



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
FACULDADE DE DANÇA

Sofia Cardoso Cypriano

**A EDUCAÇÃO SOMÁTICA NO PROCESSO DE PREPARAÇÃO CORPORAL,
DIMINUIÇÃO DE LESÕES E ESTADO DE PRESENÇA PARA A PERFORMANCE
EM DANÇA**

VIÇOSA
2025



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
FACULDADE DE DANÇA

Sofia Cardoso Cypriano

**A EDUCAÇÃO SOMÁTICA NO PROCESSO DE PREPARAÇÃO CORPORAL,
DIMINUIÇÃO DE LESÕES E ESTADO DE PRESENÇA PARA A PERFORMANCE
EM DANÇA**

Monografia apresentada ao Departamento de Artes e Humanidades da Universidade Federal de Viçosa, como parte das exigências para a conclusão do Curso de Bacharelado em Dança.

ORIENTADOR(A): Evanize Kelli Siviero Romarco

VIÇOSA
2025



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

Campus Universitário – Viçosa, MG – 36570-900 – Telefone: (31) 3612 7300 – E-mail: dah@ufv.br

Assinatura da Banca Examinadora na Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso da estudante Sofia Cardoso Cypriano, matrícula 99284.

Título: **A Educação Somática no Processo de Preparação Corporal, Diminuição de Lesões e Estado de Presença para a Performance em Dança.**

Evanize Kelli Siviero Romarco (Orientadora) – DAH – UFRV

Andréa Bergallo Snizek

Juliana Carvalho Franco da Silveira

Viçosa, 23 de junho de 2025.

Dedico esta pesquisa aos meus intérpretes,
que me presentaram com suas danças. Que
nossas artes sigam se atravessando, ao longo
de nossas caminhadas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família por todo o apoio, desde o início da minha vida na dança. Aos meus pais, por me proporcionarem o privilégio de estudar o que eu mais amo para a minha formação profissional. Ao meu irmão, que nunca me permitiu deixar de sonhar.

Ao Grupo Sinergia, que me deu a honra de me nomear diretora e permitiu a realização deste trabalho. Aos amigos e agregados do grupo, por sempre apoiarem nossa arte e potencializá-la com todo o amor que expressaram. Aos meus colegas de graduação, por todas as trocas em cada passo da minha caminhada.

À minha orientadora, Eva, obrigada por todos os ensinamentos e pela confiança no meu trabalho. Sou muito grata pela minha vida profissional ter te encontrado como grande fonte de inspiração. Às professoras do Departamento de Artes e Humanidades, por tudo o que compartilhamos durante a minha graduação. Aos funcionários do DAH, por sempre me auxiliarem sem hesitação.

À banca examinadora, obrigada por todas as colocações e refinamentos que me tornaram uma pesquisadora melhor.

Por fim, à Universidade Federal de Viçosa, por me proporcionar a realização desta conquista, através de todo o aprendizado e estrutura.

RESUMO

Esta pesquisa surgiu a partir dos interesses em estudar novas possibilidades do trabalho e ensino da dança, partindo de uma visão individualizada, sendo as principais motivações: a minha participação como aluna na disciplina Cuidados em Dança, ministrada pela Prof^a Dr^a Evanize Kelli Siviero Romarco, no segundo semestre de 2023 - onde foi abordada a educação somática, a partir do método G.D.S., dentro da dança e como isso modifica a vivência do aluno fora e dentro das aulas - e a minha própria vivência na dança. A educação somática, possui o papel de agente permissor do autoconhecimento, unindo consciência corporal e movimento, permitindo o desenvolvimento do corpo vivido e experienciado. Por entender a não dualidade do corpo, o trabalho da performance, biomecânica e presença é alinhada ao emocional de cada bailarino. Os parâmetros físicos do corpo não são as únicas bases para estabelecer as rotinas do grupo, mas os aspectos psicocomportamentais também, entendendo que o trabalho somático ocorre ao longo da vida de cada um e auxilia nos aspectos pessoais e rotineiros que, consequentemente, auxiliam o dançar. Por atuar como diretora de um grupo, essa pesquisa teve como objeto de estudo as práticas somáticas aplicadas aos onze intérpretes-criadores do Grupo Sinergia e como objetivo geral verificar como a aplicação de práticas somáticas puderam contribuir no processo de preparação corporal, nos aspectos biomecânicos e no estado de presença para a performance em dança contemporânea. Para tanto, foi aplicado uma proposta de trabalho para a análise dos aspectos biomecânicos, emocionais e do estado de presença dos intérpretes. Como coleta de dados foram feitas a observação dos participantes com registro de informações, análises, considerações e dados pertinentes para a pesquisa, estruturada em um diário de bordo; aplicação de entrevistas abertas com os participantes, no formato de *feedback* e um Questionário de Avaliação Contextual Investigativa, que busca conhecer aspectos de saúde física e emocional, hábitos, rotina para além do Grupo Sinergia e as características morfocomportamentais relacionadas ao método G.D.S. de cada sujeito. Os dados foram analisados qualitativamente, para permitir que houvesse a formação de reflexões e inferências pessoais, que fundamentaram a característica exploratória pelo viés da pesquisa-ação, o que permitissem que as informações fossem revisitadas a qualquer momento, quando forem necessárias, para o esclarecimento de dúvidas e elaboração de novas propostas, análises e considerações. A aplicação do método G.D.S. foi eficaz para a identificação dos aspectos corporais estudados, auxiliando na investigação das práticas somáticas mais adequadas para a construção do programa de exercícios em dança e somática para a performance em dança. Os resultados foram satisfatórios e demonstraram a efetividade dos programas elaborados. Os participantes que possuem lesões descreveram que compreender o método G.D.S. e as atividades voltadas diretamente para o cuidado do corpo foram essenciais para o processo de recuperação e autocuidado com as áreas lesionadas. Quanto ao estado de presença, o coletivo desenvolveu a capacidade de atenção plena ao ambiente interno e externo, favorecendo os processos do grupo. Com relação à preparação corporal, o autoconhecimento adquirido pelos intérpretes permitiu que eles reconhecessem as reais necessidades do corpo para que alcançassem o melhor tipo de organização para a dança. Os participantes aprenderam a cuidar de si mesmos e a incorporar esses cuidados nos seus processos dentro da dança.

Palavras-chave: Dança; Educação Somática; Estado de Presença; Performance.

ABSTRACT

This research project emerged from my interest in exploring new approaches to dance education and practice, grounded in an individualized vision. The primary motivations for this study stem from my participation in the Cuidados em Dança subject, taught by Professor Evanize Kelli Siviero Romarco, a Ph.D. in Dance, in the second semester of 2023, the subject approached somatic education based on the G.D.S. method within dance, examining its impact on students' experiences both inside and outside of classes. Additionally, my personal experience in dance has been a driving force in shaping this research project. Somatic education enables self-knowledge by uniting body awareness and movement to allow the development of the lived and experienced body. Understanding the non-duality of the body aligns work on performance, biomechanics, and presence with each dancer's emotional state. The group's routines are based not only on the physical parameters of the body, but also on the psychobehavioral aspects. It is important to understand that somatic work occurs throughout each person's life and helps with personal growth, which consequently helps with dance. As director of the Grupo Sinergia, I conducted research on the somatic practices applied to its eleven performer-creators. The general objective was to determine how these practices contribute to body preparation, biomechanics, and presence in contemporary dance performances. To this end, a work proposal was implemented to analyze biomechanical and emotional aspects, as well as the performers' state of presence. Data was collected by observing the participants, recording information and analysis pertinent to the research, and conducting open-ended interviews in the form of feedback and an Investigative Contextual Assessment Questionnaire. This questionnaire sought information about the participants' physical and emotional health, habits, and routines outside of Grupo Sinergia, as well as their morphological and behavioral characteristics related to the G.D.S. method. The data was analyzed qualitatively to allow for personal reflections and inferences, which supported the exploratory nature of the action-research approach. This approach allowed the information to be revisited at any time to clarify doubts and develop new proposals, analyses, and considerations. The G.D.S. method effectively identified the body aspects studied and helped investigate the most appropriate somatic practices for constructing the dance and somatic exercise program for dance performance. The results were satisfactory, demonstrating the programs' effectiveness. Participants with injuries said that understanding the G.D.S. method and activities that directly care for the body were essential to their recovery and self-care. Regarding the state of presence, the collective developed the ability to fully attend to their internal and external environments, which favored the group's processes. Regarding body preparation, the performers' self-knowledge allowed them to recognize their bodies' real needs in order to achieve the best organization for the dance. Participants learned to care for themselves and incorporate this care into their dance processes.

Keywords: Dance; Somatic Education; State of Presence; Performance.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	9
2.	OBJETIVOS.....	13
3.	REVISÃO DE LITERATURA.....	14
3.1.	Preparação Corporal.....	14
3.2.	Educação Somática.....	15
3.2.1.	Método GDS.....	16
3.3.	Estado de Presença.....	27
3.4.	Performance em Dança.....	28
4.	METODOLOGIA.....	29
4.1.	Instrumentos da Pesquisa.....	30
4.2.	Tratamento dos Dados.....	31
4.3.	Elaboração dos Programas.....	31
4.3.1.	Perfil do Grupo e Necessidades.....	32
4.3.2.	Pré espetáculo.....	34
4.3.2.1.	Preparação do ambiente.....	34
4.3.2.2.	Roda de conversa.....	36
4.3.2.3.	Dinâmicas de grupo.....	37
4.3.2.4.	Ensaio do espetáculo.....	40
4.3.2.5.	Finalização.....	41
4.3.2.6.	Semana do espetáculo.....	42
4.3.2.7.	Pós espetáculo.....	43
5.	ANÁLISES E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	43
6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	55
	REFERÊNCIAS.....	57
	APÊNDICE A - ENTREVISTAS FINAIS.....	59
	APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO DE ANAMNESE.....	91
	APÊNDICE C - ROTINAS.....	97
	ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO...	105

1. INTRODUÇÃO

A presente pesquisa surgiu devido aos conhecimentos adquiridos por mim, durante a disciplina Cuidados em Dança, ministrada pela Prof^a Dr^a Evanize Kelli Siviero Romarco no segundo semestre de 2023, na Universidade Federal de Viçosa (UFV). No decorrer das aulas, além dos assuntos abordados como Dança em Saúde Pública, Emergências e Cuidados, Lesões voltadas para a Dança, o tópico Educação Somática como Fator de diminuição de acidentes foi um dos principais pontos de partida para que as indagações desta pesquisa surgissem. Nele, a professora abordou a educação somática a partir do método GDS, para a investigação de/ou possíveis comprometimentos morfológicos, posturais e comportamentais que acabam comprometendo a saúde do aluno, além de trazer um pouco de sua própria vivência em grupos profissionais de dança, na qual alinhava práticas somáticas às práticas corporais e rotinas do grupo, afetando de forma eficiente o desempenho, tanto do grupo, quanto de cada bailarino. Além de fazer parte do Trabalho de Conclusão de Curso, essa pesquisa integra o programa PIBIC/CNPq 2024-2025.

Durante minha trajetória na dança, que se resume em dez anos de balé clássico e, após iniciar a faculdade, o *jazz dance*, a dança contemporânea e poucas vertentes das danças urbanas, cujo contato possuo até os dias atuais, não obtive um trabalho focado na minha própria percepção e autoconhecimento do corpo em relação à dança, abrindo espaço para o surgimento de lesões e uma insuficiência no aproveitamento biomecânico e emocional relacionado às performances realizadas. Foi com o estudo mais aprofundado sobre corpo, dentro da universidade, que entendi a importância do estudo sobre os cuidados com ele dentro da dança, e como a falta disso, nas minhas vivências, me trouxe consequências irreversíveis, e que poderiam ter sido evitadas ou amenizadas.

Tendo o corpo como o principal sujeito neste estudo, precisei entender que esse possui uma concepção não dualista, ou seja, não separar corpo e mente dentro da dança e da educação somática. Entender o corpo humano como uma totalidade física, emocional e intelectual. É por meio dele que detenho conhecimento, seja ele subjetivo ou uma experiência sensorio-motora, sendo que esses atuam em conjunto (Rengel *et al.*, 2016).

Pensando por essa perspectiva e também por atuar como diretora de um grupo, essa pesquisa possui como objeto de estudo as práticas somáticas aplicadas aos onze

intérpretes-criadores¹ do Grupo Sinergia². No decorrer dos ensaios, foi observado que deveria ser aplicado um trabalho para a melhora dos aspectos biomecânicos, emocionais e presença dos intérpretes, que culminaria não apenas na evolução das performances em grupo, mas também na qualidade de vida e do dançar desses indivíduos. A partir dessa observação que inicio esta proposta de trabalho, relacionando a educação somática com a dança para trabalhar com o corpo em sua totalidade, considerando não apenas os aspectos físicos, como emocionais e psicocomportamentais.

Apesar do binômio intérprete-criador já expressar a ideia de autonomia do indivíduo perante a sua dança, é preciso compreender que essa autonomia surge a partir de conhecimentos não apenas das modalidades de dança que seu corpo percorre, mas do autoconhecimento, que pode ser chamado também de percepção corporal. É extremamente necessário que bailarinos tenham a capacidade de entender suas limitações e trabalhar junto delas para atingir a melhor performance, mantendo o cuidado sobre o corpo. Elaine Markondes (2020) diz no vídeo “Pioneiros da Educação Somática no Brasil”³ que a percepção corporal é uma sabedoria que todo ser humano possui, mas que poucos sabem como utilizá-la. A educação somática, então, possui o papel de agente permissor desse autoconhecimento, ao propiciar o trabalho prático do *Soma*, unindo a consciência corporal e movimento, construindo o pensamento emergente do próprio corpo. A autonomia do intérprete-criador surge, portanto, do seu próprio conhecimento, emocional e físico, permitindo que ele crie, cuide e dance junto de suas qualidades, facilidades, limitações e dificuldades.

Como dito anteriormente, a partir do método G.D.S. é possível identificar os aspectos psicocomportamentais e biomecânicos de cada corpo analisado. Essa identificação permite que o trabalho de dança seja focado nas facilidades e dificuldades específicas de cada um. Sendo assim, dentro de um grupo, em que se tem conhecimento de tais aspectos, a sinergia

¹ “[...] as fronteiras entre as artes se tornam mais rarefeitas, permitindo que este não só mergulhasse na prática e estudos de outras técnicas corporais como também de outras áreas da arte, tais como música, teatro, artes visuais. O processo de hierarquização se desloca da vertical para a horizontal, onde os coreógrafos passam a dialogar com o bailarino e a dar voz para sua criação. Dessa forma, já não cabe mais a denominação bailarino e outra surge, intérprete-criador, como possibilidade de abarcar este sujeito que não mais é um executor, mas um que dialoga com a criação nos mais diversos níveis, passa a ser participante na construção cênica, interferindo de forma direta no processo criativo exigido pelo coreógrafo/diretor, ou seja, atinge um status do co-criador, tornando-se “pesquisador-intérprete”” (Rodrigues, 1997, *apud*, Ferreira, 2012).

² Grupo independente de pesquisa em Dança e Artes do Corpo, iniciado no ano de 2022, atuante na cidade de Viçosa MG, tendo como direção Sofia Cypriano.

³ PIONEIROS DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA NO BRASIL. Pioneiros da Educação Somática no Brasil. Youtube, 20 de março de 2020. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=TW9RL1PCg4A>> Acesso em: 25 out. 2023.

dos integrantes, das composições e do trabalho de rotina emerge uma forma de explorar ainda mais as potencialidades de cada indivíduo e ampliar o domínio sobre suas complexidades.

A partir desta análise, a visão de diretora/coreógrafa/professora muda. Apesar destas funções já requererem o olhar crítico necessário para identificar os perfis e os locais que os integrantes do grupo são mais favoráveis a ocupar, desenvolver uma dinâmica direcionada às individualidades de cada um, faz com que haja um impulsionamento na qualidade de trabalho dentro dos parâmetros apresentados neste estudo.

Pelo cuidado com o próprio corpo e com o do outro instiga a busca por uma rotina que auxilie nos processos de melhoramento técnico, de presença e performance. É permitido através de um estudo somático dos corpos de um grupo, que os próprios integrantes possam se reconhecer e se diferenciar uns dos outros, abrindo a possibilidade de diálogos entre eles, que demandam de sua autonomia e seu interesse. Este entender o outro e entender-se no outro oportuniza um processo íntimo de colaboração e cooperação entre seres - a sinergia almejada.

Esta forma de trabalho não concentra-se apenas na estética do belo, como foi durante muitos anos (e ainda persiste em algumas metodologias) exaltado no exercício da dança. É permitido o que trivialmente chamo de “dançar feio”⁴, que é onde os “buracos negros” de Hubert Godard, trazido por Kuypers (2011, p.8), de cada pessoa são mais facilmente identificados. Através desse mecanismo de improvisação é possível acompanhar a evolução do intérprete dentro dos cenários analisados, pois ao afastar-se das preocupações visuais, o corpo, de modo geral, busca permanecer nas configurações mais seguras e confortáveis para ele. Conforme segue em andamento, o trabalho dentro das limitações e dificuldades de cada corpo permite que o conforto dentro de sua dança se modifique.

Por entender a não dualidade do corpo - ou seja, que a divisão “corpo e mente” é inexistente, nesta análise sobre dança - o trabalho da performance, biomecânica e presença é alinhada ao emocional de cada bailarino. Antes que toda a rotina do grupo seja estabelecida pelo corpo enquanto elemento físico, a pesquisa e compreensão dos aspectos psicocomportamentais de cada pessoa foram levadas em consideração, entendendo que para além das aulas de dança, o trabalho somático ocorre ao longo da vida de cada um e auxilia nos aspectos pessoais e rotineiros que, conseqüentemente, auxiliam o dançar.

Assim sendo, foi trabalhado, ao longo da pesquisa, com a hipótese de que haveria uma melhora nos processos e nas práticas do grupo, à medida que os participantes se

⁴ De modo geral, improvisos que não se configuram dentro de nenhuma técnica ou gênero de dança, em que o intérprete não busca agradar esteticamente um possível espectador. O “dançar feio”, geralmente, está alinhado ao emocional do bailarino, que busca exprimir seus sentimentos através da dança. Pode ser um processo de pesquisa corporal ou apenas uma escolha individual.

tornassem mais bem preparados, não apenas fisicamente, mas também mental e emocionalmente, para os encontros. Quanto ao desenvolvimento das práticas somáticas, a performance e o estado de presença em dança este seria ampliado, e que os participantes passariam a desenvolver outros aspectos de suas vidas pessoais e profissionais não diretamente ligados à dança. E por fim, presumiu-se, ainda, que haveria um cuidado mais atento à saúde integral — física, mental e emocional — e que os encontros do grupo se tornariam mais produtivos, em virtude das transformações ocorridas tanto no ambiente externo (espaço físico) quanto no interno (dimensão subjetiva).

Por fim, este estudo apresentou uma vertente diferente de trabalho, que se concentrou no bem-estar dos corpos, possibilitando o trabalho com uma nova estética, vinda da vivência plena da dança, o que o torna relevante para professores de dança, coreógrafos, diretores de grupos, ensaiadores, bailarinos e intérpretes-criadores, que queiram ampliar a sua forma de trabalhar em grupo e no coletivo, permitindo que os profissionais cuidem de si e dos outros dentro e fora de sala de aula, alcançando o melhor resultado para cada corpo individualmente e trabalhando em sinergia com grupos de pessoas que alinham suas similaridades e diferenças.

2. OBJETIVOS

Pretendeu-se, com esta pesquisa, verificar como a aplicação de práticas somáticas puderam contribuir no processo de preparação corporal, nos aspectos biomecânicos e no estado de presença para a performance em dança contemporânea. Para alcançar esse objetivo geral, delinearam-se quatro objetivos específicos que nortearam o percurso metodológico do estudo:

1. Aplicar o método G.D.S. para a identificação dos aspectos biomecânicos e comportamentais dos participantes;
2. Investigar e aplicar práticas somáticas que podem contribuir, para o processo de preparação corporal dos participantes;
3. Construir um programa de exercícios em dança e de práticas somáticas para o desenvolvimento dos aspectos estudados nos participantes;
4. Analisar se o programa criado contribuiu para os aspectos biomecânicos, de desenvolvimento do estado de presença e para a performance em dança.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1. Preparação Corporal

A dança, tanto como uma prática profissional, quanto prática de educação ou de manutenção da saúde/qualidade de vida, exige de seus estudiosos o saber de elementos anatômicos e biomecânicos, além da técnica da própria dança que será ministrada.

Apesar de a dança ser praticada, por alguns, para a melhoria da qualidade de vida e saúde, nem sempre esta é a realidade encontrada. Quando consideramos a prática diária da atividade da dança e seus treinamentos específicos, alterações corporais podem ser notadas, o que dependerá da forma como é aplicada, do nível de treinamento, da aptidão dos praticantes, da orientação profissional, entre outros aspectos. (Camargo e Ghirotto, 2003, p. 33)

É a partir dessa visão que a preparação corporal dentro da dança ganha espaço. Para que a prática da dança seja, principalmente, algo saudável e prazeroso, é necessário que os profissionais saibam mesclar seus conhecimentos corporais, limitações e capacidades com o seu trabalho dentro do dançar.

Sendo assim, essa preparação corporal na dança abrange tanto o cuidado com o corpo quanto o aprimoramento de capacidades. Ela se baseia em conhecimentos externos – sobre o corpo e a dança em si – e no autoconhecimento. Considero essa preparação como a busca pela vivência plena na dança, levando em conta todos os aspectos que a influenciam (positivos e negativos) e o trabalho contínuo sobre as questões que surgem desse processo.

Dentro desta pesquisa, a preparação corporal foi trabalhada, para além dos fatores citados, buscando também auxiliar nos processos de recobro⁵, tomada de consciência e comando sobre os “buracos negros” corporais de cada indivíduo. “Esses buracos negros são zonas do espaço que uma pessoa tem dificuldade em perceber ou que são percebidas apenas de uma maneira focalizada ou ameaçadora” (Kuypers, 2011, p.8). Essa ideia traz a influência de eventos traumáticos para o corpo e as percepções inter e intrapessoais e espaciais que serão deturpadas, ou mesmo criadas, a partir desses acontecimentos. Kuypers (2011) também diz sobre as patologias e os déficits de movimento, que muitas vezes são originários desses desvios de percepções.

⁵ Processos de recobro, nesta pesquisa, referem-se às práticas, atividades ou cuidados aplicados conforme a necessidade do corpo. Essas necessidades poderiam surgir de lesões pré existentes ou descobertas durante os encontros, de momentos psicológicos (emocionais) aflitivos ou mesmo de cansaço físico e/ou mental. Além de cuidarem do corpo para aulas ou ensaios, os intérpretes foram instruídos a cuidar do corpo para sua recuperação e retomada do equilíbrio. (Vianna, 1990; Alexander, 1992; Campiginion, 1998)

As práticas somáticas permitem o equilíbrio e o trabalho em afetividade sobre nossas zonas privilegiadas, que já possuímos atenção e dedicação, e as zonas escuras, que nos afastamos por se relacionarem a momentos traumáticos ou complicações emocionais, dentro de nossa esfera de projeção corporal e emocional (Kuypers, 2011). Conforme essa ideia de equilíbrio que surge o trabalho com a educação somática para o processo de preparação corporal dentro da dança.

3.2. Educação Somática

Apesar de sua existência vir das terapias, culturas, práticas e saberes tradicionais, o termo “educação somática” é nomeada no ocidente nos anos 1970 por Thomas Hanna, partindo do resgate ou aperfeiçoamento de tais conhecimentos, que visam o bem-estar do corpo e a manutenção de seu campo energético, como parte de um movimento de oposição em relação à cultura convencional (Siviero, 2014).

A cultura alternativa, hoje denominada de educação somática, é uma área de conhecimento que pretende estimular no indivíduo, o desenvolvimento dos aspectos motores, sensoriais, perceptivos e cognitivos com vistas a ampliação das capacidades funcionais do corpo. O termo somático vem da palavra grega soma (corpo) e foi cunhado por Thomas Hanna (1928-1990), escritor, filósofo e professor norte-americano. Para ele, somática significa dizer que tudo que o homem experimenta durante a vida é uma experiência corporal. Hanna criou o termo Educação Somática Clínica ao desenvolver o método de abordagem do corpo que promove mudanças e alterações a partir da reeducação que ocorre de dentro para fora. (Siviero, 2014, p. 20-21)

Assim, a Educação Somática pode ser entendida como os meios que utilizamos em nossa rotina para a melhora e preservação funcional do corpo, alinhando aspectos relacionais, emocionais, biomecânicos/anatômicos e ambientais. As práticas somáticas são adaptadas e inseridas no dia a dia do sujeito, buscando uma adaptação única para cada um, respeitando o corpo e o indivíduo enquanto um sistema complexo e repleto de particularidades que devem ser levadas em conta.

Na esfera da dança, a educação somática pode se inserir como a consciência corporal do indivíduo, que o permite realizar escolhas inteligentes e respeitosas para com seu próprio corpo, trabalhando desde o campo emocional, até o físico, permitindo que soluções sejam criadas para os “buracos negros”, (Kuypers, 2011, p. 8), que enfrentamos em nossas vidas - e muitas vezes carregamos desde a infância.

Diferentes métodos de educação somática utilizam estratégias pedagógicas que visam a levar a pessoa a tomar consciência da relação entre os sintomas que ele apresenta e a totalidade de seu corpo. A intenção desses métodos não é que quem detenha a técnica e a esteja repassando corrija a pessoa que está aprendendo, mas

que a própria experiência do último seja o veículo da mudança. Essa fase de tomada de consciência faz parte de um processo de aprendizagem que permite que a pessoa retome movimentos primários naturais, que se perderam ao longo da vida por conta de uma automatização, fruto das tensões diárias. (Siviero, 2014, p. 51-52)

Os processos em dança, portanto, tornam-se sentidos por quem os executa e a evolução do corpo surge de dentro para fora, como uma escuta das necessidades do próprio corpo e da validação daquilo que é natural no movimentar e que é deixado de lado por uma dança que, muitas vezes, busca o estético ao bem-estar.

Por se tratar de uma área de conhecimento que se constrói em cima da individualidade e do respeito pelas particularidades do corpo, é importante entender que nem todas as práticas somáticas serão alinhadas e benéficas para todos os corpos. É necessário que haja um estudo sobre cada um, para que o melhor possa ser trabalhado e alcançado. Uma vez que esta pesquisa se refere a um grupo de pessoas, com diversos corpos - semelhantes e diferentes em diversas formas - torna-se imprescindível uma forma de identificar cada especificidade, para atuar com a educação somática de forma sadia. Pensando sobre isso, escolhi analisar, estudar e compreender esses corpos a partir do Método Godelieve Denys-Struyf (GDS).

3.2.1. Método G.D.S.

O método G.D.S., fundado por Godelieve Denys-Struyf⁶, traz a morfologia e os aspectos posturais humanos como fator de interesse anterior à tratamentos clínicos. Levando em consideração a estrutura e funcionalidade do corpo, juntamente com aspectos psicocomportamentais, o método permite um estudo sobre como esses três fatores se modificam e afetam cada indivíduo, em relação à sua postura original, em suas cadeias musculares⁷. (Siviero, 2014)

A depender do modo em que o corpo é afetado e modificado, surgem desequilíbrios funcionais, que afetam todas as áreas daquele corpo - físicas, emocionais e comportamentais.

Conforme o corpo se acomoda em uma postura, surgem o que Campignon (2003) chama de

⁶ Foi fisioterapeuta, iniciando seus estudos sobre o método nos anos 1960/1970, revolucionou a área dos tratamentos clínicos, introduzindo o olhar sobre aspectos biomecânicos e comportamentais dos pacientes. Falecida em 2009, seus conhecimentos permanecem mundialmente conhecidos e difundidos. DENYS-STRUYF, Godelieve Denys. **Cadeias Musculares e Articulares: o método G.D.S.** São Paulo: Summus. 1995.

⁷ O termo “cadeias” aqui é utilizado para além da noção de músculos unidos ponta a ponta. O conceito de “cadeias” traz a organização que unifica o corpo, da cabeça às mãos e aos pés, mas sem se limitar ao sistema locomotor, formando conjuntos psiconeuromusculares, que dão expressão, postura e gestualidades ao corpo. São cadeias de comunicação do meio interno com o externo. Além disso, podem trazer a noção de aprisionamento, quando fazem surgir tensões e desvios que não se desfazem. (Denys-Struyf, 1995)

“marcas”, referindo-se à forma do corpo. Essas marcas podem ser apenas o que nós percebemos das posturas (marca útil), uma forma marcada excessivamente, mas que não prejudica o alcance das outras posturas naquele corpo (marca aceitável) ou um enrijecimento de uma estrutura que interfere diretamente na cadeia muscular de outra postura (marca prejudicial). O G.D.S. participa, então, no auxílio do recobro do equilíbrio funcional corporal, não como uma prática, mas como um meio de investigar⁸ as posturas e os possíveis problemas presentes, para que assim se inicie um trabalho (que pode ser desde uma prática somática, até um tratamento fisioterápico) na flexibilização do corpo para que todas as posturas sejam contempladas por ele.

