

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
CURSO DE DANÇA

SAYENE STHEFANE GONÇALVES

POSSÍVEIS CONTRIBUIÇÕES DO YOGA PARA ARTISTAS
DA DANÇA CONTEMPORÂNEA

VIÇOSA – MINAS GERAIS

2022

Sayene Sthefane Gonçalves

**POSSÍVEIS CONTRIBUIÇÕES DO YOGA PARA ARTISTAS
DA DANÇA CONTEMPORÂNEA**

Monografia apresentada ao Departamento de Artes e Humanidades da Universidade Federal de Viçosa como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Dança.

Orientadora: Profa. Dra. Juliana Carvalho Franco da Silveira

VIÇOSA

2022

AGRADECIMENTOS

Agradeço pelo dom da vida, da alegria e da simplicidade.

Aos mestres e mestras da dança e do yoga, por contribuírem nas duas áreas que hoje me movem e me fazem ainda mais feliz.

A Dulceli Barbosa minha primeira professora de dança e fada madrinha, por me escolher pra dançar naquela tarde de sol.

Ao meu pai Euler Gonçalves (que fez sua passagem durante minha graduação), e a minha mãe, por todo amor, educação, cuidado, apoio e incentivo. Aos meus irmãos Saylon e Thulio, vó Elza e Tia Lourdes, por estarem sempre presentes comigo.

A minha orientadora Juliana Silveira, por toda paciência, cuidado e organização durante toda a pesquisa, além de compartilhar tantos saberes fundamentais para a concretização desta monografia.

A banca examinadora composta pelas professoras Andréa Bergallo (DAH/UFV), Evanize Siviero (DAH/UFV), e Isabella Martins Rodrigues (UNICAMP), pela disponibilidade em poder trazer seus conhecimentos para fortalecer este trabalho.

Aos colegas que participaram e contribuíram muito com a pesquisa, por terem se disponibilizado, acreditado na proposta e estarem sempre abertos e dispostos durante a prática.

A professora Laura Pronsato, por me mostrar através das disciplinas de Danças Brasileiras, e das vivências juntas durante a graduação, a força da ancestralidade e a importância da valorização dos saberes populares.

A toda equipe de professores e funcionários do departamento de Artes e Humanidades, que me acompanharam durante todos esses anos do curso, dando suporte técnico, estrutural e criando laços de afetividade que amenizam as rotinas do departamento.

À família ECOA, às Trocas de Saberes, e aos professores Irene Cardoso (Solos/UFV) e Willer Barbosa (DPE/UFV): vocês nem imaginam o quanto me ensinaram sobre agroecologia, a ter coragem na vida, respeito à natureza e a diversidade. Muito obrigada!

Ao grupo Ballet Virtuose e à professora Dóris Dornelles, por ser uma das primeiras professoras a acreditar no meu trabalho, me dando oportunidade de dançar juntamente do grupo e perceber o quanto a disciplina é importante para se alcançar o que quer.

Ao Departamento de Educação Física/UFV, Laboratório de Estimulação Psicomotora, aos meus ex-alunos, colegas de trabalho e professora Eveline Torres (DEF/UFV), por toda

experiência vivenciada durante três anos de parceria.

Aos amigos verdadeiros que Viçosa trouxe e que se tornaram minha família, acolhendo, ouvindo e compartilhando momentos inesquecíveis de luta e também muitas alegrias.

A minha irmã cigana Fernanda Medeiros, por me ensinar tanto e por compartilharmos o mesmo lar durante tanto tempo.

Agradeço de coração a cada um de vocês que vibraram e vibram por mim positivamente, *namastê!*

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo identificar possíveis contribuições de práticas de yoga para artistas da dança contemporânea, a partir da observação dos seguintes parâmetros: respiração; força muscular e flexibilidade; noções aplicadas de anatomia relacionadas a coluna vertebral, cintura escapular e pontos de apoio nos pés. Para tanto, foi realizada revisão de literatura sobre contribuições do yoga para artistas da dança contemporânea e sobre cada um dos parâmetros observados no contexto das aulas. Esse estudo que foi articulado com pesquisa de campo, ocasião em que a pesquisadora ministrou dez práticas de yoga, oferecidas online, para artistas com dez anos ou mais de experiência em dança. Para análise dos dados da pesquisa, todas as práticas foram gravadas em áudio e vídeo, assim como a pesquisadora registrou em seu diário de bordo o planejamento das aulas, percepções e observações que surgiram a cada encontro. Os participantes responderam um questionário inicial e um final que também contribuíram para análise dos dados da pesquisa de campo. Entre as possíveis contribuições do yoga para a dança contemporânea identificadas nesta pesquisa temos: ampliação da consciência da respiração durante as movimentações, ênfase no trabalho de auto-observação, maior capacidade de permanência nos *asanas* devido à respiração consciente, melhora na execução de *asanas* que exigem mais flexibilidade e mobilidade do quadril, concentração e ganho de força muscular, mais consciência relacionada a distribuição do peso nos pés, o que proporcionou melhora no equilíbrio na realização dos *asanas*, ampliando as possibilidades de movimentos dentro da dança contemporânea, além do aumento de consciência corporal e alinhamento postural relacionados a cintura escapular e mobilidade da coluna, acompanhados por uma sensação de relaxamento, concentração e bem estar.

Palavras-chave: Yoga; Dança Contemporânea; Técnica corporal.

ABSTRACT

This research aimed to identify possible contributions of yoga practices for contemporary dance artists, based on the observation of the following parameters: breathing; muscle strength and flexibility; applied notions of anatomy related to the spine, shoulder girdle and foot support points. Therefore, a literature review was carried out on the contributions of yoga to contemporary dance artists and on each of the parameters observed in the context of the classes. This study was articulated with field research, when the researcher gave ten online yoga practices to artists with ten years or more of experience in dance. For analysis of the research data, all practices were recorded in audio and video, as well as the researcher recorded in her journal the planning of classes, perceptions and observations that emerged at each meeting. Participants answered an initial and final questionnaire that also contributed to the analysis of field research data. Among the possible contributions of yoga to contemporary dance identified in this research, we have: expansion of awareness of breathing during movements, emphasis on self-observation work, greater ability to remain in asanas due to conscious breathing, improvement in the performance of asanas that require more flexibility and mobility of the hip, concentration and gain in muscle strength, more awareness related to the distribution of weight on the feet, which provided an improvement in balance when performing the asanas, improved body awareness and postural alignment related to the shoulder girdle and spine mobility, in addition to the feeling of relaxation, concentration and well-being.

Keywords: Yoga; Contemporary dance; Body technique.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Postura do guerreiro ou <i>Virabhadrasana</i> . Quarta prática	20
Figura 2: Participantes no momento dos exercícios respiratórios.....	21
Figura 3: Agda na sétima aula, durante a <i>kumbhakasana</i>	27
Figura 4: Variação da postura da sereia, <i>Eka Pada Rajakapotasana</i>	28
Figura 5: <i>Natarajasana</i> ou postura do dançarino, sexta prática.....	29
Figura 6: Marina na Postura da cadeira, <i>Utkatasana</i>	29
Figura 7: <i>Kakasana</i> ou postura do corvo. Sétima prática	30
Figura 8: <i>Adho Mukha Svanasana</i> ou postura do cachorro olhando para baixo.....	31
Figura 9: Postura da montanha, <i>Tadasana</i>	34
Figura 10: Ponto de apoio dos pés.....	35
Figura 11: Inclinação lateral.....	38
Figura 12: Postura da criança, <i>balasana</i>	39
Figura 13: Participantes em <i>Bitilasana</i> ou postura da vaca.....	40
Figura 14: Participantes em <i>Marjaryasana</i> ou postura do gato.....	40
Figura 15: Momento do <i>Savasana</i> ou postura do cadáver.....	41

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO	8
2- YOGA E DANÇA CONTEMPORÂNEA	11
3- ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS PARÂMETROS OBSERVADOS NA PESQUISA DE CAMPO	16
3.1-Respiração.....	16
3.2-Força muscular e flexibilidade.....	25
3.3-Noções anatômicas.....	34
3.3.1-Pontos de apoio dos pés.....	34
3.3.2-Mobilidade da coluna vertebral.....	36
3.3.3- Cintura escapular.....	43
4- CONSIDERAÇÕES FINAIS	46
REFERÊNCIAS	49
ANEXO 1: Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa da UFV.....	52
ANEXO 2: Questionário inicial.....	56
ANEXO 3: Questionário final.....	57

1- INTRODUÇÃO

O yoga começou a fazer parte do meu cotidiano em 2019, quando percebi que precisava de uma atividade que pudesse me auxiliar no controle da ansiedade e melhorar a concentração. Através das meditações e das práticas do yoga que incluem exercícios respiratórios, assim como das leituras filosóficas sobre o tema, entendi o quão era e é importante entrar em sintonia com meus próprios sentidos e conseguir um entendimento maior sobre técnicas que possam me auxiliar a lidar com a ansiedade e minha personalidade bastante agitada. Assim, fui praticando diariamente e percebendo que, quanto mais praticava, mais me sentia em harmonia comigo mesma.

Durante o curso de graduação em Dança na UFV, tive uma breve experiência com yoga na disciplina de Educação Somática, lecionada pela professora Alba Vieira. Precisamente, foram algumas aulas de *Shivam Yoga* instruídas pelo professor Plínio Madureira, que despertaram muita curiosidade, embora não tivesse nenhum contato mais aprofundado nessa área, a não ser minhas próprias práticas intuitivas e meditativas sozinha em casa.

Pensando no sentido do mercado de trabalho, um dos fatores que me chamava bastante atenção foi que o Curso de Extensão de Yoga no Departamento de Artes e Humanidades/UFV, não tinha um instrutor ou instrutora vinculados ao próprio departamento, o que talvez indicasse a ausência de profissionais capacitados para assumir esse cargo. Mais uma vez, acabei encontrando um motivo que me fizesse focar ainda mais no yoga, sem me esquecer da Dança que foi a área de conhecimento que escolhi cursar.

Com o surgimento da pandemia provocada pelo vírus COVID 19, do consequente distanciamento social e das várias outras adaptações necessárias, senti um maior desafio quanto às práticas de atividades físicas e até mesmo em lidar com o isolamento e com minhas próprias emoções. Pensando em todo esse contexto, participei de um curso online em 2020 de 200h de duração, para Formação de Instrutores de Yoga, com registro do *Yoga Alliance* (Associação de Professores de Yoga, situada nos EUA). Dentro do conteúdo desse curso estavam estudos sobre técnicas respiratórias (*Pranayamas*), *Vinyasa Yoga* (movimentos que estão em sincronia com a própria respiração), *Hatha Yoga* (yoga tradicional relacionado às forças opostas e a permanência nos *Asanas/Posturas*), *Power Yoga* (prática mais intensiva e densa), *Hot Yoga* (geralmente praticado em uma sala super aquecida e apresenta ótimos benefícios para um melhor desempenho da circulação corporal, devido ao forte calor durante as práticas), *Yoga Restaurativo* (voltado aos cuidados com o corpo e com a respiração), além das técnicas

meditativas, Filosofia do Yoga, Anatomia do Yoga e Metodologia do Yoga Online.

A partir desse curso de formação, aumentei a intensidade de minhas práticas e comecei a compartilhá-las em redes sociais, algo que fez com que aparecessem algumas pessoas interessadas em meu trabalho com o yoga, e pedissem para que eu pudesse guiar aulas online. Assim, comecei a ministrar aulas para os níveis iniciante e intermediário, levando em consideração minha experiência em dança, que permitiu uma base ainda maior para criar práticas conscientes, democráticas e cuidadosas, pensando no formato online e na responsabilidade com os corpos dos praticantes. As práticas pessoais e em grupo são baseadas no *Hatha Yoga* (prática mais tradicional trabalhando força, equilíbrio e lados opostos) e *Vinyasa Yoga* (prática pouco mais moderna e mais fluida através dos movimentos correspondentes à respiração, e que chega a ser um pouco parecida com coreografias de dança).

Como estudante do curso de Dança, tentava entender de qual forma as práticas do yoga poderiam me auxiliar em outras técnicas dentro das disciplinas do curso, e fui notando alguns aspectos positivos como: concentração nas aulas práticas e teóricas de dança, equilíbrio durante as movimentações, força muscular – principalmente nas extremidades do corpo – e melhorias bastante satisfatórias em minha respiração, que era bem travada. Notei também maior consciência em relação à minha organização corporal ao dançar e no meu próprio dia a dia.

Durante essas indagações em relação a qual área da dança seria interessante relacionar ao yoga, passei a me observar muito mais e buscar um olhar mais sensível para tudo aquilo que era trabalhado dentro e fora do departamento, e isso incluía também a forma como os professores trocavam seus conhecimentos com os alunos. Dessa forma, considerando minhas práticas de yoga e tudo aquilo que eu ia buscando de forma autônoma sobre essa área, fui identificando na dança contemporânea aspectos relevantes que, além de me chamarem a atenção de uma forma positiva, me faziam sentir que poderia explorar mais ainda sobre essa relação das duas áreas.

Com a disciplina de dança contemporânea ministrada pela professora Juliana Silveira, fui tomando nota de aspectos somáticos presentes na dança como a fluidez na respiração, questões sobre consciência corporal e também noções de anatomia aplicada ao movimento, que me inspiraram ainda mais a querer trazer o yoga como algo complementar na formação do bailarino. Através das explicações e exercícios da professora, fui me inspirando também para além da temática, vendo-a como alguém que poderia me orientar durante minha pesquisa.

Apesar da existência de vários estudos sobre o yoga e a dança contemporânea, em uma pesquisa bibliográfica inicial não encontrei muitos textos acadêmicos que abordassem possíveis

relações e articulações entre ambos. A aparente escassez de referências sobre o tema foi mais um fator importante que motivou o desenvolvimento desta pesquisa, no intuito de inspirar outros pesquisadores, instrutores, professores e bailarinos que se interessam pela área.

Portanto, esta pesquisa teve como objetivo identificar possíveis contribuições de práticas de yoga para artistas da dança contemporânea, a partir da observação dos seguintes parâmetros: respiração; força muscular e flexibilidade; noções aplicadas de anatomia relacionadas a coluna vertebral, cintura escapular e pontos de apoio nos pés.

Para tanto, como metodologia, foi realizada revisão de literatura sobre yoga e dança contemporânea, e sobre possíveis contribuições do yoga para artistas da dança contemporânea, assim como sobre cada um dos parâmetros observados no contexto das aulas. Esse estudo que foi articulado com pesquisa de campo, ocasião em que a pesquisadora ministrou dez práticas online de yoga a artistas com dez anos ou mais de experiência em dança. As práticas foram realizadas de 03 de novembro a 10 de dezembro de 2021 e tiveram uma hora e quinze minutos de duração, sendo iniciadas sempre com um momento de concentração e conexão com o corpo e momento, seguidos pelos exercícios respiratórios (*pranayamas*), práticas das posturas físicas (*asanas*) e meditação. No final, eram reservados 15 minutos para feedbacks, momento em que os participantes compartilhavam suas experiências, sensações e reflexões relacionadas aos parâmetros observados. Para análise dos dados da pesquisa, todas as práticas foram gravadas em áudio e vídeo, assim como a pesquisadora registrou em seu diário de bordo o planejamento das aulas, percepções e observações que surgiram a cada encontro. Os participantes responderam um questionário inicial e final que também contribuiu para análise dos dados da pesquisa de campo.

