

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE ARTES
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA

GISELE CRISTINA LOPES SAMPAIO

**O ENSINO DO BALÉ NÃO DEVE SER TRAUMÁTICO, DOR NÃO GERA
PERFEIÇÃO**

UBERLÂNDIA
2024

GISELE CRISTINA LOPES SAMPAIO

**O ENSINO DO BALÉ NÃO DEVE SER TRAUMÁTICO, DOR NÃO GERA
PERFEIÇÃO**

Trabalho apresentado à Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Dança.

Orientadora: Prof^ª. MsC^ª. Liana Gesteira Costa.

UBERLÂNDIA

2024

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar agradecendo primeiramente a Deus por ter guiado cada passo meu até aqui, e por ter me dado forças e saúde para continuar.

Agradeço em especial aos meus pais Rosana e Fabrício, por acreditarem na minha arte e por jamais terem me deixado desistir quando eu achava que tudo estava perdido. Obrigada também por todo apoio financeiro e psicológico, se hoje eu corro foi porque vocês me ensinaram a andar.

A minha avó Sandra, que mesmo longe se faz presente em suas orações, e vibra por cada pequena conquista minha. Obrigada Vó por me ensinar que em dias difíceis tudo que precisamos é de um bom café, e um colo.

Ao meu tio Charles e a minha afilhada Maria Clara, por fazerem com que esses anos de graduação fossem mais leves e risonhos, me ajudando a ver a vida com mais cor.

Ao meu namorado Arthur, por estar sempre ao meu lado e ter me ensinado que as vezes é preciso aterrizar antes de querer voar.

A minha orientadora Liana, pois sem ela esse TCC seria apenas mais uma ideia que não iria para o papel. Obrigada Li, por acreditar em mim e aceitar fazer parte desse processo.

E por fim, mas não menos importante, agradeço a mim mesma por não ter desistido desse sonho e por acreditar que eu iria conseguir.

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso busca evidenciar que para se aprender a dançar balé clássico não precisa ser traumático, discordando das formas de ensinamentos convencionais onde professores lecionam através da dor, fazendo com que bailarinos sofram constantemente com comentários abusivos sobre seus corpos afetando-os, não só fisicamente, mas também psicologicamente. Para desenvolver este argumento utilizo da autobiografia, e de uma entrevista feita com mulheres do curso de Dança da Universidade Federal de Uberlândia - UFU, e do curso de Letras – Português da Universidade Federal de Uberlândia – UFU, que tiveram contato com esse ensino abusivo. Trago também uma discussão sobre como existe uma cobrança de padrão corporal em mulheres tanto na dança como na sociedade, dialogando com as autoras Naomi Wolf (2022), Débora Bolsanello (2024), Clara Camarotti (2019) e Fabiana Maia (2011). E assim apresentar outras formas de ensinar a dançar balé sem seguir um padrão abusivo, a partir das pedagogias elaboradas por Lu Braga (2020) e Zélia Monteiro (2018).

Palavras-chave: Padrão, trauma, balé clássico.

ABSTRACT

This Final Course Work seeks to show that learning to dance classical ballet does not have to be traumatic, disagreeing with conventional teaching methods where teachers teach through pain, causing dancers to constantly suffer from abusive comments about their bodies, affecting them not only physically, but also psychologically. To develop this argument, I use the autobiography and an interview with women from the Dance course at the Federal University of Uberlândia - UFU, and the Portuguese Language course at the Federal University of Uberlândia - UFU, who had contact with this abusive teaching. I also bring a discussion about how there is a demand for body standards in women both in dance and in society, dialoguing with the authors Naomi Wolf (2022), Débora Bolsanello (2024), Clara Camarotti (2019) and Fabiana Maia (2011). And thus present other ways of teaching ballet without following an abusive standard, based on the pedagogies developed by Lu Braga (2020) and Zélia Monteiro (2018).

Keywords: Pattern, trauma, classical ballet

LISTA DE IMAGENS

Figura 1 – Sem nome. Arquivo Pessoal.....	8
Figura 2 – Sem nome. Arquivo Pessoal.....	8
Figura 3 – Sem nome. Arquivo Pessoal.....	9
Figura 4 – Rei Luís XIV. Imagem do Google	11
Figura 5 – Sem nome. Arquivo Pessoal.....	15
Figura 6 – Zélia Monteiro. Imagem do Google	21
Figura 7 – Sem nome. Arquivo pessoal	23
Figura 8 – Sem nome. Imagem do Google	24
Figura 9 – Sem nome. Arquivo pessoal	26
Figura 10 – <i>Grand jeté</i> . Imagem do Google	28
Figura 11 – <i>Port de Brás</i> . Imagem do Google	29

SUMÁRIO

1. COMEÇO – PRIMEIRA POSIÇÃO	7
2. O ESPELHO DA SALA.....	11
3. ATTITUDE	14
3.1 OUTROS PASSOS	16
4. PADRÃO “IDEAL” DE PERFEIÇÃO	18
5. O ENSINO DO BALÉ NÃO DEVE SER TRAUMÁTICO, DOR NÃO GERA PERFEIÇÃO	21
5.1 REPERTÓRIO	25
6. FECHAM – SE AS CORTINAS.....	30
7. REFERÊNCIAS	31
APÊNDICE I	33

1. COMEÇO – PRIMEIRA POSIÇÃO

Todas as vezes que me sento para conversar sobre dança com a minha Vó, ela sempre me conta que quando criança eu olhava para as bailarinas dançando na tv e ficava fascinada imitando todos os passos que elas faziam. Eu dizia que queria dançar igual a elas, então, com muito esforço e choro, em uma apresentação de dança na escola ganhei uma bolsa para fazer aulas de balé em um projeto social que existia na minha cidade, em Patrocínio, MG. Foi assim, com uns 5/6 anos, que finalmente estava realizando o meu sonho, ou melhor, destruindo ele, pois quando entrei na aula de balé já tive a minha primeira decepção ao perceber que eu jamais seria igual aquelas bailarinas que dançavam na tv.

Primeiro por estar em uma cidade pequena, com população média de 91.449 habitantes, e segundo porque o meu primeiro contato com a dança foi com uma professora que fazia questão de repetir em todas as aulas que uma bailarina que se preze não podia comer muito, não podia beber refrigerante, não podia comer chocolate entre outras atrocidades, que eu prefiro não citar. Neste momento me senti tão pequena e frágil na mão desta professora, que para mim se tornou uma obsessão ser “a melhor bailarina” para nunca mais me sentir assim. Com essa ideia em mente, aos 6 anos comecei a me esforçar para encaixar nos padrões que eram impostos a mim, me lembro de olhar para as bailarinas mais velhas e imaginar como seria quando eu tivesse a idade delas e o talento das mesmas.

E assim me cobrando para ser magra o suficiente, e tecnicamente impecável para chegar no nível das bailarinas mais velhas que eu tanto admirava. Mas olhando agora para o passado e para tudo que eu me impus e me restringir, como escolher cautelosamente o que comer, ultrapassar o limite da minha dor, e aceitar permanecer em um lugar onde eu estava sendo constantemente atacada, percebo que eu era apenas uma criança, que amava a arte de dançar.

FIGURA 1:

Coreografia: Flores, Patrocínio – MG, 6 anos.

FIGURA 1:

Coreografia: Pierrô e Colombina, Patrocínio – MG, 7 anos.

FIGURA 3:



Coreografia: Borboletas, Patrocínio – MG, 8 anos.

Desde pequena já tinha consciência que para ser tão boa quanto eu queria precisaria me restringir de muitas coisas. Bom, pelo menos era nisso que eu acreditava. Eu tinha a ânsia de ser boa, queria que as pessoas olhassem para mim e pensassem “UAU”, e isso me motivava a voltar todas as semanas para a sala de aula, com a idealização de que, se eu estivesse ali sempre que necessário eu seria reconhecida. Esperava reconhecimento de uma professora que fazia crianças chorarem em suas aulas e que tinha um discurso de que “dançar dói mesmo e o choro faz parte do processo”. Eu precisava de uma aprovação, então a dor e o choro foram se tornando rotineiros. Estava tudo bem passar por isso, pois nos filmes e séries que eu assistia como, *Cisne Negro*, *As Garotas de Cristal*, *O Preço da Perfeição*¹, entre outros, a bailarina principal sempre sofria, sentia dor e se machucava. Eu passaria por isso já que no final teria a minha recompensa uma perna alongadíssima, o corpo perfeito e eixo para dar muitos giros. E assim carreguei comigo essa frustração de não ser boa por anos, pois não queria desistir. Eu tinha certeza de que a dança seria minha profissão e iria ser tão boa quanto qualquer bailarina, de qualquer filme que eu assistisse.

¹ Resenhas sobre os filmes e a série, tiradas das plataformas de streaming Netflix e Star+.

O Preço da Perfeição: Uma bailarina é convidada para substituir a principal estrela de uma companhia de balé, e acaba entrando em um mundo de mentiras, traições e disputas implacáveis.

As Garotas de Cristal: Sentindo a pressão de assumir o papel principal de um grande balé, Irene faz amizade com Aurora, uma colega de companhia. Em meio às adversidades, as duas criam um mundo só delas, longe da realidade.