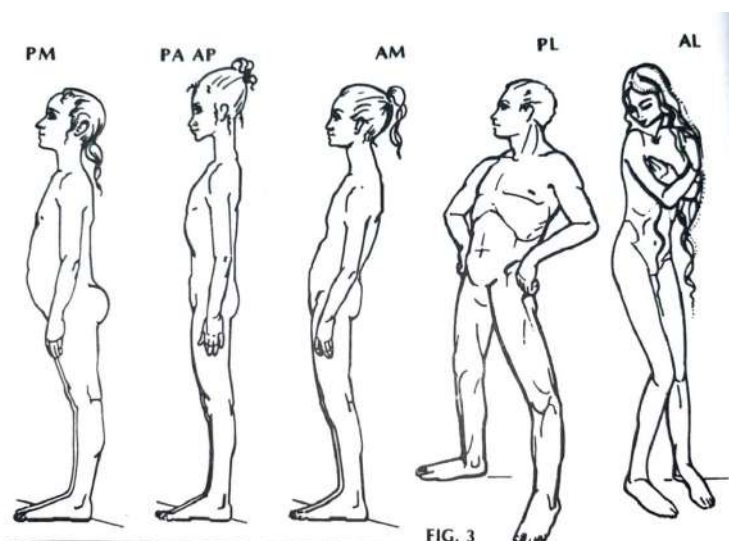
Na verdade, este método propõe construir ou reconstruir um corpo que é emoldurado por traços de personalidade que afetam sua corporeidade, sua percepção e sua forma de estar no espaço e no tempo. Cria-se assim um corpo que se molda a uma postura que é adquirida nessa relação e que quando necessitado de outra postura ou posicionamento para uma ação, seja esta estática ou em movimento, dependendo dessa forma de estar e não de ser, pode ser prejudicada. (Siviero, 2014, p. 27)

Portanto, o equilíbrio funcional não é um estado sólido, mas a capacidade do corpo de movimentar-se e moldar-se em suas diversas possibilidades, transformando-se fisicamente, emocionalmente e comportamentalmente de acordo com as necessidades da vida. O equilíbrio funcional permite que um único corpo seja capaz de passar, pelo que Godelieve (1995) denominou de seis formas primárias de expressão corporal, que são criadas a partir de grupos musculares que estão em maior ativação (ou, mesmo, tensão), de forma consciente. São essas seis:⁹ Antero-Mediana - AM - Mãe abarcando o filho; Pósterio-Mediana - PM - Inclinado para o agir; Pósterio-Anterior - PA - Impulsão para cima; Ântero-Posterior - AP - Impulsão para baixo; Pósterio-Lateral - PL - O extrovertido; Ântero-Lateral - AL - O introvertido, como mostra a Imagem 1 (Siviero, 2014).

⁸ Ao longo desta pesquisa, fui auxiliada por minha orientadora que possui formação no método G.D.S., que acompanhou todo o processo de leitura do corpo dos intérpretes. Essa leitura não serviu para clinicar, apenas para parâmetro de identificação das questões a serem trabalhadas pelos programas estruturados. Neste estudo, especificamente, utilizamos para uma anamnese postural a posição vertical, no entanto, utilizamos o recrutamento dessas cadeias para o desenvolvimento de movimentações na dança nos diferentes níveis e planos.

⁹ Apresentados aqui por, respectivamente: Nome das Cadeias Principais (quatro primeiras)/Nome das Cadeias Secundárias (duas últimas) - Sigla - Arquétipo. Tirados do Quadro 1 de (Siviero, 2014, p. 28)

Imagem 1: Expressões corporais das posturas do Método G.D.S.

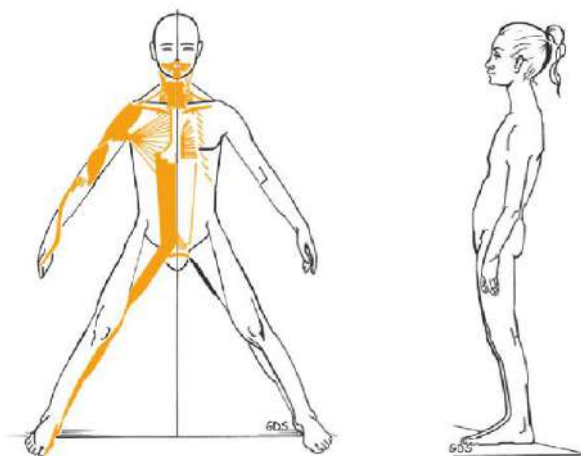


Fonte: Cadeias Musculares e Articulares: O Método G.D.S. 1995, p.24

As nomenclaturas de cada forma referem-se às cadeias musculares que estão em atividade para garantir a manutenção de cada postura, exemplo: na postura AM, são os músculos anteriores e medianos que garantem a forma (Antero-Mediana), por isso a sigla AM.

A postura AM possui como Cadeia Principal músculos situados no tronco, sendo eles: períneo; grande reto do abdome; grande peitoral (porção inferior e média); triangular do esterno e intercostais médios; subclavicular e escaleno anterior; porção esternal do esternocleidomastóideo; músculos hioidianos anteriores do pescoço e músculos da estrutura bucal. Como Cadeias Secundárias, nos membros superiores: deltóide anterior; braquial anterior; feixe profundo do supinador curto; curto abdutor do polegar e longo abdutor do polegar. Nos membros inferiores: adutores e reto interno; gêmeo interno e adutor do 1º artelho.

Imagem 2: Cadeia muscular e expressão corporal da postura AM



Fonte: Aspectos Biomecânicos: cadeias musculares e articulares: método G.D.S.: noções básicas. 2003, p.44-45

A forma AM possui a expressão corporal de desequilíbrio/inclinação para trás. No aspecto psicocomportamental, pessoas que comportam-se em AM tendem a ser afetivas, de natureza sentimental. Pacientes, constroem o futuro a passos medidos - sobre as aquisições do passado - buscam estabilidade, mas podem viver sobrecarregados e ancorados no passado (Denys-Struyf, 1995). Na esfera da dança, essa postura favorece movimentações de enraizamento¹⁰ e flexão de tronco, quadril e joelhos. Pode-se observá-la nas contrações (*contraction*) do Método Graham da Dança Moderna e, muitas vezes, no *bounce* do Hip Hop.

¹⁰ Enraizamento: o corpo é aqui dividido em duas partes principais: o que chamamos de “coluna vertebral, que entendemos como sendo a espinha dorsal do cóccix à cabeça (que tende ao ar), e o que chamamos “raízes”, a parte do corpo que vai da bacia aos dedos dos pés (que tende à terra). Visto que o cóccix está na bacia, tanto quanto o coxofemoral, ela desempenha um papel fundamental no corpo: nela se encontram tanto o que tende ao ar quanto o que tende à terra. O “enraizamento”, como diz o nome, trabalha as “raízes” dos dedos dos pés ao coxofemoral. Ele visa trabalhar a “pesanteur”, a “pesadura”, a sensação de pesado, “ancorar” o corpo no chão, conseguir a firmeza das raízes, e provoca evidentemente o controle do equilíbrio, o que Decroux chama de “equilíbrio precário” (Burnier, 1994, p.146).

Imagem 3: Exemplo de *contraction* do Método Graham

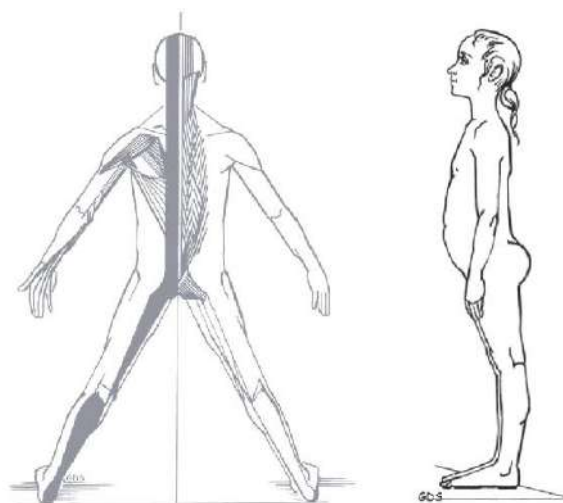


Fonte: Site Dance with Audrey¹¹

A postura PM possui como Cadeia Principal músculos situados no tronco, sendo eles: músculos paravertebrais do segmento lombar e dorsal (longo dorsal; íliocostal ou sacrolombar e epi-espinhoso) e músculos da nuca (grande complexo e pequeno complexo). Como Cadeias Secundárias, nos membros superiores: porção vertebral do grande dorsal e do trapézio inferior; músculo subespinhoso e pequeno redondo; deltóide posterior; porção longa do tríceps braquial; músculos flexores dos dedos e músculos pronadores redondo e quadrado. Nos membros inferiores: músculos isquiotibiais internos (semitendinoso e semimembranoso); músculo solear e músculos flexores dos artelhos; no arco plantar (acessório do longo flexor ou quadrado de Sylvius e curto flexor plantar).

¹¹ Disponível em: https://dancewithGrahamtechniqueaudrey.com/graham_technique/. Acesso em: 27 mai. 2025.

Imagem 4: Cadeia muscular e expressão corporal da postura PM



Fonte: Aspectos Biomecânicos: cadeias musculares e articulares: método G.D.S.: noções básicas. 2003, p.46-47

A forma PM possui a expressão corporal de inclinação para frente e quanto mais inclinado, mais a coluna vertebral é arqueada e o quadril fletido. No aspecto psicocomportamental, pessoas que comportam-se em PM tendem a viver para além do presente, projetando-se para o futuro, prontos para agir. Procuram garantir certo controle sobre os acontecimentos, com agitação mental e física, sendo um pouco “perseguidos” pela inquietação do amanhã (Denys-Struyf, 1995). Na esfera da dança, essa postura favorece movimentos de extensão de tronco, quadril e joelhos e corridas e deslocamentos para frente. Pode-se observá-la na expansão (*release*) do Método Graham da Dança Moderna, no *grand battement derrière* do Balé Clássico e no *step ball change* do Jazz Dance.

Imagem 5: Exemplo de *release* do Método Graham

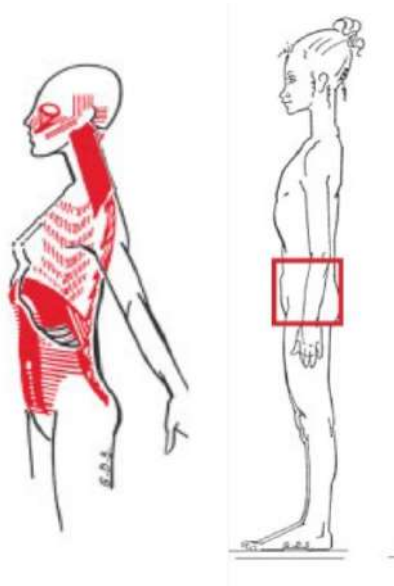


Fonte: Site Martha Graham School¹²

A postura PA possui como Cadeia Principal músculos situados no tronco, sendo eles: transversários espinhosos; intertransversários; interespinhosos; pequenos músculos do occiput-atlas e do eixo; pré-vertebrais; longo do pescoço; grande reto anterior; pequeno reto anterior; supracostais; intercostais externos; diafragma; transversos do abdome; intercostais internos e intercostais médios. Como Cadeias Secundárias, nos membros superiores: cômulo-braquial; porção curta do bíceps; vasto interno do tríceps braquial e músculos extensores dos dedos. Nos membros inferiores: vasto interno, crural e reto anterior do quadríceps; músculos extensores dos tornelos e músculo pedioso.

¹² Disponível em: <https://marthagraham.edu/independent-program/>. Acesso em: 27 mai. 2025.

Imagem 6: Cadeia muscular e expressão corporal da postura PA



Fonte: Aspectos Biomecânicos: cadeias musculares e articulares: método G.D.S.: noções básicas. 2003, p.48-50

Essa forma possui a expressão corporal retilínea ou ereta, com uma pulsão para cima, como a inspiração. No aspecto psicocomportamental, pessoas que comportam-se em PA tendem a ser mais rígidas, com uma certa intransigência. Gostam da novidade e criatividade e mostram-se diferentes para se expressarem e romperem com padrões (Denys-Struyf, 1995). Na esfera da dança, essa postura favorece movimentos retilíneos e de equilíbrio. Pode-se observá-la na postura básica, no *balance* e nos pequenos saltos do Balé Clássico.

Imagem 7: Exemplo do *balance* do Balé Clássico

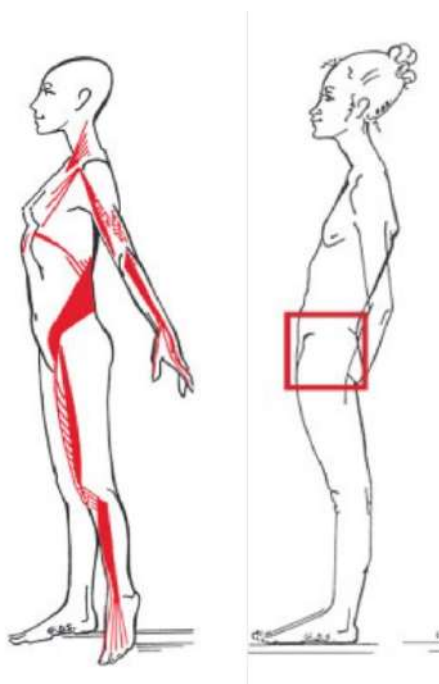


Fonte: Blog do Mundo Bailarinístico¹³

¹³ Disponível em: <http://www.mundobailarinistico.com.br/2014/08/equilibrio-no-ballet.html>. Acesso em: 27 mai. 2025.

A postura AP possui como Cadeia Principal músculos situados no tronco, sendo eles: supracostais; intercostais externos; diafragma; transversos do abdome; intercostais internos; intercostais médios; esplênios; quadrado lombar; escalenos médios e posteriores; psoas. Ainda na Cadeia Principal, possui o grupo dos músculos de transição, que ligam PA e AP às cadeias musculares do eixo horizontal (posturas PL e AL), sendo eles: angular; rombóide; trapézio médio; grande denteado; pequeno denteado posterior-superior; pequeno denteado posterior-inferior; intercostais internos; músculo ilíaco; pequeno peitoral. Como Cadeias Secundárias, nos membros superiores: córaco-braquial; porção curta do bíceps; vasto interno do tríceps braquial e músculos extensores dos dedos. Nos membros inferiores: vasto interno, crural e reto anterior do quadríceps; músculos extensores dos tornozelos e músculo pedioso.

Imagem 8: Cadeia muscular e expressão corporal da postura AP

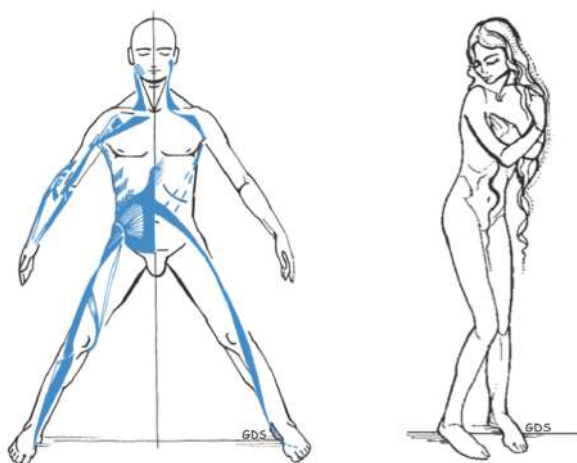


Fonte: Aspectos Biomecânicos: cadeias musculares e articulares: método G.D.S.: noções básicas. 2003, p.48-50

Essa forma possui a expressão corporal relaxada, com pulsão para baixo, como a expiração. No aspecto psicocomportamental, pessoas que comportam-se em AP tendem a se conectar com a “criança interior”, pelo prazer e ludicidade. São como um fiapo de palha levado pelo vento (Denys-Struyf, 1995). Na esfera da dança, essa postura favorece os pré movimentos, no geral, auxiliando na respiração e na preparação do corpo para uma “postura ativa”.

A postura AL possui como Cadeia Principal, nos membros superiores: porção clavicular do esternocleidomastóideo; porção clavicular do grande peitoral; deltóide anterior; grande redondo; grande dorsal (porção ilíaca); subescapular; longa porção do bíceps; supinador curto-feixe superficial; supinador longo e músculos radiais. Nos membros inferiores: fibras anteriores do deltóide glúteo ou pequeno glúteo e, parcialmente, glúteo médio; tensor da fáscia-lata; tibial anterior; tibial posterior; músculos profundos do arco plantar (interósseos plantares, lumbricais, abdutor transversos). Portanto, essa forma possui a expressão corporal fechada, com uma base de sustentação mais estreita.

Imagem 9: Cadeia muscular e expressão corporal da postura AL

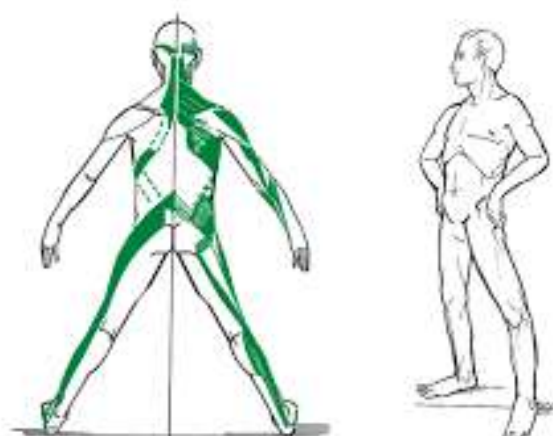


Fonte: Aspectos Biomecânicos: cadeias musculares e articulares: método G.D.S.: noções básicas. 2003, p.56-57

No aspecto psicocomportamental, pessoas que comportam-se em AL tendem a ser seletos, reservados e com uma necessidade de discricção, porém podem fechar-se a ponto de impedir trocas e, em consequência, as contribuições necessárias à imaginação, aprofundamento e criatividade (Denys-Struyf, 1995). Na esfera da dança, essa postura favorece movimentos espiralados e giros, no geral.

A postura PL possui como Cadeia Principal, nos membros superiores: músculo glúteo médio; ísquio-tibiais externos - porção longa e curta do bíceps femoral; vasto externo do quadríceps; três músculos peroneiros; gêmeo externo do tríceps sural; plantar grácil; feixe oblíquo do abdutor do primeiro artelho. Nos membros inferiores: trapézio superior e médio; músculo supra-espinhoso; deltóide médio; vasto externo do tríceps braquial; anconeus; ulnar posterior e anterior; abdutor do quinto dedo.

Imagem 10: Cadeia muscular e expressão corporal da postura PL



Fonte: Aspectos Biomecânicos: cadeias musculares e articulares: método G.D.S.: noções básicas. 2003, p.60-61

Essa forma possui a expressão corporal aberta, com uma base de sustentação mais larga. No aspecto psicocomportamental, pessoas que comportam-se em PL tendem a ser curiosas, com campos de interesses variados e necessidade de trocas e contato constantes. Podem se expressar de forma descobridora ou destrutiva, com excesso na superficialidade sobre os diversos campos de interesse ou na violência. Na esfera da dança, essa postura favorece movimentos “explosivos” e fortes. Pode-se observá-la nos grandes saltos do Balé Clássico, no *center leap* do Jazz Dance e no Maculelê, de forma geral.

Imagem 11: Exemplo de *center leap* do Jazz Dance



Fonte: Site PowerUp Dance Center¹⁴

¹⁴ Disponível em: <https://powerupdancecenter.com/>. Acesso em: 27 mai. 2025.

Conforme o estudo das cadeias musculares supracitadas é relacionado com a dança, e o intérprete passa a não apenas executar um movimento, mas a entender o recrutamento das musculaturas envolvidas em sua execução. Dessa forma, é buscado por ele a presença corporal necessária, decorrente desse conhecimento, para a lapidação de sua técnica tanto em sala de aula, como no palco.

3.3. Estado de Presença

Estado de presença é um conceito muito debatido e abstrato dentro das artes da cena, principalmente no Teatro. Fala-se bastante sobre a energia que o intérprete carrega em cena e toda sua preparação. Esse estado ultrapassa as barreiras da identificação do público com o intérprete ou com a obra, e se relaciona muito mais com os processos internos que o último executa para as aulas e apresentações.

Para Barba, o pré-expressivo é o nível destinado à “exposição da presença atual do intérprete” que, através de técnicas específicas de corporificação, “[...] produz dentro [dele] uma energia capaz de ser transmitida aos espectadores” (Lehmann, 2002 [1999], p. 52). O princípio energético ressurgiu no teatro pós-dramático. Hans-Thies Lehmann descreve a capacidade do ator de produzir energia, de incitá-la no espectador e de fazê-la circular no espaço de maneira imprevisível. Assim, o artista faz da energia um princípio transformador da experiência (Lehmann, 2002 [1999], p. 52, *apud*, De Giorgi, 2017, p. 440-441)

Entende-se que a presença parte de processos estudados muito antes do momento da apresentação. Essa energia tem de ser aplicada, aprimorada e entendida durante aulas, ensaios e da própria vida do artista, antes que isso seja refletido no palco.

Para além desse estudo da presença, entende-se também que é um processo que funciona por duas vias: de dentro para fora e de fora para dentro, exigindo do intérprete o que chamo de “atenção plena”. Para isso, é necessário que o corpo tenha plena consciência de si, para que as ações tomadas por ele sejam realizadas conscientemente. É através dessa percepção aflorada, que o estado de presença surge, como um estado de alerta.

O conceito de presença não pode ser reduzido simplesmente ao corpo do performer em cena, ele deve ser estendido até envolver o que definiria como presenças objetivas – figurações constituídas por matéria sonora e luminosa que encontramos na cena performativa e nas instalações artísticas [...] (Pitozzi, 2012b, p. 107-108, *apud*, De Giorgi, 2017, p. 443)

De fato, o corpo físico, o aspecto técnico da obra ou o testemunho do espectador não representam, por si próprios, o verdadeiro núcleo do caráter elusivo e cativante da presença. O quê da presença expressa o espaço pluripotencial da relação teatral,

que as novas pesquisas performativas tentam compor através da atenção (Perrin, 2012) ou, exprimindo melhor, através do plano das sensações. (DE GIORGI, 2017, p. 443)

Pontuo, ainda, sobre a vulnerabilidade que está presente no artista, em que todo o seu redor lhe afeta de alguma maneira. É preciso, portanto, que esse “se deixar afetar” (grifo meu) parta de um local em que o intérprete seja capaz de realizar suas próprias escolhas, estabelecendo as linhas de interesse sobre onde e no que se deixa afetar. Como pontuado por Bernard, trazido por De Giorgi (2017), o corpo é a região afetada por esse conjunto de forças e potências que é o afeto, sendo que este é contínuo no nosso meio. O estado de presença, aqui, refere-se a todos esse processos internos que o corpo administra, para estar pleno conscientemente no desenvolver e na apresentação da obra artística (ou mesmo de uma aula), sem que se exclua o diálogo com o meio, sendo possível estabelecer uma relação de interesses sobre o que trazer para si e o que transmitir para fora de si. Dessa forma, o intérprete está preparado para estudar o próprio corpo e adquirir os conhecimentos necessários que afetam diretamente a sua performance na dança.

3.4. Performance em Dança

A performance em Dança, aqui, assemelha-se ao que é chamado performance para atletas¹⁵, ou seja, o que considera os aspectos fisiológicos, anatômicos, biomecânicos e psicocomportamentais que afetam a realização (ou serão desenvolvidos na) da atividade física proposta, para torná-la o mais eficaz possível - tanto em competência, quanto em segurança.

No caso da dança, segundo Prati e Prati (2006), a performance se refere ao desenvolvimento da morfologia corporal, funcionalidade motora: função cardiorespiratória e músculo-esquelético, força, resistência muscular e flexibilidade. Ademais, “[...] pode viabilizar o desenvolvimento da sensibilidade, da musicalidade, da percepção, além do domínio corporal e de seus movimentos, de condutas psicomotoras, noção espacial e temporal, ritmo, entre outros aspectos relevantes.” (Schwartz e Trevisan, 2012, p. 98)

É válido acrescentar que, assim como nos processos da Educação Somática, a rotina do indivíduo (alimentação, qualidade de sono, higiene, aspectos sociais, saúde no geral, etc) é

¹⁵ É válido ressaltar que a performance em dança também possui a perspectiva artística, que também necessita de desenvolvimento. Esse aspecto, porém, não foi um foco de estudo dentro desta pesquisa.

extremamente relevante dentro do trabalho da performance. Todos os parâmetros do dia a dia do sujeito têm de ser levados em consideração para que o trabalho seja eficiente.

Para o exercício da dança,

[...] sendo o corpo o instrumento para a arte de dançar, é preciso desenvolvê-lo, de maneira a que possa demonstrar clareza satisfatória à estética e à expressividade dos movimentos desejados, até mesmo, para que as expectativas criadas em torno desta forma de arte, possam alcançar níveis satisfatórios de prazer e realização, frente à superação dos limites e dificuldades percebidos. (Schwartz e Trevisan, 2012, p. 108)

Por essa razão, é de extrema importância que aulas, ensaios e rotinas dentro da dança sejam bem estudadas, por profissionais qualificados, que possuam o empenho da permanência acerca do assunto, pois como pontua Schwartz e Trevisan (2012), é necessário que haja sabedoria nas intervenções qualitativas (de todos os responsáveis), no que diz respeito à sobrecarga, repetições de movimentos e na própria rotina em que o bailarino/intérprete está submetido.

É através do conhecimento do corpo - em sua totalidade - da modalidade de dança aplicada/estudada e do prazer do fazer artístico que o trabalho da performance se desenvolve de maneira eficaz, promovendo o autoconhecimento e a prevenção de lesões dos corpos dançantes.

4. METODOLOGIA

O estudo foi conduzido por meio de uma abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, com base na metodologia da pesquisa-ação. Essa escolha metodológica se justifica por exigir o envolvimento ativo do pesquisador no levantamento de questionamentos, na análise das situações e na construção de soluções em conjunto com os participantes (Thiollent, 2005). Além disso, os objetivos desta investigação pressupõem que as problemáticas surgissem das vivências singulares de cada sujeito envolvido, demandando, portanto, uma abordagem flexível e aberta à exploração das experiências individuais.

Em geral, a ideia de pesquisa-ação encontra um contexto favorável quando os pesquisadores não querem limitar suas investigações aos aspectos acadêmicos e burocráticos da maioria das pesquisas convencionais. Querem pesquisas nas quais as pessoas implicadas tenham algo a “dizer” e a “fazer”. Não se trata de simples levantamento de dados ou de relatórios a serem arquivados. Com a pesquisa-ação os pesquisadores pretendem desempenhar um papel ativo na própria realidade dos fatos observados (Thiollent, 2005, p. 18)

As propostas de trabalho desenvolvidas no Grupo Sinergia estabeleceram um diálogo entre a diretora e os intérpretes-criadores, no qual pude atuar como participante ativa na formulação das problemáticas, ao mesmo tempo em que os demais integrantes também assumiram um papel ativo na construção das soluções.

Participaram, durante oito meses, deste estudo Homens, Mulheres e Não Binário, na faixa etária de 20 a 30 anos, integrantes do Grupo Sinergia (intérpretes-criadores).

4.1. Instrumentos da Pesquisa

A coleta de dados foi realizada a partir de:

1. Observação dos participantes com registro de informações, análises, considerações e dados pertinentes para a pesquisa, estruturada em um diário de bordo. Além do meu, os participantes tiveram seus próprios diários de bordo, escreveram suas próprias considerações, que foram repassadas e acrescentadas às minhas anotações. A estruturação desse diário foi realizada a partir da participação ativa nos ensaios, laboratórios de movimento e conversas formais e informais do grupo.
2. Entrevistas abertas com os participantes, no formato de *feedback*: foram realizadas, após cada prática realizada em sala, ao final dos encontros ou ao final de uma semana de encontros, perguntas a partir da inserção de cada proposta de atividade, em que os intérpretes puderam falar livremente sobre suas impressões acerca de cada uma, tendo um papel ativo na construção da rotina de práticas. Ao final da pesquisa, uma entrevista final foi realizada com perguntas mais gerais acerca dos processos experienciados por eles.
3. Questionário de Avaliação Contextual Investigativa (questionário de anamnese) realizado na Disciplina de DAN 333 (modificado) que busca conhecer aspectos de saúde física e emocional, hábitos, rotina para além do Grupo Sinergia e as características do método GDS de cada sujeito. O questionário passou por pequenas alterações para deixá-lo mais completo e melhor organizado para os fins desta pesquisa. O questionário foi aplicado individualmente no início do processo, como forma de avaliação e para que fossem elaboradas as práticas de intervenção corporais de grupo e solo.
4. Captação de imagem no formato de vídeo e foto dos encontros do grupo e individuais entre pesquisador e participante. Esse material foi utilizado para o auxílio das observações de diário de bordo, sendo uma outra forma de identificar problemas, evoluções e soluções.

