos do corpo, do espírito e da mente (BALDINI, ARRUDA, 2019; BORDINHÃO et al., 2020).

Os trabalhos já publicados sobre o Pilates, em sua maioria, chamam a atenção para os seus benefícios, especialmente para a saúde do corpo e da mente (ROBLE, 2015). Há, porém, diferenças marcantes entre o Pilates e outros tipos de exercícios como evidencia Bordinhão (2020), na citação a seguir:

O Método Pilates diferencia-se de outras modalidades de exercícios físicos por apresentar princípios bem definidos e pela pretensão de trabalhar o corpo e a mente de forma conjunta. A definição do método Pilates nunca foi explicada objetivamente por seu criador, porém posteriormente seus seguidores elaboraram uma versão própria dos princípios do método (Robinson e Napper, 2002). A “Arte da Contrologia” fundamenta-se em seis princípios básicos, sendo eles: a centralização, a concentração, o controle, a precisão, a respiração e a fluidez (Latey, 2001). Sendo assim, para que um praticante de Pilates esteja realizando uma aula com esse método, de forma adequada, é preciso que o mesmo incorpore esses princípios e tente executar os exercícios aplicando todos. Esses princípios são o diferencial do método Pilates em relação às demais modalidades de exercícios físicos. Não pôr em prática tais princípios significa não estar trabalhando conforme o método. Além do mais, executar os movimentos aplicando todos os princípios não é tarefa fácil e varia de uma pessoa para outra. O nível de precisão dos princípios do método Pilates na realização dos exercícios dependem do grau de concentração, consciência corporal e das capacidades físicas individuais do praticante (BORDINHÃO et al., 2020, p.65).

---

<sup>4</sup> Os princípios do movimento do Método Pilates se compõem de respiração, alongamento e controle axial do centro, articulação da coluna, organização da cabeça, pescoço e ombro, alinhamento das extremidades e descarga de peso (centralização, precisão, coordenação) e integração do movimento (fluxo de rotina, concentração, integração).

A literatura especializada busca esclarecer os inúmeros benefícios do método para a saúde e evidencia que pode melhorar o condicionamento físico, prevenir lesões e aliviar as dores crônicas, aumentar a flexibilidade e o alongamento, melhorar a circulação, o alinhamento postural, melhorar a coordenação motora e, finalmente, desenvolver a consciência corporal, que é o objetivo principal deste estudo (BORDINHÃO, et al, 2020). Há, ainda, outros benefícios como o alívio do estresse, aumento do equilíbrio, da força e tonificação e definição da musculatura (SILVA, GUERINO, 2019; BALDINI, ARRUDA, 2019; SILVA et al, 2019).

Com o aumento da procura pelo Método Pilates em todo o mundo, surge a expansão de clínicas e academias especializadas, também cresceu o número de pesquisas científicas no sentido de levantar informações mais consistentes sobre o método, especialmente no que diz respeito aos benefícios para a saúde física e mental.

Dos estudos clínicos e de revisão, segundo Liposchi (2016), os benefícios do Pilates para a saúde do corpo e da mente já estão consolidados, havendo na verdade um marco teórico robusto de evidências científicas, sobretudo com relação à população mais idosa ou para quem precisa de exercícios específicos para o fortalecimento da musculatura. O principal aspecto destacado nos estudos diz respeito também à melhoria da qualidade de vida, o treinamento físico e mental que consolida o corpo e a mente em uma só unidade (LIPOSCHI, et al., 2016).

Na intervenção da saúde, indiscutivelmente o Método Pilates ganhou evidência, pois:

[...] tem sido um recurso útil para uma intervenção eficaz em grande variedade de pacientes de todas as idades que apresentam diagnósticos e distúrbios neurológicos, reumáticos, problemas ortopédicos e aspectos relacionados com a saúde da mulher, visando melhorar o desempenho. [...] o Pilates ainda surge como forma de condicionamento físico particularmente interessado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo, sendo assim capaz de proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle motor, consciência e percepção corporal melhorada. (LIPOSCHI, et al., 2016, p.56).

Mas, se na área de saúde, entre a população idosa e indivíduos que passam por reabilitação física o método já tem sido cada vez mais utilizado em razão dos comprovados efeitos terapêuticos, resta saber como fica essa questão em relação ao conhecimento do corpo e da consciência corporal, que ainda é pouco explorado pelos estudos.

## 1.2 Teorias sobre o corpo e o Método Pilates

Inicialmente se faz necessário considerar que o corpo é parte da pessoa humana descrita neste trabalho como um processo em rede, complexo e interconectado nas dimensões corporal, cognitiva, psicológica, social (Meira, 2020). Sendo assim, não há como deixar de considerar a sua representatividade e importância para os indivíduos, bem como a realização de estudos nessa área, os quais buscam compreender o corpo, suas funções biológicas, corpo social e estético. Para Laranzzini e Viana (2006):

O corpo aparece como um objeto de estudo abarcando diversos campos do saber e é visto por vários ângulos. O corpo é o corpo biológico, o corpo da anatomia e dos estudos intervencionistas e invasivos de medicina; o corpo social produto de disciplinas ligadas a sociologia e psicologia social, um corpo em interação com outros corpos; o corpo estético e da beleza corporal, que ganha mais espaço na mídia e no imaginário das pessoas; o corpo antropológico; o corpo objeto de arte e admiração; o corpo histórico e o corpo da psicanálise. (LARANZZINI; VIANA, 2006, p.04).

Da antiguidade aos dias atuais, o corpo sempre revelou a sua importância conforme a época e o período histórico. Foi exaltado na Antiguidade Clássica, visto como um pecado na Idade Média, resgatado na Idade Moderna, quando o homem se tornou centro do universo e, finalmente, chegou a um equilíbrio na Idade Contemporânea onde a preocupação maior se refere a qualidade de vida e aos padrões de beleza.

Fazendo um resgate histórico quanto a análise do corpo e de seu significado em cada época, Aragão et al (2001), trazem informações que ajudam a entender a relação do indivíduo com o próprio corpo. Dessa forma, desde a Filosofia Antiga até o período contemporâneo a cultura sempre foi um fator relevante na compreensão do corpo, de suas limitações e potencialidades. Nos tempos mais antigos, filósofos como Platão faziam referência à dualidade entre o corpo e a alma: era a dualidade platônica.

De acordo com Kant (1989), já no período medieval, onde a fé e razão viviam em um dilema constante, o corpo não era prioridade, já que se buscava a salvação da alma. Nesse sentido, tudo que remetia ao corpo e ao movimento corporal eram descartados, eliminados da vida cotidiana e dos espaços de socialização da época, posto que a alma tinha prevalência sobre o corpo e este era visto como uma “máquina”, direcionado ao trabalho e a procriação. O corpo e os seus desejos eram vistos como um pecado aos olhos de Deus.

Foi necessária uma revolução das ideias e de quebra de paradigmas para que ocorressem mudanças de concepção em relação ao corpo. Isso se deu com o advento do

movimento iluminista no século XVIII e o Método de Descartes que trouxe o racionalismo clássico o qual estabeleceu uma nova forma de enxergar o homem e o próprio corpo. Nessa seara, Filósofos como Marx, Nietzsche, Gabriel Marcel e mais especialmente Merleau-Ponty, deram uma contribuição para a compreensão do corpo em sua totalidade, e foi também a partir deste período que começou a serem desenvolvidas atividades pedagógicas relacionadas ao conhecimento e movimento corporal, a motricidade, dentre outros fatores relacionados ao corpo (ARAGÃO et al, 2001).

O Método Pilates, por suas características, tem íntima relação com a busca pelo conhecimento do corpo e de suas potencialidades. Pode-se inclusive afirmar que a trajetória de vida de Joseph Pilates levou necessariamente há um melhor conhecimento e compreensão do corpo humano, já que em sua infância ele vivenciou inúmeros problemas de saúde<sup>5</sup> que o levaram a buscar os esportes para promoverem o fortalecimento de seu próprio corpo (FEIJÓ, 2017). Em suas análises o autor evidencia que o corpo humano pode ser considerado uma “ferramenta” extremamente versátil e o controle sobre o mesmo é um dos principais objetivos do Pilates, que também busca, como dito alhures, a integração com a alma (ROBLE, 2015, BORDINHÃO, 2020).

Os conhecimentos adquiridos com a aplicação do Método Pilates, um dos mais procurados atualmente pelas pessoas na prática de alguma atividade física, leva a crer que esse trabalha o corpo e a mente de forma integral e que aumenta substancialmente a qualidade de vida das pessoas, sendo indicado, inclusive, para os indivíduos com problemas de saúde ou em fase de recuperação de alguma doença (GONÇALVES, LIMA, 2014). As atividades propostas pelo método podem ser realizadas tanto de forma individual como coletiva.

No campo teatral, pesquisas afirmam que o corpo precisa ser trabalhado pelo ator. No estudo de Barros (2011), o autor faz menção aos ensinamentos de Stanislavski (1999) em relação a esse processo, ao recomendar aos alunos a prática de ginástica rítmica, balé ou esgrima, ou seja, atividades físicas diferenciadas com a finalidade de desenvolver a mobilidade articular, coordenação, força muscular, equilíbrio, precisão e

---

<sup>5</sup> O criador do Método Pilates tinha problemas de asma, febre reumática e raquitismo. Isso levou a busca de inúmeros tratamentos, dentre os quais a prática de exercícios físicos. Como isso ajudou na melhora da saúde global de Joseph Pilates, através de suas experiências foi possível criar um Método inovador que hoje é largamente utilizado em diversas modalidades de exercícios como a ginástica, dança, defesa pessoal, Yoga, karatê, dentre outros. Também aprofundou os seus conhecimentos em fisiologia, anatomia e medicina tradicional chinesa (FEIJÓ, 2017).

fluidez. Tudo isso evidencia relações com o Método Pilates, cujos exercícios no solo ou em equipamentos buscam justamente um melhor desenvolvimento global do corpo.

No livro *A preparação do ator*, de autoria de Stanislavski (1999), o autor evidencia que o corpo só tem utilidade quando se transforma em sua natureza, ou seja, o corpo faz parte e aparece naturalmente no trabalho desenvolvido pelo ator. Em seus escritos, ele deu especial atenção às ações físicas que, em sua análise teriam a condição de trazer maior controle do ator sobre o trabalho autoral. Podemos dizer que o seu trabalho foi um marco para o desenvolvimento das ações físicas, inclusive com inspiração em Pilates, que em sua avaliação funcionam como um estímulo ao processo criador.

Nessa linha de pensamento, Azevedo (2004) analisa a importância dada por Stanislavski (1999), na execução das ações físicas, que deveriam se tornar uma prática constante na vida do ator, isto é, no dia a dia das Artes Cênicas deve-se ater para as ações físicas, pois desde que os exercícios sejam executados corretamente é possível alcançar maior liberdade, consciência corporal e potencializar o processo criativo do ator, que pode trabalhar com diversos personagens.

Posicionamento semelhante se encontra na obra de Januzelli (2003), que ao fazer menção aos estudos de Stanislávski (1999), aponta o importante papel das ações físicas na preparação do ator, notadamente quanto ao autoconhecimento do corpo. Nesse sentido, ele exemplifica com um exercício em que os atores ficam deitados sobre uma superfície dura, observando o próprio corpo. Esse exercício que também faz parte das práticas proporcionadas pelo Método Pilates, tem o objetivo de conscientizar o ator sobre a importância do corpo como instrumento de seu trabalho, inclusive quanto a interpretação-mediante a auto-observação.

Ainda, considerando a importância dos estudos de Stanislávski (1999), Donoso (2010, pp. 54-55) evidencia que:

A relevância da pesquisa de Stanislavski está na quebra da tradicional maneira de ensinar a interpretar os textos dramáticos e na sistematização dos conhecimentos intuitivos dos grandes atores no momento da criação, sistematização que permitiria o acesso dos atores contemporâneos a esses conhecimentos. Em seus livros está o registro de uma pesquisa que esteve em andamento até o fim de sua vida e que se relaciona diretamente com a noção de treinamento do ator. Esse treinamento encontraria sua base em dois pilares: o trabalho interior do artista e o treinamento do corpo e da voz enquanto técnica para a construção da personagem. [...] Assim, Stanislavski defende a idéia do treino do corpo para que o ator seja capaz de dominar sua técnica e controlar as manifestações da emoção, modulando-a e orientando-a para um fim interpretativo. [...] Prevalecia, em seu ponto de vista, uma

proposta de treinamento corporal polivalente, constituída de diversas práticas artísticas e esportivas, como a dança, o circo, a ginástica, que visavam desenvolver no ator as habilidades necessárias para o momento da representação.

No entanto, nem todos concordam com essa proposta que passou a ser contestada em algumas pesquisas, como por exemplo, Grotowski, *apud* Donoso (2010), contestou algumas das proposições de Stanislavski (1999). Isso, porém, não afetou a contribuição deste pesquisador acerca de sua teoria sobre as ações físicas. Inclusive, o próprio Grotowski também deu sua parcela de contribuição em estudos desta natureza.

Ainda, seguindo as teorias sobre o estudo do corpo é preciso trazer para essa discussão o *Sistema Laban* que incorpora a análise do corpo, espaço, expressividade, forma, entre outros, e que criou a *Teoria do Movimento* ou *Arte do Movimento*, por meio da investigação da coreologia, que também abrange o estudo de ações corporais simples.<sup>6</sup> Em sua teoria, Laban (1978), defendia a tese que não existia espaço vazio e que este é percebido pela presença física dos corpos no espaço. Nessa relação, “[...] o movimento possuía um papel transformador, sendo que as formas construídas por ele constituíam uma arquitetura viva, sustentada por leis de equilíbrio e sustentabilidade (DONOSO, 2010).

Com base nessas teorias é possível destacar que o Método Pilates dialoga com as mesmas, sobretudo no que diz respeito ao controle, equilíbrio e desenvolvimento da consciência corporal. Além disso, como no método em estudo o corpo é trabalhado de forma global, seja na reabilitação ou condicionamento físico, acreditamos que um dos benefícios do método é justamente a percepção do corpo e do “eu” (BORDINHÃO, et al., 2020).

### 1.3 Algumas considerações acerca da consciência corporal

A consciência corporal tem sido objeto de estudo de várias pesquisas nos mais diversos segmentos do conhecimento humano, inclusive nas Artes Cênicas. Os estudos desenvolvidos nos últimos anos ajudaram a formular teorias sobre o conceito e significado da consciência corporal, que pode ser compreendida como a noção do próprio corpo humano que o indivíduo desenvolve à medida em que tem consciência de si mesmo e isso se alcança por meio de uma evolução ontogênica, favorecida pelas

---

<sup>6</sup> Ações como caminhar, andar, pular, estruturação dos membros inferiores e superiores, e outras ações igualmente importantes, mas executadas de maneira simples.

experiências que se situam na periferia do corpo e que se transformam em sensações corporais. Essa integração corporal necessita de estrutura mental, que envolve elementos como níveis de vigília inconsciente e consciente (COSTA, 2013). Segundo a autora:

A consciência dá ao sujeito a experiência direta da mente, mas o cérebro só constrói a consciência através da criação deste eu. De acordo com Damásio (2010) “a essência do eu é vista como o focar da mente sobre o organismo material que ela habita”, sendo necessário que o eu tenha um papel interno ativo, não podendo manter-se como observador externo na relação corporeamente (COSTA, 2013, p.20).

Observando as considerações acima, podemos inferir que a consciência corporal pode ser entendida como o conhecimento do ‘eu’, em uma perspectiva corporal e mental, onde o corpo físico é sentido em todas as suas potencialidades, graças ao desenvolvimento e a maturidade da consciência corporal. No entanto, vale observar que em uma sociedade pautada pelo desenvolvimento do intelecto, pelo consumismo e também pelas intensas transformações tecnológicas, são poucos os que sabem o significado e a importância da consciência corporal.

Na verdade, a preocupação dos indivíduos com o corpo geralmente se refere à estética e aos padrões de beleza impostos pela sociedade contemporânea, pelo consumo de roupas, perfumes, produtos para a pele, dentre outros. A sociedade do consumo, juntamente com as mídias sociais e a televisão constroem outra ideia de corpo, ou seja:

Os meios de comunicação, principalmente a televisão, vêm exercendo fortes influências na cultura humana, perpassando ideologias e globalizando estereótipos. A televisão passou a ser a grande escola paralela levando a mesma informação, ao mesmo tempo, a diferentes pessoas de todos os níveis sociais, tendo o poder de massificar tais informações, interferindo no imaginário social e produzindo o “consenso”. A televisão passa a ideia de corpo atrelada aos interesses de consumo, adaptando as pessoas a papéis preestabelecidos onde o corpo é ora mercador, pois vende grifes famosas de roupa, tênis etc., ora mercadoria, quando é o corpo que é vendido como resultado de produtos químicos, xampus etc. (ARAGÃO et al, 2001, p.121).

Dissertando sobre o tema, Greiner (2006), considera em seu estudo que o corpo possui um papel fundamental no mapeamento cerebral e que existe uma comunicação entre o corpo e o cérebro, que o autor classifica como bilateral. As funções do cérebro e do corpo exigem que os mesmos formem uma unidade funcional, o que implica dizer que um não existe sem o outro e que a consciência corporal também inclui a mente. Costa (2013, p. 27) destaca que:

O corpo cenário de experiências vivenciais cognitivas, afetivas e orgânicas é a consciência e a síntese do eu. Por sua vez, este eu, para alcançar a

consciência de si, necessita do corpo, pois depende das experiências que norteiam a relação do corpo-cérebro com o seu envolvimento.

Sendo um cenário de experiências, em geral as pessoas começam a observar seu próprio corpo na presença de alguma doença, ou na valorização da estética, algo cada vez mais comum na era contemporânea frente ao culto à beleza do corpo. Afora esses momentos, os indivíduos não têm conhecimento do que trata a consciência corporal, nem sua importância para algumas áreas do conhecimento humano que tem se tornado cada vez mais relevante.

Muitos estudos acerca do tema têm sido desenvolvidos na área de Filosofia, na Educação Física, Antropologia, Artes Cênicas e chamam a atenção para a reflexão da consciência corporal. Nas escolas já existem disciplinas que possibilitam aos alunos desenvolverem essa consciência desde cedo (COSTA, 2013).

Um estudo interessante que vale ser comentado é o de Lorenzetto e Matthiesen (2008), que no Livro *Práticas Corporais Alternativas* fornecem uma explicação detalhada sobre os métodos, princípios e vivências que auxiliam na educação corporal de uma forma globalizante. A maneira como os autores descrevem o “eu” e a fusão entre mente e corpo é um convite para o desenvolvimento da imaginação, isto é, da imagem corporal.<sup>7</sup>

No autoconhecimento do corpo alguns fatores são considerados essenciais pelos pesquisadores que abordam a temática da consciência corporal, dentre eles estão a respiração, o silêncio e a prática de exercícios que promovam o desenvolvimento da imagem (ALVES, 2008).

Para Garcia e Haas (1978), a consciência corporal é o conhecimento do corpo e das suas partes, visualizando limites corporais e estratégias para amenizar esses limites. Nesse contexto, pode-se dizer que os limites corporais configuram canais de expressão das necessidades do corpo que vão ao encontro da identidade do indivíduo, bem como quanto a capacidade pessoal do autoconhecimento.

De acordo com Habib e Beresford (2006), o termo consciência corporal possui três sentidos os quais abrangem o psiquismo, o poder de conhecer a si próprio e a

---

<sup>7</sup> Imagem corporal, a exemplo da consciência corporal, é a figuração do próprio corpo formada e estruturada na mente do mesmo indivíduo, ou seja, a maneira pela qual o corpo se apresenta para si próprio. Assim, incluiu o conjunto de sensações sinestésicas construídas pelos sentidos (audição, visão, tato, paladar), oriundos de experiências vivenciadas pelo indivíduo, onde este constrói a própria imagem corporal.

consciência ética e moral.<sup>8</sup> A expressão corporal na visão dos autores apresenta uma multiplicidade de significados e isso acaba dificultando uma interpretação mais específica do significado da consciência corporal em determinada área do conhecimento. E ganha evidência científica a compreensão de consciência corporal como valor humano, no âmbito da Filosofia axiológica e fenomenológica existencial.

Outro estudo de suma importância para o entendimento e compreensão da consciência corporal é o de Klauss Vianna (2005) considerado um dos principais pesquisadores brasileiros do movimento humano no contexto das artes da cena. A sua experiência de vida, como bailarino, coreógrafo e diretor corporal de atores possibilitou o desenvolvimento da Técnica Klauss Viana, bem como a influência de várias pessoas que atuam nas Artes Cênicas.

Conforme palavras de Neves (2008), uma pesquisadora da técnica criada por Vianna, este sempre buscava o novo, o revolucionário em matéria de movimento humano. Ao longo do tempo conseguiu desenvolver instruções para o desbloqueio das tensões musculares e articulares e isso acabou contribuindo para uma maior disponibilidade entre o corpo e a mente. As principais instruções contidas no trabalho de Vianna são as seguintes:

- a) Desbloqueio das tensões limitadoras do movimento;
- b) Abertura de espaços internos, articulares entre os ossos e os músculos;
- c) Promoção de uma maior atividade dos músculos na dança ou teatro;
- d) Ação dos músculos e intenções;
- e) Promoção dos estímulos para a criação de movimentos (NEVES, 2008).

Essas instruções, em linhas gerais, também ajudam a entender a consciência corporal e sua importância para os atores em cena, inclusive com relação à dança segundo informa Neves (2008). Isso será abordado mais detalhadamente no capítulo a seguir que trata do diálogo que podemos estabelecer entre as Artes Cênicas e a consciência corporal.

---

<sup>8</sup> Os filósofos Kant e Ortega y Gasset ao fazerem uma reflexão sobre a consciência corporal, enfatizam a importância do princípio ético e moral no desenvolvimento desta consciência.

## CAPÍTULO 2 - A CONSCIÊNCIA CORPORAL NAS ARTES CÊNICAS

Das profissões que usam o corpo para se expressar, é preciso fazer menção as Artes Cênicas, já que a consciência corporal se revela como um dos aspectos mais importantes no que tange a linguagem do teatro, circo, dança entre outros. Para o artista, de um modo geral, o conhecimento do corpo para o desenvolvimento de suas habilidades motoras, cognitivas e psíquicas é um caminho para adquirir a consciência corporal e o Método Pilates é uma das ferramentas importantes neste processo. Porquanto este capítulo adentra no universo das Artes Cênicas e suas relações com o desenvolvimento da consciência corporal.

O teatro pode ser compreendido como uma forma de expressão artística que tem como base a interpretação de um ou mais atores em cena. Tem forte caráter subjetivo, sendo um fenômeno que está presente na humanidade de forma individual ou coletiva desde os tempos mais antigos. É utilizado para a ressignificação do homem, para a manifestação cultural de um povo, e para o estabelecimento da comunicação e diálogo dos atores com o público (ADAMI, 2005).

Ao longo do tempo, grandes produções teatrais foram criadas e ainda lembradas na era contemporânea. Quem não se lembra de *Romeu e Julieta* e de diversas outras histórias que eram contadas através do Teatro? Precisar a sua origem não é tarefa fácil, acreditamos que desde os tempos mais remotos o homem buscava no teatro uma forma de expressar os sentimentos, contar histórias ou mesmo louvar aos deuses.

Ao fazer um lineamento histórico sobre a origem do teatro observamos que os gregos e romanos deram uma parcela de contribuição importante para o desenvolvimento do teatro. Até mesmo na Idade Média<sup>9</sup>, conhecida pelos humanistas do

---

<sup>9</sup> A Igreja Católica exercia um grande poder sobre as pessoas e ditava regras e comportamentos que deveriam ser seguidos pela comunidade. O teatro era permitido dentro das Igrejas e faziam menção a

século XVII como a Idade das Trevas, pela pouca contribuição no desenvolvimento das ciências e do conhecimento humano, o teatro conseguiu mostrar a sua força e dar visibilidade as vozes das pessoas, ao romper com discursos meramente teóricos e assim se tornar universal, sobretudo a partir do Renascimento no século XV, que marcou o crescimento de teatros, e de espetáculos populares, que na Inglaterra contavam com a proteção da Realeza.

Acredita-se que nos tempos mais antigos o teatro era utilizado para expressar as necessidades de quem estava representando, ou seja, os desejos do homem, rituais relacionados à morte, celebração e invocação dos deuses. No entanto, com o tempo o teatro se modernizou e acompanhou a evolução temporal da humanidade, indo muito além da encenação de rituais, assumindo uma posição mais lúdica, representado através de danças e jogos, bem como a crítica teatral em si.

Já na Idade Moderna e Contemporânea o teatro alcançou uma importância com a diversidade de peças teatrais, que antes improvisadas, passaram a ser um instrumento não apenas de representação de comédias, tragédias, romantismo, mas, também, um instrumento de discussão e crítica da sociedade, ainda que em determinados períodos históricos não houvesse uma preocupação com os cenários e figurinos.

No século XX, o próprio sentido do teatro começou a integrar as discussões dos artistas em cena. Textos clássicos ainda são muito importantes, mas no teatro contemporâneo outros elementos ganham espaço para discussão dentro de uma perspectiva histórica no qual se insere o corpo. Nesse sentido, o corpo sempre foi um elemento essencial no teatro e também na dança, pois através dele o ator faz expressões, mímicas, movimentos corporais que integram a sua interpretação e representação teatral. Sem o corpo o teatro não seria o mesmo.

Se no teatro o movimento do corpo é importante, na dança a vivência corporal é uma fonte de expressão do artista/dançarino que utiliza os movimentos corporais como uma forma de linguagem para comunicar necessidades e sentimentos. Ou seja, a dança é uma forma de linguagem corporal que expõe não apenas sentimentos, mas o desenvolvimento da consciência corporal, já que permite conhecer e reconhecer o corpo, “[...] indicando a expressão corporal como meio de comunicação” (KARSTEN, SCHMIDT, 2013).

Sendo o movimento parte integrante e essencial da dança, uma volta ao tempo também mostra que isso sempre fez parte das necessidades vitais do homem, já que, desde a antiguidade, a dança também era utilizada como forma de expressão, inclusive no teatro. Na dança, os movimentos são executados para a realização de diversos tipos de ações que compõem as artes cênicas, onde o artista pode utilizar todo o corpo ou partes dele. As ações envolvidas no movimento, na dança propriamente dita, são elementos que auxiliam no desenvolvimento da consciência corporal.

Nesse contexto, o movimento corporal no âmbito do teatro tem sido estudado há décadas, cabendo aqui fazer menção aos estudos de Laban (1978) e Grotowski (1981). Para os autores, o artista deve pensar com o corpo unido com o seu movimento, pois o corpo em movimento é ação e forma de expressão do ator em cena. O corpo, na visão dos autores estimulam os atores, já que é possível expressar emoções através do corpo, ou seja:

Não se pode ensinar métodos pré-fabricados. Não se deve tentar descobrir como representar um papel particular, como emitir a voz, como falar ou andar. Isto tudo são clichês, e não se deve perder tempo com eles. Não procurem métodos pré-fabricados para cada ocasião, porque isso só conduzirá à estereótipos. Aprendam por vocês mesmos suas limitações pessoais, seus obstáculos e a maneira de superá-los. Além do mais, o que quer que façam, façam de todo o coração. Eliminam de cada tipo de exercício qualquer movimento que seja puramente ginástico. Se desejam fazer esse tipo de coisa – ginástica ou mesmo acrobacia – façam sempre como uma ação espontânea contada ao mundo exterior, a outras pessoas ou objetos. Algo os estimula e vocês reagem: aí está todo o segredo. Estímulos, impulsos, reações (GROTOWSKY, 1976, p. 186).