Cisne Negro: Uma bailarina perde a compreensão da realidade quando uma sensual bailarina ameaça sua posição de dançarina protagonista em "O Lago dos Cisnes".

Diante disto escrevo esta pesquisa como forma de desabafo e alerta, para que bailarinos que passam ou já passaram por situações referentes a minha entendam que não é normal ser criticado constantemente, e que o ensino não deve ser violento. Para que isto aconteça irei pesquisar e apresentar profissionais que possuem métodos humanizados de ensinar a dançar balé, desmistificando a ideia de que para esta dança existe um corpo ideal, e um único modo de aprender, propondo uma reflexão de como ensinar sem comentários violentos, sem choro e sem dor.

2. O ESPELHO DA SALA

Em 30 de março de 1662 o Rei Luís XIV, mais conhecido popularmente como Rei Sol, envia uma carta para Paris para estabelecer a Academia Real de Dança na cidade. Para ele, era de suma importância que esta academia carregasse consigo os valores reais e lecionasse o balé de forma condizente com o que era ensinado no palácio, ou seja, o ensino do balé teria que ser na sua ideia de perfeição original. Luís XIV acreditava que a dança é capaz de formar um corpo que consiga realizar grandes feitos, como diz ele na carta:

A Dança tem sido sempre reconhecida como uma das artes das mais honestas e necessárias para a formação do corpo e lhe dar as primeiras e mais naturais disposições para todo tipo de exercícios, como aqueles das armas, entre outros. (Teixeira, 2012, p.2).

FIGURA 4:



Rei Luís XIV

Após a concretização da Academia Real de Dança em Paris, o balé começa a ser lecionado de acordo com as crenças do palácio. Segundo Ana Teixeira, “É nessa Academia que os gestos e os códigos serão codificados, que as danças serão escritas, produzidas, ensinadas e divulgadas” (2021, p.34).

Com a fundação da academia, começa a se instituir um padrão social de pessoas que podem ingressar, e dançar a dança do rei, pois para ele o balé tinha que ser ensinado em sua perfeição real e não poderia ser corrompido por ignorantes. Era necessário ter etiqueta, ou seja, uma ética para se dançar balé, e com isso, aos poucos corpos foram moldados e controlados, reproduzindo constantemente gestos codificados e ensaiados, com o anseio de serem vistos e aceitos na sociedade e na realeza.

Para Ribeiro (1998), “etiqueta” é o “diminutivo de ética”, um modo individual de se portar, que interfere no âmbito das relações sociais. Em suas escritas:

Toda uma “pequena ética”, repleta de conteúdos e maneiras, se divulga e, por meio dela, também uma micropolítica: os gestos significam educação e riqueza; através deles a sociabilidade burguesa e de classe média encontra uma expressão eficaz, muitas vezes solene. (Ribeiro, 1998, p. 7)

E assim a dança na Academia Real, se torna um lugar para adestrar corpos para agirem tal como a alta sociedade, já que para o rei é de suma importância que seu reinado fosse visto como belo e civilizado. De acordo com Ribeiro: “[...] na corte, o rei se dá em espetáculo, mas em algum momento cada um é chamado a se mostrar; ser visto é ser controlado, mas também é ser admirado”. (Ribeiro, 1998, p.35).

Ao entendermos um pouco do reinado e balé do rei Sol, se torna inevitável não fazer uma ligação com os balés na atualidade, pois os mesmos continuam sendo uma dança elitizada onde se é necessário que os movimentos sejam executados na sua ideia de perfeição real. Ainda é comum que corpos sejam duramente padronizados para encaixarem numa realidade fictícia do que deve ser o balé, doutrinando que, para se dançar é preciso ter uma certa altura e um certo peso, e com isso selecionando corpos e ditando que corpo pode ou não dançar.

E com isso, me lembro do que se é escrito pelo rei em sua carta enviada para Paris, segundo ele:

Isso faz com que, em nossa Corte e séquito, vejamos poucas pessoas capazes de ingressar em nossos Balés e outros divertimentos de Dança, qualquer que seja nossa intenção para tanto. (Teixeira, 2012, p.2)

É revoltante pensar que anos se passaram, e o padrão continua o mesmo, no reinado de Luís XIV não era qualquer pessoa e corpo que poderia dançar balé, e atualmente esse pensamento continua sendo pregado. É comum ouvir de bailarinos

e companhias que “qualquer corpo pode dançar balé”, mas na prática esse discurso motivacional não se encaixa nos padrões instituídos por essas mesmas companhias que pregam esse discurso. Um corpo fora das medidas exatas definidas por um diretor ou coreógrafo, só é bom para dançar dentro da sala de aula, e muito provavelmente nunca irá sair de lá, e nem se quer será a bailarina principal de algum grande balé.

Vou te fazer um convite, pense em grandes balés, como *Giselle*, *O Lago dos Cisnes*, *O Quebra Nozes* e *Dom Quixote*, quando você ouve o nome desses balés de repertório e lembra da primeira bailarina ou bailarina principal, que corpo que você imagina? Agora pesquisa no google, quais são os corpos que estão representando esses balés? São sempre corpos magros e padronizados, o balé criou uma grande bolha social, em que para se entrar é necessário que você seja magro suficiente, codificado suficiente e comportado o suficiente para entrar nela sem estourar.

E para que ela não estoure e nada saia da sua perfeição real, existem seletivas para se entrar em grandes companhias, onde as mesmas pedem a existência de um corpo adequado para dançar balé, ou como na Escola do Balé Bolshoi você é submetido a passar por vários profissionais onde eles tiram suas medidas e te pesam para ver se você se encaixa naquela comunidade². Mas porque meu corpo se torna mais importante do que minha técnica, já que todos podem dançar? Se por um deslize eu sair da medida eu não posso mais fazer parte da academia?

Parece que estamos em um grande looping, onde novamente corpos estão sendo moldados e controlados para serem aceitos na sociedade e se encaixarem na grande realeza chamada sala de aula e palco. Como disse Ribeiro, “ser visto é ser controlado, mas também é ser admirado” (Ribeiro, 1998, p.85).

² Pré requisitos para participar das audições da School of American Ballet:

<https://sab.org/winter-term-auditions-and-admission/>

Sobre a seletiva da Escola de Balé do Bolshoi: <https://www.escolabolshoi.com.br/noticia/perguntas-e-respostas-selecao-anual>

3. *ATTITUDE*³

Aos meus 15 anos, eu ainda não tinha desistido da ideia de ser boa bailarina, mas já sabia que eu não seria uma Ana Botafogo ou algo parecido. Comecei de certa forma a aceitar a minha realidade e a apenas fazer as aulas de balé. Foi neste exato momento que a professora Ana Carolina Vinhal entrou na minha vida, formada em Dança pela Universidade Federal de Uberlândia, seus métodos de ensino eram totalmente diferentes daqueles que eu estava acostumada. Ela não restringia alimentos, ela não gritava, apresentou para gente como é o nosso corpo e quais encaixes são necessários para fazer alguma posição, giro, salto. Enfim, era muito mais fácil aprender com ela, pois havia uma sutileza, eu me sentia acolhida e livre para poder errar.

E com isso eu voltei a ter esperança, tinha certeza de que eu iria ser aquela bailarina que inspira tantas outras, assim como Carol me inspirou. Ela foi uma professora que me incentivou muito a me dedicar a dança, e deixava claro que se era isso que eu realmente queria, ela iria me ajudar a realizar. E depois de muitos ensaios, muitos textos e conversas decidimos juntas que eu iria participar de uma seletiva de dança em uma escola de balé extremamente renomada, o Bolshoi, para assim dar continuidade ao meu sonho.

Só para contextualizar, em 1776 foi fundado o Teatro Bolshoi em Moscou, capital da Rússia. E no ano de 1995, o diretor artístico do Teatro Bolshoi Alexander Bogatyrev (1949-1998) propôs um projeto para a implantação de filiais do Teatro Bolshoi em outros países, onde essas filiais reproduzem com exatidão as características da Escola de Moscou, com o intuito de que outros países conhecessem a metodologia Vaganova, ensinada na Rússia.

No ano seguinte, em 1996, a companhia realizou uma turnê no Brasil, onde se apresentaram no 14º Festival de Dança de Joinville, em Santa Catarina. Segundo o site oficial do Bolshoi⁴, os russos ficaram impressionados com a receptividade do público e a admiração da cidade pela arte. Logo após essa apresentação, o diretor artístico do teatro Alexander Bogatyrev apresentou uma proposta para montar uma

³ Attitude é um passo de balé, em que o bailarino/a fica em uma perna só, com a outra levantada para trás ou para frente, com o joelho dobrado em noventa graus.

Substantivos: a atitude, o propósito.

⁴ Para acessar mais informações sobre o Bolshoi, entre no site:

<https://www.escolabolshoi.com.br/institucional>

unidade da escola no Brasil contemplando “questões como a aplicação da metodologia, seleção de professores e alunos, e estrutura física necessária”, como diz o site da escola. E assim, em 20 de julho de 1999 a primeira bailarina do Teatro Bolshoi Alla Mikhalchenko assinou o protocolo de intenções com o prefeito, no 17º Festival de Dança de Joinville.