O projeto foi submetido e aprovado ao comitê de ética da UFV (número do parecer: 6.829.348) e todos os participantes assinaram o termo de consentimento do uso de imagem e voz dos participantes.

4.2. Tratamento dos Dados

Os dados foram analisados qualitativamente, para permitir com que houvesse a formação de reflexões e inferências pessoais, que fundamentassem a característica exploratória pelo viés da pesquisa-ação, o que permitiu que as informações fossem revisitadas a qualquer momento, quando forem necessárias, para o esclarecimento de dúvidas e elaboração de novas propostas, análises e considerações.

4.3. Elaboração dos Programas

Para a elaboração e realização dos programas de exercícios, as necessidades e o contexto em que o grupo estava foram de extrema relevância. No decorrer dessa pesquisa, o grupo estava em processo de finalização de montagem e ensaios gerais para o espetáculo *Muito Perto do Sol*¹⁶, portanto, para além das necessidades identificadas através do Método GDS e observações gerais do grupo, as especificidades trazidas pelo espetáculo auxiliaram na elaboração das atividades práticas realizadas. Conforme a etapa da pesquisa prática foi chegando ao fim, o programa de exercícios foi modificado, juntamente às necessidades do grupo, que já havia apresentado o espetáculo e adentrou um momento de estudo sobre as singularidades e formas de manter o equilíbrio do corpo.

Assim, as atividades práticas foram organizadas e aplicadas em três diferentes contextos: pré espetáculo (processo de construção, montagem e ensaios do início da pesquisa até a semana do espetáculo, com carga horária de, em média, 8 horas semanais); semana do espetáculo (ensaios gerais em um novo local - teatro - com carga horária de 18 horas na semana, e diversas atividades de produção interna para a realização do evento) e pós

¹⁶ O espetáculo “Muito Perto do Sol” faz uma breve alusão ao mito de Ícaro, da mitologia grega, retratando a história de um artista em sua juventude que, dentro dos espaços que seu corpo ocupa, busca compreender seu eu artístico e pessoal, junto aos desdobramentos de sua rotina. A narrativa foi criada, pelo grupo, a partir da lírica do cantor Cícero no álbum “Canções de Apartamento”, cujo a ordem das músicas foi reestudada e remanejada para compor a trilha sonora do espetáculo e o desenvolvimento da narrativa. *Muito Perto do Sol* é uma viagem intimista pelo consciente e subconsciente do protagonista, em que o espectador se torna parte da construção da história e sua interpretação. O elenco é composto, majoritariamente, por graduandos em Dança da UFV e o espetáculo é fruto das pesquisas realizadas pelo grupo em seus 3 anos de existência.

espetáculo (de volta ao local de ensaio habitual, carga horária de, em média, 5 horas semanais).

4.3.1. Perfil do Grupo e Necessidades

Através da análise postural através do Método G.D.S., da análise do questionário de anamnese dos participantes e de observações feitas durante os diversos exercícios práticos em ensaios do grupo, foram identificadas os principais aspectos biomecânicos e psicocomportamentais de cada um, suas semelhanças e diferenças e, principalmente, suas capacidades e limitações corporais e emocionais. Dos onze participantes:

- Todos são estudantes universitários de cursos de turno integral;
- Todos possuem interferência de outras atividades práticas (além das realizadas no grupo) em suas rotinas;
- 3 possuem regiões corporais na postura AM: ombros enrolados para frente e retroversão da bacia;
- 4 possuem regiões corporais na postura PM: tronco inclinado para frente, hiperextensão dos joelhos e apoio do corpo no antepé;
- 2 possuem regiões corporais na postura PA: coluna vertebral com pouca acentuação de duas curvaturas naturais, em extensão axial e uma pulsão para cima;
- 2 possuem regiões corporais na postura AP: coluna vertebral com bastante acentuação de suas curvaturas naturais e uma pulsão para baixo;
- 4 possuem regiões corporais na postura AL: ombros fechados e enrolados para dentro e estreitamento dos quadris e ombros;
- 5 possuem lesões nos membros inferiores (tornozelos ou joelhos);
- 3 possuem lesões em regiões da coluna vertebral (lombar ou cervical);
- 1 possui lesão nos membros superiores (ombros e punhos);
- 2 possuem Transtorno de Ansiedade Generalizada;
- 1 possui Transtorno de Despersonalização.

De modo geral, o grupo é de perfil ansioso e disperso, priorizam o bem de ambientes externos, que o próprio bem estar - e possuem uma rotina que os incentivem a isso - prestativos e interessados no aprendizado sobre o próprio corpo, porém necessitam de um estímulo externo para realizarem algumas coisas por si próprios.

Conforme essas características, optei trabalhar com a educação somática alinhada à respiração e ao *mindfulness*, visando a melhora da performance em dança e da autopercepção

dos intérpretes. O Método G.D.S. foi amplamente trabalhado não apenas durante os momentos de análise, mas como ponto de partida para diversas práticas aplicadas no grupo, visto que o G.D.S. é um método de leitura da postura e seus aspectos biomecânicos e psicocomportamentais, não de práticas corporais. Os participantes foram introduzidos ao método e apresentados às análises feitas por mim e, a partir disso, o trabalho de autopercepção das posturas passou a fazer parte de todas as atividades realizadas, fossem como foco das práticas ou como base para o domínio e conhecimento do corpo.

O trabalho com a respiração não se apresenta como um modelo a ser seguido forçadamente, mas como um elemento para o estudo da autopercepção e reeducação do corpo. Ao exercitar a respiração conforme a proposta de Philippe Campignon¹⁷, o entendimento das estruturas, tensões e mobilidades necessárias e desnecessárias para o respirar, promove o equilíbrio emocional e postural, que desenvolve as capacidades físicas do corpo e a aproximação da dança com o sentir.

Neste mundo desumanizado, o homem, condenado a viver excessivamente no agir, não mais respira. As tensões musculares acumuladas progressivamente o encadeiam e entram o jogo diafragmático. Toda emoção influi diretamente sobre o ritmo cardíaco e respiratório, assim como sobre o equilíbrio das pressões entre as duas cavidades, torácica e abdominal. (Campignon, 1998, p.52)

“Liberar” a respiração e tornar-se consciente dela é a primeira etapa para a comunicação (Campignon, 1998), principalmente do ser humano com ele próprio. Essa consciência permite que cada um entenda suas travas emocionais e desbloqueie suas movimentações a partir delas.

Na dança, a respiração atende como suporte necessário ao corpo para movimentar-se em totalidade - emocional e física. Bartenieff (*apud* Miranda, 2008) suscita que a intenção precede o movimento, mas a respiração o “desenha” e o mantém vivo. Essa construção do movimento a partir da manifestação dos desejos reais do corpo, amparados pela respiração, revela as relações existentes dentro do próprio corpo, do corpo a outro e do corpo ao ambiente. Acrescento que a respiração vai além do suporte, agindo como o gatilho inicial para a intenção do movimento, conforme for trabalhada.

¹⁷ Fisioterapeuta que ajudou no processo de teorização e expansão do método pelo mundo, devido ao aprofundamento dos aspectos biomecânicos do GDS, com diversos livros publicados acerca de seus estudos na área, sendo considerado co-autor do método. Campignon fundou e atua como diretor do Centro de Formação Phelippe Campignon, onde permanece com a expansão de seus conhecimentos para todo o mundo. CENTRO DE FORMAÇÃO PHELIPPE CAMPIGNION. **Phelippe Campignon**, [s.d.]. Portfólio Phelippe Campignon. Disponível em: <https://www.philippe-campignon.com/portfolio/philippe-campignon>. Acesso em: 06 dez. 2023.

Quanto ao *Mindfulness*, é um termo em inglês que se traduz para “atenção plena”. Segundo Campayo e Demarzo (2015), a prática se origina de um conceito amplo budista (*Sati*), introduzida no ocidente através da psicanálise por volta de 1960. Em 1977 iniciaram-se os estudos sobre a eficácia clínica da meditação proveniente do *mindfulness* pela Associação Americana de Psiquiatria. Diferente do que é popularmente conhecido, não é um tipo de meditação, mas “refere-se a um estado ou característica da mente humana, descrita por todas as tradições religiosas e presente em todos os indivíduos, em maior ou menor intensidade.” (Campayo e Demarzo, 2015, p.18). Portanto, o trabalho com a atenção plena consiste em estar atento no presente, de forma intencional, que aos poucos torna-se natural, juntamente com a aceitação de toda a experiência vivida - seja ela boa ou ruim (Campayo e Demarzo, 2015).

Dançar em atenção plena é tornar o corpo consciente e curioso sobre o que está acontecendo durante todas as atividades que ele participa, identificando suas reações, dificuldades, facilidades, prazeres e desprazeres.

4.3.2. Pré espetáculo

4.3.2.1. Preparação do ambiente

Como norteado por Klauss Vianna no livro “A Dança”, foi necessário que os intérpretes tomassem consciência do ambiente de encontro do grupo.

Eles precisam descobrir que se encontram entre quatro paredes, conscientizar-se de que não estão na rua, ou em casa, ou no trabalho. É preciso começar por aí, porque senão a tendência é as pessoas permanecerem distantes, sem tomar consciência do corpo e do ambiente. (Vianna, 1990, p.120)

Assim, quando os intérpretes chegavam no local de ensaio, o espaço já estava previamente preparado e ambientado para as próximas atividades. Um difusor com alguma essência ficava disposto no centro da sala, juntamente com objetos de massagem, spray de água, leque e música ambiente.

O difusor e a música tornavam o ambiente reconhecível, assim que eles adentravam no espaço. Esses elementos também serviam como artifício ao longo de toda a duração dos encontros, para o caso de se afastarem do estado de atenção plena, podendo recorrer a esses estímulos sensoriais para reconhecerem o ambiente externo e, aos poucos, o ambiente interno.

Ao observarem os objetos de massagem, eles iniciavam o processo de autopercepção, examinando a possível necessidade de uma automassagem, seja por tensões advindas do dia vivido ou por lesões. Durante o tempo dos ensaios, eles ficavam à vontade para recorrer aos objetos, caso percebessem alguma tensão desnecessária que pudesse evoluir para uma piora ou qualquer momento de pausa que o corpo precisasse.

O spray de água e leque ficavam dispostos para que eles pudessem regular a temperatura corporal em dias quentes, que os tirassem de um estado de presença necessário para aquele momento.

Os primeiros quinze minutos dos encontros eram destinados a aquecimentos individuais, previamente montados e estudados por mim. Para a elaboração, utilizei as informações sobre lesões e relações interpessoais do questionário de anamnese e a análise das posturas do G.D.S. como base, dessa forma consegui estabelecer o que precisaria ser trabalhado e cuidado para esta etapa.

Após a análise das posturas do G.D.S., foi possível identificar nos intérpretes qual eram as cadeias mais e menos recrutadas por eles, tanto na dança, quanto na vivência de suas rotinas, e se isso se relaciona, ou não, com as lesões apresentadas. Em vista disso, dividi os intérpretes em três grupos: predominância de PM; predominância de PA e predominância de AL¹⁸. Cada grupo realizava uma série de exercícios com base no antagonista¹⁹ de sua postura predominante, uma vez que a carência do antagonista gera a postura em questão através do desequilíbrio, tornando-se uma expressão corporal sem reais motivações para instalar-se e se não for trabalhado, a postura gerada pode evoluir para uma marca prejudicial²⁰ (Denys-Struyf, 1995).

Após o trabalho a partir do G.D.S., cada um passava para uma série de exercícios ainda mais específicos, de acordo com suas lesões ou seus incômodos relatados. Esses exercícios tinham por finalidade preparar e cuidar da região corporal lesada, tornando-a mais disponível para a recepção de estímulos e realização de exercícios, aumentando, além disso, a

¹⁸ Apesar de alguns intérpretes possuírem regiões corporais em outras posturas (AM e AP), busquei trabalhar com o que mais se aproximava do prejudicial em cada um (seja na biomecânica ou no psicocomportamental). Apenas uma intérprete domina certa “flexibilidade” com relação às posturas, trabalhando dentro dos três grupos, ao invés de apenas um.

¹⁹ Assim como a noção de músculos antagonistas, as cadeias antagonistas referem-se às cadeias que se opõem durante os recrutamentos musculares. Isto é, as cadeias que possuem os músculos anteriores são antagonistas às dos músculos posteriores, seguindo a relação de medianas ou laterais. Ou seja, os complementares são: AM e PM; PA e AP; AL e PL.

DENYS-STRUYF, Godelieve Denys. **Cadeias Musculares e Articulares: o método G.D.S.** São Paulo: Summus. 1995.

²⁰ Marcas de uma cadeia que se instalam em outra, impedindo que a última exerça sua função. CAMPIGNION, Philippe. **Aspectos biomecânicos: cadeias musculares e articulares: método G.D.S.: noções básicas.** São Paulo: Summus, 2003.

percepção dos intérpretes sobre a lesão naquele momento. Os exercícios foram retirados e/ou adaptados dos livros: “Respir-Ações: a respiração para uma vida saudável” de Phelippe Campgnion; “Anatomia da Dança” de Jacqui Greene Haas e “Lian Gong Shi Ba Fa (Lian Gong em 18 Terapias)” de Dr. Zhuang Yuan Ming.

Ao iniciarem o aquecimento, os intérpretes iniciavam uma observação interna da disponibilidade corporal naquele dia. Apesar de ser um momento com movimentações, servia como uma pausa para eles se concentrarem apenas no próprio corpo e entenderem como a própria rotina os afetou até o encontro do grupo.

Além dos exercícios de aquecimento baseados nas posturas do G.D.S. e nas lesões de cada um, também foram esquematizadas atividades para os primeiros momentos ao acordarem, os últimos momentos antes de irem dormir e para momentos de mais ansiedade (APÊNDICE C), todos baseados nos relatos do questionário de anamnese e da análise do G.D.S, para que seguissem com os cuidados e preparo do corpo ao longo de sua rotina. Foi instruído que o aquecimento individual fosse realizado por eles antes de outras atividades práticas do dia.

4.3.2.2.Roda de conversa

O momento inicial, em grupo, dos ensaios partia de uma roda de conversa breve, para que os intérpretes compartilhassem como estão se sentindo emocionalmente e fisicamente. Em determinados dias, a conversa se estendia e tornava uma conversa trivial, mas ainda necessária para o processo de entendimento de si.

Falar é uma das formas pelas quais um ser humano se situa no mundo, uma maneira de o corpo traduzir o que está sentindo.

Esse preâmbulo serve para que o grupo se conheça, se situe, descubra que está mesmo em uma sala, ainda que nem todos tenham a mesma disponibilidade para falar. Muitas vezes, é claro, dizem bobagens, coisas sem interesse, mas tudo isso é esperado e natural. (Vianna, 1990, p. 120)

Nesse momento, eu identificava como estava a disposição dos participantes naquele dia, se haveria alguma mudança no planejamento do ensaio ou se manteria a mesma ideia. Além da minha, esse era o início da percepção do grupo sobre si mesmo, quem precisaria de mais afeto ou distância e como trabalharia dentro das dinâmicas com cada um presente na sala. Mais do que se entenderem, era o início do processo de conexão entre os intérpretes, que tornava as práticas de grupo melhor aderidas por cada um.

Também era nesse momento que eu demonstrava a eles como eu estava me sentindo naquele dia. E, assim como eles trabalhavam em conjunto para garantir o melhor proveito das atividades propostas por mim, nós trabalhávamos em conjunto e não em uma hierarquia. Para que fizesse sentido que eles aceitassem as propostas dentro de suas condições físicas e emocionais, eu também precisava aceitar as minhas, tornando o ambiente interno e externo seguro para as trocas realizadas em sala. Mesmo em um momento de vulnerabilidade, não havia acanhamento sobre como estaríamos presentes.

4.3.2.3. Dinâmicas de grupo

Servindo de aquecimento e preparação corporal para o que era planejado naquele dia, todas as dinâmicas de grupo tinham duração de trinta a quarenta minutos e eram focadas na respiração, no *mindfulness* e nas posturas do Método G.D.S. Algumas práticas tinham foco assertivo em um elemento, mas os três eram trabalhados em todos os exercícios. Em sua maioria, os exercícios foram criados e pensados especificamente para o grupo, mas alguns foram adaptados de atividades que realizei durante a graduação ou em outros momentos de prática de dentro ou fora da esfera da dança, sempre visando o perfil do grupo. Neste momento, detalharei três práticas realizadas, cada uma com um dos três elementos como foco:

- a) Respiração como foco: nesta prática, os intérpretes se dispunham em linha, lado a lado, no fundo da sala e movimentavam-se juntos até a outra extremidade. Antes de iniciarem o deslocamento, cada um propunha uma forma diferente de respiração (inspiração forte e expiração suave ou um ciclo de respiração completo o mais lento possível, por exemplo) e seguiam uma ordem com cada uma dessas respirações. A partir disso, o deslocamento se iniciava, porém a respiração era o principal guia do movimento. Dessa forma, cabia a cada um entender como aquela respiração era realizada pelo próprio corpo e qual era a necessidade de movimento, que surgia dela, para que eles se deslocassem pela sala. Eles tiveram a liberdade de mexer qualquer parte do corpo, trocar de níveis, qualidades ou qualquer outro fator que o corpo pedisse. Para trocar de uma respiração para a outra, eles esperavam o meu comando ou era fornecido um comando prévio ao início do exercício. Como também era um momento de estudo individual, permiti que eles experimentassem movimentações que eles racionalizavam ser adequadas para cada tipo de respiração e estudassem como o corpo equilibrava o movimento com a respiração.

Imagem 12: Prática de respiração



Fonte: Acervo pessoal

b) Posturas do Método G.D.S. como foco: os intérpretes se distribuíam pela sala e paravam em pé, com os pés na largura do quadril e da forma que achassem mais confortável. A partir dessa posição neutra (de cada um), eu dava um comando para que mudassem sua posição para alguma das posturas do Método G.D.S. Ao mudarem sua posição neutra para uma das posturas específicas, os intérpretes começavam a se movimentar, buscando manter aquela configuração de corpo até a próxima mudança. Dois tipos de comandos foram os mais utilizados para a realização dessa prática: os arquétipos e o pivô primário²¹ de cada postura. Os arquétipos guiavam a postura e as movimentações através dos aspectos psicocomportamentais de cada postura, já o pivô primário as guiava a partir dos aspectos biomecânicos delas. As trocas de posturas eram sempre pensadas dentro de uma progressão para aquecimento e preparação do corpo, fundamentado pela biomecânica de cada postura dentro da dança.

²¹ Pivô primário é o local preciso do corpo, onde se inicia a modificação postural. Na postura AM, por exemplo, o início da forma do corpo é dado pela leve flexão dos joelhos, que desencadeia a posteriorização do tronco, consequentemente ocasionando a suspensão dos músculos anteriores. Sendo assim, o pivô primário da postura AM é o joelho. (Campignon, 2003)

Imagem 13: Prática a partir do Método G.D.S.



Fonte: Acervo pessoal

c) *Mindfulness* como foco: essa prática foi dividida em alguns momentos, todos fazendo parte da preparação do corpo e da atenção plena dos intérpretes. Ao iniciarem, os intérpretes se distribuíam pela sala e ficavam da forma mais confortável para cada um. O primeiro momento consistia em deixar que eles focassem em si mesmos, olhando com detalhes por todo o corpo e buscando coisas que normalmente eles não percebem ou que não haviam percebido ainda, como um arranhão em alguma parte do braço ou uma pinta em um dos dedos dos pés. Partindo para o segundo momento, eles se reuniam em duplas ou trios e compartilhavam essas descobertas sobre si para os colegas, mesmo que fossem descobertas não muito agradáveis para eles mesmos. No terceiro momento, a busca em detalhes passava para o corpo do outro, e eles compartilhavam com o colega o que encontraram de diferente, além do que já havia sido compartilhado anteriormente. Por fim, o quarto momento pedia que cada um fechasse os olhos e encostasse uma de suas partes descobertas na do colega e sentissem a presença do outro.

A partir desse toque, mantendo os olhos fechados, as duplas/trios começavam a se movimentar de acordo com suas necessidades, buscando sempre sentir efetivamente a presença do outro e se comunicarem sem a necessidade da fala. Alguns grupos se movimentavam bastante, deslocando-se por todo o espaço, já outros se

mantiveram no mesmo lugar, com movimentos quase imperceptíveis, mas todos se mantinham presentes com seus parceiros e estabeleciam uma comunicação efetiva.

Imagem 14: Prática baseada no *mindfulness*



Fonte: Acervo pessoal

4.3.2.4. Ensaio do espetáculo

No momento do ensaio para o espetáculo, não foi utilizada nenhuma estratégia ou metodologia específica. Os momentos anteriores já preparavam os intérpretes para que o ensaio fosse mais produtivo. Quando o ensaio era focado em uma coreografia ou cena específica, as dinâmicas de grupo eram voltadas para a necessidade dessa coreografia. Ou seja, quando uma cena precisava que os intérpretes tivessem mais consciência sobre a respiração, o aquecimento em grupo era mais focado na respiração.

4.3.2.5. Finalização

A finalização do ensaio seguia com a utilização da respiração e do *mindfulness* para que eles encontrassem a própria forma de relaxamento e de “autorregulação”. Na maioria das vezes, a dinâmica se manteve a mesma. Eu apagava as luzes da sala e pedia que os intérpretes ficassem em uma roda em pé ou deitados. De olhos fechados, pedia que voltassem a prestar atenção no próprio corpo, como se passassem um *scanner* da cabeça aos pés, verificando a presença de tensões, dores, desconfortos ou a ausência delas. Depois de um tempo, ao meu comando, todos faziam três ciclos de respiração, em que durante a inspiração, que durava de

cinco a dez segundos, todos os músculos eram contraídos e mantidos assim até a expiração, que era rápida e forte, em que todos os músculos relaxavam de uma vez. Após esse momento, os intérpretes ficavam livres para utilizarem os objetos de massagem, se alongarem, ou apenas continuarem de olhos fechados, focando no próprio corpo, até o momento que se sentissem prontos para levantar e finalizar o ensaio. Assim, todos tinham um último momento para entenderem como o corpo estava naquele dia, principalmente após as atividades realizadas no grupo.

Quando a finalização era diferente, foram utilizadas duas estratégias. A primeira foi a utilização de técnicas de massagem - estudadas e ensinadas previamente a todos - do livro “Manual de Massagem Terapêutica - Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta” de Mario-Paul Cassar, em que os intérpretes realizavam automassagens ou formavam duplas para realizarem massagens uns nos outros, a fim de relaxarem e retirarem possíveis tensões. A segunda estratégia utilizada foi uma das práticas²² da Técnica de Alexander, criada por Frederick Matthias Alexander, após identificar o uso incorreto - desenvolvimento de tensões desnecessárias - do próprio corpo, mais especificamente das áreas envolvidas na projeção da voz. Após o estudo minucioso, criou a técnica, que resume-se em eliminar as tensões geradas por hábitos corporais indevidos (Barker 1991, *apud*, Teixeira, 2015). Para a finalização dos encontros do grupo, a técnica foi aplicada em duplas, buscando a liberação das tensões articulares.

- a) Com uma das pessoas da dupla deitada no chão, a outra iniciava uma manipulação nos membros superiores e inferiores e na cabeça, buscando identificar tensões nas articulações sinoviais dessas estruturas, que podem limitar movimentações do corpo ou causar dores e/ou desconfortos, movimentando-as de diversas formas - flexão, extensão, rotação, etc. - liberando parcial ou completamente tais tensões.

²² Existem vários princípios e práticas dentro Técnica de Alexander, neste estudo optei por trabalhar com a prática descrita no texto.

Imagem 15: Aplicação da Técnica de Alexander



Fonte: Acervo Pessoal

Ao aproximar da data do espetáculo, esse momento da finalização começou a diminuir em duração ou a não ser realizada, devido às altas demandas dos ensaios. Nesses casos, porém, os momentos de ensaio tinham pausas maiores ou revezamentos entre os intérpretes ensaiando, além de um roda de conversa final, que (além de assuntos acerca do que foi ensaiado) possuía o mesmo intuito da roda de conversa do início dos encontros - o entendimento de si mesmo.

4.3.2.6. Semana do espetáculo

Durante a semana do espetáculo, as demandas de ensaios e atividades internas do teatro aumentaram a carga horária de trabalho do grupo, deixando-os mais cansados. Além da carga horária aumentada, com a proximidade da apresentação, os intérpretes ficaram um pouco mais ansiosos e estressados que o habitual. Em razão disso, optei por criar uma sequência de aquecimento para que eles fizessem todos os dias, ao invés de criar dinâmicas diferentes para cada dia de encontro, minimizando novas informações e permitindo que o aquecimento se tornasse o ponto principal para reconhecerem o ambiente interno acessarem o corpo presente e disponível necessário.

Como o espaço era diferente, trouxe o difusor com óleo essencial para o palco, inclusive compondo o cenário do espetáculo, como principal ponto de identificação com o

espaço que os encontros do grupo são realizadas, mantendo a proximidade do corpo com o novo local de ensaios e apresentação. No primeiro dia, pedi que todos caminhassem pelo teatro, principalmente pelos locais que seriam utilizados por eles durante os ensaios e na apresentação, reconhecendo o ambiente externo e levando o corpo presente da sala para o teatro.

Após esse momento de reconhecimento do ambiente externo, e ao longo dos próximos dias, a preparação para os ensaios seguia a ordem: roda de conversa inicial, conforme era realizada no pré espetáculo e sequência de aquecimento. Ao final do ensaio, era realizada uma roda de conversa final, com a mesma finalidade da realizada no pré espetáculo.

A sequência de aquecimento foi pensada para aquecer de forma gradual e que fosse de fácil reconhecimento por todos. Baseada nas posturas do Método G.D.S., combinei movimentos que passassem por todas as cadeias musculares e que fizessem conexões com movimentos dançados no espetáculo.

4.3.2.7. Pós espetáculo

O pós espetáculo seguiu o mesmo padrão do pré espetáculo, substituindo o momento de ensaio por aulas de dança contemporânea. Essas aulas não possuíam formato específico e eram montadas e adaptadas conforme os relatos dos intérpretes nas rodas de conversa, além dos trabalhos com respiração, *mindfulness* e método G.D.S. Sem mais o compromisso com as atividades alinhadas aos processos e coreografias do espetáculo, os encontros passaram a auxiliar na reorganização/re-equilíbrio corporal em relação às outras atividades realizadas pelos intérpretes.

5. ANÁLISES E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O Grupo Sinergia é formado por onze intérpretes-criadores, sendo dez estudantes de graduação em Dança e uma estudante de graduação em Ciências Biológicas. Os estudantes de Dança possuem na grade horária disciplinas que aprofundam o estudo do corpo e do movimento e todos os intérpretes praticam outras atividades físicas (aulas práticas da graduação em Dança, musculação, aulas de modalidades variadas de dança e hobbies, como andar de patins), além dos encontros do grupo. Assim, é necessário destacar que a própria rotina, e a realização dessas outras atividades práticas afetaram alguns resultados da pesquisa como, por exemplo, a execução das atividades de rotinas individuais e as de realização

externa (hora de acordar, dormir e momentos de ansiedade).

Dentro dos encontros do grupo, os intérpretes sempre se mostraram muito interessados em novas propostas, inclusive as que envolviam estudos individuais e emocionais profundos. A relação diretora-intérprete sempre existiu, mas com certo afastamento da hierarquia, permitindo que a participação de todos fosse de igual relevância em todas as atividades.

Antes de iniciar as investigações de práticas somáticas, realizei uma apresentação expositiva para os intérpretes sobre o método G.D.S., sua aplicação na dança e como cada pessoa do grupo foi analisada e identificada. Assim, cada um iniciou um estudo individual acerca de seus comportamentos e suas posturas no dia a dia e na dança, além de entenderem um pouco mais sobre o corpo do outro e suas especificidades.