Vale esclarecer que tanto Laban (1978) quanto Grotowski (1981), a seu modo fazem uma minuciosa exposição do movimento corporal e do que isso pode contribuir para a dança, para o teatro, enfim, para as Artes Cênicas. O primeiro, como será demonstrado nas páginas que seguem, revolucionou a dança e o segundo o teatro no século XX. Ambos, porém, ajudam a compreender melhor a linguagem corporal nas Artes Cênicas.

## **2.1. Apropriação e utilização do Método Pilates na percepção da consciência corporal do ator nas Artes Cênicas**

O Pilates tem como objetivo o domínio e o controle do corpo e por trabalhar efetivamente a coordenação motora, a respiração, os músculos internos em sua

plenitude, ativar a musculatura global do corpo em especial os músculos abdominais, glúteos, costas, pernas, e traz benefícios inegáveis para a saúde dos indivíduos (PIRES, 2005), como também para a percepção da consciência corporal do artista, uma vez que foca na integração entre o corpo e a mente.

Alguns estudos sobre o teatro e a dança mostram essa vertente do Pilates como evidencia Alves (2008, p. 367) no trecho a seguir:

No Pilates, por exemplo, este encaixe é trabalhado articulando-se a respiração com a fase concêntrica e excêntrica do movimento. Este procedimento é um dos fatores que garante a consciência do esforço nesta abordagem corporal específica. Para testar os princípios observados no trabalho com a respiração, parti para vivências mais complexas. O Pilates foi um destes trabalhos, no qual percebi claramente a operacionalização destes princípios.

Com mais de 2.500 exercícios que podem ser praticados no solo ou em equipamentos, o Pilates tornou-se referência na dança e agora tem convergido para o teatro, graças aos estudos que mostram os benefícios do método para a preparação física do ator e para a integração do corpo e da mente (PIRES, 2005).

Nessa linha de pensamento, os exercícios de conscientização corporal no Pilates reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, que trabalham a respiração e são voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o autoconhecimento do corpo. Os exercícios mais empregados para o desenvolvimento da consciência corporal são os demonstrados nas Figuras 1, 2 e 3 respectivamente.

Figura 1: Ginástica de conscientização corporal mediante a apropriação do Método Pilates



Fonte: Manual de Pilates .Disponível em [https://static8.depositphotos.com/1006829/990/i/450/depositphotos\\_9903243-stock-photo-20-pilates-or-yoga-postures.jpg](https://static8.depositphotos.com/1006829/990/i/450/depositphotos_9903243-stock-photo-20-pilates-or-yoga-postures.jpg). Acesso em 30 de junho de 2022.

Figura 2: Exercitando postura e consciência corporal por meio do Método Pilates

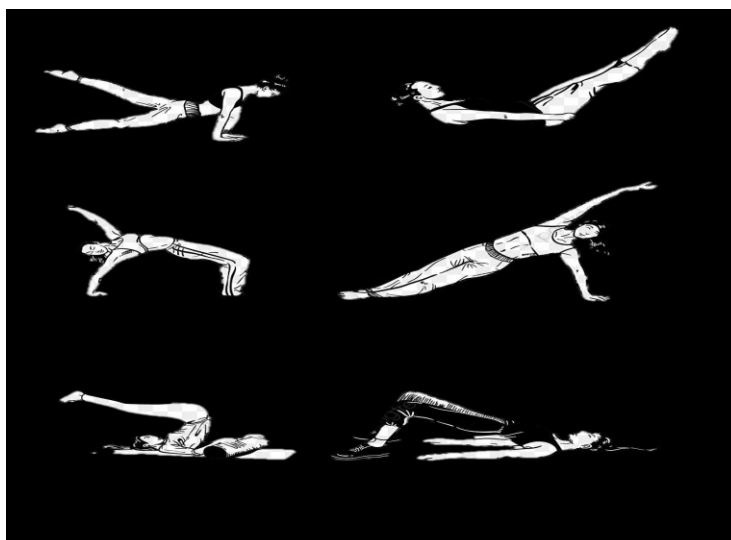


Fonte: Manual de Pilates. Disponível em [https://static8.depositphotos.com/1006829/990/i/450/depositphotos\\_9903243-stock-photo-20-pilates-or-yoga-postures.jpg](https://static8.depositphotos.com/1006829/990/i/450/depositphotos_9903243-stock-photo-20-pilates-or-yoga-postures.jpg). Acesso em 30 de junho de 2022.

Analisando as posições e posturas executadas nas Figuras 1 e 2, podemos perceber que o Método Pilates auxilia o ator no desenvolvimento de sua consciência

corporal. Esses exercícios são executados no solo e não se restringem somente aos apresentados como exemplos nas figuras, em razão da grande diversidade de exercícios presentes no método. Ademais, não são exercícios de execução extremamente difícil, como atesta a Figura 3.

Figura 3: Método Pilates aplicado ao desenvolvimento da consciência corporal



Fonte: Manual de Pilates. Disponível em

[https://static8.depositphotos.com/1006829/990/i/450/depositphotos\\_9903243-stock-photo-20-pilates-or-yoga-postures.jpg](https://static8.depositphotos.com/1006829/990/i/450/depositphotos_9903243-stock-photo-20-pilates-or-yoga-postures.jpg). Acesso em 30 de junho de 2022.

Das publicações científicas que chamam a atenção para os efeitos do Método Pilates em estudos sobre a consciência corporal nas Artes Cênicas é preciso destacar os achados de alguns pesquisadores que deixam em evidência sua potencialidade na consciência corporal do ator e também do ator/dançarino.

Assim, no estudo de Bento e Brito (2009), que se baseou em uma análise da trilogia dos aspectos essenciais ao ator (interpretação, corpo e voz) e voltados para a atuação, os autores observam que o aquecimento do corpo e da voz realizados de forma simultânea não apenas preparam o ator para a cena, mas também para a interpretação propriamente dita. Em relação aos exercícios estes são de especial importância para a respiração, para o trabalho isolado de partes do corpo feitos de pé, para a flexibilidade da coluna, articulações, torção do tronco, dentre outros.

Almeida (2016), que se dedicou ao estudo da cinesiologia para o corpo do ator, enfatiza que o conhecimento do corpo humano e de suas funções, limites e potencialidade são de grande relevância para a realização de ações propostas em cena. Sem determinar um método específico em sua obra para o autoconhecimento do corpo, é possível verificar que a prática do Pilates está inserida neste processo, embora, no

âmbito desta abordagem nem sempre é possível encontrar elementos suficientes para uma boa interpretação. Ou seja, na perspectiva da interpretação é preciso a utilização de outros métodos e não somente do Pilates, que se presta mais para o desenvolvimento da consciência corporal.

Roble (2015), por sua vez, afirma em seu estudo que é sempre preciso tomar cuidado com generalizações e modismos em relação às atividades físicas e seus reais benefícios para os indivíduos. No que tange as potencialidades do método para as Artes Cênicas o autor acredita não ser possível inferir diretamente que o Método Pilates seja uma alternativa para todo e qualquer problema de preparação física e mental dos artistas, ainda que ofereça vantagens para os seus praticantes. É preciso levar em consideração cada caso, e ter uma visão mais crítica sobre a utilização do método no teatro. O autor evidencia que:

A presunção de que o método Pilates possa dirimir a dificuldade de compor uma forma de preparação física para artistas da cena é ingênua. Seria mais um modo de aderir ao entusiasmo modista em torno do método. Como tentou-se argumentar, Joseph Pilates não consegue produzir uma proposta que abandone a dicotomia psicofísica platônico-cartesiana, assumindo um tom claramente positivista, e até moralizante, em vários momentos de seu projeto. Sua adesão messiânica ao próprio método obnubila uma argumentação própria mais consistente sobre a atualidade e extensão tanto de seus pensamentos como de suas propostas (ROBLE, 2015, p.20).

Por outro lado, esse mesmo autor pontua que há evidências científicas de que o método pode sim contribuir para o desenvolvimento da consciência corporal em razão dos princípios que dão sustentabilidade ao Método Pilates, posicionamento este que é defendido por outros pesquisadores que tiveram como foco de pesquisa a consciência corporal através do Pilates (PANELLI, MARCO, 2009).

Interessante acrescentar a essa análise que, na percepção de Roble (2015), o interesse do artista de cena pelo método é fator decisivo no desenvolvimento da consciência corporal. Em suas palavras:

Mais do que usufruir passivamente de um método para incrementar seu preparo físico, o conhecimento epistemológico e estético dos princípios do método pode criar um renovado interesse pelas qualidades, por assim dizer, transcendentais do método. No sentido da lógica que este texto teve a intenção de descortinar, ainda que brevemente, tal resgate parece reviver o desejo de que o método proposto por Joseph Pilates seja experimentado como uma efetiva arte do controle (ROBLE, 2015, p. 22).

Assim, não apenas para o controle efetivo do corpo, mas, também, para facilitar o trabalho do ator no que se refere as Artes Cênicas e no que diz respeito ao preparo

físico e mental, não se pode fazer uma dissociação do aspecto físico e psicológico frente a fusão e interação proposta pelo Método Pilates.

Já no estudo de Feijó (2017), cujo tema é *Dança moderna e Pilates: um estudo sobre tradição, narração e prática pedagógica*, a autora busca contextualizar em sua narrativa e experiência profissional, a importância do método para a dança moderna e como o corpo é uma expressão do sujeito, de seus desejos e emoções. Ela explica como este método se tornou conhecido no mundo, e como é apresentado em seu trabalho por meio dos princípios pedagógicos e funcionais na preparação do corpo para os profissionais de dança, com foco na técnica da Dança Moderna de Marta Graham. Descreve, ainda, as possibilidades de organização de uma aula de Pilates com base nos ensinamentos da Dança Moderna.

Depois das considerações que apontei até aqui, evidencio em seguida as Diretrizes Somáticas no âmbito da Educação Somática, sua relação com o Pilates, uma vez que em minha *práxis* profissional e educacional, pude observar que este método tem sido cada vez mais debatido no campo da Educação Somática e de fato parece ter um papel significativo no desenvolvimento da consciência corporal, conforme relatado na bibliografia pesquisada.

Esta pesquisa, assim, buscou saber se as teorias que serviram de embasamento se sustentaram na prática, ou seja, no estágio supervisionado do Curso de Mestrado em Artes Cênicas da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), o que suscitou o desenvolvimento de análise do estudo que ora lhes apresento.

## **2.2. Diretrizes somáticas no âmbito da Educação Somática**

A Educação Somática no âmbito das Diretrizes Somáticas envolve o estudo de técnicas corporais para que o praticante possa desenvolver uma relação ativa e consciente com o próprio corpo. Resultado de pesquisa desenvolvida na Universidade Federal de Uberlândia, pela Profa. Dra. Renata Meira no curso de Artes Cênicas, as Diretrizes Somáticas apontam estratégias pedagógicas de construção da unidade corpórea:

Mais do que pensar o corpo, as Diretrizes Somáticas no contexto da Pedagogia Corporificada procuram apresentar um caminho para uma mudança profunda de pensamento-corpo, de pensamento corporificado, de interconexão no campo da representação mental, buscando qualificar a experiência e evitar o plano de distração (MEIRA, 2020).

Porquanto, o presente capítulo objetiva fazer comentários sobre a Educação Somática, as Diretrizes Somáticas e sua relação com o Método Pilates. Em razão de suas potencialidades no processo do conhecimento, percepção e consciência corporal, a Educação Somática tem sido largamente empregada nas Artes Cênicas e está sendo usada neste estudo partindo das Diretrizes Somáticas.

### *2.2.1. Uma pedagogia corporal para as Artes Cênicas*

A preocupação com as teorias e com criação de uma pedagogia corporal para as Artes Cênicas é um processo mais antigo do que se imagina. Embora nos tempos mais remotos essa questão não tenha sido tratada com mais objetividade e reflexão crítica, a própria evolução das Artes Cênicas pressupõe um debate mais acalorado e esclarecedor sobre o que seria uma pedagogia corporal nesse sentido (CORREIA, 2020).

Fazendo menção a Paulo Freire, um dos maiores educadores brasileiros que certamente contribuiu para o desenvolvimento de várias teorias no campo da educação e da psicologia, vale observar que ele considerava o que era importante no processo de ensino-aprendizagem. Paulo Freire em suas teorias fez observações desde a educação infantil a adulta, a relação do indivíduo com o corpo não escapou de seu olhar. No que diz respeito à Educação Física como uma disciplina que ajuda na vivência e conscientização do corpo.

Segundo Correia 2020, p. 1562:

[...] acredita-se que o grande desafio do ensino da Educação Física na escola, centra-se na necessidade de compreensão de que as práticas corporais são manifestações culturais oriundas do mundo da vida (sejam elas as danças, as ginásticas, atividades rítmicas, os esportes, os jogos e as brincadeiras). Desse modo, a educação do corpo deve caminhar na contramão do imobilismo do pensar, da reprodução do movimento e da disciplina do corpo. Deve preocupar-se em refletir sobre o movimento humano de forma dinâmica e contextualizada.

Assim, a Educação Física é uma ferramenta valiosa para promover a educação corporal e também a consciência do corpo. E, como não poderia deixar de ser, a Educação Somática é uma diretriz para o alcance dessas questões já que o seu objeto é a dinâmica e o movimento corporal.

Nas Artes Cênicas o corpo está sempre em evidência, isso porque é a “ferramenta” principal de comunicação e interpretação do ator em cena. De um modo

geral, os indivíduos quando pensam no teatro ou na dança, já constroem uma imagem de corpos compondo o espaço do teatro ou da dança. Assim, “o corpo” é um padrão para atores e atrizes no espaço cênico. "Ao tratar da cena, a hipervisibilidade do corpo é uma das características pulsantes que exigem atenção. Nas Artes cênicas o corpo não só está em evidência, como é o elemento promotor da empatia do espectador" (BERSELLI, 2019, p.53).

Dessa forma, é importante destacar que a preocupação em ter uma pedagogia corporal já consolidada e em constante transformação e que possa atender as necessidades dos atores é primordial para o teatro que integra as Artes Cênicas. Tanto é verdade que estudos como o de Caon (2011), ajudam a refletir sobre esse processo, sendo que, na obra *O corpo, espaço escolar e ensino no teatro*, a autora faz uma exposição sobre o quão é essencial investigar as representações do corpo e das práticas corporais no processo de aprendizagem e ensino do teatro.

Quanto a pesquisa propriamente dita, vale evidenciar uma reflexão acerca do pensamento de Brandão (2010), que salienta a importância do conhecimento além da demanda curricular. A autora enfatiza a aceleração inadequada em dois momentos cruciais da pesquisa: o da delimitação do objeto e o da análise e interpretação dos resultados. Ou seja, ao adquirir rigor científico também pode-se configurar numa dificuldade, uma vez que tal atividade exige tempo e esforço, e a consciência de que os materiais de pesquisa não são dados, mas construídos (BRANDÃO, 2010, p.33-35). A autora afirma ainda que, quanto mais atingimos o conhecimento, mais temos noção da nossa ignorância (BRANDÃO, 2010, p.96). Levando em consideração estes relatos enfatizo o quanto entramos no “automático” do dia a dia e chamo atenção olharmos para nossa principal ferramenta de trabalho e a que temos em mais fácil acesso que é o nosso próprio corpo, o que ele pode nos proporcionar, sem lesioná-lo e buscando ampliar o repertório de movimento que ele proporciona.

Conforme se depreende de seu entendimento, a educação, qualquer que seja a área do conhecimento, passa efetivamente pela experiência corporal, e mais ainda quando se refere as Artes Cênicas. Nessa linha de pensamento, desde a Educação Básica se percebe a necessidade de criar uma metodologia pedagógica para que os alunos possam compreender melhor a linguagem corporal, a dimensão do corpo, todas as suas potencialidades através do ensino do teatro, e do uso da linguagem artística em sala de aula.

### 2.3. Contextualizando a Educação Somática e a adoção das Diretrizes Somáticas no Curso de Teatro da UFU

A Educação Somática começou a ganhar evidência na década de 1970,<sup>10</sup> mediante as pesquisas realizadas por Thomas Hanna<sup>11</sup> que, nesse período, buscava reunir iniciativas de práticas corporais para uma melhor análise do corpo humano. No seu entendimento, corpo e mente não se separam, sendo um princípio de vida fundamental para o ser humano.

De acordo com Meira (2019), a partir desta proposição, os saberes somáticos tiveram uma nova dinâmica, embora tenham sido desenvolvidos desde o final do século XIX graças as experiências vividas, o contexto histórico e cultural dos métodos e as técnicas somáticas, A Educação Somática acabou resultando em um movimento abrangente e eclético. Na atualidade percebemos a consolidação de uma pluralidade desses saberes, no qual a Educação e as Artes Cênicas buscam incorporar disciplinas de Educação e ou Diretrizes Somáticas, como forma de promover a consciência corporal dos alunos.

Thomas Hanna, um estudioso do corpo humano, não apenas cunhou a expressão “Educação Somática”, como também lançou as suas bases de investigação, ao trazer uma proposta inovadora e, desde então muitos estudos e pesquisas científicas têm surgido abordando a Educação Somática. Em termos conceituais:

Segundo a Educação Somática, a pessoa é abordada em sua globalidade. Partindo do princípio de que as diferentes dimensões do ser humano – corpo, mente e emoção – são interdependentes, a Educação Somática propõe, através do movimento, experimentações que solicitam a totalidade dos aspectos da pessoa: o sensório-motor, o cognitivo e o afetivo, colocando-os em relação com o meio ambiente (BOLSANELLO, 2015, p.102).

Refletindo sobre a citação acima, a Educação Somática está para o estudo e a reflexão sobre o corpo humano em todas as suas dimensões e sua interação com a mente e as emoções, isto é, ver, enxergar e sentir o corpo de uma forma globalizante. Como a aceitação da Educação Somática é cada vez mais crescente, muito se discute as suas

<sup>10</sup> Em alguns estudos, dentre os quais o de Fortin (1999), pela historicidade e a evolução das Educação Somática essa pode ser dividida em três períodos. Desenvolvimento embrionário do termo e conteúdo desta modalidade de educação na década de 1930; de surgimento do termo Educação Somática na década de 1970 e de disseminação de modelos a partir deste período aos dias atuais.

<sup>11</sup> Foi idealizador da expressão Educação Somática, compreendendo-a como uma área do conhecimento humano que estuda um processo relacional interno do corpo humano com a mente, da consciência com o biológico e o meio ambiente que integram a sinergia do corpo. “O ser humano como experimentado por ele mesmo”.

possibilidades no fazer cênico e nas artes do corpo. (CACHOEIRA, FIAMOCINI, 2008). Por ter como foco o corpo humano e a relação entre corpo e mente, a Educação Somática vem dividindo espaço com outras áreas do saber humano, inclusive com a ginástica, a Yoga, com ampla aplicabilidade, já que muitos desconsideram que a Educação Somática tem limites de aplicabilidade e não pode ser utilizada sem critérios e planejamentos, correndo o risco de virar um modismo entre os praticantes (LIMA, 2010):

Situada na confluência de várias áreas de conhecimento, a educação somática vem sendo tratada com uma enorme carga de simplificação e modismo. Não escapam dessa armadilha, na disputa do mercado de trabalho, nem mesmo os profissionais que se apresentam como formados nas ditas técnicas de educação somática, quando as tratam como se, ao indivíduo, fosse suficiente a prática de um receituário de movimentos e de um punhado de pensamentos para que se modifique sua relação com seu próprio corpo e seu estar no mundo, tarefa já suficientemente cumprida pelo t'ai chi ch'uan, pelo lian kung e outras propostas semelhantes, nas quais o esoterismo do discurso não compromete sua eficácia e resultado, se conduzidos por mestres capazes na execução de sua técnica (LIMA, 2010, p. 52).

Entretanto, essa visão equivocada da Educação Somática tem sido desconstruída na medida em que as pesquisas avançam e na contemporaneidade tem prevalecido o entendimento que a Educação Somática vai muito além de “modismo”, sendo antes um instrumento como também uma ferramenta para o desenvolvimento e aplicabilidade de técnicas corporais que permitam o autoconhecimento do corpo. Os docentes que atuam na Educação Somática se intitulam educadores somáticos, uma vez que buscam divulgar a sua linha de trabalho (LIMA, 2010).

Há vários conceitos de Educação Somática que variam conforme a área de aplicabilidade do conhecimento humano. Na Educação Física:

A educação somática, como conjunto de técnicas corporais e processo relacional que tangencia nossa biologia, consciência e meio ambiente, pode ser desenvolvida na escola com fins pedagógicos e conseguir se constituir como meio de inclusão das diversidades corporais, comportamentais e de aptidão física. Essa assertiva induz a objetivar o desenvolvimento de reflexões sobre algumas experiências e pesquisas de Educação Somática no Brasil, com o intuito de iniciar uma discussão epistemológica para novas propostas curriculares de Educação Física Escolar que envolvam os Princípios da Educação Somática na educação básica brasileira. (COSTA et al., 2019, p.05)

Há, inclusive, pesquisas que buscam validar a Educação Somática como um campo para o desenvolvimento de terapias. No entanto, vê-se aqui um novo equívoco, pois:

A educação somática não é em si uma terapia. Ainda que possa claramente haver benefícios no plano terapêutico, ela não pertence ao campo médico. Ela não detém o discurso sobre a patologia, não estabelece o diagnóstico, não faz tratamento nem mesmo prognóstico de resultado, seja no plano físico, psicológico ou comportamental. Aliás, a educação somática não substitui nenhuma forma de aproximação centrada diretamente sobre o diagnóstico, o tratamento e a cura, seja em se tratando da fisioterapia, da psicoterapia, da massoterapia, da ergoterapia até mesmo da osteopatia e de toda outra forma de tratamento de sintomas e de doenças. Os mediadores em educação somática respeitam os limites de seu trabalho não envolvendo seus alunos em investigações do tipo médico ou terapêutico. (LIMA, 2010, p.58).

Assim, pelas considerações feitas até o presente momento, podemos perceber que a Educação Somática deve ser vista como uma ferramenta que permite e auxilia o homem no caminho para o autoconhecimento de seu eu e do seu corpo, razão pela qual está diretamente associada a consciência corporal, que é a sensibilização e percepção do corpo no espaço, interioridade, etc., sendo essencial para o crescimento do ator em cena e para a dança.

Na visão de Bolsanello (2015), a Educação Somática é um campo teórico e prático que tem como escopo a consciência do corpo e de seu movimento. Dessa forma, considerando que as suas características, podemos inferir que a Educação Somática pode levar os alunos, seja do ensino básico outra modalidade de educação como o ensino superior, a despertar para os outros sentidos durante a vida tornando o corpo receptivo as relações internas e externas.

Feijó (2017), aborda em sua tese os princípios da prática de Pilates e busca esclarecer, primeiramente, que os mesmos auxiliam a desenvolver a compreensão da organização corporal de forma lenta e evolutiva. Neste sentido, as Diretrizes Somáticas têm como objetivo desenvolver a organização corporal integrada a um conjunto de conhecimentos somáticos que pretende mobilizar. Ou seja, a prática de movimentos de forma lenta é também utilizada como uma das ferramentas das Diretrizes Somáticas, mas a dinâmica do uso do tempo nos movimentos é estimulada especialmente para dar forma a sentimentos e para explorar possibilidades expressivas.

As Diretrizes Somáticas abarcam o enraizamento, alinhamento e o abraço e têm a compreensão da organização corporal entre seus principais conhecimentos mobilizados. Ademais, ampliam o foco do trabalho para uma consciência histórica

cultural e pessoal (enraizamento), para a localização no espaço e a percepção de contexto (alinhamento) e para a afetividade e alteridade (abraço). As Diretrizes Somáticas ainda incluem os elementos sonoridade, pele, apoios e projeções, espaços internos e rosto, etc., associados à compreensão da organização corporal.

Segundo Feijó (2017), um conhecimento importante que o Método Pilates proporciona é desenvolver no praticante a improvisação como experiência para explorar as possibilidades de movimentos. Dessa forma, a organização corporal é tratada como uma referência de saúde biomecânica, associada ao bom uso do tônus no movimento e ao alinhamento osteomuscular. Ressalto que isso também é possível realizar além da improvisação, ou seja, em sequências de movimentos estruturados para desenvolver o conhecimento corporal a partir das Diretrizes Somáticas como tenho descrito neste texto.

Para Strazzacappa (2012), a Educação Somática já está inserida no vocabulário nacional, sendo perceptível em diversos espaços dentre os quais se destacam academias, estúdios privados, centros de fisioterapia e cursos universitários, bem como na dança e no teatro. Essa incorporação gradativa da Educação Somática pode, segundo a autora, causar certa confusão e equívocos, motivo pelo qual a sua análise se direciona para responder aos seguintes questionamentos: A Educação Somática pode ser utilizada de forma abrangente no sentido de englobar todas as técnicas corporais de forma consciente? Teria os métodos somáticos fins terapêuticos, preventivos e corretivos?

Para responder a tais questionamentos, Strazzacappa (2012), faz uma análise de diversos trabalhos na área da Educação Somática destacando os pontos comuns, os princípios nos estudos e de como a mesma se apresenta nos dias atuais. Com relação aos pontos que dialogam a autora enumerou:

- a) As técnicas de Educação Somática estudadas tiveram um ponto de partida comum: uma lesão séria, uma doença crônica ou moléstia;
- b) As técnicas de Educação Somática colocaram em questão a medicina normalmente praticada nos países ocidentais;
- c) As técnicas de Educação Somática percorreram uma trajetória similar empírica, da prática a teorização;
- d) As técnicas da Educação Somática apresentam como pensamento fundador a unificação corpo e espírito do indivíduo (STRAZZACAPPA, 2012).

Assim, a análise de vários trabalhos, bem como das propostas de reforma da Educação Somática ao longo do tempo, o que diverge um pouco das teorias desenvolvidas pelos fundadores dos métodos somáticos, levaram Strazzacappa (2012), a buscar respostas para as suas indagações, notadamente em relação ao “modismo” que muito se utiliza da Educação Somática em vários segmentos e da profusão de técnicas e métodos daqueles que se intitulam educadores somáticos. De certa maneira isso abre espaço para novas reflexões que podem enriquecer a Educação Somática, no entanto é preciso estar atento para os equívocos que surgem neste processo:

[...] destaco que, na atualidade temos um território nacional de uma gama de técnicas somáticas sendo praticadas e ensinadas e um número considerável de profissionais atuando nos campos da arte, da saúde, da educação, formando, inclusive, praticantes e outros profissionais. Já há nos cursos superiores de dança brasileiros pessoas que trabalham na interface entre dança e Educação Somática. Há igualmente cursos de pós graduação (especialização) sobre a temática e pós-graduandos em diferentes programas (educação, saúde e arte) desenvolvendo pesquisas sobre Educação Somática. (STRAZZACAPPA, 2012, p.05).