Aos meus 15 anos sai de Patrocínio – MG e fui para Catalão – GO, sendo apoiada por toda família e amigos, para participar desta seletiva. Lembro de dormir pouco, com medo do que poderia acontecer no dia seguinte. Acordei cedo, fiz o coque, coloquei o meu melhor collant, minha melhor meia calça e sapatilha e fui participar desta seletiva, crendo que eu seria boa o suficiente para ser selecionada.

FIGURA 5:



Audição Bolshoi, cidade Catalão – GO, 201_

Nesta seleção havia dois critérios o primeiro, era claro, a TÉCNICA, e o segundo, e talvez o mais traumático, era o momento em que você passava por vários profissionais, fisioterapeutas, professores de dança, médicos, entre outros para ser avaliado e para que eles decidissem se você se encaixaria no perfil criado pela escola, já que você entraria em um grupo pronto e preencheria a vaga que estava faltando. A técnica eu até que tinha um pouco, mas eu não era o perfil que a escola procurava. Me lembro de estar sendo observada o tempo todo, lembro da aplicadora me olhar de cima abaixo, com aquele olhar de julgamento, tentando adivinhar se eu era boa ou não, foi um episódio tão dolorido que prefiro não entrar tanto em detalhes, mas ali naquele momento eu me senti novamente pequena e frágil na mão de um profissional.

Me lembro de ficar arrasada após o resultado ser negativo. Tinham tantas pessoas acreditando em mim, eu estava tão ansiosa por esse momento, mas foi aí que eu percebi que aquele sonho de ser a melhor bailarina, dar 20 giros, e grandes saltos, ficou com a Gisele de 9 anos. Percebi que não era isso que eu queria, eu queria gostar de mim como bailarina e do meu corpo, e assim sem resistência e apego nenhum eu desisti do balé clássico. Eu sei que ele não foi totalmente culpado, mas eu entendi que ele não cabia para mim, Carol, minha mãe, minha vó e tantas outras pessoas me ensinaram a ser grande, e era isso que eu gostaria de ser, GRANDE de outras formas.

3.1 Outros passos

Após refletir sobre as minhas experiências negativas no balé, e passar por grandes traumas que geraram dúvidas sobre eu ser ou não uma boa bailarina, questiono se essa experiência foi única ou se mais crianças que hoje são mulheres tiveram contato com esse ensino doloroso. E ao pensar sobre, procuro por mulheres que estão próximas de mim e que dançaram balé, em algum momento de suas vidas.

Ao fazer este mapeamento, escolho quatro mulheres, Ana Luísa Almeida, Adrieli Aquino, Jady Camilo e Naiara Cardoso, três delas cursam Bacharelado em Dança, na Universidade Federal de Uberlândia, e uma cursa Letras: Português, também na Universidade Federal de Uberlândia. Vale ressaltar que a escolha de que as entrevistadas fossem mulheres foi indispensável, pois o corpo feminino sempre foi duramente atacado na sociedade, e também no balé, onde a padronização dita as regras. Por isso a escolha de mulheres que fizeram aula de balé em lugares completamente distintos, mas com um ensino um tanto quanto parecido.

As questiono sobre como foram ensinadas a dançar e como elas lidam com os resquícios deste ensino atualmente, e como este momento da vida delas afetou a relação que elas têm com os seus corpos. E nesta conversa percebemos que os ensinamentos se relacionam no que concerne a técnica, e também na maneira dolorosa de ensinar, onde sofreram e presenciaram casos de racismo, gordofobia, e abuso psicológico. É perceptível que assim como eu o ensino que elas tiveram gerou marcas que não foram completamente cicatrizadas.

É claro que não são todos os profissionais da dança, que trabalham com esse modo de ensinar que traumatiza, mas vale ressaltar que, esse ensino passa de geração para geração, pois somos doutrinadas a não fazer questionamentos dentro de sala aula, e com isso aprendemos que existe apenas um único jeito de ministrar aulas de balé. Gerando um grande ciclo interminável onde, se eu aprendo com dor, ensino com dor, pois desde pequenas somos convencidas de que este é o jeito certo.

Ao ter essa experiência compartilhada, e perceber que existe um ciclo desse ensino que machuca física e psicologicamente, deixo aqui para você mulher e bailarina, as perguntas que foram feitas nesta entrevista. Peço que reflita, e as responda com honestidade, para que possamos acolher umas às outras, e sermos profissionais melhores, tentando não repetir o erro do passado.

1ª pergunta: Como foi a sua relação com o balé na sua trajetória/vida?

2ª pergunta: A partir da sua trajetória qual a sua visão hoje sobre os ensinamentos que você teve?

3ª pergunta: Como essa relação com o balé influenciou no seu modo de ensinar e de lidar com o corpo do outro?

4ª pergunta: Qual a sua relação com o seu corpo hoje?

4. PADRÃO “IDEAL” DE PERFEIÇÃO

Após ler textos como “A busca do corpo perfeito” por Fabiana F. Maia Veras, “A beleza de dançar meu estranho corpo” por Maria Clara Camarotti e “O mito da Beleza – a cultura” por Naomi Wolf e entrevistar colegas de curso que já tiveram uma experiência com o balé, percebo que há uma cobrança acerca do corpo feminino tanto na sociedade quanto nas aulas de balé, em que nas duas situações há a necessidade de um corpo “ideal”.

E com a existência deste corpo idealizado e inatingível, não há espaço para a multiplicidade. Na minha perspectiva sinto que de uma forma cruel, padrão e corpo feminino são palavras que estão diretamente interligadas, e ao ter essa visão fica claro de qual corpo pode dançar e qual corpo deve andar nas ruas. Me questiono constantemente sobre quem assinou esse documento dizendo que existe um corpo certo? Quando e por que esse pensamento surgiu? E por que até hoje existem profissionais da dança e mulheres na sociedade que trazem consigo o discurso de corpo ideal como verdade absoluta? E desses questionamentos nasce essa escrita, com o desejo de mover essas perguntas para outros lugares, sem que haja apenas uma verdade.

A partir do momento, que estamos intrínsecas neste meio dançante, é comum ouvir comentários como: “ah, para dançar você precisa ser magra” “com esse corpo você não vai ter a leveza que o balé precisa”, “estou falando isso para o seu bem”, entre tantos outros comentários, onde se é imposto que para esta dança você precisa ser magra, alta e retilínea. Somos ensinadas de que este corpo é o corpo ideal para dançar, sofrendo violências físicas e psicológicas constantemente, fazendo com que esses pré-requisitos instituídos socialmente a partir da ideia de padrão e comparação, gere adolescentes e mulheres traumatizadas com seu corpo e com a dança. “Não esqueço o que me falaram até hoje, sobre eu ter que ser magra para fazer balé, que se eu fosse magra seria uma dançarina perfeita” diz Naiara em entrevista. (Cardoso, 2023).

Não acho justo que precisemos nos moldarmos para sermos aceitas nas salas de aula ou para sobreviver aos julgamentos da sociedade. Cada corpo é uma história, uma identidade e uma subjetividade, ninguém possui o direito de nos obrigar a nos encaixarmos nos padrões impostos por esse mercado.

Me lembro que desde muito pequena era comum eu escutar da minha professora que para ser bailarina eu não poderia comer, bolacha, chocolate, salgado e nem tomar refrigerante porque engorda e bailarina tem que ser MAGRA. Para contextualizar, eu sempre fui uma pessoa magra, meu corpo não sofreu mudanças drásticas durante minha infância, adolescência e fase adulta. Quando criança era magrinha e pequena e essas características perduram até hoje.

Durante o meu período no balé com uma professora que hoje compreendo que seu ensino era abusivo, eu era constantemente bombardeada por comentários preconceituosos. Toda aula era uma fala diferente sobre o meu corpo, sobre o que eu deveria ou não comer e como eu deveria me portar dentro e fora da sala de aula, durante o meu crescimento como bailarina e mulher se tornou recorrente eu comer menos, me olhar constantemente no espelho e apertar minha barriga, coxas, rosto e repetir para mim mesma “como estou gorda e como sou feia”.

E infelizmente ainda hoje esses comentários e observações sobre o meu corpo e sobre como eu me portava me afetam diretamente, por mais que eu não dance mais balé, que eu não faça aula com essa professora, é comum que eu repita esses comportamentos por medo de não me encaixar nesse padrão imposto pela dança, pela sociedade e por essa professora. Como dito anteriormente, é recorrente ver adolescentes e mulheres traumatizadas com o seu corpo, eu fui uma dessas adolescentes e atualmente sou uma dessas mulheres. “O balé ainda influencia muito a percepção que eu tenho sobre o meu corpo”, diz Ana em entrevista. (Almeida, 2023).

Como já dito anteriormente é nítido que esses padrões corporais e comportamentais afetam não só no âmbito artístico, mas também na sociedade como um todo, onde mulheres se escondem atrás de roupas mais largas e compridas por se sentirem mal com o próprio corpo, e com o seu jeito de falar ou andar. Todos os dias somos rodeadas de inseguranças sobre nós mesmas e sobre como devemos nos portar, sendo presas a padrões e criando travas mentais, acreditando que existe apenas um único jeito de ser mulher.

Cotidianamente estamos sendo comparadas e nos comparando, com influencers digitais, revistas de modas e até mesmo com outros corpos femininos nas ruas e nas salas de aula, estamos sempre sendo forçadas a nos encaixarmos. É

como se a sociedade estivesse brincando de boneca com os nossos corpos e o nosso direito é apenas sorrir.

E no final desta brincadeira, nos julgamos cada vez mais, tendo dúvidas incessantes sobre nós mesmas, dúvidas essas que podem gerar distúrbios como anorexia, bulimia, ansiedade entre tantos outros, numa tentativa falha de alcançar um padrão ideal de perfeição.

De quem é meu corpo? Multifacetado, desvinculado do sujeito, o corpo contemporâneo luta por sobreviver em meio a ideias inatingíveis de beleza; à comercialização de sua imagem; à sua “virtualização”; às exigências de produtividade; à sua hipersexualização; à sua submissão à autoridade médica; à medicalização abusiva e à saturação de imagens de violência. Então, de quem é meu corpo afinal? (Pereira, 2011, p. 315).

Assim como Débora Pereira, me questiono incessantemente, de quem é o meu corpo que vem sendo observado e adestrado por onde passa, seja na sala de aula ou na rua. Como dito antes estamos sempre nos comparando, e buscando o corpo “ideal”, para dançar e para estar na sociedade. O padrão de beleza que vem sendo ditado, é aquele corpo magro, esbelto, que só vemos em filmes, e na internet e não diferentemente o padrão de beleza do balé é este mesmo corpo magro europeu que transmite leveza e beleza.

Nós mulheres, bailarinas ou não, somos vistas e controladas cotidianamente, sendo bombardeadas por comentários de como devemos nos portar, e o que devemos fazer para sermos aceitas, gerando mulheres doentes e preocupadas constantemente de como serão vistas nas ruas ou nos palcos.

5. O ENSINO DO BALÉ NÃO DEVE SER TRAUMÁTICO, DOR NÃO GERA PERFEIÇÃO

Apesar de ainda ser muito enraizada a ideia de um corpo ideal para se dançar balé, e de ainda ser recorrente o ensino abusivo, onde o discurso que se é pregado é que a dor leva a perfeição, existem profissionais que contrariam esse ideal e propõem metodologias humanizadas voltadas para o autoconhecimento do corpo. Várias metodologias hoje ensinam as codificações existentes no balé, mas seguindo uma linha pedagógica que respeita os limites e condições deste corpo que dança.

Trago de exemplo Zélia Monteiro, ela atua como criadora, bailarina, professora de dança tanto de balé como de improvisação, e é fundadora do Centro de Estudos do Balé (CEB). Zélia trabalhou e estudou com vários profissionais da área da dança, entre eles estão Klauss Vianna, que criou fundamentos os quais a professora baseia sua pesquisa criativa e pedagógica. Podemos citar também Maria Meló, com quem Zélia aprendeu os princípios da dança clássica italiana, entre tantos outros profissionais. Vale ressaltar ainda em sua trajetória a experiência com a Eutonia e o Movimento Autêntico.

FIGURA 6:



Zélia Monteiro

Zélia propõe para seus bailarinos exercícios que estimulam o autoconhecimento, tendo uma abordagem somática, trabalhando sensibilização, ritmo, apoios do corpo no chão, movimentos do cotidiano, como se sentar, correr, entre outros, pois acredita que antes de codificar é necessário liberar. Essa prática é feita para que o bailarino entenda quais caminhos são necessários para se realizar um plié ou um giro, estimulando o pensamento de “como” fazer ao invés de “o que”

fazer. E assim, criando um corpo em ação, onde o mesmo necessita de um estado de atenção e disponibilidade.

A partir de seus estudos com Klauss, Zélia acredita que cada corpo possui uma história e uma forma de se mover, provocando um pensamento de que um corpo é permeável e o ambiente interfere diretamente como o corpo se relaciona com os códigos e espaços. Para ela, apesar de existir um código específico para se dançar balé, cada corpo tem o direito de se relacionar com este código da forma que se sentir confortável, pois, é diante dos movimentos primários, autoconhecimento, e particularidades de cada corpo, que a dança de Zélia surge. Segundo ela em uma entrevista dada a Cássia Navas:

Eu ensino balé, também, e improvisação. E nos dois eu trabalho mais ou menos do mesmo jeito. No caso do Balé Clássico, depois desse trabalho de sensibilização, da pessoa ir se apropriando mais do corpo, ela vai para a barra, e aí é que vou introduzir o código do balé, para aquele corpo que ela já tem, que ela já está descobrindo, ou não. Ou que ela já está mais em posse dele. Esse corpo é que vai aprender o que é um plié, que não é tão diferente de sentar numa cadeira, fazer um demi-plié, ou um grand-plié. E é um pouco a partir da mesma musculatura, dos mesmos apoios que você usa para andar, correr, sentar, para abrir a porta, fechar a porta, para dirigir, na verdade você vai dando a ponte de que essas mesmas musculaturas, essas mesmas articulações é que são usadas para fazer balé. É o mesmo corpo. Na verdade, faço um pouquinho essa ponte nas aulas de balé. (Spirópulos, 2018, p. 203 a 204).

Ao ver como Zélia propõe o ensino da dança para seus bailarinos, automaticamente faço uma relação com as aulas que tive e ainda tenho na faculdade, pois há uma diversidade de matérias, onde cada matéria possui seu princípio básico e cada professor (a) sua metodologia, proporcionando para nós estudantes um vasto contato com novas formas de aprender e ensinar. Tendo como intuito um ensino humanizado, não nos obrigando a encaixar ou seguir uma única linha de pensamento considerada certa, fazendo com que questionemos cada vez mais, o porquê de ainda existir uma crença sobre quem pode ou não dançar, e o porquê que se é necessário sofrer para aprender.

Lembro que quando entrei no Curso de Bacharelado em Dança da Universidade Federal de Uberlândia, eu já estava pronta para pior, tinha medo de que este lugar fosse igual as aulas de dança que frequentei, onde a forma de ensino era abusiva, imaginava que eu teria que ser extremamente corajosa para me manter aqui. Mas ao passar pelas aulas de Educação Somática, Dança Contemporânea: Técnica e Composição, Improvisação, entre tantas outras, foi ficando evidente que a

proposta do curso não era banalizar os alunos, mas sim acolher, não tem gritos, olhares de desgosto e ninguém briga com você quando se erra algo. Neste curso, o importante é o seu corpo e o que ele é capaz de fazer.

Como Zélia, estudamos o corpo e o espaço que ele ocupa, na sociedade e nas aulas, não nos preocupamos em seguir códigos de conduta, mas sim em como nos mover sem lesionar. Aprendemos anatomia, para entender e escolher qual o melhor caminho para que este corpo chegue na posição desejada. Há múltiplas formas de se mover. E assim, somos ensinados a identificar e respeitar nossos limites, percebendo que aqui ser visto não é mais ser controlado, mas sim ser reconhecido e acolhido.

FIGURA 7:



Aulas das matérias Educação Somática e a Cena e Estágio 1.

Além de Zélia, trago outra referência, agora mineira, e com uma metodologia voltada mais para o ensino infantil, conhecida como Lu Braga, ela é graduada em licenciatura plena em Educação Física pela UFMG e pós-graduada em Neuro psicopedagogia, além de professora é também fundadora e diretora artística da escola Cridança, e autora da metodologia *Coordenando -se*.

A metodologia coordenando-se, se baseia nas relações de figuras, cores e partes do corpo, propondo um deslocamento e um autoconhecimento sobre as pequenas e grandes partes do corpo, como cabeça, ombros, dedos dos pés e mãos, cotovelos, nariz, entres outros. Existem formas e cores diferentes, e cada uma delas

representa uma parte específica do corpo, como por exemplo, o círculo grande rosa significa duas mãos, o quadrado pequeno calcanhar, o quadrado grande pés e assim por diante. E com esses simples comandos é possível criar uma variedade de combinações, fazendo com que tenha o autoconhecimento e propondo uma movimentação de partes específicas ou de todo o corpo.

FIGURA 8:

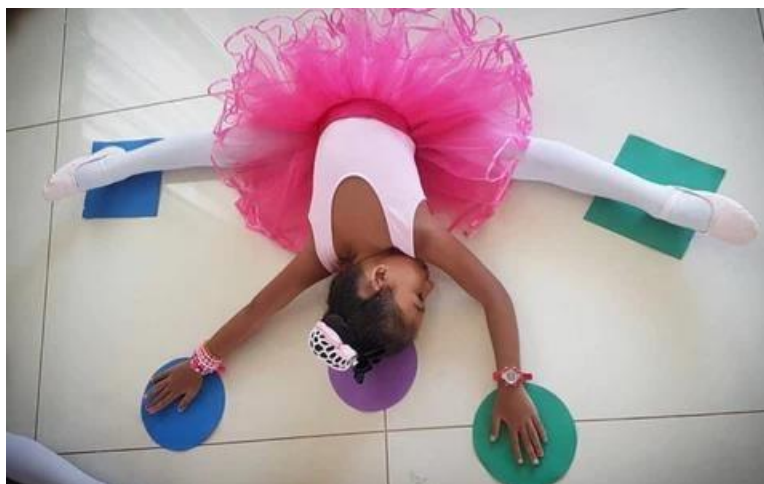


Imagem retirada do Google

Lu conta, que o Coordenando-se surgiu dentro de sua casa, pois segundo ela sua filha sempre se perdia a noite no caminho entre o seu quarto e o quarto dela, e com este problema e inspirada na história de João e Maria, a fim de que sua filha encontrasse o seu quarto mais facilmente, Lu começa a elaborar caminhos entre um local e outro com emborrachados, para que sua filha conseguisse chegar ao quarto com facilidade, e com o tempo os caminhos iam ficando mais complicados.

Para ela, a sala de aula foi o seu grande espaço de laboratório, onde tiveram coisas que deram certo e outras não, e assim a metodologia foi sendo desenvolvida e hoje, há 3 livros publicados. Dois de seus três livros são voltados para crianças de 2 a 7 anos, indicado para as que estão em fase motora fundamental, não importando qual dança elas praticam, seja balé, jazz, sapateado, enfim.

Lu explica que nesta idade as crianças precisam conhecer todas as possibilidades do seu corpo, antes de fazer algo específico, é necessário que elas corram, saltem, levantem, abaixem, andem, e descubram toda a possibilidade motora de sua vida, antes de codificar.

Já o terceiro livro possui uma metodologia voltada para o ensino do balé clássico, propondo um ensino lúdico e com atividades que ajudam na codificação das movimentações de forma leve e não traumática. Para ela, professores bravos e exigentes não cabem mais na educação.

O Coordenando-se é entendido por ela como uma metodologia de inclusão, fazendo com que qualquer corpo, jovem ou adulto ou qualquer pessoa com algum tipo de transtorno, síndrome, deficiência, ou não consiga dançar, seu trabalho não está relacionado a estética, em suas palavras:

Se eu tenho uma criança surda, cega, autista, com Down ou qualquer outro tipo de transtorno ou síndrome, eu vou conseguir fazer com que elas dance. Se eu tenho uma criança talentosa, ela vai querer o 'podium', e hoje eu trabalho para mostrar que todo mundo pode ser igual e com o mesmo valor. (Labeoficial.com, 2020)

5.1. Repertório

Estar no Curso de Bacharelado em Dança, da Universidade Federal de Uberlândia é extremamente valioso para mim, ele me ensinou coisas preciosas, e me obrigou a pensar e questionar tantas coisas sobre esse mundo dançante, me fazendo perceber que, o que me foi ensinado e dito no passado não era certo e que eu não precisaria lidar com isso novamente. Após muitos meses e talvez anos, olhando para trás e questionando cada passo da minha trajetória, percebi que a maior conquista que o curso me ofereceu foi a de me ensinar indiretamente a ser uma profissional melhor.

Tinha medo de reproduzir os erros do passado, pois já tinha percebido a existência de um padrão nas aulas, geralmente os métodos ensinados por uma professora, foram ensinados por outra, que aprendeu com outra e assim por diante. Ou seja, se eu aprendo com dor, eu ensino com dor. Apesar de sempre ter consciência de que esse não era o método certo e que não era assim que eu gostaria de ensinar, carregamos com a gente essa memória, e era perceptível que inconscientemente eu repetia frases, e movimentos dolorosos que me foram ensinados. Em entrevista, Adrieli Aquino comenta sua experiência:

Hoje em dia eu acho que eu tenho muito mais cuidado, mas eu acho que é porque eu tive acesso a outros lugares também e quando eu comecei a dar aula eu comecei a perceber algumas reclamações que algumas crianças faziam que eram semelhantes com reclamações que eu fazia quando era pequenininha. Então eu comecei a perceber que nem sempre

o meu corpo ele vai funcionar da mesma forma que funciona o corpo de outra pessoa. (Aquino, 2023).

Aos poucos me permiti mudar esse padrão de repetição e fui percebendo novas formas de ensinar a dançar balé. É possível ensinar brincando, usar do lúdico uma ferramenta de trabalho, sendo necessário apresentar para elas a anatomia do nosso corpo, e como tudo se encaixa de forma leve e saudável. Eu não preciso gritar com as minhas alunas para elas entenderem. Quero proporcionar para elas, uma boa memória sobre o balé, e ensinar que sentir dor e medo não é o certo, e que não precisam se culpar por ter errado um movimento, e sim elas podem ser tão grandes como essas bailarinas que estão nos teatros e tv's, mesmo não tendo o tão famigerado corpo perfeito do balé.

FIGURA 9:





Minhas alunas, nas escolas Mimmo Dança, e Plié Escola de Dança, entre os anos 2021 e 2023.

Ensinar a partir da brincadeira, do lúdico, foi uma das formas que eu encontrei de fugir do padrão da repetição, onde a forma que eu fui ensinada afeta diretamente como eu ensino, como já dito antes, nas minhas aulas de balé clássico eu não tinha espaço para ser criança, e nem para errar, era sempre cobrado uma disciplina e um corpo específico. E diante desse ensino doloroso e das minhas vivências na graduação em Dança da Universidade Federal de Uberlândia com professores que aplicam uma metodologia acolhedora, começo a me questionar como posso ensinar um código sem que eu machuque física ou psicologicamente uma criança, e com isso começo a me apropriar do lúdico.

Hoje vejo que há várias fórmulas para se ensinar a dançar, e a fórmula mais importante para mim no momento é aquela que as ajude a conhecer os limites do seu próprio corpo, e para que isso aconteça proponho diversas dinâmicas para que trabalhem equilíbrio, saltos, giros, de uma forma que a cada brincadeira, elas mesmo que inconscientemente percebam o que é preciso reorganizar em seus corpos para, por exemplo, ficar mais tempo no relevê. E assim aproveito para explorar o que não foi me dado quando criança, e reconquistar o encanto que aquela pequena bailarina que ainda existe em mim, tem pelo balé.

Exemplificando um pouco mais sobre o que acontece dentro de sala de aula, existe uma brincadeira que eu sempre apresento para as minhas alunas, e é muito adorada por elas, conhecida por mim como lago da bailarina, esta brincadeira constrói-se a partir de um par de sapatos no meio da sala de aula. Para brincar é

simples, as bailarinas precisam pular esses sapatos sem pisar neles e sem cair dentro do lago, se não o jacaré come o pé, conforme elas vão saltando os sapatos vão se afastando e o lago vai ficando maior, e com isso elas precisam saltar mais alto e com as pernas mais abertas, fazendo brincando um trabalho de força, para saltar mais alto e mais aberto. O intuito final dessa brincadeira, é que elas consigam ao saltar fazer uma abertura em quarta posição no ar, e assim brincando treinamos um dos saltos mais famosos do balé, o *grand jeté*.

FIGURA 10:



Imagem tirada do Google.

Outra que utilizo bastante e não é bem uma brincadeira, é a “musiquinha das posições”, ela me ajuda a ensinar as crianças menores as cinco posições de braços que existem no balé clássico, a música é assim “comprei uma melancia, dividi ela em dois, dei um pedaço para mamãe, um pedaço para o papai, um para a vovó, e acabou” e assim, elas decoram com facilidade o *port de brás*. E com o tempo elas vão aprendendo os nomes técnicos de cada passo que foi ensinado, dando ênfase para técnica, tendo a memória que tudo que está sendo ensinado agora codificado, elas aprenderam brincando.

FIGURA 11:

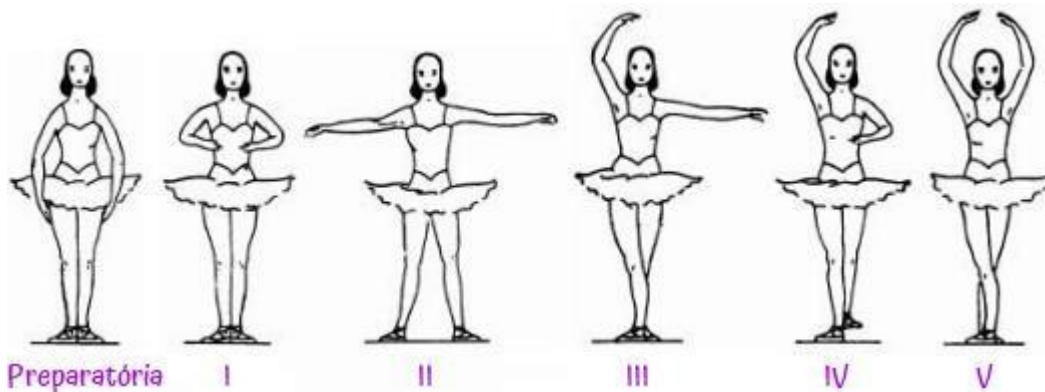


Imagem tirada do Google.

Trabalhar com o lúdico, para mim como dito antes, é uma maneira de criar memórias afetivas, proporcionando para essas bailarinas uma forma descontraída de aprender a dançar, dando espaço para o seu autoconhecimento e para liberdade desse corpo, como diz Zélia, liberar para depois codificar.

6. FECHAM-SE AS CORTINAS

Essa escrita não tem o intuito de ter uma conclusão, ou usar dar minha palavra como verdade absoluta de algo, mas de expor a realidade que eu vivi e a realidade que muitos bailarinos/as ainda vivem dentro da sala de aula, tendo que sobreviver diariamente com esse ensino que abusa física e psicologicamente.

Proponho uma reflexão acerca dos ensinamentos do balé, questionando o como e o porquê, de ter tido pouca mudança nesse ensino desde o surgimento do reinado do Rei Luís XIV até os dias atuais, muitas perguntas foram feitas no decorrer desta escrita, e talvez nunca teremos respostas concretas para elas, mas sugiro que reflitam sobre, e as levem para outros espaços dentro e fora das salas de aula.

Aqui busco a quebra deste silêncio em forma de denúncia, para que outras bailarinas e mulheres, enxerguem que, este ensino que machuca não nos cabe mais, é preciso estourar essa grande bolha criada pelo balé e pela sociedade. Existem outras formas de ensinar e aprender, seja brincando ou experimentando de forma livre o que o corpo é capaz de fazer.

Não há mais espaço para sermos controladas nas ruas e nos palcos, agora é o momento de sermos admiradas pelo que já somos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOLSANELLO, Débora. A Educação Somática e os Conceitos de descondicionamento Gestual, Autenticidade Somática e Tecnologia Interna. Portugal, Motrivivência, n° 36, 2011. Pg 306 a 322. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2011v23n36p306/19656>. Acesso em: 23 de jan. de 2024.

CAMAROTTI, Clara. A beleza de dançar meu estranho corpo. In Comum Singular: 10/12 anos do Coletivo Lugar Comum. Org Conrado Falbo, Liana G Costa e Roberta Ramos. Recife: Titivillus Editora, 2019. Pg 93 a 110.

ESCOLABOLSHOI.COM.BR: Escola do Teatro Bolshoi no Brasil, 2000. Página inicial. Disponível em: <https://www.escolabolshoi.com.br/institucional>. Acesso em: 02 de fev. de 2024.

LABEOFICIAL.COM: Labe, Vitória, 2020. Página inicial. Disponível em: <https://labeoficial.com/blogs/da-danca-para-a-vida/bate-papo-com-lu-braga-autora-da-metodologia-coordenando-se>. Acesso em: 06 de fev. de 2024.

SPIRÓPULOS, Flávia. A Abordagem de Zélia Monteiro no Ensino do Balé. Salvador: Repertório, 2018. n.31, Pg 190 a 213. Disponível em: [26544-Texto do Artigo-102706-1-10-20181226 \(1\).pdf](https://www.repertrio.com.br/26544-Texto-do-Artigo-102706-1-10-20181226(1).pdf). Acesso em 05 de jan. de 2024.

TEIXEIRA, Ana. Alteridade, Rastros, Discursos. Org Maria Constança. São Paulo: Editora da PUC-SP, 2021. Pg 5 a 52. Disponível em: [file:///C:/Users/gisel/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/BFNPZFKD/ARTIGO%20ANA%20T\[1\].pdf](file:///C:/Users/gisel/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/BFNPZFKD/ARTIGO%20ANA%20T[1].pdf). Acesso em: 21 de dez. de 2023.

TEIXEIRA, Ana. Academia Real de Dança (1661) e Academia de Ópera em Música e Versos Franceses (1669): Tradução da duas Cartas Oficiais deliberadas pelo Rei da França, Luís XIV, que Institucionalizaram a Arte da Dança no século XVI. São Paulo, 2012. Pg 2 a 9. Disponível em: [file:///C:/Users/gisel/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/BFNPZFKD/gal-0a-proceedings--anda-2012--117939\[1\].pdf](file:///C:/Users/gisel/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/BFNPZFKD/gal-0a-proceedings--anda-2012--117939[1].pdf). Acesso em: 21 de dez. de 2023.

VERAS, Fabiana. A busca do corpo perfeito. In. Corpo: um mapa do autoconhecimento. Org Alexandre Franca, Djane Candeia e Mônica Paz. Recife: Libertas Editora, 2011. Pg 119 a 127.

WOLF, Naomi. A Cultura. In. O mito da beleza: Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos Editora, 2022. Pg 92 a 129.

Referências Entrevistas:

CARDOSO, Naiara. Naiara Cardoso: depoimento [set. 2023]. Entrevistadores:

G. Sampaio. Uberlândia: UFU, 2023. Entrevista concedida ao TCC de conclusão de curso bacharelado em dança da Universidade Federal de Uberlândia- UFU.

LUÍSA, Ana. Ana Luísa: depoimento [set. 2023]. Entrevistadores: G. Sampaio. Uberlândia: UFU, 2023. Entrevista concedida ao TCC de conclusão de curso bacharelado em dança da Universidade Federal de Uberlândia- UFU.

AQUINO, Adrieli. Adrieli Aquino depoimento [set. 2023]. Entrevistadores: G. Sampaio. Uberlândia: UFU, 2023. Entrevista concedida ao TCC de conclusão de curso bacharelado em dança da Universidade Federal de Uberlândia- UFU.

APÊNDICE I – ENTREVISTA NA ÍNTEGRA

Entrevista feita por Gisele Cristina, concedida ao TCC Trabalho de Conclusão de Curso.

Mulheres entrevistadas: Adrieli Aquino, Ana Luísa de Almeida, Jady Camilo e Naiara Cardoso.

Perguntas:

1ª pergunta: Como foi a sua relação com o balé na sua trajetória/vida?

2ª pergunta: A partir da sua trajetória qual a sua visão hoje sobre os ensinamentos que você teve?

3ª pergunta: Como essa relação com o balé influenciou no seu modo de ensinar e de lidar com o corpo do outro?

4ª pergunta: Qual a sua relação com o seu corpo hoje?

Entrevista com Adrieli.

G: Como foi a sua relação com o balé na sua trajetória/ vida?

A: Como foi a sua relação com o balé na sua trajetória de vida? Acho que minha trajetória, minha relação com balé passa por vários lugares, porque eu comecei com entre 3 e 4 anos e eu comecei porque uma tia minha me colocou no balé eu sempre gostei muito e via como uma atividade, uma brincadeira, uma coisa diferente para fazer e depois eu fui crescendo e isso foi mudando conforme os anos. Teve uma época que eu falava que eu queria muito ser bailarina profissional, só que sempre tive alguns problemas de confiança, eu não sei se o lugar onde eu estava eles me ajudavam com esses problemas. Depois de um tempo essa vontade de ser bailarina de companhia, ela foi ficando pouco miudinha porque não tinha muito incentivo e aí com isso eu já não me dedicava tanto, tanto, tanto. Depois de tempo essa vontade voltou, e eu pensei que talvez o lugar começasse a ficar pouco mais confortável pra isso só que nunca foi uma coisa muito falada pra mim específica e depois de um tempo com uns 15 anos mais ou menos eu comecei a dar aula lá no lugar onde eu sempre fiz aula e aí a minha relação com o balé ela mudou totalmente porque eu comecei a ver como uma possibilidade de profissão tanto que foi meio que determinante assim esse

negócio de começar a dar aula com 15 anos para eu pensar que eu queria escolher uma graduação em dança pra fazer, sabe? Hoje em dia a minha relação com o balé não é a aquela relação de, sei lá, trabalhar, como bailarina em uma companhia de balé clássico, até porque faz bastante tempo que eu não faço aula regular, mas é um tipo de aula que eu gosto de fazer assim sem compromisso e para mim é importante porque até hoje eu ainda dou aula de balé.

G: A partir da sua trajetória qual a sua visão hoje sobre os ensinamentos que você teve?

A: A partir da sua trajetória qual a sua visão hoje sobre os ensinamentos que você teve? Hoje em dia depois de ter entrado na graduação, depois de ter entendido um pouquinho mais como funciona o meu corpo. Tem muita coisa sobre os ensinamentos que eu questiono, que antes eu levava como verdade absoluta porque não tinha outras perspectivas. Só que eu acho que hoje em dia tem muita coisa que eu faço diferente, e não gostaria de repetir, levando em consideração o lugar que eu fiz, que eu fiz aula, sabe? Então, hoje em dia, eu vejo de uma forma totalmente diferente, principalmente o ensino em dança, sabe? Até mesmo no balé clássico, que é uma técnica que ela tem um código muito específico, acho que hoje em dia eu ainda consigo enxergar de forma diferente depois de um tempo.

G: Como essa relação com o balé influenciou no seu modo de ensinar e de lidar com o corpo do outro?

A: Como essa relação com o balé influenciou no seu modo de ensinar e lidar com o corpo do outro? Hoje em dia eu acho que eu tenho muito mais cuidado, mas eu acho que é porque eu tive acesso a outros lugares também e quando eu comecei a dar aula eu comecei a perceber algumas reclamações que algumas crianças faziam que eram semelhantes com reclamações que eu fazia quando era pequenininha. Então eu comecei a perceber que nem sempre o meu corpo ele vai funcionar da mesma forma que funciona o corpo de outra pessoa. Eu acho que hoje em dia é uma relação de cuidado muito mais específica do que era antigamente, mas eu acho que isso tem relação com ter tido contato com outras pessoas e outras experiências.

G: Qual a sua relação com o seu corpo hoje?

A: Qual a sua relação com o seu corpo hoje? Hoje em dia eu acho que eu tenho uma boa relação com o meu corpo, tinha muitas coisas que eu tive insegurança por conta do balé, mas hoje em dia elas não são questões que me assombram, sei que tem muita coisa que aconteceu com o meu corpo por conta também dessas práticas do balé, por exemplo, eu já tinha perna meio com tendência a ser hiper estendida, por conta de ter feito balé por muitos anos, e ainda hoje trabalhar com isso, a curvatura do meu joelho é bem para trás, por um tempo isso era muito incômodo para mim, por mais que o pessoal fala que no balé é bonito, pra mim era muito incômodo, né? Porque a perna estica muito fica “dobradona” para trás pessoas as vezes reparavam na rua, mas hoje em dia as inseguranças que eu tinha lá atrás por conta desse contexto elas já não existem mais.

Entrevista com Ana Luísa.

G: Como foi a sua relação com o balé na sua trajetória/vida?

AN: Bom, eu comecei no balé quando eu tinha 6 anos e continuei até meus 18 anos de idade. No comecinho, mais ou menos da minha infância até a pré-adolescência, a minha relação com o balé não era muito positiva. Acredito que até porque tinha muita cobrança naquela época para uma criança tão nova. Então, eu não me sentia acolhida naquele ambiente. Era um ambiente que eu sentia que eu não podia errar para conseguir evoluir. E isso me deixava muito frustrada, às vezes. Portanto, eu lembro que muitas vezes eu chegava em casa chorando, falando com a minha mãe que eu queria parar de dançar, porque eu não me sentia bem naquele lugar. Mas essa relação mudou um pouquinho na minha adolescência. Acredito que até porque eu tive contato com professores diferentes que tinham formas mais acolhedoras de ensinar. Eu comecei a ter mais prazer no balé, eu comecei a ter vontade de continuar ali dançando, de evoluir e a sala de aula se tornou um espaço, assim, como se fosse um refúgio para mim. Mas, claro, que ainda continua muito aquele processo de comparação, portanto, que muitas vezes quando as minhas amigas conseguiam fazer alguns movimentos que eu não conseguia, eu me sentia frustrada e também tinha muita aquela questão ainda de me sentir mal quando eu não conseguia fazer algo, quando eu errava algum movimento. Acredito que até por influência daquele

ensino que eu tive na infância, mas a minha relação com o balé nesse momento da minha vida, da minha adolescência, ela foi bem melhor e se tornou um momento especial para mim, que eu me sentia bem dançando.

G: A partir da sua trajetória qual a sua visão hoje sobre os ensinamentos que você teve?

AN: Hoje eu consigo perceber de uma forma mais clara como que a maneira de ensinar das professoras que eu tive na minha trajetória no balé influenciou muito na minha percepção do meu eu dançante, digamos assim. Durante a infância, eu tinha uma professora que ela tinha uma forma muito autoritária de ensinar. Ela intimidava muito a gente durante as aulas. Se errasse algum exercício, ela corrigia gritando e coisas desse tipo. Portanto, que muitas vezes as minhas colegas e até mesmo eu acabava chorando na aula e tudo mais. Então, isso fez com que eu tivesse uma percepção negativa do ballet naquele momento da minha vida. Que eu não tivesse vontade de dançar, enfim. Mas, as outras professoras que eu tive, a relação foi completamente diferente em relação a essa que eu mencionei, porque a gente tinha uma relação mais aberta. Era um ambiente que eu podia errar, que eu podia me sentir à vontade para questionar e tudo mais. Caso eu errasse algum movimento, elas simplesmente ensinavam a forma correta de fazer ele. Era uma relação pautada muito no respeito. E por mais que elas tivessem formas diferentes de ensinar, algumas tinham formas mais técnicas, outras tinham formas que deixavam a gente mais livre para usar a criatividade, essas relações eram muito respeitadas e era um ambiente que eu me sentia mais confortável. Então eu acredito que a didática, a maneira de ensinar, influencia muito na nossa percepção da nossa dança e na nossa percepção de nós mesmas.

G: Como essa relação com o balé influenciou no seu modo de ensinar e de lidar com o corpo do outro?

AN: Agora, em relação à minha percepção dos corpos dos bailarinos quando eles estão dançando, eu acredito que por mais que a coreografia possa parecer simples, que o movimento possa parecer leve quando o bailarino está executando, esses passos exigem muito esforço dos bailarinos, exigem uma força muito grande. Então, eu percebo sim um certo desconforto, tanto em

bailarinos adultos quanto em bailarinos crianças, ao executar certos movimentos. E até porque, para fazer, seja uma ponta no pé ou algum movimento mais complexo, exige muita técnica, muitas vezes os bailarinos se lesionam. Então, eu percebo sim um certo desconforto e um esforço muito grande para executá-los, depois de ter essa percepção na dança que eu passei e as experiências que eu tive, tanto no balé quanto em outras modalidades.

G: Qual a sua relação com o seu corpo hoje?

AN: Acredito que vale ressaltar que eu não danço já faz alguns meses, mas o balé ainda influencia muito na percepção que eu tenho sobre o meu corpo, acredito que isso aconteça porque desde que a gente é pequenininho a gente que está intrínseco nesse mundo da dança, escuta que bailarino tem que ter aquele corpo padrão, barriga chapada, bumbum pequeno, não pode ter a perna muito grossa. Então muitas vezes eu me pego comparando, com esses bailarinos e me sentindo culpada por não ter esse corpo padrão, assim como eu me sentia a alguns meses atrás, quando eu ainda dançava, que eu me sentia mal por não ter a ponta mais esticada, me sentia mal por não ter um corpo tão padrão para uma bailarina. Então hoje isso ainda influencia muito na minha percepção, influencia muito na questão da autoestima mesmo, muito ruim essas relações e esses pensamentos que a gente escuta desde sempre no balé.

Entrevista com Jady.

G: Como foi a sua relação com o balé na sua trajetória/ vida?

J: Minha relação com o balé na minha vida, no começo foi bem bom assim, quando eu era criança eu comecei gostar muito de jazz e logo fui pro balé, então eu gostava muito porque eu tinha um sonho de usar ponta enfim, mas quando eu fui crescendo fui entendendo que aquilo não era pra mim assim. Porque já sofri bastante racismo por conta de ser uma mulher preta fazendo balé, e tinha aquilo de aí a sapatilha tinha que ser da cor do pé, e não tinha da minha cor, não tinha da cor da minha meia, hoje em dia tem mais essa diversidade, mas antigamente quando eu fazia não tinha muito. E também como eu sou de São Paulo, as aulas são bem caras, então eu nunca tive condições de sempre me manter no balé, então eu fiz balé por uns 6 anos, mas sempre era indo e voltando, um mês eu ia outro mês eu não tinha como pagar não ia, e assim foi.

Eu particularmente assim, eu gosto do balé, mas eu acho que ele é muito mal interpretado e eu acho que ele é focado para um tipo de pessoa sabe, é isso.

G: A partir da sua trajetória qual a sua visão hoje sobre os ensinamentos que você teve?

J: Sobre os ensinamentos que eu tive, eu já me lesionei muito por conta do balé, porque acredito que o balé tem aquilo que, há você tem que aguentar um pouquinho de dor, vai lá, deixa empurrar mais, para ter mais flexibilidade. Eu acho isso super errado, porque ao mesmo tempo que a professora, ou professor fala para você reconhecer seu limite. Ao mesmo tempo ele fala para você ultrapassar seu limite, aguentando mais um pouco de dor, né. Tanto que tem aquele exercício típico de ficar na parede e o professor vim empurrar, eu acho isso super errado assim. Não é assim que se tem, na minha visão, não é assim que você pega flexibilidade saudável né, e eu já me lesionei muito, e não concordo com bastante coisa. Hoje em dia tem aulas que eu já fiz que me contemplou bastante por causa dos ensinamentos dessa pessoa, mas em uma visão geral eu acho que o balé ainda machuca e ainda vai machucar muita gente em questão corporal, assim porque geralmente é uma pessoa, é uma aluna que se forma e começa a dar aula, sendo que nem ela mesma sabe o limite do seu corpo. Ela não conhece o seu corpo, ela acha que conhece e vai dar aula para outros alunos com aquele mesmo ensinamento daquele professor que fala para forçar. Enfim, você chegar aquela perfeição naquela perna mais alta, balé tem muito disso “aí” se colocar a perna lá em cima é por que “tá” mais bonita, é assim que faz, então, isso não me contempla muito, eu acho isso super errado assim

G: Como essa relação com o balé influenciou no seu modo de ensinar e de lidar com o corpo do outro?

J: Mas de certa forma né, com essa terceira pergunta eu até agradeço o balé assim, porque se eu não tivesse passado por tudo isso, hoje eu não saberia o que é certo e errado para mim e para o meu corpo, e também quando for dar aula futuramente saber lidar com o corpo do outro, porque o limite né, da dor, quando você vai fazer alongamento não é quando está doendo, aí doeu, parou. Não é assim que você encontra o limite do seu corpo, você tem que aprender a se conhecer melhor sabe? E também aonde você quer chegar, por quanto

tempo? Enfim, mas eu aprendi muito assim nessa questão de saber me conhecer melhor, sabe?

G: Qual a sua relação com o seu corpo hoje?

J: E a relação com meu corpo hoje mudou completamente assim, eu danço o que eu quero dançar e o que não me faz sentir dor, para mim sentir dor não é questão de “aí está fazendo efeito no corpo”. Então, como eu disse anteriormente, é eu já me lesionei muito com o balé, tem umas 3 lesões aí, e, que eu vou levar assim, tipo por mais que cure você ainda sente um pouco da dor né? Então, minha relação com o meu corpo mudou bastante assim, hoje eu sou mais consciente, faço aulas mais consciente, tenho mais consciência em relação ao corpo do outro, é isso assim, para mim o balé ele é, não sei explicar, tem seus altos e baixos comigo. Eu gosto da relação da dança, da tranquilidade, da música, dos passos que ele traz mais, o ensinamento, o tipo de alongamento e os professores que estão se formando hoje em dia e dando aula, eu acho que tinha que ser revisto assim. É isso.

Entrevista com Naiara.

G: Como foi a sua relação com o balé na sua trajetória/ vida?

N: Minha trajetória de vida no balé. Eu comecei a fazer balé quando eu tinha 3 anos por questões de saúde, a minha primeira aula de balé foi na igreja católica, e aí eu fiquei lá até completar mais ou menos uns 7 anos e precisar de sair para fazer essa cirurgia a respeito do problema de saúde que eu tinha e nesse mesmo ano da cirurgia que foi 2009, minha avó faleceu e acabou que eu saí desse balé. Esse balé onde eu fazia que era na igreja, me trouxe experiência muito boa com balé. Porém, dois anos depois da minha cirurgia, que foi em 2010, mais ou menos, 1 ano, não deu 2. Eu sonhava em entrar num projeto social que tinha na minha cidade, que era bastante conhecido e que lá não só tinha aula de balé, mas tinha outras modalidades de dança. E aí, eu tentei uns três testes, mas o único que eu consegui realmente fazer, ir no dia para fazer o teste foi o terceiro, que foi o qual eu passei, foi em 2010, que eu passei. Aí foi que começou eu ter mais experiência com o balé, mas assim no começo eu era bem magrinha por causa da cirurgia, não tinha engordado, não tinha ganhado peso. No terceiro ou quarto ano que eu estava lá, eu comecei a ganhar peso. Aí ficar com um físico

diferente para quem não dança balé, não o físico de uma bailarina. E aí tá, eu não saí de lá, mas eu recebia vários questionamentos assim, ah, mas se você fosse tipo magrinha, você seria perfeita, enfim. Então foi aí que desenvolveu uma certa ansiedade, às vezes eu chorava. E nisso eu fiquei dez anos, entrei lá em mais ou menos 2010. E saí de lá, em 2021, por aí. E todos esses anos eu vinha sofrendo algum tipo de coisa parecida assim. Então eu não tenho boas lembranças, não são as melhores, mas não vou dizer também que eu não gosto do balé. Hoje em dia, não sei se eu voltaria a fazer em alguns lugares. Mas tenho muita saudade de quando fazia balé. E é isso.

G: A partir da sua trajetória qual a sua visão hoje sobre os ensinamentos que você teve?

N: Então, a partir de tudo que eu vivi nesses anos de aula de balé, as únicas coisas que eu não, tipo, que eu levei como ensinamento e que eu não passaria para as pessoas, é do projeto social que eu fiz dança. Não da igreja, da igreja eu não tive nada assim que eu vou falar horrível, só ensinamentos bons na parte da dança, só foi coisas boas na igreja. No projeto social, assim, eu acho muito pesado o jeito que eles lidam com o padrão corporal lá acho que é a coisa assim que mais tem destaque. Eu levo para a minha vida que quando eu for professora, quando eu for dar aula, nunca destratar alguém pela aparência, independentemente de quem seja nunca, isso traz trauma enorme depois para a vida, porque você não sabe não é todo mundo que leva a esportiva é feio falar isso mas foi assim que eu tive que levar minha vida inteira, “ah mas eu estou falando para o seu bem” mas é tipo foda-se, não quero saber se é pelo meu bem ou não eu quero que você me respeite e respeite porque eu gosto da dança e é isso então, ensinamento nunca mais deixar que as pessoas falem de mim e do meu padrão corporal. Nunca! Tipo, nenhum projeto social, nenhuma academia de dança. Eu ver que a pessoa está falando “Ah mas, você poderia ser mais magrinha né” tchau você não me merece hoje eu sou assim você gosta do jeito que eu estou se você não gosta do jeito que eu estou tchau, então uma dica não deixe as pessoas te diminuir pelo que você é só você sabe o que você já passou para chegar até onde você está. Você é suficiente e em algum momento você vai encontrar o seu lugar.

G: Como essa relação com o balé influenciou no seu modo de ensinar e de lidar com o corpo do outro?

N: Então, depois desse tanto tempo fazendo dança e vendo como as pessoas no balé são tratadas, eu comecei a ter mais empatia com o outro. Quando a pessoa fala assim “ah, eu fiz balé a minha vida inteira”. Não é que todo mundo tenha sofrido, que eu sofri. Mas é que a maioria das pessoas que eu conheço sofreu alguma lesão verbal ou física. Que ambas são doídas, uma dói, as duas dói para sempre. Eu não esqueço o que me falaram até hoje, entendeu? Sobre eu ter que ser magra para fazer balé. E se eu fosse magra, eu seria uma dançarina perfeita. Assim, é algo horrível, teve um dia que eu estava na aula de dança, a gente estava todo mundo dançando, né. E aí estávamos na diagonal fazendo diagonal de balé, enfim, com passos de balé. Ai, tinha uma das meninas, que era mais gordinha igual eu, assim como eu. Encostada na parede e tinha mais um monte de meninas encostadas, ela e mais um monte. Aí o professor parou a aula e disse assim: “fulana, desencosta da parede, porque senão a parede vai cair!” E ele disse exatamente o nome da pessoa. A hora que eu ouvi aquilo eu falei gente, não estou acreditando que a pessoa falou isso. Como que um ser tem a capacidade de falar uma coisa dessas para uma pessoa? E depois daquilo eu fiquei refletindo será que é aqui meu lugar mesmo então eu quero que o lugar que eu criar para a dança seja lugar de respeito e carinho com as pessoas porque eu acho que isso que a dança me traz hoje em dia. Me traz conforto. Tem que ser um lugar de conforto e não da pessoa querer chegar no lugar e querer ir embora, entendeu. Então eu busco trazer as pessoas para o conforto, para felicidade e para a paz, entendeu por que o mundo já é muito turbulento para você ir lá e ferrar com a vida de alguém falando um negócio totalmente descabível. Então, ter empatia com o próximo é algo que eu busco, ter empatia e cuidado, de ambos verbal e físico. Por isso que eu tenho a cabeça de pessoa inteligente. Porque a partir do momento que alguém falou que para você fazer balé, você precisa ser magra, para mim é uma pessoa assim, burrinha, entendeu? Então, é sobre ter empatia. Ter empatia é só isso. Você não gosta, não fala, entendeu? É isso.

G: Qual a sua relação com o seu corpo hoje?

N: Então essa última pergunta é uma pergunta muito difícil responder porque quando se trata de falar do meu corpo eu não sei o que falar todos os traumas que eu já tive eles continuam aqui, toda vez que eu olho no espelho eu lembro deles, eu lembro o que eu sofri. E tem gente que fala assim “Ah esquece isso, esse negócio que fizeram bullying quando você fazia aula de dança no projeto social, porque agora você está na UFU, né? Você passou na UFU”. Não tem nada a ver uma coisa com a outra, porque continua ressoando esses traumas a cada minuto. Um exemplo disso é quando eu saio com as minhas amigas, elas são todas padrões corporais do balé, maravilhosas, inclusive, as minhas amigas do curso de dança. E aí eu me sinto assim triste, porque eu ponho short gosto muito de usar short, só que aí eu fico nossa, todo mundo é magrinha muito bonita faz dança. Toda vez que eu falo que faço dança, tem gente que olha com aquela cara assim “hum você faz dança e você é gordinha?” Eu já ouvi gente falando isso. Nossa, quando você passar na UFU você vai ter que fazer academia porque você vai fazer dança. Nossa, mil pessoas já falaram isso para mim, eu nunca ouvi um, “parabéns você passou na UFU”, NÃO! É sempre “você vai ter que emagrecer porque você vai fazer dança” e aí toda vez que eu saio com elas eu fico imaginando isso nossa, é verdade. As pessoas que fazem dança são a maioria delas são magras mesmo. Aí, hoje eu cuido bastante do meu corpo né da minha mente tento ser muito forte assim para não desenvolver ansiedade depressão ou para as duas não piorar mas toda vez eu lembro assim, às vezes eu paro para pensar, será quando eu vou emagrecer será quando eu vou ficar magra será que na minha formatura eu já vou estar magra então isso é uma questão para mim ainda, que eu acho que vai ser uma questão para a vida inteira ou não, mas assim eu tento fazer o possível para isso não me desestabilizar para eu não ficar triste, e é isso gente cuida da mente de vocês e não importa o que as pessoas falem, você, só você sabe o que você sofreu e só você tem a força para passar por tudo que você precisa passar então não deixa ninguém falar que você não é capaz e que, a porque você é gorda ou sobre a sua aparência seja forte e corajosa. Ou corajoso.