A aplicação do questionário de anamnese e do método G.D.S. para a identificação dos aspectos biomecânicos e comportamentais dos participantes foi de extrema relevância para toda a realização desta pesquisa. Através desses dois fatores, foi possível compreender com mais exatidão as verdadeiras necessidades individuais e coletivas, e estabelecer a conexão dos quesitos analisados através deles, com tudo o que me era relatado ao longo dos meses de pesquisa. Ademais, consegui identificar possíveis causas emocionais para consequências corporais nos intérpretes que, por vezes, passavam despercebidas. Em alguns momentos, a partir da expressão corporal, pude identificar quando algum intérprete estava passando por um momento de maior ansiedade, por exemplo, que não foi identificado por ele em meio à rotina.

Denys-Struyf (1995) exprime que o corpo se expressa com o auxílio das cadeias musculares e que mesmo se a expressão for inibida (seja por fatores internos ou externos à pessoa), o sistema neuromuscular que manipula o corpo ainda é ativado. Essa relação entre emoção, pensamentos e grupos musculares continuará se exprimindo através do corpo, mesmo que o indivíduo não esteja completamente ciente do que está sentindo. Partir dessa relação entre psicocomportamento e expressão corporal, levou ao aumento do autoconhecimento dos intérpretes, que passaram a identificar, através da expressão corporal, mudanças emocionais sutis, porém relevantes, como relatadas por uma das intérpretes: “[...] *eu consigo perceber melhor como é que está a minha energia, a minha autoestima, a partir da postura que eu estou. Que eu vou percebendo quando eu vou encurvando e quando eu vou voltando. O que eu tô fazendo (corporalmente) quando eu tô animada.*” (Participante 3,

2025)²³.

O G.D.S. foi fundamental para lapidações técnicas e melhora no aprendizado dos movimentos, pois os intérpretes passaram a compreender como manipular o próprio corpo a favor de suas necessidades. Com os estudos biomecânicos do G.D.S. realizados por eles em dinâmicas específicas para isso, cada um pôde examinar as dificuldades e facilidades de seu corpo na dança e tornando a curiosidade um dos pontos principais para o seguimento das próprias análises. Em diversos momentos, quando algum intérprete não conseguia realizar algum movimento, iniciava-se um processo coletivo de estudo da biomecânica do movimento e da configuração corporal do intérprete ao realizá-lo.

Assim, todos conseguiram identificar o que e como precisava ser trabalhado em cada um, para que diversas sequências coreográficas fossem executadas da melhor forma possível, sem exceder os limites corporais de cada um.

No processo de construção do espetáculo, por exemplo, a coreografia Laiá Laiá²⁴ teve todo o processo de lapidação dos movimentos partindo da postura AM, que permitia aos intérpretes entenderem, de fato, como acessarem a biomecânica necessária para compor a dramaturgia da cena. Aos poucos, pude perceber que os intérpretes, por conta própria, passaram a investigar, dentro das coreografias do espetáculo, como era a configuração corporal necessária em comparação à que estavam, e passaram a retomar as dinâmicas envolvendo o G.D.S. para acessarem a desejada.

No início da aplicação de exercícios baseados no G.D.S., era possível identificar as tensões musculares e articulares de cada intérprete, ao entrarem e saírem de cada postura, que não eram percebidas por eles. Ao dar o comando para acessarem qualquer postura, os participantes que se encontravam nessa expressão corporal naturalmente, passavam a exagerar nas marcas da postura, por não reconhecerem que o corpo já se encontrava da forma esperada. O exagero nas marcas posturais causavam tensões que influenciavam todas as cadeias musculares, visto que todas estão conectadas. Essas tensões interferiam diretamente na flexibilidade do corpo para a modificação postural, tornando algumas áreas endurecidas, principalmente as colunas cervical e lombar, ombros, quadris e tornozelos, e distanciando os intérpretes do acesso a algumas posturas. Conforme o programa foi aplicado nos encontros, essas tensões foram reconhecidas por eles e as práticas tornaram a consciência sobre o corpo maior e verdadeiramente distribuída ao longo de todas as suas estruturas, possibilitando um

²³ Entrevistas disponíveis na íntegra no Apêndice A. Para manter o anonimato, os intérpretes foram nomeados “participantes” e diferenciados por números de 1 a 11.

²⁴ Apelidada dessa forma devido à música de mesmo nome que acompanha a coreografia.

olhar minucioso sobre essas interferências e um cuidado sobre essas áreas “esquecidas” (grifo meu). Com isso, ao final da pesquisa, foi possível perceber uma diferença significativa no recrutamento da musculatura para modificar e alcançar as seis posturas do G.D.S. Algumas tensões, relacionadas às cadeias musculares de cada postura, ainda permaneceram, como a falta de mobilidade da coluna cervical em um dos participantes de postura PA e dos tornozelos da maioria dos participantes de postura PM. Porém a consciência corporal adquirida por eles permitiu que eles seguissem trabalhando para o alívio delas.

Denys-Struyf (1995, p.132) diz que “[...] nosso corpo, instrumento de nossa presença na terra. Quanto mais vivência e quanto mais consciência dessa presença e de seu funcionamento, maior será a qualidade que traremos à nossa existência.”. Trago essa ideia um pouco mais aproximada da dança, visto que, através das entrevistas, me foi relatado por vários intérpretes que o autoconhecimento proveniente do G.D.S. tornou-os verdadeiramente atentos ao que o corpo necessitava durante diversas práticas de dança, ao que acontecia no próprio corpo e o que poderia ser a causa de dores ou desconfortos. Ao estudarem as expressões corporais, um dos intérpretes conseguiu compreender como realizar um movimento sem prejudicar um encurtamento na lombar, apenas modificando a postura na qual já estava habituado ao realizar o mesmo movimento. Na entrevista final ele citou, brevemente, esse momento.

[...] Da própria movimentação, do alcance, até onde eu tava indo, em quesito de dores, principalmente questão de rolamento, que às vezes passava pelo encurtamento e eu sentia muitas dores, e eu fui percebendo, criando esse lugar de fazer os rolamentos, até mesmo no espetáculo, fiz os rolamentos em Laiá Laiá todos, sem bater nenhuma vez, depois que eu criei esse lugar de entender o que eu precisava fazer, sabe? Como que eu fazia esse rolamento que funcionava pra mim. Que não é necessariamente como vai funcionar pra todo mundo, né? Mas, tipo, essa consciência do corpo, enfim. (Participante 5, 2025)

Os participantes que possuem lesões descreveram que compreender o método G.D.S. foi essencial para o processo de recuperação e autocuidado com as áreas lesionadas, pois através da análise das posturas, foi possível entender a conexão das lesões com as expressões corporais adotadas por eles no dia a dia e como cuidar de forma efetiva.

Eu percebi bastante diferença no meu corpo, principalmente na questão de autoanálise. Principalmente por causa da minha lesão no joelho. Aí eu alinhei as práticas da Sofia, a fisioterapia e a academia. E isso ajudou na evolução da recuperação da minha lesão.

Eu fui percebendo também, tipo assim, coisas em relação à postura que ajudaram na melhora da minha lesão também. Porque quando a gente vê o G.D.S. e tudo mais, e vai trabalhando essas questões de postura que a Sofia passou e tudo mais, eu fui tentando realinhar o meu corpo por causa da lesão, porque eu tava

compensando demais, até pra dançar, compensando demais pra um lado, por causa desse medo que eu sentia com o outro joelho. (Participante 1, 2025)

Em complemento, pude fazer uma relação direta do trabalho com as posturas do G.D.S. e o atravessamento dos “buracos negros” (Kuypers, 2011, p.8) pelos participantes. Ao instigar a autoconsciência, foi possível criar a confiança para movimentar áreas lesionadas que são abandonadas por medo ou movimentar de formas desconhecidas, que eles acreditavam não possuir a capacidade necessária para iniciar um trabalho.

Eu sinto diferença nos processos quando eu tô no grupo com as práticas que você colocou, porque elas me colocam a tentar explorar algo que eu sei que o meu corpo não está disponível para aquilo, sabe? Então, se em outros momentos que eu estava em outros coletivos [...] o que eu vivenciei muito foi experimentação de movimento, eu estava buscando, pensando no sentido criativo da coisa de fazer, sabe? Então, pesquisando no sentido criativo da coisa. E aqui eu sinto que quando tem momentos de improvisação, eu sinto que a pesquisa vai também na percepção de provocar coisas que eu sinto que o meu corpo vai ter dificuldade de fazer. E não é porque é um passo que eu ainda não alcancei, mas é de uma coisa realmente no meu corpo que não está disponível e ela poderia estar, sabe? Porque eu enrijeci aquilo de alguma forma. Então vai para esse lugar de realmente muito físico sensorial junto com o que é a proposta de comando sugestivo que você dá. (Participante 6, 2025)

Uma das formas de trabalhar em cima das posturas do G.D.S. e identificar tensões foi a estratégia da Lemniscata²⁵, utilizada tanto para intervalos, quanto finalizações ou aquecimento inicial, sempre que eu identificava que os participantes precisavam de algo um pouco mais calmo e centrado para chegarem ao estado de presença necessário, ou precisavam retomar a consciência corporal de forma rápida. Essa estratégia, porém, não foi incorporada à rotina, pois mesmo após ser aplicada de diversas formas dentro do grupo, os intérpretes ficaram divididos entre os que aderiram com muito prazer e os que faziam por obrigação e poderiam ter o efeito contrário ao esperado ao realizá-la com frequência.

Devido ao perfil mais ansioso e agitado do grupo, o trabalho de *mindfulness*, em sua maioria, era feito através de dinâmicas/jogos animados. Percebi que depois da maioria das práticas somáticas, vinculadas ao *mindfulness*, o comportamento - e, por vezes, a expressão corporal - dos intérpretes mudava e os tornavam mais dispostos às atividades propostas. Além disso, também era notório a relação crescente - do início ao fim da pesquisa - dos participantes em relação à priorização do corpo e seu bem estar, dentro e fora da dança. Ao iniciarem a “escuta” do corpo com atenção plena, passaram a tornar seus movimentos e ações conscientes, se afastando o máximo possível do automático. Como trazido por Alexander:

²⁵ “[...] estratégia de alongamento realizada a partir de uma Ginástica de Circuito. Quando uma determinada cadeia é alongada, a tensão é transmitida à outra cadeia, e sempre numa ordem precisa. Tal estratégia também visa o equilíbrio biomecânico” (Souza, 2011, p. 34)

[...] minha experiência mostrou que, nos casos em que o conhecimento da forma de dirigir o controle primordial levou a uma mudança para melhor na modalidade de uso dos mecanismos de todo o organismo, é possível deixar, com segurança, que os resultados desse "condicionamento" tomem sua própria forma. [...]

Portanto, tendo em vista que é possível produzir um controle consciente de minha reação através de uma mudança na direção de meu uso, o leitor compreenderá por que, em minha opinião, a substituição da direção instintiva pela consciente na mudança do uso é de importância primordial e por que acredito que o conhecimento dos meios pelos quais essa mudança pode ser ocasionada teria um valor inestimável em todo o trabalho educacional. (Alexander, 1992, p.55)

A consciência sobre suas estruturas corporais e a forma que estavam utilizando-as, permitiu aos intérpretes o domínio sobre suas escolhas dentro da própria dança. É válido ressaltar que, apesar deste resultado positivo, a rotina de cada intérprete contribuía para que eles retornassem a esse estado automático do uso do corpo com facilidade. A consciência sobre si mesmos era sempre retomada nos ensaios do grupo e se estendiam para fora delas, mas diversos acontecimentos de suas rotinas os faziam retornar ao uso facilitado e disperso do próprio corpo - o uso que cumpre as tarefas obrigatórias e não respeita suas reais necessidades.

Essa retomada para um olhar para si, mais atento e presente começava desde a roda de conversa, a qual foi tendo uma maior importância à medida que os intérpretes foram entendendo as propostas desenvolvidas pela pesquisa. Quando iniciei este estudo, as rodas de conversa duravam cerca de cinco minutos, em que os participantes apenas falavam o básico sobre como se sentiam naquele momento. Conforme a proposta seguia, a duração das rodas de conversa aumentou para, pelo menos, quinze minutos, e os intérpretes passaram a falar mais sobre o que sentiam, e também coisas triviais que viessem à mente. Foi notório que, conforme eles se sentiam mais à vontade em compartilhar com o grupo o que desejassem, mais o grupo se uniu em cuidado e afeto. Esse momento inicial dizia não apenas para mim, mas para todos, como cada um precisava ser acolhido e entendido naquele presente, e essa noção permeava todas as atividades realizadas depois.

A adesão a essa atividade foi notável. Alguns poucos dias, acabei esquecendo ou pulando a roda de conversa e, em todas as vezes que isso ocorreu, alguns intérpretes perguntavam sobre, sentindo falta, ou até iniciavam sem mim. Percebi que quando não sentavam para esse momento, demoravam mais para tornarem-se presentes no encontro, como se a sensação fosse de que o ensaio ainda não havia começado de fato.

Junto às conversas iniciais, objetos de massagem ficavam dispostos para que eles usassem à vontade. Percebi que mesmo os que não utilizavam os objetos, realizavam automassagens com as próprias mãos ou alongavam alguma região do corpo - por

desconforto ou por desejo. Assim, quando iniciavam a próxima atividade, os intérpretes já detinham certa presença sobre o próprio corpo. Todo esse processo evidenciou as afirmações de Vianna.

Antes de tudo, portanto, preciso mostrar que temos um corpo, convencer a cada um da existência desse corpo, do qual só nos lembramos quando sentimos dor, indisposição, cansaço ou excitação física. Por isso, proponho que o início do trabalho seja feito através de conversas informais, como já disse. Também peço para que, enquanto falam, eles toquem em alguma parte do próprio corpo, levemente, massageando e buscando reconhecer os ossos.

Dessa forma, meus alunos começam a descobrir que há uma relação entre a verbalização e a descoberta corporal. O ritmo e a musculatura interna se transformam, tornam-se mais presentes quando unimos a conscientização física ao processo verbal. (Vianna, 1990, p.122)

Devido a esses resultados positivos acerca desse momento inicial, e também pelo que é afirmado por Vianna (1990), essa atividade foi repetida em todas os ensaios, pois ela serviu como a primeira quebra da tendência natural do que foi vivido em relação ao passado ou nos sonhos para o futuro. Ao falar e tocar o próprio corpo, tornam-se presentes e conscientes de si mesmos.

Outro aspecto observado na proposta, e que apresentou bons resultados, foram os exercícios e dinâmicas voltados para o trabalho respiratório, estruturados com o objetivo de promover o autoconhecimento sobre a própria forma de respirar. Ao longo da pesquisa, os conhecimentos trazidos por Campignon (1998) sobre a diferenciação da respiração com o propósito de ventilação²⁶ e a respiração para outros fins foi sendo entendida e experienciada por meio do próprio corpo dos intérpretes. No início das aplicações de práticas de respiração, eu propunha que todos se observassem respirando, sem modificarem a forma. Aos poucos, cada intérprete ficou ciente da forma e das estruturas corporais que eram mais utilizadas por eles para a ventilação. Quando passavam para as práticas de dança, foi necessário um estudo cuidadoso e detalhista acerca do uso da respiração para a potencialização da performance.

As cenas e coreografias do espetáculo foram alguns dos objetos de estudo das formas de respiração, além das próprias dinâmicas realizadas após as conversas iniciais. Destaco as coreografias Pelo Interfone e Laiá Laiá, que tiveram o processo de composição todo (ou quase todo) baseado na respiração exercida pelos intérpretes, em que primeiro uma forma de respirar foi proposta e, a partir dela, as movimentações surgiram. Keleman (s/data, *apud* Campignon, 1998, p. 112) afirma: “O trabalho sobre a respiração constitui um excelente meio para entrar em relação consigo próprio tanto quanto com os outros.”.

²⁶ Respiração natural, com propósito de oxigenação dos tecidos. (Campignon, 1998)

Esse processo de conexão criado pela respiração foi evidente durante o processo de composição e de ensaios dessas duas coreografias. A dramaturgia da cena envolvia a conexão e união dos intérpretes, bem como um estado de presença bem estabelecido para que funcionasse da forma mais plena possível. Dessa forma, a respiração foi usada diversas vezes para estabelecer essa conexão, fazendo-os encontrar o mesmo ritmo respiratório no tempo que precisassem.

O estudo do uso da respiração também se estendeu para os diversos movimentos, velocidades e intenções que as atividades exigiam, trazendo consciência sobre quando e como manipular a própria respiração. Identifiquei que esse trabalho potencializou a performance dos intérpretes na dança, no geral. No início das práticas, a resistência física nas atividades era notoriamente menor que ao final da pesquisa. Da mesma forma, quando alguma atividade proposta era realizada sem que eles prestassem atenção na respiração, eu propunha que repetissem a atividade, dessa vez focando no modo de respirar.

Em todas as repetições, os comentários sobre o exercício eram sobre como a respiração facilitou a execução e os deixou menos cansados. O mesmo comentário foi dito em uma das entrevistas finais:

Eu sempre consegui executar coreografia, fazer coreografia de um jeito muito bom, só que eu sempre fiquei muito cansada, sabe? Sei lá, parecia que meu corpo tinha feito muita coisa e na verdade ele não tinha feito tanta coisa assim, apesar de uma coreografia, né? Já ser bastante coisa. Só que aí depois dessas práticas eu percebi que era porque eu não respirava. Então, por exemplo, no espetáculo, mesmo que eu ficasse cansada, eu não ficava com aquela dor aqui no peito, aquele cansaço excessivo, justamente por causa, principalmente, da respiração. (Participante 1, 2025)

Visualmente, as repetições expunham a afirmação supracitada de Bartenieff (*apud* Miranda, 2008), visto que os movimentos tornavam-se mais precisos e melhor delimitados.

Na entrevista final, a maioria dos intérpretes citou a respiração como ponto principal na mudança experienciada, após o início da pesquisa, como foi dito pelos Participantes 9 e 10: “Quando eu me movimento no dia a dia, tipo, subir uma ladeira, descer uma ladeira... Presto mais atenção na respiração em qualquer movimento que eu faço.” (Participante 10, 2025)

E outra questão também foi a questão da respiração, porque eu nunca prestei atenção de fato na respiração e quando a Sofia começou a trabalhar a respiração, eu fazia a respiração primeiro em outras práticas. [...] eu percebi que eu conseguia executar coisas de forma muito mais diferente do que eu executava antes, não pensando na respiração. (Participante 9, 2025)

Eles perceberam que, ao longo do trabalho, pararam de vivenciar um cansaço excessivo pela falta ou uso incorreto da respiração. Uma das intérpretes relatou que, durante todas as suas experiências dentro da dança, antes de entrar no grupo, sempre teve dificuldade com a respiração, em como percebê-la e usá-la nas práticas e que, ao longo da pesquisa, conseguiu compreender como respirava em diversas situações de sua vida, não apenas dentro da dança, e ser consciente acerca de como manipulá-la em sua rotina.

*Da mesma forma que me ajudava aqui, começou a me ajudar na vida também. Tanto a parte mais física, de momentos que, às vezes, eu estava ansiosa, por exemplo, e as práticas de respiração ajudaram a acalmar [...]
Pra mim, o momento que mais marcou e associado a essas práticas que a gente fez, novamente, foi a respiração, porque sempre foi a minha maior dificuldade ao longo de toda a vida, assim, dançando e em tudo. E tinham coisas que, por exemplo, um giro, eu não conseguia manter muito bem o eixo, ou não conseguia ter uma estabilidade muito boa. E aí com o tempo eu fui vendo que tudo isso estava na minha respiração. [...] E aí com as práticas, principalmente as rotinas, eu fui percebendo que era a respiração que estava impactando muito nisso e que eu respirava errado. [...] E ali minha cabeça explodiu de falar assim, uau, era isso que eu estava errando a vida toda. [...] E aí, eu vi que isso realmente funcionou com o Laiá Laiá. Porque nos primeiros ensaios, nossa, eu terminava tonta, com falta de ar. E depois de um tempo alinhado, assim, com a respiração, eu vi que quando eu aprendi o jeito certo, eu terminava e eu falava assim, ok. Eu consigo agora, sabe? Agora eu aprendi a respirar: (Participante 2, 2025)*

Outra participante contou que o trabalho com a respiração é um ponto de discussão individual que permeia todas as suas atividades práticas fora do grupo, onde ela estuda diferentes formas de respirar alinhadas ao movimento, seguindo com o trabalho de autoconsciência sem que faça parte diretamente desta pesquisa.

É o ponto mais forte que tem em tudo, em toda aula. Eu acho que principalmente, pelo fato de que eu sempre aprendi que todo movimento acontece quando você solta o ar. E aqui tem um lugar que (inspiração) também gera movimento. Esse foi um ponto que me pegou e foi um ponto de discussão que ainda é um ponto de discussão pra mim. Então fazendo outros exercícios, fazendo Graham, fazendo balé, eu às vezes me pego fazendo, testando de um jeito, às vezes testando de outro pra ver qual parece que faz mais sentido pra mim. (Participante 3, 2025)

O aquecimento individual e as rotinas para realização externa foram as atividades de menor adesão geral. Como os encontros do grupo iniciavam com os aquecimentos, muitas vezes os intérpretes não conseguiam realizar todos os exercícios propostos, devido a atrasos. Com relação às rotinas de realização externa, a adesão foi baixa - quatro pessoas - por motivos diversos: falta de costume, mudança de rotina ou esquecimento. Apesar da baixa adesão, ainda foram relatados benefícios desfrutados pelos intérpretes.

Ao iniciarem as rodas de conversa, era visível a diferença de centramento e autopercepção dos participantes que realizaram toda a rotina para os que não realizaram. Os primeiros iniciavam o processo de descoberta corporal já nos primeiros minutos de ensaio, podendo começar a utilizar os objetos de massagem em áreas que perceberam tensões durante a execução do aquecimento individual, já os outros iniciavam apenas durante a conversa e demoravam um pouco mais a cuidar das partes específicas do corpo. Essa diferença, no entanto, era compensada no decorrer dos ensaios. A real distinção estava no cuidado individual das lesões e no aproveitamento daquele momento específico do dia para fazê-lo.

Em uma das rodas de conversa, e reafirmado na entrevista final, uma das intérpretes relatou que o aquecimento individual a tornava mais disposta, sentia que o local de sua lesão estava melhor preparado para a realização de novas atividades e que sentia uma diferença prejudicial no próprio corpo, com relação à disposição, quando perdia esse momento e iniciava o ensaio já na conversa.

Os exercícios que foram colocados pro meu tornozelo foram, assim, muito bons. E eu sentia realmente uma grande diferença, sabe? Mesmo, às vezes, fazendo pouco, às vezes, fazendo o que dava naquele momento só. Durante essas práticas, durante as aulas, ensaios posteriores, a minha relação com essa lesão era muito diferente, tanto em questão de consciência e perceber o que eu tô sentindo, mas também do próprio preparo dessa área lesionada para evitar que ela piore, né? E assim, a mudança foi bem grande, nos dias que eu fazia. (Participante 8, 2025)

As finalizações dos encontros, no geral, cumpriram a função de autorregulação e relaxamento. Nesse momento, os intérpretes utilizavam os estudos sobre a respiração para levá-los ao estado relaxado, sem que dependessem todo o tempo dos meus comandos.

A Técnica de Alexander foi a prática mais longa entre as realizadas nesse momento, portanto foi mais utilizada no pós espetáculo, em que o momento de finalização dos ensaios se estendeu. Com relação a essa técnica, uma das intérpretes, em um *feedback*, relatou que chegou ao ensaio com fortes dores nas regiões lombar e nuca e que, apesar de já estar alongando e cuidando dessas áreas há uns dias, a rigidez presente no corpo só foi liberada após a realização desta prática.

A semana do espetáculo foi desafiadora emocionalmente para todos os integrantes do grupo, devido a todas as demandas que deveriam ser realizadas em meio à ansiedade da apresentação. Ter a semana inteira com os trabalhos dentro do teatro ajudaram a reduzir um pouco o nervosismo, visto que todos tiveram um tempo maior que o de costume - de apresentações em locais fora dos estúdios - para se acomodarem no novo espaço e compreenderem a nova relação criada entre corpo e ambiente.

A sequência de aquecimento montada para essa semana foi benéfica, mas alguns intérpretes trouxeram pontos sobre ela que poderiam ter sido melhores e talvez a tornasse ainda mais ideal para aquele momento, principalmente do ponto de vista individual. Aquecer em roda, com todo o grupo unido, realizando os mesmos movimentos, trouxe o centramento necessário, tanto individual, quanto coletivo, para as atividades realizadas a seguir. Como se tornou parte da rotina daquela semana, realizar a sequência se tornou parte do processo de atenção plena e preparo para o que aconteceria naquele momento. A sequência sofreu algumas adaptações, a partir do que foi relatado pelos participantes, para melhor aproveitamento. Para o grupo, foi a mudança do andamento e de algumas movimentações, que ainda contemplavam a ideia original da sequência, mas atendiam melhor às necessidades gerais.

Para alguns intérpretes, foi sugerido que realizassem alguns movimentos de formas ligeiramente diferentes, ou alternando entre as pernas, como foi o caso dos que possuem lesões nos membros inferiores e sentiram a sequência pesada para ser realizada na forma original. Para as atividades realizadas na semana, a sequência de aquecimento foi o suficiente para que os participantes se sentissem verdadeiramente preparados, devido às diversas pausas entre as práticas. Para o dia do espetáculo, porém, alguns intérpretes sentiram a necessidade de complementar o aquecimento com outros elementos, a partir de suas necessidades corporais.

Alguns participantes que possuem lesões relataram que as práticas realizadas na pesquisa, de forma geral, proporcionaram um aumento na consciência acerca dos cuidados que devem ter ao dançar. Não dissociar a dança do cuidado, pelo contrário, utilizar um a favor do outro.

[...] ter esse processo de descobrir e entender como meu corpo se portava por conta de uma lesão, foi o que, tipo assim, abriu olhares e abriu caminhos justamente por ter mais esse olhar de cuidado com meu próprio corpo. Porque antes doía e eu só achava que tinha que doer. E aí, entendendo e compreendendo mais enquanto corpo consciente, eu fui sabendo o que era saudável para mim, o que não era saudável para o meu corpo, o que estava tudo bem, o que não estava, até quando eu podia forçar e o que eu poderia fazer para melhorar. E eu percebi muita, muita, muita diferença em questão da lesão, porque hoje em dia eu não sinto tanta dor igual eu sentia antigamente (Participante 9, 2025)

As atividades voltadas diretamente para o cuidado do corpo: massagens em dupla e automassagens; Técnica de Alexander; rotinas individuais e, inclusive, o estudo das expressões corporais do G.D.S., foram apontadas pelos intérpretes como as principais no auxílio para a recuperação ou manutenção das áreas lesionadas: “*Eu percebi bastante*

diferença no meu corpo, principalmente na questão de autoanálise. Principalmente por causa da minha lesão no joelho. Aí eu alinhei as práticas da Sofia, a fisioterapia e a academia. E isso ajudou na evolução da recuperação da minha lesão.” (Participante 1, 2025). Mesmo que não houvesse uma lesão específica, mas um incômodo que interferia na dança da pessoa, essas atividades foram eficientes.

E o meu punho, que não é uma lesão específica, mas pelo visto ele tá sempre abrindo. E fazer os exercícios de fortalecimento aqui da mão, do antebraço e tal. Fez muita, muita, muita diferença. Eu senti que realmente meu punho estava mais forte depois de fazer os exercícios. E eu não tinha tanto medo de usar ele, sabe? Eu sentia que eu poderia me sustentar com ele. Poderia usar essa parte do meu corpo sem problema. (Participante 10, 2025)

Acerca da melhora no processo de estado de presença dos participantes, percebi e me foi relatado por uma das intérpretes - que também atua como ensaiadora do grupo - que foi atendido parcialmente. Durante as práticas, o grupo adentrava no estado necessário com certa facilidade, principalmente quando o imaginário deles era utilizado como um fator principal nas atividades. O estado de presença no coletivo era acessado e bem contemplado por cada um, porém as percepções individuais os retiravam desse estado com a mesma facilidade. A ensaiadora citou o exemplo do mês que antecedeu o espetáculo, em que as inseguranças, ansiedade e nervosismo dos intérpretes ganharam mais força e agiam diretamente na saída do estado de presença de cada um, pois ao dançarem as coreografias, as preocupações externas e internas bloqueavam o fluxo que havia sido construído. Após um tempo, em uma das rodas de conversas iniciais, abri o espaço para que todos pudessem falar sobre essas aflições e deixassem transparente o que estavam pensando, fosse bom ou ruim. Depois dessa conversa, todo esse processo do estado de presença melhorou, mas ainda carregava as dificuldades de acomodar as angústias no próprio dançar.