A título de exemplo, a Universidade Federal de Uberlândia (UFU), local em que foi realizado este estudo, tem nas Artes Cênicas<sup>12</sup> disciplinas que foram incorporadas ao Curso de Graduação e Mestrado com base na Educação Somática. Nesse sentido, convém fazer menção à obra de Meira (2019), que faz uma análise sobre o percurso e modo de adoção dos conhecimentos somáticos no curso de Graduação em Teatro na UFU, no Planejamento Pedagógico institucionalizado nos Projetos Políticos Pedagógicos (PPP) do curso e nos planos de ensino. Meira (2019) elaborou um cronograma para mostrar a incorporação de conteúdos relativos à Educação Somática, seus métodos e técnicas, no curso de Teatro da UFU, que apresentamos no Quadro 2 em seguida.

Quadro 2: Reformulações curriculares do Curso de Graduação em Teatro de Uberlândia

Período de vigência do PPP	Nome da disciplina	Carga horária	Abordagem somática
2000 a 2005	Expressão corporal I	60	Eutonia e Método Feldenkrais - ênfase na

<sup>12</sup> A Graduação em Teatro da UFU iniciou em 1994, com a criação do Curso de Educação Artística – habilitação em Artes Cênicas. Desde o início, um dos maiores desafios para a criação do Curso foi a falta de profissionais devidamente habilitados em Artes Cênicas, porém, com o tempo o corpo docente foi sendo consolidado, inclusive na contratação de professores com conhecimentos em métodos somáticos.

			estrutura óssea.
2000 a 2005	Expressão Corporal II	45	Eutonia e Método Feldenkrais - ênfase na estrutura óssea em diálogo com Rudolf von Laban
2006 a 2017	Consciência corporal	60	Klauss Vianna, Eutonia, Método Feldenkrais e Método Ivaldo Bertazzo
2006 a 2017	Expressão corporal	60	Klauss Vianna, Eutonia, Método Feldenkrais e Método Ivaldo Bertazzo em diálogo com Rudolf von Laban
2018	CorpoVozI	90	Klauss Vianna, Eutonia, Método Feldenkrais e Método Ivaldo Bertazzo
2018	CorpoVozII	90	Klauss Vianna, Eutonia, Método Feldenkrais e Método Ivaldo Bertazzo em diálogo com Jacques Lecoq e Eugênio Barba

Fonte. Adaptado de Meira (2019)

Pelas informações contidas no Quadro 2 podemos observar o esforço dos docentes do Curso de Teatro da UFU, em adaptar o currículo ao que tem de mais moderno e inovador na Educação Somática, já que, o foco do desenvolvimento de técnicas e métodos somáticos tem como base as pesquisas desenvolvidas nessa área, que sempre avançam desde quando a Educação Somática foi concebida.

Não por acaso, as disciplinas que foram incorporadas ao Curso de Teatro desde 2005 até os dias atuais tomam como ponto de partida, abordagens somáticas desenvolvidas por pesquisadores de renome, dentre os quais Laban, Klauss Vianna e Ivaldo Bertazzo, dentre outros, sempre buscando através da reformulação do Projeto Político pedagógico (PPP) que o aluno pudesse compreender a importância da corporalidade e da consciência educacional em sua *práxis* profissional e educativa.

A literatura especializada chama a atenção para a gama de possibilidades de incorporação dos métodos ou técnicas somáticas. De fato, um breve olhar sobre a

evolução da Educação Somática mostra que tanto na prática quanto na teorização, o campo para a sua adoção é bastante vasto e não se esgota, sendo uma área fértil para a elaboração de estudos científicos.

Por essa razão, este estudo se concentra nas Diretrizes Somáticas, em que pense na pedagogia corporal tendo como foco os apoios e projeções, rosto, alinhamento, articulações e vísceras, pele, braços, enraizamento e sonoridades. E foi justamente em relação a essas Diretrizes Somáticas que o Método Pilates demonstrou ser uma ferramenta importante para a consciência corporal. Mas, antes de adentrar neste assunto é importante apresentar uma discussão sobre a Mimese Corpórea que compõe o embasamento teórico desta investigação.

## **2.4. Considerações sobre a Mimese Corpórea**

A Mimese Corpórea é um tema constantemente investigado no teatro, mais ainda na dança. Trata-se de um procedimento do Lume Teatro e que se baseia em recriação de diferentes informações obtidas nas experiências cotidianas, voltado para o corpo. Seu objetivo, segundo informa a literatura, é “[...] desencadear o devir-outro, devir-partícula, para, dentro desses devires e campos intensivos, gerar uma zona de turbulência em cena[...]” (FERRACINI, 2003, p.230). Segundo Ferracini (2003):

Mimeses corpórea é uma metodologia que permite ao ator ampliar o seu repertório de ações físicas e vocais por meio da observação e imitação de corporeidades e dinâmicas vocais do cotidiano. Posteriormente, estas ações são codificadas, teatralizadas e transpostas para a cena (FERRACINI, 2003, p.256).

Assim, levando em consideração o delineamento acima podemos inferir que o procedimento da Mimese Corpórea tem como base a observação e posterior teatralização das informações externas ao corpo, de modo a permitir ao ator ou dançarino/ator que a sua criação tenha relação com o corpo e o ambiente. Fotos, quadros, ações físicas e vocais integram a materialização do corpo com esses objetos (AMARAL, 2015).

Klauss Viana *apud* Neves (2008), defende o ponto de vista de que a prática da Mimese Corpórea é um caminho bastante promissor para potencializar as relações criativas entre o corpo e o ambiente, sendo que isso pode refinar as qualidades de informações colhidas neste ambiente. Em linhas gerais, podemos destacar que a utilização da Mimese Corpórea pode auxiliar na recriação do material observado, não

sendo uma mera reprodução ou cópia de movimentos, pois apresenta uma potência de recriação da arte, valendo-se de algumas ferramentas, como a linguagem utilizada na dança, ou mesmo o Método Pilates.

Vale destacar também os estudos de Laban (1978), que são essenciais para a compreensão da movimentação humana, uma vez que os seus escritos, a sua percepção e visão do corpo e da dança em cena deixaram um legado precioso para o estudo do movimento. Considerado o pai da dança moderna, realizou estudos sobre a dança pessoal e expressiva, tratando de diversos temas em sua obra, concernentes ao movimento do corpo humano. A sua pesquisa e seus achados são tão extensos que se transformou ao longo do tempo em um material de aprendizagem para professores e dançarinos em todo o mundo. Porquanto, tudo que é relacionado à análise do corpo em movimento deve se valer dos conhecimentos de Laban (1978), que além de ser um artista de vanguarda, possibilitou que a arte em movimento se tornasse um processo híbrido e o seu entendimento do repertório corporal expressivo de cada um é uma ferramenta que pode ser utilizada no âmbito da Mimese Corpórea.

Vale observar ainda que Laban (1978), construiu uma base de pensamentos inovadora para a sua época e que se mantém até os dias atuais, pois se o movimento do corpo humano inicialmente tem o objetivo de satisfazer uma necessidade humana, também pode ser utilizado para recriar a arte, a dança, para todo o tipo de linguagem expressiva como evidencia o autor em sua obra. Sem desejar esgotar as suas lições, é preciso considerar que ele acreditava que o corpo em movimento podia alterar comportamentos e temperamentos, de forma consciente ou não. Assim, nos estudos que analisam o desenvolvimento da consciência corporal, citar Laban (1978), é indispensável frente a sua contribuição neste processo.

## **2.5. Diretrizes Somáticas e Pilates**

As vivências na Educação Somática têm despertado nos pesquisadores e participantes de pesquisas, um estado perceptivo e integral da dimensão e da consciência corporal. Isso, juntamente com alguns princípios e exercícios do Método Pilates pode favorecer ainda mais o desenvolvimento dessa consciência, o autoconhecimento do corpo e, por fim, uma maior integração entre o corpo e a mente.

Não há um marco robusto teórico sobre a utilização do Método Pilates na Educação Somática. Em pesquisas que realizamos junto aos periódicos científicos

eletrônicas, foi possível encontrar um artigo intitulado *Pilates é um método de educação somática?* de autoria de Bolsanello (2008), onde o autor delineia aspectos teóricos e práticos sobre o método. Em suas palavras:

Hoje, a prática profissional cotidiana de um professor de Educação Somática e instrutor de Pilates o leva a compreender o Pilates como um método de Educação Somática. Inserindo-se na perspectiva do campo da Educação Somática, acredita-se que o professor de Pilates possa ampliar sua visão de corpo e focar sua intervenção menos em grupos musculares isolados e mais a rede facial. [...] Se integrado ao campo da Educação Somática, o Pilates investe em sua própria evolução, influenciando os profissionais de dança, educadores físicos e fisioterapeutas que abordam o corpo não como uma máquina, mas como um organismo vivo, inteligente, plástico e dotado de uma elástica capacidade homeostática (BOLSANELLO, 2008, p.03).

Concordo com essa visão do autor, já que a experiência na Fisioterapia e no Pilates me levaram a enxergar a junção das Diretrizes Somáticas, do Método Pilates e, por fim, da Mimese Corpórea, como instrumentos que utilizados em conjunto podem trazer uma nova visão sobre o desenvolvimento da consciência nas Artes Cênicas, seja no teatro ou na dança.

Feijó (2017), também abordou em seus estudos os princípios do Método Pilates no âmbito da Educação Somática e podemos inferir que ambos os autores dialogam, uma vez que as Diretrizes Somáticas se encontram no método, através de vários exercícios que são executados durante as aulas.

Em síntese, observo que as Diretrizes Somáticas contribuem com a pesquisa que foi realizada e que é descrita neste texto por incluir o desenvolvimento do corpo expressivo tratando de sensibilizar e ativar as diferentes partes do corpo e suas sustentações, bem como a percepção da pele, a plasticidade do rosto e a ação vocal. Sendo assim as Diretrizes Somáticas são a base deste estudo. Destaco, porém, que como as Diretrizes Somáticas trabalham com movimentos livres, o Pilates surge nesta investigação proporcionando movimentos formais que se agregam as Diretrizes Somáticas.

Dessa forma embasados pelas teorias que foram delineadas até aqui, passamos a análise dos dados que descreverei nos capítulos a seguir. Apresentarei a metodologia utilizada na pesquisa, os dados coletados, minhas inferências e as conclusões que as observações no campo me permitiram construir.

### **CAPÍTULO 3 – A METODOLOGIA DA PESQUISA**

Esse capítulo descreve os métodos utilizados para a obtenção e descrição dos dados relativos ao objeto de pesquisa, bem como a localidade da realização do estudo, amostra da população e as etapas que compuseram essa pesquisa. Vale evidenciar aqui que esta investigação foi feita utilizando instrumentos específicos da metodologia científica, que foram escolhidos e organizados pelo pesquisador.

### 3.1 Caracterização da pesquisa: a coleta de dados e o método de análise

Destaco aqui que as observações e práticas realizadas com os alunos e alunas e que serviram de dados para a análise, tiveram início no segundo semestre de 2021. Iniciei as práticas no mês de julho quando as aulas foram iniciadas, perfazendo um total de 16 aulas observadas. Adotei a pesquisa exploratória que utiliza métodos mais flexíveis para levantar informações sobre o fenômeno estudado. Via de regra esse tipo de pesquisa não utiliza amostragens complexas, nem questionários ou conclusões estatísticas nem objetiva responder a lacunas e questionamentos sobre o objeto pesquisado.

A Pesquisa foi realizada na Universidade Federal de Uberlândia, no curso de Mestrado em Artes Cênicas, por meio da realização da disciplina *Corpo Voz IV*<sup>13</sup> que faz parte do estágio docente do PPGAC e que acompanhei durante o segundo semestre letivo do ano de 2021.

As atividades realizadas nesta disciplina tiveram como foco o desenvolvimento de ferramentas para preparação corporal para o ator com base nos movimentos inspirados no Método Pilates, que é a proposta e a principal contribuição deste estudo. Com isso, esperava-se que o ator tivesse através do Método Pilates maior conhecimento sobre a habilidade corporal, enriquecendo e aprimorando seus movimentos corporais para a cena, mediante alguns princípios do Pilates. As atividades foram divididas em nove etapas como descrevemos no Quadro 3 em seguida.

Quadro 3. Atividades.

Primeira etapa	Seleção da turma participante na qual optei por conciliar com o estágio docente que fiz com as duas turmas da disciplina de Corpo Voz IV, na qual contamos com alunos que já tiveram o conteúdo de consciência corporal podendo considerar que já tem como base como é a
----------------	--

<sup>13</sup> A disciplina Corpo-Voz IV, conforme ementa do Curso, se justifica pela abordagem necessária de integração entre corpo e voz do artista. Dessa forma, busca fazer uma abordagem sobre o conhecimento sensível do corpo-voz como fundamento e subsídio concreto para a investigação criativa dos estudantes na graduação em Teatro, possibilitando, ainda, um aprofundamento das questões técnicas e poéticas na composição cênica. Para tanto, o conhecimento e a percepção do corpo-voz deverão estar em consonância ao conjunto de componentes que focam Improvisação e Atuação/Interpretação. Deste modo, esta disciplina tem como objetivo principal, contribuir para o processo de formação do estudante, entre outros objetivos (Plano de Ensino, conforme Resolução nº 30, 11 do Conselho de Graduação em Teatro de 2011).

	estrutura corporal anatômica.
Segunda Etapa	Contato com o planejamento do semestre e estudo desse planejamento que tem como base as Diretrizes Somáticas, proposta pedagógica desenvolvida pela docente em seus estudos pós doutorais.
Terceira Etapa	A partir do planejamento do semestre, elaborado pela docente da disciplina, foi realizada uma adaptação na estrutura das aulas para acrescentar o Método Pilates, como minha pesquisa tem como base as Diretrizes Somáticas e a disciplina teria como base este estudo tive a oportunidade de realizar esta conexão com o Estágio docente e a pesquisa.
Quarta Etapa	Finalização do planejamento das aulas em conjunto com a professora docente sendo ela orientadora desta pesquisa.
Quinta Etapa	Acompanhamento das aulas e participação ativa na coordenação das aulas práticas, que são parte da pesquisa que foram descritas neste estudo.
Sexta Etapa	Participação de eventos na Prefeitura de Uberlândia e na Universidade de São Paulo (USP), com a finalidade de propagar esse tema e essa pesquisa em questão.
Sétimo etapa	Organização dos dados colhidos, estruturando e dando forma a pesquisa, inclusive no que diz respeito a pesquisa bibliográfica.
Oitava etapa	Análise dos dados coletados.
Nona etapa	Com a obtenção dos dados, elaboração da a dissertação para ampliação, análise e divulgação da pesquisa.

Fonte. Elaboração própria.

O estudo se caracteriza como uma pesquisa exploratória com abordagem qualitativa, e busca o aprofundamento entre a realidade objetiva e a subjetividade dos indivíduos em algumas condições específicas, no caso, a complexidade humana no que se refere ao desenvolvimento da consciência corporal.

Quanto aos períodos de observação, participei de aulas junto com a professora ministrante da disciplina enquanto realizava minhas anotações em um Caderno de Campo. Fui propositora e coordenei práticas corporais durante o processo, sendo responsável pelas atividades na segunda metade do semestre. Mesmo não sendo uma pesquisa de natureza etnográfica, as anotações no diário me guiaram na constituição das análises e nas inferências que foram realizadas *a posteriori*.

Realizei gravações, tive conversas informais com os participantes da pesquisa, e fiz pequenos vídeos. Todos os registros feitos serviram como norteadores para a análise, porém, alguns recortes, principalmente quanto às transcrições das conversas informais se fizeram necessários devido ao tempo máximo de uma pesquisa de mestrado, que são de dois anos, e quanto ao volume de páginas da dissertação.

Para analisar os dados coletados utilizei a técnica de análise desenvolvida por Bardin (2006), que consiste na Análise de Conteúdo. Os primeiros registros de uso dessa técnica ocorreram em um estudo desenvolvido por Laswell (1971), que consistia em analisar a relação existente entre a imprensa e a propaganda durante a Primeira Guerra Mundial. Posteriormente muitas outras pesquisas já utilizaram a Análise de Conteúdo de Bardin (2006), como método para a análise de dados. Trata-se de um método que apresenta regras de validação, embora na maioria das vezes, não sejam totalmente aplicáveis. Moraes (1999), evidencia que ao utilizar a Análise de Conteúdo como método para a análise dos dados, o pesquisador deve estar consciente que a análise linear é inviável o que torna o retorno constante ao material coletado necessário, ou seja, o investigador constrói uma análise cíclica e circular.

Dessa forma, segundo Bardin (2006), deve-se usar duas funções como ferramenta de análise: a função heurística e a administração da prova. A função heurística caracteriza-se pela busca de descobertas constantes e a função da administração da prova busca validar as informações atestando a prova. Vale observar aqui também que a Análise de Conteúdo propõe a divisão dos processos de construção da pesquisa em três fases as quais descrevo em seguida:

1. A pré-análise;
2. A exploração do material;
3. O tratamento dos resultados que inclui as inferências e as interpretações.

Fazendo uma breve descrição de cada fase, a pré-análise caracteriza-se pela organização, a sistematização das ideias a serem utilizadas na pesquisa, a escolha dos documentos a serem analisados, a formulação das hipóteses, a constituição dos objetivos geral e específicos da pesquisa e os indicadores que irão colaborar nas interpretações finais (BARDIN, 2006). Nesta fase, segui os seguintes passos:

1. Realizei leituras flutuantes, ou seja, realizei a revisão bibliográfica que constituiriam o embasamento teórico da pesquisa. Esta fase se realizou em paralelo ao curso das disciplinas do mestrado;
2. Elaborei o escopo teórico da pesquisa e,
3. Elaborei as perguntas da pesquisa, as hipóteses, os objetivos geral e específicos.

O quadro 4 em seguida apresenta o cronograma com os procedimentos realizados nesta fase da pesquisa. Vale aqui retomar as perguntas iniciais da pesquisa que busquei respondê-las durante a investigação que foram: Existe a possibilidade de trabalhar a consciência corporal através do Método Pilates com atores para a cena? O que o Método Pilates proporciona para a consciência corporal do ator?

Quadro 4. Procedimentos da pré-análise.

Primeiro semestre de 2020	Segundo semestre de 2020
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leituras flutuantes e fichamentos para compor o escopo teórico da pesquisa, demarcação do contexto da pesquisa, organização das estratégias que foram aplicadas posteriormente nas práticas de sala de aula.</li> <li>2. Curso das disciplinas exigidas pelo programa de mestrado. Que foram: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pesquisa em Artes cênicas</li> <li>● Tópicos Especiais em Estudos de Atuação</li> <li>● Tópicos Especiais em Performance</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formulação das perguntas da pesquisa e dos objetivos geral e específicos.</li> <li>2. Curso das disciplinas exigidas pelo programa de mestrado. Que foram: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cenas e escritas: memórias, aprendizagens e procedimentos de criação</li> <li>● Estágio Docência na Graduação</li> </ul> </li> </ol>

Fonte. Elaboração própria.

A segunda fase da Análise de Conteúdo se configurou pela exploração do material a ser coletado. Dessa forma foram realizadas práticas em sala de aula junto a minha professora orientadora, foram feitos registros de áudio e vídeo, fotos, anotações no caderno de campo e conversas informais com os participantes da pesquisa. O material coletado para a análise posterior se constituiu em:

1. Práticas e observações em sala de aula;
2. Registro de conversas informais com os participantes da pesquisa;
3. Registro de áudios;
4. Registro de vídeos;
5. Registro de fotos;
6. Anotações no Caderno de Campo;
7. Transcrições das conversas informais, dos vídeos e áudios.

### **3.2. Conferência e categorização dos dados coletados.**

Quanto a validação da pesquisa, utilizei os estudos de Creswell (2007) que evidencia oito estratégias para que se possa chegar a "exatidão" dos resultados em uma pesquisa qualitativa como é o caso desta investigação. A meu ver, porém, as sugestões do autor são válidas, mas não podem garantir a "exatidão" pois pesquisas qualitativas abrem margens para muitas interpretações e inferências. Creswell (2007, p. 200) propõe:

1. Realizar a triangulação de diferentes fontes de informação de dados;
2. Usar conferências dos membros para determinar a precisão dos resultados;
3. Usar uma descrição rica e densa para transmitir os resultados;
4. Esclarecer os vieses que o pesquisador traz para o estudo;
5. Apresentar informações negativas ou discrepantes relacionadas aos temas da pesquisa;
6. Passar um tempo mais prolongado junto aos participantes;
7. Usar interrogatório de pares para aumentar a precisão do relato e,
8. Usar um auditor externo para rever todo o projeto.

Das sugestões do autor tratei de realizar a triangulação com diferentes fontes de informações objetivando validar a pesquisa. Nessa etapa as fontes utilizadas foram as

transcrições dos relatórios e entrevistas, as transcrições das observações e as transcrições dos áudios e vídeos. Busquei também passar o maior tempo possível com os participantes da pesquisa e usei um auditor externo para rever todo o projeto, inclusive quando da correção ortográfica da Língua Portuguesa usada no Brasil.

Dessa forma, para a realização das etapas sugeridas por Creswell (2007), segui um plano de trabalho o qual descrevo no quadro 5.

Quadro 5. Procedimentos para a coleta e análise dos dados

Pré-análise	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realização de leituras flutuantes, fichamentos e elaboração dos pressupostos teóricos;</li> <li>● Demarcação do contexto da pesquisa;</li> <li>● Organização das estratégias a serem utilizadas nas práticas de sala de aula;</li> <li>● Formulação das questões da pesquisa;</li> <li>● Formulação dos objetivos geral e específicos;</li> <li>● Organização dos materiais a serem utilizados durante as práticas em sala de aula e as observações;</li> <li>● Leitura dos pressupostos teóricos que fizeram parte do escopo teórico da pesquisa e serviram de base para as práticas e observações;</li> <li>● Elaboração das relações existentes entre os pressupostos teóricos, as questões de pesquisa e os objetivos geral e específicos;</li> <li>● Realização de fichamentos.</li> </ul>
Exploração do material	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Planejamento das aulas;</li> <li>● Leituras das ementas das disciplinas e conversas com a orientadora;</li> <li>● Práticas realizadas em sala de aula, observações, realização de conversas informais, anotações no Diário de Campo, gravações de áudios e vídeos, fotos, conversas</li> </ul>

	com a orientadora da pesquisa. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Transcrição das conversas informais,</li> </ul>
Tratamento dos resultados	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Triangulação dos dados coletados</li> <li>● Análise crítica e reflexiva dos dados coletados baseados nos aportes teóricos.</li> <li>● Escrita da dissertação.</li> </ul>

Fonte. Elaboração própria. Baseado em Bardin (2006)

A terceira fase da pesquisa se constituiu pelo tratamento dos resultados dos dados coletados, as inferências e minhas próprias interpretações sustentadas pela fundamentação teórica. Nessa fase ocorreu a condensação das informações para a análise propriamente dita, objetivando as interpretações inferenciais. Nessa fase, segundo Bardin (2006) surge momentos de intuição e de análises críticas e reflexivas. No quadro 6 em seguida, se pode observar os números da pesquisa.

Quadro 6. A pesquisa em números.

	Participantes da pesquisa em números	Observações em sala de aula	Gravações em áudio	Gravações em vídeos	Fotos	Práticas em sala de aula	Anotações no Diário de Campo
Alunos e alunas	9 7 mulheres 2 homens	16	10	47	313	30	20
Professoras	2						

Fonte. Elaboração própria.

### 3.2. O contexto da análise

#### 3.2.1. As entrevistas orais, as conversas informais, os áudios e os vídeos

No que tange ao material coletado foram feitas observações em aulas remotas, foi solicitada a elaboração de textos diários nominados de Diário de Campo onde foram relatadas as sensações descobertas, aprendizados e acontecimentos durante cada

atividade do semestre, sendo esses os principais materiais de base de análise desta dissertação, como será visto mais à frente.

Vale observar que com o surgimento da pandemia da COVID-19 tivemos que realizar modificações no projeto inicial que propunha observações em aulas presenciais. Nesse sentido, na maioria do material coletado aspectos como a entonação, os gestos e os aspectos do lugar acabam se perdendo no momento da escrituração da narrativa oral. Nesse contexto, tem-se uma cisão entre a narrativa escrita e a narrativa oral que é quase irreproduzível, pois o significado e a recepção ocorrem ao mesmo tempo de acordo com o contexto dos observados e do pesquisador-observador (BORGES, 2012).

Como a mudança e a flexibilidade são mais evidentes em observações remotas, torna-se difícil capturar todas as teias de significação apresentadas nas entrevistas, conversas informais, gravações de vídeos e de áudios, e isso deve estar claro no momento das transcrições, para que o pesquisador não busque a "obsessão acadêmica pela fixação e cristalização do Outro, assim como a ilusão de que é possível definir toda sua complexidade existencial" (BORGES, 2012, p. 32). Dessa forma, concordando com as ideias de Borges (2012), ao registrar as narrativas orais busquei reconhecer a voz dos Outros e não buscar fixar uma alteridade.

Ao coletar os dados, procurei não interferir na forma como os participantes falavam, ou seja, ao realizar as transcrições das conversas, entrevistas e falas dos alunos e alunas procurei fazer uma escrita espontânea

### 3.2.2. *O relatório*

Um outro instrumento de coleta de dados utilizado na investigação foi o relatório escrito como método de obtenção de dados para a pesquisa. Como regra geral, o relatório é um documento de natureza descritiva, uma forma para expor informações sobre a percepção dos participantes do estudo da metodologia empregada nas aulas *Corpo Voz IV* na UFU, as quais encontram-se devidamente descritas no capítulo referente aos resultados.

No âmbito acadêmico e científico o relatório é uma ferramenta que também tem sido bastante utilizada pelos estudiosos, em razão de sua importância na apresentação dos resultados de um estágio, aulas, etc. Com ele é possível extrair o máximo de

informação. Nessa técnica utiliza-se um tipo de escrita expositiva e descritiva, apresentando também os argumentos do pesquisador.

Sendo assim, os alunos eram estimulados a escrever como se sentiam durante o processo, quais suas percepções, observações e sensações e foram orientados a guardar esse registro processual para elaborar um texto final que é o material de base de análise desta dissertação.

Dessa forma, evidenciamos que o registro escrito dos participantes deste estudo foi o principal instrumento de coleta de dados utilizado nesta pesquisa, também contamos com registro de gravações de vídeos das aulas e das atividades fornecidas pelos alunos no decorrer do processo as quais serão relatados no corpo do texto. Nos apêndices desta dissertação, o leitor poderá observar o termo de consentimento do uso de imagens que foi disponibilizado pelos participantes da pesquisa e que foi prontamente assinado.

Essa modalidade de observação, é contextualizada por Lakatos e Marconi (2007), como um método sistemático de levantamento de dados onde os fenômenos ocorrem e no qual o pesquisador observa e pode registrar ou documentar os fatos. Com isso é possível determinar com maior precisão os fatos que merecem ser registrados. Quanto mais tempo for utilizado na observação, maior costuma ser a acuidade do pesquisador, sendo que a forma de registro, confere credibilidade e autenticidade a pesquisa. Em geral as observações devem conter uma parte descritiva e uma parte reflexiva.