A seguir, apresento uma breve descrição dos capítulos da pesquisa. No capítulo Yoga e dança contemporânea, apresento pesquisa teórica acerca da filosofia do yoga, trazendo um breve histórico de seu surgimento, estudo baseado principalmente em autores como Feuerstein e Iyengar. Trago também uma abordagem à dança contemporânea, através de autores como Laurence Louppe e Patrícia Leal. Na sequência, trago informações advindas da revisão bibliográfica sobre a história da relação entre o yoga e a dança contemporânea.

Considerando as aulas que foram ministradas na pesquisa de campo, o Capítulo 3 apresenta os parâmetros analisados no trabalho, explicando previamente cada um deles através da revisão bibliográfica realizada e, na sequência, relacionando-os aos processos e resultados da pesquisa de campo.

2- YOGA E DANÇA CONTEMPORÂNEA

No que tange à dança contemporânea, inicialmente será apresentada contextualização de seu sentido neste trabalho. Para tanto, foram selecionados autores de referência, entre os quais a pesquisadora francesa Laurence Louppe (2012), que considera que a dança contemporânea surgiu no final do século XIX. Portanto, em sua visão, a dança moderna já seria dança contemporânea. A historiadora francesa propõe que:

A dança contemporânea é, na sua essência, a que recusa seguir um modelo exterior ao que é elaborado a partir da individualização de um corpo e de um gesto – todos os instrumentos e conhecimentos visam a construção desta singularidade –, é a que faz da sua matéria de trabalho a realidade do próprio corpo [...] (LOUPPE 2012, p. 12).

Em seu livro “Poética da dança contemporânea”, Louppe (2012, p. 44) ainda diz que: “alguns leitores acusar-me-ão de não fazer distinção entre as etapas da modernidade na dança até aos nossos dias. Por exemplo, de não distinguir o que é *moderno* do que é *contemporâneo* ou, talvez, do que é *actual*. [...]”. A defesa da autora, mesmo sabendo que poderia contrariar alguns de seus amigos bailarinos e defensores da dança moderna, é de que, “só existe uma dança contemporânea desde que a ideia de uma linguagem gestual não transmitida surgiu no início do século XX.” (LOUPPE, 2012, p. 44). Considera que “na dança contemporânea, existe apenas uma verdadeira dança: a de cada um (como reconhece Isadora Duncan em *The Art of the Dance*, “a mesma dança não pode pertencer a duas pessoas”).” (LOUPPE, 2012, p. 52).

A abordagem à tradição filosófica do Yoga Clássico, realizada nesta pesquisa, vem no intuito não de detalhar minuciosamente a história do yoga, mas de situar o leitor em relação aos fundamentos, elementos básicos e surgimento dessa filosofia milenar. Foram investigados também os registros iniciais, encontrados neste estudo, da inclusão do yoga no contexto da dança contemporânea.

Em relação ao yoga, sua história começou a ser construída num período muito antigo, no qual os registros são raros devido a ausência de recursos tecnológicos nos primeiros séculos da era cristã ou antiga civilização indiana, segundo Feuerstein (2006). Portanto, a princípio, houve dificuldade de acessar estudos e informações sobre o Yoga Clássico nesta pesquisa. Sobre os primeiros registros históricos do yoga, temos que:

A primeira evidência que se tem do Yoga é um desenho em alto-relevo de 2600-1900 a.C., que se parece com um *yogi*¹ sentado em lótus (postura meditativa). Esse desenho

¹ *Yogi* é o praticante de yoga.

foi encontrado no sítio arqueológico do Mogenjo-Daro ou “Monte dos Mortos”, que fica situado na província do Sind, no Paquistão; outras imagens antigas também em postura de lótus foram encontradas em datas diferentes em outras partes do mundo, como na Escandinávia e no sítio arqueológico de Near Est. (MEDURI 2016 *apud* WHITE 2013, p. 36).

Constata-se na tradição hindu, de acordo com DeRose (2007), que foi Patanjali no Norte da Índia, há mais de 5.000 anos, o mestre que reuniu os conhecimentos que foram transmitidos oralmente de mestres para discípulos naquela época, e assim codificou o yoga e as práticas presentes no *Yoga Sutra*. Nos *Yogas Sutras* (frases curtas de grande significado) estão elementos práticos e teóricos do yoga, registrados por Patanjali que é considerado frequentemente como o fundador do yoga devido à sua obra de 196 *aforismos*² sobre suas práticas e filosofias. DeRose comenta que Patanjali criou também o *Ashtanga Yoga/Raja Yoga* (Yoga Real), pontuando os oito passos ou “atitudes” para trilhar o caminho e a vida durante o dia a dia, rumo à iluminação para quem procura equilíbrio entre corpo e mente. Dentre esses preceitos estão os *yamas* (condutas sociais), *niyamas* (conduta individual), *asanas* (posturas físicas), *pranayamas* (exercícios respiratórios), *pratyahara* (abstração dos sentidos), *dharana* (concentração), *dhyana* (meditação) e *samadhi* (hiperconsciência).

Por outro lado, sobre Patanjali, Feuerstein considera que sua contribuição à filosofia do yoga parece ter sido modesta, pois não teria sido o criador, mas um compilador:

Não há nada que possamos afirmar acerca de Patanjali que não seja pura especulação. É razoável supor que ele tenha sido uma grande autoridade em Yoga e muito provavelmente o chefe de uma escola na qual o estudo (*svādhyāya*) era visto como um aspecto importante da prática espiritual. Ao compor seus aforismos (*sūtra*), valeu-se de obras já existentes. A contribuição específica que deu à filosofia, a julgar pelo próprio *Yoga-Sūtra*, não foi senão modesta. Parece não ter sido um criador, mas um compilador e um sistematizador. Sem dúvida, porém, é possível que tenha escrito outras obras que não chegaram a nós (FEUERSTEIN, 2006, p. 272).

Para Cavalari (2011), as raízes do yoga se aprofundam sobre as origens da cultura indiana e sobre os textos hindus milenares e sagrados (que inclusive a mitologia sugere que sempre existiram), conhecidos como *Vedas*. Segundo a autora, conforme escrituras e mitologias da cultura indiana, *veda* vem de *ved* e significa ver, referindo-se àquilo que foi visto, no sentido de conhecimento acumulado pelos seres humanos. Feuerstein (2006, p. 42) esclarece que o conhecimento *védico* era transmitido ao jovem pela palavra falada e tinha de ser

² *Aforismos ou Sūtras* para Patanjali segundo Feuerstein (2016 p. 274) são frases curtas distribuídas em quatro capítulos que são capítulos relacionados à "êxtase, a via, aos poderes e a libertação".

cuidadosamente memorizado. O mestre tinha a obrigação de guiar o discípulo em seus estudos, de levá-lo a compreender a sabedoria dos *Vedas* e de cuidar do seu bem-estar.”

“A palavra yoga é etimologicamente derivada da raiz verbal *yuj*, que significa conjugar, juntar, jungir, e pode ter muitas conotações, como as de união, conjunção de dois astros [...]” (FEUERSTEIN, 2006, p. 39). O sentido de união também é abordado por Iyengar (2016, p.23), quando comenta que o yoga “significa, o disciplinamento do intelecto, da mente, das emoções e da vontade que o yoga pressupõe; significa um equilíbrio da alma que nos permite olhar para a vida, em todos os seus aspectos de maneira equânime”. “Assim, *yoga* é uma palavra que pode ser aplicada a muitas coisas; e, ao ler-se os textos do Yoga, é bom ter em mente essa flexibilidade.” (FEUERSTEIN, 2006, p. 39).

Oliveira e Winiawer (2015) definem o yoga como uma ciência que envolve a disciplina prática, metódica e sistemática, que, através de um imenso conjunto de técnicas, pode auxiliar os seres humanos a se tornarem mais conscientes de sua natureza primordial. Iyengar (2016) considera o yoga uma ciência pragmática e atemporal, que se relaciona com o bem-estar físico, moral, mental e espiritual do ser como um todo.

Considerando que o principal objeto deste estudo é observar e refletir se o yoga pode contribuir para o treinamento de artistas da dança contemporânea, os elementos que serão priorizados para análise dos parâmetros serão os *asanas* (posturas físicas), a meditação (*dhyana*), os *pranayamas* (exercícios respiratórios) e *dharana* (concentração).

Em relação a habilidades físicas trabalhadas no yoga através dos *asanas*, Oliveira (2013) considera que os aspectos corporais que surgem no decorrer do desenvolvimento das posturas estão relacionados aos *niyamas* e aos *yamas*, seguindo o raciocínio de *Patanjali* e o *Yoga-Sutra*. Na realização dos *asanas* relacionados a flexão, extensão, torção, equilíbrio e inversões, o intuito é que o praticante se torne cada vez mais concentrado e conectado ao seu próprio estado de espírito, alcançando seu foco. Isso significa que através de algumas ações do corpo, hormônios possam ser liberados, o que pode ser positivo também no processo de mudança no estado de humor do praticante e no modo como lida com as situações ao seu redor.

Iyengar (2016) afirma que os *asanas* foram criados no decorrer dos séculos com a finalidade de exercitar as musculaturas, nervos e glândulas. Trazem firmeza, saúde e leveza aos membros do corpo. Executar essas posturas de forma confortável e equilibrada pode facilitar uma certa constância nos pensamentos e uma maior tranquilidade mental. Ao contrário de muitas outras atividades físicas, para praticar esses movimentos não são necessários equipamentos revolucionários e nem ter um espaço muito amplo, porque, como observa Iyengar, o próprio corpo humano proporciona os pesos e contrapesos necessários para essas

práticas. Se há foco e persistência, é possível que a pessoa atinja mais agilidade, equilíbrio, resistência e assim se sinta muito mais disposta. Iyengar também destaca que através dos *asanas* pode-se alcançar um físico mais harmonioso, provido de força, flexibilidade e saúde. Além disso, pode deixar a pessoa mais calma e menos fatigada, sem esquecer da real importância dessas práticas que é treinar e disciplinar a própria mente. Ainda sobre os efeitos da prática dos *asanas*, Cavalari identifica outros benefícios:

A prática dos asanas culturais visa fortalecer e alongar o corpo; tonificar os órgãos internos; ampliar os sentidos; alinhar a coluna vertebral; e melhorar a circulação. Oferece outros benefícios como: ampliação da autoconfiança, da firmeza, da criatividade e da coragem, e favorece o equilíbrio hormonal, a diminuição da ansiedade, entre outros. Portanto, fisicamente, os asanas atuam nos músculos, nas articulações, nos órgãos e nas glândulas, e auxiliam na correção postural, no aumento de flexibilidade, do equilíbrio e da força, e no despertar da consciência corporal. Promovem ainda, a liberação da energia estagnada e a harmonização da mesma (CAVALARI, 2011, p. 32).

Além da abordagem aos *asanas*, é importante detalhar um pouco mais sobre os *pranayamas*. Iyengar (2016) afirma que, nos *pranayamas*, as partes do corpo que mais estão ativas e que necessitam de maior cuidado são: narinas, passagem nasal com suas membranas, traqueia, pulmões e diafragma. Ressalta que tais técnicas respiratórias não são recomendadas após refeições pesadas, e que é importante que cada um respeite seu próprio limite ao praticar *pranayama*, isto é, não fazer pressão nos ouvidos, estar em posição confortável, avaliar seu próprio ritmo e entender seu processo, ou poderão acarretar problemas futuros relacionados aos sistemas respiratório e nervoso, causados por indevidas tensões nos pulmões e diafragma. Mas, se forem realizadas de forma correta considerando ambiente, hora, postura, entendimento prévio sobre técnica respiratória e com acompanhamento de “instrutores” especializados, podem ser fortes aliadas contra várias doenças.

Em relação a possíveis benefícios físicos e mentais do yoga, trago reflexões de pesquisadores da dança contemporânea que consideram que o yoga pode ser um forte aliado no desempenho do bailarino. Campos (2010, p. 12) observa que: “a dança contemporânea exige muito dos bailarinos, pois ela abarca uma diversidade de tendências e formas. Os bailarinos podem precisar de muitas técnicas como por exemplo, circo, teatro, técnicas somáticas, pilates, yoga, dentre muitas outras.”

Historicamente falando, Andraus, Soares e Santos (2013) comentam sobre as influências advindas das técnicas corporais orientais que se tornaram mais presentes nos palcos do ocidente do século XIX ao XX. Associam tais influências ao fato dos EUA receberem nessa época grande quantidade de imigrantes indianos e chineses.

No contexto da dança moderna americana, Ruth Saint Denis (1879-1968), que foi bailarina, coreógrafa e pesquisadora da dança juntamente com seu companheiro Ted Shawn (1891-1972) também bailarino, coreógrafo e pesquisador, inauguraram em 1915 a Denishawn, escola que trazia alguns traços de espiritualidade e misticismo oriental:

Desde o início, a escola Denishawn se fez como um laboratório aberto a todas as experiências. Mestres de ioga, de artes marciais japonesas, encantadores de serpentes, atores do Nô e do Kabuki foram trazidos por Ruth e Ted para enriquecer o vocabulário corporal e expressivo dos alunos. La Meri, especialista em dança oriental, ensinava os *hasta mudras*, a linguagem das mãos, acompanhada por hinos sagrados do *Rig Veda*, conforme milenar ritual da Índia. Tudo isso entre aulas de ballet, mas sem sapatilhas, técnica de flamenco e aplicação da teoria de Delsarte. A escola gerou a companhia Denishawn, dotada de um repertório tão eclético quanto as fontes de ensino, mas a serviço de um só ideal em que a dança, irmã da energia cósmica, liberta e exalta o potencial humano (PORTINARI, 1989, p. 140).

Gonçalves (2014) observa que Martha Graham (1894-1991), bailarina, pesquisadora e coreógrafa americana criadora de seu próprio método (Martha Graham *technique*) de pesquisa corporal e do movimento, juntamente com outros artistas da dança como Isadora Duncan e Ruth Saint-Denis, deram um formato com conteúdo mais subjetivo e único para o movimento moderno. Leal (2000) reconhece e enfatiza algumas influências na carreira de Martha Graham, que podem ter sido essenciais em suas investigações técnicas e vêm da herança de sua formação na *Denishawn*. Dentre essas influências estão o *Hatha Yoga* (Yoga tradicional) e a *Kundali Yoga*, ambos ministrados por Ruth Saint-Denis e Ted Shawn na *Denishawn*, que serviram como experiência para Graham desenvolver seu trabalho *floor work* (trabalho de chão), as posições sentadas, ajoelhadas e principalmente o uso da respiração consciente.