Foi interessante constatar que, por se tratar de um grupo composto majoritariamente por estudantes de graduação em Dança, todas as propostas eram enriquecidas pelo olhar crítico dos intérpretes, não apenas aceitas de forma passiva. Dessa forma, muitas sugestões foram dadas a mim e eu pude refletir sobre as que faziam sentido no contexto da pesquisa e as que vinham apenas de percepções individuais, que talvez não funcionassem no todo. Uma das intérpretes, que também fez a disciplina de Cuidados em Dança, sentiu que as práticas realizadas dentro do grupo potencializaram o entendimento do que foi passado na disciplina e trouxe um olhar - criado em Cuidados em Dança para o outro - de cuidado para si.

[...] com esses estudos, e principalmente, a gente estudar os estudos de caso que a gente fez na disciplina, pra aprender a olhar, assim, pro outro. E o que a gente fez aqui foi muito mais na gente, né? Isso reflete muito no que eu observo do corpo, da vida das pessoas, aleatoriamente, pela rua afora. [...] O método G.D.S. foi uma parada que me chamou a atenção e me despertou o interesse na disciplina. E aí eu pude ter essa aprendizagem mais teórica na disciplina e aqui de uma forma mais prática e mais aplicada. Eu, particularmente, funciono muito mais quando essa teoria é aplicada na prática. Então, me ajudou muito enquanto graduanda em Dança mesmo, sabe? A entender tudo isso. Comprei livro, tudo, porque realmente é um negócio que me interessou, não conhecia, não fazia ideia da existência. E ter tido esse combo cuidados em dança com Sinergia me ajudou muito a entender [...] (Participante 7, 2025)

Assim como eu fui agraciada pelo olhar crítico dos participantes à minha pesquisa, os graduandos em dança foram agraciados com novas formas de pensar seus próprios trabalhos.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Visto os resultados obtidos através das análises realizadas - questionário de anamnese, avaliação postural, diário de bordo, *feedback* e entrevista final - é possível afirmar que o programa de práticas somáticas elaborado foi efetivo para a melhora da performance em dança dos intérpretes-criadores do Grupo Sinergia, levando em consideração os aspectos de preparação corporal, cuidado com as lesões pré existentes e estado de presença. A escolha de trabalhar com práticas baseadas no método G.D.S., respiração e *mindfulness*, a partir das análises do questionário de anamnese e das posturas do G.D.S. foi apropriada para os diversos contextos em que os participantes se encontravam e seus perfis, como a etapa de construção do espetáculo, a rotina de graduandos de turno integral, o perfil ansioso do grupo e as lesões identificadas.

Com relação à preparação corporal, o autoconhecimento adquirido pelos intérpretes permitiu que eles reconhecessem as reais necessidades do corpo para que alcançassem o melhor tipo de organização para a dança. Através das práticas, aprenderam a identificar suas capacidades e limitações e como poderiam acolhê-las no movimento, redescobrimo como desfrutar do corpo como um todo, dando potência até as zonas menos privilegiadas. Os participantes aprenderam a cuidar de si mesmos e a incorporar esses cuidados nos seus processos dentro da dança.

Quanto à ao cuidado com as lesões, não é possível afirmar com certeza acerca da diminuição, porém o cuidado empregado nas lesões pré-existentes propiciou uma boa recuperação e evitou que complicações ou novas lesões surgissem. Ao estado de presença, o coletivo desenvolveu a capacidade de atenção plena ao ambiente interno e externo,

favorecendo os processos do grupo. Os contextos individuais interferem diretamente na fluidez desse estado, positiva ou negativamente, sendo um ponto importante a se levar em consideração no trabalho do estado de presença em dança. Como consequência de todos esses fatores, a performance em dança de todos os participantes foi potencializada, melhorando a resistência, a definição de movimentos e a conexão entre o grupo.

Por fim, os intérpretes souberam levar os conhecimentos sobre si para outros lugares, além do grupo, promovendo alterações benéficas na qualidade de vida e bem estar, em virtude da formação de uma autoconsciência que prioriza o cuidado sobre o corpo e abraça suas limitações. Para os participantes que também são graduandos em Dança, os ensinamentos passaram a nortear seus trabalhos na área. Essa pesquisa foi uma troca de ensinamentos entre todos os integrantes do grupo.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDER, F. Matthias. **O Uso de Si Mesmo: A direção consciente em relação com o diagnóstico, o funcionamento e o controle da reação.** Tradução: Ivone Castilho Benedetti. São Paulo: Martins Fontes, 1992.
- BURNIER, Luiz Otávio. **Arte do ator: da técnica à representação, elaboração, codificação e sistematização de técnicas corpóreas e vocais de representação para o ator.** 1994. Tese (Doutorado) - Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 1994.
- CAMARGO, Helena Cristina Ferraz de; GHIROTTI, Flávia Maria Serra. Uma Visão da Dança e suas Lesões. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Caetano do Sul, v. 1, n. 1, p. 32-35, jan. / jun. 2003.
- CAMPAYO, Javier Garcia; DEMARZO, Marcelo. **Manual Prático Mindfulness Curiosidade e Aceitação.** Tradução: Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Athena, 2015.
- CAMPIGNION, Philippe. **Aspectos biomecânicos: cadeias musculares e articulares: método G.D.S.: noções básicas.** Tradução: Maria Lucia Campello Hahn. São Paulo: Summus, 2003.
- CAMPIGNION, Philippe. **Respira-Ações: a respiração para uma vida saudável.** Tradução: Lucia Campello Hahn. São Paulo: Summus, 1998.
- DE GIORGI (UNIVERSITÀ DI BOLOGNA – BOLONHA, ITÁLIA UNIVERSITÉ PARIS 8 – PARIS, FRANÇA), M. Presença e Micropolítica do Sensível: Ouverture Alcina, um caso de composição pós-dramática. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, [S. l.], v. 7, n. 3, p. 437–476, 2017. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/presenca/article/view/76458>. Acesso em: 4 dez. 2023.
- DENYS-STRUYF, Godelieve. **Cadeias Musculares e Articulares: o método G.D.S.** Tradução: Lucia Campello Hahn. São Paulo: Summus, 1995.
- FERREIRA, Alexandre. **Intérprete-Criador na Dança Contemporânea: Um Corpo Polissêmico e Co-Autor.** In: Congresso Nacional de Pesquisadores em Dança, 2., 2012, Rio Grande do Sul.
- HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da dança.** Tradução: Paulo Laino Cândido. São Paulo: Manole, 2011.
- KUYPERS, P. TAVARES, T. J. R. da S.; OLSSON-FORSBERG, M. 8 - BURACOS NEGROS: UMA ENTREVISTA COM HUBERT GODARD. **O Percevejo Online**, [S. l.], v. 2, n. 2, 2011. Disponível em: <https://seer.unirio.br/percevejoonline/article/view/1447>.> Acesso em: 22 nov. 2023.
- MING, Zhuang Yuan. **Lian Gong Shi Ba Fa (Lian Gong em 18 Terapias).** São Paulo: Pensamento, 2000.

MIRANDA, Regina. **Corpo-Espaço: aspectos de uma geofilosofia do movimento**. Rio de Janeiro: 7Letras, 2008.

PIONEIROS DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA NO BRASIL. Pioneiros da Educação Somática no Brasil. Youtube, 20 de março de 2020. Disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=TW9RL1PCg4A>> Acesso em: 25 out. 2023.

PRATI, Sérgio Roberto Adriano; PRATI, Alessandra Regina Carnelozzi. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 8, n. 1, p. 80-87. 2006.

RENGEL, Lenira; SCHAFFNER, Carmem Paternostro; CARMO, Carlos Eduardo Oliveira do. **Dança, corpo e contemporaneidade**. Salvador, BA: UFBA, Escola de Dança; Superintendência de Educação a Distância, 2016. 40 p.

SIVIERO, Evanize Kelli Romarco. **Dança e Educação Somática: a Aplicação do Método GDS para o Aprimoramento do Movimento Expressivo e Performático em Dança**. 2014. Tese (Doutorado) - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2014.

SOUZA, Mônica. Trabalho em Grupo: Uma proposta terapêutica de funcionalização e estruturação pelo Método GDS. **Revista Olhar GDS**, n.5, Rio de Janeiro, 2011.

TEIXEIRA, Fanny A. C. **Corpo não paralisado pela deficiência: a contribuição da dança e da educação somática no desenvolvimento performático e artístico de uma bailarina com paralisia cerebral**. Monografia (Bacharelado em Dança) - Faculdade de Dança, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2015.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da Pesquisa-Ação**. 14.ed. São Paulo: Cortez, 2005.

TREVISAN, Priscila R. T. da C; SCHWARTZ, Gisele Maria. Análise da produção científica sobre capacidades físicas e habilidades motoras na dança. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 20, n. 1, p. 97-110. 2012.

VIANNA, Klauss; CARVALHO, Marco Antonio de. **A Dança**. São Paulo: Siciliano, 1990.

APÊNDICE A - ENTREVISTAS FINAIS

Participante 1

Entrevistador: Você percebeu diferenças no seu corpo após o início das práticas?

P1: *Eu percebi bastante diferença no meu corpo, principalmente na questão de autoanálise. Principalmente por causa da minha lesão no joelho. Aí eu alinhei as práticas da Sofia, a fisioterapia e a academia. E isso ajudou na evolução da recuperação da minha lesão. E eu senti diferença no meu corpo em questão de posicionar no espaço, né? Porque antes eu estava com muita dificuldade até por causa da lesão. Mas essa percepção que eu tenho, tipo, espacial e percepção do meu corpo mesmo, por exemplo, de perceber que o meu joelho, mesmo que seja levemente, ele está muito para dentro ou alguma outra coisa assim, relacionada à movimentação mesmo. Fez muita diferença nessa parte cênica, assim, para mim.*

E: Você percebeu diferenças na sua vida após o início das práticas?

P1: *Sim, porque, justamente por causa dessa autopercepção também. Porque até o jeito de caminhar, assim, eu tentava mudar, tipo, encaixe e coisas, que eu também tenho escoliose. Então, coisas que estavam travando mais as minhas costas e me deixando com uma postura pior, eu comecei a dar essa percepção. Hoje eu tenho menos dores, sabe? Até por causa das automassagens também, massagem com bolinha, etc. Isso fez toda a diferença para mim.*

E: Você percebeu diferenças nos seus processos dentro do grupo após o início das práticas?

P1: *Ah, com certeza. Principalmente porque eu aprendi a respirar. Porque eu não respirava, aprendi a respirar também pra fazer exercício, aprendi a respirar pra fazer as práticas, porque isso era uma coisa que me atrapalhava muito. Eu sempre consegui executar coreografia, fazer coreografia de um jeito muito bom, só que eu sempre fiquei muito cansada, sabe? Sei lá, parecia que meu corpo tinha feito muita coisa e na verdade ele não tinha feito tanta coisa assim, apesar de uma coreografia, né? Já ser bastante coisa. Só que aí depois dessas práticas eu percebi que era porque eu não respirava. Então, por exemplo, no espetáculo, mesmo que eu ficasse cansada, eu não ficava com aquela dor aqui no peito, aquele cansaço excessivo, justamente por causa, principalmente, da respiração.*

E: Tem algum comentário a fazer sobre a sua lesão e as práticas?

P1: *Então, é aquilo que eu falei, né? Tipo, eu consegui perceber muito mais, olhar muito mais pra minha lesão e ter maior cuidado com o meu joelho, nas coisas que eu estava fazendo, principalmente em questões de adaptação. Porque, a partir dessa autopercepção, coisas que eu fui percebendo que eu não conseguia fazer, essas adaptações, esses reconhecimentos que eu tive com o meu corpo, fez com que funcionasse muito bem. A minha lesão, ela me limitou muito, muito, muito no início. Eu achei que eu não ia conseguir mesmo tipo, dar continuidade nas atividades do grupo, não achei que eu ia conseguir apresentar o espetáculo, mas todas essas práticas alinhadas, assim, acho que fez toda a diferença, porque eu consegui fazer muita coisa no espetáculo, hoje eu já consigo dobrar meu joelho, que é uma coisa, assim, que eu não conseguia fazer antes, que eu até chorava de dor. Eu fui percebendo também, tipo assim, coisas em relação à postura que ajudaram na melhora da minha lesão também. Porque quando a gente vê o G.D.S. e tudo mais, e vai trabalhando essas questões de postura que a Sofia passou e tudo mais, eu fui tentando realinhar o meu corpo por causa da lesão, porque eu tava compensando demais, até pra dançar, compensando demais pra um lado, por causa desse medo que eu sentia com o outro joelho. Então as coisas ficavam meio desengonçadas, assim, e eu não conseguia recuperar o equilíbrio no meu joelho esquerdo, que é o joelho desenhado. Então eu meio que fui perdendo esse medo, e aí eu consegui, tipo assim, fazer tudo do melhor jeito possível, assim, dentro dos meus limites, óbvio, mas deu tudo certo.*

E: Fale sobre suas percepções da semana do espetáculo.

P1: *De início, eu senti muita dificuldade porque ela (a sequência de aquecimento) ficava muito tempo de um lado só. E aí, justamente por causa dessa questão de equilíbrio, mesmo que eu tenha melhorado muito ela, eu ainda sinto muita dor se eu ficar muito tempo parada só em cima da perna esquerda. E aí, conversando com a Sofia mesmo, a gente, né, adaptação, assim como aconteceu na coreografia. A gente conseguiu adaptar o exercício, então eu fui trocando. E eu acho que é um aquecimento muito efetivo, até porque ele é dinâmico. E eu não gosto muito de fazer coisa parada, ainda mais quando é antes de espetáculos, antes de apresentação, porque eu fico muito ansiosa. Então, fazer isso aqui bem devagar e respirando também, de acordo com a movimentação, me acalmava muito. E aí, para mim, foi muito, muito, muito bom.*

E: Tem algum momento ou acontecimento específico que você gostaria de destacar?

P1 *Quando a gente fez aquela massagem, que a gente vai meio que puxando assim, sabe? Nossa, aquilo ali foi pra mim descobrir o mundo, porque eu sou muito tensa, principalmente aqui em cima, e por causa da escoliose também eu sou muito tensa e tenho inflamação e tudo mais, justamente por causa desse desvio da coluna e tal. E aquele momento eu nunca vou esquecer, porque pra mim foi como se nossa, sei lá, como se eu estivesse vendo um campo de flores, assim, porque foi liberando tudo, e aí eu continuei fazendo isso em casa, né, pedia para outras pessoas fazerem e tudo mais, porque isso, apesar de ser muito doloroso, alivia muito, muito, muito, e é uma coisa que, tipo assim, uma das coisas, né, que eu vou levar, porque fez toda a diferença para mim, e eu realmente cheguei muito mais relaxada no outro dia, tanto para o ensaio, quanto para as aulas.*

Participante 2

E: Você percebeu diferenças no seu corpo após o início das práticas?

P2: *Ah, sim. Principalmente com G.D.S., que eu fui tomando mais consciência do corpo e aí eu pude ver onde estavam mais minhas dificuldades, minhas facilidades, e especialmente respiração. Acho que de todas as práticas, o que mais me ajudou foi na respiração, que eu vi que melhorou bastante.*

E: Você percebeu diferenças na sua vida após o início das práticas?

P2: *Sim. Da mesma forma que me ajudava aqui, começou a me ajudar na vida também. Tanto a parte mais física, de momentos que, às vezes, eu estava ansiosa, por exemplo, e as práticas de respiração ajudaram a acalmar, ou as práticas de foco também. Então, tudo isso ajudou bastante.*

E: Você percebeu diferenças nos seus processos dentro do grupo após o início das práticas?

P2: *Sim. Eu vi que eu consegui fazer as coisas de um jeito melhor, os passos, as sequências com mais consciência, por exemplo, que antes eu só faria, normalmente, assim, ah, só tô seguindo o que é pra fazer, e aí depois eu comecei a pensar, aqui envolve o abdômen, aqui envolve respiração, aqui envolve a contração de tal músculo, e aí essa consciência corporal foi entrando mais assim em mim, e aí começou a ajudar bastante.*

E: Fale sobre suas percepções da semana do espetáculo.

P2: *Durante a semana de espetáculo, eu senti que foi um preparo muito bom. Principalmente a sequência de aquecimento, porque no primeiro dia foi muito difícil pegar. Parecia que, nossa, aquele trem doía o corpo, pesava. Só que no final, mesmo estando muito cansada, a hora que a gente ia para os ensaios, para tudo, o corpo estava bem mais preparado e parece que ele estava ativo para tudo, sabe? E principalmente quando foi chegando o dia mesmo, e no dia do espetáculo em si, que a gente alongou mais, pautado nessa sequência, eu vi que o meu corpo estava respondendo muito bem e que tudo eu conseguia saber onde estava ativando, sabe? Ativando o abdômen, ativando costas, ativando a respiração, ativando equilíbrio, tudo. E eu achei até engraçado, porque eu pensava que no dia seguinte eu ia estar quebrada, assim, com o corpo todo dolorido. Mas não estava uma dor nada além do que era de se esperar. O corpo cansado, mas não sentindo dor de falar assim, nossa, eu estou sentindo muita dor na musculatura, nisso e naquilo. Não, era um cansaço de, assim, eu fiz muito exercício, mas não tinha uma dor muscular, que era algo que eu achava que iria acontecer. Porque em outras apresentações ao longo da vida eu sentia muito isso. No dia seguinte parecia que eu estava com o corpo quebrado. Depois do espetáculo, não, eu estava com cansaço, mas eu sentia que o meu corpo estava bom, que ele estava bem preparado para aquele impacto todo que a gente teve, aquele esforço todo.*

E: Tem algum momento ou acontecimento específico que você gostaria de destacar?

P2: *Pra mim, o momento que mais marcou e associado a essas práticas que a gente fez, novamente, foi a respiração, porque sempre foi a minha maior dificuldade ao longo de toda a vida, assim, dançando e em tudo. E tinham coisas que, por exemplo, um giro, eu não conseguia manter muito bem o eixo, ou não conseguia ter uma estabilidade muito boa. E aí com o tempo eu fui vendo que tudo isso estava na minha respiração. Porque, por exemplo, quando eu ia girar, eu prendia a respiração ao invés de usar ela ao meu favor. Então isso diminuía a minha resistência. E aí com as práticas, principalmente as rotinas, eu fui percebendo que era a respiração que estava impactando muito nisso e que eu respirava errado. Porque eu tenho um pouco de limite no momento de inspirar, eu consigo inspirar menos do que expirar, mas eu percebi que quando eu inspirava eu chegava no limite, ao invés de eu expandir ao máximo minha caixa torácica ou então a parte do abdômen, eu contraía. Então todo aquele ar que eu tinha conseguido inalar, eu estava meio que expulsando ao mesmo tempo que eu queria que ele entrasse. E aí com um dos exercícios da rotina, que era deitado e para observar essa movimentação e de quando chegasse a um certo*

ponto, expandia as costelas, expandia o abdômen e até com o elástico, que dava para perceber bem isso, eu vi que era esse o problema. E ali minha cabeça explodiu de falar assim, uau, era isso que eu estava errando a vida toda. Então, com o tempo, eu fui conseguindo, ok, eu preciso respirar um pouco mais nessa parte, respirar um pouco mais. Então, eu tenho que expandir meu abdômen quando eu senti que a caixa torácica já não vai mais. E aí, eu vi que isso realmente funcionou com o Laiá Laiá. Porque nos primeiros ensaios, nossa, eu terminava tonta, com falta de ar. E depois de um tempo alinhado, assim, com a respiração, eu vi que quando eu aprendi o jeito certo, eu terminava e eu falava assim, ok. Eu consigo agora, sabe? Agora eu aprendi a respirar. Tanto que um dia a gente ficou dançando ali, fazendo a respiração da coreografia uns 15 minutos e eu terminei assim de boa, não tava tonta e nem nada. Então acho que foi o maior marco pra mim.

Participante 3

E: Você percebeu diferenças no seu corpo após o início das práticas?

P3: *Eu acho que a maior diferença que eu sinto no meu corpo é em questão de consciência. Eu me sinto muito mais consciente do meu corpo. Porque exatamente por eu não ter nenhuma lesão específica, eu não sinto nada específico de mudança, de um lugar que doía mais agora melhorou, coisas nesse sentido. Eu me sinto muito consciente das partes do corpo, no geral, principalmente por causa das massagens, essas coisas, eu me sinto muito consciente.*

E: Você percebeu diferenças na sua vida após o início das práticas?

P4: *Eu sinto em relação à minha postura, levando já para o G.D.S., eu consigo perceber melhor como é que está a minha energia, a minha autoestima, a partir da postura que eu estou. Que eu vou percebendo quando eu vou encurvando e quando eu vou voltando. O que eu tô fazendo quando eu tô animada. Eu dou mais atenção a isso um pouco. E percebendo hábitos bastante. E eu comecei a. Ai, vamos lá. Eu comecei a gostar mais de tomar banho. É mais gostoso. Ah, outro hábito também é me espreguiçar. Eu nunca me espreguicei pra acordar. Porque eu sempre acordei. Muito rápido. Então eu acordo, já levanto e já pum. E aí eu comecei a perceber esse hábito. Não significa que eu me espreguiço agora sempre, mas eu reconheço quando eu não me espreguiço, porque eu começo a perceber no resto do dia, porque eu comecei a ter dias que eu faço e dias que eu não faço.*

E: Você percebeu diferenças nos seus processos dentro do grupo após o início das práticas?

P3: *Eu acho que eu me sinto mais aberta a contato, vou falar assim, me sinto mais aberta a contato e às pessoas, não especificamente a olhar para os outros, porque isso é algo que eu acho que nunca vai chegar, mas eu pelo menos consegui criar relações que passam um pouco do olhar, tem muito a ver com o jeito das outras pessoas, eu acho que eu consegui me relacionar um pouco melhor com o grupo no geral, acho que isso faz uma diferença, mas eu acho que eu vou voltar mais para o espetáculo. Voltando para o espetáculo, a questão da respiração me pega muito, porque foi a respiração que mudou e que fez com que o meu do acontecesse com outra pessoa que também não gosta de contato. Então, pelo menos eu me sinto assim. Foi muito por conta da respiração que a gente conseguiu encontrar uma forma de gostar um pouco mais de fazer.*

E: Fale sobre suas percepções da semana do espetáculo.

P3: *Sobre a sequência do espetáculo, eu gosto dela. Eu não gosto do tamanho dela, porque conforme o tempo, principalmente o de oito tempos, me dava uma ansiedade que eu queria muito ir para o de quatro tempos. O de quatro tempos era muito bom, muito confortável. Eu sentia que eu aquecia mais do que o de oito, que eu sentia que eu só estava, aquela sequência de balé clássico que você estava 16 tempos esperando por algum motivo que você não entende porquê. Era bastante esse sentimento. E eu sinto que ela foi melhorando conforme o tempo foi passando. Conforme o tempo foi passando, o que a gente foi fazendo? Ah, então vamos fazer até aqui. Um é esse aqui. E a gente foi estabelecendo melhor como grupo. A gente foi se escutando melhor como fazer isso. As coisas foram ficando um pouco melhores de fazer. Mas eu ainda faria talvez um pouco mais dividido a sequência, não faria ela tão grande. Os saltos também eu acho que eu faria numa outra intensidade de balanço para a respiração, que é lá para o final (imitação da respiração). Eu não faria assim, eu acho que fica meio cansativo. Mas eu gostei, eu acho que pelo fato de ter sido constante, toda vez que a gente ia dançar o espetáculo. A gente fazia isso antes. Isso deixava o nosso corpo preparado para algo, porque por conta do hábito que a gente ia criando, que eu gosto, sou uma pessoa muito louca por hábitos, então eu gostava bastante disso. Em relação ao espetáculo em si, essa questão da respiração foi quando eu mais escutei, eu não sei porquê, mas eu acho que o teatro é um lugar mais fechado, você escuta mais alto, e você está mais presente, obviamente, é um espaço diferente, então você escuta mais alto a respiração dos outros, isso era algo mais forte para mim. A respiração era um ponto mais presente pra mim. Eu sentia que eu escutava bem mais eu respirando. Era bem mais forte. E até na hora da*

gente se concentrar como grupo, no dia do espetáculo e no dia anterior da pré-estreia, a gente teve esse momento de parar e respirar junto um pouco. E por mais que a gente ficasse escutando a gente falando e comunicando o que a gente tinha que fazer; eu acho que eu escutei muito poucas pessoas falando comigo. Eu tava escutando (imitação da respiração) mais da galera em volta, porque gerou um ponto de presença maior do que a conversa em si.

E: Tem algum momento ou acontecimento específico que você gostaria de destacar?

P3: Eu acho que de tudo, é questão de voltar para a respiração. É o ponto mais forte que tem em tudo, em toda aula. Eu acho que principalmente, pelo fato de que eu sempre aprendi que todo movimento acontece quando você solta o ar. E aqui tem um lugar que (inspiração) também gera movimento. Esse foi um ponto que me pegou e foi um ponto de discussão que ainda é um ponto de discussão pra mim. Então fazendo outros exercícios, fazendo Graham, fazendo balé, eu às vezes me pego fazendo, testando de um jeito, às vezes testando de outro pra ver qual parece que faz mais sentido pra mim. Então esse ponto me pegou muito, o tempo todo, porque desde o momento que eu percebi que tinha essa diferença, eu comecei a prestar atenção mais e mais e mais. Então esse ponto me pega bastante. Eu acho que outro ponto que pegou bastante de tudo, é que eu sinto que a gente chegou um pouco num lugar de presença e de grupo, que eu acho que já fugiu um pouco do toque. Eu acho que o toque já não era mais necessário porque a gente já estava num ponto de conexão que o toque já não era mais necessário mesmo. Muitas vezes eu via alguns exercícios que a gente voltava. Eu sentia que a gente estava, às vezes, dando uns passos para trás, fazendo alguns exercícios de ficar se conectando de volta, ficar sentindo de volta. E eu já estava tipo assim, gente, eu já estou sentindo 300%. Eu já senti. Eu já sei. Eu já estou. E aí, às vezes, eu sentia que a gente voltava um pouco sem precisar. Isso eu senti um pouco. Mas acho que a questão da respiração foi a que mais me pegou de tudo. Porque foi muito importante. E aí falando de outro ponto que é importante, a questão das massagens que a gente fez bastante, porque eu comecei a perceber muitas coisas dos meus pais, começando a fazer massagem neles a partir das técnicas de massagem que a gente foi aprendendo. Então eu comecei a perceber tensões dos meus pais, que foi muito legal. Então eu fiz uma viagem com os meus pais, meu pai dirigiu por quatro dias seguidos. Durante os quatro dias de noite eu ia lá fazer massagem nele e ele falava quando ele acordava, ele acordava muito melhor para dirigir. Então tem esse ponto.

Participante 4

E: Você percebeu diferenças no seu corpo após o início das práticas?

P4: *Sim, principalmente em questão, obviamente, da postura. Era algo que eu vinha tratando em balé com a Jussara e aí, em paralelo, eu estava vendo no Sinergia também. Então foi algo que no dia a dia, principalmente a questão do encaixe do quadril, foi algo que melhorou bastante, gradativamente. E uma consciência corporal maior, que eu achava que eu tinha por conta do pilates, e não que eu não tivesse, mas muito maior agora. Mas ainda num processo de construção.*

E: Você percebeu diferenças na sua vida após o início das práticas?

P4: *Eu acho que sim, eu só não sei se consigo me lembrar exatamente agora. Mas é bem provável, que vocês me influenciam, querendo ou não, né? A pesquisa também. As coisas que você trazia, as propostas de atividades e, enfim. Sim, mas eu não sei responder, eu acho. Comecei a fazer o banho a seco, então é uma coisa que eu continuo todos os dias. A primeira coisa que eu faço, na hora que eu acordo, é espreguiçar e estalar tudo que eu posso estalar. Sei que não é tão saudável assim, mas eu não consigo. Aí eu estalo, tipo assim, repuxo tudo igual um gato. Tipo, estico, estico, estico, estico. E aí começo com um banho a seco. Um banho mais rapidinho. Eu gostaria de ficar, tipo assim, 10 minutos só no banho a seco. Eu faço um banho de 3 minutinhos. E aí levanto. O que eu gostaria de ter adicionado era escrever: Assim que acordar mesmo. Não conseguia, porque eu sinto muito sono. E aí na hora de dormir, sigo com o mantra ou com a meditação, antes de dormir. Tiro a tela um pouco antes também.*

E: Você percebeu diferenças nos seus processos dentro do grupo após o início das práticas?

P4: *Sim. Principalmente por conta da preparação corporal que a gente tinha antes, pra iniciar a aula. É um corpo muito diferente do que eu tinha antes de começar a fazer parte do Sinergia e, enfim, antes das propostas que você trazia, que você traz uma prontidão maior, sabe? Uma disposição corporal muito maior também em relação a aquecimentos e o pós também. Quando acaba, a gente tem aquele momento mais de relaxamento.*

E: Tem algum comentário a fazer sobre a sua lesão e as práticas?