As ferramentas utilizadas para obter dados sobre a percepção dos alunos e estudantes acerca da proposta de aula que foi ministrada nas aulas de *CorpoVoz IV*, recorrendo sobre os relatos e sensações dos alunos sobre o Método Pilates ministrado nas aulas estão comentadas na apresentação dos resultados desta pesquisa.

Quanto à participação na investigação os alunos ou alunas deveriam:

- a) estar inseridos nas aulas de *CorpoVoz IV* da UFU;
- b) ter frequência assídua nas aulas e,
- c) ter comprometimento com a disciplina.

Nesse contexto, passo no capítulo seguinte a descrição da análise dos dados coletados evidenciando os resultados obtidos e destacando também, meu papel de pesquisadora não como sujeito-observador, mas como participante da pesquisa e que

buscou, através de cada observação, construir processos de auto reflexividade. Busquei tecer comentários e evidenciar com maiores detalhes os resultados obtidos com a metodologia empregada no percurso prático deste estudo.

#### **CAPÍTULO 4 - DESCRIÇÃO DO PROCESSO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Ao iniciar a análise dos dados coletados e ao construir as categorizações sugeridas por Bardin (2006), a tabela sugerida por ele foi montada utilizando a inserção dos

textos, transcrições das aulas, entrevistas, relatórios, conversas informais, transcrições dos áudios e dos vídeos objetivando a realização das análises. Ainda levando em conta a sugestão de Bardin (2006), o material teve como categoria principal o “Pilates no caminho da Diretriz Somática”. Essa categoria surgiu a partir da pesquisa da Prof. Dra. Renata Bittencourt Meira que tem realizado investigações acerca da aplicação das Diretrizes Somáticas como forma de pedagogia para o ensino das artes cênicas e leitura em sua pesquisa intitulada “Preparação corporal e Somaestética na Universidade Federal de Uberlândia” (Meira, 2019).

Na referida pesquisa a Profa. Dra. Renata Meira tem pesquisado a construção da unidade corpo-mente a partir de movimentos livres e se relaciona com este trabalho que buscou pesquisar a utilização do Método Pilates para a preparação corporal do ator. Nesse contexto, o Pilates surge nesta investigação proporcionando movimentos formais que se agregam as Diretrizes Somáticas. Dessa forma podemos inferir que ambas as pesquisas estudam a importância do preparo corporal, tendo o conhecimento corporal e o que este corpo proporciona para as ações cênicas.

O processo de investigação teve início ao tomarmos conhecimento do cronograma da disciplina que consta no Apêndice 1 deste texto. A partir do cronograma fizemos um estudo de cada assunto que seria aplicado e selecionamos vídeos com pequenos trechos de cenas a serem trabalhadas. Observando as cenas<sup>14</sup> selecionamos exercícios inspirados no Método Pilates apresentando uma possibilidade de como explorar diferentes movimentos e demonstrando como realizar esses exercícios. A descrição dessa fase da pesquisa consta no Apêndice 2 deste texto.

A análise resultou em duas subcategorias intituladas “*Prática Meyerhold*” e “*Prática da Mimese Corpórea*”, é válido salientar que a divisão dessas subcategorias são exercícios orientados para a prática do Pilates que buscou desenvolver uma pedagogia corporal nas Artes Cênicas. Foram feitas anotações no Diário de Campo durante as

---

<sup>14</sup> Destaco aqui as cenas e seus respectivos *links* que foram selecionados para a análise: 1. Estudo prática da Atitude “Jogar a Pedra - Fique longe do Urso” de Vsevolod Emilevich Meyerhold, as atitudes são sequências de movimentos e ações que Meyerhold desenvolveu como treinamento para atores sendo que nossa atenção será na parte “Fique longe do Urso”, no trecho 15:48 a 17:02 do vídeo, observando o peso, coluna, tensões, respiração, ritmo, lateralidade, tempo, espaço, direções no espaço, força (Tônus), fluência. esse está no apêndice 2 na aula 4 de apoios e projeções *link* [https://www.youtube.com/watch?t=949&v=eqo8\\_90id2o&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?t=949&v=eqo8_90id2o&feature=youtu.be)  
 2. <https://www.youtube.com/watch?v=kYcapTuv-iY>  
 3. Realizar a Gargalhada do vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=rlUMyPLzkDg>  
 4. Aula 6 espaço interno <https://www.youtube.com/watch?v=rlUMyPLzkDg>

observações, como também, anotações durante as entrevistas. As gravações em áudio e vídeo foram transcritas para que eu pudesse observar mais a fundo as ocorrências das categorias. Abaixo descrevo as categorizações que serviram de base para a análise do material coletado.

#### **4.1. Pilates no caminho das Diretrizes Somáticas**

Tendo como base Meira (2019) trabalhei em conjunto com a professora orientadora desta pesquisa com foco no aperfeiçoamento das temáticas dando a oportunidade ao aluno de explorar o Método Pilates a partir da pedagogia das Diretrizes Somáticas. As temáticas se referem ao trabalho corporal dos estudantes, sendo eles: “movimento por reprodução” ao qual podemos correlacionar com a subcategoria “*Prática Meyerhold*” e “movimentos por criação” ao qual podemos correlacionar com a subcategoria “*Prática da Mimese Corpórea*” aos quais serão relatados a seguir.

Essas temáticas serviram de título para as categorias de análise tendo como base os estudos de Fortin (1999) que evidencia a importância de trabalhar a “interconexão das dimensões corporal, cognitiva, psicológica, social, emotiva e espiritual da pessoa” dando “liberdade estrutural, funcional e expressiva” para o trabalho do ator. Nesse contexto trabalhei as interconexões a partir do Método Pilates possibilitando a exploração das possibilidades dos movimentos corporais objetivando gerar a cena e tendo o cuidado com a postura e as articulações, para gerar um preparo corporal e um cuidado com o corpo durante o trabalho cênico.

Dessa forma esta pesquisa buscou proporcionar formas de estruturar uma ferramenta de trabalho para o ator dando suporte procedimental à noção de técnica como “algo vivo, flexível” como ensina Klauss Vianna. (MILLER, 2007). Isso porque sabemos que para a compreensão dos saberes somáticos, é necessário que o estudante transforme o modo como percebe e cuida de si, dando a atenção “[...] às sensações proprioceptivas que acompanham seus movimentos” (FORTIN, 1999).

#### **4.2 A Estrutura das aulas**

Após tomar conhecimento do cronograma da disciplina que consta no Apêndice 1, e levando em consideração que esta se estruturou tendo como base a pedagogia das Diretrizes Somáticas como também os eixos temáticos para conhecimento e

aprofundamento de diferentes atores, diretores e artistas, entre eles Laban, Burnier, Grotowsky e Meyerhold,<sup>15</sup> fizemos um estudo dos movimentos e técnicas aplicadas por cada artista e/ou diretor que seria trabalhado na disciplina, selecionando pequenos trechos de cenas. Levamos em consideração o tempo da aula, o contexto do ciberespaço e fora dele, uma vez que se tratavam de aulas remotas, e o plano de ensino proposto pela professora da disciplina.

Os exercícios do Pilates serviram de inspiração para a adaptação do ambiente iniciando o trabalho com a consciência corporal e a noção de corpo no espaço, dando uma noção do corpo humano anatômico e cinesiológico, pois consideramos que se tratava de um grupo com preparo corporal heterogêneo, com contato de uma vez por semana, além das distâncias impostas pelas aulas *online*. Esse tempo foi distribuído entre a explanação do conteúdo da ementa da disciplina e suas referidas atividades, os movimentos do Pilates como inspiração para exploração da consciência corporal aplicada ao foco na Diretriz Somática trabalhada em aula e o assunto da aula, aos quais explicito no Apêndice 2.

Sendo assim, desenvolvemos um processo de criação com base na Mimese Corpórea, por meio do legado de Luiz Otávio Burnier, e utilizamos vídeos de exercícios de Meyerhold e Grotowski, atividades correlacionadas à dança dos ventos com a Mimese Corpórea gerando ritmo, dinâmica e aplicação dos conteúdos da aula tecendo interconexões com os vídeos apresentados.

Dessa forma, em uma aula específica, (destaco no Apêndice 2) a título de exemplificação inicial, e tendo conhecimento do tema que seria estudado e a Diretriz Somática que seria aplicada naquele determinado dia.

Buscamos sensibilizar o corpo para dar possibilidade da observação, conforme os procedimentos das Diretrizes Somáticas. Com isso, objetivamos gerar mais foco nos exercícios e como estavam sendo realizados, levando em consideração o ensino a distância e que necessitava ainda mais de atenção e percepção no próprio corpo. Dessa forma destacamos a importância de cada estudante se auto avaliar e auto perceber, como sugere a literatura especializada em relação ao autoconhecimento do corpo (ALVES, 2008; COSTA, 2013; AMARAL, 2015).

---

<sup>15</sup> A este propósito, os autores citados costumam ser referência em estudos do corpo, da imagem corporal e consciência corporal, pelos esforços que fizeram na compreensão deste processo e sua dinâmica nas Artes Cênicas.

Neste caminho os exercícios corporais selecionados foram as mobilizações ativas (movimentos articulares que o próprio ator realiza em si mesmo), com objetivo de proporcionar aos participantes a possibilidades de conhecer movimentos talvez inativos e ganhar amplitude de movimento (pele, abraço, alinhamento e enraizamento). Essa atividade contribuiu também para construir conexões entre dois ou mais seguimentos corporais como por exemplo como o MS está alinhado com o MI, ou como o peso do quadril influencia no MI e torná-los ativos e com um maior repertório de movimento corporal. O trabalho e a percepção foram trabalhados de forma artística e estrutural, ou seja, tanto anatômica quanto expressivamente.

### **4.3. As categorias de análise**

#### *4.3.1. Prática Meyerhold*

A Prática Meyerhold foi uma das práticas usadas nas aulas a qual consiste em trabalhar a habilidade do estudante de reproduzir movimentos estruturados do atuante. Neste estudo usei como base a prática Meyerhold, onde selecionei uma sequência de movimentos para reprodução. Como relatado por BURNIER (2001) “O fato de o ator estar vivo diante dos espectadores, executar, sentir, viver e fazer sua arte, introduz questões de difícil captação, referentes a um universo subjetivo, de sentimentos, sensações, emoções, ou seja, um conjunto de elementos que Eugenio Barba chama de dimensão interior ao diferenciá-lo de uma outra dimensão física e mecânica do trabalho do ator (Barba: 1989, 21) e Stanislavski denominou de ‘plano interior e plano exterior’ (cf. Stanislavski: 1972, 223). Tendo como referência o movimento, podemos fazer um estudo embasado nas ações e nas possibilidades que este movimento proporciona.

De acordo com Meira (2019) “A prática somática desenvolve o conhecimento do corpo por meio de uma concentração muito focada e com propósito de trabalho sobre si, a reflexão somaestética. Este estado concentra a atenção na percepção do movimento, nas sensações somáticas, em um trabalho de desenvolvimento da capacidade de sentir. Este nível de consciência é necessário para o estudo do corpo, mas o trabalho em cena exige direcionamento do foco de atenção para o espaço, para a contracenação e para o público, o que é possível na observação somaestética.

O estudo prático da modulação dos níveis de consciência entre a reflexão e a observação somaestética, o quarto e o terceiro nível de consciência, enriqueceu os exercícios de transferência de aprendizagem das atividades de concentração somática para a atenção em cena. Ou seja, buscamos atentar para a atenção na percepção do movimento que o exercício proporcionava levando assim para a cena, preparando e aprimorando o movimento proporcionando o cuidado para o corpo. Como exemplo de como ocorreram as atividades de movimentos por reprodução na aula destacamos os momentos descritos na sequência.

Iniciamos estimulando a sensibilização e a percepção do corpo: deitados no chão em decúbito dorsal solicitei aos alunos que percebessem como estaria o corpo e quais as possibilidades do corpo em movimento. Após esse momento, solicitamos aos alunos que realizassem pequenos movimentos elevando o ombro, depois o joelho, sentindo o peso do corpo, explorando a percepção e que atentassem para cada movimento, sempre levando o aluno a observar como estava seu corpo, qual era o peso, como ele se deslocava e quais as sensações do seu corpo. Em seguida trabalhamos exercícios inspirados no Método Pilates.

Como estávamos trabalhando a Diretriz Somática Apoios e Projeções selecionamos o exercício *The Double Kick*<sup>16</sup> com o qual fizemos uma variação de apoios buscando proporcionar a possibilidade de observação da consciência corporal e observando como o corpo reagiria a cada mudança. Com isso solicitamos que os alunos e estudantes ficassem em decúbito ventral, com os MMII estendidos, as palmas das mãos apoiadas no chão na direção do ombro, com o MMSS estendidos, alternando entre os MMSS. Em seguida trabalhamos ambos.

Percebendo que a coluna (torácica) se afastava cada vez mais do chão, primeiro em torção depois em flexão, realizamos o alongamento da coluna, tentando sentir o peso do corpo e projetando a cabeça em direção ao teto. Sempre pedíamos para deixar a respiração fluir soltando o ar lentamente em um movimento livre e constante observando como o corpo se movimentava, analisando o peso do corpo e as diferenças em cada movimento.

---

<sup>16</sup> A variação *Double Kick* se caracteriza pelas práticas Em Decúbito Ventral, com os MMII esticados, as duas palmas da mão apoiadas no chão na direção do ombro, estique um MS, depois o outro; depois os dois. Irá perceber a coluna (torácica) se distanciando cada vez mais do chão, primeiro em torção, depois em flexão, realizando alongamento de coluna, proporcionando sentir o peso desse corpo projetando a cabeça para o teto. Para uma observação mais detalhada pode-se consultar o [link https://blogpilates.com.br/34-exercicios-originais-de-pilates/the-double-kick-5/](https://blogpilates.com.br/34-exercicios-originais-de-pilates/the-double-kick-5/)

Devido ao tempo da aula foram realizadas cinco repetições de cada variação do exercício. Essa quantidade de repetição foi determinada levando em consideração também o conteúdo que tinha que ser transmitido, possibilitando sentir o movimento e partir para outro exercício visando proporcionar as diferenças de sensações e analisar o que isso gerava quanto a consciência corporal.

Os alunos e estudantes podiam elevar um MS, depois o outro, depois os dois, elevar o MS lateralmente, na diagonal explorar a possibilidade dos apoios e das projeções possíveis no exercício, sempre levando em consideração a Diretriz Somática trabalhada na aula, pois ela direcionava o foco na relação do corpo na cena.

Trabalhamos também o preparo corporal dos alunos, através de dinâmicas e explanações do conteúdo da aula. Um exemplo disso foi o vídeo *Jogar a Pedra - Fique longe do Urso* de Vsevolod Emilevich Meyerhold<sup>17</sup>, no qual trabalhamos a extensão da coluna ao jogar a pedra, o que se relaciona com o movimento trabalhado na aula, interligando os dois temas propostos no plano de ensino da disciplina. No Apêndice 4 o leitor deste texto poderá observar fotos da prática do exercício.

Vale observar aqui que a descrição acima se refere a uma prática realizada em uma aula no semestre em que as disciplinas foram desenvolvidas. Outras práticas também aconteceram e estão mais detalhadamente explicitadas no Apêndice 2 deste texto. No total foram contabilizadas em cada disciplina 8 aulas de 4 horários de 50 minutos cada.

Com isso apresentamos uma descrição de algumas práticas que serviram de base para a análise dos dados na disciplina de Estágio docente do PPGAC, *Corpo Voz IV* durante o segundo semestre letivo de 2021. Como explicitar no capítulo da metodologia, um dos instrumentos de coleta de dados foi o relato dos estudantes participantes da pesquisa. Esses relatos tiveram como ponto de partida a realização das atividades propostas e que tiveram como foco exercícios que favoreceram a consciência corporal e que podem ser observados no Apêndice 2.

Como o foco da pesquisa foram as Diretrizes Somáticas no que tange aos apoios e projeções, rosto, alinhamento, articulações e vísceras, pele, braços, enraizamento e sonoridades, as atividades realizadas buscaram focar nas modalidades de exercícios inspirados no Método Pilates que trabalharam as Diretrizes Somáticas. Isso integra a

---

<sup>17</sup> O vídeo utilizado está disponível em [https://www.youtube.com/watch?v=eoq8\\_90id2o&t=949s](https://www.youtube.com/watch?v=eoq8_90id2o&t=949s). Acesso em 19 de setembro de 2022.

proposta deste estudo, desenvolvida em aulas com os participantes evidenciados nas amostras dos participantes.

#### *4.3.2. Prática da Mimese Corpórea*

O trabalho por movimento de criação se deu através da investigação do corpo que utilizou meios de improvisações orientadas com base nas Diretrizes Somáticas e buscou uma forma de desenvolver a expressividade corporal. A exploração e a criação de movimentos fora dos padrões pessoais e de estereótipos corporais que são entendidas por meio da reflexão e percepção da autoimagem (FELDENKRAIS, 1977), sendo esse trabalho importante para o artista da cena, uma vez que é resultado e resultante de sua própria experiência e consiste em quatro componentes envolvidos em toda ação: movimento, sensação, sentimento e pensamento (FELDENKRAIS, 1977).

A prática da Mimese Corpórea consiste na prática de criar sequências cênicas e trabalhar essas sequências a partir de referências poéticas por fotos, imagens e pinturas. Tendo como referências posturais do corpo com significado, narrativa e estado emocional busca gerar assim uma cena que leve a criação de sentido e movimento. A partir da pedagogia das Diretrizes Somáticas trabalhada na aula apliquei movimentos inspirados no Método Pilates aos quais descrevo a seguir.

O modo de prática da Mimese Corpórea foi realizada tendo como base a criação de movimento. Sendo que ao utilizar essa metodologia foi solicitado para os alunos selecionarem pelo menos cinco imagens na qual poderiam ser escolhidas individualmente para o trabalho com a Mimese, na qual trabalhamos neste modo de prática a passagem da imagem visual para a imagem corporal, sendo que dentre os estímulos dados o Pilates contribuiu para a construção desse movimento e dessa imagem, a função da imagem não apontava para a escolha dos alunos fazerem o mesmo movimento ao qual dificulta a percepção da comparação entre o grupo e entre o participante, sendo assim a Mimese traz para o estudante uma referência de posição do corpo para cada estudante, onde essas imagens eram referência de pontos fixos sendo que o Pilates e a Diretriz Somática entraram para dinamizar essa postura e possibilitar que o estudante percebesse o seu corpo em movimento, perceber quando o corpo assumia aquela imagem para que eles criassem as passagens de um movimento para

outro, sendo assim o Pilates contribuiu para o estímulo do movimento e não das imagens.

Neste tema trabalhei com a Diretriz Somática "enraizamento", uma proposta da ementa da disciplina. Iniciei com a percepção dos pés e por meio do toque buscamos sentir o tamanho dos ossos, os espaços entre os ossos e seus formatos. Em seguida passamos para os possíveis movimentos que o corpo proporcionava, ou seja, rotação do corpo com foco no pé, expansão e recolhimento do corpo, fazendo flexão e extensão de todo o corpo para o abdômen. Durante a prática observamos as possibilidades de respiração, equilíbrio e desequilíbrio proporcionando diferentes formas de pisar com o calcanhar, com os dedos (ponta de pé) e as diferentes formas de estruturação do corpo no espaço. Buscávamos dessa forma os limites do corpo e do equilíbrio, definindo e variando as direções no espaço, criando e percebendo formas do corpo no espaço, os direcionamentos de ísquios, equilíbrios e desequilíbrios, relações com a gravidade, relações com apoios, relações com alinhamento do tronco, possibilidades de saltos, paradas e quedas, finalizando com o estabelecimento da dinâmica expressiva e da poética para formação da cena.

#### 4.4 Transcrição da percepção dos participantes do estudo

Em seguida apresentamos algumas transcrições das falas dos participantes do estudo que foram selecionadas levando em consideração a relação com a metodologia empregada para a obtenção dos resultados. Observo que teço alguns comentários sobre os excertos, no entanto a análise dos dados propriamente dita, pode ser observada a partir da subseção 6.4. Os comentários que realizo aqui são uma forma de introduzir o leitor deste texto para a análise *a posteriori*:

Começamos por um inventário do nosso corpo ao chão, sentindo-o por completo e fazendo força em determinadas partes. Usamos também os apoios, torções e projeções, mas percebendo como o nosso corpo está e como está a nossa escuta para descobrirmos como fazer. Só tive umas dores na palma da mão perto do punho, mas dores que dependendo da posição é mais dolorido que outra..., fazendo as sequências senti meu corpo energizado, tensionado em alguns momentos e em outros momentos leveza, algumas dificuldades foi ligá-las explorando tudo que vimos durante as aulas... Mas depois que consegui unir tudo foi mais fácil explorar com clareza todas as poses vendo do que cada uma necessitava. Percebi de diferente no corpo como devo colocá-lo em cada ocasião, como meus pés devem ficar como devo enraizar eles, qual equilíbrio devo utilizar entre diversas outras ocasiões e essas percepções comecei a prestar mais atenção... Como eu disse utilizei o

enraizamento, os apoios e projeções, equilíbrios, os quatro fatores de Laban (ALUNO 1).

Gostei de como a disciplina foi aplicada dividindo os tópicos para um melhor entendimento compreendi as matérias da melhor forma que é fazendo. O conteúdo passado foi de fácil entendimento e a mistura de práticas e teorias que dava uma maior percepção da matéria. (ALUNO 2).

Neste último relato podemos observar como é importante a auto observação e as descobertas que ela nos proporciona, nossa autopercepção, auto-organização e nosso aumento do repertório. Em ambos os relatos, pode-se observar a importância do inventário à auto-observação e as descobertas que as aulas e os exercícios do Método Pilates proporcionam no que tange ao desenvolvimento da auto percepção, auto-organização e aumento do repertório dos participantes do estudo. Essa descoberta vai ao encontro das teorias defendidas por autores que estudaram o movimento corporal e o Método Pilates como Brieghel- Muller (1999) e Alexander (1998):

Cheguei com o corpo tímido e exercício após exercício tive a sensação de que meu corpo estava dilatando. Sinto meu corpo mais vibrante, pronto para o que vier. Estou aqui e agora, meu corpo e minha voz...Sâmara indica "Direcionar o joelho ao teto", mas como executo isso? Nessa oportunidade tenho a possibilidade de experimentar e interpretar corporalmente as indicações. Nem sempre temos que esperar a aprovação do mediador, é um desafio para nossa autoestima (ALUNO 3).

Nesta fala é possível verificar que existe uma tendência dos indivíduos a obedecer aos comandos que foram ministrados nas aulas de *Corpo Voz IV*. Na medida que as aulas avançavam os alunos conseguiam expressar melhor seus sentimentos e dificuldades enfrentados na execução dos movimentos, bem como no aprimoramento do corpo e da consciência corporal em cena:

A definição de composição no dicionário é "constituição de um todo", mas durante as aulas, aprendi a me desprender desse todo, a abraçar a esquizofrenia e deixar a vontade de se organizar de lado. Desde a primeira disciplina de CorpoVoz, a minha maior dificuldade é abrir mão do que eu considero bonito esteticamente... Para mim, é um ótimo exercício para realmente percebermos o corpo, porque eu sei que tenho uma cabeça, pescoço e ombros, por exemplo, mas quantas vezes por dia eu paro para realmente percebê-los? Para sentir as tensões (caso existam)? Para notar como acordam e como estão ao final do dia? É um conceito que utilizei não só para criar a composição, mas estou levando para a vida... Os exercícios propostos pela Sâmara me fizeram perceber mais possibilidades de movimentar o corpo e auxiliaram bastante na hora de fazer os ligamentos para a composição...Eu senti um ganho de tônus muito grande durante o semestre, além do aumento da atenção somática. Após os exercícios propostos pela Sâmara, ela sempre nos perguntava como estava nosso corpo, o que havia mudado e acredito que essas proposições foram muito importantes para o discernimento de como o corpo estava antes e depois da composição. A esquizofrenia também foi algo muito importante, visto que tira a mecanização do movimento, rompe com o padrão...Nas primeiras experimentações, ainda estava focada em "copiar" a

posição da pintura, mostrar qual era a pintura, mas ao longo das aulas, fui entendendo que a mimese não tem pressa para chegar à posição, o processo é mais importante, assim como aproveitar a composição, apreciar os movimentos e ressaltar as sensações no corpo...A Sâmara teve algumas participações durante as aulas, trazendo algumas proposições e exercícios corporais, principalmente instigando a pensar em como o corpo estava antes e depois deles. Foi bem importante para ativar a atenção somática (ALUNO 4).

Neste relato podemos observar como o participante evidencia a influência do dia a dia ao realizar seus movimentos e a importância de olharmos para eles e conhecermos nosso próprio corpo, ou seja, o “eu”, à medida que isso possibilita aprimorar o que ainda pode ser aprimorado fortalecendo, alongando e liberando o corpo para novas conexões e novas estruturas corporais, conforme sugere Laban (1978), e outros autores que estudam o movimento corporal:

Toda a composição emergiu das sensações e sentimentos que eu experienciei durante as aulas, me lembro que no dia que a Sâmara nos apresentou a valsa dos ventos eu estava passando por um furacão em minha vida, estava tudo dando errado e eu estava me silenciando já tinha algum tempo, durante a aula eu senti alguns pontos de tensão se desfazendo no meu pé, para mim a aula foi visceral, intensa mesmo, ao final da aula eu finalmente consegui soltar todas as tensões que eu estava segurando na vida, porém isso me pegou de surpresa, não esperava sentir isso, e quando percebi eu já estava direcionando toda a raiva justamente na pessoa que havia me ajudado, quando percebi minha cara queimou! Percebi que quando estou com raiva meu rosto fica muito mais expressivo, então as imagens que colhi neste dia eram compostas de muitos rostos, expressivos e alguns até grotescos...Com a Sâmara consegui me tirar da zona de conforto (que aumenta quando estou em casa e no quarto) senti meus músculos, liberei tensões e converti sentimento, emoções e inquietações em narrativas artísticas (ALUNO 4).

O relato acima nos leva a observar o quanto nosso corpo absorve nossas aflições e o quanto é importante liberá-las para uma melhor qualidade de vida e para melhor expressar as possibilidades que o corpo nos proporciona. Percebemos, também, o quanto podemos trabalhar com o que estamos sentindo e o quanto isso está presente dentro do corpo. No relato em seguida isso fica evidente:

Quando retomei as lembranças sobre o pedido da Sâmara durante a atividade prática de focar nossas movimentações no esforço visceral, pude entender as peculiaridades de cada imagem que trouxe e como o foco abdominal muda em cada uma. Tenho a impressão que o esforço visceral costuma me fazer arquear as costas para que eu contraia minha barriga e perceba mais obviamente o esforço. E na primeira posição, em que meus ísquios deveriam ir para cima com as costas e braços alongados direcionados para baixo? Uma nova proposta que me fez refletir com a prática. Nas outras duas, percebi mais facilmente: uma mãe carregando dois filhos e sentindo seus pesos, e por fim estar sentada abraçando os joelhos...Num dos últimos momentos, também de conversa, enquanto ouvia os outros pensei em como as individualidades mostram corpos imperfeitos, porém funcionais e prontos (talvez às vezes) para estar vivo. Ter um corpo é sentir dores, incômodos, limitações, mudanças e instabilidades, claro que dentro dos limites entre o

que é estar minimamente saudável. Ainda mais em momentos críticos como o de agora...A presença da Renata trouxe maior consciência sobre a teoria na prática, pude começar a relacionar os pontos mais confusos de categorizações do movimento, por exemplo. A Renata traz um lado mais metódico, tanto na teoria quanto na prática, o que combinou com a didática da Sâmara, que trouxe as práticas corporais como forma de investigação a partir das proposições da Renata, especialmente em relação à composição de movimentos (ALUNO 5).