Assim, mesmo diante de poucos materiais teóricos que desenvolvam com mais profundidade as relações entre práticas da dança contemporânea e do yoga, é possível encontrar alguns exemplos de companhias que incluem e acreditam no potencial do yoga para o repertório corporal dos artistas da dança contemporânea. Além do exemplo histórico da Denishawn, mencionado acima, temos companhias atuais como a Cia Artesão do Corpo, criada em 1999, e o Balé da Cidade de São Paulo, criado em 1968, que, além do repertório da dança contemporânea, têm aulas de yoga que complementam na formação técnica e nos processos criativos, segundo site oficial Theatro Municipal.

No próximo capítulo, a relação entre o yoga e a dança contemporânea foi pesquisada a partir dos dados produzidos na pesquisa de campo, momento em que práticas corporais do yoga foram ministradas para artistas que trabalham com dança contemporânea.

3- ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS PARÂMETROS OBSERVADOS NA PESQUISA DE CAMPO

Após pesquisa prévia sobre a temática deste trabalho, foram selecionados alguns parâmetros funcionais que são trabalhados tanto no yoga quanto na dança contemporânea, de formas diferentes, mas que podem se complementar. São eles: respiração, força e flexibilidade, noções anatômicas (mobilidade da coluna vertebral, pontos de apoio dos pés e cintura escapular).

Logo, para observar possíveis contribuições do yoga para artistas da dança contemporânea, foi realizada pesquisa de campo, ocasião em que a pesquisadora observou como os parâmetros acima mencionados, tão importantes para a dança contemporânea, foram trabalhados ao longo de dez práticas de yoga, oferecidas online.

As dez práticas realizadas foram estruturadas de modo que cada plano de aula fosse construído a partir de exercícios do yoga que contemplassem os parâmetros que seriam observados. As aulas eram iniciadas com os participantes sentados de pernas cruzadas em postura meditativa, com um momento de concentração e conexão com o corpo e momento, seguidos pelos exercícios respiratórios (*pranayamas*) nessa mesma postura, além das práticas das posturas físicas (*asanas*) em nível baixo, médio e alto, finalizando com práticas de meditação.

Nos quinze minutos finais após a aula, eram feitas duas perguntas geradoras relacionadas a cada parâmetro, para ouvir os feedbacks de cada um sobre suas sensações. Os participantes foram orientados a trabalhar de maneira respeitosa em relação a seus limites corporais, ao mesmo tempo em que foram propostos desafios, conforme o andamento do grupo.

3.1 Respiração

No yoga a prática dos *pranayamas* é essencial a todo tempo e, assim como a palavra yoga pode ter várias definições, *pranayama* também. Mestre Iyengar (2016) explica que a palavra *prana* tem significado de fôlego, respiração, vida, vitalidade, energia ou força. Leva também o significado dos sopros vitais. A palavra *ayama*, por sua vez, traz o significado de extensão, expansão, alongamento ou retenção, ou seja, extensão e controle da respiração através da inalação e expiração.

Iyengar ainda sugere que a respiração seja liberada em um ritmo apropriado lento e profundo, pois assim é possível acalmar o sistema nervoso e diminuir a ansiedade, tentando reduzir os pensamentos excessivos, com auxílio da concentração. As técnicas só são aprendidas conforme a assiduidade nas práticas e conforme o tempo de cada um.

Sobre o ato de respirar, Almeida (2016) ressalta que faz parte do processo vital do corpo humano e que a troca de oxigênio faz com que exista energia suficiente para os músculos se contraírem durante as movimentações.

Kaminoff e Matthews (2013, p. 4) observam que toda a passagem de ar que circula para dentro e fora dos pulmões está relacionada ao movimento nas cavidades corporais, ou seja, “a respiração é a mudança de forma das cavidades corporais”. Comentam que o tronco é formado por duas cavidades que trazem características e propriedades que as diferem, sendo a cavidade torácica formada principalmente pelos pulmões e coração, e a abdominal por fígado, baço, pâncreas, estômago, vesícula biliar, rins, bexiga e intestinos grosso e delgado. O movimento de uma cavidade resultará automaticamente no movimento da outra. Observam também que tanto a cavidade torácica quanto a abdominal estão abertas através de uma extremidade, sendo uma por cima e outra por baixo, e que possuem uma estrutura divisória extremamente importante para o funcionamento do corpo, que é o diafragma. Além disso, outros dois aspectos importantes a serem ressaltados é que ambas cavidades são delimitadas pela coluna vertebral na região posterior e possuem mobilidade, pois sem essa movimentação o corpo não respira.

Kaminoff e Matthews (2013) explicam que no momento de inspiração há uma mudança de forma provocada pelo diafragma que permite que o ar seja empurrado para os pulmões através da pressão atmosférica, fazendo com que exista expansão no volume da cavidade torácica e então, permite que a cavidade abdominal seja empurrada para baixo, mudando sua forma devido à pressão vinda de cima. Quando se inspira, não se puxa o ar para dentro, mas sim o ar é empurrado para dentro devido à pressão atmosférica presente no ambiente ser maior do que a pressão interna, ou seja, a força que empurra o ar para dentro é uma força vinda de fora. Os autores explicam ainda que:

Volume e pressão são inversamente proporcionais: quando o volume aumenta, a pressão cai, e quando o volume diminui, a pressão aumenta. Como o ar sempre circula em direção a áreas onde há menor pressão, aumentar o volume dentro da cavidade torácica fará a pressão cair e o ar entrar. Isso é uma inspiração (KAMINOFF; MATTEWS. 2013, p. 6).

Segundo Leal (2000), a respiração requer também um olhar mais atencioso para o entendimento de que não se pode desintegrar a respiração, expressão, movimentos e o pensamento. Tudo isso acontece de forma integrada, sendo a respiração não só um acontecimento físico do corpo, mas emocional, psíquico, cultural, histórico e social. Ainda sobre a respiração, Leal comenta:

A respiração é uma resposta dada a uma situação interior ou exterior. Pode estar relacionada tanto a uma falta de oxigênio detectada pelo organismo, como ser modificada por uma situação de constrangimento, medo, angústia, excitação. O modo de ocorrência da respiração nada mais é do que uma resposta funcional a uma situação interior ou exterior (LEAL, 2000, p. 44).

Rosa (2011) diz ser muito comum, no início das práticas de yoga, existir orientações do instrutor sobre a necessidade de estar concentrado, atento e entregue ao momento presente partindo principalmente da respiração, e que se essa disciplina é encarada para além dos tapetes de yoga, poderá gerar benefícios notáveis na vida do praticante, inclusive a tranquilização da própria mente.

Para Almeida (2016), é possível usar as técnicas de respiração do yoga em vários momentos com distintos objetivos. Essa prática na maioria das vezes aparece como uma forma de despertar a consciência dos indivíduos para que possam respirar corretamente, buscando atingir ao máximo a capacidade total do sistema respiratório, da mesma forma como na infância.

Como já dito, a respiração foi um dos parâmetros observados durante a pesquisa de campo. A pesquisadora Louppe (2012) enfatiza a importância dos exercícios respiratórios no âmbito da dança, quando diz:

[...] a dança contemporânea fez apelo, a título de adjuvante ou de matéria de reflexão, às grandes técnicas orientais ou mediterrânicas, para as quais a respiração, no plano físico e metafísico, representa a fonte de toda a procura global do ser. As heranças de uma longa tradição e a riqueza dos conhecimentos sensoriais e intelectuais que os saberes orientais do corpo desenvolvem foram muito rapidamente percebidas pelas correntes modernas do estudo do movimento (LOUPPE, 2012, p. 72).

A historiadora francesa complementa:

E foi muito provavelmente, através desses exercícios de respiração que o Oriente, infiltrando-se nos nossos brônquios, nas nossas laringes e mesmo nas nossas fossas nasais, mediante a prática da disciplina de “pranayama”, mais marcou o bailarino ocidental até na arquitetura pneumática do seu corpo. (LOUPPE, 2012, p. 94).

Leal (2000) também comenta sobre a importância da respiração para a dança, em sua pesquisa sobre o trabalho de Martha Graham (1885-1991), onde diz que usar a respiração como foco de atenção pode permitir que o bailarino consiga liberar a ansiedade em querer acertar todos os movimentos e fazê-los bem-feitos, ansiedade que pode mais inibir do que estimular o próprio corpo no processo de se expressar. Quando se libera a respiração, objetiva-se buscar o conhecimento do corpo e a consciência para encontrar a medida equilibrada do esforço a ser feito.

A maioria dos participantes da pesquisa apresentou um discurso inicial muito parecido em relação à respiração, de que sentem como um grande desafio manter suas respirações fluidas no dia-a-dia e, mais ainda, durante suas práticas de dança.

Dos oito participantes que mantiveram frequência na pesquisa, quatro relataram que fumam cigarro frequentemente ou esporadicamente, mas, de forma geral, todos executaram as movimentações propostas em todas as aulas, assim como praticavam os exercícios respiratórios normalmente, aparentemente, não demonstrando diferença em relação aos que não fumam. Já no questionário final, os fumantes relataram que durante o mês de prática, ao menos na parte da manhã (que era quando aconteciam as aulas), diminuíram a quantidade que fumavam, porém, não sentiram uma diferença na respiração no dia a dia, fator que pode ser associado ao número pequeno de práticas, já que foram apenas 10 aulas e o processo de mudança de hábitos pode demandar um tempo maior.

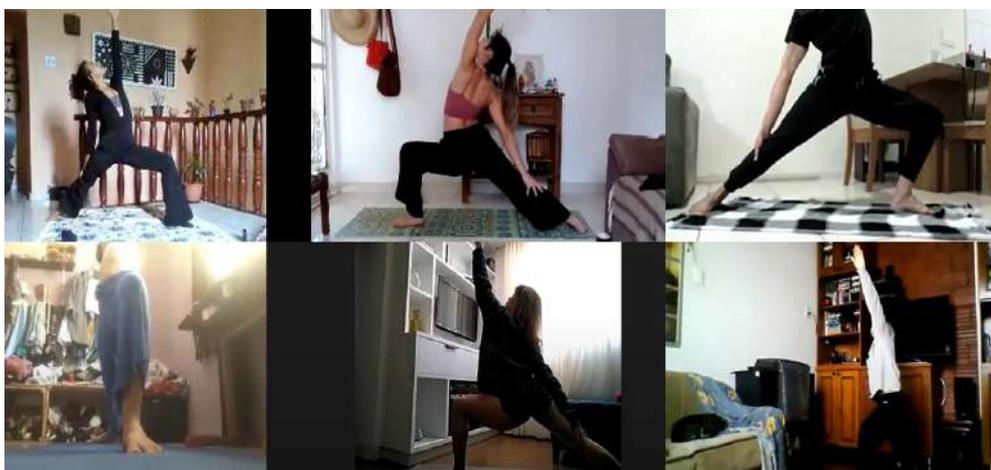
Apesar das aulas acontecerem de forma virtual, foi possível observar, durante muitos momentos, que conforme passávamos de um *asana* para outro ou havia alguma permanência em determinado *asana*, por exemplo, grande parte das pessoas prendia o ar, se concentrando fortemente em apenas executar o movimento, e se esquecendo de respirar tranquilamente. Isso foi possível observar nas gravações das aulas, olhando o corpo de cada um e vendo em quais momentos a respiração era feita de forma consciente e quando a respiração era travada.

Durante os *asanas* mais desafiadores, ficou claro, através das observações e *feedbacks*, que havia maior dificuldade em respirar, assim como na postura do camelo (Fig. 1) que foi eleita pelos participantes um dos *asanas* mais desafiadores para ser realizado com manutenção da respiração fluida. Isso acontece porque, segundo Kaminoff e Matthews (2013), trata-se de um movimento de extensão da coluna vertebral, no qual as estruturas torácicas permanecem em uma posição de inspiração ou seja, com a cavidade torácica e o tecido pulmonar expandidos, há uma diminuição da capacidade de respirar “normalmente”, já que se torna mais difícil realizar uma mudança tridimensional na forma das cavidades torácica e abdominal.

Ronaldo na primeira prática³ compartilhou a seguinte percepção:

Há uma certa dificuldade para mim. Fazer atividade física com respiração é difícil para mim. Por exemplo, na postura do guerreiro (*virabhadrasana*), eu não conseguia expandir a caixa torácica ao máximo, como se algo me limitasse, e eu não conseguisse abrir a costela. Na expansão é mais fácil, mas se há uma angulação muito grande em algum membro, complica para mim. Mas para mim, como é a primeira vez... A respiração para mim é um transe, o transe para mim é a concentração em alguma coisa. Não cheguei no controle da respiração junto com os movimentos, mas entendo que precisa de sequência, praticar mais (informação verbal)⁴.”

Figura 1: Postura do guerreiro, *virabhadrasana*. Quarta prática.



Fonte: Print de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

Ao longo de todas as práticas, compartilhei que, no yoga, as respirações durante os *asanas* acontecem somente pelas narinas, ou seja, não se recomenda que haja respiração pela boca, e isso foi bastante observado durante as aulas. Basso *et al.* (2009) constata, através de suas pesquisas, que a respiração nasal é essencial para a estimulação dos sensores da mucosa nasal, que filtram, aquecem e umidificam o ar antes de sua chegada ao pulmão para que então cumpra sua função de hematose. Segundo os autores, a hematose acontece nos alvéolos pulmonares, e assegura que o sangue rico em gás carbônico seja oxigenado. Essas trocas gasosas transportam o oxigênio pelo corpo e removem o gás carbônico. Através do entra e sai do ar pelas narinas, acontece uma certa pressão que possibilita a expansão das vias aéreas e faz a aeração das cavidades pneumáticas paranasais. Assim, a respiração nasal, conforme o grande pesquisador do yoga Hermógenes (2020), é extremamente importante pelo fato também do

³ Depoimento gravado na aula do dia 3 de novembro de 2021

⁴ Depoimento gravado na aula do dia 3 de novembro de 2021.

nariz ser um ótimo filtro contra poeiras presentes no ar, diferentemente de quando se respira pela boca e se sujeita a infecções por germes. Basso *et al.* (2009) afirmam que a respiração nasal é um dos principais fatores que contribuem para o crescimento e desenvolvimento do terço médio da face, isto é, auxilia no crescimento craniofacial, proporcionando também proteção às vias aéreas inferiores. Ainda de acordo com os autores, durante a fase de crescimento das crianças, insistir em respirar pela boca pode trazer várias alterações morfofuncionais que não se limitam à região craniofacial:

Dentre essas estariam as mudanças dos órgãos fonoarticulatórios, como hipotrofia, hipotonia e hipofunção dos músculos elevadores da mandíbula, alteração do tônus dos lábios e bochechas, anteriorização da língua. Nas funções orais tem-se mastigação ineficiente, deglutição atípica, fala imprecisa e voz rouca. Há diminuição no olfato e paladar, halitose, alteração no sono, sinusites frequentes, baixo rendimento escolar e físico. As alterações craniofaciais e dentárias mais evidentes são as dimensões faciais estreitas, hipodesenvolvimento da maxila, palato ogival, narinas estreitas, overjet, mordida aberta ou cruzada. Ainda observam-se mudanças corporais tais como: cabeça mal posicionada, músculos abdominais flácidos, ombros protrusos, deformidades torácicas entre outras. Sabe-se que o organismo, em situações de dificuldade respiratória, automaticamente procura uma posição corporal mais confortável, produzindo ações musculares e esqueléticas que modificam toda a postura corporal e induzem a vícios posturais e distúrbios do equilíbrio do corpo. Portanto a respiração oral trata-se de uma síndrome que apresenta como características o cansaço frequente, a sonolência diurna, adinamia, falta de apetite, enurese noturna e até déficit de aprendizagem; além das alterações musculoesqueléticas e craniodental (BASSO *et al.* 2009, p. 22).