P4: *Melhorou bastante. Eu quase não senti tantas dores em relação a minha lesão, tipo, durante ensaios, essas coisas. Acho que pela preparação corporal que a gente tinha antes*

mesmo. E esse movimento aqui do Lian Gong (imitação do movimento), ótimo pro meu ombro, minha escápula, maravilhoso. Tipo assim, eu sinto repuxar, mas é quase um alívio, realmente, pra lesão.

E: Fale sobre suas percepções da semana do espetáculo.

P4: Bom, pra mim, que sou uma pessoa que fico muito ansiosa em muitos momentos, foi essencial esse momento de um aquecimento em roda, realmente, e em grupo, e enxergar os outros ali, e ter esse momento de troca. Corporalmente falando, acho que foi uma semana onde... É quase um é real, não é real, então meu corpo estava numa adrenalina muito confusa, então tinha picos de ansiedade muito grande, mas aí eu diminuí um pouco a adrenalina. E acho que uma coisa que eu trabalhei muito durante essa semana, acho que inconscientemente, porque foi algo que a gente veio trabalhando o tempo inteiro, foi a respiração. Que era algo que eu ficava pensando o tempo todo. Então até em momentos, você falou de comentar dentro do espetáculo, eu lembrava assim, tá, eu tô respirando. Eu tô respirando, vamos respirar nesse momento aqui. Principalmente o Laiá Laiá, que é a coreografia inteira que a gente respira. Eu percebia que às vezes no ensaio eu parava de respirar. E aí no dia e nos ensaios da semana, eu percebi que a respiração estava acontecendo. E apesar de ser uma coisa que cansa, essa respiração, ela acontecia e ela fortalecia mais o movimento.

E: Tem algum momento ou acontecimento específico que você gostaria de destacar?

P4: Eu acho que um aquecimento que você passou, acho que era o que você aprendeu com o Ronaldo, não lembro. Aquele que começa muito pequenininho, muito pequenininho, aí vai aumentando.

E: Foi com o Mikael Veloso que eu aprendi.

P4: Mikael. Então tá bom. Aquele aquecimento pra mim, me transformou. Porque eu sou um pouco, apesar de o aquecimento é hiper importante, mas aquecimento normalmente é um momento de estresse pra mim, eu não sei explicar. Eu fico um pouco estressada normalmente em aquecimento. E esse aquecimento me deixou, me levou pra um gás extremo que eu nunca tinha sentido antes, nenhum outro aquecimento. E como é normalmente uma coisa que, às vezes, não é tão positiva pra mim, foi um aquecimento assim, muito intenso, muito forte, mas que levou meu corpo pra um estado também de prontidão, apesar do cansaço, levou pra um estado muito bom. E acho que naquele dia foi um ensaio, não lembro exatamente o que a gente fez, mas eu lembro que foi um dia que eu tava muito bem, muito bem disposta

realmente, foi um aquecimento que mexeu bastante comigo. E dos animais também, que entra dentro da postura, dos arquétipos. Esse dos animais também foi outro que me levou para um estado de atenção e de prontidão muito grande.

Participante 5

E: Você percebeu diferenças no seu corpo após o início das práticas?

P5: *Sim, percebi, principalmente, no quesito do alongamento. Senti que meu corpo ia gradativamente se sentindo mais... Criando mais espaço.*

E: Você percebeu diferenças na sua vida após o início das práticas?

P5: *Eu acho que se eu tivesse incorporado mais as rotinas dentro do meu dia a dia, ainda mais, eu acho que eu ia sentir isso mais visível. Porque, principalmente durante os ensaios e as práticas mais diretas que a gente fazia, eu sentia um alívio logo imediato. Mas principalmente quando a gente estava mais intensivo de muitos ensaios, então a gente acabava tendo ensaio as quatro vezes na semana, eu sentia progressão durante a semana, sabe? Eu sentia que toda vez que eu ia e voltava e fazia a mesma coisa, eu já estava fazendo com uma consciência diferente ou eu estava fazendo com uma amplitude maior, que eu acho que é um dos pontos pessoais que vem me atravessando muito, que é esse lugar do alongamento.*

E: Você percebeu diferenças nos seus processos dentro do grupo após o início das práticas?

P5: *Sim, senti uma consciência corporal maior, até excessiva. Me irritou um pouco, sabe? Eu percebi que agora, até mesmo em outros aspectos do dia, eu sinto essa consciência excessiva, sabe? Ela chega a me irritar. Mas ela é ótima, porque eu vejo e percebo o que o meu corpo faz. O que o meu corpo faz de certo e errado, no sentido que funciona pra ele, sabe? Então, até mesmo, eu tava comentando isso. Ai, eu vou ficar falando essas bobearas. Tava falando essa coisa do sofá (estar quebrado e desbalanceado). Então, tem algum momento que eu fico muito tempo de um lado, eu já fico assim, meu Deus, eu não posso ficar aqui. Por causa que eu já sinto o meu corpo, tipo, eu sinto os sinais do meu corpo muito mais rápido que antes, sabe? Eu sinto que era um processo meio que, quando eu senti a consequência, eu percebi o que eu tava fazendo. Agora, enquanto eu tô fazendo, eu já percebo a estrutura do meu corpo e o que ele tá fazendo de errado, sabe? Acho que foi essa bagagem desse conhecimento do meu corpo, pessoalmente, me fez criar esse lugar do tipo, a todo momento eu prezo por*

cuidar dele e eu prezo por que ele evolua num ponto desse lugar de o que eu posso fazer pro bem dele.

E: Tem algum comentário a fazer sobre a sua lesão e as práticas?

P5: *Eu acho que dentro das minhas reclamações e reclamações pessoais comigo mesmo, eu acho que esse encurtamento na lombar é meu... Tô carregando ele junto comigo, essa luta. E eu sentia, tipo, você foi até um ponto, esse intervalo que a gente parou de ensaio, pós-espetáculo, nossa, eu sinto completamente a diferença, sabe? Eu sinto o quão mais encurtado eu tô. E o quanto que antes eu tava nesse processo de progresso e agora parece que eu interrompi ele, aí agora eu tô nesse lugar, tipo, meu Deus, eu preciso voltar a manter essa rotina e estabilidade, porque eu tava criando um alongamento muito visível pra mim mesmo, sabe? Da própria movimentação, do alcance, até onde eu tava indo, em quesito os dores, principalmente questão de rolamento, que às vezes passava pelo encurtamento e eu sentia muitas dores, e eu fui percebendo, criando esse lugar de fazer os rolamentos, até mesmo no espetáculo, fiz os rolamentos em Laiá Laiá todos, sem bater nenhuma vez, depois que eu criei esse lugar de entender o que eu precisava fazer, sabe? Como que eu fazia esse rolamento que funcionava pra mim. Que não é necessariamente como vai funcionar pra todo mundo, né? Mas, tipo, essa consciência do corpo, enfim.*

E: Fale sobre suas percepções da semana do espetáculo.

P5: *Em relação a esse processo pré e durante o espetáculo, eu senti uma fraqueza muito grande, nessa semana de estamos indo para o espetáculo, mas eu senti que acumulou muita coisa junto com, enfim, faculdade, enfim, tudo mais. E eu fui sentindo um fraquejar de me sentir mais fraco corporalmente. Mas em relação à rotina de aquecimento, eu achei ela essencial, no ponto de que eu sou muito fã do Lemniscata, né? Então, assim, ele é o amor da minha vida e eu gosto muito que eu sinto o meu corpo passando por lugares que, às vezes, eu não passo sozinho, sabe? E aí eu percebo o tanto que é necessário estar passando por ali. Então, foi interessantíssimo ver quando a gente aprendeu a sequência e começou a fazer. E pro dia do espetáculo, ou até a pré-estreia, que a gente tava fazendo muito mais vívido, o grupo todo, enquanto grupo, fazendo ele muito mais consciente, muito mais preciso, eu diria, sabe? Sinto que isso deu uma base muito boa pra deixar o meu corpo aberto pra todas as demandas que tinham no dia do espetáculo. E no dia do espetáculo foi muito tranquilo, apesar de eu estar muito mexido emotivamente. O emocional estava mexendo muito comigo. Mas eu não senti que atrapalhou. O meu desempenho. Enquanto performance do corpo. Eu*

sentia que eu abracei muito ele no dia. Então ele foi um processo muito de... Eu acolhi. E eu sinto que isso me deu gás para fazer mais. Eu estava muito tranquilo corporalmente. Da coreografia. Isso pré-espetáculo, semana de espetáculo. A única ansiedade que eu tava, claramente, né? Espetáculo e tudo mais. Então eu tava morrendo de ansiedade. Mas em geral, com a coreografia e com o meu corpo e com o meu desempenho, eu tava muito satisfeito. Muito satisfeito num ponto de estar tranquilo, sabe? Saber que tinha coisas que, obviamente, se a gente tivesse mais tempo, a gente poderia melhorar 15 mil vezes mais. Mas a gente sempre tem uma coisinha que a gente pode melhorar. Mas eu sentia que eu tava, assim, não tinha nada pra fazer. Era só ir e fazer, sabe? Eu tava muito seguro, muito seguro nesse lugar. De até entender mesmo que o meu corpo era capaz de fazer as demandas, sabe? Do dia. E foi ótimo. Me senti preparado e vivo.

E: Tem algum momento ou acontecimento específico que você gostaria de destacar?

P5: Lemniscata, gente. Tipo assim, não faz sentido. Pra mim, todo dia que eu me propunha a estar, que tinha o lemniscata, ou eu tava tipo assim, ah, eu quero fazer o lemniscata, ele me gerava esse lugar de tipo, parecia que eu me abri pro mundo e, enfim, acho que o lemniscata me pegou de jeito que funcionou muito pra mim. Então acho que ele é meu principal ponto, assim, de conseguir trabalhar o corpo. Ah, não só isso, eu lembrei também das práticas do G.D.S., de passar pelas posturas. principalmente durante aquecimento, eu fui cada vez mais me botando num lugar de abertura pro momento e até mesmo eu fui percebendo muito essa coisa do AL sumindo e até mesmo ultimamente sentindo muito o AL voltando, venho entrando em momentos mais introspectivos. Então, eu sinto ele mudando e o quanto que ele muda na movimentação. Antes, quando a gente estava durante o espetáculo e antes do espetáculo, e o pós, que a gente fez agora na aula aberta. Eu senti o meu corpo diferente. Eu senti que o AL estava me abraçando muito mais. Então, esse lugar da exploração dentro do G.D.S. é muito gostoso pra mim. Principalmente o AP. Que apesar de eu sentir que eu não tenho essa soltura toda, é onde eu sinto mais, até mesmo o magnetismo de eu querer estar ali, sabe? De eu querer ir pra ali.

Participante 6

E: Você percebeu diferenças no seu corpo após o início das práticas?

P6: Senti bastante diferença a partir de ter conseguido aprofundar o nível de consciência corporal. Mais diretamente relacionado à organização do corpo, assim, sabe? E receber muitas possibilidades de cuidado com o corpo, que era uma coisa que me faltava bastante,

assim. Então, como geralmente toda a minha bagagem, assim, de conhecimento de cuidado do corpo e de trabalhar com o corpo veio muito a partir da faculdade mesmo, foi quando eu comecei a estudar sobre isso. Então, é uma coisa que pra mim fazia muita falta e eu não sabia de fato o tanto de falta que isso fazia pra mim, sabe? Então, eu acho que ficou muito mais refinado perceber tensões no corpo, perceber coisas que estavam desajeitadas de alguma forma, sabe? E deu pra ir sentindo como fazer isso no dia a dia, sabe? De uma forma que tá ali dentro da rotina do trabalho, porque eu sentia que o contexto do que você propunha de prática eram coisas que a gente deveria se preocupar pra fazer quando a gente não tivesse fazendo a nossa rotina, coisas relacionadas à prática da dança, voltada pra faculdade, sabe? Era coisa que a gente tinha que estar dedicando um tempo pra isso. E aí eu comecei a ver a possibilidade de fazer isso junto ali com a prática. Então isso foi mexendo bastante, assim, sabe?

E: Você percebeu diferenças na sua vida após o início das práticas?

P6: Eu acho que sim. Primeiro em relação a perceber, acho que mais assim, enrijecimentos mesmo do meu corpo, sabe? Perceber padrões que meu corpo tem de se organizar e ver que eu sinto limitações corporais quando eu tô explorando alguma prática por conta desses enrijecimentos, sabe? Então, isso eu comecei a perceber, por exemplo, se eu tô sentada fazendo uma coisa, não é mais só o lugar de sentir que eu não estou na postura correta, isso está me dando dor, sabe? Eu reconheço de cara qual é a parte do meu corpo que está ocasionando isso, qual é a organização que eu estou me forçando de novo a entrar nela, sabe? Então isso foi modificando muito nesse lugar, assim, de mexer no meu dia a dia, perceber como o meu corpo tá e de reconhecer a imagem do meu corpo quando eu vejo uma gravação em vídeo que eu não gosto da forma como o meu corpo está, eu reconheço por que ele está organizado daquela forma, sabe? Quais são as partes do corpo que tá com alinhamento pra frente e pra trás, tá desalinhado com isso e isso vai causando coisas que me desagradam, sabe? Então, foi mexendo muito na minha percepção do meu próprio corpo mesmo, assim. Então, antes era, tipo, descobrir em si uma outra prática, eu descobri que, pô, eu achava que minha cabeça tava pra frente, mas ela sempre tava pra cima. Quando eu fiz as práticas aqui com você, eu vi o parâmetro geral de por que que o meu corpo tava localizado dessa forma, sabe? E aí, deu muito mais sentido, porque aí não era só eu, nossa não tinha percebido isso antes, mas eu comecei a ganhar parâmetro pra observar meu corpo. Acho que isso foi o que mais deu diferença.

E: Você percebeu diferenças nos seus processos dentro do grupo após o início das práticas?

P6: *Eu não sei se eu consigo responder essa pergunta, porque quando eu entrei, as práticas todas que eu fiz já eram através desses processos, dessas práticas que você propôs. Então, eu consigo ver a diferença de outras práticas que eu fazia antes, que não tinham esses processos que você aplica. Então, para mim, vem muito esse lugar de ter... Eu sinto muita diferença de ter cuidado com o corpo com aquilo que eu tô fazendo. Eu sinto diferença nos processos quando eu tô no grupo com as práticas que você colocou, porque elas me colocam a tentar explorar algo que eu sei que o meu corpo não está disponível para aquilo, sabe? Então, se em outros momentos que eu estava em outros coletivos, e aí, por exemplo, o que eu vivenciei muito foi experimentação de movimento, eu estava buscando, pensando no sentido criativo da coisa de fazer, sabe? Então, pesquisando no sentido criativo da coisa. E aqui eu sinto que quando tem momentos de improvisação, eu sinto que a pesquisa vai também na percepção de provocar coisas que eu sinto que o meu corpo vai ter dificuldade de fazer. E não é porque é um passo que eu ainda não alcancei, mas é de uma coisa realmente no meu corpo que não está disponível e ela poderia estar, sabe? Porque eu enrijeci aquilo de alguma forma. Então vai para esse lugar de realmente muito físico sensorial junto com o que é a proposta de comando sugestivo que você dá.*

E: Tem algum comentário a fazer sobre a sua lesão e as práticas?

P6: *Bom, eu tenho uma lesão no tornozelo, mas ela já tem uns dois anos que eu lesionei. Não sei que tipo de lesão que é que eu fiz, porque eu não tinha a dimensão que era que os sintomas que deu era algo que eu deveria ter ido no hospital. Tipo, eu não tinha essa dimensão. E depois eu percebi que eu deveria muito ter ido porque não foi uma lesão simples, assim. Não foi uma coisa leve. Me deu problema por bastante tempo. Eu não sei porque, depois, quando eu comecei a, quanto mais prática, no meu caso, quanto mais prática eu vou fazendo de fortalecimento, menos dor eu fui sentindo. Então, Eu sinto aqui em relação à lesão nas práticas, eu só sinto essa diferença, como tá muito viva a questão da consciência corporal, sensorialidade quando eu tô fazendo as práticas, a diferença que tem de um lado pro outro, como que isso afeta no equilíbrio, em perceber, tipo, às vezes parece que eu tenho encurtamento, esse tipo de coisa, sabe? E aí, quando você trouxe as rotinas especificamente, que aí tinham coisas específicas pra minha lesão, eu acho que eu sentiria mais, porque eram coisas que eu sentia que tava tendo fortalecimento, mas eu sentiria mais se a gente tivesse feito por mais tempo. Porque acho que como ficou um tempo muito curto pra fazer, eu acho que não dá pra eu afirmar, assim, deu impacto nisso especificamente, sabe? Mas até com as*

rotinas, eu consegui aprender mais sobre como fazer esses fortalecimentos, por exemplo. Eu achava que era uma coisa específica e aí eu descobri que não, era um fortalecimento geral que eu precisava e não só de um tipo de movimento. Então eu ter feito um fortalecimento focando muito em um tipo de movimento que eu achava que eu precisava, fez desbalancear meu corpo e aí isso começou a me causar dor de excesso de uso do músculo mesmo, sabe? Então, tipo, isso me levou pra outros lugares.

E: Fale sobre suas percepções da semana do espetáculo.

P6: Na semana, lá no Sabino, eu fiz só uma vez (a sequência de aquecimento). Quando você tava passando aqui, eu fiz, no estúdio eu fiz todas, justamente pra sentir isso. A semana em si foi uma semana pesada, cansativa e tudo mais e tal. E a rotina, eu não sei qual era o objetivo específico de cada movimentação, sabe? Mas tiveram coisas que eu sentia que o corpo precisava, mas isso em relação ao meu corpo, de trabalhar com essas questões de torções, que trabalhava e tudo mais. Eu sentia que, pelo menos no meu corpo, que estava um corpo muito mais cansado do que tava, tipo assim, mais vindo pra exaustão pra fazer aquele tipo de exercício, sabe? Então, mas acho que é um caso, no meu caso em específico, meu corpo sempre precisa muito mais de alongamento porque eu tenho muita tensão muscular, assim, no geral. Só que foi interessante, eu achei uma rotina muito interessante, não necessariamente pra um pré-espetáculo. Mas pra entender a organização do meu corpo. Porque, principalmente, por exemplo, no meu caso, eu já reconheço o lugar de que eu tenho muita dificuldade com coisas que é pra fazer no centro. Então, quando vai mexer com equilíbrio e fazer mobilidade com uma parte só do corpo e tudo mais, eu sinto muito grande os desequilíbrios que vai me causando. Vou sentindo muito rápido as musculaturas que são fracas. Então, eu sentia que a rotina tinha muitas movimentações diferentes, que eu conseguia perceber muitas dinâmicas de movimento que eu não tô acostumada a trabalhar e que eu deveria estar dando atenção a ela, sabe? Então, pra mim, eu vi essa rotina nesse lugar de dar indicadores de coisas que o meu corpo precisa muito trabalhar, sabe? Que não eram movimentações que eram complexas, mas era por falta de fazer o uso mesmo, porque são tipos de movimentações que não são habituais, né? A gente trabalha com movimentos que não são habituais. Eu acho que eu não consigo pontuar muito bem em relação à semana do espetáculo em si, mas eu acho que teve um processo que o grupo vivenciou nas semanas anteriores, que acho que realmente foi quando a gente sentiu que era as últimas semanas, sabe? Parece que aí depois, já na última semana, a gente tava vivendo o processo que a gente tava esperando de que aí, acho que isso já é uma experiência que eu considero muito

diferente já, de considerar que a semana de apresentação, ela vai ser um ritual que a gente vai fazer e tal. Acho que já teve esse lugar muito diferente, pela forma que a gente construiu, que organizou como que isso seria e tal. Mas aí, nas últimas semanas em si, eu acho que tem uma questão do que eu vi no grupo, porque eu estava trabalhando vindo de fora, do quanto em relação às práticas, vamos lá, queria pontuar em relação às práticas de mindfulness que você fez nas últimas semanas, que eu senti que como existiam muitas preocupações diferentes dos intérpretes e do mais, de isso vai dar certo, o tempo que vai ser pra limpar tal coreografia, que aí geralmente esse caos, ele sempre existe em qualquer processo criativo... Eu também senti muito lugar de insegurança dos intérpretes em coisas que, pô, eu não tô sabendo fazer isso muito bem e tal, e não sei o quê, e eu queria estar fazendo isso nos ensaios, assim, esses nervosismos, essas inseguranças, assim. Eu sentia que, apesar das práticas de mindfulness que estavam acontecendo, existia uma dificuldade de concentração, porque o grupo estava aflito com questões que cada um ia trazendo, porque foi percebendo do processo, e aí chegou no final e queria achar uma solução para isso, queria ver aquela solução acontecendo. Então, a minha sugestão seria para essas práticas de mindfulness, eu estou lembrando agora, por exemplo, do jogo de escravo de Jó, de fazer essas práticas mais direcionadas para o processo do espetáculo, porque eu acho que os intérpretes conseguiriam sair desse lugar, talvez, mais de preocupação e conseguir criar vínculos para resolver questões. Faz sentido o que eu estou falando? Criar vínculo, tipo, conseguir levar aquela prática, enxergar uma forma de vincular aquilo com a prática que viria depois, sabe? Eu também entendo que eu senti, pelo menos, que essas práticas de mindfulness, ela foi mais um lugar de testar, mais de diagnóstico, que eu acho que acaba sendo, né? Diagnóstico de ver o que funciona e o que não funciona. Mas aí eu sinto que nesse momento final é interessante. Acho que ela é muito necessária porque eu sinto que a maior necessidade do grupo nessas semanas finais, eu acho que, não só nessas semanas finais, eu acho que no geral é esse o lugar de conseguir estar num estado de presença nos ensaios. Eu sinto que isso aconteceu no meio do processo e quando foi encaminhando para o final, sabe? E aí as práticas tinham esse intuito de captar a presença em si, só que eu acho que essa dispersão acontece por muitas questões, muitas subjetividades diferentes, sabe? Então eu acho que trazer, e acho que pelo perfil do grupo também, quando a gente traz uma coisa sem falar qual que é o sentido daquilo, sabe? Ou, tipo assim, parecer que não tá vinculado com aquilo que a gente tá fazendo, as pessoas ficam mais repelidas ainda, sabe? E aí, tipo, vai mais pra um lugar de dispersão. Então, eu daria essa sugestão de fazer essa vinculação e percebo que nesse processo, essa questão de, acho que realmente, porque faz toda a diferença na construção do

que vai ser a apresentação e tudo mais, focar nesse estado de presença que eu acho que o grupo, por muitas questões, foge de estar nela, sabe? E acho que cai num lugar de, não sei como falar isso, mas de tratar, não sei, se eu soubesse elaborar isso, acho que ia ser bom, mas eu não vou saber.

E: Eu acho que eu peguei um pouco do que você falou, porque tem o processo do grupo e aí a fuga do estado de presença não era uma coisa do grupo, era uma coisa individual.

P6: Sim.

E: Cada um no seu processo individual saía desse estado de presença que era construído para ser em grupo.

P6: Sim, sim.

E: Mais ou menos nesse sentido.

P6: É, eu acho que é mais ou menos por aí.

E: Isso é um pouco do que eu percebi também.

P6: Enfim, mas eu acho que é esse lugar do estado de presença existir uma questão. E a falta de conseguir atingir esse estado de presença, isso leva para essas questões de muitas tensões e tal, de chegar na semana, tipo, nas últimas semanas estar cansada e não conseguir dar mais disso e tal. E aí eu ia dar, só lembrar, tentar lembrar o que eu ia falar de relacionar esse estado de presença. Ah tá, eu sinto que a gente tem como perfil também da nossa formação, a gente tem muita facilidade em conseguir acessar um estado de concentração muito grande quando a gente está fazendo práticas do estilo de laboratório, quando você está guiando uma coisa para a gente acessar. Então, por exemplo, o modelo do que você fez nas práticas dos arquétipos, pensando nas posturas do G.D.S., só que eu acho que a gente não consegue acessar, levar esse estado de construção quando não é pelo imaginário, quando a pessoa está dando uma frase para ela começar a imaginar, sabe? Então, por a gente não conseguir colocar essa mesma presença no que a gente tá fazendo quando é uma passagem de coreografia, aí o corpo muda completamente, sabe? E aí, nesse momento onde a pessoa não consegue ter a mesma concentração de que quando ela tem, quando ela atinge pelo imaginário, faz com que comecem a surgir questões que ela não sabe resolver e que também começam a impedir ela de avançar no processo da performance. E aí, eu acho doido porque tem coisas que não dá pra gente ser pelo imaginário, né? Mas aí como fazer, sem se acessar pelo imaginário, esse estado de presença chegar lá também? E aí, enfim. Questões que eu não sei como resolver.

E: Tem algum momento ou acontecimento específico que você gostaria de destacar?

P6: *Quando você passou a técnica de Alexander na semana passada. Teve isso pra mim muito forte, essa questão que eu tava com uma tensão muito grande, tava me sentindo bastante enrijecida na região da nuca, mais subindo pra cima do que pra baixo, da metade pra cima. E a minha lombar tava muito enrijecida, tava muito tensionada por ter feito práticas de usar essa lombar, de fortalecer ela e meu corpo tá precisando disso, né? Só que se uma semana minha muda de ritmo de prática, na outra semana meu corpo já responde, na hora que eu volto ele já responde com muita atenção e tudo mais. Isso acontece muito forte pra mim. Então eu tava dois dias andando em bloco, eu tava muito enrijecida, que eu não conseguia mexer. E aí quando eu fiz a prática da técnica de Alexander, automaticamente eu consegui soltar, aquilo voltou a ser mole, porque eu tava dois dias alongando e imobilizando a articulação, mas não tava, tava sendo muito gradativo, sabe? Eu ainda tava sentindo muita tensão, e aí eu senti que soltou de uma vez. E eu achei muito interessante que, tipo, quando o Otto tava fazendo, que ele tava pegando a minha cabeça pra fazer isso, na hora que ele começou a fazer, eu comecei a sentir, tipo, não tava mexendo no meu tronco, mas eu comecei a sentir a puxar a tensão da lombar, sabe? E aí eu fiquei, tipo, assim, Eu sei que as coisas são conectadas, mas ele só tá mexendo na minha cabeça e eu tô sentindo o ponto de dor lá, tipo, muito forte mesmo, assim. Eu fiquei, tipo, estranho, mas as coisas são integradas e resolveu, sabe? Depois resolveu de uma vez só, assim. É, eu acho que isso pra mim foi um ponto muito forte e tal. Na minha cabeça eu não entendo, não funciona, porque o pessoal tá fazendo assim, com o corpo, aí depois quando solta tá tudo mole, aí fica assim, ai, que delícia, meu Deus. É, mas em relação a quando você passou as práticas de G.D.S., teve uma coisa também que eu sempre achei muito doido porque o fato de você ir na organização corporal, eu acho que vai muito direto no ponto principal das coisas, sabe? É aquilo que eu falei, eu acho que é um outro nível de reconhecimento do corpo, que não é tipo assim, ah, eu uso muitos braços, tem que lembrar de usar os pés, mas entender realmente como que você se organiza, sabe? Acho que dá pra reconhecer muito mais Por que você faz as coisas da forma como você faz na prática, no movimento, reconhecendo essa questão de organização. E quando você propõe as dinâmicas de fazer a partir dos arquétipos, de testar diferentes organizações para cima, para frente, para trás e tal, eu senti o quanto que às vezes eu conseguia entrar, mas o quanto que para mim não era uma possibilidade de ficar nelas, o quanto que o meu corpo não conhece possibilidades de se movimentar, de fazer dança com aquelas configurações. Então, apesar de eu conhecer, saber fazer um quadril para frente, para trás, para o lado, para o outro... Dançar mexendo nisso, eu sinto que eu sempre faço a*

mesma coisa. O mesmo do mesmo. Que o meu corpo consegue disponibilizar. Porque eu consigo soltar esse, porque eu compenso com o ombro. Agora se eu penso em deixar esse ombro aqui e mexer com o quadril, eu vou fazer uma coisa só. E é isso que eu vou ter de opção. Então eu acho que me chamou muita atenção. Esse lugar de organização corporal, para realmente indicar limitações corporais. No sentido de que deveriam... Limitações de coisas que são básicas, né? Mas elas existem. E é isso. Ah, e eu acho que uma questão também muito forte é a questão da respiração, que eu não falei nada dela, mas eu achei muito interessante porque eu acho que quando você focou na respiração, pelo menos na minha vivência, quando eu tava fazendo a minha vivência aqui na graduação, eu senti que a respiração, eu até já tinha falado isso com professoras aqui, lembro que eu conversei com a Laura, de que a respiração nunca foi um tópico que ela foi, de fato, trabalhado nas práticas quando a gente foi desenvolvendo as coisas. E tanto é que a gente brinca de... Brincava com a Sara de que, ah, parece que a respiração é lenda, cada um fala, não, tem que ser assim, tem que ser assado, mas ninguém fala sobre, ninguém faz prática sobre, sabe? Então, eu acho que, tipo, é um ponto que eu sinto que não, e isso não só pra mim, sabe? Mas em todo mundo, quando a gente tá fazendo criação ou tudo mais, é uma coisa que a gente nunca lembra de desenvolver. E ela transforma a movimentação completamente, sabe? Porque você realmente, você cessa um processo de acontecer no seu corpo por você não respirar. É muito básico. E eu acho que isso falta muito ainda, assim, pra gente. E aí cai no mesmo lugar de perceber o quanto que eu tenho limitações, tipo, no meu caso, de perceber, pesquisando, quanto que eu tenho limitações de não saber usar a respiração ao meu favor e saber fazer contrastes, de movimentar e não ser aquele ritmo que eu tô seguindo. Porque eu não tenho esse domínio claro ainda, sabe? É uma coisa que eu ainda tô em processo de construção. Assim como muitas outras coisas, mas enfim.