Podemos observar também o quanto é importante destravar os bloqueios do dia a dia e das comparações, o quanto nossa imaginação nos guia e o quanto o corpo tem funções para acompanhar as formas individuais, o quanto estamos propensos a simplesmente fazer e não a observar o que está sendo feito e quais as possibilidades que as ações geram. Quanto as diferenças das práticas podemos observar o foco da pesquisa pois o Pilates é um movimento estruturado a partir da forma e da composição corporal e a Diretriz Somática esta constituída de movimentos livres. Com efeito, o relato a seguir se relaciona com as observações de Badini e Arruda (2019), nos achados sobre o método:

Meu processo de composição se inicia com a descoberta que fiz em uma das aulas: minha questão com o equilíbrio, ou melhor ainda, com o desequilíbrio...A partir da prática das imagens, percebi ter escolhido movimentos que além de desafiadores para o meu centro de gravidade, me testavam no sentido da sustentação por um período maior de tempo. Ou seja, meu desafio era me manter em equilíbrio e com intensidade na sequência, visto que minha intenção era mostrar as poses com um tônus firme, mas utilizar ligamens e transições que beiravam o desequilíbrio, de forma sutil e fluida... Minha opção pelo desequilíbrio vem de uma jornada pessoal que tem a ver com minhas condições mentais. Convivendo um tempo considerável com a depressão e ansiedade, sinto que o grande desafio da minha vida é a estabilidade e a constância, já que com frequência tenho episódios de desequilíbrio...parti deste lugar, de aceitar o que meu corpo e minha mente vivem, reconhecendo suas fraquezas e limitações... Minha escolha baseou-se em uma imagnetização do meu estado de consciência quando estou em momentos de desequilíbrio. A janela com pouca luz entrando retrata a presença de claridade mesmo nos meus momentos de escuridão, e constantemente eu me volto pra janela pra poder ter um lapso dessa luz, e seguir em frente (ALUNO 6).

Pode-se observar a partir do excerto acima o quanto sentir o próprio corpo pode nos trazer aceitação em relação a vida e aos próprios problemas do cotidiano, e como o trabalho corporal pode fazer despertar sentimentos intensos e profundos, ou seja, dando e aceitando o corpo podemos correlacionar ambientes, ações, lugares e movimentos. Esta interligação aprimora nossos movimentos para cima e libera nosso corpo para novas vivências, conforme ensina o Método Pilates, referenciado em diversas obras, dentre os quais (PANELLI, MARCO, 2009; BADINI, ARRUDA, 2019). Um dos

estudos mais relevantes nesse sentido é o de Meira (2019), um dos pilares de sustentação desta pesquisa.

#### 4.5. Análise dos dados

Em seguida evidencio como foi realizada a análise do material coletado. Todo material está identificado com sua respectiva data, o contexto em que foi realizado e as categorizações. Por questões de espaço e levando em consideração o volume da dissertação, optei por registrar apenas alguns excertos que servirão de apoio aos leitores deste texto quanto a um melhor entendimento dos procedimentos de análise relatados neste capítulo.

##### 4.5.1. Modelo de análise

**Data e hora:** 17:41- 03/08/2021

**Categorização utilizada:** Pilates no caminho da Diretriz Somática

**Subcategorização utilizada:** Prática da Mimese Corpórea

**Objetivos da prática:**

1. Acordar, despertar, energizar, sentir, encontrar, descobrir e conhecer partes do próprio corpo antes desconhecidas.
2. Perceber o uso de mais um lado do corpo com relação ao outro e tentar usar o lado que exerce pouca atividade para observar novas possibilidades.

**Relatório dos alunos**

**As palavras em *itálico* destacam as ocorrências das categorizações. Erros de grafia na Língua Portuguesa são propositais já que as transcrições buscaram ser o mais fidedignas possíveis à fala do participante.**

**Aluno 1.** O *ritmo* que a Sâmara passava foi constante que tive vontade de *continuar andando* no *ritmo* do exercício até indo ao banheiro e voltando e isso nunca tinha acontecido.

**Aluno 2.** Mesmo não estando no *ritmo* certo percebi que estava descobrindo coisas novas, percebi que a constância faz descobrir coisas novas, irei manter isso durante a vida.

**Aluno 3.** Observo mais o peso até do *andado*, da fluência, além da minha e das pessoas, isso ajuda muito na cena essa diferença do momento estático, da fluência do peso do corpo.

**Aluno 4.** Começo a observar a diferença como as coisas são e como eu as vejo e como a minha *percepção* pode ser diferente de como ela é e como saber como ela é começamos a entender como é a funcionalidade e como ela fica mais fluente e como separamos tanto as *percepções* e como ela é conectada o corpo é todo conectado e nos conectamos corpo e mente

**Aluno 5.** O quanto à consciência de uma parte do pé reflete na outra, por exemplo, o apoio do pé sustenta a direção do braço essa *percepção* não tinha e é importante.

**Aluno 1.** Começo a perceber o quanto começa a sair do desconhecido o corpo trava e quando forçamos um pouco, aí que começamos a descobrir novas possibilidades o quanto o corpo físico também fica na zona de conforto e o quanto é importante percebermos para novas possibilidades

**Aluno 2.** Percebi agora que tenho muito *desequilíbrio* e estou passando por muito *desequilíbrio* na vida e pesquisei sobre *desequilíbrio* agora na aula para me entender melhor entender melhor meu corpo e o que estou passando internamente e externamente

**Aluno 3.** Percebo que partes do corpo me sustentam e que não necessariamente estão em *movimento* como, por exemplo, em pé com os braços em *movimento* antes não observava o trabalho do abdômen e agora o sinto presente e ativo.

**Aluno 4.** Observo o quanto meu corpo internamente *direciona* meu corpo externo, como por exemplo, se tiver com raiva e tensa o corpo fica rígido duro, antes não tinha essa noção dessa ligação.

**Aluno 5.** Percebo muito mais a *importância da respiração* e o quanto ela ajuda na cena, antes não percebia o quanto eu não respirava e tudo ficava mais robotizado e agora está mais fluida e natural além de ser mais leve para o corpo, o quanto deixamos a respiração no automático, mas quando trabalhamos com ela o movimento fica mais natural

**Aluno 6.** Antes tinha medo de cair por falta de equilíbrio e agora não tenho mais esse medo e estou levando isso até para cena, pois agora sei como *usar o corpo* a meu favor e sei como é o seu funcionamento.

#### 4.5.2. Modelo de análise

**Data e hora:** 14:01- 05/08/2021

**Categorização utilizada:** Pilates no caminho da Diretriz Somática

**Subcategorização utilizada:** Prática da Mimese Corpórea

**Objetivos da prática:** Desenvolver a consciência corporal e a percepção corpórea através de diferentes movimentos.

**Aluno 1.** No encontro do dia 05 de agosto, iniciamos sentindo os ossos através do *toque*. Começando pela cabeça, passando pelo pescoço, colo, costelas, ombros e braços, um lado de cada vez. Gosto de pensar nos ossos também como partes do corpo que são ativas, assim como músculos e pele. Ao tocar algumas partes, como maxilar, ao redor dos olhos e costelas, sinto um leve dolorido, porém é como se ajudasse a desinflamar a região, permitir o fluxo dos líquidos.

**Aluno 2.** Na maioria dos momentos senti um alívio, uma expansão das partes em foco do meu corpo. Os que envolvem ombros e cervical são os que mais sinto. Dificuldades em alguns que requerem alongamento, mas aproveitando a oportunidade de dar um passo a mais.

**Aluno 3.** Ao ter contato com a ideia de inventário e abrir o momento para que a turma recapitule o que foi feito e suas conclusões, consigo ter maior dimensão das *particularidades* dos colegas com seus incômodos e alívios, diferentes ou parecidos com os meus.

**Aluno 4.** Assistimos também ao vídeo de orientações do Yoga para braços, ombros e mãos. Também valorizo as diversidades técnicas que colaboram para o melhor trabalho com o corpo, como exercícios de fisioterapia, práticas de Yoga e propostas da dança contemporânea.

**Aluno 5.** Num momento posterior, sentamos e acompanhamos *slides* apresentados pela professora. Ao trazer ideias do Laban, vimos a sistematização dos quatro fatores de *movimento*: espaço, tempo, força e fluência (sendo esta a união das outras qualidades).

**Aluno 6.** Também foram comentadas noções sobre espaço segundo Laban - espaço individual é a kinesfera (chegamos aos níveis, planos e direção no espaço durante o *movimento*), enquanto espaço total é o espaço cênico, de contracenação.

**Aluno 7.** Trazendo outra visão, agora de Roberta Carrieri, do Odin Teatret, pude me atentar aos sentidos que os *movimentos* geram intimamente, podendo ser

compartilhados ou não na cena. Sua ideia é que, na composição com braços e mãos, criar ideias metafóricas faz com que o artista se encaminhe a uma qualidade de movimento.

**Aluno 8.** Dessa forma, quando houve a proposta de olhar as fotos da Thainá para tentar reproduzi-las, percebi que não tenho como pontapé inicial para as ações colocá-las seguindo ideias ou narrativas que me ajudem. Talvez, num segundo momento, eu me estimore a criar metáforas, mas acredito que não é algo muito natural em mim. E acredito também que seria uma boa prática de se começar, podendo potencializar as intensidades e nuances dos meus *movimentos*. Como transformar as imagens em *movimentos*? Percebo que gosto de pensar no que gerou antes a imagem, então como juntá-las entre si? No momento de treinar e gravar as sequências busquei incluir os elementos do *movimento*, peso, velocidade, espaço e fluência. Creio que consigo elencar os momentos de ações completas e ações incompletas. Uma das preocupações que tive foi incluir as pernas (como os elementos agem nelas), já que as fotografias davam maior foco ao tronco e braços. Senti que minhas pernas estavam duras e esquecidas anteriormente. Talvez devido à minha preocupação em reproduzir as imagens e memorizar a sequência que criei. Ainda dificuldade em atribuir *sentidos* aos movimentos. Quando eu vejo já estou sendo apenas objetiva, e talvez perca intensidade.

#### 4.5.3. Modelo de análise

**Data e hora: 14:01- 10/08/2021**

**Categorização utilizada:** Pilates no caminho da Diretriz Somática

**Subcategorização utilizada:** Prática da Mimese Corpórea

**Objetivos da prática:**

Observar e trazer essas observações para o corpo levando em consideração o peso, tensão, respiração, voz, etc. Explorar diferentes tipos de olhar - até chegar ao olhar longe, do sonho, do corpo (*live* com Ana Cristina Colla, Raquel Scotti Hirson e Naomi Sirmon).

**Aluno 1.** Investigar os pesos, velocidades, intensidades... Meu corpo esquenta, estou mais focada e começo a suar. Com a dança dos ventos e a inserção das imagens com base nas fotografias da Thainá, eu estava mais confortável e me deixei levar. Tento me adequar ao espaço limitado em relação às salas de trabalho presencial.

Posteriormente, fazendo a sequência de movimentos criados com as fotografias, notei a diferença para um corpo mais articulado e criativo.

**Aluno 2.** Com a Sâmara, trabalhamos os pesos, apoios e formas de levantar. É curioso e interessante ver os outros e suas individualidades de corpo e criação. Dessa forma, quis anotar o que a Renata disse sobre os exercícios que estão sendo propostos e nossa chance de aproveitar as possibilidades expressivas da observação.

**Aluno 3.** Guiados pela Sâmara, começamos, deitados, por sentir nossos pesos progressivamente, até experimentar maneiras de levantar e quais apoios usar para tal. Daí, trouxemos 3 das imagens escolhidas. Como dançar a dança dos ventos a partir das imagens? Como é rir? E cair, explorar os níveis? Reservei um momento pra anotar um comentário do Fred, dizendo que "rir sozinho é uma tristeza", e realmente foi muito difícil estimular o riso estando sozinha.

**Aluno 4.** Ao longo do exercício, tive dificuldades em relação ao meu corpo e às condições que mesmo antes da aula estavam presentes. Me propus o desafio de continuar e isso foi importante pra chegar até onde pude, pelo menos no momento. Fazia tempo que não me arriscava dessa forma, era muito mais comum presencialmente porque a atmosfera de todos era uma motivação a mais.

**Aluno 5.** O encontro de hoje foi muito agradável. Gosto bastante das conversas sobre cada um, suas *percepções*, inseguranças, dores, etc. Quando retomei as lembranças sobre o pedido da Sâmara durante a atividade prática de focar nossas movimentações no esforço visceral, pude entender as peculiaridades de cada imagem que trouxe e como o foco abdominal muda em cada uma. Tenho a impressão que o esforço visceral costuma me fazer arquear as costas para que eu contraia minha barriga e perceba mais obviamente o esforço. E na primeira posição, em que meus ísquios deveriam ir para cima com as costas e braços alongados direcionados para baixo? Uma nova proposta que me fez refletir com a prática. Nas outras duas, percebi mais facilmente: uma mãe carregando dois filhos e sentindo seus pesos, e por fim estar sentada abraçando os joelhos.

**Aluno 6.** Num dos últimos momentos, também de conversa, enquanto ouvia os outros pensei em como as individualidades mostram corpos imperfeitos, porém funcionais e prontos (talvez, às vezes) para estar vivo. Ter um corpo é sentir dores, incômodos, limitações, mudanças e instabilidades, claro que dentro dos limites entre o que é estar minimamente saudável. Ainda mais em *momentos* críticos como o de agora.

Vimos brevemente um vídeo de trecho de montagem do Grotowski e as tarefas foram comunicadas. Foi um bom encontro.

**Aluno 1.** Dia de trabalhar alinhamento na sequência de composição. Começamos deitados, sentindo ombros e quadril, levantando-os lentamente e experimentando seus apoios e pesos. Depois, passando para diferentes níveis, velocidades e alinhamento da coluna. Levando o peito para frente, depois com as costas encurvadas, inclinando a cabeça para diferentes lados, abaixando um dos ombros, uma das pernas, trabalhando o desequilíbrio e a quebra de simetria, etc. Ao trazer minha composição com essas práticas, e com início a partir da dança dos ventos, acrescentei detalhes graças aos exercícios de alinhamento. Pude pensar mais na minha composição ao compartilhá-la e colocar em questão alguns detalhes, como trazer ou não peso aos travesseiros sendo carregados, qual ou quais dispositivos vou usar para filmar, se usarei da minha voz em áudio previamente gravado e qual iluminação e cor escolho para minha composição.

**Aluno 2.** A presença da Renata trouxe maior consciência sobre a teoria na prática, pude começar a relacionar os pontos mais confusos de categorizações do *movimento*, por exemplo. A Renata traz um lado mais metódico, tanto na teoria quanto na prática, o que combinou com a didática da Sâmara, que trouxe as práticas corporais como forma de investigação a partir das proposições da Renata, especialmente em relação à composição de *movimentos*.

No quadro 7 a seguir apresento as ocorrências das categorizações em porcentagens. Vale observar aqui que no corpo do texto deste capítulo de análise dos dados, já teci os comentários acerca das transcrições dos excertos

Quadro 7. Categorizações (ocorrências) em porcentagens.

Categorias e subcategorias	Componentes	Exemplos	Frequência
<i>Pilates no caminho da Diretriz Somática</i>  <i>Prática da Mimese Corpórea</i>	<i>movimento</i>	[...]A Renata traz um lado mais metódico, tanto na teoria quanto na prática, o que combinou com a didática da Sâmara, que trouxe as práticas corporais como forma de investigação a partir das proposições da Renata, especialmente em relação à	<i>movimento 99%</i>

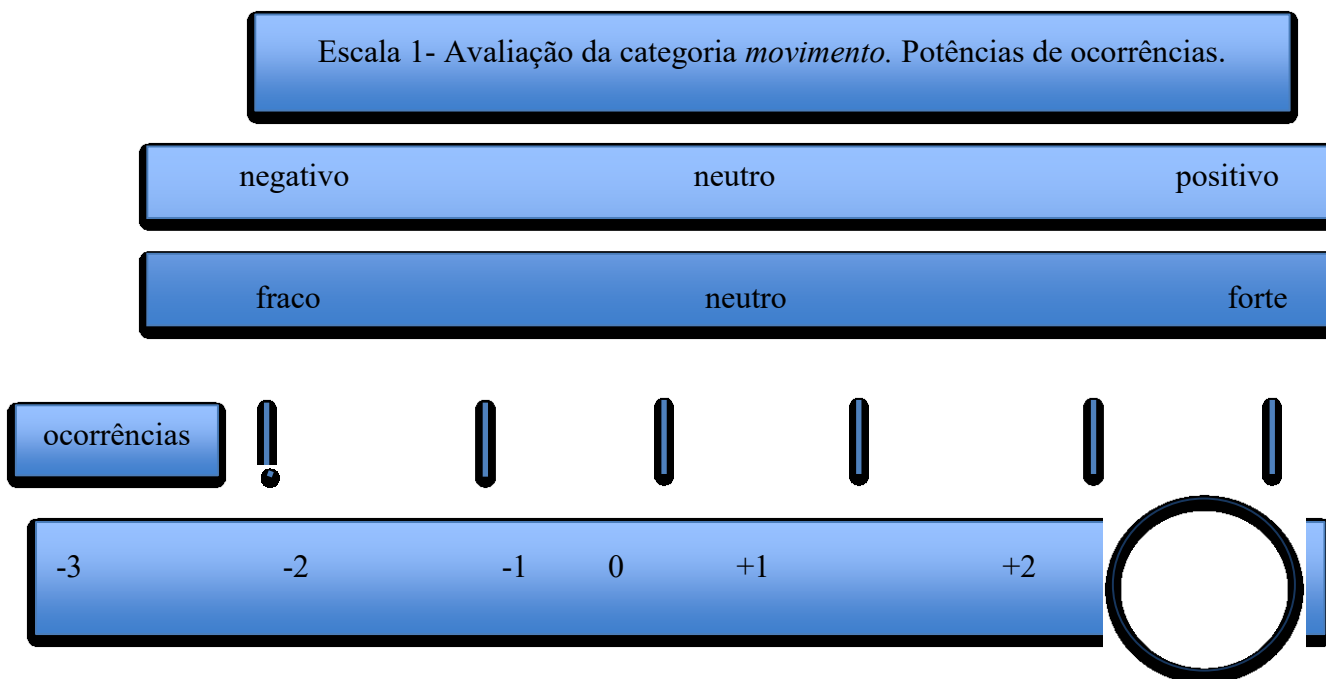
		composição de <i>movimentos</i> .	
<b><i>Pilates no caminho da Diretriz Somática</i></b>  <b><i>Prática da Mimese Corpórea</i></b>	<i>ritmo</i>	O <i>ritmo</i> que a Sâmara passava foi constante que tive vontade de continuar andando no ritmo do exercício até indo ao banheiro e voltando e isso nunca tinha acontecido.	<i>ritmo 80%</i>
<b><i>Pilates no caminho da Diretriz Somática</i></b>  <b><i>Prática da Mimese Corpórea</i></b>	<i>percepções</i>	O quanto à consciência de uma parte do pé reflete na outra, por exemplo, o apoio do pé sustenta a direção do braço essa <i>percepção</i> não tinha e é importante.	<i>percepções 80%</i>
<b><i>Pilates no caminho da Diretriz Somática</i></b>  <b><i>Prática da Mimese Corpórea</i></b>	<i>particularidades; individualidades</i>	Ao ter contato com a ideia de inventário e abrir o momento para que a turma recapitule o que foi feito e suas conclusões, consigo ter maior dimensão das <i>particularidades</i> dos colegas com seus incômodos e alívios, diferentes ou parecidos com os meus.	<i>particularidades; individualidades 80%</i>
<b><i>Pilates no caminho da Diretriz Somática</i></b>  <b><i>Prática da Mimese Corpórea</i></b>	<i>Desequilíbrio</i>	Percebi agora que tenho muito <i>desequilíbrio</i> e estou passando por muito <i>desequilíbrio</i> na vida e pesquisei sobre <i>desequilíbrio</i> agora na aula para me entender melhor entender melhor meu corpo e o que estou passando internamente e externamente	<i>desequilíbrio 70%</i>

Para entender melhor como foi realizada a análise das categorizações, por exemplo, o elemento *movimento* foi avaliado em duas categorias, a categoria positiva e negativa, no material coletado, ou seja, nos relatórios, nas transcrições das entrevistas e conversas informais com os alunos e alunas, nas transcrições dos áudios e vídeos. Para a avaliação positiva utilizei os substantivos como indicadores, para as potências (exemplo

forte/neutro/fraco e positivo/neutro/negativo). Usei também os indicadores de intensidade (pouco/muito/sempr/nunca). Por exemplo:

A Renata traz um lado mais metódico, tanto na teoria quanto na prática, o que combinou com a didática da Sâmara, que trouxe as práticas corporais como forma de investigação a partir das proposições da Renata, especialmente em relação à composição de movimentos. (Fala de um aluno)

No excerto acima classifiquei qual era o foco do participante quanto a Categoria Pilates no caminho da Diretriz Somática, ou seja, o foco era no movimento. Utilizei duas formas de análise para o material coletado, isto é, a avaliação e a potência. Dependendo do uso de intensificadores, avaliei como potência, por exemplo: movimentos (fortes), movimentos (fracos), movimentos (neutros). A seguir demonstro em uma escala a avaliação da potência movimento.



Fonte. Elaboração própria baseada na Análise de Conteúdo de Bardin (2006)

Pode-se observar na escala acima que a categoria *movimento* demonstrou uma presença forte e com muitas ocorrências. Para compor a avaliação da categoria movimento e de todas as categorias explicitadas no quadro 7, observei a frequência que

os substantivos apareciam e como estavam associados ao objetivo da prática. Assim, quando o respondente usava a expressão *movimento* associada à dor, entre outros, classifiquei como negativo e quando estava associado a adjetivos como alegre, bom entre outros, classifiquei como positivo. Quando a expressão aparecia desacompanhada, ou seja, sem adjetivos, classifiquei como neutro.

A categoria principal foi subdividida em duas subcategorias: “*Prática Meyerhold*” que consiste em trabalhar a habilidade do estudante de reproduzir movimentos estruturados em que o ator precisa fazer igual e “*Prática da Mimese Corpórea*” que consiste na prática de trabalhar sequências cênicas a partir de referências poéticas por fotos, imagens e pinturas, trabalhando interligações das imagens e buscando o sentido, significado, narrativa e estado emocional que gera assim uma cena, vale salientar que estes foram os dois modos de trabalho em todo o semestre ao qual trabalhamos em cima de vídeos e o modo de imagem para criação cênica evidenciando o quanto ambos os modos foram guias fundamentais para o trabalho dos estudantes.

Os resultados da análise das categorias indicaram que o “*Pilates no caminho da Diretriz Somática*” pode ser um método eficaz ao auxiliar no desenvolvimento da consciência corporal. O presente estudo que teve como base essa modalidade de educação em conjunto com o Método Pilates na elaboração de uma proposta baseada na Educação Somática para os alunos participantes na disciplina *Corpo Voz IV*, durante o segundo semestre letivo de 2021, no Curso de Teatro da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), conseguiu formular algumas conclusões, embora, espero promover com esta pesquisa, outros estudos que se alinhem a minha proposta inicial. Dessa forma, quanto as conclusões quero evidenciar que:

1. Na busca de dados e informações junto ao referencial teórico utilizado foi possível encontrar pesquisas de autores clássicos, bem como de outros pesquisadores de grande importância na área, alguns referenciados nesta pesquisa devido às suas contribuições sobre a compreensão do corpo e desenvolvimento da consciência corporal.
2. Nessa linha de pensamento, observamos nas aulas as quais ministramos para a disciplina de *Corpo Voz IV*, que de fato a consciência corporal está relacionada umbilicalmente à sensibilização do corpo no espaço, a capacidade em silenciar o corpo e fazer uma reflexão sobre a interioridade do mesmo e a atenção que este desperta em

cena. Isso é algo que pôde ser alcançado com a proposta aqui apresentada, ou seja, de utilização do Método Pilates como inspiração no âmbito das Diretrizes Somáticas na disciplina de *Corpo Voz IV* no curso de Graduação em teatro na UFU.

3. Quanto à percepção dos alunos sobre as aulas, todos relataram as suas experiências as quais aqui foram citadas e analisadas, e assim podemos inferir que de fato a metodologia adotada funcionou para o desenvolvimento da consciência corporal e uma melhor presença do corpo em cena. Os achados deste estudo vão ao encontro de outras investigações no que diz respeito às possibilidades de desenvolvimento da consciência corporal e de sua utilização nas Artes Cênicas.

Acrescento, ainda, que o Método Pilates pode ser considerado uma linguagem de possibilidades pois estimula a percepção dos movimentos dos sujeitos quanto a direção no espaço, tempo de ação, força empreendida com o tônus muscular, respiração, e relaxamento de tensões.

## **CAPÍTULO 5 – APRECIÇÕES FINAIS E ENCAMINHAMENTOS**

Nesta seção, apresento as apreciações finais acerca da pesquisa realizada, como também alguns encaminhamentos para futuras investigações que tenham como pressupostos teóricos as teorias sobre o corpo. Quero ressaltar que ao finalizar este texto não proponho respostas prontas e objetivas, mesmo porque elas não se fizeram presentes mesmo depois da análise dos dados, mas busquei, proporcionar tentativas de explicar determinadas práticas que utilizassem o Método Pilates como proposta pedagógica para o curso de Artes Cênicas no âmbito da Universidade Federal de Uberlândia- UFU.

Há que se considerar a relevância desta investigação, pois no cenário atual da sociedade contemporânea, vivemos uma realidade que nos afasta da percepção e da sensibilidade do corpo, enfim, do desenvolvimento de uma consciência corporal, que é de suma importância, especialmente em profissões em que o corpo se encontra sempre em evidência, como é o caso das Artes Cênicas.

Percebe-se uma anestesia das sensações e um processo de dessensibilização que são frequentes na sociedade atual, resultado de uma vida conturbada, com excesso de atividades e informações, sem que as pessoas se atenham para o fato de que é

importante: o desenvolvimento da consciência corporal focando na integração entre o corpo e a mente, o movimento e a sua dinâmica, e onde os aspectos sensitivos e emocionais têm o valor que merecem. O Método Pilates, por tudo o que representa e, mais ainda, pelos seus princípios básicos, é perfeitamente capaz de auxiliar no desenvolvimento desta consciência que para o artista é muito importante, sobretudo quando está em cena.

Esta investigação também não deixou de construir em mim um processo auto reflexivo que inclui auto percepção e críticas. A pesquisa me levou a me questionar e refletir sobre minha própria prática tanto como artista como professora atuante em sala de aula. Sempre levei comigo a pergunta *O que está acontecendo aqui?* Como sugerem Heath; Street (2008), levando em consideração, também, as limitações da pesquisa, que poderia não responder tão objetivamente quanto eu desejava.

E, o que estava acontecendo foi algo que gerou em mim muitas expectativas e perguntas, como por exemplo, como os participantes se auto avaliavam? Como eu, artista e pesquisadora, poderia influenciar positivamente os processos de construção das imagens corporais com os participantes da pesquisa?

Foram muitos os questionamentos iniciais, e que não me trouxeram respostas precisas, mas sim modificaram minhas impressões durante as práticas observadas na sala de aula. Durante cada aula, as gravações, as conversas, me vi rodeada por muitas linguagens e comunicações diversas. Procurei conhecer as percepções dos participantes, suas linguagens, suas expectativas.

Posso distinguir alguns momentos que constituíram o cenário de realização da investigação, por exemplo, solicitei aos alunos que deitassem no chão pois iriam realizar exercícios que conduziam a atenção somática em diferentes focos prestando atenção nas sensações do corpo, antes e depois das práticas. Primeiramente sentir e depois procurar entender por meio do movimento e da manipulação em si mesmo, enquanto observava as imagens de anatomia.

Foram usados estímulos como guia para a sensibilização corporal e onde perguntas não precisavam ser respondidas oralmente. O foco era a sensibilização do corpo. Iniciei estimulando os participantes a imaginar o ombro, como seria a estrutura óssea de seus ombros? Onde estão as articulações? Quantos ossos formam as partes dos braços? Qual a forma dos ossos? Quais movimentos são possíveis de realizar?

Posteriormente passamos para o braço e fizemos questionamentos tais como: Como é a articulação do ombro com o braço? Qual é a amplitude de movimento desta

articulação? Como é a articulação do cotovelo? Quais movimentos são possíveis? Qual o formato dos ossos? Como você sente os braços e os antebraços? E punhos e mãos: Quantos ossos têm? Que tipo de movimentos são possíveis? Como você sente seus punhos e mãos? Estimulei os participantes a localizar os ossos, perceber os formatos e descobrir a amplitude das articulações por meio de manipulação do corpo passivo.

Eu ouvia os alunos e alunas e me comovia. Não queria chorar diante deles, queria sempre ser profissional e manter o distanciamento que a pesquisa exige. Muitas vezes não foi possível. Em uma das práticas escutei um aluno dizer:

[...]me lembrei de uma limitação que tenho no movimento do antebraço. O meu não gira completamente como o das outras pessoas. Um médico ortopedista que me atendeu uma vez ficou até preocupado e pediu uma ressonância magnética. Mas segundo ele, não havia nada de errado. Essa parte do meu corpo simplesmente é diferente do padrão. Acho que todo mundo tem alguma peculiaridade anatômica. Procurei respeitar meu corpo e parar/mudar a amplitude do movimento quando sentia alguma dor. Depois de toda essa movimentação, comparado à forma como cheguei na aula, senti o meu corpo mais quente, agitado por dentro. Minha respiração ficou mais ofegante e minha frequência cardíaca aumentou[...] (ALUNO 3).

Como conter a emoção? Mesmo buscando evidenciar a importância de transmitir conhecimento para o auto cuidado e autopercepção as emoções afloravam. E esse aluno me inspirou a proporcionar através de imagens o conhecimento como é, dos ossos: seu formato, articulações e músculos, sua anatomia funcional reconhecendo sua localização e a forma entre eles o esterno, a clavícula, a escápula, o úmero, o metacarpo, as falanges, as articulações, sendo evidenciados onde os ossos se juntam com as articulações, a amplitude de movimento de cada articulação e as direções de alcance.

E não deixei de construir contradições. De um lado estavam as teorias, a escrita acadêmica que exigia de mim letramentos outros que até então não foram fáceis de serem adquiridos. E do outro lado a percepções do ator em cena, as vivências e as sensibilidades. Assim, quero evidenciar que essa construção foi conflituosa que cedeu lugar a uma construção outra fundada em uma lógica própria, que buscou promover novas semioses para um novo contexto mais sensível e plural.

Face a esse contexto, este estudo buscou contribuir também para que novos pesquisadores busquem investigar métodos outros em suas práticas de estudos do corpo e porque não dizer da alma. Deparei-me com dificuldades e as surpresas na pesquisa. Nesse caminho, surgiu a pandemia que modificou todo o planejamento inicial de coleta de dados. Tudo teve que ser repensado e reconstruído. Tive que enfrentar práticas *online* que inicialmente me pareciam frias. Eu acostumada ao calor do ser humano.

Mas aos poucos fui descobrindo novas conexões no contexto do ciberespaço. E confesso que as emoções afloraram. Eu de um lado e eles do outro. E as máquinas intermediando. E conseguimos reavivar as interconexões em espaços digitais tão novos como desafiadores. E nossos corpos reagiram e vivenciaram muitas emoções. E valorizamos vozes outras que por algum motivo se mostraram silenciadas. Descobrimos outros saberes e outros sujeitos e reconhecemos outras interpretações e outros pontos de vista. Outros seres que estão e são no mundo.

Nessa perspectiva, mais que atuar como professora, atriz, fisioterapeuta busquei me tornar um sujeito-ferramenta para descortinar as vozes dos alunos que almejavam outros horizontes, seja atuando dentro da sala de aula ou fora dela, dentro da universidade ou fora da academia.

A meu ver, as mudanças pelas quais passa o mundo atual na educação, o principal elemento de formação e desenvolvimento dos sujeitos e da sociedade como um todo, requer a abertura para novos conhecimentos e nesse papel o professor ou professora exerce um papel de fundamental importância como construtor de novos significados que possam melhorar a qualidade de vida das pessoas para viver bem em comunidade.

## REFERÊNCIAS

- ADAMI, F. et al. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na educação física. **Revista Digital, Buenos Aires.** v. 10, n. 83, 2005. Disponível em: Acesso em: 22 fev. 2012.
- ALEXANDER, C. **The Nature of Order**. New York: Oxford University Press. (in press). 1998.
- ALMEIDA, VFM. Corpo e artes da cena. In: VIEIRA, MS; HADERCHPECK, RC. (Org). **Corpo e processos de criação nas artes cênicas**. Natal, RN: EDUFRN, 2016.
- ALVES, F. S. **O Despertar da consciência corporal: um desafio para o futuro profissional da educação física**. Motriz, Rio Claro, v.14 n.3, p.361-370, jul./set. 2008.
- AMARAL, AC. **Dança e Mimese Corpórea**. Conceição Concept., Campinas, SP, v. 4, n. 2, p. 65-76, jul./dez. 2015 <https://doi.org/10.20396/conce.v4i2.8647663>
- ARAGÃO, MGS; TORRES, ANC; CARDOSO, KN. Consciência corporal: uma concepção filosófico-pedagógica de apreensão do movimento. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, v. 22, n. 2, p. 115-131, jan. 2001.
- AZEVEDO, Sônia Machado. **O papel do corpo no corpo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2004.
- BALDINI, L; ARRUDA, MR. O Método Pilates: do clássico ao contemporâneo. **Revista Interciência**. IMES Catanduva - V.1, Nº2, junho 2019.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.
- BARROS, Adriana Gerrás. **Fronteiras entre o ator e a arte marcial: A Prática do Kildo Self Defense como treinamento para atores**. Porto Alegre, 2011.
- BENTO, MER; BRITO, MS. **Body and Voic, na integrated preparation**. 2009. Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/opercevejoonline/article/view/531/478>> Acesso em: 22 mai. 2022.

BERSELLI, M.; DE MEDEIROS PEREIRA, D. Noções do trabalho corporal na formação do(a) artista-docente: há espaço para as diversidades na pedagogia do Teatro? **Urdimento - Revista de Estudos em Artes Cênicas**. Florianópolis, v. 1, n. 34, p. 172-186, 2019 <https://doi.org/10.5965/1414573101342019172>

BOLSANELLO, DP. Pilates é um método de educação somática. **Revista Brasileira de Estudos de Presença**. Porto Alegre, v.05, n.01, p.101-102, 2015. <https://doi.org/10.1590/2237-266046815>

BORDINHÃO, LS; RIBAS, JFM; DARONCO, LSE; FAGUNDES, FM; BITENCOURT, D. The pilates method on the perspective of motor praxiologia. **Revista Científica Digital**. n.25, 2020.

BORGES,D .B. L. Narrativas da cultura caipira e audiovisual: possibilidades de registros e estudo das especificidades formais dos "causos". **Boitatá**. Londrina. N.14. pp 17-34. Ago-dez. 2012. <https://doi.org/10.5433/boitata.2012v7.e31528>

BRANDÃO, Zaia. **Pesquisa em Educação: Conversas com pós-graduandos**. Rio de Janeiro: PUC-Rio; São Paulo: Loyola, 2002.

BRANISSO, NP. **A importância da consciência corporal para o autor: memorial da minha trajetória artística**. Monografia, Instituto de Artes, Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

BRIEGHEL- MULLER, Gunna and Winkler Anne-Marie. **Pedagogia e terapia em eutonia: guia de regulação psicotônica**. Summus Editorial; 1999.

BURNIER, Luís Otávio. **A arte de ator: da técnica à representação**. Campinas, SP: Editora Unicamp, 2001

CACHOEIRA, N. R.; FIAMONCINI, L. Educação somática e dança na consciência corporal. **Pensar a Prática**. Goiânia, v. 21, n. 3, 2018. <https://doi.org/10.5216/rpp.v21i3.47435>

CAON, PM. **Corpo, espaço escolar e ensino de teatro – um diálogo com a pesquisa etnográfica**. São Paulo: Departamento de Artes Cênicas da Escola de Comunicações e Artes da USP; Doutorado; Orientadora: Profª. Drª. Maria Lúcia de Souza Barros Pupo.2011.

CAMARÃO T. **Pilates No Brasil: Corpo E Movimento**. Rio De Janeiro: Elsevier; 2004.

CERVO, AL; BERVIAN, PA. **Metodologia científica**. São Paulo: Makron Books, 1996.

CORREIA, MS. A pedagogia do corpo oprimido como via para a alfabetização do corpo da criança. **Revista on line de Política e Gestão Educacional**. v.24, n.03, 2020. <https://doi.org/10.22633/rpge.v24i3.14170>

COSTA, C. **Consciência corporal e comportamento adaptativo com jovens**. Dissertação (Mestrado). Instituto Superior de Educação e Ciência, Curso Necessidades Educativas Especiais, 2013.

COSTA, FS; SANTOS, AM; RODRIGUES, JP. A educação somática como perspectiva inclusiva nas aulas de educação física escolar. **Rev. Bras. Estud. Presença** 9 (1), 2019. <https://doi.org/10.1590/2237-266079769>

CRESWELL, J.W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 2ª edição. Porto Alegre. Edição Artmed. 2007.

DONOSO, MGA. **O treinamento como processo de investigação do ator-criador**. Dissertação (Mestrado), Universidade Estadual Paulista – Unesp, Instituto de Artes, São Paulo, 2010.

FEIJÓ, MG. **Dança Moderna e Pilates: um estudo sobre tradição, narração, e práticas pedagógicas**. Dissertação (Tese de Doutorado). Curso de Pós Graduação m Educação. Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria (RS), 2017.

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

FERRACINI, R. **Mimesis corpórea**. Disponível em: <http://www.grupomoitara.com.br/intercambios/artigos/renato-ferracini-amimesiscorporeamarco-de-2003/>.> Acesso Em: 22 jun. 2022.

FORTIN, Sylvie. **Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança.** Cadernos do GIFE-CIT, Salvador, n. 1, p. 40-55, nov. 1999.

GARCIA, Â; HAAS, AN. 2 ed. **Canoas:** 2 ed.: ULBRA, 2006. LABAN, Rudolf. Edição organizada por Lisa Ullmann. Tradução de Anna Maria Barros De Vecchi e Maria Sílvia Mourão Netto Salomão. São Paulo: Summus, 1978.

GONÇALVES, P; LIMA, PODP. Percepção de saúde e Qualidade de vida: Um inquérito com praticantes de pilates. **Fisioterapia & Saúde Funcional.** 3(1), 11-17, 2014.

GREINER, C. **O corpo: pistas para estudos interdisciplinares.** 2 ed. São Paulo: Annblume, 2006.

GROTOWSKI, J. **Em busca de um teatro pobre.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1976.

GROTOWSKI, J. Resposta a Stanislavski. **Revista Folhetim.** n. 9, janeiro/abril de 2001. Rio de Janeiro: Teatro do pequeno gesto, 2001.

HABIB, ALM; BERESFORD, H. An interpretation of corporal conscience as human value in an educational and postural re-education contexto. **Fisioterapia Brasil.** Volume 7 - Número 6 - novembro/dezembro de 2006.

JANUZELLI, A. **A aprendizagem do ator.** São Paulo: Ática, 2003.

KANT I. **Fundamentação da metafísica dos costumes.** Traduzido por: Antônio P. de Carvalho. São Paulo: Cia. Ed. Nacional; 1989.

KARSTEN, LM; SCHMIDT, IR. Dança como linguagem corporal. **Revista Caminhos, On-line, "Saúde".** Rio do Sul, a. 4 n. 7, p. 19-27, jul./set. 2013.

LABAN, R. **Domínio do movimento.** 2. ed. Trad. Ana Maria Barros e Maria Silva Mourão. São Paulo: Summus, 1978.

LASWELL, H.D. **Propaganda Technique in World War II.** Cambridge an mit press classic. 1971.

LAZZARINI, ER; VIANA, TC. O corpo na psicanálise. **Psic. Teor e Pesq.** 22 (2), ago. 2006. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722006000200014>

LIMA, J. Educação somática: limites e abrangências. **Pró Posições** 21 (2) ago. 2010. <https://doi.org/10.1590/S0103-73072010000200005>

LIPOSCKI, DB; RIBEIRO, ACW; SCHNEIDER, RH. Use of Pilates Method: rehabilitation and physical conditioning. **Fisioterapia Brasil.** Ano 2016 - Volume 17 - Número 1, p.56-59. <https://doi.org/10.33233/fb.v17i1.24>

LORENZETTO, L. A.; MATTHIESEN, S. Q. *Práticas corporais alternativas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MARCONI, M.A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia do trabalho científico procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

MAUSS, M. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: EDU/EDUSP, 1974. v. 2.

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

MEIRA, RB. Preparação corporal e Somaestética na Universidade Federal de Uberlândia 2000 - 2019. **Repertório**, 1(32). <https://doi.org/10.9771/r.v1i32.26554>

MORAES, R. Análise de Conteúdo. **Revista Educação**. Porto Alegre. V.22. N.37. pp 7-32. 1999.

NEVES, N. **Klaus Vianna: estudos para uma dramaturgia corporal**. São Paulo: Cortez, 2008.

OLIVER, G.G.F. **O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**. 2 ed. Ijuí: UNIJUÍ, 2004.

OLIVEIRA, V.M.F. de; OLIVEIRA, V.F. de; FABRÍCIO, L.E.O. **Imagens na pesquisa com professores: o oral e a fotografia**. Educar. Curitiba: Editora UFPR, 2003. p. 151-174. <https://doi.org/10.1590/0104-4060.304>

ORTEGA y GASSET J. **Obras completas. II** v. Madrid: Occidente; 1947. p. 322-349.

PANELLI C, MARCO A. **Método Pilates de condicionamento do corpo**. São Paulo: Phorte; 2009.

PIRES, D.C; SÁ, C.K.C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista Digital - Buenos Aires** - Ano 10 - N° 91 – Dezembro. 2005.

ROBLE, O.J. Uma interpretação estética do Método Pilates; seus princípios e convergência com a educação somática. **Ver. Bras. Estud. Presença** 5 (1), abr. 2015.  
<https://doi.org/10.1590/2237-266047485>

SILVA, R.B.F.; GUERINO, M.R. **Método Pilates: benefícios e aplicabilidade para melhorar a qualidade de vida**. Disponível em:

<<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/2364/html>> Acesso em: 12 mai. 2022.

SILVA, R.B.; SARAIVA, J.M.; CEZAR, I.L. **Contexto sócio histórico e cultural do Pilates como atividade física e seus reflexos no processo de envelhecimento**. VI Congresso Internacional do Envelhecimento Humano. Disponível em:  
<[https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO\\_EV125\\_MD1\\_SA4\\_ID2638\\_28052019095443.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA4_ID2638_28052019095443.pdf)> Acesso em: 11 mai. 2022.

STANISLÁVSKI, C. A preparação do ator. Rio de Janeiro. **Civilização Brasileira**. 1999.

STRAZZACAPPA, M. **Educação Somática e Artes Cênicas: Princípios e Aplicações**. Campinas, SP: Papirus, 2012. (Coleção Ágere).

SHUSTERMAN, R. **Consciência corporal**. São Paulo: Realizações, 2012.

ZAMPROGNA, GT; SIMÕES, NP. **Correlação da prática do Método Pilates com a imagem corporal e nível de dor**. 2015.

## REFERÊNCIAS VIDEOGRÁFICAS

MEIRA, Renata. Conferência “Pedagogia Corporal para o ensino nas artes”, transmitida em agosto de 2019”. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=VYZIsaME\\_4E&list=PLd8qshNBaKZ\\_sb0nrFG4buPekafRc0jn3&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=VYZIsaME_4E&list=PLd8qshNBaKZ_sb0nrFG4buPekafRc0jn3&index=8) .> Acesso em: 22 jun. 2022.

Sequência de movimentos chamada “Jogar a Pedra - Fique longe do Urso” de Vsevolod Emilevich Meyerhold, trecho trecho 15:48 a 17:02. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=eq8\\_90id2o&t=949s](https://www.youtube.com/watch?v=eq8_90id2o&t=949s).> Acesso em: 22 jun. 2022.

Cena de Grotowski no tempo 0:55 a 1:07. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=rIUMyPLzkDg>.> Acesso em: 22 jun. 2021.

## APÊNDICES

## APÊNDICE 1 - PLANO DE ENSINO DA DISCIPLINA CORPO VOZ IV



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA**  
**INSTITUTO DE ARTES**  
**COLEGIADO DO CURSOS DE TEATRO**

Em conformidade com a Resolução n.30/2011, do Conselho de Graduação (15 de julho de 2011)

**PLANO DE ENSINO**

<b>COMPONENTE CURRICULAR:</b> <i>Corpo voz IV</i>				
<b>CÓDIGO:</b> IARTE33602		<b>PERÍODO/SÉRIE:</b> 4º Período		<b>TURMA:</b> Y (integral)
<b>CH TEÓRICA:</b> 15h	<b>CH PRÁTICA:</b> 45h	<b>CH TOTAL:</b> 60h	<b>OBRIGATÓRIA:</b> ( X )	<b>OPTATIVA:</b> ( )
<b>PROFESSORES:</b> Renata Bittencourt Meira				<b>2020.2</b>
<b>OBSERVAÇÕES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plano de ensino elaborado de acordo com a RESOLUÇÃO No 25/2020, do Conselho de Graduação;</li> <li>• Componente curricular ofertado em formato remoto, devido a suspensão das atividades presenciais em decorrência da pandemia de COVID19.</li> <li>• O e-mail institucional (@ufu.br) é imprescindível para cadastro e acesso ao Ambiente Virtual de Aprendizagem Moodle.</li> <li>• Por tratar-se de disciplina prática os alunos deverão fazer as aulas com suas câmeras abertas.</li> </ul>				

**JUSTIFICATIVA**

A disciplina *Corpo-Voz IV* se justifica pela abordagem perspectivada no trabalho em que voz e corpo estejam integrados, abordando o conhecimento sensível do corpo-voz como fundamento e subsídio concreto para a investigação criativa dos estudantes na graduação em Teatro, possibilitando um aprofundamento das questões técnicas e poéticas na

composição cênica. O conhecimento e a percepção do corpo-voz deverão estar em consonância ao conjunto de componentes que focam Improvisação e Atuação/Interpretação. Deste modo, esta disciplina se propõe a contribuir no processo de formação do estudante investigando o corpo-voz pelo viés de narratividades e performatividades.

### **EMENTA DA DISCIPLINA**

Estudos de preparação técnica, composição de ações, partituras corporais e vocais no contexto de uma atuação cênica e em diferentes dinâmicas narrativas. Investigação de estados da presença, de criação, repetição e análise de movimentos poéticos corpóreo-vocais.

### **OBJETIVOS DA DISCIPLINA**

#### **Objetivos Gerais:**

- Desenvolver estudos de partituras corpóreo-vocais com ênfase na composição de narrativas;
- Explorar as possibilidades do corpo sonoro na criação de ações vocais/corporais;
- Criar, sistematizar bem como conduzir processos de estudo e análises de movimentos corporais e vocais, voltados para a composição de narrativas da cena.

#### **Objetivos Específicos:**

- Estudar aspectos somáticos como estratégias para explorar o corpo sonoro e como base para treinamentos e criações de ações corpóreo vocais;
- Conhecer diferentes escolas e métodos de trabalho teatral que tem o corpo como centralidade;
- Criar duas composições cênicas.

### **PROGRAMA**

- Corporalidade em estudos somáticos, distribuídos em oito diretrizes somáticas: Alinhamento, Braço, Enraizamento, Sonoridades, Apoios e Projeções, Pele, Rosto, e Espaço Interno;
- Performance Cultural (etnocenologia e Richard Schechner) e Mimese

Corpórea (Luiz Otávio Burnier);

- Análise de Movimento (Rudolf Laban) e exercícios de observação (Burnier e Jacques Lecoq);
- Princípios do treinamento de atores: Antropologia Teatral, Grotowski e Meyerhold;
- Pilates como possibilidade de treinamento e aprimoramento de cena;
- Frases de movimentos corporais e sonoro-vocais em exercício de composição;
- Musicalidade da fala;
- Corpovoz em relação ao tempo, espaço, ritmo, dinâmicas de movimento;
- Noções de performatividade e narrativas corporais;
- Imagens internas e internalização de imagens;
- A palavra como estímulo gerador do movimento;
- Objetos, música, poesia em situações cênicas;
- Observação do contexto cultural.

## METODOLOGIA

Estudos somáticos teórico e práticos em atividades síncronas e orientações para treinamentos individuais assíncronos;

Aulas expositivas, apreciação de vídeos, leituras de textos e elaboração de diário de leitura como método de estudo de algumas das principais referências de práticas teatrais e performativas que têm o corpo como centralidade da cena;

Criação de duas composições cênicas, uma a partir de mimese corpórea com ênfase na corporeidade, e uma a partir de performances culturais brasileiras com ênfase na vocalidade. O aprimoramento das composições será realizado em interação com uma pesquisa de mestrado em desenvolvimento no PPGAC, com a mestrandia Sâmara que participa da disciplina em regime de estágio docência.

O processo de aprendizagem e criação será registrado em um caderno individual *on line*. A leitura dos textos será registrada em diários de leitura que farão parte do caderno.

Os trabalhos cênicos serão acompanhados de um memorial analítico que deve apresentar o processo de criação e suas relações com as leituras. Os trabalhos cênicos serão registrados em vídeos, gravados e editados, para compor um painel virtual a ser

disponibilizado para apreciação na Semana de Encerramento.

Os atendimentos individuais deverão ser agendados por *Whatsapp* e serão realizados em data e horário acordado entre estudante e professora.

Informações de acordo com a Resolução nº 25/2020 do Conselho de Graduação:

**A) Carga-horária de atividades síncronas:**

03 horas semanais;

Horários das atividades síncronas: Quintas feiras das 14h às 16h40

Plataformas de T.I. Plataforma utilizada: *google meet*

**B) Carga-horária de atividades assíncronas: 01 horas semanais**

01 hora aula: das 16h40 às 17h30 (quinta feira)

**C) Demais atividades letivas: 03 horas semanais**

(o/s dia/s e horário/s de estudos serão definidos pelo/a discente);

Plataforma de T.I. / plataforma que serão utilizadas: *teams* e/ou *moodle*

Elaboração e aprimoramento de cenas

Registro e elaboração de portfólio

Leituras e anotações no diário de leitura

Realização do vídeo da cena criada e aprimorada.

**D) Como e onde os discentes terão acesso às referências bibliográficas e materiais de apoio:**

\* Endereço *web* de localização dos arquivos: ambiente virtual Teams

**CRONOGRAMA:**

nº aula	Turma N	Conteúdo
	5ª feira das 14h às 17h40	
1	15 julho	Ruínas Circulares
2	22 julho	Apresentação da professora (trajetória de formação, docente e de pesquisa), do plano de curso e dos conceitos corporificados.
3	29 julho	Laban, Abraço e observação do movimento.
4	5 agosto	Mimese (Burnier), Enraizamento e proposta para exercício de criação
5	12 agosto	Apresentação da pesquisadora e docente estagiária. Meyerhold, Apoios e Projeções e estudo de observação e imitação.
6	19 agosto	Grotowski, Espaço Interno e entrega do projeto individual de

		composição.
7	26 agosto	Orientação e criação do trabalho individual de composição de uma pequena narrativa cênica a partir da mimese corpórea, com foco na corporeidade.
		Feriado
8	2 setembro	Apresentação das composições e análise das narrativas a partir do conteúdo já trabalhado em aula.
9	9 setembro	Apresentação das composições e análise das narrativas a partir do conteúdo já trabalhado em aula.
10	16 setembro	Etnocenologia e Alinhamento.
11	23 setembro	Sonoridades e proposta da segunda criação com base em uma Performance Cultural e ênfase na vocalidade. Richard Schechner.
12	7 outubro	Rosto, Pele e Antropologia Teatral.
13	14 outubro	Semana de Encerramento
14	21 outubro	Apresentação das composições e análise das narrativas a partir do conteúdo já trabalhado em aula.  (semana de avaliação e defesa de TCC)
15	28 outubro	Apresentação das composições e análise das narrativas a partir do conteúdo já trabalhado em aula. Avaliação da Disciplina _ Autoavaliação. (semana de avaliação e defesa de TCC)
16	04 novembro	Avaliação da Disciplina _ Autoavaliação (Semana EPA)

### AVALIAÇÃO

#### **Informações de acordo com a Resolução nº 7/2020 do Conselho de Graduação:**

O processo de avaliação será contínuo e múltiplo, realizado a partir das diversas produções dos alunos, bem como da participação durante o período de realização das atividades síncronas e assíncronas desenvolvidas no decorrer do período letivo.

**A) Datas e horários da avaliação:** de acordo com as datas das atividades (produção textuais, criações cênicas) descritas no cronograma de trabalho;

**B) Critérios para a realização e correção das avaliações:** produção e postagem das atividades no Teams;

**C) Validação da assiduidade dos discentes:** presença nas aulas síncronas e participação das atividades assíncronas;

#### **Instrumentos/Pontuação**

➤ **Assiduidade;** 20 pontos

➤ **Auto avaliação:** 20 pontos

➤ **Entrega de atividades (leitura de textos/ diário de leitura, análise de vídeos / participação na aula, elaboração e apresentação de cenas, postagens de vídeos):** 40 pontos

➤ **Elaboração e apresentação final dos trabalhos:** 20 pontos

### **BIBLIOGRAFIA**

#### **Bibliografia Básica**

AZEVEDO, Sônia Machado. O papel do corpo no corpo do ator, São Paulo: Perspectiva, 2004.