Observei nas aulas que as pessoas tinham tendência a respirar pela boca durante os exercícios respiratórios sugeridos no início ou final da prática, e no decorrer mesmo da aula, permaneceram na maioria das vezes bem concentrados nisso.

Figura 2: Participantes no momento dos exercícios respiratórios



Fonte: Print de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

É importante explicar que alguns *pranayamas* foram repetidos no decorrer das práticas, com o objetivo de ampliar a consciência da própria respiração. Um deles era inspirar profundamente tentando não movimentar os ombros durante a inspiração, e expirar lentamente (mais lento que a inspiração), inicialmente exalando pela boca por cinco vezes, e depois realizando mais cinco repetições exalando apenas pelas narinas.

Outro *pranayama* que foi praticado durante esses dez dias foi o da respiração alternada (*Nadi Shodhana*), em que os participantes foram convidados a tapar a narina direita com o polegar, enquanto respiravam profundamente pela narina esquerda, e depois trocando o lado, repetindo assim 5 vezes para cada lado. O dedo polegar fechava a narina direita, enquanto o anelar a narina esquerda.

Além desses exercícios respiratórios, também foi praticada a respiração quadrada, na qual inspira-se em quatro tempos com os lábios fechados, segura-se o ar em quatro tempos, exala-se também em quatro tempos, mantém quatro tempos sem ar, e recomeça-se o mesmo ciclo por quatro vezes. Entendendo-se também a importância dessas práticas respiratórias dentro da filosofia do yoga, como comenta Almeida (2016):

O Yoga entende a respiração como algo para além da fisiologia humana. Seguindo os antigos textos de Patanjali, os exercícios de Pranayama desenvolvem e conduzem a prática da respiração de forma correta e saudável. O mundo oriental atribui ao ar uma importância ainda maior do que apenas os benefícios trazidos pelo oxigênio (ALMEIDA, 2016, p.20).

Portanto, os *pranayamas* foram considerados como um dos elementos principais do yoga, seguindo os princípios de Patanjali que surgiram aproximadamente no século II a. C., conforme (BARROS *et.al.*, 2014).

Além dos *pranayamas*, é preciso lembrar que Patanjali, em aproximadamente 400 e 200 a.C., sistematiza o yoga em oito passos que seriam os *yamas* (não violência, honestidade, controle sexual, desapego), os *niyamas* que seriam a promoção da harmonia, pureza e serenidade, os *asanas* ou posturas físicas, *pranayamas* para o melhor controle da respiração, *pratyahara* para exercitar o controle das percepções sensoriais orgânicas, *dharana* como concentração, *dhyana* (meditação), e *samadhi* a identificação do ápice da plenitude.

Tendo esses preceitos como pontos cruciais da filosofia do yoga, as práticas voltadas para esta pesquisa de campo foram realizadas durante todas as aulas de forma sistematizada conforme o *Hatha Yoga*. Inicialmente em postura meditativa praticamos o *dharana*, para que os participantes pudessem se entregar da forma mais completa possível à aula, se concentrando apenas naquele momento, trazendo também o elemento *pratyahara* que sugere que cada um

tente se desligar, por exemplo, dos sons externos que acontecem no mesmo espaço. Tais elementos ajudavam a guiá-los também para o *dhyana*, que eram as meditações que aconteciam inicialmente e no final de todas as práticas. Além disso, após este momento de concentração inicial, preparando o corpo e mente para a prática, vinham os *pranayamas*, para que cada um se recordasse da necessidade da respiração fluida principalmente no decorrer da prática dos *asanas*.

Agda, logo na primeira prática, compartilhou que: “é difícil de acompanhar a respiração por enquanto né?! Acho que por estar aproximando da movimentação, mas quando você pede para fazer o som da expiração, facilita muito, a vibração faz me sentir melhor...tanto na musculatura da frente e na de trás, e isso me ajudou a manter a postura.”⁵

Assim, tomando este depoimento e os outros *feedbacks*, anotações e observações, como ponto de partida, ficou perceptível que, mesmo que os participantes tenham mais de 10 anos de experiências com dança, que o primeiro contato com os *pranayamas* e a atenção à respiração durante os movimentos nos *asanas* foram bastante desafiadores. Observei também que, embora os participantes tenham diferentes experiências e percursos na dança, todos demonstraram dificuldades com a respiração. Este fator pode ser associado até mesmo a uma falha no ensino da dança, que, nesse contexto, parece não ter contemplado a prática da respiração consciente, como acontece no yoga.

Algo que também pôde ser observado durante todas as práticas foi que a maioria dos participantes comentou sobre a importância, desde a primeira prática até a última, das falas da instrutora a respeito de deixar a respiração sempre fluida, pelas narinas, além de dizerem que o fato de ouvir a instrutora respirar, servia como um lembrete para observarem a própria respiração. A participante Marina, comentou: “Senti muita dificuldade em lembrar de respirar, em todos os momentos, eu só conseguia lembrar quando ouvia você respirando. Seu som aberto ajudou nisso.”⁶ Jasmim, trouxe um relato parecido no final da terceira prática, quando disse: “é que eu acho que o que mais tive dificuldade são os que parecem *cambré*. Porque na hora de manter a respiração fica difícil, aí você fala para respirar pelo nariz, aí eu tenho que estar muito concentrada para fazer o movimento e respirar no mesmo tempo.”⁷

Logo, um dos pontos mais observados pela pesquisadora durante todas as práticas foi que, embora os participantes tenham experiência e bagagem corporal em dança, ainda assim

⁵ Depoimento gravado na aula do dia 3 de novembro de 2021

⁶ Depoimento gravado na aula do dia 3 de novembro de 2021

⁷ Depoimento gravado na aula do dia 10 de novembro de 2021

em todas as aulas, compartilharam algum *feedback* relacionado ao hábito de travar a respiração ao invés de deixá-la fluir harmoniosamente. Os momentos de permanência eram os momentos em que eu, enquanto instrutora, sentia mais a necessidade de enfatizar o poder da respiração, para que conseguissem integrá-la mais ainda aos movimentos.

Através dos *feedbacks* e questionários finais, após as práticas, constatei que a maioria dos participantes não sentiu grande diferença em suas respirações fora das aulas, mesmo que durante as práticas se sentissem mais conscientes da respiração e com a respiração mais fluida. Esse resultado pode ser associado à quantidade de aulas ministradas, que foram poucas quando se leva em conta hábitos de uma vida toda de uma respiração mais travada, conforme relataram em seus depoimentos.

PONTUANDO O QUE FOI OBSERVADO:

- As pessoas parecem esquecer que durante as práticas a respiração deve continuar fluida.
- A maioria sabe da necessidade de respirar bem, mas não consegue colocar em prática.
- Nos momentos de transição de um *asana* para o outro, às vezes algumas pessoas respiravam pela boca.
- No *shavasana* as pessoas parecem conseguir respirar melhor e com mais atenção.

PONTOS POSITIVOS:

- A partir da primeira aula e ao longo de todas as práticas, a pesquisadora verbalizou de forma recorrente sobre respirar profundamente e desbloquear a respiração, o que colaborou para que todos os participantes, visivelmente no decorrer dos exercícios, se esforçassem para lembrar dessa fluidez, ganhando mais consciência da necessidade e importância da respiração não só no âmbito do yoga e da dança, mas em todas as atividades diárias.
- Ao respirar mais lentamente, os participantes relataram, no decorrer das práticas, que isso trazia mais tranquilidade durante o dia.
- Houve também o relato de que quando se respira melhor, a musculatura cede mais, contribuindo no aumento da flexibilidade, por exemplo.
- Os participantes compartilharam também que, quando respiravam mais fluidamente, sentiam mais equilíbrio e fôlego durante as aulas.

PONTOS NEGATIVOS:

- O fato das aulas acontecerem online dificultou a visualização dos movimentos provocados pela respiração, por se tratar de movimentos sutis.
- Pouco tempo para praticar.
- Por ser online, muitos sons externos e, às vezes, presença de outras pessoas no ambiente que a pessoa estava praticando prejudicava na concentração.

3.2- Flexibilidade e força muscular

Durante a pesquisa de campo também foram observadas possíveis contribuições do yoga em relação à flexibilidade e força muscular de artistas da dança. Sobre a preparação corporal dos dançarinos de modo geral, Silva e Enumo (2016) consideram força muscular, flexibilidade e resistência como aspectos importantes, além da parte artística é claro. Os autores comentam sobre a atenção especial à força muscular e à amplitude do movimento articular no âmbito do balé clássico, por exemplo, fatores que promovem novas possibilidades e aperfeiçoamento nos movimentos, mas podemos considerar que são aspectos importantes também para a dança contemporânea.

Sobre flexibilidade e força muscular no âmbito do yoga, Kaminoff e Matthews (2013) definem flexibilidade como a capacidade de alongamento dos músculos e do tecido miofascial, e a força muscular como a capacidade dos músculos de gerarem força e velocidade.

Sobre flexibilidade, Dantas (1999) comenta que “é a qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesões.”

É importante destacar que flexibilidade e alongamento são coisas distintas. Ferreira, Cigarro e Mello (2006) explicam que, quando se fala em alongamento, trata-se dos exercícios usados para contribuir no aumento da flexibilidade, ou seja, exercícios que agem sobre a elasticidade muscular e mobilidade articular usando toda amplitude de movimento, proporcionando assim que haja um estímulo maior para o aumento da flexibilidade. Dantas (1999) diz que quanto mais cedo for iniciado o treinamento de flexibilidade, maiores são as chances de se alcançar maior mobilidade articular.

Para Jabur e Almeida (2006), a flexibilidade é essencial não só no desempenho de atletas e bailarinos, mas também para as pessoas sedentárias, uma vez que se a amplitude articular de

certa articulação estiver reduzida, apresentará então algum tipo de limitação que irá se manifestar podendo comprometer o desempenho nas atividades físicas ou até mesmo nas atividades diárias. Como já dito acima, os exercícios de alongamento tendem a restabelecer maior amplitude de mobilidade articular, podendo reduzir tensões musculares que também resultam na melhoria da mecânica articular.

O alongamento ativo, segundo Alter (2001), tem como característica a não movimentação das articulações envolvidas, não havendo nenhuma força externa que contribui para a execução do movimento. Conforme tenha uma certa frequência desses exercícios de alongamento ativo, há possibilidade de serem realizados com um pouco mais de amplitude de movimento. Para o autor, no alongamento passivo utiliza-se uma força externa que pode ser uma pessoa ou algo mecânico como uma barra, por exemplo, e essas influências externas colaboram para que a pessoa pratique esse alongamento. Geralmente é usado quando o praticante deseja um maior aumento na elasticidade muscular e nos tecidos conjuntivos.

Brusque *et al.* (2019) diz que os alongamentos, quando integrados às respirações, relaxamentos e meditação do yoga, além de buscar harmonia para o corpo, beneficiam a postura e proporcionam mais resistência corporal, força muscular, agilidade e melhores reflexos. Também trazem calma e fortalecem o autocontrole e a concentração.

Carvalho *et al.* (1998) observam que diferentes mecanismos podem explicar a relação entre flexibilidade e qualidade de vida. Como exemplo, ao realizar movimentos que envolvem as articulações com limitações na flexibilidade, provavelmente há menor eficiência mecânica e por isso, maior gasto energético.

Em relação à força muscular, os pesquisadores sugerem ainda que todas as atividades físicas, considerando também as do dia a dia, pedem um certo grau de força, portanto, o ganho da força muscular máxima pode proporcionar que as mesmas atividades apresentem uma menor carga relativa, e por consequência, menor estresse fisiológico.

Figura 3: Agda na sétima aula, durante a *kumbhakasana* (prancha alta).



Fonte: *Print* de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

Teixeiras, Patrizzi e Porcatti (2013) constatam que o equilíbrio, a postura e o desempenho funcional podem ser afetado pela perda de força associada à diminuição da flexibilidade nas articulações, fazendo com que haja mais risco de quedas ou dificuldades respiratórias, podendo provocar redução na velocidade da caminhada e tornar as atividades do dia-a-dia mais desafiadoras.

Santos *et al.* (2016) listam algumas vantagens das práticas dos exercícios de força do yoga, após um estudo com um grupo específico de idosas. Esses benefícios se relacionam ao ganho muscular que seria um aumento no tamanho e volume dos músculos, efeito estabilizador ou fixador mio-articular, melhoria no controle de direção do movimento além do auxílio no alinhamento postural.

Considerando que todos os participantes desta pesquisa possuem experiência de, no mínimo, dez anos de dança, foi perceptível que a maioria possui boa flexibilidade. As mulheres conseguiram com mais facilidade realizar movimentos considerados desafiadores como a postura da sereia, que requer bastante mobilidade no quadril. Já os homens que são três, apresentaram maior dificuldade não só na postura da sereia, como nas outras que exigiam mais flexibilidade, como na figura abaixo, em que todos os três homens utilizam das mãos para melhorar o equilíbrio ao executar o *asana*, demonstrando menos flexibilidade no quadril em relação às mulheres presentes.

Figura 4: Variação da postura da sereia, *Eka Pada Rajakapotasana*. Primeira prática



Fonte: *Print* de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

Hubley e McArdle (1990 *apud* FORTES *et al.*, 2015) em seus estudos, apontam uma diferença entre homens e mulheres em relação à flexibilidade, principalmente nos movimentos do quadril, coluna vertebral e membros inferiores, algo que também pôde ser observado nesta pesquisa, como dito anteriormente.

Com relação à força, aparentemente os homens são mais fortes que as mulheres, algo que foi observado durante as permanências em *asanas* como prancha alta. Os braços e as pernas tremem ou há falta de equilíbrio, por exemplo, quando se trata das posturas de uma perna só como *natarajasana* (Fig. 5) (que muitas vezes perante o desafio que o *asana* apresenta, da junção de equilíbrio, força e flexibilidade, as pessoas tendem a desistir de realizar o movimento).

Ainda que as mulheres tenham apresentado maior flexibilidade durante toda a pesquisa, um dos desafios relacionados a este parâmetro, segundo a participante Agda na quarta aula, foi a atenção ao alinhamento postural:

O que está mais pegando para mim é encontrar o alinhamento, de encontrar o lugar de como que encaixa para chegar nessa flexibilidade. Porque aí quando chega dói de um jeito e... é outra dor que sente que está abrindo mesmo. Mais de precisar encontrar a percepção do alinhamento, é mais desafiador (informação verbal)⁸.

⁸ Depoimento gravado na aula do dia 12 de novembro de 2021.