Participante 7

E: Você percebeu diferenças no seu corpo após o início das práticas?

P7: Percebi principalmente mudança na minha perspectiva, na minha percepção do meu corpo. No sentido de descobrir que eu sou assim (imitação da postura do G.D.S.). E às vezes eu tento me consertar. Descobri que eu sou muito assim. Aí eu tento me consertar. Nesses pequenos detalhes. Acho que quando muda a perspectiva, a gente acaba sentindo tudo diferente, né? O olhar muda, tudo muda. É isso.

E: Você percebeu diferenças na sua vida após o início das práticas?

P7: *Com certeza. Agora eu reparo em todo mundo. Eu vou entender essas suas perguntas, as minhas respostas vão partir do princípio de que eu estudei isso em Cuidados em Dança antes, tá? E aí tem esse aprofundamento que eu senti que foi um aprofundamento, uma prática extra para além da disciplina, mas no geral o que eu estudei lá. E aqui, o que eu pratiquei, né? Posso englobar tudo? Ok. E aí, com esses estudos, e principalmente, a gente estudar os estudos de caso que a gente fez na disciplina, pra aprender a olhar, assim, pro outro. E o que a gente fez aqui foi muito mais na gente, né? Isso reflete muito no que eu observo do corpo, da vida das pessoas, aleatoriamente, pela rua, afora. E é quase que automático, né? A gente reparar, assim, nas pessoas. O método G.D.S. foi uma parada que me chamou a atenção e me despertou o interesse na disciplina. E aí eu pude ter essa aprendizagem mais teórica na disciplina e aqui de uma forma mais prática e mais aplicada. Eu, particularmente, funciono muito mais quando essa teoria é aplicada na prática. Então, me ajudou muito enquanto graduanda em Dança mesmo, sabe? A entender tudo isso. Comprei livro, tudo, porque realmente é um negócio que me interessou, não conhecia, não fazia ideia da existência. E ter tido esse combo cuidados em dança com Sinergia me ajudou muito a entender, a principalmente decorar, né? Nomes e nomenclaturas, o que é o que, e entender de fato na prática que eu acho que gruda muito mais no nosso conhecimento, principalmente a gente que é da área da dança, tudo que vem para o corpo fica de um jeito mais sólido, e eu acho que fez total diferença, e foi inclusive o que me motivou a querer estudar mais a fundo, a comprar livro, a querer olhar por fora e tal. Não que eu tivesse tido muito tempo para, mas só de ter despertado o interesse e já ter comprado o material e deixado ali para que em algum momento eu possa revisitar, já mostra que isso foi algo que realmente foi diferente na minha graduação, que se destacou, porque não é com tudo que a gente faz essas coisas.*

E: Você percebeu diferenças nos seus processos dentro do grupo após o início das práticas?

P7: *Com certeza. Principalmente, eu acho que é no lugar de chegar em determinadas movimentações. A forma como a gente encontra acesso, vamos dizer assim, para chegar. Eu acho que até no diálogo entre a gente mesmo. Tipo, faz AM, ou vai dessa forma, e não AL e tal. Eu acho que nesse lugar de entender caminhos para chegar em movimentações específicas ou facilitar a aprendizagem do movimento. Não sei se eu consegui ser clara, mas é nessa ideia.*

E: Tem algum comentário a fazer sobre a sua lesão e as práticas?

P7: *Vou ser sincera, não reparei. Porque a minha lesão, ela passeia muito e ela não tem muitas coisas específicas que trazem (dor). Tem muito no balé, mas é uma coisa que eu não trabalho mais, atualmente, então não tem isso, ah, hoje tive aula de balé, por isso que tá dessa forma. Ele depende muito e eu não fico reparando muito nele, não, no meu tornozelo, nesse sentido. Eu chego em casa sentindo dor todos os dias, isso é um fato, mas o tanto que dói mais ou menos, sendo sincera, eu não fico reparando tanto. Eu acho que eu poderia, eu não tive tanto tempo e tanta dedicação, de fato, para a rotina, que eu acho que com certeza teria me ajudado melhor se eu tivesse conseguido, mas tive a paralisia (de Bell) e a gente parou de focar no tornozelo e foquei no rosto. Então eu não tive esse tempo de dedicação, então eu realmente não consigo te falar se teve resultado ou não. Eu acho que eu vivi esse processo sem me dar muita conta. O que é bom também, né? Significa que ele não está perturbando a minha vida nesse tanto.*

E: Fale sobre suas percepções da semana do espetáculo.

P7: *Tá, essa semana foi uma das mais caóticas da vida, com certeza. Foi também uma das mais especiais, de longe. Em termos do aquecimento, eu achei muito interessante o aquecimento que você montou. Eu acho que em termos de mobilização ele funcionou muito bem. Eu não me sentia 100% aquecida ao final dele. Eu sentia vontade... Por mais que eu tivesse tido abdominal e prancha e tudo mais, eu não me sentia 100% preparada. Mas, como os ensaios eles variavam muito entre dançar e esperar e ficar parada e marcar luz e tal, então não foi algo tão urgente. Mas no dia do espetáculo estava muito frio e eu estava muito nervosa. Então acho que nenhum aquecimento me deixaria pronta o suficiente. Então também é outro negócio que eu não consigo pontuar aqui sim ou não. Eu acho que da minha perspectiva, da semana, dos ensaios normais, não me senti totalmente pronta, mas também não estava demandando tanto por conta dessas pausas que tinha. Acabava que se aquecesse, ia esfriar de qualquer forma em determinados momentos, porque é assim mesmo que acontece. O processo é esse. Mas no dia da apresentação mesmo do espetáculo, eu estava muito nervosa. Eu acho que nem se tivesse uma fogueira ali perto e eu me aquecendo no calor de fogo, eu estaria pronta, porque eu estava num nervosismo absurdo. E sair, o frio, e ficar sentada na cadeira esperando o povo passar. Nossa, não tinha nada que me preparasse, então é isso aí. Fez um bom trabalho. Nada seria suficiente, com certeza.*

E: Tem algum momento ou acontecimento específico que você gostaria de destacar?

P7: *Tá, o momento que me marcou, eu acho que eu posso pontuar. Ah, primeiro falar que as atividades práticas que você trouxe sobre o G.D.S., de passar por todos eles (posturas), foram muito boas pra mim, funcionaram muito bem por esse entendimento, né, todo. E eu acho que pra pontuar um que foi importante pra mim, foi um... Não vou lembrar qual, porque a gente fez vários desses, né, mas foi um que você comentou que eu tava passeando bem por todos, eu me senti muito orgulhosa, fiquei muito feliz. Porque de início é difícil, não é tão simples chegar em todas as posturas, né? A gente tem que racionalizar um pouco, entender como que o próprio corpo funciona pra conseguir fazer chegar de fato. E aí, quando você disse que eu consegui, e eu tinha sentido que eu tinha conseguido de fato, eu fiquei feliz.*

Participante 8

E: Você percebeu diferenças no seu corpo após o início das práticas?

P8: *Sim, com certeza. Algumas trouxeram diferenças maiores do que outras, principalmente o G.D.S. é uma coisa que me mudou completamente, sabe? Tanto em questão de trazer mais consciência durante o meu dia mesmo, de perceber, tipo, como que o meu corpo tá nesse momento, o que que tá acontecendo, não só fisiologicamente, anatomicamente, mas o que que tá acontecendo, sabe? Qual que é o meu contexto, por que que eu tô assim? O que eu posso fazer para poder mudar toda essa questão? O G.D.S. foi muito forte para mim nesse sentido. Mas as práticas, sendo muitas delas voltadas para o autocuidado, de uma forma ou de outra, então automassagem, dentre outras coisas, me fez perceber esse... É interessante, porque é uma coisa que eu já sabia que acontecia dessa forma, que o cuidado faz parte do treino, sabe? Porque se for só pra ficar ali, ali, ali, o corpo só vai definhando e definhando e nada vai acontecer. De bom. Só de coisa ruim. Mas foi um processo de entendimento assim, próprio mesmo, sabe? De entender. Eu tenho, eu não só mereço cuidar do meu corpo, mas eu tenho que cuidar do meu corpo, sabe? E isso é uma coisa que eu tenho que pensar que tem que ser incluído na minha rotina. E tem que ser incluído dentro da minha vivência. E não só como intérprete também, sabe? Mas como uma pessoa com corpo.*

E: Você percebeu diferenças na sua vida após o início das práticas?

P8: *Também, especialmente por essa questão de criar uma consciência maior de como eu estou, o que está acontecendo no meu contexto, eu acho que isso traz uma relação diferente não só com o meu corpo físico, mas uma relação psicossomática bem mais profunda e*

presente, no momento. E é, eu não sei mais o que, porque pra mim é a mesma coisa do outro, sabe? Ter uma relação maior comigo mesma e perceber que às vezes as coisas são como o sol. E é isso, eu não sei.

E: Você percebeu diferenças nos seus processos dentro do grupo após o início das práticas?

P8: Sim, também, sim. Grande parte das práticas, elas foram muito benéficas pra mim dentro do grupo, sabe? De me manter em um corpo mais presente, um corpo mais preparado pra poder estar aqui em processo de equipe mesmo, em processo com o grupo, em processo de um corpo junto com outros corpos. Mas mesmo as práticas, tiveram algumas práticas que eu senti que não funcionavam tanto pra mim, sabe? Que não tinham, pelo menos, um efeito imediato, porque querendo ou não, é um tempo curto que a gente tem de experimentação, especialmente experimentando com várias práticas diferentes. Mas algumas práticas eu não senti tanto assim, mas eu considero elas úteis no sentido de que eu percebo também o que não funciona pra mim, sabe? Porque nem tudo vai funcionar pra todo mundo. Então eu acho que tem essa noção também do errar e do fazer diferente. Do fazer de novo. E ver o que vai funcionando. Também funcionou muito. Mas não era isso que eu estava falando. O que eu estava falando era... O G.D.S., as práticas que envolviam as posturas do G.D.S. e o próprio conhecimento das posturas, elas me fizeram começar a entender mais, sabe? Como que eu tenho que me portar; como o meu corpo tem que estar ativado, qual é o preparo que eu tenho que fazer pro meu corpo pra ele fazer certa coisa, sabe? Que está sendo pedida de mim, tanto em questões técnicas, mas também em questões de presença mesmo, presença espacial, presença em grupo, presença de várias formas. E também, o Sinergia é um grupo que trabalha muito através da conexão interpessoal, sabe? Com os outros membros do grupo. Então eu acho que tendo esses tipos de práticas que fazem com que a gente se conecte com a gente mesmo, com o espaço e com o outro, sabe? Isso fez com que esse tipo de conexão interpessoal fosse bem mais profunda e bem mais, eventualmente, mais fácil de acessar, mais presente, tipo, essencialmente, no que o grupo tava se formando.

E: Tem algum comentário a fazer sobre a sua lesão e as práticas?

P8: Em queixas relacionadas a lesões, eu tenho duas, talvez três, mas uma delas não é exatamente uma lesão, é só uma dor; eu acho que eu tenho. Mas eu tenho lesões, tanto no tornozelo, quanto no joelho. Eu percebi, enfim, o G.D.S. de novo, né. O G.D.S. ele trouxe... Ele começou a trazer pra mim essa percepção de por que que eu tenho tantas dores, especialmente as do joelho, que é realmente uma questão de desgaste a partir da postura,

sabe? E da forma como é o movimento no dia a dia. Então, o G.D.S., trazendo essa consciência de como é o movimento, eu também consigo me corrigir de forma a evitar fazer essas certas posturas. Só que, ao mesmo tempo, também tem todo esse processo do entendimento do autocuidado, de como isso é importante e que o autocuidado também não é sempre necessariamente prazeroso, sabe? O autocuidado é, às vezes, fazer um pouco de fortalecimento pros membros inferiores, sabe? Pra eu poder parar de sentir dor. É um pouquinho de disciplina e tal. Não vou falar que é uma coisa que tá sendo efetiva na prática, é um pouquinho mais difícil do que isso, mas é um pontapé inicial, sabe? E aí, essa consciência junto com esse entendimento do autocuidado, são coisas que estão melhorando bastante, sabe? Estão caminhando pra melhorar essa minha lesão, especialmente no joelho. No tornozelo também, as duas são muito interligadas, mas no tornozelo eu quero apontar uma outra coisa, que é na questão da rotina, que fazer exercícios, e fazer exercícios especialmente antes de práticas, de ensaios, de aulas, de dança, qualquer coisa... Os exercícios que foram colocados pro meu tornozelo foram, assim, muito bons. E eu sentia realmente uma grande diferença, sabe? Mesmo, às vezes, fazendo pouco, às vezes, fazendo o que dava naquele momento só. Durante essas práticas, durante as aulas, ensaios posteriores, a minha relação com essa lesão era muito diferente, tanto em questão de consciência e perceber o que eu tô sentindo, mas também do próprio preparo dessa área lesionada para evitar que ela piore, né? E assim, a mudança foi bem grande, nos dias que eu fazia. Eu não senti ainda algum tipo de mudança prolongada, sabe? Tanto porque eu não acho que o quanto que eu faço aqui no grupo é o necessário, mas também assim. É uma coisa minha, sabe? Então, eu tenho que fazer por fora também. E aí, é o último ano que eu não vou fazer. Que vai junto com o entendimento do autocuidado, né? Não sempre é legal. Às vezes você tem que ir no ortopedista. Mas aí é isso, eu acho. Outras coisas também em relação à respiração, sabe? Muitos exercícios de respiração que a gente faz. Antigamente, era muito mais difícil pra mim, quando a gente começou. Especialmente respirações mais intensas. Mas eu fui me apropriando delas e meu corpo consegue entender elas de forma melhor agora. Não fico mais tão cansada, não fico mais tão tonta com certos ritmos de respiração. E aí eu também vou levando isso pra minha vida, sabe? Não era sobre isso, era sobre lesão, né? Eu super distraí aqui agora. Mas aí eu vou levando essas respirações e esse treino mesmo pulmonar pro resto da minha vida, e aí eu vou sentindo, sabe? Que tem esse benefício também de ficar menos cansada, de reparar como a minha respiração tá. De perceber que tipo de respiração eu deveria estar associando à movimentação que eu tô fazendo, por mais cotidiana que ela seja, sabe?

E: Fale sobre suas percepções da semana do espetáculo.

P8: *Eu acho difícil de falar no espetáculo, porque já faz um mês, mas ao mesmo tempo parece que faz pouco tempo. Só que as coisas que ficam mais para mim são as coisas mais emocionantes no sentido do toque sensível mesmo do espetáculo, sabe? Da gente estar dentro dessa realização. Então é meio confuso de falar sobre isso. Sobre o aquecimento especificamente, eu não amei o aquecimento, não foi uma coisa que eu senti muito no meu corpo. Tinha muitos exercícios de equilíbrio, que eu precisava manter o peso em uma perna só, o que foi muito difícil pro meu tornozelo e consequentemente também pro meu joelho. Aí eu tentava estratégias diferentes, fazer primeiro de um lado, depois do outro, e alternando, né, pra não forçar muito um só de uma vez só. Mas ainda assim não era o suficiente, sabe? E aí, como a gente sempre fazia isso antes dos ensaios, né, antes de ter que se doar pra aquele momento, aí era muito frustrante pra mim, sabe? Porque eu não conseguia fazer o aquecimento, pelo menos não da forma como eu gostaria, né, efetivamente. E aí eu já não sentia meu corpo bem preparado, e aí eu ficava frustrada também. Então eu acho que eu não conseguia entrar tão bem, sabe? Até que eu percebi que eu vou fazer a rotina sozinha, então, antes de fazer os aquecimentos. E funcionava, só que infelizmente nem sempre tinha tempo. Coisas muito corridas, muitas coisas para serem resolvidas. Então eu não sei se funcionou tão bem para mim a ideia de fazer esse aquecimento único, antes dos ensaios, que era padronizado para todo mundo, sabe? Eu acho que meio que fugia um pouquinho da ideia que a gente estava tendo antes, de todo mundo ter uma rotina específica, porque todo mundo tem as suas necessidades específicas, sabe? E aí, não sei, talvez o aquecimento tenha funcionado para alguns, talvez não tenha funcionado para todo mundo. Para mim, eu não senti que funcionou muito. Funcionou muito no sentido de que, aerobicamente, eu sentia o meu corpo preparado, sabe? Mas pra essas coisas específicas que eu precisava trabalhar, que era tornozelo, principalmente, mas outras coisas também, atenção nos ombros ou alguma coisa assim, sabe? Não curti muito, não funcionou muito pra mim. E aí, é isso. Mas eu gostei também, eu gosto muito quando a gente tem a possibilidade de realmente ficar imerso, sabe? Na semana do espetáculo. Não foi um dia de passagem e um dia de espetáculo. Foi a semana que a gente estava fazendo muitas e muitas coisas. Eu acho que isso realmente trouxe o sentido de familiaridade com o espaço e com o que acontecia ali, né? E isso é uma coisa que eu acho que foi muito importante pra mim também. Até nas partes chatas, eu odeio fazer marcação de luz, sabe? Mas eu acho que esse odiar estar ali pra fazer marcação de luz é benéfico também, né? Experimentar diferentes tipos de sensações e experiências diferentes*

no mesmo espaço que no final da semana você vai apresentar, sabe? A gente vai criando vivências e vai criando sentimentos mistos sobre o espaço e isso vira arte no final.

E: Tem algum momento ou acontecimento específico que você gostaria de destacar?

P8: *Voltando no que eu falei sobre as conexões interpessoais, então, e como o Sinergia se preza muito através desse tipo de conexão, a gente tem, é uma coisa que vem antes da sua pesquisa, mas é uma coisa que compõe, sabe, eu acho, da forma como a gente trabalha e como esse tipo de entendimento do próprio corpo e do corpo do outro, respeito mútuo e se deixar sentir, sabe? Ah, eu não sei. Eu ia falar sobre sobre... Ih, como é que a gente chama o negócio lá? Momento sinergia? Espaço sinérgico? Estado. Estado sinergia. Eu ia falar sobre isso. Cabe?*

E: Cabe.

P8: *É. Então tá. A gente tem o que a gente chama dentro do grupo de estado sinergia, que é o momento que a gente faz, às vezes, durante os ensaios, no final de ensaio, no final de aula, especialmente quando é aula aberta pro público pra gente mostrar, eu acho muito interessante que é uma coisa assim, que se eu só falar parece boba, sabe? Mas é muito legal (pausa na gravação). É, estado sinergia. E aí é interessante porque parece uma coisa boba quando você vê de primeira mão, mas é uma coisa que a gente sempre faz entre o próprio grupo, mas também é uma coisa sempre presente quando damos aulas abertas, aulas para pessoas de fora que nunca conheceram o grupo antes. E é um momento que sempre é muito especial, e o pessoal que é de fora, eles sempre dão esse feedback de que eles sentem esse estado, sabe? Tipo, você não entende antes de fazer, mas você faz e você fica tipo, ok, esse daqui é o estado sinergia. E eu acho que isso é uma coisa que representa muito essa conexão interpessoal que a gente cria um com o outro, a gente cria como um grupo, sabe? De realmente estar ali, estar em um mesmo espaço, entender esse espaço, entender seu corpo, entender o corpo do outro e se deixar sentir várias coisas. Nem sempre a gente está muito feliz, sabe? Nesses momentos. Mas também são momentos em que a gente deixa esses sentimentos aflorarem, mesmo que sejam negativos, sabe? A gente deixa aflorar porque a gente sabe que a gente vai ser acolhido de uma forma ou de outra pelo espaço e pelo grupo. E eu acho que isso que define o Sinergia e todas essas práticas que a gente tem feito. Porque mesmo quando tá errado, mesmo quando é assim, ninguém gostou do que foi feito, tudo bem, porque esse feedback, ele vai ser acolhido, ele vai ser retrabalhado, sabe? Pra gente poder entender melhor como que a gente funciona como grupo.*

Participante 9

E: Você percebeu diferenças no seu corpo após o início das práticas?

P9: *Percebi muitas diferenças. Primeiramente, eu acho que em questão de consciência corporal, acho que foi o que mais alterou, porque eu era uma pessoa que dançava, e apesar de ter consciência sobre o meu corpo, eu não exercia um olhar de cuidado, de fato, sobre aquilo que eu tava fazendo. Então a minha consciência, ela aflorou mais pelo lado de ter cuidado com as coisas que eu tava fazendo enquanto bailarino mesmo, sabe? E eu também percebi muitas diferenças em questão da postura, do estudo da postura, porque eu era uma pessoa que me autocorrigia de uma forma meio ruim, sabe? Porque eu achava que só tinha uma postura certa e que algumas coisas do meu corpo só não eram válidas, e aí eu tentava consertar isso de forma errada, e aí entender que, ok, tudo bem ter posturas diferentes do que a gente acha que é convencional, e que tá certo, tipo assim, não tá errado, e entender também essas transições, e que tá tudo bem passar por esses momentos. Então eu acho que o que mais alterou foi essa questão de ter cuidado com o meu próprio corpo, de entender de fato mesmo, assim, esses aspectos de olhar pra mim com um olhar mais afetuoso e de não me cobrar tanto e de não achar que tudo tá errado. Enfim, acho que foi mais por esse lado. E outra questão também foi a questão da respiração, porque eu nunca prestei atenção de fato na respiração e quando a Sofia começou a trabalhar a respiração, eu fazia a respiração primeiro em outras práticas. Então eu forçava a minha respiração pra ser audível, e aí eu percebi que eu conseguia executar coisas de forma muito mais diferente do que eu executava antes, não pensando na respiração. Então eu consegui uma dança e um corpo mais fluido, assim, no geral.*

E: Você percebeu diferenças na sua vida após o início das práticas?

P9: *Eu acho que, no geral, sim, porque os processos para além de corpo, eles exploram muitas outras partes do que a gente é enquanto ser humano. Então, é um estudo que vai para além da minha percepção corporal e aflora e muda as minhas percepções enquanto pessoa, enquanto artista pensante, enquanto corpo-afeto. E aí, eu acho que alterou de uma maneira não perceptível pra mim, não que eu consiga listar coisas, mas eu tenho certeza que foi me mudando conforme as práticas.*

E: Você percebeu diferenças nos seus processos dentro do grupo após o início das práticas?

P9: *Eu acho que dentro do grupo não, porque pra mim não teve uma alteração muito grande das coisas que a Sofia já trabalhava antes. Então, eu não senti uma alteração, de fato, eu*

senti pequenos acréscimos conforme as práticas foram surgindo. Mas eu não senti que a metodologia mudou de uma forma completamente diferente do que já era antes da gente poder trabalhar de fato esses processos. E aí eu acho que foi acrescentando de pouquinho e a gente foi mudando conforme os processos, mas eu não consigo também listar algo assim, enumerar coisas, porque eu acho que foram processos em construção ali, que mudaram, mas que eu não consigo descrever de fato o que que são.

E: Tem algum comentário a fazer sobre a sua lesão e as práticas?

P9: Pelo lado de aflorar mais a minha consciência em questão de cuidar do meu próprio corpo, eu percebi uma lesão que eu não sabia que eu tinha e depois... No início, né, percebi uma lesão que eu não sabia que eu tinha. E mais pro final ali dos processos, eu descobri uma outra lesão, que é a retificação na lombar. E aí, ter esse processo de descobrir e entender como meu corpo se portava por conta de uma lesão, foi o que, tipo assim, abriu olhares e abriu caminhos justamente por ter mais esse olhar de cuidado com meu próprio corpo. Porque antes doía e eu só achava que tinha que doer. E aí, entendendo e compreendendo mais enquanto corpo consciente, eu fui sabendo o que era saudável para mim, o que não era saudável para o meu corpo, o que estava tudo bem, o que não estava, até quando eu podia forçar e o que eu poderia fazer para melhorar. E eu percebi muita, muita, muita diferença em questão da lesão, porque hoje em dia eu não sinto tanta dor igual eu sentia antigamente. E em questão da retificação, eu também, por conta de aflorar essa consciência e ter descoberto a lesão, já no final dos processos, então eu sabia sobre questões de postura e questões do meu próprio corpo, eu já tô conseguindo ver pequenas alterações ali nessa retificação e da minha maneira como eu lidava mesmo com esse corpo em outras danças. Porque por conta de ter a lombar retificada, eu tendia a retificar ainda mais ela, principalmente em práticas de balé, em que fazia grand plié, eu entrava muito com a lombar e achava que tava tudo bem. E aí eu vi que não tava. Então essa consciência acho que foi o que mais afetou minhas percepções enquanto as lesões.

E: Fale sobre suas percepções da semana do espetáculo.

P9: A semana do espetáculo foi bem puxada. mas são coisas que eu sempre tento me preparar antes pra poder lidar, então eu sabia que seria uma semana puxada, e por mais que ela tenha sido muito exaustiva, em questão de quantidade de coisas que a gente precisou fazer e precisou lidar, eu até que lidei muito bem, e o meu corpo respondeu muito bem até quando eu precisava dele. Então, no geral, eu consegui me preparar psicologicamente pra

lidar com todas as coisas que a gente ia lidar. E meu corpo respondeu de forma muito bem também, porque eu acho que a gente conseguiu desenvolver durante todas as práticas, ensaios, o espetáculo em si de uma forma, enquanto corpo, de forma muito desenvolvida. Então, pra mim, eu não tive dificuldade em realizar o espetáculo de fato, enquanto corpo, enquanto mente, enquanto personagem também, porque pra mim já tava muito dentro de mim. Eu nem fiquei... Assim, tive um friozinho na barriga, mas eu não fiquei nada nervoso, porque o processo de entrar no personagem e dançar o espetáculo, pra mim, já tava muito natural. Então, eu não tive preocupação nenhuma enquanto isso. Então, pra mim, o que surgiu mais foi a forma das atividades que acabaram cansando a gente, porque foram muitos ensaios, muitas passagens e tal. Mas eu não fiquei cansado e não senti... Não, eu fiquei cansado, mas eu não senti dores, que era o que eu sempre sentia antes, porque eu acabava ultrapassando os limites do meu próprio corpo. Sobre a sequência de aquecimento, eu sou uma pessoa que não gosta de repetir muitas coisas, e aí eu acabava ficando entediado durante a realização, principalmente nos últimos dias. Mas como eu me preparei psicologicamente, eu já estava aprendendo a lidar com essa questão. E por mais que seja uma sequência que não trabalha muita aceleração do coração e a gente não se sente de fato cansado, eu não me senti totalmente aquecido, mas eu me senti pronto para dançar o espetáculo. Eu acho que tudo que a gente trabalhava durante o espetáculo era muito bem trabalhado e aquecido durante as sequências. Então eu não me sentia um corpo totalmente disposto para poder realizar qualquer prática, mas eu me sentia muito disposto para poder realizar o espetáculo.

E: Tem algum momento ou acontecimento específico que você gostaria de destacar?

P9: *Eu acho que o comentário geral que eu queria trazer, era principalmente essa questão de aprender a lidar com o corpo de forma íntegra. Eu acho que para além de lesão, para além de prática, para além de técnica, a gente evolui muito enquanto ser humano mesmo, esse ser que condensa, que consegue condensar todos os aspectos do que é ser humano. Então eu acho que todas as práticas, elas influenciavam de forma muito direta e indireta naquilo que a gente é. Então, eu consegui desenvolver não só aspectos corporais, mas aspectos cognitivos, aspectos mentais, aspectos de afeto. Porque eu acho que é uma... Os processos surgiram de uma vertente que trabalha o corpo de forma íntegra. Então, para mim, era sempre muito difícil conseguir desassociar uma coisa da outra. Principalmente porque a gente lida muito com o sentimento e muito com o estado de como a gente está no dia e como isso influencia nas nossas práticas dos ensaios. Enfim, todo dia é um dia diferente. E eu acho que o que*

mais acrescenta de forma geral é isso, lidar que somos pessoas diferentes, com corpos diferentes, em dias diferentes e de que forma a gente precisa fazer o agora, sabe? Fazer o presente. Dançar no presente.