BARBA, Eugenio; SAVARESE Nicola. A arte secreta do ator: um dicionário de antropologia teatral. São Paulo: É Realizações, 2012.

GROTOWSKI, Jerzy. Em busca de um teatro pobre. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1976.

#### **Bibliografia Complementar**

ABREU, Luis Alberto. A restauração da narrativa. In: O PERCEVEJO. Revista do Programa de Pós-Graduação em Teatro da Unirio. Rio de Janeiro: Editora da Unirio. n. 9, p.115-125, 2000.

BARBA, Eugênio. Além das ilhas flutuantes. Campinas: Ed. UNICAMP, 1991.

BISCARO, Bárbara. Vozes nômades. Escuta e escritas da voz em performance. Tese de Doutorado. Universidade de Santa Catarina, 2015.

BRECHT, Bertolt. Estudos sobre teatro. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2005.

BENJAMIN, Walter. O narrador. Considerações sobre a obra de Nicolai Leskov. In: Magia e técnica, arte e política: ensaios sobre literatura e história da cultura. São Paulo: Brasiliense, 1994.

GAGNEBIN, Jeanne Marie. História e narração em Walter Benjamin. São Paulo: Perspectiva, 2011.

GAYOTTO, Lucia Helena. Voz: partitura da ação. São Paulo: Summus, 1997.

GROTOWSKI, Jerzy. Em busca de um teatro pobre. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1976.

HARTMANN, Luciana. Performance e experiência nas narrativas orais da fronteira entre Argentina, Brasil e Uruguai. Horizontes Antropológicos. Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, Editora UFRGS, vol.11 no.24, 2005

ZUMTHOR, Paul. Performance, recepção, leitura. São Paulo: Cosac Naify, 2007.

**APROVAÇÃO**

Aprovado em reunião do Colegiado do Curso de

Em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Coordenador do curso



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA**  
**INSTITUTO DE ARTES**  
**COLEGIADO DO CURSOS DE TEATRO**

Em conformidade com a Resolução n.30/2011, do Conselho de Graduação (15 de julho de 2011)

**PLANO DE ENSINO**

**COMPONENTE CURRICULAR: Corpovoz IV**

<b>CÓDIGO: IARTE33602</b>		<b>PERÍODO/SÉRIE: 6º Período</b>		<b>TURMA: N</b> <b>(noturno)</b>
<b>CH TEÓRICA:</b> 15h	<b>CH PRÁTICA:</b> 45h	<b>CH TOTAL:</b> 60h	<b>OBRIGATÓRIA: ( X )</b>	<b>OPTATIVA: ( )</b>
<b>PROFESSORES:</b> <b>Renata Bittencourt Meira</b>				<b>2020.2</b>

**OBSERVAÇÕES:**

- Plano de ensino elaborado de acordo com a RESOLUÇÃO nº. 25/2020, do Conselho de Graduação;
- Componente curricular ofertado em formato remoto, devido a suspensão das atividades presenciais em decorrência da pandemia de COVID19.
- O e-mail institucional (@ufu.br) é imprescindível para cadastro e acesso ao Ambiente Virtual de Aprendizagem Moodle.
- Por tratar-se de disciplina prática os alunos deverão fazer as aulas com suas câmeras abertas.

**JUSTIFICATIVA**

A disciplina *Corpo-Voz IV* se justifica pela abordagem perspectivada no trabalho em que voz e corpo estejam integrados, abordando o conhecimento sensível do corpo-voz como fundamento e subsídio concreto para a investigação criativa dos estudantes na graduação em Teatro, possibilitando um aprofundamento das questões técnicas e poéticas na composição cênica. O conhecimento e a percepção do corpo-voz deverão estar em consonância ao conjunto de componentes que focam Improvisação e Atuação/Interpretação. Deste modo, esta disciplina se propõe a contribuir no processo de

formação do estudante investigando o corpo-voz pelo viés de narratividades e performatividades.

### OBJETIVOS DA DISCIPLINA

Estudos de preparação técnica, composição de ações, partituras corporais e vocais no contexto de uma atuação cênica e em diferentes dinâmicas narrativas. Investigação de estados da presença, de criação, repetição e análise de movimentos poéticos corpóreo-vocais.

#### Objetivos Gerais:

- Desenvolver estudos de partituras corpóreo-vocais com ênfase na composição de narrativas;
- Explorar as possibilidades do corpo sonoro na criação de ações vocais/corporais;
- Criar, sistematizar bem como conduzir processos de estudo e análises de movimentos corporais e vocais, voltados para a composição de narrativas da cena.

#### Objetivos Específicos:

- Estudar aspectos somáticos como estratégias para explorar o corpo sonoro e como base para treinamentos e criações de ações corpóreo vocais;
- Conhecer diferentes escolas e métodos de trabalho teatral que tem o corpo como centralidade;
- Criar duas composições cênicas.

### PROGRAMA

- Corporalidade em estudos somáticos, distribuídos em oito diretrizes somáticas: Alinhamento, Abraço, Enraizamento, Sonoridades, Apoios e Projeções, Pele, Rosto, e Espaço Interno;
- Performance Cultural (etnocenologia e Richard Schechner) e Mimese Corpórea (Luiz Otávio Burnier);
- Análise de Movimento (Rudolf Laban) e exercícios de observação (Burnier e Jacques Lecoq);
- Princípios do treinamento de atores: Antropologia Teatral, Grotowski e Meyerhold;
- Pilates como possibilidade de treinamento e aprimoramento de cena;

- Frases de movimentos corporais e sonoro-vocais em exercício de composição;
- Musicalidade da fala;
- Corpovoz em relação ao tempo, espaço, ritmo, dinâmicas de movimento;
- Noções de performatividade e narrativas corporais;
- Imagens internas e internalização de imagens;
- A palavra como estímulo gerador do movimento;
- Objetos, música, poesia em situações cênicas;
- Observação do contexto cultural.

## METODOLOGIA

Estudos somáticos teórico práticos em atividades síncronas e orientações para treinamentos individuais assíncronos;

Aulas expositivas, apreciação de vídeos, leituras de textos e elaboração de diário de leitura como método de estudo de algumas das principais referências de práticas teatrais e performativas que têm o corpo como centralidade da cena;

Criação de duas composições cênicas, uma a partir de mimese corpórea com ênfase na corporeidade, e uma a partir de performances culturais brasileiras com ênfase na vocalidade. O aprimoramento das composições será realizado em interação com uma pesquisa de mestrado em desenvolvimento no PPGAC, com a mestranda Sâmara que participa da disciplina em regime de estágio docência.

O processo de aprendizagem e criação será registrado em um caderno individual *on line*. A leitura dos textos será registrada em diários de leitura que farão parte do caderno.

Os trabalhos cênicos serão acompanhados de um memorial analítico que deve apresentar o processo de criação e suas relações com as leituras. Os trabalhos cênicos serão registrados em vídeos, gravados e editados, para compor um painel virtual a ser disponibilizado para apreciação na Semana de Encerramento.

Os atendimentos individuais deverão ser agendados por *WhatsApp* e serão realizados em data e horário acordado entre estudante e professora.

Informações de acordo com a Resolução nº 25/2020 do Conselho de Graduação:

**D) Carga-horária de atividades síncronas:**

03 horas semanais;

Horários das atividades síncronas: terças feiras das 19h às 21h40

Plataformas de T.I./softwares utilizados: *google meet***E) Carga-horária de atividades assíncronas:** 01 horas semanais

01 hora aula: das 21h40 às 22h30

**F) Demais atividades letivas:** 03 horas semanais

(o/s dia/s e horário/s de estudos serão definidos pelo/a discente);

Plataforma de T.I. /softwares que serão utilizados: *teams* e/ou *moodle*

Elaboração e aprimoramento de cenas

Registro e elaboração de portfólio

Leituras e anotações no diário de leitura

Realização do vídeo da cena criada e aprimorada.

D) Como e onde os discentes terão acesso às referências bibliográficas e materiais de apoio:

\* Endereço web de localização dos arquivos: ambiente virtual de aprendizagem Teams

**CRONOGRAMA:**

nº aula	Turma N	Conteúdo
	3ª feira das 19h às 22h30	
1	13 julho	Ruinas Circulares
2	20 julho	Apresentação da professora (trajetória de formação, docente e de pesquisa), do plano de curso e dos conceitos corporificados.
3	27 julho	Laban, Abraço e observação do movimento.
4	3 agosto	Mimese (Burnier), Enraizamento e proposta para exercício de criação
5	10 agosto	Apresentação da pesquisadora e docente estagiária. Meyerhold, Apoios e Projeções e estudo de observação e imitação.
6	17 agosto	Grotowski, Espaço Interno e entrega do projeto individual de composição.
7	24 agosto	Orientação e criação do trabalho individual de composição de uma pequena narrativa cênica a partir da mimese corpórea, com foco na corporeidade.
		Feriado
8	8 setembro (4ª feira - reposição)	Apresentação das composições e análise das narrativas a partir do conteúdo já trabalhado em aula.

9	14 setembro	Apresentação das composições e análise das narrativas a partir do conteúdo já trabalhado em aula.
10	21 setembro	Etnocenologia e Alinhamento.
11	28 setembro	Sonoridades e proposta da segunda criação com base em uma Performance Cultural e ênfase na vocalidade. Richard Schechner.
12	5 outubro	Rosto, Pele e Antropologia Teatral.
13	19 outubro	Semana de Encerramento
14	26 outubro	Apresentação das composições e análise das narrativas a partir do conteúdo já trabalhado em aula. (semana de avaliação e defesa de TCC)
15	29 outubro (6ª feira – reposição)	Apresentação das composições e análise das narrativas a partir do conteúdo já trabalhado em aula. Avaliação da Disciplina Autoavaliação. (semana de avaliação e defesa de TCC)

### AVALIAÇÃO

#### **Informações de acordo com a Resolução nº 7/2020 do Conselho de Graduação:**

O processo de avaliação será contínuo e múltiplo, realizado a partir das diversas produções dos alunos, bem como da participação durante o período de realização das atividades síncronas e assíncronas desenvolvidas no decorrer do período letivo.

**A) Datas e horários da avaliação:** de acordo com as datas das atividades (produção textuais, criações cênicas) descritas no cronograma de trabalho;

**B) Critérios para a realização e correção das avaliações:** produção e postagem das atividades no Teams;

**C) Validação da assiduidade dos discentes:** presença nas aulas síncronas e participação das atividades assíncronas;

#### **Instrumentos/Pontuação**

➤ **Assiduidade;** 20 pontos

➤ **Auto avaliação:** 20 pontos

➤ **Entrega de atividades (leitura de textos/ diário de leitura, análise de vídeos / participação na aula, elaboração e apresentação de cenas, postagens de vídeos):** 40 pontos

➤ **Elaboração e apresentação final dos trabalhos: 20 pontos**

## BIBLIOGRAFIA

### **Bibliografia Básica**

AZEVEDO, Sônia Machado. O papel do corpo no corpo do ator, São Paulo: Perspectiva, 2004.

BARBA, Eugenio; SAVARESE Nicola. A arte secreta do ator: um dicionário de antropologia teatral. São Paulo: É Realizações, 2012.

GROTOWSKI, Jerzy. Em busca de um teatro pobre. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1976.

### **Bibliografia Complementar**

ABREU, Luis Alberto. A restauração da narrativa. In: O PERCEVEJO. Revista do Programa de Pós-Graduação em Teatro da Unirio. Rio de Janeiro: Editora da Unirio. n. 9, p.115-125, 2000.

BARBA, Eugênio. Além das ilhas flutuantes. Campinas: Ed. UNICAMP, 1991.

BISCARO, Bárbara. Vozes nômades. Escuta e escritas da voz em performance. Tese de Doutorado. Universidade de Santa Catarina, 2015.

BRECHT, Bertolt. Estudos sobre teatro. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2005.

BENJAMIN, Walter. O narrador. Considerações sobre a obra de Nicolai Leskov. In: Magia e técnica, arte e política: ensaios sobre literatura e história da cultura. São Paulo: Brasiliense, 1994.

GAGNEBIN, Jeanne Marie. História e narração em Walter Benjamin. São Paulo: Perspectiva, 2011.

GAYOTTO, Lucia Helena. Voz: partitura da ação. São Paulo: Summus, 1997.

GROTOWSKI, Jerzy. Em busca de um teatro pobre. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1976.

HARTMANN, Luciana. Performance e experiência nas narrativas orais da fronteira entre Argentina, Brasil e Uruguai. Horizontes Antropológicos. Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, Editora UFRGS, vol.11 no.24, 2005

ZUMTHOR, Paul. Performance, recepção, leitura. São Paulo: Cosac Naify, 2007.

## APROVAÇÃO

Aprovado em reunião do Colegiado do Curso de

Em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Coordenador do curso

## **APÊNDICE 2 - DESCRIÇÃO DAS AULAS**

### *Aula 1 – Apresentação da ementa e cronograma da disciplina.*

Foi apresentado e discutido a ementa e o cronograma da disciplina.

### *Aula 2 - Laban, Abraço e observação do movimento.*

Solicitei aos alunos que realizassem o exercício de modo a conduzir a atenção somática em diferentes focos prestando atenção nas sensações do corpo, antes e depois das práticas, ou seja, os participantes deveriam primeiramente sentir e depois procurar compreender o braço por meio do movimento e da manipulação em si mesmo, enquanto observavam as imagens de anatomia.

Foram usados estímulos como guia para a sensibilização corporal. As perguntas não precisavam ser respondidas oralmente pois o foco era a sensibilização do corpo.

#### **Ombro**

Foram feitos os seguintes questionamentos para direcionar a prática: Como é a estrutura óssea de seu ombro? Onde são as articulações? Quantos ossos formam parte do braço? Qual a forma dos ossos? Que movimentos é possível realizar? Como você sente seu ombro agora?

#### **Braço**

Foram feitos os seguintes questionamentos para direcionar a prática: Como é a articulação do ombro com o braço? Qual é a amplitude de movimento desta articulação? Como é a articulação do cotovelo? Que movimentos são possíveis? Qual o formato dos ossos? Como você sente os braços e os antebraços?

#### **Punhos e Mãos**

Foram feitos os seguintes questionamentos para direcionar a prática: Quantos ossos têm? Que tipo de movimentos são possíveis? Como você sente seus punhos e mãos?

## Localização

Foram feitos os seguintes direcionamentos para conduzir a prática: localize seus ossos, perceba os formatos e descubra a amplitude das articulações por meio de manipulação do corpo passivo.

Após este momento através de imagens passei a delinear como é, através de figuras anatômicas, os ossos seu formato, articulações e músculos, sua anatomia funcional reconhecendo sua localização e a forma entre eles o externo, a clavícula, a escápula, o úmero, o metacarpo, as falanges, as articulações, sendo evidenciado onde os ossos se unem com as articulações, a amplitude de movimento de cada articulação e as direções de alcance da articulação.

Após este momento solicitei:

Exercícios com seis apoios sendo palmas de mão, joelhos e pés no chão olhando para baixo e para cima movimentando as escápulas. (*Cat Position*).

Movimento de escápula na prancha, em decúbito ventral com o antebraço apoiado, ombros elevados explorando os movimentos da escápula (para cima, para baixo, laterais, diagonais e rotação) (Baseado na posição de prancha).

De quatro apoios, cruzando um MS por baixo entre o MS e o MI oposto e abri-lo, olhando para cima. (Quadrúpede com Rotação).

Estimulando a percepção dos movimentos de cada um quanto a:

- Direção no espaço;
- Tempo de ação;
- Força empreendida com o tônus muscular;
- Respiração;
- Espaço na articulação do braço com o ombro;
- Relaxamento e tensões.

Em pé e deixando os MMSS relaxados, caídos ao longo do corpo. Os participantes deveriam inclinar o tronco, apoiar uma mão numa mesa ou estante sem colocar o peso, apenas para dar referência à inclinação do tronco, deixar o outro MS solto e fazer movimentos pendulares e circulares com o MS obtidos com movimentos suaves do tronco, sem a contração de qualquer músculo do ombro (Fisioterapia: pêndulo de Codman).

Ainda em pé e com os MMSS relaxados:

Retomar a posição do pêndulo do MS, agora sem o apoio e usar movimentos do tronco para movimentar os MMSS relaxados e passivos. Criar impulsos com o tronco para movimentar os MMSS:

- Girar;
- Balançar;
- Sacudir.

### **Pescoço, Ombros e Pulso**

Com a palma da mão próxima a orelha oposta passando por cima da cabeça levando a orelha até o ombro, alongamento do pescoço (Alongamento dos flexores laterais do pescoço com ajuda das mãos).

Rotação do pescoço no sentido horário e anti-horário (Mobilização ativa da cervical).

Rotação dos ombros no sentido horário e anti-horário (Mobilização ativa da cervical).

Rotação de ombros com as pontas dos dedos nos ombros (acrômios) (Variação da mobilização ativa de ombros).

Iniciei o primeiro contato com a mimese, solicitei que os participantes selecionassem imagens que despertassem seus interesses ou por movimentos, postura e ou conteúdo. A partir das imagens selecionadas solicitei que realizassem em seu corpo as posturas das imagens, memorizando-as. Conduzi a pratica da seguinte forma: faça uma, fique dez segundos, passe para a outra, repetindo assim cada uma das posições, definindo uma ordem para gerar uma sequência. Os participantes deveriam criar movimentos de passagem entre uma postura e outra.

Iniciei com Laban levando em consideração os fatores de movimento

- Espaço: Direto e Indireto;
- Tempo: Súbito e Lento;
- Peso: Leve e Forte.

Os participantes deveriam elaborar sua sequência a partir da modulação de tempo, espaço e força.

Levando em consideração ao que Laban se refere ao espaço pessoal sendo a Kinesfera (ou Cinesfera) estando nela os níveis e planos e as direções no espaço solicitamos explorar o Cubo do Laban tendo clareza na forma e na projeção das

extremidades: pés, mãos e cabeça; definindo e variando as direções no espaço, criando e percebendo formas tridimensionais com o corpo no espaço.

### *Aula 3 - Mimese (Burnier), Enraizamento e proposta para exercício de criação*

Aplicando a Mimese (Burnier), neste tema trabalhei com a Diretriz Somática Enraizamento.

Iniciei com a percepção dos pés e por meio do toque buscamos sentir o tamanho dos ossos, os espaços entre os ossos. Os participantes deveriam fazer movimentos passivos na amplitude máxima das articulações. Os participantes deveriam também observar os desenhos de anatomia e a manipulação dos pés procurando localizar e reconhecer os ossos salientando os seguintes pontos:

- Tamanho das falanges;
- Articulações dos dedos;
- Espaço entre os dedos, pressionar e deslizar;
- Saliência do final do osso do dedo mínimo na borda externa dos pés;
- Movimento de deslizamento entre os cuboídes e os cuneiformes;
- Torção do peito do pé;
- Movimento dos pés mantendo o calcanhar fixo, estabilizado com uma mão;
- Propulsão (decolagem) e amortecimento (aterissagem).

Como forma de aquecimento das articulações realizamos movimentos circulares passando por toda a extensão articular: flexão, extensão, eversão e inversão em pé sem apoios das mãos (Mobilização ativa do tornozelo).

Observando o alinhamento em relação aos maléolos, joelhos e coxo-femural realizamos as seguintes práticas:

- Em pé com os pés apoiados no solo realizando flexão dos joelhos;
- Flexão com apenas um pé apoiado no solo;
- Movimentos com o joelho com um MS sem apoio;
- Sentados (sentir os ísquios): com MMII esticadas realizando movimentos de aproximação e distanciamento dos pés em relação aos ísquios (pliês), (Mobilização ativa de joelhos e quadril).

Além disso os participantes deveriam manipular seu próprio pé percebendo as seguintes estruturas anatômicas:

- Articulações dos dedos;
- Articulações dos cuboides;
- Articulação do calcâneo;
- Articulação do tornozelo.

Em pé realizando e explorando os movimentos observando as mudanças corporais do pé em relação aos movimentos os participantes deveriam executar:

- Rotação do corpo com foco no pé;
- Expansão e Recolhimento do corpo;
- Respiração;
- Equilíbrio/ desequilíbrio da raiz profunda proporcionando diferentes formas de pisar e diferentes formas desse corpo se estruturar no espaço;
- Ponta de pé projetando o corpo para cima proporcionando sensação de peso, equilíbrio e direção no espaço.

Os participantes também deveriam observar:

- A Clareza na forma e na projeção das extremidades: pés, mãos e cabeça, buscando os limites do corpo e do equilíbrio, definindo e variando as direções no espaço, criando e percebendo formas tridimensionais com o corpo no espaço.

Em relação a raiz, realizamos as seguintes práticas:

1º miudinha - apoio dos pés no chão;

2º profunda - buscando os limites do corpo e do equilíbrio.

Durante a realização dos exercícios buscamos desenvolver:

- A respiração com relação ao equilíbrio e desequilíbrio da raiz profunda;
- O Enraizamento profundo;
- O alinhamento de joelhos e tornozelos;
- O direcionamento de ísquios;
- O equilíbrio e o desequilíbrio;
- A relação com a gravidade;
- A relação com os apoios e as projeções;
- A relação com o alinhamento do tronco.

Nesse contexto, buscamos juntos com os participantes da pesquisa:

- Deixar transformar a relação dos pés com o chão usando os três tipos de enraizamento;

- Seguir a improvisação usando o corpo buscando uma plasticidade e uma dinâmica poética própria;
- Praticar o enraizamento (modelo de prática) apoiar o pé no chão como se estivesse colando o pé para se encaixar no chão com toda a superfície apoiada explorando o eixo, peso, equilíbrio, desequilíbrio e saltos.

Aplicando a dança dos ventos que é em ritmo de valsa exploramos as direções do corpo no espaço. Nessa pratica especifica unimos o enraizamento e a Diretriz Somática explorando:

- A expansão, o recolhimento e projeção;
- O lançamento-com a dança dos ventos;
- Os saltos;
- As paradas;
- As quedas.

#### *Aula 4 - Meyerhold, Apoios e Projeções e estudo de observação e imitação*

Na aula de Diretriz Somática Apoios e Projeções, iniciei solicitando que os participantes deitassem no chão para que pudessem perceber os apoios do corpo no chão e alcançassem o relaxamento. Em seguida descrevo as práticas realizadas nessa aula.

Os participantes deveriam usar uma força do corpo contra o chão e reagir a esta força passivamente, mudando os pontos e regiões de apoio e, com isso, mudando a posição e a forma do corpo. Eles foram orientados a prestar atenção ao ponto de apoio, a força de empurrar e ao deslocamento do peso.

Deveriam também aumentar a sustentação do corpo a cada deslocamento, deixando de ficar passivos e soltos nos apoios, para ficar atento e em profundo contato com o chão nos pontos de apoio.

Em seguida deveriam projetar uma parte do corpo levando à mudança de apoios e explorando essas mudanças.

Os participantes também deveriam aumentar o espaço entre seus corpos e o chão realizando movimentos com quatro pontos de apoio, movimentos com três pontos de apoio e movimentos com dois pontos de apoio.

Em Decúbito Ventral, com os MMII esticados, as duas palmas da mão apoiadas no chão na direção do ombro, os participantes deveriam esticar um MS, depois o outro,

depois os dois. Deveriam perceber a coluna (torácica) se distanciando cada vez mais do chão, primeiro em torção, depois em flexão, realizando alongamento de coluna, proporcionando o sentir do peso do corpo e projetando a cabeça para o teto (Variação do *The Double Kick*).

Em Decúbito Lateral com o MI esticada que deveria estar próxima ao chão, chão esticada e a sola do pé que deveria estar distante do chão apoiada no solo em frente ao joelho oposto, palma da mão e cotovelos apoiados no chão distanciando o quadril do chão (Variação do *The Side Bend*).

Em Decúbito Dorsal os participantes deveriam rolar projetando uma parte do corpo (ombro, braço, quadril e perna), levantar passando para 4 apoios (palmas da mão e joelhos apoiados no solo), levantar a coluna, uma sola do pé apoiado no chão, esticar o joelho com o corpo para frente, esticar o joelho girando o corpo (realizando torção) de coluna (Fisioterapia: Método Kabat).

Em Decúbito Ventral com uma mão apoiada no chão na direção do ombro com cotovelo esticado, ombro, quadril e joelhos levantados com ponta dos pés apoiadas os participantes deveriam levar a mão entre o braço e os pés opostos realizando rotação do corpo (Variação *The Leg Pull Front*).

Em Decúbito Dorsal para cima os participantes deveriam levantar a cabeça, o ombro e a coluna com os MMSS esticados (*The Neck Pull*).

Em todos os exercícios os participantes observaram em qual local a força era aplicada, qual a diferença em aplicar a força em outros lugares e para qual direção o movimento estava sendo projetado.

Esta Diretriz Somática tem o foco na relação do corpo com o chão, na percepção da gravidade e na atenção às direções do corpo no espaço. Durante as aulas as Diretrizes Somáticas já estudadas, braço e Enraizamento, foram convocadas a contribuir com a atividade prática.

Vale observar que nessa aula específica as práticas foram baseadas no Estudo prática da atitude “Jogar a Pedra - Fique longe do Urso” de Vsevolod Emilevich Meyerhold. As atitudes são sequências de movimentos e ações que Meyerhold desenvolveu como treinamento para atores sendo que nosso foco se concentrou na parte “Fique longe do Urso”, no trecho 15:48 a 17:02 do vídeo em que buscamos observar o peso, a coluna, as tensões, a respiração, o ritmo, a lateralidade, o tempo, o espaço, as direções no espaço, a força (Tônus), e a fluência.

*Aula 5 - Grotowski, Espaço Interno e entrega do projeto individual de composição*

Quando nos referimos aos espaços Internos apliquei as Diretrizes Somáticas Visceras e Articulações desenvolvendo as seguintes práticas:

Quanto as articulações: com movimentos circulares suaves, contínuos e seguidos prestamos atenção às diferentes velocidades, tônus e intenções, observando a lateralidade e a amplitude do movimento em cada uma das articulações. Exercitamos a transferência de peso (movimento) de uma articulação à outra, de forma orientada, todos ao mesmo tempo. Evidenciamos a transferência de peso (movimento) de uma articulação para outra com clareza, em seu próprio tempo e sequência individual.

Em uma improvisação livre, exploramos os movimentos focando nas diversas articulações, com objetivo de entrar em contato com os detalhes do movimento articular e perceber as formas que o corpo revelava, levando em consideração as articulações, o tempo do movimento, direção do movimento no espaço, diferentes intensidades de tônus (duas ou três articulações ao mesmo tempo). Além disso, tentamos observar também:

- A passagem de uma articulação para outra próxima;
- A passagem de uma articulação para outra distante;
- As múltiplas articulações contíguas;
- As múltiplas articulações simultâneas.

Buscamos sentir a vibração das vísceras através da risada e respiração profunda (puxando e soltando o ar com diferentes velocidades, ritmos e profundidades). Vibramos os lábios soltando o ar com diferentes ritmos, profundidades e velocidades; (Exercício Fisioterapêutico de Freno labial)

Os participantes deveriam contrair o abdômen com a respiração em diferentes ritmos, profundidade e velocidade. Com os MMSS esticados lateralmente no quadril subindo para o teto esticando o cotovelo deveriam puxar e soltar o ar utilizando diferentes velocidades, ritmos e profundidades, emitir sons a partir dos vibradores sonoros (desde o grave profundo até o agudo que vibra no crânio) (Variação do *The Spine Twist*).

Em Decubito Ventral para baixo com uma palma da mão no chão, ombro quadril e joelho elevados, dedos do pé no chão deveriam estender um MS para frente. (Variação do *The Leg Pull Front*)

Com as palmas da mão no chão, em decúbito dorsal, pés no chão, joelho dobrado deveriam elevar o quadril para cima (ponte). Em decúbito Dorsal, palmas mão e calcanhares no chão, joelho e cotovelo estendidos deveriam elevar o quadril (Variação do *The Leg Pull*).

Deitados no chão, de barriga para baixo, os braços esticados na direção da cabeça, deveriam levantar a cabeça, o ombro a coluna e os MMSS (Variação do *The Swan-Dive*). Os participantes também deveriam fletir e estender o corpo aproximando um ombro do outro, movendo as costelas, e depois com os MMSS estendidos junto com a respiração encostar a palma da mão uma na outra (Variação *The Spine Twist*).

Solicitei que os participantes emitissem sons a partir dos vibradores sonoros (desde o grave profundo até o agudo que vibra no crânio) e andassem e caíssem no chão tendo a possibilidade de cair com o corpo, cair batendo uma mão no chão ou ainda cair batendo as duas mãos no chão.

Tendo como base o video disponivel no link <https://www.youtube.com/watch?v=rlUMyPLzkDg> 0:55 - 1:07 pedimos aos participantes que realizassem a gargalhada.

Solicitamos também que com os olhos fechados iniciassem uma pesquisa de movimentos a partir das vísceras, começando a movimentar o abdômen com foco no espaço interno. Os participantes deveriam deixar a sensação destes movimentos e a memória do trabalho realizado até orientar os movimentos do corpo pelo espaço. Eles deveriam investigar os espaços internos e explorando o tempo do movimento, as direções do movimento no espaço e as diferentes intensidades de tônus. Assim, cada participante deveria deixar a sensação e a imaginação levar os movimentos, estar atento à percepção do movimento e também estar atento a expressividade do corpo. Além disso, deveriam manter uma dupla atenção: para o sentir e para o mostrar, ampliar a ênfase na locomoção, no uso e no penetrar do espaço.

## *Aula 6 – Sonoridades*

Nessa aula especifica trabalhamos a Diretriz Somática Sonoridade e desenvolvemos as práticas que descrevo em seguida.

Em decúbito Dorsal, os participantes deveriam colocar a mão no umbigo e ampliar a profundidade da respiração. Deveriam colocar as mãos no tórax e tentar perceber o movimento das costelas, e das costas.

Acompanhando a música Guará Mirim que descrevo abaixo os participantes deveriam:

1. Cantar uma vez para conhecer a música, sentir a voz (a sua mesma e a dos outros), percebendo a respiração, observando onde eram realizadas as pausas ara respiração, o ritmo da música e a profundidade da respiração no meio do canto:

*GUARÁ MIRIM*

*grupo: Casa Fanti Ashanti e A Barca*

*ô guará guará, ô guará mirim*

*pela cara eu conheço quem fala de mim*

*nunca vi guará mirim*

*tomar banho na maré*

*por que, por que, jacaré*

*tu falou de mim?*

2. Vocalizar com “tr” e com “br” tendo por base o Guará Mirim, buscando perceber a vibração da língua, da boca, das cordas vocais, do tórax, das maçãs do rosto, do nariz, das costelas, da pelve e da cabeça;
3. Em seguida todos deveriam cantar, desligando os microfones para conseguir se concentrar buscando as vibrações da vocalização no abdômen, tórax, nariz, cabeça, (maçãs do rosto, nuca e topo da cabeça) perpassando pelos focos de atenção somática.

Além das atividades descritas acima, dois focos foram importantes na realização de cada exercício.

1. Foco de 4º nível (*Shusterman* - de atenção somática profunda) que enfatizou a percepção com as imagens mentais buscando despertar a memória de desenhos de anatomia, de movimentos cênicos, a sensação das articulações e a sensação do espaço;
2. Foco de 3º nível, no qual o participante deveria construir um processo introspectivo como se todo o corpo estivesse com visão periférica. Era a atenção somática tridimensional que buscou construir relações com tudo que cerca o corpo e que tem uma forma definida, que tem contornos, que se relaciona com

os outros reagindo ou propondo ações no diálogo cinestésico (sem conversar). A este propósito podemos exemplificar o ato de dar risada contagiando a todos e com o contexto do enquadramento, sem perder a concentração e o estado de brincadeira (de brincante).

Falando o canto da música, improvisando ou brincando com as sonoridades e os sentidos das palavras e frases, os participantes buscaram desenvolver as vibrações na improvisação de outras Diretrizes Somáticas brincando com a fala da música do *Guará Mirim* como por exemplo as diretrizes Apoios e Projeções gemidos, Enraizamento interjeições, braço palavras ou frases.

Fazendo os movimentos de sua composição que não precisava ter sentido os participantes deveriam deixar que os movimentos da sequência invadissem sua improvisação e fossem embora quando fosse preciso, ou seja, quando não houvesse mais “sinceridade” somática, percepção do aqui e agora, presença cênica. O objetivo da prática se concentrou no experimentar a própria criação e as sonoridades.

#### *Aula 7 – Alinhamento*

Na aula da Diretriz Somática Alinhamento, trabalhei o corpo com atenção principalmente na coluna, tórax, cabeça, ombros, quadris e pés. As práticas realizadas nessa aula são descritas em seguida.

Em Decúbito Dorsal, o peso do corpo no chão e a ação da gravidade sobre o corpo. Em Decúbito Dorsal os participantes tentaram levantar somente uma parte do corpo do chão sentindo essa gravidade, ou seja, movimentando apenas os ombros, depois apenas os quadris, depois os pés.

Posteriormente, começaram a levantar, e passaram aos poucos do nível baixo para o médio e para o alto. Essas mudanças de níveis ocorreram em decorrência da movimentação focada na coluna, ombros, quadris e pés.

Em Decúbito Ventral os participantes levantaram cabeça, ombro coluna com os MMSS estendidos e dobraram (Variação do *Teaser*).

Em Decúbito Ventral com joelho e palma da mão apoiados estendidos e um MS e o MS oposto (Variação do *Swimming*).

Em pé com um pé apoiado no chão elevam um MS, abaixaram a cabeça, ombro e coluna para frente do corpo com MMSS estendidos na direção da cabeça (*Airplane*).

Em pé dobraram os joelhos explorando as possibilidades de movimento como por exemplo, levantando o calcanhar, apoiando somente um MS no chão (agachamento).

Em Decúbito Dorsal com os MMSS estendidos elevaram cabeça, ombro e coluna para a lateral (Variação *The Neck Pull*).

A partir do ritmo da dança dos ventos, exploraram a composição individual de cada aluno produzindo uma cena. Aqui foi desenvolvido o final da disciplina a partir das aulas e das imagens selecionadas no início das aulas. Essas imagens foram selecionadas para o trabalho de criação, proposto no Plano de Ensino, que utilizou a metodologia da Mimese Corpórea, ou seja, a imitação das imagens e a realização de movimentos ligando uma pose à outra buscando gerar o desenvolvimento dos ligamentos. Objetivamos também a dinamização da sequência com a dança dos ventos como base para criação de uma narrativa com foco na corporeidade.

Ao final foi realizada a apresentação das composições, análises das narrativas a partir do conteúdo já trabalhado em aula e a entrega do vídeo final.

A construção da cena foi trabalhada observando peso, respiração e movimentos. Em seguida partimos para novas descobertas, aperfeiçoamentos e treinos, trazendo para o corpo em uma composição mais natural e fluida.

#### *Aula 8 – Apresentação e avaliação final*

Nessa aula foi realizada uma apresentação cênica conduzida pelos alunos como forma de avaliação final e discussão da cena.

## APÊNDICE 3 – TERMO DE CONSENTIMENTO DE UTILIZAÇÃO DE IMAGENS - MODELO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

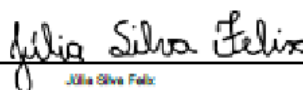
### TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Eu nome *Júlia Silva Felix*, CPF 450089338-80, RG 5653862-8, depois de conhecer e entender os objetivos, procedimentos metodológicos, riscos e benefícios da pesquisa, bem como de estar ciente da necessidade do uso de minha imagem e/ou depoimento, especificados no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), **AUTORIZO**, através do presente termo, a pesquisadora Sâmara Batista Almeida a realizar as fotos e/ou vídeos que se façam necessárias e/ou a colher meu depoimento sem quaisquer ônus financeiros a nenhuma das partes.

Ao mesmo tempo, **LIBERO** a utilização destas fotos e/ou vídeos (seus respectivos negativos ou cópias) e/ou depoimentos para fins científicos e de estudos (livros, artigos, slides e transparências), em favor dos pesquisadores da pesquisa, acima especificados.

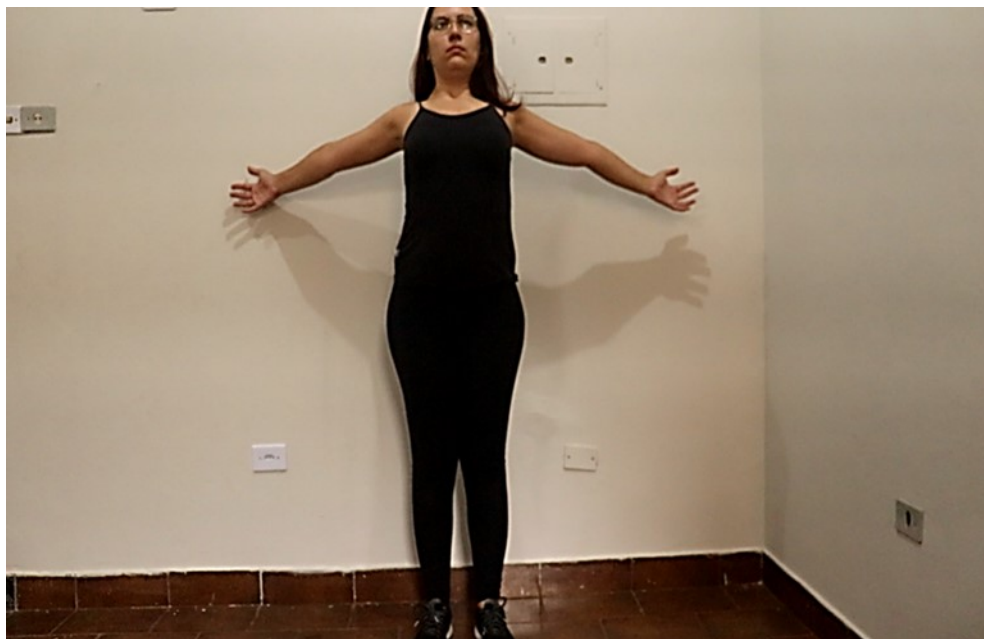
Por ser a expressão da minha vontade assino a presente autorização, cedendo, a título gratuito, todos os direitos autorais decorrentes dos depoimentos, artigos e entrevistas por mim fornecidos, abdicando do direito de reclamar de todo e qualquer direito conexo à minha imagem e/ou som da minha voz, e qualquer outro direito decorrente dos direitos abrangidos pela Lei 9180/98 (Lei dos Direitos Autorais).

Uberlândia, 18 de outubro de 2021.

  
\_\_\_\_\_  
Júlia Silva Felix

## APÊNDICE 4 - ALBUM DE FOTOS

Figura 4: Abrindo os MMSS - Variação *The Spine Twist*



Fonte. Acervo da autora.

Figura 5: Fechando os MMSS - Variação *The Spine Twist*



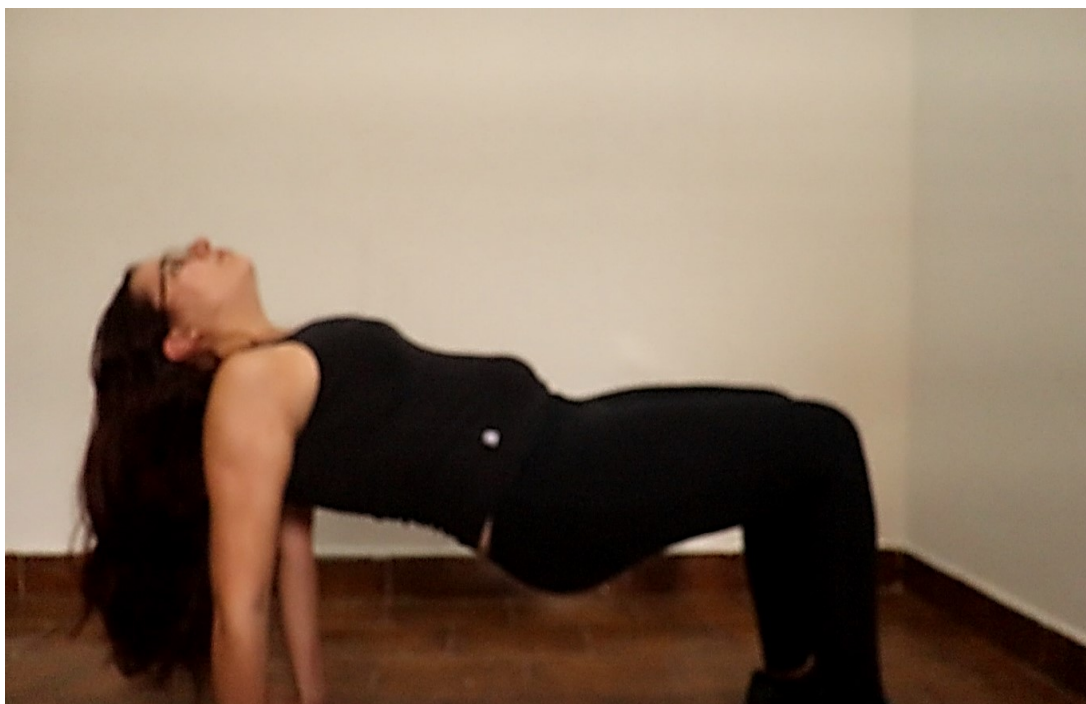
Fonte. Acervo da autora.

Figura 6: Em Decubito Ventral com uma palma da mão no chão, ombro quadril e joelho elevados, dedos do pé no chão estende um MS para frente. - Variação do *The Leg Pull Front*



Fonte. Acervo da autora.

Figura 7: Em Decúbito Dorsal, pés e mãos no chão, joelho dobrado eleva quadril para cima - ponte



Fonte. Acervo da autora.

Figura 8: uma mão apoiada no chão na direção do ombro com MMSS estendidos, ombro, quadril e joelhos elevados com ponta dos pés apoiadas leva o MS entre o MS estendido e os pés realizando rotação do corpo. Variação *The Leg Pull Front*



Fonte. Acervo da autora.

Figura 9: Em Decúbito Dorsal eleva cabeça, ombro e coluna com os MMSS estendido - *The Neck Pull*



Fonte. Acervo da autora.

Figura 10: Em Decúbito Dorsal eleva MMII - Variação *The Jack Knife*



Fonte. Acervo da autora.

Figura 11: Em Decúbito Dorsal, palmas mão e calcanhares no chão, joelho e cotovelo estendidos eleva quadril. - Variação do *The Leg Pull*



Fonte. Acervo da autora.

## IMAGENS DOS ALUNOS PARTICIPANTES DO ESTUDO



Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.

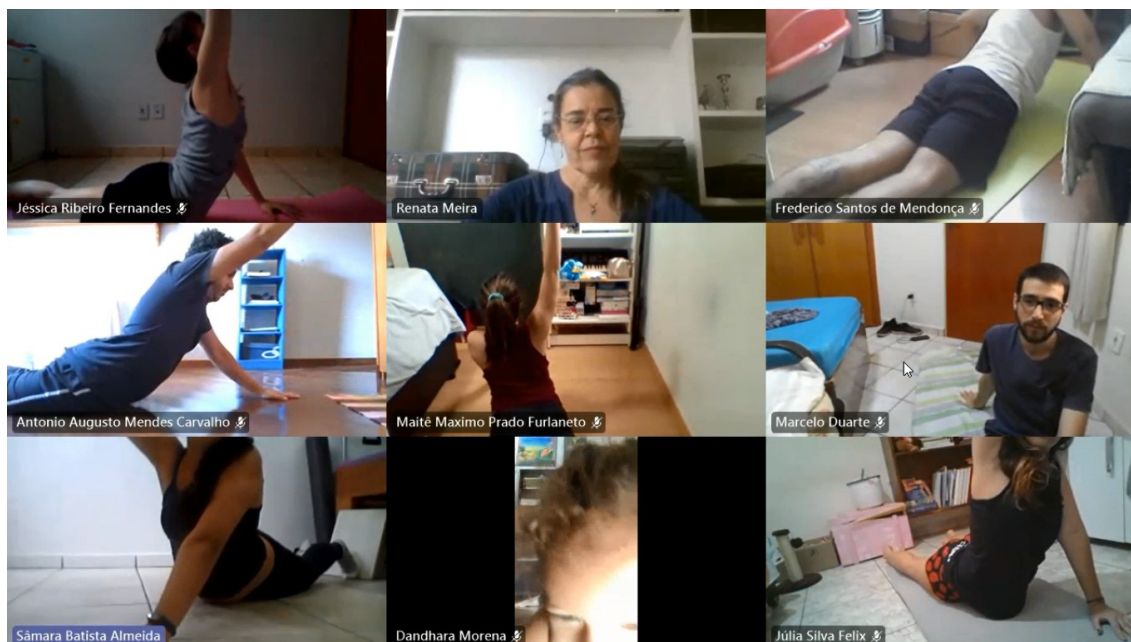


Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.

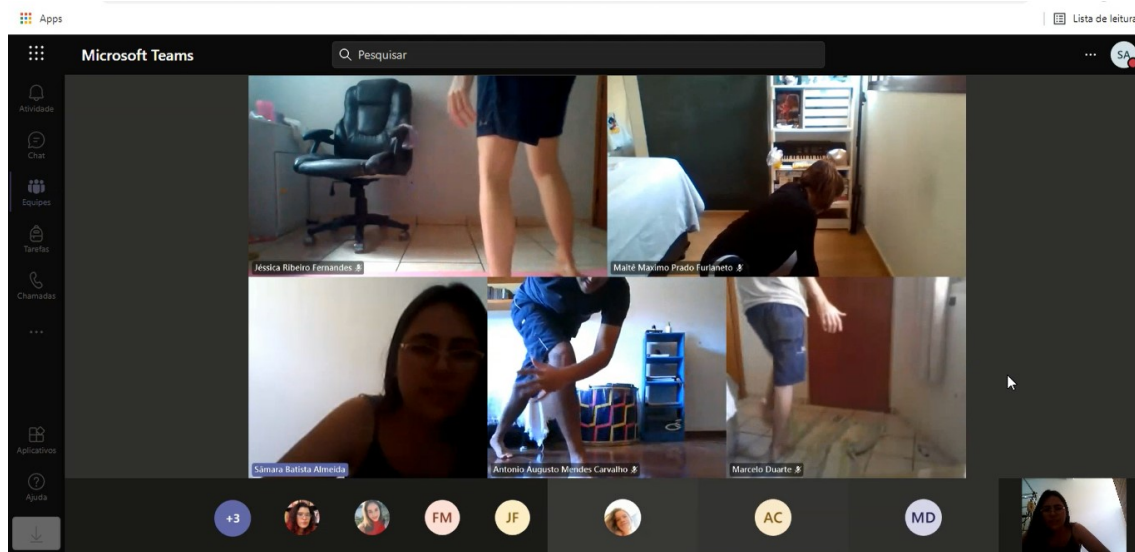
## IMAGENS DOS ALUNOS NA AULA *ONLINE*



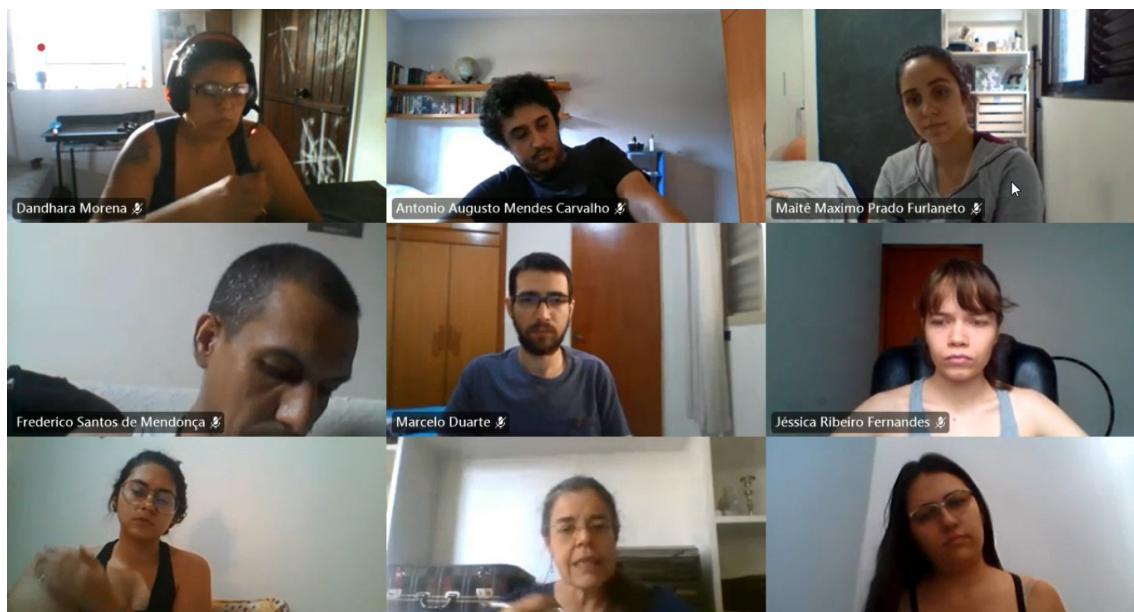
Fonte: Acervo da autora.



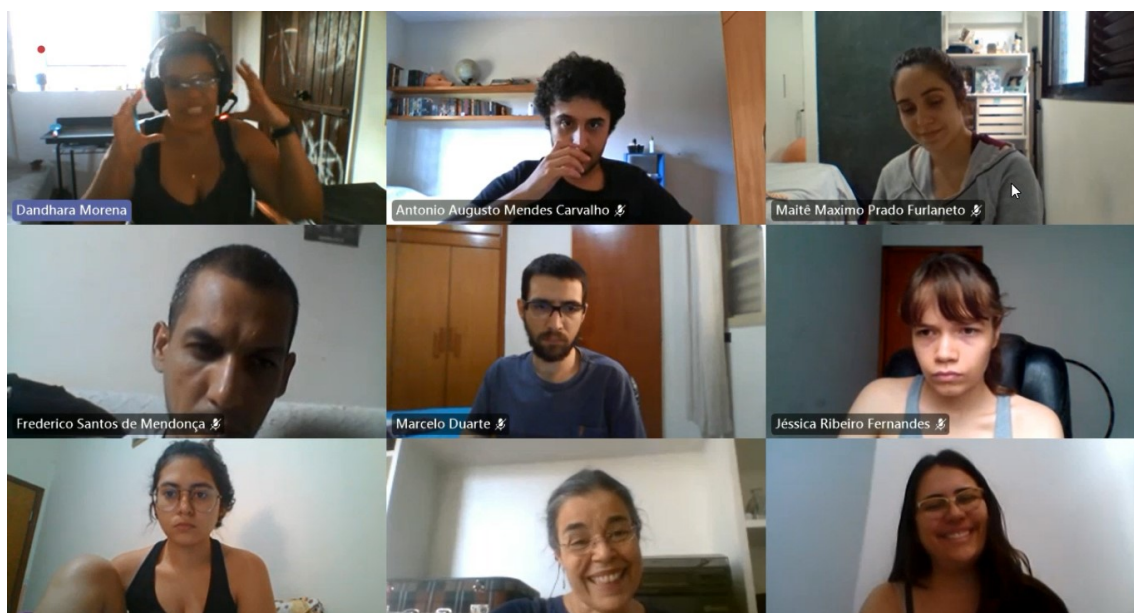
Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.



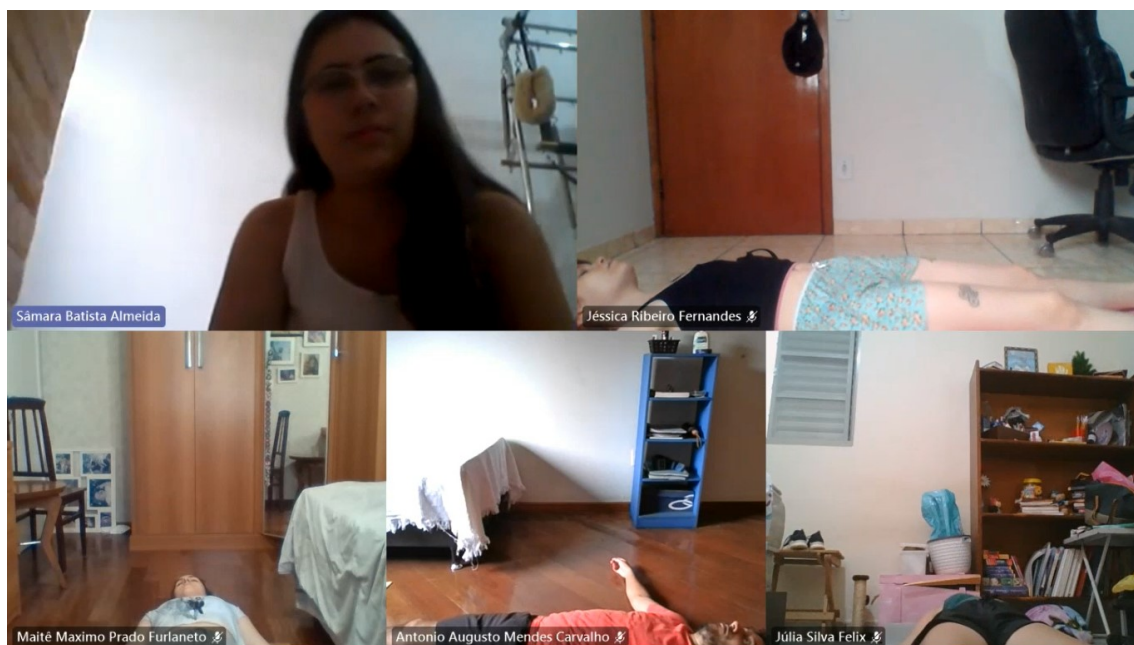
Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.



Fonte: Acervo da autora.