A participante destaca a importância da atenção ao alinhamento corporal, que é algo importante também para evitar lesões no decorrer das atividades. Nas variações da postura do guerreiro por exemplo, pode ser observada a necessidade desta percepção já que assim como vários outros *asanas*, é preciso uma maior atenção para divisão do peso nos pontos de apoio dos pés, alinhamento dos joelhos com os pés, ao mesmo tempo em que a postura demanda força muscular e flexibilidade. Neste *asana*, foi possível notar que a maioria dos participantes também tremia bastante durante a permanência e durante essas transições, apresentando também uma respiração mais curta e menos consciente, no decorrer das três primeiras práticas.

Figura 5: *Natarajasana* ou postura do dançarino, sexta prática.



Fonte: *Print* de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

Outra postura que foi repetida na maioria das aulas e exigiu bastante força principalmente nas pernas, foi a postura da cadeira. Trata-se de uma postura que além de explorar bastante força nos membros inferiores, está relacionada também ao apoio dos pés, alinhamento dos joelhos com os pés, pois se não há um bom alinhamento e boa distribuição de peso nos pés, o corpo não permanece estável no decorrer do *asana*.

Figura 6: Marina na Postura da cadeira, *Utkatasana*. Oitava prática



Fonte: *Print* de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

A postura *kakasana* ou postura do corvo (Fig. 7) também foi trazida durante a sétima prática, sendo considerada bastante desafiadora e executada geralmente por praticantes de nível médio, pelo fato de exigir bastante força muscular, concentração e flexibilidade. Os participantes executando esta postura após seis práticas apenas, demonstra mais ainda, que com mais repetições e práticas de yoga conscientes, poderão aumentar o tempo de permanência no asana e melhorarem no sentido do aumento de força muscular e concentração.

Figura 7: *Kakasana* ou postura do corvo. Sétima prática.



Fonte: *Print* de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

Em *Adho Mukha Svanasana* ou postura do cachorro olhando para baixo (Fig. 8), presente na sequência da Saudação ao Sol e em todas as práticas desta pesquisa, ficou claro que, por mais básico que pareça o movimento, as pessoas apresentaram dificuldade em deixar as pernas estendidas e os pés totalmente apoiados no chão, o que requer um pouco mais de frequência nas práticas para desenvolver flexibilidade, por exemplo. Kaminoff e Matthews (2013) definem esta postura como uma postura de apoio nos braços de forma simétrica e invertida, sendo uma excelente forma de observar os efeitos dos braços e das pernas sobre a coluna vertebral, além de explorar a força e flexibilidade dos praticantes.

Figura 8: *Adho Mukha Svanasana* ou postura do cachorro olhando para baixo. Terceira prática



Fonte: Print de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

Ainda na postura da figura acima, em termos de flexibilidade e força, ficou visível que manter-se nesta postura por mais de duas respirações completas foi desafiador durante as práticas. É importante ressaltar que durante toda aula orientei que cada um flexionasse os joelhos ou se organizasse corporalmente de modo que não comprometesse as articulações principalmente causando hiperextensão dos joelhos, por exemplo. Então, durante a transição da prancha alta para cachorro olhando para baixo, foi possível ver que os participantes necessitaram fazer um pouco mais de força nos braços, e essa movimentação, que foi repetida na maioria das aulas, proporcionou que os voluntários tivessem uma boa evolução, já que a partir da quinta prática, tremiam menos os braços e fazia movimentos mais fluidos e leves.

Em relação às inclinações laterais, grande parte dos participantes demonstrou um bom desempenho não apresentando muita dificuldade desde a primeira prática. A flexibilidade se tornou um pouco mais comprometida quando os movimentos foram de extensão ou flexão, em relação à coluna vertebral por exemplo.

Durante o *feedback* da sétima aula, Ronaldo comentou sobre força muscular trabalhada durante as nossas práticas, e enfatizou a importância desse parâmetro não só nas aulas de yoga, mas também em seu trabalho como bailarino na dança contemporânea:

Acho que o diferencial do bailarino está entre ser forte e ter flexibilidade porque é isso que vai dar a ele qualidade de movimento. O foco não é força, principalmente na dança contemporânea que não tem tanta pausa, que é uma certa fluidez, é sempre uma passagem, a gente não tem asanas...então eu acredito que isso vai ajudar a fortalecer para que facilite na movimentação. E sim, o fortalecimento que os asanas trazem, é extremamente importante né, para qualquer tipo de dança, vamos falar assim, porque

vai ajudar a recrutar a musculatura de formas diferentes, dependendo da posição (informação verbal)⁹.

Ainda na sétima aula, sobre esses parâmetros importantes no âmbito do yoga, na dança e aqui nesta pesquisa, Hanna deu o seguinte depoimento relacionado à importância da força no âmbito da dança:

Eu ia dizer que tem lugares e lugares da dança. Não acho que a força seja sempre o foco, e há lugares da dança contemporânea e contato improvisação que vamos buscar espirais, alavancas, peso e contrapeso, justamente para menor esforço do músculo, mas não ignorar o fortalecimento muscular, mobilização dos músculos, até porque isso também ajuda na proteção das articulações, qualidade dos movimentos, que precisamos sempre estar nisso. São muitas coisas nisso.

Através dos *feedbacks* acima e de outros recebidos durante o mês de pesquisa, também ficou claro que todos os participantes, sem exceção, possuem plena consciência de que a força e flexibilidade são de importantes na dança, e que são trabalhados de forma consciente através do yoga.

É válido lembrar que alguns *asanas* foram repetidos em todas as práticas, e a permanência em cada um foi aumentando conforme a evolução dos participantes. Além da permanência, a maioria dos *asanas* possui suas variações, podendo se tornar cada vez mais desafiador. Outro fato percebido foi que, de forma geral, todos conseguiram realizar *asanas* que geralmente não são executados por turmas iniciantes no yoga, o que demonstra que suas bagagens corporais relacionadas à dança trazem mais familiaridade com as movimentações do yoga, mesmo sendo práticas diferentes. Ainda assim, Ronaldo destaca a importância da frequência nas práticas para se obter evolução e de seus desafios durante a participação na pesquisa:

Não adianta, é a frequência para as coisas começarem a fazer sentido. Isso demora e é um processo. Começou a fazer sentido, da mobilidade, do alinhamento, o que eu vou usar, para quê eu preciso daquilo na verdade. O yoga é uma quebra total da minha forma de dançar, porque sou muito forte, e fica muito difícil fazer os *asanas* porque preciso de flexibilidade e homem não tem espaço na articulação. Mas essa coisa do pré movimento, de tipo fazer e relaxar, soltar devagar, porque se deixar eu caio de uma vez no chão. Então é buscar novas qualidades, pra gente ter outros movimentos. Faz falta essa questão de alongamento, principalmente para homem. Homem tem anatomia diferente da mulher, não adianta falar (informação verbal¹⁰).

⁹Depoimento gravado na aula do dia 24 de novembro de 2021

¹⁰ Depoimento gravado na aula do dia 10 de dezembro de 2021.

Kaminoff e Matthews (2013) dizem que para desenvolver mais flexibilidade e força muscular é necessário atenção, disciplina e consciência, assim como manter a prática dos exercícios de alongamento e as repetições, conforme comentou Ronaldo em seu depoimento.

Nas duas últimas práticas, ficou nítido que a performance dos que estavam presentes foi bem melhor em relação à primeira, principalmente por dominarem mais cada *asana*, e assim conseguirem respirar melhor, fazendo movimentações muito mais fluidas e conscientes, além de conseguirem se concentrar mais em cada movimento. Houve alguns *feedbacks* positivos com relação às práticas, e especificamente a respiração e flexibilidade, como Marina pontua:

Eu acho que melhorou bastante, e uma coisa que eu achei muito boa é que você repetiu os exercícios que a gente estava fazendo na quarta-feira. E uma coisa que eu estava pensando...deu total diferença porque eu fui associando a respiração junto dos exercícios, então estou percebendo esse progresso, na flexibilidade também. Uma coisa que está me incomodando, que eu preciso mudar sim é que sempre que eu vejo, dava para ir um pouco mais na flexibilidade. Preciso fazer melhor o caminho das coisas, e não só o final (informação verbal)¹¹.

PONTUANDO O QUE FOI OBSERVADO:

- As mulheres possuem mais flexibilidade em relação aos homens, embora todos os participantes tenham, no mínimo, dez anos de vivências em dança.
- Mobilidade do quadril para abdução e extensão dos homens foi mais reduzida que a das mulheres.
- Entendimento por parte dos participantes de que a respiração consciente auxilia também na execução dos *asanas* de força e flexibilidade.

PONTOS POSITIVOS:

- Melhora na flexibilidade e mobilidade do quadril.
- Mais capacidade de permanência nos *asanas* devido a respiração consciente, concentração e ganho de força muscular.

PONTOS NEGATIVOS:

- Pouco tempo de prática
- Por ser online, enquanto instrutora não conseguia corrigir como em aulas presenciais, portanto tentei lembrar sempre os participantes de não forçar além de um limite saudável, principalmente a flexibilidade, para evitar lesões.

¹¹ Depoimento gravado na aula do dia 10 de dezembro de 2021.

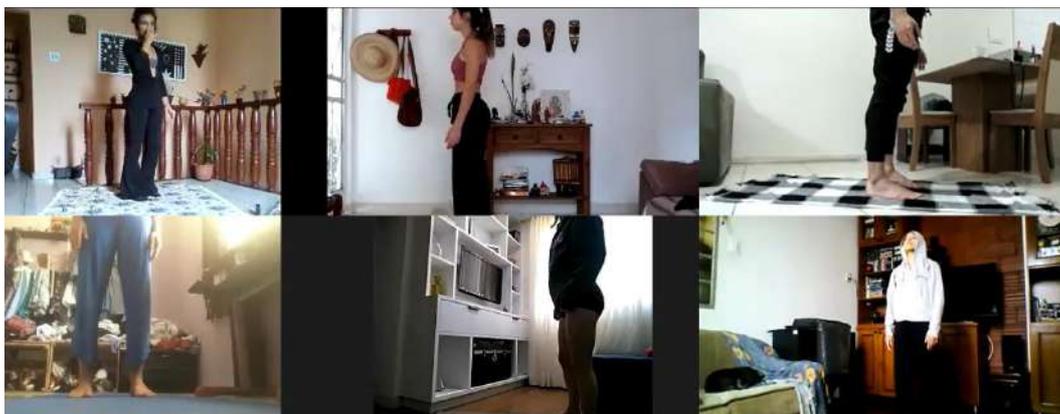
3.3 Noções anatômicas

Também como parte da pesquisa de campo, foram observadas possíveis contribuições do yoga para artistas da dança no que tange as seguintes noções anatômicas: pontos de apoio nos pés, mobilidade da coluna vertebral e organização da cintura escapular.

3.3.1 Pontos de apoio dos pés

Durante todas as aulas ministradas na pesquisa de campo, os participantes praticaram yoga sem sapatos e foram aconselhados a reservar um espaço e vestimentas mais confortáveis para fazer o que era proposto. As práticas de yoga geralmente são realizadas com os pés descalços. Sobre isso, Kaminoff e Matthews (2013, p. 71) dizem: “felizmente, os exercícios de yoga são praticados com os pés descalços, e especial atenção é dada à restauração da força e da flexibilidade dos pés e das pernas.” Os autores ainda complementam que, geralmente, as primeiras lições de yoga se baseiam em simplesmente permanecer em pé, algo que é feito desde que se tem em torno de um ano de idade, e afirmam: “e você consegue sentir seu peso passar pelos três pontos de contato entre o pé e o solo, talvez você consiga sentir o apoio que o solo lhe devolve por meio da ação dos arcos do pé e dos músculos que os controlam.” (Kaminoff e Matthews, 2013, p.71).

Figura 9: Postura da montanha, *Tadasana*. Quarta prática

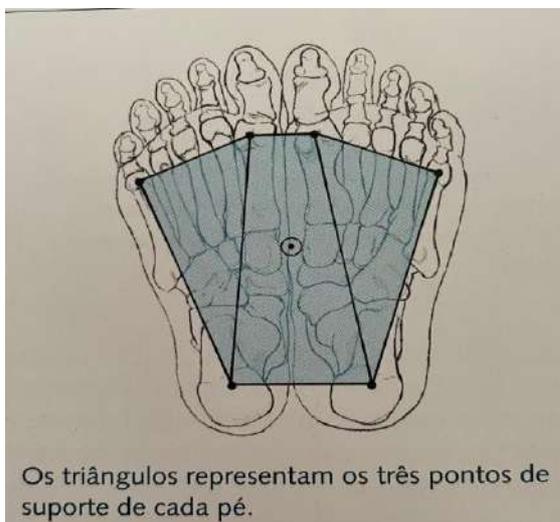


Fonte: *Print* de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

Como o apoio dos pés também foi parâmetro observado durante toda pesquisa, é importante trazer informações sobre a anatomia dessa estrutura. Sobre isso, os autores Kaminoff e Matthews (2013) analisam a postura *tadasana* (Fig. 9) e os pontos de apoio dos pés, observando que não há uma maneira de construir algo duradouro se a base for instável. Por isso, o *tadasana* (Fig. 9) é considerado por muitos autores do yoga como o ponto inicial para a prática dos *asanas*.

A base de apoio dessa postura – os pés – oferece uma imagem nítida de como as forças de relaxamento e sustentação trabalham no corpo humano. A estrutura essencial do pé pode ser representada por um triângulo. Os três pontos do triângulo são os lugares sobre os quais a estrutura do pé irá descansar na superfície de apoio: o calcanhar, a extremidade distal do primeiro metatarso e a do quinto metatarso. As linhas que ligam esses pontos representam os arcos – três linhas de levantamento por meio das quais é possível sustentar a postura: o arco longitudinal medial, o arco longitudinal lateral e o arco transverso (metatarso). Existe também um quarto arco, chamado de arco transverso medial ou arco do tarso, que cruza os ossos do tarso, do navicular até o cubóide (KAMINOFF; MATTEWS, 2013, p.73).

Figura 10: Ponto de apoio dos pés



Fonte: Kaminoff, Matthews, 2013, p. 74

No final da segunda prática, perguntei aos participantes como se sentiam em relação às noções anatômicas sobre o apoio dos pés, conforme descrito acima, que proporcionam equilíbrio ao corpo. Pelos depoimentos, ficou nítido que ainda é um desafio para algumas pessoas essa percepção sobre a distribuição do peso corporal nos pés durante a prática, como disse Mylena: “percebi que tenho mais equilíbrio com a direita que a esquerda, e caio um pouquinho pelas bordas dos pés”. Agda compartilhou que, na postura da árvore, pensou mais

no pé de base e sentiu o peso bem distribuído, mas, quando em *tadasana*, de olhos fechados, sentiu que os pés estavam bem frouxos e tudo estava “escangalhado”.

PONTOS POSITIVOS:

- Ainda que os pontos de apoio dos pés e o equilíbrio sejam trabalhados também na dança, os participantes tiveram um outro tipo de vivência relacionado a esses aspectos pelo fato do yoga abordar a prática de uma forma mais lenta.
- Através das execuções de *asanas* que exigiam um pouco mais de equilíbrio e muita atenção para os pontos de apoio dos pés, foi possível trabalhar também concentração e consciência corporal.

PONTOS NEGATIVOS:

- Em relação à conexão com os pontos de apoio dos pés, o modo online também dificultou a observação, uma vez que é desafiador observar quem permanece estável ou não através das câmeras, o que se torna diferente quando se está presencialmente no local da prática.

3.3.2 Mobilidade da coluna vertebral

A ideia de trazer a mobilidade da coluna vertebral como parâmetro de observação na pesquisa de campo se deu pelo fato de que é a principal estrutura de sustentação do corpo. Além disso, como comenta Clippinger (2019, p. 62), “na dança, grandes demandas são aplicadas à coluna vertebral [...]”, o que demonstra a importância de que os artistas da dança se dediquem a práticas que possam colaborar para uma boa organização dessa estrutura. Nesse sentido, podemos considerar que:

Além da força, muitos movimentos da dança exigem excepcional flexibilidade da coluna vertebral, complexa coordenação dos músculos e cuidadosa atenção ao alinhamento, a fim de que sejam alcançados os desejados objetivos estéticos do movimento. Assim, com um entendimento mais aprofundado da anatomia e função da coluna vertebral, inclusive dos modos de mobilizá-la e estabilizá-la, será possível aprimorar as habilidades da dança (CLIPPINGER, 2019, p. 62).

As posturas do yoga, assim como os movimentos da dança, podem explorar e enfatizar muitos movimentos da coluna vertebral. Além disso, é preciso lembrar que muitas pessoas acabam desenvolvendo problemas posturais relacionados à coluna, devido a rotinas cansativas

e falta de atividade física. Teixeira e Cardoso (2009) comentam que geralmente os gestos repetitivos e o sedentarismo no próprio ambiente de trabalho podem, aos poucos, gerar vícios posturais e alterações na coluna vertebral, desencadeando baixa qualidade de vida e podendo causar alterações na anatomia e biomecânica corporal.

Tratar da coluna vertebral nesta pesquisa, assim como dos demais parâmetros, soa como um desafio, já que é importante ressaltar que embora tenhamos disciplinas como anatomia, citologia, fisiologia e cinesiologia na matriz curricular no curso de Dança na Universidade Federal de Viçosa, além de outras disciplinas que nos dão uma ótima base, entender a complexidade do corpo humano demanda um esforço constante.

Calais-Germain (1991) destaca que a coluna vertebral forma uma haste óssea móvel que constitui em parte o esqueleto do tronco. Explica que é uma estrutura que permite grande mobilidade ao tronco, pois soma 26 níveis de articulações. Essa estrutura apresenta algumas regiões que são: região cervical com sete vértebras, torácica com doze vértebras, região lombar com cinco vértebras, sacro e cóccix.

Considerando a necessidade e importância do olhar atento para a coluna vertebral, o objetivo de observar este parâmetro foi explorar o máximo de *asanas* que podem trabalhar movimentos globais dessa região. De acordo com Kaminoff e Matthews (2013), há quatro possibilidades de movimentos da coluna: flexão (como no *balasana* ou postura da criança), extensão (como no cachorro olhando para cima), rotação axial/torção (*ardha matsyendrasana* ou meia postura do senhor dos peixes) e flexão/inclinação lateral (como no exemplo abaixo), todos eles podendo ocorrer no nosso cotidiano, como amarrar os sapatos (flexão) ou pegar uma sacola no banco traseiro do carro (rotação axial).

Figura 11 : Inclinação lateral, primeira prática.



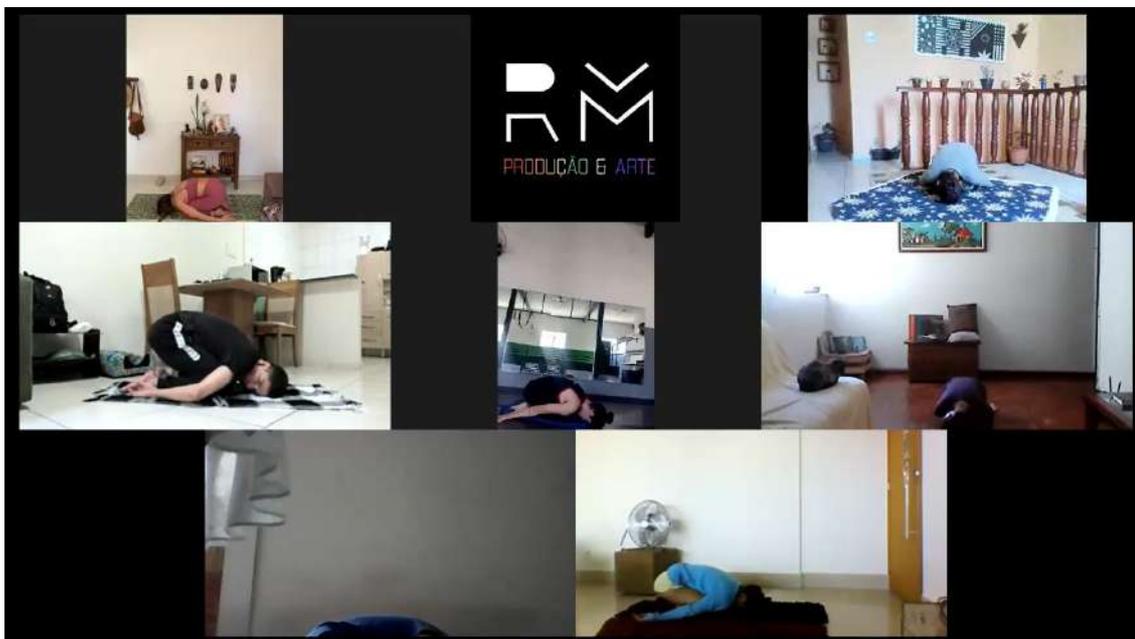
Fonte: *Print* de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

Kaminoff e Matthews (2013), sobre as movimentações da coluna, constatam ainda que a flexão é o movimento que mais enfatiza as curvaturas primárias da coluna, que estão presentes principalmente na região torácica, mas que também estão aparentes no formato do sacro. Para os autores, a curvatura primária da coluna ou curvatura torácica “é primária no sentido de que é a primeira curvatura anteroposterior (frente-trás) a emergir e também no sentido de que corresponde à primeira curvatura da coluna vertebral que o ser humano apresenta no período pré-natal.” (Kaminoff e Matthews, 2013, p.25). As curvaturas secundárias estão presentes na região cervical e lombar da coluna, e são formadas após o nascimento.

No yoga, um dos *asanas* que mais consegue exemplificar a curvatura primária é o *balasana* ou postura da criança, já que reproduz a coluna vertebral fetal.

A figura abaixo mostra como a postura pode trazer também um momento de relaxamento ao praticante:

Figura 12: Postura da criança, *balasana*. Primeira prática

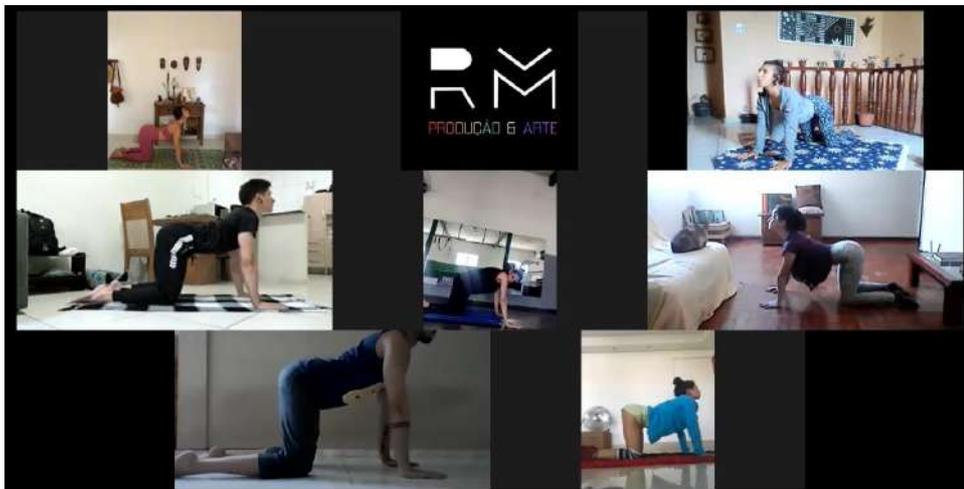


Fonte: *Print* de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

Para Calais-Germain (1991) durante os movimentos, como o de flexão da coluna vertebral, pode-se observar a coluna como uma sucessão de segmentos fixos (as vértebras) e de segmentos móveis (o que faz a união entre as vértebras são os discos intervertebrais e as articulações). A autora observa ainda que “os movimentos das vértebras se somam. Desse modo, o conjunto tem mobilidade nos três planos do espaço, o que o assemelha um pouco à de uma serpente.” (CALAIS-GERMAIN, 1991, p. 40).

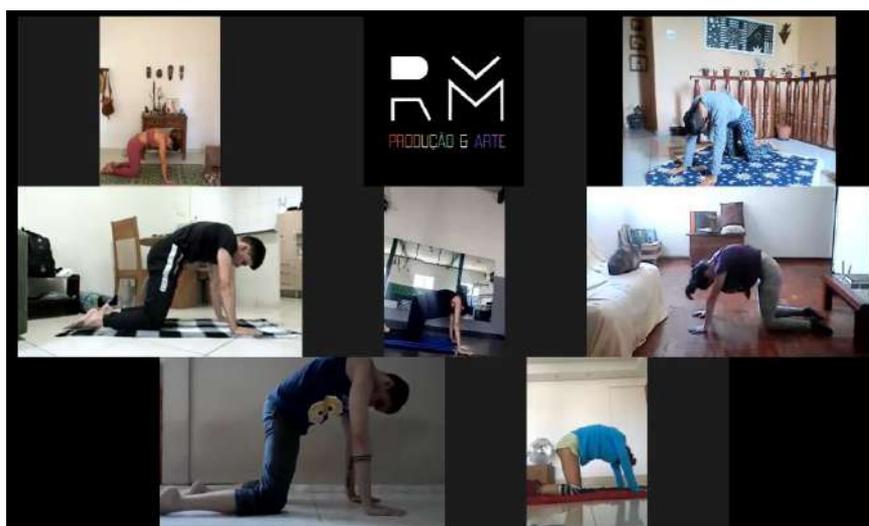
Ainda sobre as curvaturas primária e secundária, no yoga, pode-se observar a relação entre essas curvaturas através do exercício que utiliza a alternância da postura do gato e da vaca, através da flexão e extensão, como nas figuras abaixo. Quando praticados com frequência e de forma correta, esses movimentos podem aliviar dores na coluna e trabalhar a mobilidade da mesma:

Figura 13: Participantes em *Bitilasana* ou postura da vaca



Fonte: *Print* de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

Figura 14: Participantes em *Marjaryasana* ou postura do gato



Fonte: *Print* de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

Além das posturas trabalhadas acima, no decorrer das práticas, o *savasana* ou postura do cadáver também foi praticado em todos os dias de pesquisa, sendo esta última postura, feita sempre no final das aulas. O *savasana*, por ser uma postura em decúbito dorsal (deitada de costas), geralmente passa a ideia de que parece fácil de ser executado e pode parecer não ser tão importante, já que o participante se encontra ali “apenas” respirando deitado. No entanto, segundo Kaminoff e Matthews (2013), nessa postura é possível identificar as curvas da coluna

vertebral assim como outras curvaturas primárias do corpo ao perceber quais estruturas estão apoiadas ao chão e sustentam o peso, como: panturrilhas, coxas, sacro, caixa torácica, parte torácica da coluna, escápulas e crânio. Já as estruturas que não estão em contato com o chão representam as curvaturas secundárias do corpo como: articulações do joelho, região lombar e cervical da coluna. Os braços variam entre as pessoas já que possuem várias possibilidades de posições, como na figura abaixo:

Figura 15: Momento do *Savasana* ou postura do cadáver, enquanto era lido um trecho do livro “A árvore do Yoga” livro do Mestre Iyengar. Quarta prática.



Fonte: *Print* de gravação em vídeo via Zoom, feito pela pesquisadora.

Geralmente muitas pessoas procuram aulas de yoga por se queixarem de dores nas costas devido a permanecerem sentadas o dia todo ou mau alinhamento diário. Como os participantes da pesquisa são todos bailarinos e bailarinas, já vieram com um trabalho de organização corporal, porém, algumas pessoas disseram o quanto é importante e desafiador manter esse alinhamento. Embora a pesquisa tenha sido feita apenas com pessoas que trabalham com dança há bastante tempo, no questionário inicial foi inserida a seguinte pergunta: “- Sente dores ou possui algum desvio na coluna vertebral? Se sim, em qual região?”. Diante dessa pergunta, três dos dez participantes responderam: “Sim, na cervical e lombar às vezes.” “Tenho escoliose, mas não sinto dores”. “Sinto dor na lombar (mas não é constante)”. Refletindo sobre essas três respostas, foi possível observar que ainda que os participantes tenham 10 anos de experiência com dança, isso não significa que, mesmo que pratiquem atividades físicas com frequência, estão isentos de terem dores nas costas ou mal alinhamento.

Ainda que tenham aparecido esses relatos de desconforto e mal alinhamento por parte dos participantes, durante os *asanas* – não só que trabalham a mobilidade da coluna, mas os

demais que foram trabalhados durante esse período –, é importante destacar que a maioria executava as posturas com alinhamento apropriado e sempre respeitando seu próprio limite.

Foi notório com a pesquisa, através das autodeclarações e das gravações, que o yoga pode contribuir através da prática dos *asanas* juntamente com a respiração adequada para que os participantes sintam a região da coluna menos tensionada e com mais mobilidade, fatores que podem também colaborar para seu desempenho na dança.

PONTOS POSITIVOS

- Foi possível perceber a importância da respiração também durante a execução dos *asanas* de mobilidade da coluna, para um melhor empenho em movimentos de flexão e extensão por exemplo.
- Ainda que em pouco tempo, foi possível observar que os *asanas* de mobilidade de coluna, como na flexão, extensão e nas torções, começaram a ser executados com mais fluidez e com uma amplitude maior nos movimentos, de forma mais consciente.
- Mais consciência corporal e alinhamento postural durante as práticas, o que pode colaborar também no trabalho de cada um enquanto bailarino.
- Os efeitos positivos puderam ser observados conforme a assiduidade nas aulas e comprometimento tanto da instrutora quanto dos alunos.

PONTOS NEGATIVOS:

- Em relação à mobilidade da coluna vertebral e aos outros parâmetros observados, um dos principais pontos negativos de toda pesquisa foi o curto tempo de prática somado a toda adaptação necessária para que a pesquisa fosse 100% de forma virtual. Como foram apenas dez práticas e houve oscilações nas presenças da maioria dos participantes, isso também dificultou a identificação de resultados mais efetivos.
- O toque e o contato visual fizeram falta, pois os ajustes geralmente são feitos por parte do instrutor e auxiliam na execução dos *asanas*, nos alinhamentos corporais além de estimularem o indivíduo a evoluir em cada postura respeitando sempre seus próprios limites.

3.3.3 Cintura escapular

Para Calais Germain (1991), a cintura escapular é composta pelas clavículas na parte da frente, escápulas na parte de trás, podendo-se acrescentar o esterno, anteriormente. Costa *et al.* (2016) descrevem que além da cintura escapular ser formada por duas clavículas, um esterno e duas escápulas, o ombro é a estrutura que mais permite liberdade de movimentos.

Para Vieira e Oliveira (2021), a cintura escapular é uma estrutura que possibilita a conexão dos ombros e tronco, além de participar da movimentação dos membros superiores, proporcionando mobilidade e funcionalidade aos mesmos. Sendo assim, o nome cintura escapular foi dado porque a escápula é o osso que faz conexão com quase todos os outros que são parte da articulação, sendo o ponto comum e fundamental para os movimentos realizados. As escápulas não se conectam entre si, pois a cintura escapular teve adaptações à bipedia, e os seus dois lados são conectados anteriormente pelo esterno, único osso em número ímpar desse complexo, que se articula com as clavículas, e é a única conexão da cintura escapular com o esqueleto axial.

A cintura escapular, segundo Rezende e Faião (2009), é uma estrutura anatômica que geralmente no decorrer dos anos, pode sofrer desvios posturais provindos do estilo de vida atual, associados também a inatividade física e aos hábitos posturais incorretos no dia a dia, como trabalhar em frente ao computador ou passar muito tempo no celular. Esses desvios posturais, de acordo com Costa *et al.* (2012), vindos da má postura, podem demorar um tempo para se manifestar, e desta forma, as alterações posturais que iniciaram na infância podem acarretar consequências observadas a longo prazo.

Tomando como referência uma observação mais geral das dez aulas, em que foi possível observar, através das gravações, um bom alinhamento postural por parte da maioria, notei que possuem um bom trabalho de consciência corporal, o que pode estar relacionado ao fato de que os participantes desta pesquisa possuem, no mínimo, 10 anos de experiência em dança,

Em termos da cintura escapular, os voluntários não apresentaram um mau alinhamento visível durante os *asanas* que foram trabalhados no decorrer das práticas, no entanto, alguns relataram que, no dia a dia, devido a muito tempo no celular e computador, é difícil manter a postura alinhada. Esther, na segunda prática, comentou que: “no dia a dia, principalmente por causa do computador, tenho tentado me policiar mais sobre a cintura escapular.”¹² Sobre isso, as autoras Rezende e Faião (2009) falam:

¹² Depoimento gravado na aula do dia 5 de novembro de 2021

Com o crescente avanço tecnológico, o uso prolongado de computadores, trabalhos de precisão, com altos índices de repetitividade, somados ao sedentarismo e à longa permanência em determinadas posições tornou-se mais constantes os desequilíbrios posturais e os distúrbios musculoesqueléticos (REZENDE; FAIÃO. 2009, p. 10).

Assim, mesmo que tenham aparecido resultados positivos relacionados à percepção corporal, a maioria dos participantes afirmou em conversas informais e no questionário final, que não sentiu uma mudança efetiva no alinhamento corporal após as práticas. Mais especificamente, compartilharam que, enquanto praticavam, observaram melhora no alinhamento postural, mas o número de aulas ainda não foi o suficiente para um resultado de longo prazo.

PONTUANDO O QUE FOI OBSERVADO:

- Nenhum dos participantes apresentou problemas relacionados à cintura escapular, mas muitos observaram a relação entre mal alinhamento e o fato de passarem muito tempo no computador e no celular.
- Sabendo que os participantes possuem experiências corporais em dança, alguns mostraram ter muita força na musculatura que envolve a cintura escapular (principalmente os homens), mas ainda é uma região que precisa ser bastante trabalhada, pois observei que na execução da prancha alta, por exemplo, muitos tremiam ou desistiram no meio do exercício.
- Comparando com pessoas que nunca fizeram atividade física, todos os participantes tiveram um ótimo desempenho ao executarem posturas que trabalham essa região, o que pode indicar que é uma região bem trabalhada na dança. Possivelmente, uma rotina de práticas de yoga e dança, poderá contribuir para o desempenho do bailarino nesse aspecto, conforme sua disciplina.

PONTOS POSITIVOS:

- Durante todas as práticas passei orientações sobre alinhamento postural, contemplando, em alguns momentos, a organização da cintura escapular. Tais orientações podem contribuir para despertar a consciência dessa estrutura.
- Considerando o número vasto de *asanas* existentes e suas variações, é possível afirmar que grande parte dos que foram muito trabalhados nesta pesquisa, como a postura do camelo, podem

colaborar para um melhor alinhamento da cintura escapular se existir uma frequência maior das práticas, além das dez aulas que foram ministradas neste trabalho.

PONTOS NEGATIVOS:

- Poucas aulas para um resultado mais satisfatório.
- Por ser online devido a pandemia, não houve possibilidade de fazer correções individuais dos participantes durante a execução dos movimentos nas práticas.

4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir de todo processo que envolveu tanto a pesquisa teórica quanto a pesquisa de campo durante a pandemia Covid-19, foi possível concluir, através das observações, *feedbacks* e registros que, de acordo com os parâmetros selecionados e analisados na pesquisa – respiração, força, flexibilidade, pontos de apoio dos pés, cintura escapular e mobilidade da coluna vertebral –, a prática de yoga contribuiu em diferentes aspectos para os participantes da pesquisa, sendo que os benefícios mais evidentes foram relacionados ao trabalho da respiração.

No que tange à respiração, ainda que todos os participantes tenham, no mínimo, dez anos de experiência com dança, e considerando que há uma grande diferença nas vivências de cada um, algo em comum entre alguns deles foi que se sentiram bastante desafiados quando eram instruídos a se sentar em postura meditativa e respirar profundamente. Alguns relatos revelaram o desafio de não conseguirem se manter na postura sem se sentirem ansiosos de alguma forma. Os exercícios respiratórios ou *pranayamas* praticados no início e final das aulas, trouxeram uma ampliação da consciência da própria respiração, algo que muitas vezes na dança pode ser mais desafiador, como quando se dança uma coreografia com movimentos muito rápidos, por exemplo, e é comum travar a respiração como um reflexo de ansiedade em acertar os movimentos.

Durante os *pranayamas* (sempre no início e final das práticas) era também um momento de auto-observação, de ampliar a percepção da própria organização corporal, sendo perceptível que quase todos os participantes conseguiram levar mais atenção também para a região da coluna vertebral e cintura escapular, algo que nem sempre era orientado por mim, vinha deles, mostrando que todas as vivências corporais adquiridas no decorrer da vida de cada participante até aqui contribuíram para a construção dessa percepção corporal.

Ainda sobre a respiração, os participantes da pesquisa relataram que se lembravam de respirar de modo mais fluido durante os movimentos quando havia instruções verbais para que isso acontecesse. No início, grande parte dos praticantes travava bastante a respiração, principalmente em *asanas* de força e equilíbrio e, conforme eram lembrados por frases como “inspira e exala”, foram melhorando essa relação entre movimento e respiração.

No decorrer das práticas, a importância da respiração fluida e consciente foi se tornando cada vez mais visível tanto para mim, pesquisadora, como também para os participantes da pesquisa, uma vez que as evoluções, ainda que não tão consolidadas (devido ao curto tempo de pesquisa), foram bastante efetivas, como no caso da percepção da respiração no tempo de permanência nos exercícios, em que ficou perceptível, através das gravações de vídeo, que

alguns dos participantes já não travavam mais a respiração durante maior parte do tempo.

Grandes nomes da dança já praticavam exercícios respiratórios com influências orientais desde a primeira metade do século XX, como Ruth Saint-Denis, Ted Shawn e Martha Graham, além de praticarem movimentações bem semelhantes aos *asanas* do yoga, como Martha Graham em seus trabalhos. Na contemporaneidade, companhias de dança como Balé da Cidade de São Paulo relatam a prática do yoga como parte de suas atividades, o que realça a importância do aprofundamento do entendimento da relação entre dança contemporânea e yoga. No entanto, ainda que falar sobre yoga e dança não seja algo novo, no decorrer da pesquisa bibliográfica, foram encontrados poucos autores que trazem estudos sobre essa relação do yoga e da dança contemporânea e este foi outro ponto que deixa claro a necessidade de mais pesquisas nesse âmbito.

Voltando para os parâmetros utilizados nesta pesquisa, observei que, quando se tem uma rotina com práticas constantes e disciplinadas de *pranayamas*, os outros parâmetros pesquisados podem ser afetados positivamente, pois é através da respiração que, segundo Farhi (1996 apud SANTOS, 2018), se aumenta a energia física e a concentração mental, oxigenando todas as nossas células. Santos (2018, p. 15) comenta ainda que de acordo com Farhi [...] “usar práticas respiratórias específicas de maneira consciente tem demonstrado diminuição de enxaqueca, de dor crônica, de ataques de pânico e redução de sintomas da asma.”

Em relação a flexibilidade, foi perceptível uma melhora na execução de *asanas* que exigiam mais flexibilidade e mobilidade do quadril. Quanto à força muscular, maior capacidade de permanência nos *asanas* devido à respiração consciente, concentração. Foi possível perceber ganho de força através da diminuição de tremores que os participantes tinham durante as primeiras práticas, ao praticarem movimentações que exigiam força nos braços ou nas pernas, por exemplo. Vale ressaltar que, em poucas práticas já apareceram possíveis contribuições, sendo assim, com mais práticas e disciplina, tanto a flexibilidade quanto a força muscular poderão melhorar ainda mais.

Sobre os parâmetros relacionados à mobilidade da coluna vertebral e cintura escapular, houve depoimentos que relataram alívio em dores nas costas após execução de *asanas* como *balasana* (postura da criança), além de ter sido observado, através dos registros, que houve mais fluidez e amplitude nos movimentos tanto relacionado à coluna quanto à cintura escapular. Houve também relatos e observações sobre a melhora na consciência corporal e alinhamento postural durante as práticas relacionadas aos dois parâmetros e, quando há respiração consciente junto das movimentações nessas regiões, uma sensação da coluna com mais mobilidade e

menos tensionada, segundo depoimentos. Embora tenha sido uma boa experiência, que estimulou a percepção da organização anatômica de forma mais lenta e profunda, foram poucas aulas práticas para se afirmar que houve uma mudança efetiva nesses dois parâmetros. No fim das aulas, os *feedbacks* eram positivos em relação ao trabalho direcionado para todos os parâmetros, porém os participantes também compartilharam que sentiram necessidade de realizar mais práticas para que hábitos construídos há muito tempo, como sentar de qualquer jeito ou olhar por longos períodos para o celular forçando a cervical, possam ser diminuídos e substituídos por hábitos corporais mais saudáveis.

Quanto à distribuição do peso nos três principais pontos de apoio dos pés, é válido ressaltar que conforme os *feedbacks* e registros por vídeos das aulas, foi possível perceber que tinham um cuidado maior para os pontos de apoio e conseguiram encontrar possibilidades que exploram esses pontos de forma mais consciente ajudando a manter maior estabilidade e equilíbrio para se executar *asanas* mais desafiadores, como *natarajasana* (postura do dançarino).

Além da parte anatômica que já foi trazida até aqui, é importante destacar também que, diante do imediatismo e da pressão social crescentes na sociedade atual, o yoga não só é uma possibilidade de expansão de consciência e preparação corporal para o artista da dança em sua área, como também uma prática que oferece um momento de conexão consigo mesmo, e a oportunidade de sentir o corpo de dentro para fora. Muitos bailarinos sofrem reflexos de longas e cansativas rotinas de ensaio e, no decorrer de suas vidas, podem desenvolver patologias físicas e psicológicas relacionadas à sobrecarga de trabalho. Com esta pesquisa, observei que a prática do yoga colaborou para que os artistas da dança ampliassem o trabalho de auto-observação, através de uma respiração mais fluida e consciente. As práticas respiratórias ajudaram a acalmar os pensamentos e as movimentações bem lentas estimularam a conexão com o momento presente e a diminuição da ansiedade.

Considerando todas as experiências e aprendizados que este estudo proporcionou, pretendo dar continuidade à pesquisa sobre o trabalho da respiração no yoga através dos *pranayamas*, com o objetivo de aprofundar o entendimento sobre sua funcionalidade no universo da dança.

REFERÊNCIAS:

ANDRAUS, Mariana; SOARES, Marília Vieira; SANTOS, Inaycira Falcão dos. Gestualidade da Dança Clássica Indiana Odissi e dança contemporânea ocidental: interfaces. *Revista Sala Preta*. São Paulo, v. 13, n. 1, p. 71-82, 2013. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/57532>>. Acesso em: 24 abr. 2021.

ALTER, Michael J. *Ciência da Flexibilidade*. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ALMEIDA, Caio Alessandro de. *Técnicas de respiração do yoga para crianças*. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação física). Unesp, Rio Claro, 2016.

ALMEIDA, Tathiane Tavares; JABUR, Marcelo Nogueira. Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos. *Revista Motricidade*, Portugal, v. 3, n.1, p. 337-344, jan., 2007. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/2730/273020484008.pdf>>. Acesso em: 06 jul. 2022.

ARAUJO, Claudio Gil Soares de. Avaliação da flexibilidade: valores normativos para flexibilidade de 5 a 91 anos de idade. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. São Paulo, v. 90, n.4, p. 280-287, abril, 2008.

BARROS, Nelson Filice de ; SIEGEL, Pamela; MOURA, Soraia Maria de; CAVALARI, Thais Adriana; SILVA, Luis Geraldo da; FURLANETTI, Maria Renata; GONÇALVES, Andrea Vasconcelos. Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 19, n.4, p. 1305-1314, 2014.

BASSO, Débora Bonesso Andriollo.; SOUZA, Juliana Alves; PASINATO, Fernanda; CORREA, Eliane Castilhos. Rodrigues Correa.; SILVA, Ana Maria Toniolo. Estudo da postura corporal em crianças com respiração predominantemente oral e escolares em geral. *Revista Saúde*, Rio Grande do Sul, v.35, p. 21-27, 2009.

BRUSQUE, Lilian Leiria; DA SILVA, Juliano Vieira; DA ROSA, Cristian Leandro. Yoga como treino complementar para atletas amadores, *Revista da Saúde da Ajes*, Juína, v. 5, n. 9, p. 71-81, Jan/Jun. 2019. Disponível em: <https://revista.ajes.edu.br/index.php/sajes/article/view/299/235>. Acesso em 21 jun. 2022.

CALAÇA, Nardha, Freitas; BARTHOLOMEU, João Neto; LACERDA, Paulo, José Cabral.; MARTINS, Rhaylla; ASANO, Ricardo, Yukio. Efeito de um programa de hatha yoga na capacidade neuromuscular de mulheres do programa saúde da família: revisão literária. *Revista Amazônia Science & Health*. Tocantins, v. 3, p. 3-7, 2015.

CALAIS-GERMAIN, Blandine. *Anatomia para o movimento, volume 1: introdução à análise das técnicas corporais*. [tradução Sophie Guermet]. São Paulo: Manole, 1991.

CAMPOS, César. *A formação do bailarino contemporâneo*. 2010. 27 f. (Monografia) - Instituto de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2010.

CAVALARI, Thais Adriana. *Yoga: caminho sagrado*. Tese (doutorado) - Unicamp, São Paulo, 2011. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/251167>>. Acesso em: 31 mar. 2021

CARVALHO, Ana Cristina Gouvêa; PAULA, Campos Karla, de. CORDEIRO, Maria Azevedo de; NÓBREGA, Antônio Claudio Lucas da. Relação entre flexibilidade e força muscular em adultos jovens de ambos os sexos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 2-8. fev. 1998. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86921998000100002>. Acesso em: 18 fev. 2022.

CLIPPINGER, Karen. *Anatomia e cinesiologia da dança*. Barueri: Manole, 2019.

CIGARRO, Natalia; FERREIRA, Rogério; MELLO, Danielli. Avaliação da flexibilidade da articulação do quadril em bailarinas clássicas antes e após um programa específico de treinamento. *Revista De Educação Física / Journal of Physical Education*. Rio de Janeiro, v. 75, n.133, p. 370-397, 2006. Disponível em: <<https://revistadeeducacaoofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/370>>

COSTA, Renata., LINS SILVA, Beatriz., DA SILVA, Luanna., DA SILVA, Flávia., LINS, Raquel. Biomecânica do ritmo escápulo umeral e importância do manguito rotador. *Revista de Trabalhos Acadêmicos - Universo Recife*. v.3, n.166, 2016. Disponível em: <<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=1UNICARECIFE2&page=article&op=view&path%5B%5D=3016>>. Acesso em: 18 fev. 2022.

COSTA, Thiago Benigno da; GIANTORNO, Juliana Brito; SUZUKI, Frank Shiguemitsu; OLIVEIRA, Dalton Lustosa de. Análise postural em escolares do ensino fundamental. *Revista brasileira de ciência da saúde*. Paraíba, v.16, n.2, p.219-222, mai. 2012.

DANTAS, Estélio H. M. Flexibilidade: alongamento e flexionamento. 4a edição. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

FORTES, Marcos de Sá Rego ; MARSON, Runer; MARTINEZ, Eduardo Camillo . Comparação de desempenho entre homens e mulheres: revisão de literatura. *Revista Mineira de Educação Física* (UFV). Minas Gerais, v. 23, p. 54-69, 2015.

HERMÓGENES, José. *Autoperfeição com hatha yoga*. 66ª ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2020.

DEROSE, Luís Sérgio Álvares. *Tratado de Yôga (Yôga Shástra)*. São Paulo: Nobel, 2007.

FEUERSTEIN, Georg. A. *Tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática*. Tradução: Marcelo Brandão Cipolla; 11ª. Ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

GONÇALVES, Gabriela de Oliveira. *Os princípios técnicos de Martha Graham como subsídio para o trabalho do ator*. UFOP, Ouro Preto, 2014.

IYENGAR, Bellur. *Luz sobre o yoga: yoga dipika*. Tradução de Marcia Neves Pinto. ed. integral. São Paulo: Pensamento, 2016.

KAMINOFF, Leslie; MATTEWS, Amy. *Anatomia da yoga*. Tradução de Patrícia Fonseca e Luis Dolhnikoff. 2.ed. São Paulo: Manole, 2013.

LEAL, Patrícia Garcia. *As relações entre a respiração e o movimento expressivo no trabalho de chão da técnica de Martha Graham*. [Dissertação de Mestrado em Artes]. Unicamp, São Paulo, 2000.

LOUPPE, Laurence. *Poética da dança contemporânea*. Tradução de Rute Costa. Lisboa: Orfeu Negro, 2012.

PORTINARI, Maribel. *História da dança*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

REZENDE, Cíntia Pessoa; FAIÃO, dos Reis Débora. *Incidência de Alterações Posturais da Cintura Escapular em Universitários da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora*. [Monografia] UFJF, Juiz de Fora, 2009.

ROSA, Thais Fontes. *O impacto da prática de yoga sobre o estresse no trabalho docente no curso de pedagogia*. [Dissertação de Mestrado em Educação]. Univali, Itajaí SC, 2011.

SANTOS Alves, Audrey dos; RODRIGUES Baptista, Marcio; MARTIN Dantas, Estélio Henrique. Os efeitos da prática do yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional em idosas. *Fitness & Performance Journal*. Rio de Janeiro, vol. 5, n. 4, p. 243-249, jul-ago, 2006.

SANTOS, Gabriela Ruiz. *Respiração em psicoterapia corporal: teorias e técnicas para uma prática integrativa*. 2018. 44f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.

SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Treinamento físico na dança: revisão sistemática sobre a aplicabilidade do treinamento esportivo em bailarinos. *Revista Pensar a Prática*. Goiânia, v. 19, n. 4, 2016. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/feff/article/view/39466>. Acesso em: 19 jun. 2022.

TEIXEIRAS Fidelis, Luiza; PATRIZZI, Lislei Jorge; PORCATTI de Walsh, Isabel Aparecida. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro. vol. 16, n. 1, p.109-116; jan-mar, 2013.

BALÉ DA CIDADE DE SÃO PAULO. Complexo TMSP. Disponível em: <theatromunicipal.org.br>. Acesso em 20 de maio, 2021.

CIA. ARTESÃOS DO CORPO | A Companhia. Disponível em: <ciaartesaosdocorpo.art.br>. Acesso em 20 de maio, 2021.

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O YOGA COMO TÉCNICA CORPORAL PARA BAILARINOS DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

Pesquisador: Juliana Carvalho Franco da Silveira

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 48405821.5.0000.5153

Instituição Proponente: Departamento de Artes e Humanidades

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.846.087

Apresentação do Projeto:

O presente protocolo foi enquadrado como pertencente à Grande Área 8. Linguística, Letras e Artes. Segundo Formulário Online “Trata-se de uma pesquisa que adota como metodologia, a revisão bibliográfica e a pesquisa de campo. Essa pesquisa de campo terá duração de 2 meses, será voltada para um público de aproximadamente 6 pessoas maiores de 18 anos, que necessariamente precisam ter uma experiência mínima de 10 anos vivenciando a dança, e estejam atuando como bailarinos de dança contemporânea. É necessário ressaltar, que serão realizadas práticas de yoga 2 vezes na semana tendo duração de 1h por aula. Durante essas aulas, a pesquisadora irá registrar através de anotações, vídeos e fotos, as práticas de forma geral, os feedbacks que irão surgindo no decorrer da pesquisa, e também nas entrevistas semiestruturadas (a qual poderá contribuir para que os participantes falem um pouco mais sobre suas vivências durante as atividades)”.

Objetivo da Pesquisa:

Segundo formulário online: **Objetivo primário:** “Identificar possíveis contribuições das práticas de yoga para bailarinos e bailarinas de dança contemporânea, a partir da observação dos seguintes aspectos: força, flexibilidade, fluidez nos movimentos, respiração, equilíbrio, integração dos movimentos, noções aplicadas de anatomia e concentração” **Objetivos secundários:** “Realizar

Endereço: Universidade Federal de Viçosa, Avenida PH Rolfs s/n, Edifício Arthur Bernardes

Bairro: Campus Universitário

CEP: 36.570-977

UF: MG

Município: VICOSA

Telefone: (31)3612-2316

E-mail: cep@ufv.br

Continuação do Parecer: 4.846.087

revisões bibliográficas específicas que ampliem o estudo e entendimento da relação entre o yoga e a dança contemporânea; Ministrando aulas de yoga para bailarinos da dança contemporânea; Através de aulas práticas de yoga (meditação, pranayamas e asanas) para os bailarinos, observar como cada um reage às práticas corporais propostas; Registrar e analisar depoimentos compartilhados pelos participantes da pesquisa; Produzir dados etnográficos sobre yoga e dança contemporânea a partir da pesquisa de campo”.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Segundo formulário online: Riscos: “Os participantes serão orientados a que seguir as instruções durante as práticas, para que evitem qualquer tipo de lesão. O fato de se tratar de bailarinos que possuem mais de 10 anos de experiência com dança, minimiza os riscos de queda, distensão muscular ou vertigem, já que não se trata de aulas avançadas e sim nível iniciante/intermediário. Os participantes serão orientados também a não participar das aulas se não estiverem em condições de realizar atividades físicas. Os potenciais riscos são aqueles relativos à realização de atividades físicas, que serão minimizados pela orientação de que, em todas as atividades desenvolvidas, cada participante deverá sempre respeitar seus próprios limites corporais e os limites do espaço onde está realizando as atividades”. Benefícios: segundo a pesquisadora dentre os benefícios se encontram que “aumento da flexibilidade, força, equilíbrio, concentração, foco, controle respiratório, alinhamento postural, percepção corporal e autoconsciência”. Com relação os benefícios, estes atendem as exigências contidas na Resolução CEP 466/12.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Nesta pesquisa que se enquadra como pertencente à Grande Área 7. Ciências Humanas, busca-se identificar possíveis contribuições das práticas de yoga para bailarinos e bailarinas de dança contemporânea, a partir da observação dos seguintes aspectos: força, flexibilidade, fluidez nos movimentos, respiração, equilíbrio, integração dos movimentos, noções aplicadas de anatomia e concentração. Trata-se de uma pesquisa que adota como metodologia, a revisão bibliográfica e a pesquisa de campo. Essa pesquisa de campo terá duração de 2 meses, será voltada para um público de aproximadamente 6 pessoas maiores de 18 anos, que necessariamente precisam ter uma experiência mínima de 10 anos vivenciando a dança, e estejam atuando como bailarinos de dança contemporânea. É necessário ressaltar, que serão realizadas práticas de yoga 2 vezes na semana tendo duração de 1h por aula. Durante essas aulas, a pesquisadora irá registrar através de anotações, vídeos e fotos, as práticas de forma geral, os feedbacks que irão surgindo no decorrer da pesquisa, e também nas entrevistas semiestruturadas (a qual poderá contribuir para que os participantes falem um pouco mais sobre suas vivências durante as atividades).

Endereço: Universidade Federal de Viçosa, Avenida PH Rolfs s/n, Edifício Arthur Bernardes
Bairro: Campus Universitário **CEP:** 36.570-977
UF: MG **Município:** VICOSA
Telefone: (31)3612-2316 **E-mail:** cep@ufv.br

Continuação do Parecer: 4.846.087

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

A pesquisadora apresenta os seguintes termos: - Folha de rosto devidamente assinada pelo Diretor do Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes da UFV - Projeto de pesquisa - Formulário online – Cronograma - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – Roteiro de entrevista.

Recomendações:

Quando da coleta de dados, o TCLE deve ser elaborado em duas vias, rubricado em todas as suas páginas e assinado, ao seu término, pelo convidado a participar da pesquisa ou responsável legal, bem como pelo pesquisador responsável, ou pessoa(s) por ele delegada(s), devendo todas as assinaturas constar na mesma folha.

Não é necessário apresentar os TCLEs assinados ao CEP/UFV. Uma via deve ser mantida em arquivo pelo pesquisador e a outra é do participante da pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Ao término da pesquisa é necessário apresentar, via notificação, o Relatório Final (modelo disponível no site www.cep.ufv.br). Após ser emitido o Parecer Consubstanciado de aprovação do Relatório Final, deve ser encaminhado, via notificação, o Comunicado de Término dos Estudos para encerramento de todo o protocolo na Plataforma Brasil.

Projeto aprovado autorizando o início da coleta de dados com os seres humanos a partir da data de emissão deste parecer.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1768185.pdf	21/06/2021 17:12:24		Aceito
Folha de Rosto	FolhadeRostoassinada.pdf	21/06/2021 17:11:47	Juliana Carvalho Franco da Silveira	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.docx	18/06/2021 12:07:23	Juliana Carvalho Franco da Silveira	Aceito
Outros	DocumentoEntrevistaSemiEstruturada.docx	15/06/2021 15:38:39	Juliana Carvalho Franco da Silveira	Aceito
Outros	Iniciopesquisadecampo.docx	15/06/2021 15:32:38	Juliana Carvalho Franco da Silveira	Aceito

Endereço: Universidade Federal de Viçosa, Avenida PH Rolfs s/n, Edifício Arthur Bernardes
Bairro: Campus Universitário **CEP:** 36.570-977
UF: MG **Município:** VICOSA
Telefone: (31)3612-2316 **E-mail:** cep@ufv.br

Continuação do Parecer: 4.846.087

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEmaiordeidadeSayenefinal140621.docx	15/06/2021 15:27:08	Juliana Carvalho Franco da Silveira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoTCCSayene200521.pdf	15/06/2021 15:23:07	Juliana Carvalho Franco da Silveira	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

VICOSA, 14 de Julho de 2021

Assinado por:
Guilherme de Azambuja Pussieldi
(Coordenador(a))

Endereço: Universidade Federal de Viçosa, Avenida PH Rolfs s/n, Edifício Arthur Bernardes
Bairro: Campus Universitário **CEP:** 36.570-977
UF: MG **Município:** VICOSA
Telefone: (31)3612-2316 **E-mail:** cep@ufv.br

Questionário inicial

1- Nome
2- Data de nascimento
3- Email
4- Tem hipertensão/hipo?
5- Algum problema cardiovascular?
6- Sente alguma dor ou limitação corporal que lhe impede de fazer algum movimento? Se sim, qual/quais?
7-Sente dores na coluna? Se sim, em qual região?
8-Caso se considere uma pessoa ansiosa, observou se o yoga contribuiu de alguma forma para redução da ansiedade? Comente
9-Já fez alguma cirurgia? Qual?
10-Alguma observação em relação a sua saúde?
11- Em relação à pesquisa, você acredita que o yoga pode contribuir para sua formação como bailarino? Se sim, como?
12- Já havia praticado yoga alguma vez?
13-Como avalia sua respiração na maior parte do tempo? (lenta, profunda, rápida etc) Observa algum bloqueio?
14-Você se considera uma pessoa ansiosa?
15-Tem algum problema com insônia?
16-Você fuma?
17-Percebe algum movimento repetitivo do seu dia-a-dia que pode contribuir negativamente para mal alinhamento postural/dores nos ombros/dores na coluna?
18- Como avalia sua postura corporal na maior parte do tempo?

Questionário final

1- Nome
2- Email
3- Sentiu alguma dor ou limitação corporal que lhe impediu de fazer algum movimento? Se sim, qual/quais?
4- Sentiu dores ou possui algum desvio na coluna vertebral? Se sim, em qual região e em quais práticas?
5- Alguma observação em relação à sua saúde após as aulas práticas de yoga?
6- Sentiu que o yoga tem potencial para contribuir para sua formação como bailarino? Comente
7-Sentiu diferença em sua respiração após as práticas de yoga?
8-Caso se considere uma pessoa ansiosa, observou se o yoga contribuiu de alguma forma para redução da ansiedade? Comente
9-Caso tenha insônia, após as práticas de yoga, observou alguma mudança no seu sono?
10-Caso seja fumante, observou alguma mudança no hábito de fumar após as práticas de yoga?
11-Sentiu diferença nos seus hábitos e afazeres diários após as aulas?
12-Comente sobre sua experiência nas aulas de Yoga.