Participante 10

E: Você percebeu diferenças no seu corpo após o início das práticas?

P10: Eu sinto que eu tive mais... Que eu ampliei minha consciência corporal, a minha postura também... Eu tinha mais noção, tipo, onde meu braço estava, o que meu braço estava fazendo, pra onde eu tinha que mudar o meu braço. Eu tinha mais noção quando alguém falava comigo, ah, você precisa mudar tal coisa. Fico, ah tá, essa parte eu preciso fazer diferente. Eu conseguia modificar essa parte e reconhecer como eu estava antes também, depois de alguém falar. Ou de reconhecer também em vídeo. Era fácil de reconhecer em vídeo e também foi um processo legal de ver em vídeo e não ficar assim, ah, que coisa feia, vou apagar da minha mente. Mas é ver em vídeo e falar, ah, é essa parte que eu preciso melhorar, porque esse movimento tá saindo assim, tô andando dessa forma, minha postura tá assim. Então foi bom pra ter essa percepção. Em relação à postura, eu fiquei me policiando por muito tempo, fora os ensaios, dentro dos ensaios. Comecei a me policiar direto. Em relação à minha postura, em relação ao meu quadril e minha cervical. E eu senti que depois das práticas específicas das rotinas, por exemplo, o meu quadril melhorou muito, tanto que minha coluna ficou com menos dor e meu joelho também.

E: Você percebeu diferenças na sua vida após o início das práticas?

P10: Não sei. Acho que... Acho que talvez o que pode ter ajudado foi a questão da respiração. Quando eu me movimento no dia a dia, tipo, subir uma ladeira, descer uma ladeira... Presto mais atenção na respiração em qualquer movimento que eu faço. Mas em relação, geralmente, eu nunca parei pra pensar sobre isso. Talvez no outro dia eu tenha uma resposta.

E: Você percebeu diferenças nos seus processos dentro do grupo após o início das práticas?

P10: Eu senti a diferença de concentração. Eu não sei se era por causa de todo o processo que a gente estava passando, sabe? Da construção, da montagem, da produção (do espetáculo). Mas eu sentia que depois que a gente começou a fazer as práticas, as rotinas, a minha concentração ficou melhor, sabe? No que a gente precisava fazer no dia, no que a gente precisava fazer naquela hora em específico. Até porque eu acho que chegou um

momento que eu entendia porque a gente estava fazendo aquilo, aí me ajudava talvez a concentrar mais.

E: Tem algum comentário a fazer sobre a sua lesão e as práticas?

P10: *Acho que a lesão do ombro, ela conseguiu fortalecer um pouco. Mas eu ainda sentia que se eu pegasse muito puxado, ela não aguentava muito, sabe? Talvez fazer exercício, outros exercícios mais específicos ainda, sabe? Eu acho que precisava, talvez, por fora, ainda focar mais nela. E o meu punho, que não é uma lesão específica, mas pelo visto ele tá sempre abrindo. E fazer os exercícios de fortalecimento aqui da mão, do antebraço e tal. Fez muita, muita, muita diferença. Eu senti que realmente meu punho estava mais forte depois de fazer os exercícios. E eu não tinha tanto medo de usar ele, sabe? Eu sentia que eu poderia me sustentar com ele. Poderia usar essa parte do meu corpo sem problema.*

E: Fale sobre suas percepções da semana do espetáculo.

P10: *Na semana do espetáculo eu tava... Eu não tava ansiosa como eu achava que eu estaria, porque eu estava realmente muito focada em tudo que a gente estava fazendo. Porque a gente também estava na parte de produção, então eu não conseguia me desligar muito nessas horas, porque eu queria realmente que tudo desse certo da forma mais plena possível. Então eu tinha esse lado de preocupação em relação da produção, que inclusive depois do final do espetáculo e tal, no dia eu senti que eu não consegui aproveitar mesmo. o espetáculo em si, enquanto eu estava dançando no palco, e me doasse 100% do momento, porque eu estava antes prestando muita atenção na produção, sabe? Por mais que a gente tenha se preparado, por mais que a gente tenha um aquecimento antes, e ele realmente aquecia, eu gostava muito dele, ele me aquecia bem, eu ficava muito bem depois de fazer. Eu sentia que eu estava com a minha atenção em outras coisas. Por mais que eu soubesse que ali é o momento de iniciação, pra gente começar a entrar no personagem, começar a entrar no palco, começar a entrar no espaço, no rolê. Mas aí eu senti que como eu tava também com essa outra função (pausa na gravação). Funcionava muito pra mim (a sequência de aquecimento). Me aquecia. Eu não conseguia aproveitar o espetáculo justamente porque eu tava com esse foco na produção. E isso me deixou muito triste, sabe? Porque realmente, chegou no final e eu tava assim, cara, acabou. E eu tava muito focada em outras coisas. Tipo, durante o espetáculo, por mais que eu estivesse focada em fazer as coisas acontecerem, eu também tava com uma mente não só de intérprete, sabe? Eu tava com uma mente pra além, assim. Então parecia que eu tava expandida. E eu tava pensando em muita coisa além,*

ao invés de só ali, sabe? Enfim, aí isso acho que me atrapalhou a entrar de fato e aproveitar mesmo o momento, porque depois eu fiquei triste porque eu fiquei assim, cara, tá passando tanta coisa que eu não aproveitei de fato o espetáculo, sabe?

E: Tem algum momento ou acontecimento específico que você gostaria de destacar?

P10: Não consigo pensar agora em um momento específico que me marcou, mas uma coisa que eu tô vivendo agora, é que como a gente teve essa pausa de duas semanas, não tive tempo reservado pra fazer a rotina. Que antes, no ensaio, era com certeza que isso ia acontecer, então eu não reservei um tempo no meu dia pra fazer isso. E hoje, eu tô sentindo muita dor no meu pé, tipo, muita dor no meu pé, e eu tô sentindo que eu tô botando ele pra dentro, que coisa antes eu não sei se eu fazia, eu acho que não. E eu acho que é por causa do meu joelho, que talvez esteja voltando. E eu tô sentindo também que meu quadril tá voltando pra hiperextensão dele. E eu preciso arranjar tempo pra fazer a rotina de novo, porque senão não dá. Porque realmente tava muito bom e agora eu tô sentindo nós voltar, sabe?

A Participante 11 não realizou a entrevista final, por motivos pessoais.

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO DE ANAMNESE

Data:

Nome:

Nome social:

Sexo: () M () F () NB () Outro:

Data de Nascimento:

Idade:

naturalidade:

Estado civil:

Filhos ou dependentes:

Profissão:

Telefone casa:

Celular:

Telefone de emergência:

Falar com:

Histórico de dança

Há quanto tempo dança?

Resposta:

Quais modalidades/gêneros de dança pratica/praticou?

R:

Frequência das atividades em dança?

R:

Hábitos de vida

Como você acorda e vai dormir?

R:

Alimentação.

R:

Hobbies.

R:

Manias.

R:

Faz prática de outra atividade física, que não a dança? Se sim, com qual frequência?

R:

Faz consumo de bebidas alcoólicas? Se sim, com qual frequência?

R:

Fuma? Se sim, com qual frequência? Quantos cigarros por dia?

R:

História clínica

Queixa principal. Lesões ou incômodos, associados ou não com a dança. (Na área, o que mais lhe incomoda)

R:

Impedimentos funcionais (o que você não consegue fazer ou se há alguma limitação).

R:

Histórico de doença e doenças associadas.

R:

Histórico Familiar.

R:

Faz, ou já fez, uso de algum medicamento?

R:

Alergias (gerais e à medicamentos)

R:

Já realizou algum tratamento antes?

R:

Exame físico

Sinais Vitais:

PA: mmHg;

FC: BPM;

FR: IRPM;

SPO2:

Perfusão:

Postura.

R:

Condições Físicas.

R:

Presença de Cicatriz.

R:

Marca Prejudicial - Método GDS.

R:

Deslocamento (como se desloca pelo espaço).

R:

Anotações que considero importante sobre exames e testes:

R:

Condição funcional

Diagnóstico: CID(s).

R:

Médico responsável + tel + local de atendimento:

R:

Outro profissional:

R:

Funcionalidade ampla:

R:

Trabalho:

R:

Família:

R:

Estudos:

R:

Convivência social:

R:

Aspectos pessoais:

R:

Aspectos de Menstruação

Caso faça uso de métodos contraceptivos hormonais, como você percebe seu ciclo?

R:

Frequência e duração do ciclo e de cada fase.

R:

Sintomas da fase menstrual.

R:

Sintomas da fase folicular.

R:

Sintomas da fase ovulatória.

R:

Sintomas da fase lútea.

R:

Faz uso de algum medicamento/tratamento/artifício para o alívio dos sintomas?

R:

Observações que julgar importantes.

R:

AVALIAÇÃO DO GDS

Análise biomecânica:

	AM	PM	PA/AP	AL	PL
					
Pescoço					
Cintura Escapular					
Coluna					
Quadril					
Joelhos					
Pés					

APÊNDICE C - ROTINAS

Ao acordar

- Massagem de fricção ou banho a seco;
- Espreguiçar!
- Beber um bom gole de água morna ou em temperatura ambiente;
- Realizar 10 ciclos de respiração (4 tempos cada movimento);
- Fazer um scanner geral do corpo para notar uma possível tensão;
- Massagear com as mãos ou com a bolinha alguma área do corpo que precise ou de acordo com sua postura GDS;
- Ter um diário/caderno para escrever os primeiros pensamentos do dia.

Para dormir

Caso precise estudar ou fazer algo que precise do corpo mais “acordado”, deixar para realizar essa rotina quando puder realmente relaxar.

Utilize meia luz.

Óleos essenciais ou cremes são excelentes para o momento da massagem!

- Contraste para as áreas lesionadas ou possíveis dores;
- Massagear com as mãos as áreas do corpo mais afetadas pelo seu dia ou as áreas lesionadas ou de acordo com a sua postura GDS ou uma área que te proporcione grande relaxamento;
- Colocar no celular uma meditação guiada ou vídeos de pouco estímulo (que ajudem no estado de relaxamento);

Para ansiedade

Lembre-se, qualquer coisa eu estou aqui! Pode me ligar a hora que precisar!

- Use a bolinha para apertar e dissipar a energia. Se não tiver bolinha, utilize o tecido da sua roupa ou algo próximo a você que seja macio.
- Beba um copo d’água aos poucos, prestando atenção no fluxo da água pelo seu corpo;
- Jogo dos 5 sentidos: liste 5 coisas que vocês pode ver, 4 coisas que pode tocar, 3 coisas que pode ouvir, 2 coisas que pode sentir o cheiro e 1 coisa que pode sentir o gosto;
- Aos poucos ir coordenando sua própria respiração - inspiração em 4 tempos e expiração em 1 tempo;

- No drive está disponível uma massagem que pode ajudar a aliviar as possíveis tensões causadas pela ansiedade.

Para período menstrual

Respeite seus limites e se trate com muito carinho nessa fase!

- Bolsa de água quente na região da cólica;
- Alongamento na posição bolinha (experimenta com os joelhos afastados e os pés juntos). Pode dar leves tapinhas na região lombar durante o alongamento;
- Chás que podem ajudar: camomila e morango.

PM

Participantes 1, 3, 6, 7, 10 e 11

Façam TODOS os exercícios SEM HIPERESTENDER os joelhos! Façam uma pequena dobra/afrouxamento/flexão dos joelhos até se acostumarem.

A respiração que guia TODOS os movimentos

- Exercício de “C” com a coluna - sem hiper estender os joelhos nem chegar completamente na postura PM. 8 repetições;
- Sentada, com os isquios e pés apoiados no chão, joelhos flexionados e paralelos. Realizar uma flexão de quadril e prolongar ao longo da coluna. 8 repetições;
- *Bounce* (balancinho). 30 segundos;
- Abdominal: Prancha e Equilíbrio sobre o cóccix

Participante 11

Conscientização da postura; foco na contratura do pescoço (ansiedade) e tornozelo.

- Massagem manual (deslizamento) pelo pescoço e nuca. Alternativa: utilizar rolinhos de massagem;
- Deitada em decúbito dorsal, posicionar uma bola de leite próximo à região cervical da coluna vertebral. Rotacionar a cabeça para o lado contrário da bola e retornar para a posição inicial. 1 série de 6 repetições para cada lado;
- Massagem manual no tornozelo lesionado;
- Sentada com uma faixa de resistência envolvendo seu antepé e presa em um ponto fixo à sua frente, manter uma leve tensão na faixa. Realizar a dorsiflexão do tornozelo, mantendo a contração de 2 à 4 segundos, retornando à posição inicial. 2 séries de 15 repetições cada pé;

- Exercícios de estabilidade para tornozelo: avião do Yoga e exercício do *Lian Gong* (*padrões básicos de postura de pernas*) - 2 séries de 15 repetições. Alternativa: utilizar disco de equilíbrio;
- Em pé, com os pés paralelos, posicionar uma bola de leite entre os calcanhares. Realizar um *relevé* pressionando a bola. Sustentar a posição de 2 à 4 segundos e retornar para a posição inicial. 15 à 30 repetições.

Participante 7

Conscientização da postura e das compensações devido à lesão. Cuidados com a lesão.

- Massagem manual no tornozelo lesionado;
- Sentada, com as pernas estendidas na largura do quadril ou menor, colocar a faixa no meio dos pés, abrir (criando tensão na faixa) como um *en dehors* de pés e fechar - 2 séries de 15 repetições; Esse exercício pode ser realizado unilateralmente, tendo um apoio para a faixa ainda estabelecer tensão. Pode repetir o exercício realizando tensão contrária (*en dedans*) unilateralmente;
- Sentada com uma faixa de resistência envolvendo seu antepé e presa em um ponto fixo à sua frente, manter uma leve tensão na faixa. Realizar a dorsiflexão do tornozelo, mantendo a contração de 2 à 4 segundos, retornando à posição inicial. 2 séries de 15 repetições cada pé.
- Sentada em uma cadeira, com os pés paralelos e apoiados em uma superfície (degrau) e os calcanhares em contato com o chão. Realize a flexão plantar e retorne para a posição inicial de modo controlado. 2 séries de 15 repetições;
- Exercícios de estabilidade para tornozelo: Guerreiro III e exercício do *Lian Gong* - 2 séries de 15 repetições. Alternativa: utilizar disco de equilíbrio.

Participante 10

Conscientização da postura e cuidado com ombros e punhos.

- Rotação dos punhos e massagem manual;
- Alongamento dos punhos utilizando a parede ou o chão. 10 repetições com o apoio da palma da mão e 10 com o apoio das “costas” da mão. 30 segundos mantendo a posição com cada apoio.
- Apertar uma bolinha por 30 segundos à 1 minuto em cada mão;
- Sentada em uma cadeira com os cotovelos em 90 graus ao lado do corpo e as palmas das mãos voltadas medialmente, segurando uma faixa elástica. Rode os braços para a lateral,

contra a resistência da faixa, mantendo os cotovelos junto à cintura. Mantenha a posição por 2 à 4 segundos. Retorne à posição inicial. 2 séries de 15 repetições;

- Mesma posição do exercício anterior, porém a faixa está em uma das mãos, resistindo de um ponto fixo ao seu lado. Puxe a faixa em sentido medial, contra a resistência. Mantenha a posição por 2 à 4 segundos. Retorne à posição inicial. 2 séries de 15 repetições;
- Em pé, de frente para uma parede, posicione as mãos na parede na altura dos ombros com os cotovelos levemente estendidos. Pressione a parede, deixando as escápulas deslizarem em direção a parte anterior do corpo. 2 séries de 15 repetições.

Participante 6

Conscientização da postura e cuidado com canela, panturrilha e tornozelo.

- Massagem (deslizamento) na canela e panturrilha. Caso encontrar algum nó, pressionar a área por 30s à 1min. Alternativa: utilizar algum objeto para a massagem;
- Sentada com uma faixa de resistência envolvendo seu antepé e presa em um ponto fixo à sua frente, manter uma leve tensão na faixa. Realizar a dorsiflexão do tornozelo, mantendo a contração de 2 à 4 segundos, retornando à posição inicial. 2 séries de 15 repetições cada pé.
- Sentada em uma cadeira, com os pés paralelos e apoiados em uma superfície (degrau) e os calcanhares em contato com o chão. Realize a flexão plantar e retorne para a posição inicial de modo controlado. 2 séries de 15 repetições;
- Em pé, com os pés paralelos, posicionar uma bola de leite entre os calcanhares. Realizar um *relevé* pressionando a bola. Sustentar a posição de 2 à 4 segundos e retornar para a posição inicial. 15 à 30 repetições.
- *Tendu* na bola de leite, com os pés paralelos. 2 séries de 15 repetições.

Participante 1

Conscientização da postura e cuidado com joelhos

- Massagem manual nos joelhos;
- Exercício para os joelhos *Lian Gong*. 4 voltas para cada lado;
- Em pé, com os pés paralelos, flexionar um dos joelhos prestando atenção no alinhamento de todo o membro inferior e girar o tronco (3 exercício *lian gong*), retornar à posição inicial. 2 séries de 8 repetições;

- Deitada em decúbito dorsal, com um cilindro de espuma ou toalha sob os joelhos e uma bola de leite entre os joelhos e os pés apoiados no chão. Estenda os joelhos e faça uma leve compressão na bola, segurando a posição por 2 à 4 segundos. 2 séries de 10 repetições;
- Deitada em decúbito ventral, com os membros inferiores juntos e paralelos, joelhos flexionados em 90 graus e os tornozelos em dorsiflexão. Alongue a coluna vertebral e levante um pouco as duas coxas do solo, contraindo isquiotibiais e glúteo máximo. Retorne para a posição inicial. Mantenha a posição por 2 à 4 segundos. 1 série de 10 repetições;
- Com auxílio da bola de pilates, encontrar a postura AM no corpo (principalmente membros inferiores) e caminhar um pouco com essa configuração corporal.

PA

Participantes 3, 9 e 8

A respiração que guia TODOS os movimentos

Prestar atenção se a extensão e flexão da coluna realmente está acontecendo, ou permanece em PA (em todos os pontos)!

- Exercício do Gato-Vaca. 10 repetições;
- Exercício do Cachorro em direção à cauda. 10 repetições;
- Círculo completo da coluna vertebral em quatro apoios. 5 voltas para cada lado;
- Abdominal: Prancha e Bicicleta

Participante 8

Conscientização da postura e cuidado com a coluna e tornozelos

- Massagem manual (deslizamento) pelo pescoço e nuca. Alternativa: utilizar rolinhos de massagem;
- Deitada em decúbito dorsal, posicionar uma bola de leite próximo à região cervical da coluna vertebral. Rotacionar a cabeça para o lado contrário da bola e retornar para a posição inicial. 1 série de 6 repetições para cada lado;
- Em pé, utilizando uma bola de pilates, enrolar, estender e desenrolar a coluna, utilizando a bola para desenhar a trajetória do movimento. 12 repetições. Alternativa: realizar uma rotação do tronco ao enrolar e estender a coluna;
- Massagem manual no tornozelo lesionado;

- Sentada, apoie os pés no chão distribuindo o peso igualmente entre as cabeças metatarsais e o calcanhar. Afaste o hálux dos outros dedos e mantenha a posição por 2 à 4 segundos. Retorne à posição inicial. 2 séries de 15 repetições.
- Exercícios de estabilidade para tornozelo: Guerreiro III e exercício do *Lian Gong* - 2 séries de 15 repetições. Alternativa: utilizar disco de equilíbrio.

Participante 9

Conscientização da postura e cuidado com a retificação da lombar

- Massagem manual na lombar. Alternativa: utilizar objetos de massagem;
- Respiração: 10 ciclos de respiração no seu habitual e depois ficar em posição “bolinha” com as mãos posicionadas na lombar e direcionar a respiração para essa região. 10 ciclos.
- Flexão, extensão e inclinação de quadril na bola de pilates. 12 repetições de cada movimento. Ao final, realizar um movimento circular com o quadril. 4 voltas iniciando para cada lado;
- Exercício *Seated Spirals* - Método Graham. 6 repetições para cada lado.
- De cócoras, com tronco e quadril flexionados e com apoio de uma das mãos atrás do quadril, elevar a pelve e estender toda a coluna (quase uma ponte). Manter a posição de 2 à 4 segundos e retornar para cócoras, partindo a movimentação da região lombar. 6 repetições para cada lado.
- Deitado em decúbito ventral, com os cotovelos alinhados aos ombros e as pernas com uma abertura um pouco mais larga que o quadril. Estender todo o corpo, manter a posição por 2 à 4 segundos e retornar à posição inicial (exercício do paraquedista). 2 séries de 15 repetições;
- Deitado em decúbito dorsal, com as mãos e pés em posições de V, realizar um rolamento para a posição “bolinha” e retornar para a posição inicial. 10 repetições para cada lado.

AL

Participantes 2, 3, 4 e 5

A respiração que guia TODOS os movimentos

Prestar atenção na rotação dos ombros!

- Exercício de ombro/escápula *Lian Gong* (2 exercício 1 série). 2 séries de 8 repetições;
- Em 3 apoios, realizar uma torção do tronco em direção medial e realizar uma extensão, levando o braço para cima e o olhar para o teto. 1 série de 8 repetições cada lado;

- Em pé, contrair o corpo todo em direção ao umbigo. Saltar, abrindo as extremidades do corpo para as laterais. Retornar a posição inicial. 10 repetições;
- Abdominal: Prancha e Prancha Lateral. 1min cada (prancha lateral 30s para cada lado).

Participante 5

Conscientização da postura (“abrir” o AL) e da região lombar

- Sentado em uma cadeira, posicione os membros superiores ao lado do corpo, segurando uma bola de leite em cada mão. Levantar os braços até a posição de V, permanecer nessa posição de 2 à 4 segundos e retornar a posição inicial. 2 séries de 15 repetições;
- Com os joelhos apoiados no chão e quadris alinhados aos joelhos, realizar uma flexão do tronco e quadril e extensão, levando os braços para a lateral do tronco. Manter essa posição de 2 à 4 segundos e retornar à flexão. 2 série de 15 repetições. Alternativa: realizar uma leve rotação do tronco durante a extensão;
- Deep Stretches - Método Graham (exercício do camaleão). 4 repetições bilaterais e 4 unilaterais;
- Massagem manual na lombar (no ponto específico que dói);
- Flexão, extensão e inclinação de quadril na bola de pilates. 12 repetições de cada movimento. Ao final, realizar um movimento circular com o quadril. 4 voltas iniciando para cada lado;
- Estudo dos exercícios que causam desconforto na lombar (posicionar o corpo em AM para a realização dos exercícios).

Participante 3

Conscientização das posturas e da hiperextensão dos joelhos

- *Plié* - Método Graham, sem estender os joelhos por completo;
- Massagem manual em partes do corpo onde tiver uma possível tensão ou precisar de mais atenção. Alternativa: utilizar objetos de massagem;
- Estudo das movimentações e das posturas e tensões utilizadas.

Participante 4

Conscientização da postura, cuidados com a coluna e ATM e trabalho de mindfulness

- Massagem no rosto: compressão rítmica circular nas têmporas; compressão rítmica circular próxima à orelha (logo abaixo do osso zigomático); deslizamento nas parte

inferior e superior da mandíbula (o rolinho pequeno pode ser utilizado no lugar das mãos). Repetir cada movimento de 5 à 10 vezes;

- Deitada, massagem com a bolinha por todo o corpo, utilizando a pressão do próprio corpo contra a bolinha no chão, prestando atenção em todas as estruturas (ou passagem manual pelo corpo de olhos fechados);
- Em pé, de frente para uma parede, posicione as mãos na parede na altura dos ombros com os cotovelos levemente estendidos. Pressione a parede, deixando as escápulas deslizarem em direção a parte anterior do corpo. 2 séries de 15 repetições;
- Flexão, extensão e inclinação de quadril na bola de pilates. 12 repetições de cada movimento. Ao final, realizar um movimento circular com o quadril. 4 voltas iniciando para cada lado.

Participante 2

Conscientização da postura e trabalho com respiração

- Respiração alternando narinas. 12 ciclos;
- Respiração Lateral: deitada em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados. Inspire pelo nariz, relaxando suavemente o abdome, sentindo as costelas expandirem-se e visualizando o diafragma deslocando-se em direção ao abdome. Inspire contando até 3 e segure o ar quando chegar em 4. Expire pela boca, sentindo as costelas retornarem, a região média do tórax relaxar e o diafragma subir. Expire contando até 4. 6 à 10 ciclos de respiração;
- Respiração lateral com resistência. Mesmo processo da anterior, porém em pé ou sentada, com uma faixa elástica envolvendo as costelas. Na inspiração, expanda a caixa torácica contra a resistência da faixa. Ao expirar, tensione ainda mais a faixa. 6 à 10 ciclos;
- Sentada, com as pernas cruzadas e as mãos ao lado do corpo. Alongue o tronco inspirando. Incline o tronco para a lateral, deslizando a mão pelo chão, enquanto expira. Mantenha a posição durante 1 ciclo de respiração. Retorne à posição inicial expirando. 1 série de 2 à 4 repetições cada lado;
- *Plié* em segunda posição. Expirar na flexão e inspirar na extensão. 1 série de 6 à 10 repetições.

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **“A Educação Somática no Processo de Preparação Corporal, Diminuição de Lesões e Estado de Presença para a Performance em Dança.”**. Este estudo tem por objetivo construir um programa de práticas corporais somáticas e de dança para os participantes, intérpretes-criadores, do Grupo Sinergia; Pretende-se, verificar como a aplicação dessas práticas podem contribuir no processo de preparação corporal, nos aspectos biomecânicos e no estado de presença para a performance em dança contemporânea, além das contribuições com relação à saúde e bem estar dos participantes. Serão adotados os seguintes procedimentos: encontros entre os meses de maio de 2024 à novembro de 2024, com duração de 9h semanais, onde os participantes continuarão trabalhando com os processos e estudos do grupo, porém partindo do viés da educação somática. Quanto às coletas de dados, serão feitos diários de bordo, da pesquisadora e dos participantes, entrevistas abertas e filmagem de todas as sessões, para depois serem analisadas pela pesquisadora. Também será aplicado um questionário de anamnese para o auxílio na estruturação do programa de práticas somáticas e de dança. Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em possíveis lesões durante os encontros e caso ocorra algum incidente, a pesquisadora participou de um curso de primeiros socorros, sendo apta a prestar os cuidados iniciais, até que os profissionais de saúde dêem continuidade ao atendimento, no local ou encaminhando para os hospitais da cidade ou postos de saúde. O participante autoriza o uso de sua imagem e voz, mediante fotografias e vídeos, com o propósito de serem empregados para fins acadêmicos e educacionais, bem como em publicações em redes sociais, meios eletrônicos e eventuais canais de comunicação científica. Esta concessão é fornecida de forma gratuita e abrange a utilização da imagem, voz e escrita supracitadas em todo o território nacional. Ao final da pesquisa, todo o conteúdo de imagens será excluído de todos os bancos de dados. Em caso de **Risco de Constrangimento**, a pesquisadora tentará minimizar ao máximo possível os desconfortos, garantindo a liberdade de desenvolvimento e respeitando os limites de cada participante. caso tenha alguma atividade que o participante considere constrangedora, o mesmo pode escolher não participar da proposta e retornar no momento em que sentir vontade. Para participar deste estudo você não terá qualquer custo nem receberá qualquer vantagem financeira. Você tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que você é atendido(a) pela pesquisadora. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados no Departamento de Artes e Humanidades- UFV com a pesquisadora responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, depois desse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à

legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Evanize Kelli Sivieiro Romanco
Rua Rui Barbosa, 215, Bairro de Fátima- Viçosa- MG
Tel.(31) 98707-3286
E-mail: eva_siviero@ufv.br

Sofia Cardoso Cypriano
Rua dos Estudantes, 204, Bloco B, apto 415, Centro - Viçosa - MG
Tel: (32) 99870-4608
E-mail: sofia.cypriano@ufv.br

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UFV – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Universidade Federal de Viçosa
Edifício Arthur Bernardes, piso inferior
Av. PH Rolfs, s/n – Campus Universitário
Cep: 36570-900 Viçosa/MG
Telefone: (31)3899-2492
Email: cep@ufv.br
www.cep.ufv.br

Viçosa, _____ de _____ de 20____.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador