

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA – UFSM  
CENTRO DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

Marcia Gonzalez Feijó

**DANÇA MODERNA E PILATES: UM ESTUDO SOBRE  
TRADIÇÃO, NARRAÇÃO E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS**

**TESE DE DOUTORADO**

Santa Maria, RS  
2017

**Marcia Gonzalez Feijó**

**DANÇA MODERNA E PILATES: UM ESTUDO SOBRE  
TRADIÇÃO, NARRAÇÃO E PRÁTICA PEDAGÓGICA**

Tese apresentada ao Curso de Pós-Graduação em Educação, da Universidade Federal de Santa Maria – UFSM – como requisito parcial para obtenção do título de **Doutora em Educação.**

Orientador: Prof. Dr. Marcelo de Andrade Pereira

Santa Maria, RS  
2017

**Marcia Gonzalez Feijó**

**DANÇA MODERNA E PILATES: UM ESTUDO SOBRE  
TRADIÇÃO, NARRAÇÃO E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS**

Tese apresentada ao Curso de Pós-Graduação em Educação, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de **Doutora em Educação.**

**Aprovada em 21 de agosto de 2017**

**Banca Examinadora:**

---

**Marcelo de Andrade Pereira, Dr. (UFSM)  
(Presidente/orientador)**

---

**Aline Nogueira Haas, Dr<sup>a</sup> (UFRGS)**

---

**Luciana Hartmann, Dr<sup>a</sup> (UnB)**

---

**Tatiana Wonsik Recompenza Joseph, Dr<sup>a</sup> (UFSM)**

---

**Carlise Scalamato Duarte, Dr<sup>a</sup> (UFSM)**

---

**Cláudia Ribeiro Bellochio, Dr<sup>a</sup> (UFSM)**

---

**Liliana Soares Ferreira, Dr<sup>a</sup> (UFSM)**

**SANTA MARIA, RS  
2017**

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, pois

ao meu orientador Prof. Dr. Marcelo de Andrade Pereira, pelo apoio e atenção contínuos. Só tenho duas palavras que podem exprimir meu profundo respeito: gratidão e admiração.

as membras da banca avaliadora: Professoras Aline Haas, Luciana Hartmann, Tatiana Wonsik Recompensa Joseph, Carlise Scarlamato Duarte, Cláudia Ribeiro Bellochio, Liliana Soares Ferreira, os meus mais sinceros agradecimentos, por aceitarem contribuir e construir comigo essa pesquisa, sempre de forma muito educada e carinhosa.

aos membros do Grupo de Pesquisa Floema, pelo convívio e partilha – mui singulares e significativos –, os quais levarei comigo por toda a minha vida. Sintam-se todos lembrados, apesar de não nomeados.

aos alunos e alunas dos cursos de licenciatura e bacharelado em Dança da UFSM, que participaram e abraçaram esta pesquisa, mostrando-se disponíveis e abertos a novas experiências.

a professora titular da disciplina de Exercícios Técnicos I do Curso de Dança, Professora Tatiana, por abrir o seu espaço sagrado de aula, pela amizade incentivo constante.

a Milena Colognese e Ludmila Almeida, pela disponibilidade para realizar, organizar e pensar as produções de imagens deste estudo.

a todos os amigos e colegas, que durante toda a minha caminhada – não só acadêmica, mas como também de vida – estiveram ao meu lado, apoiando-me.

as minhas filhas Paula e Lud, pela paciência e presença constante.

a minha mãe Susana (*In Memoriam*), que sonhou sempre comigo este momento.

## RESUMO

### **DANÇA MODERNA E PILATES: UM ESTUDO SOBRE TRADIÇÃO, NARRAÇÃO E PRÁTICA PEDAGÓGICA**

AUTORA: Marcia Gonzalez Feijó  
ORIENTADOR: Marcelo de Andrade Pereira

Este estudo teve como problematização central investigar o modo que a narração, na prática pedagógica do Método Pilates e da Dança Moderna, pode constituir uma experiência no/ pelo corpo. Caracterizou-se em uma pesquisa de abordagem qualitativa, do tipo narrativa participante, uma vez que, tanto alunos e alunas, quanto a pesquisadora foram sujeitos do estudo. As práticas corporais foram desenvolvidas com acadêmicos do primeiro semestre do Curso de Dança Bacharelado e Licenciatura da Universidade Federal de Santa Maria, estado do Rio Grande do Sul, na disciplina de Exercícios Técnicos I, componente curricular cujo conteúdo trata da Dança Moderna. Foram adotados os seguintes procedimentos metodológicos, divididos em três momentos, para melhor utilização do tempo de aula: no primeiro momento, realizou-se a preparação de corpo baseada nos princípios do movimento Pilates. No segundo momento, os alunos e alunas foram orientados(as) – pedagogicamente- a experimentar, identificar e relacionar esses princípios, destas práticas corporais à técnica da Escola de Martha Graham. E, no terceiro momento, possibilitou-se um espaço de diálogo a respeito dessas experiências no corpo. Após essas atividades, realizou-se a descrição das práticas pedagógicas, enfatizando as narrativas dos participantes desta pesquisa. Como ponto de partida, a fim de discutir as aproximações das duas tradições enfocadas, foram elencadas comparações entre os princípios do movimento do Pilates e a técnica de Graham e, também, movimentos técnicos em relação aos exercícios do Pilates, atravessados por recursos didáticos, os quais tinham como função promover possibilidades de experiência no corpo e pelo corpo. As materialidades que emergiram desta aplicação teórico-prática alicerçaram ser possível propiciar/gerar experiência no corpo e pelo corpo, com a concepção e a abordagem de corpo escolhida pelo professor.

**Palavras-chave:** Dança Moderna. Método Pilates. Práticas pedagógicas. Narração.

## ABSTRACT

### MODERN DANCE AND PILATES: A STUDY ON TRADITION, NARRATIVE AND PEDAGOGICAL PRACTICE

AUTHOR: MARCIA GONZALEZ FEIJÓ  
ADVISOR: MARCELO DE ANDRADE PEREIRA

This study tried, to investigate how the narrative in the pedagogical practice of Pilates' method and modern dance can constitute an experience in the body and for the body. It was characterized as a research of qualitative approach, of participant's narrative type, since both students and students were subjects of the study. The corporal practices were developed with academics of the first semester of bachelor course in Dance at the Federal University of Santa Maria, RS state, in the discipline of Technical Exercises I, that has inserted in its curricular content the Modern Dance. The following methodological procedures were adopted for the best use in class: divided into three moments. At first, it performed body preparations based on the principles of Pilates' movements. Next, the students were pedagogically taught how to experience, identify and relate these principles from these bodily practices from the technique of Martha Graham's school and, in the third moment, it was provided a space for dialogue about these experiences in the body. Subsequently, I described the pedagogical practices, emphasizing the narratives of the research participants. As a starting point, for discussing the approaches of the two focused traditions, comparisons were made between the principles of Pilates' movement and Graham's technique, as well as technical movements, in relation to Pilates' exercises, crossed by didactic resources, in order to promote possibilities of experience in the body and for the body. The materiality that emerged from this practical theoretical application has been asserted that it is feasible to generate experience in the body and by means of the body conception and the approach chosen by the teacher.

**Keywords:** Modern dance. Pilates method. Pedagogical practices. Narrative.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Marta Graham .....	24
Figura 2 - Ted Shawn em Gnosienne (1919).....	24
Figura 3 - Joseph Pilates – Return of Life (1945) .....	24
Figura 4 - Curvas fisiológicas da coluna.....	45
Figura 5 - Planos de estudo do movimento .....	47
Figura 6- Equipamentos criados por Joseph Pilates .....	51
Figura 7- Acessórios do Pilates, que representam Pilates Contemporâneo.....	52
Figura 8 - Contração e release.....	62
Figura 9 - Movimento técnico 1 – Contração e Release – Posição de Alfaiate. 76	
Figura 10 - Movimento técnico 2 - Contração e release na segunda posição .. 77	
Figura 11 - Ponte Básica ( <i>Basic Bridging</i> ).....	81
Figura 12 - Relógio ( <i>Pelvic Clock</i> ) .....	83
Figura 13 - Quadrúpede. Variação: braços e pernas. ....	85
Figura 14 - Gato ( <i>Cat</i> ) .....	85
Figura 15 - Movimento técnico 3 .....	87
Figura 16 - Rolamento para baixo ( <i>Roll Down</i> ) .....	88
Figura 17 - Costas Eretas ( <i>Flat Back</i> ) – Modificado .....	89
Figura 18 - Círculo do Sol ( <i>Seated Push Through</i> ) .....	90
Figura 19 - Movimento técnico 4 .....	93
Figura 20 - Enrolamento para cima ( <i>Roll Up</i> ).....	94
Figura 21 - Sereia ( <i>Mermaid</i> ) .....	96
Figura 22 - Movimento técnico 5. ....	98
Figura 23 - Elevação Torácica ( <i>Chest Lift</i> ) .....	99
Figura 24 - Cruzado ( <i>Criss-Cross</i> ) .....	100
Figura 25 - Movimento técnico 6 .....	103
Figura 26 - Joelho Dobrado ao Lado ( <i>Bent Kane Fallout</i> ) .....	106
Figura 27 - Inseto Morto e Arcos Femorais ( <i>Dead Bug &amp; Femur Arcs</i> ) .....	107
Figura 28 - Movimento técnico 7. ....	110
Figura 29 – Cisne ( <i>Swan</i> ) – com o acessório rolo.....	111
Figura 30 - Mergulho completo ( <i>Swan Dive</i> ) – em regressão. r. ....	112
Figura 31 – Enrolamento para cima ( <i>Roll Up</i> ) – com banda.....	114
Figura 32 - Abrindo o livro ( <i>Book Open</i> ).....	115

Figura 33 - Decúbito lateral ( <i>Sidelying</i> ) .....	115
Figura 34 - Elevação Lateral ( <i>Side Lift</i> ) .....	115
Figura 35 - Quadrúpede com bastão nas costas.....	116
Figura 36 - Circuito 4: Marcha; Agachamento com acessório Meia-Lua. ....	117
Figura 37 - Serrote ( <i>Saw</i> ) .....	120
Figura 38 - Movimento técnico 8. ....	123
Figura 39 – Aula de Exercícios Técnicos: Movimento técnico 2.....	137
Figura 40 - Exercício do Gato. Aula de Pilates da disciplina Exercícios Técnicos de Dança I .....	141
Figura 41 - Círculo do Sol ( <i>Seated Push Through</i> ) com acessório bola.....	142
Figura 42 - Experimentação do Teaser – “V” Pilates.....	146
Figura 43 - “V” invertido no Pilates .....	147
Figura 44 - Aula de Exercícios Técnicos I: Dança Moderna. Princípio da transferência de peso. ....	149
Figura 45 – Aula de Pilates. Princípio do Alinhamento das extremidades e descarga de peso. ....	150
Figura 46 – Aula de Exercícios Técnicos I: Sequência de solo da técnica de Graham.....	153



## Sumário

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>22</b>
Século XX: contextualização do Método Pilates e da Dança Moderna .....	22
Joseph Pilates: da Contrologia ao Método Pilates .....	27
Histórico .....	27
Tradição e narração no ensino da Dança Moderna .....	32
Martha Graham: A criação de um mito.....	36
<b>CAPITULO 2</b> .....	<b>38</b>
Princípios do Método Pilates Tradicional.....	38
Princípios do Movimento Pilates .....	41
Organização e sequenciamento nas aulas do Método Pilates .....	49
Corpos e imagens em diálogo.....	55
<i>Imagens ideocinéticas</i> .....	57
<i>Imagens intuitivas</i> .....	57
<i>Imagens táteis</i> .....	58
<i>Conduções verbais/orais</i> .....	58
Técnica da Escola de Martha Graham .....	59
<i>Organização do desenvolvimento das aulas da Técnica de Graham</i> .....	65
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	<b>68</b>
Caminhos Metodológicos: a compreensão do corpo como a arca da memória	68
Procedimentos metodológico para aplicação das práticas pedagógicas .....	72
Práticas pedagógicas: Princípios do Movimento Pilates e aplicabilidade da Técnica da Dança Moderna de Martha Graham .....	74
<i>Descrições das práticas pedagógicas</i> .....	75
<b>CAPITULO 4</b> .....	<b>128</b>
Aproximações da Tradição da Dança Moderna e do Método Pilates como experiência e narração do/no corpo .....	128
Quanto aos Princípios do Pilates e da Técnica Graham .....	129
Movimento técnicos e os exercícios do Pilates .....	134
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>156</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>159</b>

<b>REFERÊNCIAS VIDEOGRÁFICAS .....</b>	<b>164</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>165</b>
ANEXO A – Carta de Anuência.....	165
ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	166
ANEXO C - MODELO DA AUTORIZAÇÃO CEDIDA PELOS PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	168
ANEXO D - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM .....	169
ANEXO E - AUTORIZAÇÃO DA PRODUÇÃO DE IMAGENS .....	170

## INTRODUÇÃO

Este trabalho é fruto de uma reflexão, a qual tem início em minhas primeiras experiências corporais com a intensidade de uma prática cotidiana – de modo que, tal prática funde-se em minha própria constituição como sujeito. Deste modo, as discussões inerentes às técnicas corporais, neste trabalho, referem-se a mais de trinta anos de prática. Com efeito, não é possível discorrer sobre o tema proposto neste estudo sem remontar, de fato, à sua origem.

Foi no início de minha adolescência que tive a primeira oportunidade de experimentar o movimento corporal, do ponto de vista técnico, na Ginástica Artística. Na época em que a ela iniciei-me, tal modalidade não era muito difundida em nosso país e, quando foi-me apresentada na escola<sup>1</sup>, aguçou minha curiosidade. A ginástica apresentava-me um mundo bem particular, no que refere-se ao movimento corporal, proporcionando-me diferentes formas de movimento, desafiando meu corpo em sua totalidade.

Ao longo do tempo, comecei a participar de competições municipais e, logo, tive a oportunidade de participar de campeonatos estaduais e brasileiros. O treino de Ginástica Artística ocorria em duas horas pela manhã e duas horas e meia pela tarde, respeitando-se os períodos de estudos escolares. Para participar do treino, exigia-se o aceite de uma série de responsabilidades, tais como: assiduidade, cuidado com a alimentação e, sobretudo, respeito aos objetivos da equipe. Todos que faziam parte desse grupo participavam seguidamente de campeonatos agendados durante o ano e com, isso, estabelecia-se uma rotina de treinos bem estruturados, nos quais deveríamos cumprir vários requisitos acerca dos exercícios a serem executados.

Para isso, aconteciam muitas conversas. Não se tratava de uma disciplina rígida, na qual o diálogo estaria ausente, tratava-se, sim, de uma disciplina rigorosa cujas regras eram bem definidas. Os instrutores eram – curiosamente – um casal: Ingrid e Aluízio, a professora representava, para a nossa equipe, a

---

<sup>1</sup> Esta oportunidade chegou a mim, por meio da escola em que estudava. Nesta época, fui escolhida pela professora Ingrid Marianne Baecker, que fez uma seleção para escolher ginastas nas escolas da cidade de Santa Maria (RS), tendo sido escolhida, com mais seis ginastas, para treinar no Clube Corinthians dessa mesma cidade.

mestre, aquela que dispõe de um saber não somente técnico e instrumental, mas, sobretudo, um saber relacionado aos valores éticos e humanos da vida. Aluizio era um consultor junto a ela.

No âmbito dessa modalidade, a técnica, o papel de Ingrid equivale ao de uma instrutora. A mestre trabalhava com o seu esposo, também técnico e pesquisador de ginástica, professor Aluizio Ávila<sup>2</sup> – que, na época, dirigia uma equipe de meninos. Devido à falta de recursos financeiros, treinávamos com equipamentos rudimentares e não oficiais, similares em termos métricos, confeccionados grosseiramente – bem diferentes dos equipamentos mais modernos com que competíamos, quando viajavamos para outros lugares. Um ano após a entrada na equipe, com treze anos de idade, em 1978, tornei-me campeã brasileira nos aparelhos de paralelas assimétricas e terceiro lugar no aparelho solo. Tal realização deve-se, acredito, não só a um planejamento de preparação corporal bastante minucioso em relação às execuções dos movimentos, como também à uma preparação psicológica. O preparo psíquico contribuía na concentração do corpo, para que as questões emocionais não prejudicassem a eficiência dos movimentos previstos, nas rotinas próprias do campeonato, durante as apresentações. Experimentávamos os movimentos sozinhas, muitas vezes, por meio da repetição, a fim de termos uma percepção maior da lógica cinestésica do movimento e, também, a fim de que, depois pudéssemos fazer ajustes técnicos junto à instrutora ou professora. Os ajustes davam-se por intermédio de muitos diálogos e conversas demoradas sobre a execução, os quais auxiliavam-nos a pensar o corpo em movimento. Foi nessa época que tive meus primeiros contatos com as aulas de balé, pois meus técnicos, sabendo da importância corporal desta prática, compreendiam-na como parte da preparação corporal para as coreografias, as quais tínhamos que inserir dentro das séries de ginástica.

Por intermédio dos eventos competitivos em Ginástica Artística, tive a oportunidade de participar do projeto Medalha de Ouro, no Rio de Janeiro, podendo vivenciar outros métodos de treinamento de ginástica, com técnicos do

---

<sup>2</sup> Aluizio Ávila foi o primeiro campeão Brasileiro de Ginástica Artística, que treinou e preparou dois campeões brasileiros na década de 1970 (como o primeiro árbitro com Certificação internacional do Brasil); Ávila tornou-se, posteriormente, professor da Universidade Federal de Santa Maria, sendo um dos primeiros professores a fazer intercâmbio com muitos programas de pós-graduação em Biomecânica e Cinesiologia do Movimento Humano.

Brasil e do exterior – como, por exemplo, da escola Alemã, considerada um dos países em que a Ginástica, tal como hoje organiza-se, teria se originado. A trajetória como ginasta não foi longa, porém de extrema valia. Concentrei-me, num determinado momento, exclusivamente à dança. Continuei a dançar balé na minha cidade, Santa Maria, na Escola Ivone Freire, na qual fui introduzida definitivamente ao mundo da Arte – mundo que constitui a minha história de vida até hoje. Concomitante ao balé, pratiquei Ginástica Rítmica,<sup>3</sup> e muito pude utilizar do conhecimento corporal anterior, a fim de progredir nessa modalidade. Equilíbrio, agilidade, alongamento, resistência e fluidez de movimento são alguns, dentre os muitos elementos herdados de meu primeiro treinamento corporal.

Nessa trajetória, que iniciava-se, optei por continuar meus estudos na dança, procurando sempre acessar diferentes repertórios e formas de dança, tais como a dança moderna e suas diferentes correntes de pensamento, assim como pensar sobre essa e outras Artes. Dançar tornou-se, a partir daquele momento, uma viagem a outros lugares, outras culturas, a um lugar de reflexão sobre mim e o mundo.

Motivada por toda essa trajetória, quando optei por um curso superior, escolhi ingressar no curso de Educação Física – por falta de uma formação propriamente em Dança –, no ano de 1986, na Universidade Federal de Santa Maria. A Educação Física, naquele momento, permitia suprir, de alguma forma, as aspirações de quem gostaria de trabalhar com dança.

Durante o período da graduação em Educação Física, direcionei a minha formação à área da Dança, participando de cursos e oficinas oferecidos, além de estagiar em academias de dança. Ao graduar-me, atuei, simultaneamente, como bailarina e professora em academias e escolas privadas (de ensino Fundamental e Médio). Esses contextos de atuação, permitiram-me averiguar paradoxos conceituais acerca das concepções de dança propagadas nos respectivos espaços, fazendo-me repensar a minha prática pedagógica – com o desejo e a necessidade de aprimorar-me, ingressei, em 1992, no Curso de Especialização em Pesquisa e Ensino do Movimento Humano. Nesse curso,

---

<sup>3</sup> Pratiquei Ginástica Rítmica com a professora Mara Antunes da Silva. Doutora pela Universidade de Lisboa, que depois veio a atuar no Curso de Dança Licenciatura da Universidade Federal de Santa Maria

desenvolvi um estudo investigativo, inspirado nos questionamentos da prática anterior, intitulado: “A Expressão e o Movimento no Desenvolvimento da Dança de Crianças em Santa Maria – RS. O trabalho foi orientado pela Professora Marta de Salles Canfield.

Após a finalização da especialização, continuei os estudos. Ingressei no curso de Mestrado em Ciência do Movimento, orientada pela Professora Ingrid Marianne Baecker. Nessa fase de formação, voltei-me à “Dança como conteúdo Integrante da Educação Física Escolar e corporificação de um mundo sensível”, trabalho dissertativo que defendi em 1997.

Nesse período, no qual elaborava minha dissertação de mestrado, residi em Pirassununga, no estado de São Paulo, onde voltei a estudar um curso técnico de dança na *Escola Artístico Cultural Pirassununga* (EACP). Essa escola tinha por tradição trazer diferentes professores com diferentes formações em relação aos métodos de balé<sup>4</sup>. Os ensaios dos repertórios e/ou coreografias não eram realizados durante o período de aula. Os ensaios eram marcados em horários extras, pois, como diz o habitual: “não adianta ensaiar, se o seu corpo não estiver suficientemente disponível para a cena”, seguindo a tradição de todas as escolas que prezam por um trabalho eficiente do corpo cênico.

Logo, pude usufruir, como bailarina, diferentes formas de entender o ensino do balé, dentre elas, destaco a perspectiva de Nathália Bárbara e Viviane Luz – ambas formadas pela *Royal Academy of Dancing* –, como também a de Rubem Terranova<sup>5</sup>. Com a conclusão do curso técnico, obtive o título de “Bailarino para Corpo de Baile”. Nunca me esqueci de Nathália Bárbara, ao ver-me cabisbaixa após um dia de aula exaustivo, chamou-me para conversar e dizer: “*Não fique chateada pelas correções exaustivas (...) elas são necessárias. Lembre-se: aqueles que são olhados, lembrados várias vezes e corrigidos, são aqueles que o mestre acredita ter potencial*”.

Entre os anos de 1996 e 2012, vivenciei um conjunto de experiências em Dança mais voltadas às danças populares. Fiz parte do corpo de baile da Escola Artístico Cultural Pirassununga e apresentei-me com os balés de repertório

---

<sup>4</sup> Como, por exemplo, as Escolas Russa, Francesa, Inglesa, Cubana.

<sup>5</sup> Bailarino, professor, coreógrafo e pesquisador de Dança Moderna. Iniciou seus estudos em dança, na Escola Municipal de Bailados de Buenos Aires. Atualmente é coordenador de Dança do Conservatório Carlos Gomes, e Professor de Dança Moderna do mesmo, e da Companhia de Dança Campinas, hoje também coreógrafo do Astana Ballet da Turquia.

“Coppélia” e “O Corsário”. A dança no palco instigava minha pesquisa e a pesquisa trazia-me para o mundo da dança, pelo meu corpo, experimentando diferentes percepções por meio da técnica, sobretudo, no que refere à dança moderna com Ruben Terranova.

Após essa breve passagem pelo estado de São Paulo, transferi-me para a cidade de Natal, no estado do Rio Grande do Norte, o que possibilitou-me vivenciar, naquela região – e de seus entornos –, diferentes tipos de manifestações populares de dança, as quais aguçaram significativamente o meu olhar acerca da diversidade cultural da arte popular brasileira dançada. Como poderá ser observado, estes conhecimentos permitiram-me, mais tarde, atuar como professora nas disciplinas de Danças do Brasil, no Curso de Dança Bacharelado, no Centro de Artes e Letras (CAL), da Universidade Federal de Santa Maria, como substituta, no período de 2014 a 2016. Nesse período, antes de ingressar no curso de doutorado, chamou-me à atenção a realidade dos corpos que haviam escolhido a dança como profissão.

Antes dessa experiência, tive doze anos de atuação como professora de Educação Física no Ensino Superior, ao ministrar aulas de diferentes disciplinas, em cinco instituições<sup>6</sup>. Durante esse período, passei por uma nova experiência de corpo:, realizei uma cirurgia perto do músculo do trapézio, a qual deixou algumas sequelas na região do meu ombro esquerdo, como mobilidade prejudicada e muitas dores ao movimentar-me. Por indicações fisioterapêuticas, procurei um estúdio de Pilates e tratei-me. Percebi, naquele momento, que um problema no ombro não poderia ser visto de forma fragmentada, apartado do resto do corpo, com o Pilates aprendi que o corpo deve ser compreendido como um todo.

Depois de praticar por alguns meses, interessei-me em fazer a formação de Instrutora de Pilates. Em 2009, iniciei o meu processo de formação. Com o propósito de conhecer esse Método em sua origem, como bailarina e professora de dança, busquei aperfeiçoar-me procurando um curso de formação com

---

<sup>6</sup> Desenvolvimento Humano, Aprendizagem Motora, Expressão Corporal, Ginástica e suas diferentes modalidades; dança na escola, Pedagogias do movimento humano, entre outras, nas instituições Curso de Educação Física da URCAMP – São Gabriel, Curso de Pedagogia do Centro Universitário Franciscano (UNIFRA), Curso de Educação Física da Universidade do Vale Taquari (UNIVATES), Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC) e Universidade Federal de Santa Maria (CEFD).

credenciamento consolidado na área. Esta escolha deu-se após muitas conversas com instrutores qualificados e muitas leituras sobre o método. Optei por ingressar no Curso de Formação de Pilates pela Polestar, representada no Brasil, pela Physio Pilates, com sede em Salvador, no estado da Bahia, na qual certifiquei-me como instrutora, em meados de 2010<sup>7</sup>. Esta formação em Pilates possibilitou-me reconhecer o modo que esse método contribuiria para o ensino da dança, tanto em relação aos conhecimentos biomecânicos, quanto aos conhecimentos pedagógicos.

No período de formação em Pilates, fui orientada, a cada encontro, a reabilitar-me do ombro esquerdo, adquirindo cada vez mais mobilidade. Muitas vezes, durante as movimentações, aconselharam-me a modificar as rotinas de exercícios e, logo, verifiquei uma paulatina recuperação na área do membro em questão. De modo constante, individualmente ou em grupo, solicitavam-nos a escutar e observar as indicações técnicas no corpo do outro, as quais ocorriam de forma simultânea às explicações pedagógicas, só depois disso, voltávamos a nos movimentar, em um clima de muita concentração. Por muitas vezes, escutei que não haveria outra forma de compreender o método, senão vivenciá-lo no corpo e com o corpo.

Constatei, sobretudo, que o Método Pilates consistia, fundamentalmente, numa espécie de tradição oral, não sendo diferente na Dança Moderna, uma vez que a técnica passa a ser compreendida, no corpo, como a experiência de uma determinada organização corporal. Com efeito, pode-se dizer que a especificidade oral estabelece-se na relação professor/aluno, na qual a interlocução e o diálogo constituem fatores determinantes na transmissão deste saber, cuja intensidade alcança um grau de tradição viva na memória.

Considero que minha formação em instrução de Pilates, possibilitou-me um olhar minucioso do corpo em relação aos seus limites e possibilidades, de acordo com o sujeito que a pratica. Além disso, proporcionou-me um conhecimento biomecânico e cinesiológico, em relação aos princípios dos movimentos humanos, às suas patologias e reeducações de movimento, tanto para a vida diária, como para diferentes modalidades esportivas, de dança e atividades físicas.

---

<sup>7</sup> Certificação Internacional do Método Híbrido de Pilates pela Physio Pilates – Polestar.



Ao iniciar minhas funções profissionais como instrutora do Método Pilates, no Studio Mahayla Pilates, em Santa Maria, tive a oportunidade de, não só conviver com alunos de diferentes faixas etárias, oriundos de diferentes culturas de movimento, mas também com pessoas que não tinham hábitos de atividades corporais. Esta condição coloca o profissional à prova pedagógica, no sentido de saber como conduzir uma reabilitação ou uma preparação corporal, visto que cada pessoa carrega em seu corpo necessidades diferentes, de ordens funcionais, do corpo como um todo. Dessa forma, constata-se ser imprescindível, não só a criação de um ambiente que seja propício à aprendizagem, para que a consciência corporal seja percebida por quem pratica o método, como também a utilização de recursos que sejam adequados ao aluno, seja fazendo uso da voz, seja por meio de imagens e toques, que contribuam na (auto)imagem corporal dos praticantes.

Com efeito, constatei, ao me capacitar no Método Pilates, estreita relação de técnicas corporais do movimento com a área da Dança, no que refere-se às questões da reeducação do movimento e da preparação corporal de/e para bailarinos, como contribuição da técnica de Pilates para a arte do dançar.

Como corroborado por Klauss Vianna (2005), a técnica proporciona um conhecimento de corpo, que o torna um corpo inteligente e disponível para o fazer artístico. Pode-se dizer que a técnica não se resume ao virtuosismo e à capacidade de acumular habilidades corpóreas, mas, sim, a um corpo que sente e observa seu movimento, tornando-se espectador de si mesmo. Segundo Vianna (2005), a técnica pode ser um caminho que potencializa o gesto e a mobilidade do corpo na criação, eficiência e prontidão dos movimentos. Diferente do “tecnicismo” e da “repetição alienada”, proporciona-se uma escuta do corpo.

Em um breve retorno às origens do Método Pilates, pude reencontrar uma relação bem próxima com a dança, ao menos com aquela a qual origina-se nos anos de 1930 – quando uma das grandes pioneiras da Dança Moderna, Martha Graham, sugeria aos seus bailarinos a utilização do método de Pilates para reabilitarem-se ou para aperfeiçoarem suas performances. Tal sugestão possibilitou que muitos profissionais da dança envolvessem-se com o método, compondo a primeira geração de professores de Pilates, tais como: Eve Gentry, Ron Fletcher, Carola Trige, Kathy Grant, Lolita San Miguel, Jay Grimes e Romana Kryzanowska (BOLSANELLO, 2015, p.102). Essas relações entre o

Pilates e Dança continuaram a estreitar-se cada vez mais até hoje, relatados pelos seus pioneiros em nosso país como descrevem Macedo et al (2015).

Seja como for, em 2013, ingressei na Universidade Federal de Santa Maria como professora substituta no Curso de Dança. Embora tenha sido chamada para ser professora do curso de Bacharelado em Dança (pertencente ao Centro de Artes e Letras), trabalhei também com os alunos da Licenciatura em Dança (pertencente ao Centro de Educação Física e Desporto), na disciplina de Danças do Brasil – como mencionado anteriormente. Em dois anos de experiência, ficou evidente, mesmo nas discussões com os demais professores das outras disciplinas, a importância de compreender-se o corpo em sua totalidade e, ao mesmo tempo, a singularidade dos alunos. Em 2014, ingressei no curso de Doutorado em Educação no Programa de Pós-Graduação em Educação. Nesse mesmo ano, comecei a frequentar o Grupo de Pesquisa LAMED, coordenado pela professora Tatiana Wonsik.

Naquela época, a professora Tatiana trabalhava com dança moderna (desde 2013), com alunos do primeiro e segundo semestre do Curso de Dança. Recordo-me de seus relatos a respeito de certa desconfiança de possíveis aproximações entre a técnica da escola de Martha Graham e, segundo ela, o que conhecia vagamente, de Pilates. Com ela, deu-se início a encontros periódicos, tanto práticos, quanto teóricos. Ao ingressar em seu grupo, por certo, voltei a atuar como bailarina, oferecendo os princípios do Método Pilates aos demais integrantes do LAMED. Ao relacionar as conversas com a professora Tatiana às minhas práticas corporais (e treinamentos) e à minha observação dos alunos, pensei que seria de grande importância aos discentes em formação conhecerem e reconhecerem a aplicabilidade do Método Pilates, para o seu aprimoramento técnico na Dança Moderna. Uma vez que, já existiam evidências de pesquisas sobre o método aliado à reabilitação de bailarinos profissionais – sobretudo nas danças clássicas, como o Balé; a respeito disso ver os estudos de Marés et. al (2012); Santos (2013); Leitão et.al (2013).

Não é de se admirar, portanto, que os livros sobre a técnica de dança moderna sejam compreensíveis apenas àqueles que já a vivenciaram e, portanto, a conhecem primeiro no corpo; do mesmo modo, pode-se dizer que apenas são capazes de “ler” e interpretar os movimentos da dança moderna

registrados em vídeos aqueles que conhecem seus caminhos de execução na prática.

Isso posto, pode-se afirmar que a aplicabilidade do Método Pilates não se restringe apenas à reabilitação de lesões, mas também pode ser utilizado como referencial de estudos, os quais proponham-se a elucidar questões de práticas relacionadas às técnicas corporais. Por este prisma, podemos citar Bolsanello (2015) e Roble (2015) que corroboram o entendimento de que o método Pilates somente será eficaz, se em coerência com o planejamento das aulas, as quais, por sua vez, devem levar em consideração seus princípios de organização do movimento e o refinamento da própria organização corporal. Nesse mesmo diapasão, Fernandez (2015) esclarece-nos alguns pontos acerca da noção de técnica e de método, ao suscitar que a técnica estaria implícita nos exercícios, enquanto o método orienta-se pelos princípios.

Entendo, portanto, que os exercícios do Método Pilates, na hipótese de esmiuçados tecnicamente e em correspondência com seus princípios, podem contribuir pedagogicamente para o ensino da Dança Moderna. Assim sendo, indago: *Como a narração na prática pedagógica do Pilates e da Dança Moderna pode constituir uma experiência corporal transmissível?*

Com essa pergunta, busco investigar como a narração na prática pedagógica do Pilates e da Dança Moderna pode constituir uma experiência – no sentido que adiante será caracterizado. Penso que, por meio da aproximação destas tradições, a do Pilates e a da Dança Moderna, a partir da relação e interação professor/aluno, gera-se diversas maneiras de autoconhecimento do e no corpo.

Procuro, além do mais, refletir sobre o Pilates e o ensino de Dança Moderna como práticas eminentemente narrativas, as quais condensam uma experiência de corpo profunda e duradoura. Procurar-se-á, não obstante, identificar como os princípios de diferentes abordagens do Método Pilates poderiam colaborar para o ensino da técnica da Dança Moderna.

Para levar a termo os intentos dessa pesquisa, a mesma será dividida em quatro capítulos. O primeiro capítulo contextualiza as tradições da Dança Moderna e do Método Pilates no século XX, relacionando suas respectivas concepções de corpo e dança. Ao considerar o contexto histórico de surgimento dessas tradições – a passagem por duas grandes guerras –, a pesquisa permite

entrevier como o Método Pilates e, sobretudo, a Dança Moderna, passou a conceber o corpo como um impulso vital para pensar a existência em um novo mundo que apresentava-se. Uma vez, relacionadas as concepções de corpo e dança, dar-se-á sequência a pesquisa descrevendo a história e a fundamentação da Contrologia no Método Pilates e na Dança Moderna.

Ainda nesse capítulo, apresento os primeiros pensadores da Dança Moderna e as suas diferentes investigações de corpo, suas características e possíveis sistematizações – os quais compreendem o corpo como meio de expressão do sujeito, seus desejos e emoções –, tendo como ponto central de discussão: o homem, a natureza e as suas necessidades interiores. Anuncio, junto aos precursores da Dança Moderna, alguns estudiosos do corpo, os quais convergem com as propostas desta dança, uma vez que, pensam o corpo a partir de suas próprias limitações funcionais, entre eles, Joseph Pilates, foco central dessa tese. Pilates foi o criador do método Contrologia, o qual tinha por objetivo o equilíbrio do corpo em todas as suas dimensões: física, cognitiva e emocional. Seu método tornou-se conhecido em diversos locais do mundo, sendo apresentado, nesta tese, por meio de seus princípios pedagógicos e funcionais, no âmbito da preparação corporal de um profissional da dança – visto, obviamente, sob o foco de sua tradição e da tradição da Dança Moderna (aqui representada por Martha Graham).

No segundo capítulo, trato, especificamente, dos Princípios do movimento do Pilates, explicando seus conceitos e fundamentações. Descrevo possibilidades de organização de uma aula de Pilates e, de igual modo, recursos pedagógicos por meio de imagens e conduções verbais/orais, seguido da descrição dos fundamentos ou princípios de movimento da técnica de Dança Moderna de Martha Graham.

No terceiro capítulo, descrevo a metodologia utilizada, nesta pesquisa, caracterizando-a como uma pesquisa qualitativa narrativa participante. As narrativas, a serem apresentadas, colocam a pesquisadora como proponente de uma aproximação dos princípios do movimento do Pilates e suas possíveis contribuições para a apreensão da técnica da Escola de Martha Graham. Deste modo, as descrições das práticas pedagógicas do Pilates apresentarão possibilidades, as quais aliam essas duas tradições, na promoção de um corpo inteligente e aberto.

O quarto capítulo, por sua vez, aponta como essas tradições de corpo, transitam no contexto da vida, por exemplo, o equilíbrio de um corpo integrado ao mundo do trabalho e da Arte. Entende-se o corpo em um constante estado de porosidade, capaz de narrar e condensar experiência. Esse capítulo é dividido em dois sub-capítulos, o primeiro, trata das aproximações biomecânicas e cinesiológicas da tradição do Método Pilates e da Técnica da Escola de Martha Graham. Em seguida, passo a discutir as sensações e percepções sobre a experimentação dos exercícios do Pilates, baseados nos princípios do movimento, procurando elucidar e refletir como estes princípios podem interferir pedagogicamente nas aulas de Dança Moderna propostos por esta tese.

## CAPÍTULO 1

### **Século XX: contextualização do Método Pilates e da Dança Moderna**

Eric Hobsbawn, no prefácio de sua arrojada obra *A era dos extremos* (2009, p.2), pondera sobre a dificuldade de “escrever sobre seu próprio tempo de vida”, uma vez que o mesmo teria “acumulado opiniões e preconceitos sobre a época, mais como contemporâneo do que como estudioso”. Sendo testemunha e sujeito de sua própria época, século XIX, Hobsbawn desculpa-se com o leitor por conferir, necessariamente, “alicerces estranhamente irregulares”.

Para esta pesquisa, no entanto, a contribuição de Hobsbawn encontra-se no fato de fazer ver, desde uma perspectiva “aérea”, “panorâmica”, aspectos históricos significativos que ilustram muito daquilo que, vivido no decorrer de um século, traduz-se na dança moderna como representativa de sua época. É o caso, por exemplo, da subdivisão proposta pelo autor, do século XX em três “blocos” ou eras: primeiro, do início do século ao pós-Segunda Guerra Mundial; segundo, da Guerra Fria e a nova organização econômica do mundo; terceiro, a crise após a década de setenta e o encaminhamento à queda do muro de Berlim. Tanto Marta Graham, que viveu entre 1894 e 1991, como Joseph Pilates, que viveu entre 1883 e 1967, vivenciaram pelos menos três dimensões importantes dos fatos relatados por Hobsbawn: as duas grandes guerras e a tensão sob a ameaça da bomba atômica.

Do ponto de vista de sua significação, não se pode dizer que a dança moderna consista numa “resposta” aos contrastes e conflitos do século XX, devido ao rápido desenvolvimento da revolução industrial, seja pelos meios de telecomunicação, ciência e tecnologia, seja pelos meios de transporte, indústria bélica e engenharia. Porquanto a dança moderna não seja tomada como uma solução aos sinais dos tempos, podemos caracterizá-la como a expressão sintomática de um conjunto complexo de acontecimentos, que caracterizaram a inauguração do “contemporâneo”, tal como nos propõe Louppe, nas palavras de Silveira e Vitiello

Na minha opinião, só existe uma dança contemporânea desde que a ideia de uma linguagem gestual não transmitida surgiu no início do

século XX; ou melhor, através de todas as escolas (da dança moderna), eu reencontro talvez não os mesmos princípios estéticos (...), mas os mesmos valores. Esses valores (...) sofrem abordagens por vezes opostas, mas sempre reconhecíveis: a individualização de um corpo e de um gesto sem um modelo que exprime uma identidade ou um projeto insubstituível, a produção (e não a reprodução) de um gesto (a partir da esfera sensível individual – ou de uma adesão profunda e cara aos princípios de um outro), o trabalho sobre a matéria de um corpo e de um indivíduo (de maneira subjetiva ou, pelo contrário, pela ação na alteridade), a não antecipação sobre a forma (...) e a importância da gravidade como impulso do movimento (quer se trate de jogar com ela ou de se abandonar a ela). (SILVEIRA e VITIELLO, 2015, p.45).

Como discorrem Silveira e Vitiello (2015), surge, no final do século XIX, um novo campo de investigação na dança, o qual não apresenta nenhum modelo pré-concebido de corpo. Essa nova visão do corpo cria outras possibilidades de expressão e de criação na arte da dança em um contexto em que as diferenças individuais passam a ser respeitadas e valorizadas. Além disso, a própria materialidade do corpo começa a ser concebida como uma fonte inesgotável de pesquisa.

No início do século, por um lado, sabe-se do contraste das alterações marcantes da sociedade com o crescimento vertiginoso das cidades e da industrialização, e, de outro lado, a nostalgia de uma relação supostamente perdida com a natureza. De certo modo, a experiência das guerras explicita uma destruição do corpo como unidade, mutilando e deixando traumas insuperáveis.

Stéphane Audoin-Rouzeau pondera a esse respeito que “toda experiência de guerra é, antes de tudo, experiência do corpo. Na guerra, são os corpos que infligem a violência, mas também são os corpos que sofrem a violência” (AUDOIN-ROUZEAU, 2008, p.365). Anne Marie Moulin (2008, p.16), por sua vez, coloca que se no século XIX pode-se reconhecer o direito à doença, “o século XX saudou um novo direito ao homem, o direito à saúde, compreendida a plena realização da pessoa”. Em seu texto, Moulin discorre sobre um sem número de exemplos da expansão dos domínios da medicina e dos discursos sobre a saúde – a saúde exuberante – e o corpo. Para a autora, “a saúde passou a ser a verdade e também a utopia do corpo” (MOULIN, 2008,18). A noção de uma beleza “exuberante”, a que se refere Moulin, pode ser pareada à ideia de beleza reivindicada por Martha Graham. Em documentário sobre a Marta Graham (2007), nomeado *Dance on film - Martha Graham*, percebe-se que essa ideia de beleza indica um corpo forte e equilibrado, que corresponde às

necessidades de sua época. As figuras de Ted Shawn e do próprio Joseph Pilates exemplificam esta assertiva:

Figura 1 - Marta Graham



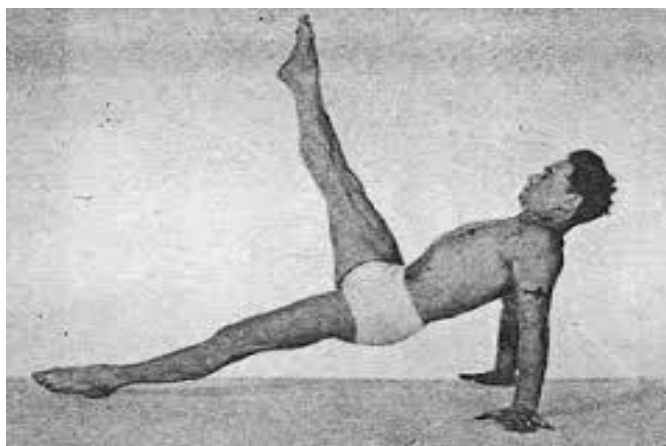
Fonte:  
<https://goo.gl/J3e6dC>

Figura 2 - Ted Shawn em Gnosienne (1919)



Fonte:  
<https://goo.gl/mQKeLE>

Figura 3 - Joseph Pilates



Fonte: Return of Life (1945)

É num cenário de paradoxos que surge a dança moderna. De acordo com Hobsbawn (2009), o século XX foi o mais devastador que temos registro. Para ele,



Ao contrário do “longo século XIX”, que pareceu, e na verdade foi, um período de progresso material, intelectual e moral quase ininterrupto, quer dizer, de melhoria nas condições de vida civilizada, houve, a partir de 1914, uma acentuada regressão dos padrões então tidos como normais nos países desenvolvidos e nos ambientes da classe média e que todos acreditavam piamente estivessem se espalhando para as regiões mais atrasadas e para as camadas menos esclarecidas da população. Visto que este século nos ensinou e continua a ensinar que os seres humanos podem aprender a viver nas condições mais brutalizadas e teoricamente intoleráveis, não é fácil apreender a extensão do regresso, por desgraça cada vez mais rápido, ao que nossos ancestrais do século XIX teriam chamado padrões de barbarismo (HOBSBAWN, 2009, p.19).

Para que se possa compreender a importância do movimento de recuperação da vida, o qual significou, em muitos aspectos, o pensamento gerador da dança moderna, salienta-se a intensidade da experiência individual, no período da guerra, na primeira metade do século XX. Lihs assinala que “o movimento de dança moderna, como foi então chamado, era velho e novo no sentido de ser uma volta a um dos mais antigos e básicos impulsos para dançar: usar movimentos para revelar as visões pessoais do dançarino” (LIHS, 2009, p.63).

Vale notar que, mais do que uma reação ao balé clássico pelo formato de dança por ele preconizado, a dança moderna consistia em uma expressão de época. A dança em conjunção com os demais segmentos da arte, tais como a pintura, o teatro, a fotografia, a poesia, a literatura, enfim, toda uma pletora de manifestações artísticas, refletiam as angústias dos sujeitos em meio a uma atmosfera de horror. A própria noção de sujeito da história era uma noção relativamente nova, a qual viera à tona por meio das denúncias a respeito da dinâmica do Capital, propostas por Karl Marx (HOBSBAWN, 2009). Da noção de sujeito à categoria da subjetividade, como viria a tornar-se uma das balizas do século com Freud e a psicanálise, emergem os nomes representativos do pensamento da dança moderna, tais como: Isadora Duncan, Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950), Ruth Saint Denis (1878-1968), Ted Shawn (1891-1972) e a já mencionada Martha Graham – a qual vai inaugurar, ao longo dos anos, uma “nova” geração da dança moderna americana.

Na Alemanha também surge um movimento semelhante de reivindicação estética no âmbito da dança, influenciado, sobretudo, pelo pensamento de Rudolf Laban. A importância do trabalho desenvolvido por Laban está expressa no pensamento de grandes praticantes e pensadores da dança, como Mary

Wigman (1886-1973) e Kurt Jooss (1901-1979). Com efeito, estas personalidades da dança não só consideravam a subjetividade como aspecto fundamental para a “verdade” na relação entre o bailarino e a coreografia, como também propunham sistemas a partir de si próprios e de suas histórias com a dança. Do mesmo modo, François Delsarte foi considerado por Paul Bourcier (1990) um dos grandes precursores da dança moderna, visto que, já no século XIX, desenvolvia estudos da linguagem do corpo, de modo a realizar uma investigação sistemática dos traços e variações de emoções – o medo, o amor, a cólera, a tristeza –, evidenciando, assim, um dos aspectos sublinhados por Walter Terry:

[...] como um conceito de dança em lugar de um sistema acadêmico. [Delsarte] explica que existe um estilo ou forma que é, na verdade, mais expressionista do que virtuosa, as qualidades pessoais são mais intensas de cada artista e evidentes do que na dança acadêmica. (TERRY *apud* LIHS, 2006, p.113)

Já em Delsarte, buscava-se uma metodologia que respeitasse cada pessoa, a qual pudesse conjugar suas facilidades e suas limitações. A criação de formas de pensar na organização corporal, a partir de uma lógica funcional e do melhor aproveitamento de sua estrutura esquelética e muscular, está presente em todo o século XX. Frederick Matthias Alexander (1869-1955), por exemplo, viveu durante a primeira metade do século XX, e investigou as relações entre a cabeça, a postura (coluna) e a organização do corpo para sua própria recuperação – na iminência da perda de sua voz –, desenvolvendo uma metodologia específica, a qual leva em consideração estas descobertas. Também Moshé Feldenkrais (1904-1984), um físico, cientista e atleta de judô, interessado no desenvolvimento humano e na sua progressão dos movimentos, aplicou seus conhecimentos a um uso do corpo mais “inteligente” – em resposta à uma experiência própria de lesão do joelho.

Ressalta-se que esta forma de pensar o corpo converge com as propostas da dança moderna, não sendo prerrogativa de um ou outro coreógrafo em específico. A herança deixada pela dança moderna é até hoje transmitida em espaços específicos, como as escolas internacionais de dança (incluindo as de balé clássico) e academias particulares, por intermédio de bailarinos e professores que fizeram seus cursos de formação nessas escolas. Deste modo, pode-se considerar que Joseph Pilates (1883-1967) pertence ao mesmo

movimento reflexivo da sua época, seja do ponto de vista de sua história pessoal de reabilitação – a qual o leva à pesquisa de compreensão do corpo na sua totalidade, tal como aparece na relação mente-corpo presente na sua obra *Return of Life* –, seja pelos resultados obtidos como pesquisador autodidata e que, não por casualidade, é atualmente reconhecido em uma escala quase massificada.

No entanto, se, por um lado, o processo de massificação, correspondente à reprodutibilidade técnica e utilitarista, significa uma perda substancial de suas premissas, por outro, estas não estão invalidadas em e por si mesmas. Deste modo, apresento o Método Pilates por meio de uma série de subseções, as quais têm como objetivo elucidar, desde a origem, sua primeira denominação de Contrologia, até o momento que fora denominado Método Pilates Tradicional.

### ***Joseph Pilates: da Contrologia ao Método Pilates***

Os referenciais bibliográficos deste subtítulo estão baseados em autores como Pilates (2010); Davis (2006); Aparício e Perez (2005); Rodriguez (2006); Panelli & De Marco (2016), por abordarem o método, de sua origem, a Contrologia, até a sua constituição como Método Pilates.

### **Histórico**

O Método Pilates foi criado no século XX pelo alemão Joseph Hubertus Pilates, nascido em Dusseldorf, em uma pequena vila denominada Monchenglabach. Quando criança, Pilates teve uma saúde frágil, sofria de asma, raquitismo e febre reumática (GRAIG, 2005); (RODRÍGUEZ, 2006). Para melhorar sua condição física, Pilates dedicou-se à prática de muitas atividades físicas, como mergulho, esqui, ginástica, boxe, assim como práticas orientais – espirituais e corporais. Autodidata, aprofundou conhecimentos em fisiologia, anatomia e medicina tradicional chinesa (PANELLI & DE MARCO, 2016, p. 24), a partir de observações e estudos a respeito das atividades que praticava.

Durante a primeira Guerra Mundial, foi considerado inimigo dos ingleses, no ano de 1914, tornando-se prisioneiro em Lancaster, onde atuou como enfermeiro, na recuperação de feridos ( PONT & ROMERO, 2012 ).<sup>8</sup> Nesse contexto, Pilates deu seus primeiros passos para aprimorar seus estudos de corpo. A partir da intenção de trabalhar a resistência muscular originou as molas dos aparelhos criados por ele, utilizados até hoje. Neste mesmo ano, seu trabalho foi reconhecido, uma vez que a ocorrência de uma epidemia do vírus influenza, a qual dizimou milhares de ingleses, não atingiu os internos que fizeram parte do seu treinamento. Constatou-se, nesta oportunidade, que estes indivíduos tiveram a saúde beneficiada devido aos exercícios corporais a que foram submetidos.

Após a guerra, Pilates retornou à Alemanha e conheceu Rudolf Von Laban, uns dos primeiros precursores da Dança Moderna. Laban criticava, na época, o “vazio” existente nas peças de teatro e dança e buscava movimentos mais conscientes e espontâneos. Em 1926, aos 46 anos, Pilates emigrou para os EUA, especificamente para Nova York, e conheceu sua esposa Clara, então enfermeira. Com ela, Joseph fundou seu primeiro estúdio, coincidentemente, perto do estúdio de Martha Graham (SOUZA, 2009)<sup>9</sup>. Essa proximidade com o mundo da dança foi fundamental para que a criação do programa de exercícios de Pilates se tornasse fortemente vinculado à reabilitação de lesões, condicionamento e preparação corporal de bailarinos. Vale ressaltar que os bailarinos foram os grandes incentivadores do Método Pilates, contribuindo de forma significativa para a evolução deste até atuais, pois muitos bailarinos passaram a se dedicar a pesquisa e multiplicação do método pelo mundo.

Pilates faleceu aos oitenta e sete anos, em consequência de um incêndio em seu estúdio, quando tentava salvar seus equipamentos (PANELLI & DE MARCO, 2016, p. 26), e deixou controvérsias a respeito daqueles que foram por ele escolhidos para serem seus sucessores quanto ao método<sup>10</sup>. Alguns de seus

---

<sup>8</sup> Ver mais em Chapter 2 . 1914 -1919 Confinement. Posição de leitura 2253-3683.

<sup>9</sup> Esta aproximação resulta até os dias de hoje em uma constante troca de conhecimento corporal entre o Pilates e a Dança, resultado de colaborações do método para com os bailarinos. Tanto que, nos anos de 1940, tal aproximação reabilitou bailarinos que dançavam em várias companhias de renome como a de Martha Graham e George Balanchine, entre outros (SOUZA, 2009).

<sup>10</sup> Em relação à herança do método, existem muitas controvérsias. Segundo depoimentos, enquanto vivo, Joseph não quis tornar seu estúdio uma empresa ou registrar a palavra “Pilates”

alunos, como Romana Kryzanowska, mantiveram-se devotados aos seus ensinamentos, ao passo que outros discípulos agregaram seus próprios conhecimentos ao método, criando suas próprias escolas, entre eles, Carola Trier, Ron Fletcher, Kathy Standor-Brandt e outros.

Após a morte de Pilates, sua esposa Clara continuou o seu trabalho sozinha, e, por volta de seus setenta anos, percebeu que a sobrevivência do método dependeria da preparação de discípulos, os quais pudessem continuar o conhecimento do método. Confiou à Romana Kryzanowska (discípula de Pilates e bailarina) a responsabilidade de propagar o Autêntico Método (anteriormente designado como Arte da Contrologia). Romana herdou anotações, fotos, manuscritos e demais materiais, os quais vieram a contribuir para a preservação da originalidade do Método.

Assim, em 1970, surgiu o *The Pilates Studio*, uma empresa que teve como desejo dar continuidade aos ensinamentos de Pilates. Foi por meio desse estúdio que Kryzanowska resguardou o método e formou milhares de profissionais ao redor do mundo. Mais tarde, a discípula vislumbrou a possibilidade de divulgar o Método pela América Latina, oferecendo uma oportunidade à Professora Inelia Garcia, de origem chilena, a qual se certificou como Master Teacher, pelo Método Pilates Tradicional.

Com efeito, foi Inélia Garcia que tornou-se responsável pela divulgação do método no Brasil. Em 1998, Garcia começou a realizar a Certificação de brasileiros, na cidade de São Paulo, consolidando a Primeira Escola de Certificação no Autêntico Método Pilates. Em 2003, Inélia Garcia, aluna de Romana, foi nomeada “Teacher of Teachers”, em nível mundial, passando a ministrar e avaliar todos os módulos da Certificação. Desse modo, Garcia teve mais autonomia para continuidade a propagação do Método na formação de novos Instrutores na América Latina e na Europa, respeitando, obviamente, todas as diretrizes e características passadas por Joseph Pilates. Com o passar do tempo, houve refinamentos, tanto na criação de novos exercícios, como na incorporação de novos conceitos, equipamentos e acessórios complementares na prática do Método Pilates.

---

como marca, entretanto, esta marca foi registrada pela primeira vez em 1984 nos Estados Unidos (PANELLI & DE MARCO, 2016,p. 27).

Em Novembro de 2000, a Corte Federal de Mahattan anunciou a conclusão final do processo, o qual discutia a validade do uso da palavra Pilates nos Estados Unidos como um método de exercícios públicos. No Brasil, por sua vez, nos anos de 1996, foi definido o registro da marca The Studio Pilates, a qual exigia que os instrutores certificados em Pilates adquirissem as franquias para a utilização da palavra “Pilates” (PANELLI & DE MARCO, 2016). Bem sabemos que não há em nosso país um policiamento sobre a prática deste método e da marca da palavra, uma vez que, mesmo com a consolidação do método Pilates, por meio de representantes bem qualificados, constituiu-se um nicho de mercado, disseminado por todo o País. Vale assinalar que a qualidade do serviço oferecido é, não raramente, duvidosa, visto que a tradição do Pilates começou a ser exercida por profissionais credenciados por cursos de curta duração, os quais comprometem a sua credibilidade, distorcendo suas finalidades em prol da promessa de beleza e de corpo saudável.

Haas (2015) lembra que, somado a outras fontes orais, o Método Pilates ingressou em 1991<sup>11</sup> no Brasil com a inauguração de vários estúdios ligados à empresas americanas, como a de Inélia Garcia, em 1997; Alice Becker em 1998; Maria Cristina Abrami e Elaine Markondes em 2001 (HAAS, 2015, p.180). Essas representantes consolidaram o método Pilates no Brasil, trazendo equipamentos e formando instrutores no país.

Sendo instrutora de Pilates percebo que o uso indevido da palavra e do método fez com que o mesmo começasse a ser questionado e, sobretudo, desqualificado diante de muitos estudiosos da área de estudos do corpo. Ora, não é para menos, quando uma tradição como o Método Pilates passa a ser administrado fora dos verdadeiros princípios para o qual foi elaborado – como, por exemplo, a preocupação com a qualidade de vida, entre outras proposições –, ele acaba por descaracterizar-se, ao menos em relação à sua própria origem.

Como argumentam Panelli & De Marco (2016), na atualidade, o método Pilates atingiu grande popularidade, espalhando-se pelos ambientes mais diversos, tais como: clubes, academias, cursos de graduação e pós-graduação. Cresceu também o número de certificações duvidosas, realizadas em uma

---

<sup>11</sup>Trazido pela bailarina Alice Becker Denovaro, primeira brasileira a se certificar para instrução da Técnica de Pilates, nos Estados Unidos.

semana ou um final de semana, com pouco tempo de estudo e treinamento, resultando no ensino da técnica de forma muito diferente do método original.

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

Para que se possa chegar a essa sensação – de consciência plena do corpo –, o método requer total concentração do indivíduo durante a execução dos exercícios, caso contrário, esses apenas seriam reproduzidos de forma inócua, impossibilitando a consciência corporal por intermédio do Método. Em seu segundo livro, *O retorno à vida pela Contrologia*, de 1945, Joseph Pilates explica que:

[...] a “Contrologia não é um sistema cansativo de exercícios entediantes, chatos, detestáveis e repetitivos até a exaustão”, ao contrário, os exercícios procuram dar uma sensação de um “banho interno”. Esta limpeza seria tangível na sensação que temos quando acabamos de nos exercitar. Uma sensação de frescor, de baixa ansiedade tão importante para nos sentirmos de bem com o nosso corpo, com a vida. Essas sensações são decorrentes dos estímulos do sistema cardíaco, propiciado por um princípio da respiração fluente, principalmente quando a fazemos de forma eficaz, “inspirando e expirando” corretamente, pois o oxigênio, traz a vitalidade para o corpo na sua totalidade (PILATES, 2010, p.123-125).

Para Pilates, conhecer o mecanismo do corpo corresponderia à compreensão dos princípios do equilíbrio e da gravidade, isto é: todo o equilíbrio exige um desequilíbrio, assim como todo o corpo movimenta-se resistindo ou cedendo, a favor ou contra as leis da gravidade. Como poderemos observar, o Método da Contrologia preocupou-se em combinar diferentes formas de mover-se, as quais possibilitassem a consciência de grupos musculares. Consciente, o indivíduo poderia trabalhar os músculos agonistas e antagonistas simultaneamente, visando uma boa qualidade de movimento ou de uma qualidade física, como a coordenação, flexibilidade, força e resistência.

Pilates (2010) descreve o Método da Contrologia por meio de uma frase bem conhecida, aquela que nos diz: “*Roma não foi construída em um dia*”. Entende-se que a paciência e a persistência são qualidades vitais para que se

alcance qualquer objetivo. Para isso, as práticas devem vir sempre acompanhadas de comportamentos fiéis, tais como determinação e assiduidade. Diz ele:

Pense no que aconteceria se os trabalhadores que mantêm o fogo sempre ativo nas caldeiras de um enorme navio a vapor resolvessem “tirar um dia de folga”. Você sabe a resposta. Se fossem repetir a ação, você sabe o resultado. O corpo humano, felizmente, pode suportar mais negligência, com mais sucesso que o maquinário de um moderno navio a vapor. No entanto, essa ação não é um bom motivo para sobrecarregarmos, desnecessariamente e sem razão, nossos corpos além dos limites suportáveis, especialmente porque, fazendo isso, acabamos apenas nos lesionando [...] (PILATES, 2010, p.123-124).

Na acepção do mestre alemão, a Contrologia objetiva o equilíbrio, o controle do corpo e da mente, por meio do qual podemos despender o mínimo de esforço. Com estes objetivos, Pilates entendia que

[...] o equilíbrio entre o corpo e mente significava o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, ou seja, uma correta utilização e aplicação dos princípios mecânicos que se expandem para toda a estrutura do esqueleto (PILATES, 2010, p.43).

Para melhor explicar a importância do equilíbrio corpo-mente, Pilates criava metáforas para elucidar suas concepções sobre a arte do controle, assinalando que nem corpo e nem mente tem prioridade um sobre o outro, que nenhum pode ser sacrificado em razão do outro.

Uma mente sã que “habita” um corpo insano (tem apenas cinquenta por cento de equilíbrio) é como uma casa que tem um bom teto de cobre, mas que foi construída sobre um terreno de areia; um corpo são que “abriga” uma mente insana (também dispõe de apenas cinquenta de equilíbrio) é como uma casa com um fundo sólido de pedra, mas com um teto de papel; uma mente sã que “habita um corpo são (tem cem por cento de equilíbrio) é como uma casa construída com teto de cobre sobre uma sólida estrutura de pedras; e finalizando, uma mente insana que “habita” um corpo insano (zero de equilíbrio) é como uma casa construída com o teto de papel sobre um terreno de areia (PILATES,2010, p.43).

### ***Tradição e narração no ensino da Dança Moderna***

Toda bibliografia sobre dança moderna menciona as condições históricas da revolução industrial do século XIX e a grande efervescência do



desenvolvimento das cidades, colocando as questões sociais como fatores que impactam a própria dança clássica. Nesse período, a dança passa por uma importante transformação sob o mecenato de Sergei Pavlov Diaghilev (1872-1929) e os conceitos preconizados por Michael Fokine (1880-1942). No que se refere a Fokine, pode-se dizer que para ele: a) era preciso inventar novas formas de movimento que correspondessem ao caráter e às sugestões da música, em vez de adaptar-lhes combinações de passos acadêmicos ou escolares; b) que a dança e o gesto careceriam de sentido do bailado se não se ajustassem estritamente à expressão da ação dramática; c) que no bailado moderno os gestos da dança clássica somente seriam justificados quando requeridos pelo “estilo”, sendo que o corpo do bailarino deveria ter expressividade da cabeça aos pés.

Segundo Bourcier (1987, p. 277), o balé clássico contemporâneo é, hoje, expressão dos coreógrafos que mantiveram uma tradição técnica. O termo “tradição técnica”, para o historiador francês, refere-se ao ensino da dança clássica essencialmente pela oralidade. Na tradição da dança, os chamados *mêtres* de balé referem grandes bailarinos/bailarinas – de suas respectivas tradições – cuja memória mantem-se viva, não apenas do ponto de vista de sua qualidade “técnica”, mas, sobretudo, artística e expressiva. Leva-se em consideração o grau de “entrega” ao trabalho, a paixão ao *metieur* e a colaboração com as/os demais bailarinas/bailarinos dentro de uma determinada companhia.

Não é raro escutar relatos sobre a vida dessas/desses bailarinas/bailarinos, os quais mencionam qualidades de conduta como “simplicidade”, “humildade”, “humor”, entre outros. Esse aspecto oral do conviver e aprender em grupo aproxima o interlocutor do objeto de que se fala, conferindo uma intimidade ao processo de transmissão desta tradição. O contar convida o ouvinte a fazer parte da tradição narrada, de forma a fazer dele sabedor do encadeamento de uma prática à uma cultura artística.

Dito de outro modo, pode-se afirmar que a tradição técnica não se resume ou se limita às explicações para a materialização do movimento – de como deve-se manter os espaços intervertebrais da coluna espinhal e as cristas ilíacas do quadril alinhadas na vertical, estabelecendo um triângulo imaginário entre os pontos do cóccix e ísquios para cima e do cóccix e calcâneos para baixo, entre

outras orientações verbais/orais. A disposição do corpo no tempo presente para a fruição do movimento, seja livre ou controlado, é tocada por esses momentos de comentário que incidem significativamente sobre o imaginário poético da/do bailarina/bailarino – como, por exemplo, as passagens históricas da dança, memoráveis, tais como a interpretação do *Pássaro de Fogo* por Nijinsky ou do *Lago dos Cisnes* por Anna Pavlova. Ambos os mestres impregnaram a história da dança com sua personalidade e disciplina de trabalho e marcaram a história da dança moderna ao inspirarem uma primeira geração, inaugurada por Isadora Duncan.

Lembremos, ainda, o livro de Joshua Legg, intitulado *Introduction to Modern Dance Techniques*, de 2011, o qual dedica a seus “ancestrors in dance, who thought me how to see dance as it happens in the human body”.<sup>12</sup> Nesse mesmo livro, uma colocação de Joshua Legg apresenta-se de forma sobremaneira curiosa. Segundo ele, “às vezes, como artista pesquisador, temos a oportunidade de participar de um projeto que altera radicalmente nosso entendimento ou compreensão sobre a nossa arte” (2011, p.IX). Na senda dessas considerações de Legg, posso dizer que pesquisar as relações entre dança moderna e o método de Pilates têm sido um processo de reconhecimento da dança em meu próprio corpo e de sua permanência.

The culture of the form and movement of the body is practiced today in two ways: by gymnastics and by dancing. Both should go together, for without gymnastics, without the healthy and methodical development of the body, the real dance is unattainable... (...) Movement and culture of his body form the aim of the gymnast; for the dancer they are only the means (DUNCAN apud LEGG, 2011, p.1)<sup>13</sup>

Como se vê nas palavras de Duncan acima, embora a ginástica fosse considerada o meio e não a finalidade da dança, aquela não foi descartada como prática corporal, visto que através da qual o corpo poderia ser preparado e o dançarino poderia se manter forte. A nova dança, a dança moderna, emergia como insatisfação aos padrões de corpo e saúde instituídos pelo balé clássico.

---

<sup>12</sup>Traduzido pela pesquisadora para o português: "Ancestrais na dança, que me ensinaram a ver a dança como acontece no corpo humano".

<sup>13</sup>Traduzido pela pesquisadora para o português: A cultura da forma e do movimento do corpo é praticada hoje de duas formas: pela ginástica e pela dança. Ambos devem caminhar juntos, pois sem ginástica, sem o desenvolvimento saudável e metódico do corpo, a dança real é inatingível ... (...) O movimento e a cultura de seu corpo são o objetivo da ginasta; Para o dançarino eles são apenas os meios (DUNCAN apud LEGG, 2011, p.1)

Portanto, ao contrapor-se a uma dada tradição de corpo, a dança moderna vinculou-se a uma outra, não como uma mera reprodução, mas como um ponto de partida para uma nova tradição desenvolvida em torno de uma perspectiva de corpo e movimento como uma unidade orgânica – na qual as sequências de movimentos viriam a ser sistematizadas de modo a proporcionar o desenvolvimento funcional em escalas progressivas. Neste sentido, recapitulam-se aqui alguns aspectos das comparações entre as técnicas de dança, as quais começaram a desenvolver-se naquele período, que tanto evoluíram ao longo do século XX, como ainda mantêm-se presentes como parte de uma tradição oral das aulas de dança.

Mesmo quando um estudioso ou professor de dança moderna enfatiza a técnica, a qual deseja transmitir como legado e como caminho de (auto)conhecimento do corpo – e de sua movimentação no espaço –, ele identifica a origem desta descoberta nomeando a dançarina ou dançarino que a desenvolveu (Martha Graham, Doris Humphrey, Katherine Dunham, entre outros). Este processo de transmissão inclui fragmentos biográficos e formas de pensar a dança como parte de filosofia de vida desses artistas. Na mesma época em que a Dança Moderna desenvolvia-se nos Estados Unidos, Mary Wigman (1886-1973), alemã nascida em Hannover, bailarina, coreógrafa e professora de dança, começa um movimento de representação da Dança Expressionista Alemã. Discípula de Rudolf Van Laban e crítica do Ballet clássico, o importante para a dança eram os movimentos livres e improvisados transformando-os em séries rítmicas e expressivas, acompanhadas geralmente por um instrumento de percussão (Portinari, 1989, p. 143 e 144).

Como descreve Legg (2011, p. XVII) as técnicas da dança moderna norte-americana teriam sido criadas por meio de dois caminhos: ou a) foram geradas antes de começarem os processos coreográficos (iniciaram-se como pesquisa de corpo e movimento para então produzirem uma síntese estética pela coreografia); ou b) foram retrocedidas por intermédio da desconstrução de um processo coreográfico (criada em “reverso”) – como tinha sido o caso de Martha Graham. Novas ideias filosóficas e princípios de movimentos envolveram pesquisas e experimentações de modo a desenvolver flexibilidade, força, coordenação, além de estabelecer uma conexão entre corpo-mente.

Ao admitir a divisão da dança moderna em três períodos cronológicos propostos por Legg (2011, p.XVIII), segundo o qual, entre 1880 e 1923, estaria o Alvorecer da Dança Moderna, entre 1923 e 1946, a Dança Moderna Central e, entre 1946 e 1957, a Dança Moderna Tardia, discutiremos, brevemente, sobre como Martha Graham pode ser compreendida como uma espécie de elo entre estes períodos, tornando-se central para a própria tradição da dança moderna norte-americana.

### ***Martha Graham: A criação de um mito***

Segundo Legg (2011), Martha Graham pertence à Dança Moderna Central (1946-1957), que, após seu alvorecer (de 1923 a 1946), com ideias revolucionárias para a sua época, cria uma nova dança, bem como fizeram Balanchine e Humphrey.

Canton (2010) afirma que se trata de um projeto estético, o qual diz muito de um projeto nacional. O nome de Martha Graham acabou, assim, por tornar-se emblemático. Obviamente isto não acontece gratuitamente, muitos motivos tornaram Graham um ícone da dança moderna norte-americana. Desde o seu extenso repertório ao seu grau de inventividade estética, sua persistência, sua personalidade e a perseguição empreendedora de uma ideia, que muito traduzia – como ainda traduz – a ideologia dos Estados Unidos da América como a terra da liberdade e das possibilidades.

Ainda que Martha Graham não tenha sido a única a criar uma escola estética, com um vocabulário próprio, e apareça invariavelmente ao lado de Doris Humphrey, na bibliografia estudada para esta tese encontrei maior destaque para o legado de Martha Graham. Pressuponho que isso aconteça porque Martha Graham viveu 34 anos a mais que Humphrey e toda a sua vida foi dedicada à produção de dança, embora ambas tenham entre si apenas um ano de diferença de idade (Graham nasceu em 1894 e Humphrey em 1895). Ambas foram iniciadas na arte da dança pela Denishawn School, a qual constitui-se como o centro de origem do pensamento da dança moderna.

Martha Graham, que quase foi rejeitada por Ruth Saint-Denis (o que só não ocorreu pela intervenção de Ted Shawn, que não queria perder o ingresso

da mensalidade de Graham), torna-se uma espécie de ensaiadora e até mesmo criadora de algumas coreografias na Denishawn School. Posteriormente, ela segue um caminho independente ao lado do músico Louis Horst (LEGG, 2011,p. 25).

Com uma produção de mais de 180 coreografias, Martha Graham desenvolve uma escola técnica, a qual torna-se um importante tronco da tradição da dança moderna. Encontra reconhecimento internacional e *status* social intelectual por meio da crítica de arte, sobretudo em Harvard, pelo próprio Joshua Legg e por Susanne Langer. Portanto, pode-se inferir que há uma inteligência norte-americana que apoia a produção de Graham, tomando-a como representativa de sua ideologia – Graham recebeu uma medalha de condecoração pública da liberdade direto das mãos do Presidente Ford.

Pretende-se, com esta pesquisa, discutir os princípios convergentes entre a escola de Graham e o Método de Pilates, com a clara intenção de apropriação de seu legado, não como um discurso reprodutor, mas como uma compreensão de dimensões corporais que tornam-se chaves de especulação e criação em dança, na mesma direção do pensamento contemporâneo em dança. Faz-se uma releitura desses princípios para a sua aplicação no ensino superior em dança no âmbito desta pesquisa.

## CAPITULO 2

O Método Pilates propõe um ambiente flexível, sendo capaz de atender a diferentes necessidades do corpo, tendo um olhar singular ao sujeito que o experimenta. Nesse capítulo, discorreremos sobre os Princípios Básicos do Método Pilates Tradicional e sua reformulação no âmbito do Método Evolutivo. É importante salientar que o Pilates apresenta-se como Pilates Clássico ou Tradicional, que são aqueles que foram criados e testados por Joseph Pilates, e o Contemporâneo, representam as escolas que se desenvolveram, a partir dos ensinamentos do Pilates Tradicional e utilizam-se de muitas outras adaptações e técnicas, no caso desta pesquisa apresentamos a Polestar, com o seu Pilates Evolutivo. Vejamos.

### **Princípios do Método Pilates Tradicional**

Para melhor compreendermos os princípios básicos deste método, torna-se fundamental ressaltar que nenhum dos princípios básicos se sobrepõe um ao outro, nenhum é mais importante que outro, pois para que as rotinas de exercícios sejam realizadas de forma eficiente, nenhum deles pode ser esquecido no momento em que um movimento é executado. Se um desses princípios for negligenciado, o movimento perderá sua efetividade e o corpo os benefícios do mesmo.

Deste modo, abordo primeiro o *Princípio da Respiração*, devido a fins meramente didáticos. Como bem sabido, respirar é vida, e os benefícios de uma boa respiração são muitos, como a melhoria das condições cardíacas, preservações das capacidades cognitivas, redução da tensão e ansiedade, entre outros. A respiração se dá pela inspiração e expiração, e utiliza para tanto, a maior parte dos pulmões, que oxigenam o corpo, por intermédio das vias sanguíneas, nutrindo as diferentes partes do corpo humano. Logo, os pulmões dão conta da respiração externa, enquanto a interna realiza-se pelas células, que absorvem o oxigênio e o transportam pela corrente sanguínea, expulsando-o em forma de dióxido de carbono, que é levado aos pulmões para ser eliminado.

Por este ângulo Massey (2012, p. 12) descreve que a respiração atua como uma atividade automática, necessária e que, como tal, influencia as atividades corporais.

Isso explica porque é mister enfatizar a relação da respiração com o movimento e vice-versa. No *princípio da respiração* deve-se sempre esclarecer a importância de “não bloquear o ar” ao se movimentar. A respiração ajuda o movimento e o movimento ajuda a respiração” esta é uma narrativa recorrente em aulas de Pilates, pois esta coloca o devido valor desta relação, quando se pretende ter qualidade de movimento (POLESTAR, 2010).

Respirar corretamente pode aumentar a consciência corporal, pois um padrão correto se faz por meio de um bom controle torácico, mais especificamente o tronco, e o uso adequado das costelas inferiores, que melhora a conexão entre o assoalho pélvico e o diafragma. O diafragma, o principal músculo da respiração, constitui-se, na acepção de Craig (2005), como

[...] uma parede muscular em forma de cúpula entre o peito e o abdômen, [o qual] desenvolve-se como uma bomba de ar; na inspiração, contraindo-se e se movimentando de cima para baixo; e na expiração, tirando o ar à medida que a caixa torácica se expande. (CRAIG, 2005, p.19).

Uma vez definido o *Princípio da Respiração*, podemos passar ao *Princípio da Concentração*. De acordo com Pilates (2010), assim como para Miller (1998), exercícios realizados com boa concentração podem armazenar no subconsciente informações mais lapidadas durante uma prática corporal. Siler (2008, p.31) esclarece que a concentração é o elemento-chave para conectar mente-corpo, pois é a mente que comanda a ação física. Seria válido então, pensar que cada vez que somos capazes de estarmos “presentes” em cada prática corporal se efetiva a execução de um corpo inteligente. Cada parte do corpo está relacionada ao todo do mesmo, e cada parte é importante na execução de qualquer movimento, do mais simples ao mais complexo. Logo, a concentração nos traz a “atenção” como elemento fundamental de cada execução corporal, fazendo com que a cada execução haja uma melhoria de consciência de corpo por ele próprio e, por conseguinte, sentir os benefícios do método.

Outro princípio básico seria o *Princípio da Centralização*, o qual viabilizaria a função de concentração da força na região que se localiza entre as costelas (as últimas) até a linha que envolve o quadril, nomeado por Joseph Pilates como Power House, que envolve toda a região do centro do corpo. Ativar o centro do corpo e o estabilizar é de suma importância, pois esta região do corpo é conhecida no Pilates como Power House, sendo uns dos focos fundamentais do Método; com isso, ao executar um exercício o centro deve ser ativado e estabilizado, desenvolvendo o Power House. De acordo com Panelli & De Marco:

O Powerhouse não é apenas uma marca no corpo entre a cintura escapular e a pélvica, mas um componente funcional imaginário que envolve diferentes grupos musculares dos cotovelos aos joelhos. Ele compreende a musculatura abdominal, músculos do assoalho pélvico, músculos psoas, músculos extensores da região lombar, músculos dos glúteos, músculos da coxa (quadríceps femoral, tensor da fáscia lata, sartório e adutores. (PANELLI & DE MARCO, 2016, p.37)

Essa “Casa de Força”, garante a estabilidade da coluna vertebral (PANELLI & DE MARCO, p.37). A coluna vertebral, deste modo, deve ter uma atenção especial nas aulas de Pilates, principalmente no que se refere a postura desta coluna em relação as outras partes do corpo. Essas partes do corpo que seria os membros superiores e inferiores, podem facilitar a movimentação do corpo de forma segura. Tal segurança e liberação de movimento fazem com a coordenação do movimento possa aos poucos se tornar mais eficiente.

Quanto mais eficiente o movimento se tornar, mais fluído será o movimento. Fluidez também se constitui como um princípio do Pilates. O *Princípio da Fluidez*, promove o sucesso da rotina durante as execuções dos exercícios. A fluidez garante um ritmo contínuo do início ao fim da movimentação de forma que não existam “fucros” durante a dinâmica do movimento, garantindo uma precisão maior da execução do movimento.

Dito isto, o Pilates indica outro princípio. O *Princípio da Precisão*, que trata da coordenação do movimento, o qual procura manter corretamente todas as partes do corpo em relação às posturas do corpo. O outro princípio é o *Princípio do Controle*, reconhecido como a chave essencial para a execução qualificada do movimento (qualidade).



### ***Princípios do Movimento Pilates***<sup>14</sup>

De acordo com Anderson (2006), os princípios do Método Evolutivo, como veremos abaixo, configuram-se a partir dos Princípios do Movimento Pilates, que foram constituídos sem desconsiderar as características e fundamentos de origem que fundamentam o Método Pilates Tradicional.

Em vista disto os Princípios do Movimento Pilates, se compõem como: respiração; alongamento axial/controle de centro (centralização); articulação da coluna (isolamento e integração); organização da cabeça, pescoço e ombro (fluxo eficiente dos movimentos); alinhamento das extremidades e descarga de peso (centralização, precisão e coordenação); e, por último, integração do Movimento (concentração, integração, fluxo do movimento e rotina).

Estes princípios de movimento trabalhados durante uma sessão de Pilates procuram desenvolver uma compreensão da organização corporal, de forma lenta e evolutiva; tais princípios que não se apresentam em ordem gradativa, eles apenas serão aqui dissociados para que se possa melhor explicar os conceitos e objetivos de cada um. Todos estes princípios acontecem de forma simultânea quando do corpo em movimento. Conforme Bolsanello (2015, p. 108-110) o Método Pilates assume um caráter somático quando propõe práticas pedagógicas que possibilitem ao aluno um reencontro com seu corpo, por meio da “estimulação dos movimentos sentidos. Vale assinalar, contudo, que a identificação do caráter somático do Método Pilates depende do modo como o professor conduz o ensino do movimento em suas aulas.

Passo, assim, a descrever os princípios dos movimentos do Pilates, começando pelo princípio da *Respiração, princípio muito discutido e apresentado como importante para a consciência corporal como destaca Feldenkrais no livro Consciência do Movimento (1977), Gerda Alexander, nos seus escritos em Eutonia: um caminho para percepção corporal (1983), conhecidos como estudiosos da reedução do movimento,*

---

<sup>14</sup> A partir do Método Tradicional outros métodos se propagaram, entre eles, o assim nomeado Método Evolutivo, que faz parte do Pilates Contemporâneo, o qual foi sistematizado por seis princípios do movimento que estão associados aos princípios tradicionais do Pilates; esse Método propõe uma melhor funcionalidade corporal a partir dos princípios de movimento, elaborado pela Polestar Pilates com sede nos Estados Unidos, representada pela Physio Pilates no Brasil.

Uma respiração eficiente é essencial para uma rotina de preparação corporal. Uma respiração profunda durante um exercício, age como um componente propulsor, pois aciona todos os músculos no processo de respiração, desde um músculo tenso, que pode estar localizado em uma extremidade do corpo, como com o músculo mais importante da respiração: o diafragma. De acordo com Franklin (2012, p.109), “o diafragma é o músculo mais importante para respiração [porque] ele separa a cavidade torácica da cavidade abdominal”. Os outros músculos responsáveis pela respiração são: intercostais; músculos abdominais, assoalho pélvico, os quais se juntam a outros músculos que ativam a respiração, como os músculos acessórios – músculos esses que estarão relacionados com a demanda do exercício ou uma mudança de posição do corpo durante um exercício (MASSEY, 2012).

Em estudos sobre a respiração como os de Craig (2006), de Franklin (2012) e Massey (2012), pode-se constatar que a respiração correta no Método Pilates é essencial para que os movimentos sejam corretamente executados. A respiração é adjuvante no controle dos movimentos, na estabilização da coluna, na oxigenação dos músculos e no relaxamento destes. Esses autores explicitam ainda e invariavelmente que a respiração pode afetar e ser afetada por estados de tensões no corpo, causando desequilíbrios posturais.

O padrão respiratório adequado é designado como respiração tridimensional, que se caracteriza pela ação de expandir ou empurrar a caixa torácica para os lados e para trás, pela ação do diafragma e dos músculos intercostais; tal ação se dá com o auxílio dos músculos abdominais e do assoalho pélvico,<sup>15</sup> os quais se mantêm contraídos. Dito de outro modo, isso quer dizer que a respiração se dá por todos os lados, para frente, para trás, pelas costas (anterior, lateral e costais). O padrão respiratório efetua-se, como nos indica Massey (2012), pela inspiração e expiração. Diz ele:

Durante a inspiração, o tamanho de volume da caixa torácica aumenta, através do nariz/boca para dentro dos pulmões. Contraindo o diafragma, que inicialmente abaixa dentro da cavidade abdominal, aumentando o volume da cavidade torácica. A expansão da caixa torácica é iniciada pelo diafragma. A contração e a ativação dos músculos intercostais externos intensificam o processo. Logo, na inspiração, o diafragma e os músculos envolvidos na inspiração relaxam, o diafragma se eleva e a caixa torácica abaixa. Isso é

---

<sup>15</sup> Craig (2005, p.9) descreve de forma metafórica o assoalho pélvico, caracterizando-o como um “elevador” no final da Casa de Força ou Power House.

acentuado pela contração dos músculos intercostais internos e pela retração do tecido pulmonar/cavidade torácica (MASSEY, 2012, p.17).

Mediante essas considerações, pode-se dizer que é fundamental, durante a realização dos movimentos, que esses conectem, de maneira fluente, à respiração. Na prática pedagógica – a ser descrita adiante – procurei sempre avaliar o padrão respiratório dos alunos, quando esses foram iniciados ao Método Pilates – penso que tal avaliação seja também importante em outras formas de aprendizagem do movimento. Observar, explicar e ensinar a respirar durante a execução do movimento garante sua eficiência. Essa afirmação encontra respaldo em Massey (2012), quando esse considera que

o equilíbrio entre quantidade e qualidade de movimento acontece em diferentes áreas do tórax, como o apical, abdominal e costal lateral; ação que busca nos músculos do diafragma, dos abdominais, e músculos acessórios da respiração; diferentes ritmos de respiração, de regularização de tempo na inspiração e na expiração, sendo que as pausas entre essas duas fases da respiração, promovem uma postura básica mais optimal.(MASSEY, 2012, p.20)

Discorrida a importância da respiração para obtenção de uma boa qualidade de movimento, revela-se importante que o princípio da respiração deve estar sempre sendo colocado em discussão a cada experimento de práticas corporais.

Para isso, o professor durante as aulas sempre deve estar observando como aluno(a) apresenta-se em relação a este princípio, tal a sua relevância enquanto qualidade de movimento. Existem sinais no corpo do aluno(a) que podem nos dizer que a respiração esta dificultando o mover-se, como a abertura demasiada das costelas durante a inspiração, abaulamento do abdômen durante a movimentação, tensão dos músculos acessórios do pescoço durante a expiração.

Para Anderson (2010), a respiração pode ser aplicada à prática do princípio do movimento nas seguintes formas: Inspiração direcional (inspiração geralmente facilita a extensão torácica); expiração forçada (geralmente facilita a flexão da coluna); respiração unilateral (facilita a flexão lateral); respiração combinada (facilita a rotação e rotação com flexão).

Além do mais, é possível afirmar ainda que a respiração amplia a possibilidade do *Princípio do Alinhamento Axial/Controle de Centro*, que dá uma sensação de corpo disponível, centralizado, estabilizado e equilibrado. O

alongamento axial aumenta os graus disponíveis de liberdade aumentando a eficiência do movimento.

Tal princípio diz respeito à produção de espaço articular, na coluna, como em todas as articulações, tendo por objetivo permitir a mobilização segmentar das articulações, sem gerar compressões que podem produzir lesões e impossibilitar o corpo de se expressar e se movimentar livremente.

Assim sendo, a função do *Princípio do Alinhamento Axial/Controle de Centro* seria a descompressão de toda articulação por meio de oposição contra a gravidade, em relação cabeça-cauda e membros superiores e inferiores.

Conforme Anderson (2006, p.262), o princípio do alongamento axial tem como objetivo organizar a coluna vertebral em sua orientação ideal para o movimento eficiente. Essa orientação ideal para o movimento pelo qual o alongamento axial tem como função, pode gerar espaço articular, condições ideal para que se possa articular a coluna com segurança. *Princípio da Articulação de Coluna*.

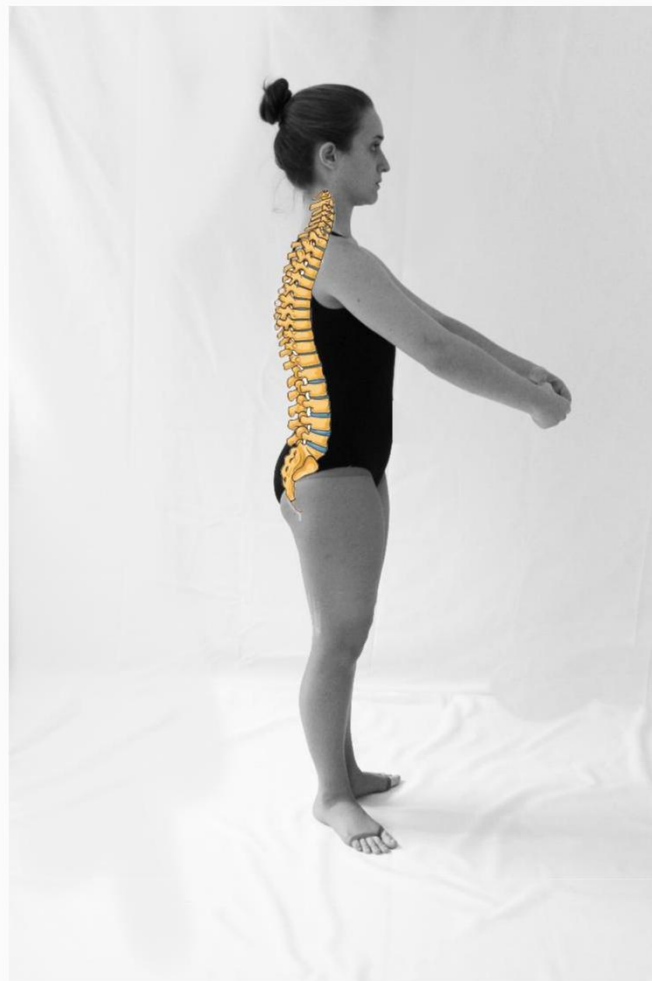
No entendimento de Anderson (2006) e Massey (2012), articular a coluna, ou como se diz, empilhar e desempilhar as vértebras, fornece condições ao indivíduo de ampliar os movimentos nos segmentos menos móveis e reduzir os movimentos nos segmentos mais hipermóveis, auxiliando também nos alinhamentos das extremidades do corpo.

A coluna vertebral é, como nos lembra Craig (2006), o sustentáculo que constituído por trinta e três ossos denominados vértebras, conecta crânio, ombros, quadris e membros inferiores. A coluna é, nesse entendimento, o centro do esqueleto. As vértebras envolvem e protegem a medula espinhal, que transmite os impulsos que controlam todos os movimentos do corpo, sejam eles, voluntários ou involuntários. Essas mesmas vértebras estão interconectadas por bolsas de fibrocartilagem bem resistente, chamadas de discos intervertebrais, que possuem líquido no seu interior; a função dessas bolsas é a de ajudar a sustentar as vértebras e amortecer os pequenos impactos sobre o tronco, como por exemplo, quando se aterrissa em um saltito ou salto quando se dança.

Haas (2012) e Calais-Germain (2010) descrevem que a coluna possui quatro divisões principais: cervical (7 vértebras), torácica (12 vértebras) e lombar (5 vértebras), sacral (5 vertebrae fundidas) e coccígea (4 vértebras). Essas

divisões se organizam de maneira superpostas e tem por anelo manter discretas curvaturas naturais que auxiliam no equilíbrio e na estabilidade postural.

Figura 4 - Curvas fisiológicas da coluna.



Bailarina: Milena Colognese<sup>16</sup>. Fotografia: Ludmila Feijó Almeida.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup>Todas as ilustrações das figuras referentes à postura do corpo, movimentos técnicos de dança da Escola de Martha Graham e exercícios do Método Pilates são representadas neste trabalho pela bailarina Milena Colognese. A bailarina é integrante do Curso de Dança Bacharelado da Universidade Federal de Santa Maria, participante da disciplina de Exercícios Técnicos I, e da investigação proposta por esta tese <sup>17</sup> Todas as imagens foram criadas e produzidas por Ludmila Almeida.

Os autores citados anteriormente, sustentam que a parte cervical, composta pelo pescoço, possui sete vértebras, além de ligamentos, tendões e ventres musculares. O pescoço segura a cabeça, parte que pesa muito diante do corpo todo. As cervicais são denominadas de C1 a C7. São relativamente flexíveis e frágeis, deste modo, necessitam boa atenção, pois são elas que sustentam o crânio. A coluna torácica, localizada abaixo da cervical, exibe um tamanho maior das vértebras; ela se constitui por doze vértebras, T1 a T12, conectando-se às superfícies laterais das vértebras. Como existe um aumento do número de vértebras, acontece uma diminuição da mobilidade dessas nesta região, onde faz-se necessário estar atento ao alongamento axial, a fim de “criar o máximo de espaços possíveis entre as vértebras” (ANDERSON, 2010).

As vértebras lombares designam cinco vértebras, da L1 a L5; essa área apresenta-se como mais fraca e flexível em relação a torácica, pois necessita de muito esforço para sustentar a maior parte do corpo, fazendo com que seja auxiliada por muitos exercícios de controle de centro, em especial o fortalecimento dos músculos abdominais.

O Sacro possui um formato de triângulo e é composto por cinco vértebras fundidas, chamadas de S1, S2, S3, S4 e S5. As vértebras lombares se caracterizam por sua instabilidade; por essa razão faz-se necessário realizar muitos movimentos que ajudem a estabilizar esta região. Dito isto, torna-se importante compreender o tronco ereto na sua verticalidade, em relação ao seu mecanismo de funcionamento. Como afirmam Calais-Germain & Lamotte,

Os músculos estabilizadores que são os músculos profundos, são aqueles que permite manter a posição ereta mesmo se nos deslocamos um pouco do centro de gravidade, como na função de elevar um braço, flexionar a cabeça e os superficiais os que permitem ações de maior amplitude, durante um tempo mais limitado, tendo por exemplo flexão anterior e extensão. Chamo atenção para essa diferença de função, pois é necessário um planejamento de exercícios durante as aulas deste método que solicitem de maneira distinta estes dois grupos musculares como também, exercícios que os utilizem simultaneamente (GERMAIN & LAMOTTE, 2010, p.44).

Os exercícios do *Quadruped*, *Single Leg Strech* (Alongamento com uma perna), *Double Leg Strech* (Alongando com as duas pernas), *Swimming* (Natação) e suas diferentes regressões e progressões podem servir como

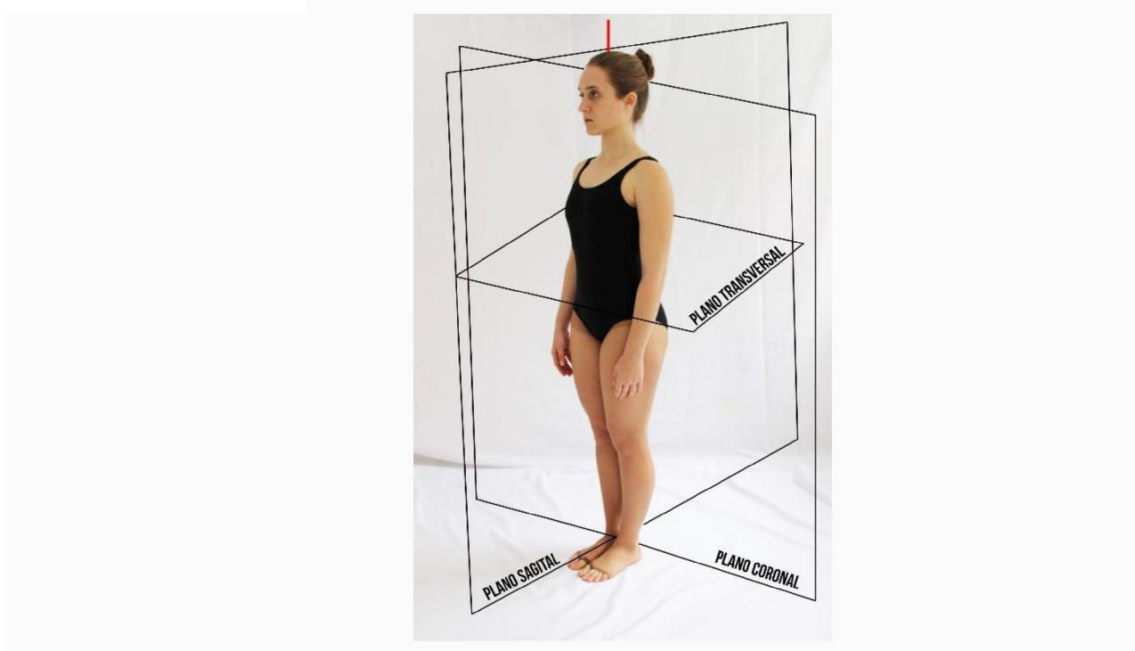
exemplos de exercícios de solo que trabalham a estabilização do corpo, tal como nos aponta Massey (2012).

O alinhamento da coluna está previsto pelo equilíbrio das forças de cada parte da coluna vertebral, para que esta possa se movimentar em todos os planos de movimento. Esse alinhamento se dá pela manutenção da coluna na posição neutra, e está ligado ao alinhamento das curvas naturais da coluna.

Para Haas (2012), quatro curvaturas no plano sagital desempenham um papel importante na postura corporal.

Cervical e lombar são côncavas (deslocam-se para frente), enquanto as curvaturas da torácica e sacral são convexas (posicionam-se em sentido contrário). Nessas curvaturas, os discos intervertebrais amortecem a carga que incide em suas vértebras. A alteração das curvaturas para o posicionamento do corpo causa stress excessivo nos discos e atividade muscular desnecessária para manter esse desalinhamento (HAAS, 2012, p.17).

Figura 5 - Planos de estudo do movimento



Fonte: <https://goo.gl/TQiF7a>

O eixo é uma linha imaginária que atravessa os planos do corpo perpendicularmente para possibilitar movimento, aqui representado no vértice da cabeça da figura 5.

Os planos de movimentos do corpo podem ter como base a posição anatômica, como bem observam Calais-Germain & Lamotte (2010); para eles, o corpo pode ser observado a partir de diferentes formas com que o mesmo pode se mover em relação ao eixo, seja ele Sagital, seja Coronal ou Transversal.

O Plano Sagital divide o corpo em duas metades iguais, direita e esquerda, o plano frontal divide o corpo em duas metades diferentes, anterior e posterior, e o terceiro plano seria o transversal, que divide o corpo em duas metades diferentes, superior e inferior.

Esclarecidos os planos, torna-se possível identificar os tipos de movimento do corpo. O *plano sagital* possibilita flexões e extensões; o *plano coronal ou frontal*, caracteriza-se pelas flexões laterais e abdução/adução; enquanto o *plano transversal* pode produzir as rotações – rotações com flexões ou extensões e rotação interna e externa.

Não obstante, um outro princípio básico do Método Evolutivo pode ser arrolado, qual seja, o *Princípio de Organização, Pescoço e Ombros*, em que se é enfatizada a necessidade do praticante de Pilates de “alinhar a cabeça, o pescoço e a cintura escapular. A eficiência deste movimento pode ser avaliada pelos tônus e pela postura da cabeça, da face, do pescoço e do ombro em relação a coluna torácica e do ombro em relação à coluna torácica e ao tronco” (ANDERSON, 2006, p. 263). Anderson (2006) explica acerca disso que existem muitas restrições e movimentos que causam estresses desnecessários, que podem abalar esta região. O benefício do Princípio de Organização, Pescoço e Ombros está em “aumentar a amplitude dos movimentos, a fim de melhorar a coordenação das articulações torácico escapulares, diminuindo, assim, as forças destrutivas na região do pescoço e ombro” (ANDERSON, 2006, p. 263).

Outro princípio é denominado *Princípio de Alinhamento das Extremidades e Descarga de Peso*. Um alinhamento adequado e descarga de peso nas extremidades deve vir acompanhado de uma boa biomecânica do corpo, para que esse tenha uma efetiva funcionalidade. Nos membros superiores, a descarga de peso deve se concentrar mais na parte ulnar do punho, a fim de prevenir sobrecarga articular (o rádio mantém maior proximidade com os ossos do carpo). Já o cotovelo deve estar semifletido<sup>18</sup> e sua ventral deve estar voltada

---

<sup>18</sup> Semifletido – entendido nesta explicação, como cotovelos com uma leve folga na articulação, não podendo estar em uma hiperextensão, que poderia causar danos articulares e



para dentro, as escápulas devem aderir ao gradil costal mantendo ativo o músculo serrátil e a distância adequada entre orelhas e ombros (trapézio relaxado). Os alinhamentos corretos das extremidades são cruciais para transferências eficazes de forças entre aquele que se move e o ambiente. Já em relação aos membros inferiores, pode-se dizer que o alinhamento prevenirá e diminuirá as rotações nos quadris, joelhos e pés. A descarga de peso dos membros inferiores pode, por sua vez, ser trabalhada com os pés em “V” Pilates (rotação externa; primeira posição da dança; rotação interna e em pés paralelos).

Por último, porém não menos importante, encontramos o *Princípio da Integração do Movimento*, o qual se fundamenta junto aos princípios anteriores, pois conjuga todos os princípios. O maior objetivo deste princípio é integrar a coluna torácica e a pelve, visto que é a partir delas que se organizam os membros superiores e os inferiores.

Quando o corpo se move em flexão com rotação, extensão com rotação e flexão lateral ou translação, os mesmos estão associados a exercícios que compõem o *Princípio da Integração do Movimento*. É muito importante ressaltar que a integração das costelas com a pelve facilita o alongamento axial, assim como as movimentações da coluna.

## **Organização e sequenciamento nas aulas do Método Pilates**

Uma sessão de Pilates pode contar com uma infinidade de exercícios. Esses exercícios podem ser, por sua vez, modificados<sup>19</sup>, regredidos ou progredidos<sup>20</sup> de acordo com os objetivos estabelecidos pelo professor ou instrutor em consonância com as particularidades de cada aluno.

Numa sessão de Pilates, cada aluno – seja em uma aula individual ou em grupo – contará com um plano de estudo de suas rotinas, baseadas nas suas

---

desalinhamento do ombro em relação ao terceiro dedo das mãos comprometendo o alinhamento.

<sup>19</sup> Exercícios modificados: o Método Pilates pode adaptar ou modificar exercícios de acordo com a necessidade e objetivo do professor em relação as necessidades do aluno (SILER, 2008).

<sup>20</sup> Progressão se refere ao aumento do recrutamento muscular, desafiando cada vez mais o aluno (a) para a execução do exercício. No caso da regressão, a função seria dar assistência maior ao aluno (a) de modo a diminuir ou facilitar o peso das alavancas, cumprindo o papel das sinergias musculares (SILER,2008).

limitações e restrições, oferecendo um ambiente flexível, capaz de atender essas necessidades.

Posto isto, posso conjecturar que o Método Pilates tem ampliado cada vez mais seus estudos, de modo a gerar mecanismos de ação não só no nível de reabilitação – como preparação corporal –, quanto de impulsionar-me à Educação Somática para explorar de maneira sistemática e aprofundada as propriocepções de diferentes partes do corpo, em diferentes áreas de atividades do movimento humano.

Bolsanello (2010) define a Educação Somática como “um campo teórico-prático composto de diferentes métodos cujo a atuação é o movimento do corpo como via de prevenção ou de transformação de desequilíbrios de uma pessoa”. Essa definição vê-se complementada por Denovaro (2012, p.95), para quem a Educação Somática é colocada como um “enfoque de visão integral do ser humano, envolvendo sua expressão física, mental, emocional e espiritual”.

Seja como for, e em concordância com as concepções de educação de corpo discutidas até aqui, Panelli & De Marco (2016, p.46) salientam que as aulas do Método Pilates seguem uma sequência e organização pedagógica, preestabelecida de níveis, que começa desde o básico <sup>21</sup>, passando pelo intermediário, até chegar a um patamar de execução de exercícios avançados e super avançados.

O Método Pilates pode ser experimentado por diferentes tipos de aulas. As aulas nomeadas como Mat Pilates<sup>22</sup>ou Pilates Solo; aulas com equipamentos (aparelhos) e as aulas com acessórios. De acordo com Siler (2016) uma aula de solo tem como objetivo romper com hábitos antigos e estabelecer uma aliança com o corpo. Elas contêm exercícios desde os mais simples até os mais avançados. A escolha dos exercícios deve estar de acordo com as condições de corpo do aluno (a), sendo que o professor deve manter-se fiel aos propósitos conceituais dos princípios do Pilates.

---

<sup>21</sup>O nível básico, esta composto também pelos exercícios nomeados como Pré-Pilates ou Exercícios modificados no solo, são aqueles exercícios realizados na fase inicial da aula. São aqueles que favorecem o melhor entendimento de como funciona o método e, serve para ativar o corpo, acordar o corpo para a parte principal da aula, respeitando os princípios do movimento do Pilates, referendados por Siler (2008), Polestar(2010), Panelli & De Marco (2016).

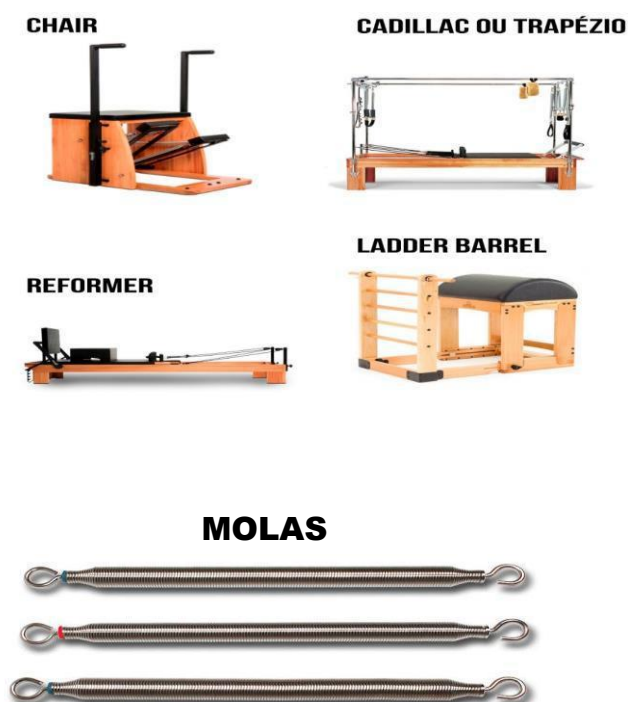
<sup>22</sup>Este tipo de experimentação de Pilates sem uso de máquinas, pode ser verificado com mais aprofundamento no livro O Corpo Pilates, da autoria de Brooke Siler, edição 2016. Sumus editorial.

As aulas com equipamentos, conta com a ajuda de molas, que tem em suas extremidades alças para colocar os pés ou as mãos, ajudando significativamente a realizar os movimentos, dando assistência ou resistência conforme o objetivo ou ênfase do exercício.

As sessões de Pilates com acessórios oferecem possibilidades diversas de pensar um exercício e modifica-lo de acordo com as necessidades do aluno. Os acessórios funcionam como facilitadores e desafiadores para pensarmos diferentes formas de realizar aulas de Pilates. Exemplos de acessórios: bolas, rolos, faixas bandas, bastões, entre outros.

Os equipamentos tradicionais são compostos basicamente por quatro aparelhos: *Reformer*, *Cadillac ou Trapézio*, *Chair*, *Ladder Barrel*. Esses equipamentos são utilizados para ajudar os alunos a entenderem a organização do corpo, possibilitando ao professor ou instrutor diferentes posições, ângulos e molas – com diferentes tipos de resistência – que auxiliam a consciência corporal.

Figura 6 - Equipamentos criados por Joseph Pilates, que representam o Pilates Clássico



Fonte: <https://goo.gl/1wGw6F>

Os acessórios são objetos que podem ser usados para dar assistência ou proporcionar resistência na prática dos movimentos, de forma que o praticante melhore o entendimento de seu corpo em relação ao exercício praticado; esses acessórios contribuem, portanto, para um melhor alinhamento, assim como facilitam a organização das forças musculares ou desenvolvimento de força e flexibilidade. Existem, por certo, diferentes possibilidades e aparelhos para que um mesmo exercício seja realizado, de acordo com o seu objetivo do mesmo. A bola suíça grande, a bola pequena, a *banda* (faixa elástica), o disco de rotação, os bastões, os rolos, as meia-luas, os pesos são apenas alguns dentre inúmeros exemplos de aparelhos.

Figura 7 - Acessórios do Pilates, que representam Pilates Contemporâneo



Fonte: <https://goo.gl/oDmfqH>

O *Pilates Solo*, também chamado de *Mat Pilates Class*, designa o primeiro conjunto de exercícios criados por Joseph Pilates, o qual é composto de 34 exercícios. São eles Cem (*The Hundred*); Rolamento para cima (*Roll Up*); Rolamento para trás com as pernas afastadas; Círculo com a perna (*The Roll Over with legs spread*); Rolamento para trás (*Rolling Back*); Alongamento de uma perna (*The One Leg Stretch*); Alongamento das pernas (*Double leg Stretch*); Alongamento da coluna (*Spine Stretch*); Rolamento com pernas afastadas

(*Rocker With Open Legs*); Saca-rolhas (*The Cork-Screw*); Serrote (*The Saw*); Mergulho do Cisne (*The Swan-Dive*); Chute com uma perna (*The One Leg Kick*); Chute com as duas pernas (*The Double Kick*); Alongamento do pescoço (*The Neck Pull*); Tesoura (*The Scissors*); Bicicleta (*The Bicycle*); Ponte 9 (*The Shoulder Bridge*), Rotação do tronco (*The Spine Twist*); Canivete (*The Jack Knife*); Chutes laterais (*The Side Kick*); Provocador (*The Teaser*); Natação (*Swimming*); Extensão da perna – frente (*The Leg-Pull – front*); Extensão da perna (*The Leg-Pull*); Chutes laterais ajoelhado (*The Side Kick Kneeling*); flexão lateral (*The Side Bend*); Bumerangue (*The Boomerang*); Foca (*The Seal*); Caranguejo (*The Crab*); Balanço(*The Rocking*); Controle do Equilíbrio (*The Control Balance*); Flexão de braços (*The Push-Up*) (PILATES, 2010, p. 141-238).

A primeira parte da aula de Pilates Solo no nível básico é composta por exercícios em decúbito dorsal (CRAIG, 2006). Os praticantes começam deitados com pernas e braços estendidos ao lado do corpo, observando alinhamento do corpo, ombros e cristas ilíacas niveladas. Aqui, devem ser observadas as curvaturas naturais da coluna<sup>23</sup>. É neste primeiro momento que o aluno tem a experiência de compreender como o centro de força pode ir se fortalecendo de acordo com os exercícios executados, de prestar atenção aos detalhes do corpo como um todo, percebendo que o centro de força corresponde como o primeiro passo para a estabilização, com uma oposição optimal das oposições do movimento.

Posso dizer, pela experiência advinda de anos de atuação como instrutora de Pilates, que a maioria dos praticantes ao começar com as aulas de Pilates espera sentir dores após a execução dos exercícios ou mesmo no dia seguinte; muitas vezes, por não sentirem “dor” – como quando se exercitam em outras atividades, como a musculação –, acabam por questionar o método.

Outro relato habitual diz respeito à dificuldade que esses praticantes tem de realizar movimentos de forma lenta e mais pensada em relação aos objetivos propostos. Para muitos, esperar se faz difícil, não dando o tempo necessário para perceber no corpo os objetivos que os levaram até uma aula de Pilates. Imaginam que o Método é ineficiente para seus objetivos de tornar o corpo forte, quando na realidade o objetivo do Método é preparar o corpo para uma

---

<sup>23</sup>Pelve neutra ou coluna neutra – “é uma postura que mantém a concavidade natural na coluna lombar e coloca a pélvis na posição mais segura” (CRAIG, 2006, p.09)

consciência corporal, que mais tarde poderá prover diferentes formas de encontro com o próprio corpo, como já foi dito por outras técnicas corporais que atravessam o Método. A preparação do corpo dada por sua tomada de consciência é muito importante, pois é nesta fase que se criam a base dos futuros movimentos.

Nas primeiras aulas, a intenção do método é fortalecer e alongar a face anterior e posterior do corpo, utilizando os abdominais para despertar o centro de força, por meio de exercícios que reeduquem a respiração, a estabilização do centro e a mobilidade articular. Cada aluno (a) deve receber um olhar individual durante as rotinas de aulas de Pilates, pois o corpo não pode ser visto com algo genérico, que circula nos diferentes âmbitos da nossa sociedade contemporânea.

Neste sentido Panelli & De Marco (2016, p.42) afirmam que os exercícios de solo (repertório de movimento) são a materialidade dos movimentos a serem experimentados nos equipamentos ou acessórios, que se modificam, regridem e progridem – a nível biomecânico – face às modificações de base de apoio, ênfases dos movimentos, base de suporte, que têm por fim estimular e potencializar os sentidos e sensações de um corpo vivo de sentidos, a serem revelados, descobertos, descondicionados ou desconstruídos e também reconstruídos a partir daquele que se move e daquele que ensina o aluno(a) a se movimentar. Por isso, o ensino desta prática deve estar atento ao encontro deste aluno(a) com o seu corpo, com o ambiente desta aula, ou seja, consistindo em um diálogo permanente entre professor e aluno.

Passado esse momento, na fase intermediária, são introduzidos lentamente novos exercícios, com diferentes padrões funcionais de movimento à medida que os anteriores vão sendo apreendidos. Aos poucos os alunos poderão ir percebendo o seu corpo, em relação ao equilíbrio e desequilíbrio; estabilidade e desestabilização da coluna em relação a pelves, assim como alinhamentos das partes do corpo em relação a totalidade deste (PILATES, 2010, p.16).

Na fase avançada, os praticantes “já possuem um bom nível de força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação, para executar exercícios mais complexos, mais desafiadores” (PANELLI & DE MARCO, 2016, p.46)

Um último nível, denominado super avançado, consiste em preparar programas de exercícios para atletas, bailarinos de alto nível, pois tem como característica um padrão de fortalecimento, alta coordenação, equilíbrio e flexibilidade que contribuem para melhorar a eficiência desses corpos em suas respectivas funções profissionais, tanto para reabilitação, como condicionamento físico.

### **Corpos e imagens em diálogo**

Franklin (2012, p. 1) esclarece que o exercício ou um movimento é um diálogo entre corpo e mente. Para explicar seu ponto de vista, relata uma situação pedagógica vivida por ele e uma bailarina, quando professor de dança no Ballet da Ópera de Zurique. Conta que esta bailarina conseguia realizar de três a quatro piruetas de forma previsível, mas cometia dois erros de execuções durante o giro: inclinava sua cabeça muito levemente ao lado e sua pelve tinha uma tendência de inclinar para frente de forma retificada ao final de cada giro. Ele indicou tais erros de execução e, pediu que ela repetisse de novo, mas seus giros continuavam a não ter o sucesso desejado em suas finalizações.

Diante deste impasse, notou que de nada adiantaria somente comunicá-la destes desalinhamentos, pois estes estavam fundidos em seus padrões de movimento. Assim sendo, não adiantaria ela estar ciente do que estava sendo executado errado, não a ajudaria a aperfeiçoar a qualidade de suas piruetas.

Visto isso, Franklin conversou com a bailarina sobre suas questões de corpo durante o giro ou a pirueta. A bailarina perguntou, o que deveria fazer para poder realizar melhorar sua qualidade de movimento durante suas piruetas. Ele, como professor, aconselhou-a a reaprender a postura ou gesto da pirueta. Para que isso fosse possível, seria necessário descobrir por ela mesma sua própria coordenação e a identificação de que músculos precisariam ser fortalecidos. Esta mudança de olhar para o seu corpo, representaria uma mudança nos padrões deste movimento, a pirueta.

Explicando de forma mais didática o entendimento de Franklin (2012, p.1) por mudança de padrão. O primeiro passo para a bailarina conseguir evoluir, seria solicitar a ela que experimentasse a conexão entre a força e a

coordenação, realizando movimentos correlatos biomênicos deste movimento, desde o mais simples ou básico, como se diz na dança, ou regredido como já vimos no Método Pilates. Aos poucos, após ter apreendido habilidades de imagem daquele corpo em movimento, a bailarina começou a ter melhores resultados no que se refere a manter a perna na posição adequada, no caso, o arabesque, como também ter ampliado a sua amplitude do movimento.

O exemplo narrado pelo autor acima citado, serve para pontuar que muitas vezes se diz que um bailarino ou praticante de uma atividade física pode não conseguir executar o movimento por falta de força ou coordenação, quando, na verdade, o que lhe é ineficiente é a técnica.

Como salienta Franklin (2012, p.2), para que um movimento possa ser de qualidade, o dançarino ou bailarino, como também um atleta ou mesmo um artista, devem e necessitam condicionar-se com exercícios que estimulem as conexões mente-corpo, desenvolvendo as habilidades da força, equilíbrio, flexibilidade, postura, de forma a melhorar a imagem corporal, tudo isso de forma equilibrada.

As imagens corporais, operam na mente de forma misteriosa, são elas que criam uma estrutura visual para que o corpo siga se movimentando. A utilização da imagem mental, praticada no Método Pilates, provoca uma reação sensorial, que informa de forma “pedagógica” os caminhos percorridos no corpo e com o corpo no processo de apuração do gesto, da performance.

A relação de conexão corpo e mente podem ser facilitadas por visualizações de imagens, de forma a cometer menos erros no percurso da execução do movimento. Estímulos imaginários podem com o toque (estímulos táteis) e verbais, durante uma mesma condução de corpo potencializar as indicações e percepções de corpo. Ou seja, tocar no corpo do aluno em movimento, e ir verbalizando dicas, pode melhorar consideravelmente o mover-se. Estas perspectivas da imagem, promovem uma autonomia para experienciar o movimento corporal, facilitando a compreensão de cada movimento, tornando-o mais preciso possível (PANELLI & DE MARCO, 2016); (SILER, 2000).

No entendimento de Bolsanello (2016, p.114), a “demonstração do exercício que o professor faz e as indicações táteis são importantes para uma melhor compreensão do aluno, mas não se deve negligenciar o impacto que o tipo de comando verbal pode ter na execução dos exercícios”. Bolsanello (2016)



compreende que o ver deve ter a intenção de evocar sensações táteis e não sensações visuais que possam levar o aluno somente imaginar o corpo. Devem-se usar imagens que dêem suporte ao sentir: volume, temperatura, textura etc. É mister criar imagens que realcem o sentido do tato.

Como suporte pedagógico de corpo, Franklin (2012) descreve que existem várias aplicações de visualizações para tornar mais eficientes diferentes técnicas corporais, ou movimentos de vida diárias como: andar, correr, alcançar, sentar, deitar, levantar, entre outros, tendo-se sempre como objetivo olhar para a própria experiência de corpo, a partir do ponto de vista de quem se move. Essas possibilidades de visualizações são denominadas pelo autor como imagens *ideocinéticas* ou *ideocinese*, *imagens intuitivas* e *simulação mental do movimento*.

### **Imagens ideocinéticas**

As *imagens ideocinéticas* diferem do ensaio mental realizado pelos desportistas, que imaginam o movimento antes de o executar. Nelas, faz-se primeiro necessário visualizar a mudança desejada na postura e nos locais de tensão do corpo; essa visualização pode ser dada por meio do uso de metáforas; para tanto, é preciso que o praticante esteja executando um movimento não habitual para que possa se desprender dos antigos padrões de movimento e posturas haveriam de estar desalinhados, desequilibrados e viciados em posições destrutivas de corpo.

### **Imagens intuitivas**

Já as *imagens intuitivas* podem ser caracterizadas a partir da apresentação da narrativa de uma suposta imagem, que sugere como o corpo pode representá-la em movimento. Exemplo: Pergunto aos alunos o que estes perceberam ou sentiram em seus corpos com base nas imagens utilizadas. Seria um recurso didático diálogo do ensino do movimento. Estes teriam várias percepções a serem descritas, conforme minha experiência com este recurso didático. Um poderia me dizer que ao ouvir a narração da imagem, deu mais atenção a um recorte da imagem que narra sobre a cabeça em relação aos

ombros. Outro que percebeu mais a sensação de como estabelecer relações entre pelve e quadril, e o controle de centro. Como alternativa pedagógica de imagem, Franklin (2012, p. 20) criou o termo “imagem disseminada”, para descrever as imagens iniciais que o professor fornece aos alunos para ajudá-los a desenvolver suas próprias imagens intuitivas no decorrer da execução dos movimentos. As imagens podem ser eficazes, quando são suficientemente variadas e bem pontuais para serem entendidas. *“Enrole o tronco para frente”*; *“Pense que o seu tronco esta em forma de um C”*

### **Imagens táteis**

O toque segundo a POLESTAR (2010) pode acentuar a efetividade da rotina de preparação ou treinamento corporal. O uso do toque pode facilitar ao praticamente a ter a ser sensação do local que necessita mais atenção, em relação as diferentes solicitações de corpo, como força, alongamento, alinhamento corporal, entre outros. Isso significa dizer que, é preciso primeiro delinear o esboço da estrutura com um toque, como podemos ver na indicação que se segue: se for uma localização óssea, delinieie-o com a mão, com os dedos, administrando diferentes tipos de pressões, a partir da reflexão de como este tocar pode promover uma cinestesia (perceber as partes do corpo). É preciso, de igual modo, perguntar-se que tipo de toque se relaciona com essa área do corpo, como se pode ajudar esta parte do corpo a mover com mais consciência.

### **Conduções verbais/orais**

As conduções verbais/orais consistem no uso de frases que vão orientando os exercícios, por meio de diferentes tonalizações de voz. A verbalização tem por objetivo a visualização de partes anatômicas do corpo durante o movimento, a fim de que com o isso o aluno possa criar suas próprias imagens de corpo.

Algumas recomendações se fazem necessárias, segundo a Polestar (2010), quais sejam:

O excesso de pistas instrutivas durante um movimento, podem confundir a percepção ou o tempo de apreensão de entendimento do corpo em relação a uma determinada situação de corpo em movimento.

A expressão verbal de imagens por meio de comandos que estimulem a possibilidade de tentativas que podem ser bem-sucedidas, verbos que distribuam no ambiente da aula estados positivos de corpo, são essenciais para que uma execução se torne eficiente.

O excessos de autocrítica podem servir como um estímulo negativo para quem está experimentando o corpo; sendo assim, faz-se mister repetir a todo momento ao praticante que o movimento é difícil, tanto para quem executa como para quem ensina. Frases como: “não posso”; “não consigo”, “é difícil”, devem ser substituídas por “não consigo ainda”; “vou conseguir”, “estou chegando lá”.

O praticante não deve se separar da imagem que está tentando criar; é preciso que ele se torne aquilo que ele está imaginando. Deve-se focar no prazer do movimento, e não na sua dificuldade.

De acordo com Franklin (2012, p.23-24), a frase “não pense na pirueta, dance no giro”, levaria ao aluno a desfocar da ação da pirueta e pensar apenas no giro, constituindo um exemplo de um bom recurso para o processo de ensino-aprendizagem.

### **Técnica da Escola de Martha Graham**

Após apresentar os Princípios do Método Pilates Tradicional, seus princípios, suas possibilidades de organização de aulas, discutir sobre as possibilidades de conduções de corpo que tem como recurso pedagógico a imagem corporal, como uma estratégia didática para promover experiência no corpo e pelo corpo.

Passo nesse momento a discorrer sobre concepções significativas da técnica de dança, investigada junto a tradição do Método Pilates. Por isso considere importante descrever e fundamentar os pontos mais relevantes desta técnica, como concepção dança, preparação corporal em relação ao seu

repertório de movimento, suas características de movimentação, como também cognitiva e espiritual.

Por conseguinte, no próximo subtítulo aponto considerações sobre a forma de organização das aulas da referida técnica a qual me proponho a aproximar dos Princípios de Movimento do Pilates.

Para Giguerre (2016, p.128), Graham “adotou um ponto de vista psicanalítico sobre a dança. Acreditava que o objetivo da dança [era o de] iluminar a vida e os conflitos da experiência humana, prestando atenção especial à natureza interior dos humanos”. As danças de Graham eram expressas com muita dramaticidade, tratavam do conflito entre o indivíduo e a sociedade, tinham a intenção de compreender as mais íntimas motivações da humanidade.

Desta forma, uma vez que o intento da dança de Graham era traduzir a experiência emocional em forma “física”, ela explorava movimentos que se expressassem realisticamente, com significados plenamente compreensíveis e reconhecíveis pelo espectador, assim como pela própria artista. Tanto era assim que, para cumprir esse objetivo, Graham acreditava que o treinamento completo do dançarino proporcionava uma liberdade as articulações, que por sua vez melhorava a coordenação do movimento em relação ao centro do corpo (GIGUERRE, 2016, p.129).

O pensamento sobre a importância da rotina de treinamentos, em relação à dança e suas possibilidades de fazer arte, pode ser encontrado em vários testemunhos de artistas e bailarinos que tiveram contato com Graham, como alunos ou parceiros de trabalho.

O rigor de seu treinamento era parte do objetivo da forma de arte, e Graham acreditava em treinamento rigoroso! Sua exigência por disciplina e atenção totais durante a aula, e sua fúria quando isso não estava de acordo estão bem documentadas. Embora os movimentos da técnica em si não sejam gestos naturais, e sim artificiais, o comprometimento interior com eles e a sinceridade emocional dos dançarinos quando os apresentam são totalmente reais (GIGUERRE, 2016, p. 129).

A técnica de Graham possui uma relação bem cognoscível em relação solo e gravidade. Apresentando o homem como criatura da terra que respeita a força da gravidade, Graham acreditava que a queda consistia no reconhecimento da gravidade. “Gravidade é a força que puxa todas as coisas para o centro da terra. É vital para o bailarino tomar-se consciente do empuxo

da gravidade para aprender a combater a força” (FRANCK, 2013, p. 19). A queda é constante, sempre presente, assim um dançarino necessita compreender como usá-la, situando-se contra ou a favor desta conforme a sua necessidade de movimento. Saber como cair constitui uma habilidade básica para qualquer dançarino.

Acerca disso Giguere (2016, p. 129) explica que “muitos dos exercícios do sistema de Graham exigem que o dançarino caia rigorosamente ao chão, [sendo] encontrados repetidas vezes durante todo o repertório desta técnica”. Desta forma, a filosofia de Martha Graham, em relação ao movimento é pautado em três lugares, como descreve Leal (2006).

A ação de contração e relaxamento, pelve e o eu interior emocional. É a partir destes que se dá a expressão ao dançar, fundamentados pelo princípio da respiração profunda: a respiração no corpo faz seu caminho de baixo a partir dos genitais, e em direção para cima através do centro do corpo, o umbigo, o coração, a boca, a cabeça. De tal forma que nenhum braço será erguido sem a crescente energia da respiração, no impulso da vida (LEAL, 2006, p. 30)

Para tanto, Leal esclarece que a expressão e respiração estão intimamente ligadas, tornando-se o fundamento estrutural da técnica de Graham, definindo assim como seus princípios básicos: *contração* e *release*. Com efeito, o corpo todo respira, sendo este um tubo que pulsa em ondas da expansão e contração, fazendo do

[...] respirar um princípio técnico, [...] um princípio humano, mas acima de tudo universal, desta forma respiração é vida e a vida é inseparável da expressão. Trabalhar a respiração e o movimento é antes de tudo um desafio (LEAL, 2006, p. 40)

Deste modo, pode-se afirmar que “trabalhar a respiração, como estímulo para o movimento do corpo como todo”, torna o corpo mais próximo da expressividade (LEAL, 2006, p. 42). Toda a respiração proporciona uma resposta funcional a um interior ou exterior, ela é global e se integra na unidade do ser vivo, tal como nos lembra Campignon (1998, p. 08). Para este estudioso, a respiração do ponto de vista anatômico, baseia-se nas conexões e inserções musculares e estruturas osteoarticulares, em que se é possível observar desta técnica. É possível perceber que o processo respiratório envolve uma integração entre órgãos, articulações, ossos, musculaturas, além das emoções,

pensamentos, sentimentos, que também influenciam este processo. Para Campignon,

[...] abordar a respiração faz parte de um todo indissociável, incluído num trabalho do corpo inteiro, dos pés até o crânio e até a ponta dos dedos. O ato respiratório ocorre em duas fases a inspiração e a expiração. Na inspiração acontece a contração do diafragma, a dilatação da caixa torácica e a entrada de ar nos pulmões. Na expiração, o diafragma relaxa e ocorre a diminuição do tamanho da caixa torácica e a saída de dióxido de carbono. Na inspiração, o diafragma é contraído achatando o músculo e abaixando o assoalho do tórax, assim aumenta a dimensão vertical da cavidade torácica (CAMPIGNION, 1998, p.112-204).

A respiração está intimamente ligada a coluna vertebral, tendo um importante papel na integração do corpo (LEAL, 2006, p. 43), interferindo nas modificações da estrutura vertebral; o diafragma é, por sua vez e como já observado, o principal músculo do mecanismo respiratório, que auxilia no correto empilhamento da coluna, dando liberdade aos movimentos. Leal (2006) elucida, a esse respeito que, ao executar uma contração, na técnica de Graham, é preciso uma expiração, pois quando soltamos o ar, o diafragma aspira os órgãos abdominais para cima, favorecendo a contração, facilitando a curva em “C” na coluna, ao passo que o inspirar preenche espaços no corpo que o levam a reencontrar a verticalidade, nos empilhamentos da coluna, chamado de *release*.

Outra consideração se faz importante, relatadas por Legg (2011) e Giguierre (2016), no que se refere ao princípio da *contração* e *release*, ou seja, o elemento da suspensão que existe entre os dois princípios. A suspensão é um momento de equilíbrio, sem este momento a respiração pode tornar-se forçada. Dessa maneira, o tronco e a pelve são o foco principal do movimento, enquanto os braços e as pernas se movimentam em conjunto com a coluna vertebral.

Figura 8 - Contração e release



A contração ou o empurrar para trás e o curvar o tronco, bem como o relaxamento desse movimento com o retorno a um tronco reto são símbolos das dicotomias da vida. Esse elemento torna visível o contraste entre desejo e dever, entre medo e coragem, entre fraqueza e força, observam muitos estudiosos da dança moderna, tais como Leal (2006), Legg (2011).

Nessas ações simbólicas representadas na Escola da Técnica de Graham o corpo produz um movimento que se origina do centro do corpo para toda a extensão do corpo, conhecida como contração e release, que constitui-se com o uso repetitivo da contração e do relaxamento, ou seja, “da inspiração e expiração do ar condiciona a intensidade de cada movimento, sua direção e efeito. O tronco concentra as forças vitais que se irradiam para os membros; o ponto de apoio é a região pélvica, depositária de sua técnica, (VIEIRA, 2012, p.206).

O mesmo autor aponta ainda um quinto elemento que presentificaria essa totalidade em forma de criação poética, que seria o momento de contração e expansão de todas as forças da vida, como fluxo e refluxo, tensão e extensão, contração e relaxamento.<sup>24</sup>

Segundo Vieira (2012,p.207) Graham propunha, dessa forma, a “contração e o relaxamento (contraction-release) como princípios e a exploração da força gravitacional enquanto conexão do homem com a terra. Há uma relação constante do corpo com o chão, na tentativa de resgatar este valor expressivo do peso do corpo, através de contatos variados deste com o chão.”

Na técnica de Graham, a série conhecida como espirais dos movimentos é desenvolvida a partir da pelve até o topo da cabeça. Assim, a *contração* é uma resposta ao máximo do alongamento e o *release* um crescimento em espiral para cima. Existem uma série de exercícios em espiral na técnica de Graham e em todos eles o motor do movimento é a pelve, que propagasse em espiral por toda a coluna, chegando até a cabeça (LEAL, 2006); (LEGG, 2011).

Giguerre (2016) conta-nos que Graham ensinou aos seus alunos que

---

<sup>24</sup>Garaudy (1980, p. 98) entende que todo o movimento expressivo é vida, deste modo, “a origem desta expressão estaria no ritmo primário de inspiração e expiração, nesta concentração de forças num centro motor seguida de sua irradiação, que lembra a fera com suas forças recolhidas, imóvel e tensa, antes de saltar e se alongar”.

O osso do quadril deve se movimentar como uma jóia em um movimento do relógio. Isso faz da pelve o ponto de estabilidade e o motivador do movimento(...) a pelve bem alinhada e bem trabalhada provem de uma técnica bem conduzida e afinada com os estudos da técnica de Graham. Se um movimento iniciar por uma contração do tronco ou um movimento do quadril, deve ser realizado com força. Por causa desta força e da importância do significado intencional atrás de cada movimento (...) afirma-se que este inicia-se na mente, em especial no subconsciente do dançarino, motivado pela vida interior (...), sendo um impulso emocional. (GIGUERRE, 2016, p.130),

A autora pondera ainda que, como consequência desses movimentos, juntam-se a esta técnica, alguns movimentos do repertório do Balé, como flexionar e estender, deslizar<sup>25</sup>, entre outros. A técnica de Graham contém muitos termos básicos do balé adotados com muita regularidade, apesar de Graham ser uma das primeiras precursoras a repudiar a modalidade da dança clássica em sua época. Seja como for, encontra-se em suas movimentações posicionamentos do corpo em relação aos braços, pernas e pés, representadas na linhas paralelas e em rotação externa.

Deste modo, a técnica de Graham respeita uma ordem de trabalho: trabalho de solo, deitado, sentado, ajoelhado e em pé no centro, em seguida um trabalho na barra e por fim movimentações no solo.

Toda essa rotina de aula de Graham tem como elemento fundamental o ritmo. O ritmo é fundamental para a coordenação dos movimentos corporais em relação a respiração. Por isso em aulas da Técnica de Graham se faz fundamental o uso da percussão para marcar forte os batimentos, em relação as elevações e quedas, durante as movimentações de contração e relaxamento do tronco. Como indica Vieira (2012, p.206 ) podemos observar quatro elementos ou princípios na técnica de Graham:

a respiração; a intensificação do dinamismo do ato de respirar por contração, quanto de relaxamento, que se manifesta com impulsos bruscos, com projeções violentas do corpo inteiro; a relação com o chão com a terra, utilizando o uso da gravidade como elemento expressivo, e por último o corpo articulado, formando um conjunto significativo de ser uno.”

---

<sup>25</sup>No Balé reconhecido com o nome de plié; tendue.



O trabalho com o ritmo respiratório pode gerar dinâmicas diferentes, quando bem utilizado, torna-se responsável pela caracterização da técnica de Dança de Graham como percutível, reverberável.

Após estas constatações da técnica de Graham, fica em evidência que é necessário entender que esta técnica opera de dentro para fora, e não do que está fora. Para que se possa chegar a esse entendimento, os ensinamentos de movimentos por imagens são muito eficientes para o despertar das sensações, e desse para a consciência corporal. O aluno precisa de algo com o qual possa se relacionar, para poder executar os exercícios; um exemplo: “abraçar alguém com uma contração”.

Tais caracterizações da Dança Moderna da Escola de Técnica de Martha Graham se assemelham as concepções dos princípios dos movimentos do Pilates, anteriormente apresentadas, em que se explica o Método Pilates e seus três grandes princípios: respiração; saúde integral do corpo; engajamento total do corpo (ANDERSON, 2010)

Além das semelhanças das concepções dos princípios dos movimentos, de ambas tradições, pode-se encontrar na nomenclatura do repertório de movimento do Método Pilates, as flexões, extensões, flexões e extensões com rotações, flexões laterais, em relação a coluna vertebral, como também movimentações de ações do cotidiano, do caminhar, sentar, correr, levantar, girar, rodar, equilibrar, entre outros.

### **Organização do desenvolvimento das aulas da Técnica de Graham**

Para Franck (2013, p. 25), o trabalho básico da técnica de Graham divide-se em três sessões fundamentais: “o trabalho sentado ou deitado no solo; o trabalho feito em pé, sem grande deslocamento, chamado Centro; e trabalho de deslocamento no espaço ou movendo-se no espaço”.

De acordo com Leal (2006) e Legg (2011), o trabalho de solo tem início com exercícios destinados a concentrar a atenção sobre o próprio corpo, especialmente sobre o torso, para daí progredir para ambos os lados do corpo; para que se possa desenvolver a coordenação, é preciso pensar nos alinhamentos do corpo. Já o trabalho no centro, destina-se a desenvolver o sentido do próprio centro do indivíduo. Esse trabalho desenvolve também a força

nas pernas que, combinados ao trabalho do tronco, confere um poder ao movimento corporal. A rotação das pernas para fora desenvolve maior velocidade e permite uma maior articulação dos movimentos.

A consciência da transferência de peso durante todo o movimento corporal é essencial para a garantia de uma qualidade de movimento, no refinamento da técnica da Escola Graham. Transferência de peso elucidada por Leal (2006) seria a ação de transferir o peso de determinada parte do corpo para outro ponto de apoio do corpo.

Depois de visualizar como se organiza uma aula de dança moderna, Fahlbusch (1990) diz ser necessário tomar alguns cuidados pedagógicos em relação a essa prática de dança, quais sejam: não apressar-se em passar de um movimento para outro; deve-se preocupar mais com a qualidade e menos com a quantidade de movimento; deve-se compreender os movimentos corretamente no corpo; habituar-se a desenvolver as sequências do princípio ao fim sem interromper; contar os tempos adequadamente e o andamento adequado a uma melhor memorização do corpo. Em vista dessas recomendações, destaco que somente depois que o dançarino tiver memorizado o movimento, é que se devem começar as observações do professor para com o aluno e suas possíveis correções.

Os trabalhos no solo têm como principal vantagem a possibilidade de isolar grupos de músculos da pélvis, pernas e costas, potencializando a consciência do corpo do dançarino e trabalhar diretamente com eles uma reação do corpo com o empuxo da gravidade. Gravidade no entendimento de Frank (2013, p.19), é a força que puxa todas as coisas da superfície para o centro da terra(...) compreender como usá-la e opor-se à sua energia. Esta habilidade para a autora é entendida como uma habilidade básica para um dançarino.

Nos escritos anteriores, procurei discorrer e fundamentar sobre as tradições que estão em questão nesta tese. Diante disso, considerei necessário descrever, conceituar e fundamentar os princípios do Método Pilates, bem como as proposições da técnica da Escola de Martha Graham, juntamente com orientações pedagógicas de condução de corpo que envolvem um diálogo de corpo entre o professor e o aluno.

No próximo capítulo discorro sobre a metodologia abordada nesta investigação, descrevendo e fundamentando o percurso metodológico na

aplicação dos princípios do Método Pilates como possibilidade de experiência de corpo, de forma a potencializar o ensino da técnica da Escola de Martha Graham.

## CAPÍTULO 3

### **Caminhos Metodológicos: a compreensão do corpo como a arca da memória**

Esta tese caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, pois segundo Minayo (2001, p. 22), essa abordagem de pesquisa, preocupa-se em desvelar níveis de realidades que não podem ser quantificados, uma vez que aqui procurou-se trabalhar com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, vinculados a espaços enraizados em relações, “dos processos e dos fenômenos, os quais não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis”.

Neste mesmo espaço, também pedagógico, busquei apoiar-me em um coletivo e dele participar; assumi o papel de pesquisadora que se relaciona tanto quanto os analisados com o objeto da pesquisa; esta pesquisa apresenta-se assim como qualitativa do tipo participante (GIL, 2007, p. 17), fortalecendo a captação das subjetividades da ação, percepções e das explicações situacionais, por meio do diálogo.

Como já se sabe, tanto a Dança, quanto o Método Pilates, constituíram-se, a partir da oralidade; essas tradições foram mantidas de geração em geração por intermédio de narrativas, dentro e fora do espaço do fazer artístico, dentro e fora de suas interlocuções práticas. É no lugar das práticas de dança e das técnicas corporais que se guarda uma sabedoria, a qual perdura historicamente por meio de suas lições. De acordo com Pereira (2006), balizado pelas categorias do filósofo Walter Benjamin:

A tradição contempla um conjunto de representações significativas que condicionam o fazer e o saber de determinadas comunidades; (...) de ações que não só ditam o modo do fazer, como também, a maneira como nos apresentamos no mundo e nos relacionamos com os outros. (PEREIRA, 2006, p.63),

No âmbito da filosofia de Walter Benjamin, encontramos um conjunto de saberes que conjuga a tradição à uma espécie específica de ciência. A noção benjaminiana de ciência, a qual buscamos recolher, para abordar essas tradições, a da Dança Moderna e a do Pilates, associa-se a uma visão mais

abrangente de ciência que aquela formalizada dentro dos muros da academia, porquanto relacione-se intimamente com a sabedoria, a ciência da tradição. É sob a forma da narração, explorada de maneira pontual no ensaio *O Narrador – considerações sobre a obra de Nicolai Leskov* (1994a) e, de modo implícito no célebre texto *Experiência e Pobreza* (1994b), que Benjamin irá discorrer sobre as potencialidades e os limites das formas narrativas, obviamente, face à degradação e à desintegração da experiência.

Tanto em um texto quanto no outro, Walter Benjamin remonta aos tempos passados, em que o saber passava de mão em mão, de boca em boca, de ouvido a ouvido, para plasmar uma noção de ciência cuja autoridade advinha de sua perene eficácia. A forma da transmissão da narração, segundo o filósofo da aura, é fundamentalmente oral. Em sua obra *O Narrador*, Benjamin (1994a) deixa evidente o fato de que entre as narrativas escritas, as melhores seriam aquelas que mais assemelhavam-se ou aproximariam-se das narrativas orais. A eficácia da narração em Benjamin é expressa sob a forma do conselho, isto é, no aconselhamento – embutido numa espécie de recomendação moral (moral da história) que quase toda a narrativa traria consigo. A narração não se reduz, contudo, no entendimento de Walter Benjamin apenas ao modo tradicional de transmissão das normas, das formas de ser e habitar no espaço de um comum; diz respeito, também, a recomendações de ordem prática. A esse respeito, talvez seja conveniente, lembrar do papel que exercia a poesia épica e lírica no tempo dos grandes poetas. As narrativas homéricas, por exemplo, consistiam também numa espécie de enciclopédia dos saberes correntes – das mais diferentes esferas – no tempo dos grandes heróis (PEREIRA, 2006).

Benjamin estava atento à qualidade desses saberes, de modo a antever, por força do avanço de novas formas narrativas e de transmissão da experiência, o enfraquecimento desta última e o desaparecimento da narração não como gênero literário, mas como modo específico e genuíno de saber da tradição. Esta constitui, com efeito, o ponto de aglutinação da experiência, algo que Benjamin tentava arduamente preservar – e como bem sabemos, sem lograr sucesso. A tradição consiste, portanto, no âmbito da filosofia de Benjamin, como uma espécie de memória coletiva que inscreve o indivíduo num conjunto de representações de sentido comum, laço que segundo o mesmo uniria o presente ao passado (PEREIRA, 2006). Dito de outra forma, o saber é redimensionado

quando ele relaciona-se com a tradição, adquirindo maior alcance. O saber da tradição está envolto pela experiência. Mas não uma experiência qualquer. Trata-se aqui da *Erfahrung*.

A experiência é um conceito central e estruturante na filosofia de Walter Benjamin. De modo a evidenciar a especificidade da experiência relacionada à tradição, Benjamin (1994a) distingue dois tipos de experiência: a experiência no sentido da palavra, a *Erfahrung*, da vivência, a *Erlebnis*. A vivência diz respeito à uma espécie de experiência qualquer, própria da vida vivida, a experiência (*Erfahrung*), de outro lado, relaciona-se com a experiência da vida refletida, ruminada, repensada, articulada com o tempo e no tempo; ela inclui um elemento de não-vivido, que dá liga ao vivido. A consistência da *Erfahrung* é, nesse sentido, diferente da *Erlebnis*, porquanto refira-se à uma temporalidade distinta daquela, na qual a *Erlebnis* reduziria-se, o aqui e o agora. A experiência trespassa o tempo, mantendo-se viva no tempo como um saber que não tem data de validade definida, que se articula à uma ordem de memória coletiva e não apenas individual. A *Erfahrung* é experiência de um todo, enquanto a *Erlebnis* remete à experiência de um só (PEREIRA, 2006).

Nesta tese, procurarei articular esses conceitos à tradição do Método Pilates e da Dança Moderna, de modo a averiguar a consistência da experiência em transmissão no contexto de uma prática pedagógica. Não tenho, obviamente, a pretensão de recobrar a autenticidade e profundidade da experiência formulada por Walter Benjamin até porque o próprio filósofo deixa bastante claro, em seu texto *Experiência e Pobreza* (1994b), que a experiência está em vias de desintegração, de desaparecimento. Na obra *O Narrador*, Benjamin (1994a) reiterará essa intuição, ao discorrer sobre formas narrativas que tenderiam à retirada da autoridade e da utilidade da narração na era moderna, entre elas, a informação jornalística, a publicidade, o romance. Na tese, buscarei aprofundar esses conceitos de forma a demonstrar a distinta qualidade do saber do Método Pilates no contexto da educação formal.

Com esse intento, optei pela escolha da pesquisa de narrativas, a fim de nelas apoiar a seleção dos dados produzidos no processo pedagógico, envolvidos neste estudo, concebendo esta pesquisa, como qualitativa do tipo narrativa/participante. As narrativas mostram-se carregadas de singularidades, das subjetividades de quem as narram, pois segundo Benjamin (1989, p.201) o

narrador “retira da experiência o que ele conta: sua própria experiência ou a relatada por outros”. Clandinin e Connelly (2015) lembra-nos, com efeito, que as narrativas não tratam precisamente da verdade literal dos fatos, mas antes, constituem uma representação feita pelo sujeito dos mesmos, e, sendo assim, transforma a própria realidade.

Os autores esclarecem que,

[...] a vida – como ela é para nós e para os outros – é preenchida de fragmentos narrativos, decretados em momentos históricos de tempo e espaço, e refletidos e entendidos em termos de unidades narrativas e descontinuidades. Neste âmbito, o pesquisador realiza o trabalho em colaboração com os participantes, revivendo e recontando as histórias de experiências que compuseram a vida das pessoas nas perspectivas individual e social. (CLANDININ e CONNELLY, 2015, p.48)

Isso posto, entendo que o corpo guarda as marcas do vivido como memória, as quais poderão ser destacadas deste, como o testemunho da própria história dos sujeitos envolvidos; foi a partir destas histórias que eu, como pesquisadora, investiguei nas práticas pedagógicas, subsidiadas pelos princípios do movimento do Pilates no ensino da Dança Moderna, o corpo dos sujeitos.

Percebo, pois, que estas histórias de corpo, quando revistas como experiências de corpo, problematizadas por meio de condução de narrações de imagens, metáforas e indicações biomecânicas/cinesiológicas têm a possibilidade de serem transformadas tal como se faz em uma reabilitação, de modo que, a nova experiência leva para o saudável ou equilíbrio questões que emergiram de deslocamentos da memória, preenchendo os espaços ausentes de consciência corporal, lugares do corpo inteligente, rico em experiência, preenchido pela ação do autoconhecimento.

Tal procedimento entra em consonância com o pensamento de Walter Benjamin, no que se refere à relação entre informação e conhecimento, prevalecendo nesta investigação a produção do conhecimento<sup>26</sup>, o qual fez com que as intervenções nas práticas respeitassem a individualidade e o tempo de

---

<sup>26</sup> A opção dá-se pelo conhecimento, pois como discorre Benjamin (1994, p.204) que “a informação reside exclusivamente no fato de ser nova e desconhecida. Ela vive para o momento da sua revelação, entrega-se a ele e depende inteiramente dele. A narrativa, pelo contrário, não se gasta”.

entendimento e aprendizado de cada pesquisado e onde o ambiente proposto, buscou instigar o aluno/pesquisado a autoconhecer-se e alimentar-se da experiência do outro, por meio da observação de si e dos outros. Assim sendo, “os pesquisadores narrativos delineiam possíveis encontros e ligações entre elas”, as narrativas. (CONNELLY & CLANDININ, 2015, p. 106)

Diante do exposto, **concebo a narração, neste estudo como um meio para fazer com que o corpo converse, tanto para o professor/pesquisador, como para o aluno/pesquisado, e firme-se como uma ferramenta teórico-metodológica, constituída por práticas pedagógicas assentadas na relação teoria/prática experimentadas no corpo**; tal afirmação provem do fato de que pude me utilizar das narrativas, para partilhar experiências de corpo, que evocadas podem ser desconstruídas e construídas, e inversamente, como um modo de produzir movimento de mudança nas tradições problematizadas nesta tese.

Parti, portanto, do pressuposto que – no que se refere sobretudo às elaborações das aulas, à construção de sequenciamentos de movimentações corporais oriundas do Método Pilates, assim como procedimentos pedagógicos –, **por meio da oralidade, pode-se constituir uma experiência no corpo dos alunos, no âmbito do ensino da Dança Moderna.**

### **Procedimentos metodológico para aplicação das práticas pedagógicas**

A dimensão prática desta pesquisa realizou-se, durante o primeiro semestre do ano letivo de 2016, da disciplina de Exercícios Técnicos de Dança I, do curso de Dança – bacharelado e licenciatura, da Universidade Federal de Santa Maria, conforme calendário acadêmico da instituição. Foram realizadas dez práticas pedagógicas do Método Pilates, em um período de três meses (especificamente de abril a maio), com duração de duas horas para cada aula.

Vários instrumentos foram utilizados, a fim do registro da pesquisa, tais como filmagens, <sup>27</sup>relatos escritos dos alunos, trazidos a cada aula realizada, diálogos gravados, os quais aconteciam durante o tempo de aula, a fim de

---

<sup>27</sup>As filmagens forma relevantes para organizar as rotinas de exercícios de Pilates em relação as aulas de dança moderna, como também , uma forma de acompanhar as necessidades de experiências corporais dos alunos.



compreender a maneira que a oralidade<sup>28</sup> atua no ensino da dança. Para tanto, foram ouvidas narrativas dos alunos que darão subsídios à discussão desta tese de doutorado. Esses instrumentos tiveram por objetivo não apenas registrar as ações, como também proporcionar perspectivas de análise sobre diferentes prismas de como a experiência inscreve-se nos corpos destes alunos, como captura ou permite perceber uma atmosfera emocional constituinte da relação do corpo com o movimento.

Enquanto trabalhamos no espaço tridimensional da pesquisa narrativa, aprendemos a olhar para nós mesmos como sempre no *entremeio* – localizado em algum lugar ao longo das dimensões do tempo, do espaço, do pessoal e do social. Mas nos encontramos no entremeio também em outro sentido, isto é, encontramos-nos no meio, de um conjunto de histórias – as nossas e as de outras pessoas. (CLANDININ & CONNELLY, 2015 p.99)

Com efeito, **é nesse espaço de “entremeio” que o Método Pilates constitui-se ele próprio uma narração, a qual se deu por inúmeras vias, dentre elas, a oral, inscrevendo-se no corpo sob a forma de uma experiência** – de uma experiência que se dá como o laivo daquela entendida por Walter Benjamin, intercessor teórico dessa tese –, **onde tomei a narração ora como um meio para a descrição das experiências a serem analisadas; ora como o resultado da prática (que inscreve uma experiência no corpo)**, sendo essa a questão propriamente dita defendida nesta tese; em outras palavras, **parto do pressuposto de que – no que se refere sobretudo às elaborações das aulas, à construção de sequenciamentos de movimentações corporais oriundas do Método Pilates, assim como de outros procedimentos pedagógicos –, por meio da oralidade pode-se constituir uma experiência no corpo dos alunos, no âmbito do ensino da Dança Moderna.**

Para realizar o planejamento das aulas de Pilates, observei e registrei todas as aulas da professora titular da disciplina de Exercícios Técnicos de Dança I, ao longo do semestre. A professora utilizou como referência teórico-

---

<sup>28</sup> Narrativas verbalizadas

prática, tendo por base fontes genuínas da mentora desta técnica corporal, Martha Graham um vídeo que divulga seu legado para a Dança Moderna, de 1975; neste vídeo apresenta-se uma aula com exercícios do repertório da técnica de Martha Graham, narrados por ela própria à sua companhia de dança.

Para melhor dividir o tempo de aula das práticas pedagógicas a partir dos princípios do movimento do Pilates, dividi a aplicação do método em três momentos.

No primeiro momento, as aulas foram realizadas a partir de uma preparação corporal baseada no repertório do Método Pilates e seus princípios do movimento, correlacionados a aplicabilidade biomecânica dos princípios e organização corporal da técnica de Martha Graham. De maneira a potencializar o trabalho de corpo, optei por não utilizar o uso de sons ou música; o silêncio neste processo de autoconhecimento de corpo foi fundamental para auxiliar o aluno a concentrar-se no seu corpo, de modo a ouvir as narrações de corpo, por meio de indicações de imagens verbais anatômicas, de imagens táteis – aqui compreendidas como o toque no corpo do aluno pelo professor.

Em um segundo momento, orientei os princípios do Método Pilates pedagogicamente – de maneira que estes princípios fossem identificados durante as movimentações e organizações estruturais corporais, conduzidas por sugestões pedagógicas contextualizadas no corpo teórico desta pesquisa. Para algumas práticas foram utilizados recursos de acessórios do Pilates, tais como: bolas (pequenas e grandes), rolos, bandas elásticas, cabos de madeiras, Meia-Lua, entre outros.

Em um terceiro momento, procurei possibilitar um espaço de diálogo (aluno/professor/alunos/alunos) sobre estas experiências no corpo, de modo a ampliar o conhecimento de corpo, tendo como fio condutor os princípios do movimento do Pilates e suas conexões com a técnica da escola de Martha Graham.

### **Práticas pedagógicas: Princípios do Movimento Pilates e aplicabilidade da Técnica da Dança Moderna de Martha Graham**

Passo, a partir deste momento, a apresentar as práticas pedagógicas do Método Pilates desenvolvidas com alunos do Curso de Dança Bacharelado e

Licenciatura da Universidade Federal de Santa Maria, na disciplina de Exercícios Técnicos de Dança I, com alunos ingressantes do 1º semestre<sup>29</sup>; essa disciplina tem como componente curricular em sua ementa os fundamentos da Dança Moderna. Sendo assim, ao descrever as aulas para fins didáticos, os exercícios do repertório da técnica de Martha Graham foram denominados como Movimentos Técnicos e suas descrições, ao passo que os exercícios do repertório do Método Pilates foram apresentados nominalmente.

Foram aplicadas dez aulas, assim estabelecida com a professora titular da disciplina, a fim de não comprometer o andamento do conteúdo programático. Considero que esse número de aulas foi suficiente para elucidar a investigação proposta para esta tese.

## **Descrições das práticas pedagógicas**

### **Aula 1**

A primeira aula aqui descrita constitui o primeiro encontro com os alunos da disciplina de Exercícios Técnicos I, o qual se desenvolveu a partir dos repertórios de movimento do Método Pilates. Vejamos.

Na primeira aula, realizei uma exposição oral sobre a fundamentação teoria e prática do Método Pilates, a fim de introduzir cuidadosamente os princípios do Método. Para melhor compreensão destes, mencionei exemplos de cada um dos princípios, elencando-os e procurando mostrar como os mesmos podem acontecer na prática, explicando cada princípio separadamente; esclareci que nenhum desses princípios se apresenta separadamente no movimento, apenas que seriam esmiuçados em separado para um melhor entendimento.

---

<sup>29</sup>Chamaremos os bailarinos de alunos e alunas, por estes serem acadêmicos em formação de dança. Foram participantes desta pesquisa, um total de vinte e quatro alunos, dezessete do sexo feminino e sete do sexo masculino. Nos primeiros encontros de pesquisa, por meio de conversas, relataram que suas experiências de corpo eram provenientes da dança clássica, Dança de Rua, Danças Folclóricas Gaúchas, Dança Jazz Contemporâneo e Teatro. Cabe ressaltar que todos os alunos que participaram desta pesquisa, relataram ser o primeiro contato destes com a técnica de Martha Graham e o Método Pilates.

Procurei esclarecer também que podemos chegar a uma boa execução de corpo por meio de recursos didáticos como narrações verbais anatômicas, narrações de imagens e de toques diferenciados no corpo do aluno, ao mesmo tempo em que esse executa o movimento. Tais recursos possibilitaram realizar um ensaio de corpo que direciona o perceber o corpo com o próprio corpo, pelo movimento, e que tal percepção ao longo do tempo de preparação corporal promoverá uma qualidade de movimento, por meio da concentração, da perseverança, da atenção, da escuta do corpo a cada movimento experimentado. Ressaltei que tal objetivo demanda muito tempo de trabalho de corpo, que não se esgotariam durante a pesquisa, mas que poderiam gerar subsídios para pensar o corpo nas suas respectivas trajetórias de dançarinos/coreógrafos/professores; de que, portanto, esta experiência de corpo e no corpo só seria válida se aquele que a experimenta leva este conhecimento construído no corpo para a sua trajetória profissional.

## Aula 2

### Primeiro Momento

Figura 9 - Movimento técnico 1 – Contração e Release – Posição de Alfaiate. Bailarina: Milena Colognese. Posição do corpo inicial: Na posição sentada (nos isquios) denominada Alfaiate. Desenvolve-se no plano antero-posterior, com as pernas flexionadas em rotação externa e abdução; pés unidos; mãos nos tornozelos com braços flexionados e cotovelos em abdução (em forma de “V”); tronco ereto. Execução do movimento: Flexão da coluna com o peso da cabeça, balançando em flexão três vezes, expirando na contração maior e inspirando na extensão; release.



Figura 10 - Movimento técnico 2 - Contração e release na segunda posição. Bailarina: Milena Colognese. Posição inicial e final: Posição sentada com as pernas e braços na segunda posição; tronco ereto. Execução do movimento: Flexão da coluna, acionando o centro do corpo, retornando com a articulação da coluna em extensão; release.



Antes de começar as práticas na aula, relembrei as movimentações da dança, contração e release, a respeito do Movimento Técnico 1 e 2, que trazem a movimentação do tronco em flexão e extensão, a organização do tronco (ombros, coluna, quadril) em relação as extremidades superiores (braços, cotovelos, mãos) e as inferiores (coxa, pernas e calcanhares, pés); disse, também que os exercícios que seriam executados por eles do repertório do Método Pilates estariam baseados nos Princípios do Movimento do Pilates, com finalidade de facilitar e potencializar tanto o autoconhecimento do corpo de cada um deles e dos outros (colegas), como também começar um processo de investigação no corpo que pudesse ajudá-los na aprendizagem da organização corporal da técnica de Martha Graham.

Ao dar início à prática, comuniquei que começaríamos a pensar e preparar o corpo pela ênfase do princípio da respiração. Retornei algumas reflexões sobre a respiração já discutidas na aula anterior, como inspiração e expiração.

Propus um laboratório experimental sobre respiração. Para dar início as atividades, dividi o grupo em várias duplas. O trabalho em dupla consistiu no seguinte: um aluno deita e o outro coloca uma mão sobre o esterno (parte superior do tórax) e a outra mão sobre o abdômen. Pedi que avaliassem o padrão respiratório do companheiro que estava deitado. O aluno deveria avaliar de onde vinha mais movimento quando o companheiro inspirava e expirava.

Expliquei que se o movimento dominante ocorre na parte superior do tórax, significa que é provável que o padrão de respiração será torácico superior

ou com uso de musculatura acessória. Se for observado um deslocamento maior no abdômen, inferior, provavelmente o padrão será de respiração diafragmática.

Em seguida, pedi que colocassem as mãos na lateral da caixa torácica do companheiro. Disse: *Isso ajudará vocês a avaliarem se existe uma maior tendência de expandir o tórax lateralmente ou no diâmetro anteroposterior.* Expliquei que a respiração é tridimensional, e que ser trabalhada com ênfase na costas, lateralmente, Posteriormente, pedi que colocassem as mãos na lateral da caixa torácica para facilitar a respiração, percebendo como esta se movimenta; que colocassem também as as mãos na lateral da caixa torácica para perceber a respiração apenas para o lobo inferior do pulmão direito, sentindo como o pulmão se expande na mão direita enquanto aplica uma pressão mínima com a mão esquerda. Pedi que repetissem toda a sequência, para o lado esquerdo.

Efetuei o seguinte questionamento: *vocês foram capazes de diferenciar a respiração diafragmática da torácica? Reflitam sem responder, e troquem de observador. Quem estava deitado, agora passa ser o observador.* Ao repetir o experimento, a maioria dos alunos percebeu que suas respirações prevalecem na parte superior torácica, onde também puderam perceber que em algumas vezes que a respiração havia sido diafragmática, ela se dava por todos os lados da caixa torácica. Os alunos contaram com tom de satisfação terem percebido pela primeira vez a tridimensionalidade da respiração no corpo.

Passei, então, a explicar que a ação respirar se dá pela inspiração e expiração. No processo de respiração o diafragma é o principal agente responsável pela mesma, apesar dos músculos intercostais e outros músculos acessórios auxiliarem. Pelo processo de inspiração, o diafragma se contrai e desce, diminuindo a pressão intratorácica, que favorece a entrada de ar pelos pulmões além da circulação sanguínea. Ao contrair o diafragma também acontece a compressão das vísceras abdominais e o aumento vertical do tórax. Pudemos verificar depois que quando o diafragma relaxa e sobe, aumenta a pressão na caixa torácica, que faz com que o ar se conduza para fora dos pulmões. Quando nos movimentamos e estimulamos o diafragma, no caso, aqui, com o Pilates e a técnica de Martha Graham, potencializamos a mobilização da torácica que tende a enrijecer ao longo do tempo. *“Lembrem da respiração dos recém nascidos, das pessoas de mais idade”; “ao longo da vida devemos treinar*

*muito os músculos da respiração, pois a caixa torácica com seu enrijecimento vai modificando nossa postura, nossa organização corporal e dificultando a nossa movimentação, por isso devemos sempre exercitar o músculo do diafragma é essencial para o movimento, para a dança, e para a manutenção da vida”, “ajuda principalmente no princípio da estabilização da coluna vertebral, liberando o corpo para manter o centro do corpo forte, em direção de uma postura neutra e segura da lombar”, portanto, com alinhamento, promovendo uma ajuda essencial a organização do corpo na sua totalidade.*

*Disse a eles: deitem no chão, de costas no chão, com as pernas e braços estendidos. Sintam quais as partes da coluna tocam o chão. Pensem em distanciar a cabeça em relação a cauda do tronco, pensem em posicionar a pelve entre as cristas ilíacas. Inspirem e comecem a trazer os braços respeitando as linhas dos ombros, trocando os braços simultaneamente, enquanto percebem a respiração. Repitam começando ao contrário novamente umas cinco vezes bem lentamente.*

*Orientei, por vezes tocando nos corpos de cada um, que tentassem perceber se as costelas abriam enquanto executavam o movimento, que tentassem também levar os braços para longe do corpo, alinhados em relação ao tronco. Esse movimento tem a ver com a dissociação dos membros superiores (braços). Convido: Vamos experimentar dissociar os braços em relação ao tronco, como se os braços fosse dobradiças, lembrando em espremer as axilas, para que os ombros se organizem e se alinhem. Escolham uma imagem que indiquei e continuem a praticar. Depois repitam em casa, todos os dias um pouquinho, relembando as imagens que foram mais positivas para vocês; imaginem essas imagens e criem outras a partir destas em seus corpos nos exercícios a serem praticados em casa.*

*Contei a eles que esse exercício realizado com as costas deitadas no chão é considerado uma forma de reeducação em um ambiente estranho, pois é preciso lembrar que este mesmo movimento é feito em pé, quando trabalhamos a elevação dos braços na dança. O fato de ser realizado diferente, tende a desconstruir os vícios existentes nessa movimentação.*

*Para desafiá-los com a respiração propus o exercício Cem (Hundred) modificado (alavancas das extremidades inferiores diminuídas) deitado ao solo com os pés enraizados no chão e com o tronco em elevação torácica, para que*

pudessem começar a treinar a coordenação da inspiração e expiração, de forma regredida. Isso porque na medida em que elevo os joelhos em um ângulos de 90° ou de 180° , aumenta a dificuldade de manter o centro do corpo e coordenar a respiração.

Quando comecei esse exercício com os alunos, pedi que mantivessem os braços ao longo do corpo e quando inspirassem fizessem um balanceio das palmas das mãos para cima e na expiração para baixo sem tocar o solo, tentando manter o olhar em direção ao umbigo, sem encostar o queixo no peito, erro que costuma ser muito recorrente. Conduzi a movimentação de forma que inspirassem em cinco tempos e expirassem em mais cinco tempos, tentando acompanhar o tempo do comando de voz.

Robson <sup>30</sup>confirma as dificuldades de execução deste exercício quando descreve suas sensações de corpo, dizendo que

[...] foi bem difícil coordenar a respiração, pois ao mesmo tempo que inspirei, precisei ter o controle do meu centro de força, o tronco. Nesse momento, pude perceber que necessito ativar com mais frequência diária os músculos que controlam o centro de força do corpo. Outra sensação que me chamou a atenção, foi que não consegui puxar o ar para dentro, pois não tinha expirado de forma adequada, descoordenando a troca e saída de ar [...] por vezes bloqueando este ar, dificultando assim minha pratica neste exercício [...]

Diante da explicitação destas sensações, reuni o grupo e expliquei novamente toda a movimentação, com o exemplo da imagem de som de uma chaleira fervendo com água. Disse: *quando estamos enchendo a chaleira para esquentar a água isso corresponde a inspiração, entrada de ar, mas na medida em que esta água começa a ferver, começamos a ouvir um som de chiado, como se esta chaleira quisesse retirar toda a água por meio do vapor, representando a expiração. A expiração mais profunda, se daria quando quase toda a água estivesse evaporada, ou seja, toda a inspiração pede uma boa e profunda expiração, para que a respiração passe a criar espaços por todo o corpo, a fim de poder acontecer uma nova entrada de ar.*

Depois dessa explicação, repetimos mais vezes o exercício, mas desta vez com cada um respeitando o seu tempo de experimentar este exercício, na tentativa de coordenar inspiração e expiração controlando o Power House.

---

<sup>30</sup> Todos os depoimentos escritos ou orais dos pesquisados são apresentados pelos seus nomes verdadeiros, devidamente autorizados por estes.



## Segundo Momento

Figura 11 - Ponte Básica (*Basic Bridging*) – ação de empilhar e desempilhar a coluna



A seguir, com todos deitados no solo, de decúbito dorsal, pedi que executassem juntos a Ponte Básica (*Basic Bridging*). Posição do corpo: deitado no solo, com pés apoiados no chão à largura do quadril; coluna neutra (deitados, sentindo as partes do corpo que tocam o solo), braços ao lado do corpo, palmas da mão para baixo.

Ao meu comando de voz, pedi que inspirassem e expirassem relaxando o rosto, a garganta e esterno (peito), no momento em que iniciassem a articulação da coluna a partir da flexão do cóccix (pensando em trazer a pelve em direção ao umbigo, seguido do sacro, enrolando para cima, vértebra por vértebra até estarem apoiados na posição de amaciamento do peito (pensando em derreter o esterno), inspirando e expirando lentamente por toda essa ação, em seguida, que comesçassem a enrolar a coluna de cima para baixo; para isso, utilizei a imagem de projetar os joelhos em direção a parede a frente, deixando o peso descarregar nos pés, colocando vértebra por vértebra no chão, até chegar à posição neutra.

Os alunos repetiram essa sequência novamente, cada um a seu tempo, sem pressa; sugeri que respirassem por meio de imagens como: *Imagem que*

*suas costelas fazem uma movimentação de alça de balde; pensem em encher um balão e depois ir esvaziando-o lentamente. Reforço que, no momento da expiração, a lembrança é de esvaziamento, portanto, esvaziem, expirem, para que possam inspirar novamente, pois não podemos colocar ar novamente nos pulmões se este está bloqueado com ar na caixa torácica. Se bloqueamos, não há troca de energia, de oxigênio. Pensem em inspirar menos e expirar mais, esse fluxo, promove uma respiração mais contínua.*

Os alunos relataram que apesar de entender o mecanismo da respiração diafragmática, eles têm dificuldade de executá-la junto ao movimento ao sentir tensão bloqueando, e descoordenando a respiração. Expliquei que a respiração diafragmática ajuda a organização todo corpo como um todo, mas existem vários outras formas de trabalhar a respiração, como a respiração direcionada para as costas, para laterais, a respiração combinada. Tendo sempre como objetivo facilitar o tipo de movimento, como flexão, extensão, rotações, entre outros.

Os alunos contam ainda, que conseguem notar que ao bloquear o ar, desorganizam o movimento, pois perdem a concentração. As alunas Ana e Mariane narraram que ao executar a ponte com as pernas flexionadas, e pensar na ideia de lançar os joelhos em direção a frente, fez com que as mesmas sentissem os ísquios trabalhar de forma forte, e este lançamento pode dar a sensação de articular a coluna por inteira, como ainda não tinham conseguido sentir nas primeiras tentativas de execução.

Gabrielle deixou sua percepção na escrita de sua avaliação final de corpo onde dizia que

*este exercício foi bem interessante, e que até comentaram entre o grupo na aula no intervalo [...] o quanto perceberam que precisam acionar os ísquios tibiais em outros movimentos, e não sabiam ainda como ativar esta região do corpo, principalmente, como este exercício mostra como a coluna torácica é rígida e o quanto precisa ser mobilizada, para que se consiga fazer uma flexão ou extensão com o tronco de maneira correta.*

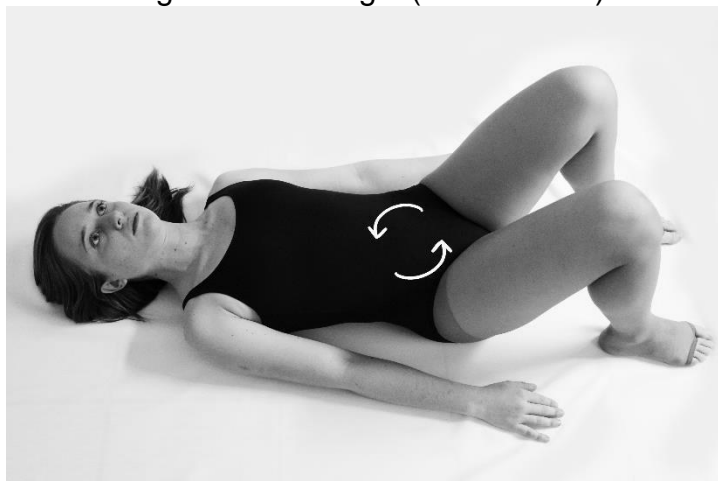
Ao continuarem o exercício no solo, os alunos executaram o movimento do Relógio Pélvico (*Pelvic Clock*);<sup>31</sup> esse relógio movimenta-se no sentido

---

<sup>31</sup> Este exercício não é originário do repertório tradicional dos exercícios do Pilates. É uma movimentação com objetivos de consciência corporal oriunda da técnica de Feldenkrais muito utilizado pelo Pilates Contemporâneo. A utilização deste exercício em rotinas do Pilates justifica-se pela eficiência do movimento para percepção do movimentos pélvicos, conhecimentos como relógio imaginário. Ver mais

horário e anti-horário, tendo como objetivo ativar os estabilizadores (transverso e multifedos) do tronco; manter o alongamento das extremidades e articular a coluna em múltiplos planos, portanto, é um movimento que corresponde ao *Princípio da Integração do Movimento*. Durante o movimento, narrei que este exercício é um excelente meio para massagear a coluna lombar e um bom exercício para perceber a localização da pelve em relação ao quadril, do quadril com o alinhamento dos joelhos, que descarregam o peso do pés com uma espécie de enraizamento. Disse: *Uma árvore tem muitas raízes, e estas raízes precisam sugar a água do solo, uma vez que são porosas, elas aumentam a estabilidade das extremidades inferiores do corpo.*

Figura 12 - Relógio (*Pelvic Clock*)



Na continuação, realizaram o mesmo movimento na mesma posição inicial do exercício anterior, no Plano sagital; fui narrando o exercício, indicando localizações ósseas, junto da imagem dos ponteiros do relógio. *Inpirem. Expirem e inclinem a pelve posteriormente. Inspirem e inclinem como anteriormente permitindo que a pelve balance para frente e para trás, movendo-se, imaginando os ponteiros do relógio, com a indicação, entre 12:00 e 6:00 horas. Seguindo, no plano transverso, inclinem a pelve para a direita, levando o quadril para as 9:00, então incline a pelve para a esquerda, levando o quadril*

---

em Consciência do Movimento. Exercícios fáceis de fazer, para a melhorar a postura , visão, imaginação e percepção de si mesmo. Feldenkrais(1977, p. 149-157) .

*para as 3:00. Repetir isso de forma lenta e suave, balançando a pelve de um lado para o outro. A respiração deve fluir naturalmente ajudando o movimento. Por último, realizem suavemente um movimento com a pelve desenhando o contorno de um relógio. Condição de movimento que se coloca em múltiplos planos. Repitam oito tempos (direita-esquerda/esquerda-direita), individualmente, cada um no seu tempo de execução. Enquanto os alunos executavam, me aproximei de cada um deles, com o auxílio de toques nos seus quadris, e os ajudei a direcionar a movimentação de relógio, aludindo a imagem de uma tigela com um monte de água quente que não pode derramar, para isso, o movimento da pelve não pode ser forte demais, para poder gerar precisão no movimento, seja ele para as laterais, como em movimento circular. Faço uma aproximação deste movimento com a técnica de Graham, tanto na respiração, como na necessidade de desbloquear o quadril e estabilizar a coluna nos movimentos de verticalidade do tronco; oposição-cabeça cauda.*

De quatro apoios com os punhos abaixo dos ombros e joelhos, na linha dos quadris, na posição de Quadrúpede, pedi: *“achem a posição neutra, pensando nas curvas da coluna. Desafiem esta postura a ser mantida, tentando estabilizar a coluna. Acione os músculos do Power House. Inspirem e expirem tentando engajar a cintura escapular e pelve. Sintam o quanto o equilíbrio do corpo melhora. Pedi que retirassem um dos apoios das mãos trocando simultaneamente, e depois, as pernas. Indiquei uma imagem de corpo, orientando que “os ombros querem escorregar para os bolsos de trás da calça”. Na segunda variação, o praticante deveria deslizar um pé pelo chão, mantendo somente um leve contato entre eles até esticar o joelho, e então volta a flexiná-los até a posição inicial. Nesse movimento é ideal para preparar ou treinar a estabilidade pélvica, rotações do quadril e ativação do centro do corpo.*

Figura 13 - Quadrúpede. Variação: braços e pernas.



Após estabilizar pelo quadrúpede, segui para o alongamento do exercício do Gato, mobilizando a coluna em C, por meio do alongamento da coluna lombar e de toda coluna na sua extensão, mantendo o alongamento em flexão e estabilização lombar durante a extensão. A variação seria alternar a retirada de um braço e uma perna alternadamente. Por exemplo: quando eleva o braço esquerdo, eleva a perna direita; sucessivamente, o mesmo exercício com o braço direito e perna esquerda, voltando para a posição inicial que é a posição do quadrúpede.

Figura 14 - Gato (Cat)



### Terceiro Momento

Abri o espaço para conversarmos sobre as impressões de corpo e sensações dos alunos. Muitos contaram ter dificuldade de associar a respiração ao movimento. Respondi que a respiração começa a ser fluente depois de um tempo, quando começamos a dar atenção a ela durante o movimento, por isso a importância da concentração durante o tempo de trabalho de corpo era essencial. Outros relatavam que precisaram fechar os olhos para se concentrar. Sobre isso, respondi que compreendia a necessidade de fechar os olhos, mas os exercícios deveriam ser feitos de olhos abertos, pois a direção do olhar dirige a execução correta do movimento.

Outros lembraram que ao ouvir a condução de voz por meio de imagens, conseguiram ter uma noção de onde necessitavam acionar as forças ou diminuir as tensões, mesmo que não tivessem uma eficácia de pronto da execução dos exercícios. Disse-lhes que com o passar do tempo, e do quanto se repetisse com atenção adequada esses estados de atenção, isso iria ajudá-los a encontrar no corpo os caminhos da técnica corporal do Pilates.

Para alguns alunos já foi possível verificar aproximações de técnica de Graham com o método Pilates, principalmente em relação a respiração, a movimentação de flexão da coluna, a qual se deu pelo exercício da Ponte, como também pela imagem da coluna em estabilização neutra do Quadrúpede.

Para Ana, o corpo foi buscando regular a movimentação, até achar o ponto certo de estabilização, mas considerou bem difícil manter o tronco estável por muito tempo, principalmente nas dissociações das extremidades superiores e inferiores, na progressão do Quadrúpede.

Milena compartilhou com todos que a

*[...] primeira e principal descoberta foi a posição da coluna lombar em relação a coluna neutra e toda a região pélvica. Ao realizar estes exercícios do quadrúpede e gato, consegui pela primeira vez conexão da respiração correta com a movimentação na contração e extensão até das últimas vértebras. Reconheci no meu corpo o conceito de coluna neutra.*

Nem todos os alunos partilharam suas impressões sobre a aula, pois como se sabe, nem todos alunos se apresentam disponíveis para um processo pedagógico que exige muita disciplina, persistência durante as tentativas de

execução, tornando-se dispersos, muitas vezes, e não se disponibilizando durante alguns momentos da aula, fazendo com que outros se dispersassem, obrigando-me a chamar a atenção para a necessidade do silêncio. Disse a eles que o tempo de aula é sagrado para um bailarino, para todos aqueles que querem se construir como profissional da dança.

### Aula 3

#### Primeiro Momento

Figura 15 - Movimento técnico 3

**Posição inicial e final:** sentada com o tronco ereto, braços na frente do corpo, na linha dos ombros, com as pernas unidas a frente, com os pés em dorsiflexão.  
**Execução do movimento** – Contração do tronco (flexão do tronco), com insistências com a ajuda da inspiração e expiração, bem enfatizada.



Ao começar a aula, descrevi e analisei todos os movimentos que seriam executados na aula e quais seriam as relações destes com o Movimento Técnico 3, suas características de movimentações, comparando as movimentações das duas tradições de corpo a serem experimentadas. Conversamos, trocamos conhecimento de corpo. Alguns alunos relataram dificuldades de seus corpos em se moverem. Como, como conseguir recrutar o centro do corpo? Quais as dificuldades desta ação? O que poderíamos fazer para que cada um se desenvolva a cada aula, a cada repetição de movimento?

Coloquei um desafio com acessório: a bola. Este acessório auxilia a pensar no centro do corpo, na estabilização, assim como na descarga de peso, a fim de possibilitar mais alongamento axial, nos alinhamentos que equilibram as forças do movimento corporal, liberando as extremidades superiores e inferiores. Todos as sequências de movimento foram repetidas quatro vezes.

Figura 16 - Rolamento para baixo (*Roll Down*)



Posição do corpo: de pé; pernas paralelas; alinhadas a largura do quadril; de frente para a parede, realizar o enrolando o tronco para baixo apoiado com as duas mãos na bola; perna esquerda a frente; estender a coluna e voltar em contração; virar de lado para a parede pela direita (com a mão esquerda na parede); executar a extensão e contração da coluna com a bola (mão direita); voltar de frente para a parede em primeira posição paralela; ir e voltar; desequilibrar para trás e voltar para coluna neutra, sentados nos ísquios (*Flat Back*; Costas eretas). Solicitei que repetissem tudo para o outro lado.



Figura 17 - Costas Eretas (*Flat Back*) – Modificado



Expliquei o exercício e deixei que cada um fizesse a seu tempo cada sequência do movimento. Assim sendo, pude observar e ajudar individualmente cada aluno. A proposta foi a de pontuar os princípios mais enfatizados nesta sequência de movimento, ajudando um a um, pois o acessório bola é considerado um dos mais difíceis de ser controlado, visto ser um objeto muito instável.

As dificuldades de fato apareceram, pois a bola tem o objetivo de desestabilizar o equilíbrio, aprimorar a propriocepção e desafiar o centro, enfatizando a estimulação dos músculos profundos. Muitos alunos relataram que o alongamento axial se torna extremamente difícil usando a bola suíça.

## Segundo Momento

Figura 18 - Círculo do Sol (*Seated Push Through*)



Verbalizei e demonstrei as sequências no corpo de um aluno que serviu como objeto de estudo das análises do movimento. Desse modo discutimos todos os movimentos que foram experimentados antes da execução.

Começa a primeira sequência. Sentados na bola com o tronco ereto, mãos na parede. Disse: *descarreguem o peso do corpo nos pés, enraizando-os como se fossem raízes; inspirem para estender o quadril e ombros e se inclinem para trás, expirem para iniciar flexão da coluna; com o topo da cabeça segmentando a coluna em curva em toda a sua estrutura. Empurrem a parede indo com o tronco em direção a parede, aos pés. Inspirem e expirem para iniciar o retorno com a contração do abdômen e recolhimento do assoalho pélvico. Articulem a coluna para cima. Inspirem e elevem os braços para cima travando na parede e voltando na posição sentada na bola. Posteriormente, repetir com variação de círculos em torno do tronco.*

Durante a execução foi possível perceber muita dificuldade dos alunos em manter a bola, sem cair da posição proposta. O toque foi essencial no corpo do aluno para que estes entendessem a transição dos movimentos. Para melhor entendimento, conduzi o movimento dos braços separadamente; depois coloquei as mãos na coluna e direcionei cada tipo de articulação e estabilização, me colocando por trás do aluno para que pudesse segurar a bola com a minha perna

para ajudar na estabilização e guiar os braços sem atrapalhar o movimento. Verbalizava: “*guarda o coração*”; “*amaciem o peito na flexão de tronco*”; “*deixem os braços fazer uma circular em volta do tronco*”; “*abram o peito na extensão*”. Tainan relata:

*o momento em que tu me auxiliou a encontrar a minha coluna neutra, porque cada coluna tem suas particularidades em relação aos desequilíbrios, consegui sentir que criei mais espaço entre a vértebras da torácica, principalmente. Quando te chamei para me auxiliar, e me mostrou pelo toque onde eu deveria crescer e imprimiu uma pressão com um deslizamento do toque que faz perceber a direção, para onde devo pensar em distribuir as forças, as oposições de cabeça/cauda, consegui visualizar melhor o exercício. Já consigo encontrar sozinho os locais que estão contraídos, como o pescoço, ombros. Em algum momento, a dor é próxima de um descanso, pois parece que nunca utilizei tais músculos. Ativo-os por algum tempo e logo já me vem uma sensação de falta de fortalecimento muscular nesses lugares para manter a coluna alongada. Depois desta descoberta, ainda tenho dificuldade de compreender no corpo a dissociação do membros inferiores do quadril.*

Entre uma condução e outra de corpo, conversei com uma aluna, e ela ficou um pouco desanimada por ter tido muita dificuldade de estabilizar a bola suíça. Perguntei a ela qual o sentimento dela em relação a movimentação nesse acessório e dificuldades de corpo. Ana Caroline respondeu:

*realmente não consegui executar a maior parte dos exercícios. Espero que possamos trabalhar mais com a bola. Ela me desafiou demais. Pensei que seria diferente. Pude perceber que por causa da minha dificuldade com a respiração, diminuo minha estabilidade de centro e de alinhamento do corpo. Gostaria de executar mais vezes com mais atenção.*

Disse a ela, o seguinte:

*Nem espere pela próxima aula, todos os dias são dias do corpo experimentar, atualizar registros, desconstruir registros no corpo. Relembre nas aulas de técnica de Graham. Faça relações dos princípios dessas duas tradições. Um dia de cada vez, você vai se encontrando com o seu corpo.*

Ao terminar as práticas de corpo, expliquei que estas movimentações têm um grau bem complexo, pois exige uma mobilidade da coluna em todos os planos de movimento, e necessita muito alongamento dos músculos posteriores, estabilização de coluna neutra e muitas criações de espaços entre as vértebras para que a articulação de coluna se efetive. Disse ainda, que as ênfases dos

exercícios são as articulações de coluna em flexão, flexão lateral e extensão em múltiplos planos.

### **Terceiro Momento**

Trago a reflexão de que os exercícios feitos nesta aula necessitam que os princípios do Pilates estejam em equilíbrio sempre, pois não pode haver articulação da coluna, sem criar alongamento axial, e se buscarmos mais pela cinesiologia, a manutenção do alinhamento só será conquistado se tivermos a organização da cabeça, pescoço e ombros, assim como as extremidades inferiores alinhadas, em função de uma descarga de peso adequada. Peço que se movimentem em outros momentos estes exercícios, se possível todos os dias um pouco, pois quanto mais movemos, mais o corpo vai encontrando seus próprios caminhos para consciência corporal e para organicidade.

## Aula 4

### Primeiro Momento

Figura 19 - Movimento técnico 4

Posição inicial e final – Posição ereta, sentada, braços na segunda posição baixa, pernas cruzadas em X, retirando os calcanhares do chão. Execução do movimento: contração e release (flexão e extensão).



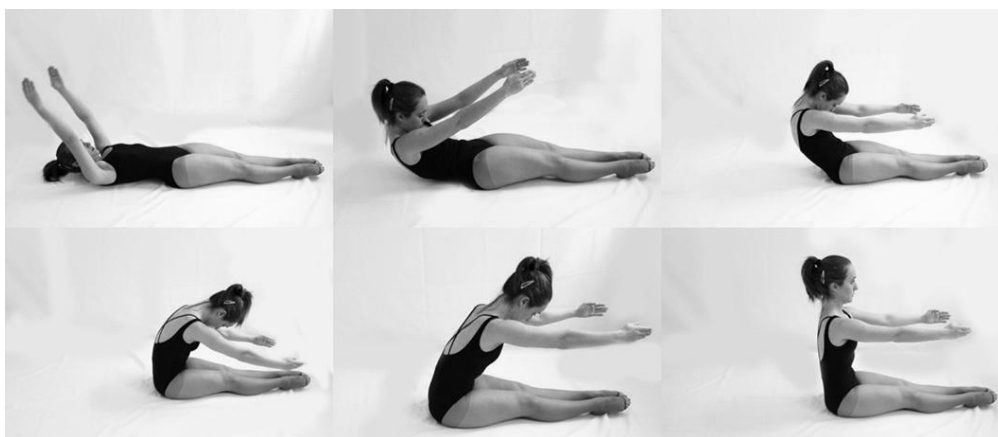
Como primeiro momento da aula, convidei os alunos a ficarem todos na posição ajoelhada, a sentar nos calcanhares, colocando as mãos feito garras nos joelhos, de modo que quando a coluna torácica se movimentar, esses braços funcionem como alavancas, que ajudem a lombar a estabilizar, tornando-se mais fixa, e mobilizando mais a coluna torácica.

Compartilhei com o grupo que gostava muito desse exercício, para iniciar uma mobilização torácica, pensando na técnica de contração e release da Escola de Martha Graham.

Contextualizei para o grupo qual a importância de realizar este exercício como forma educativa para o movimento de contração e release, com a seguinte explanação: *Lembrem sempre! A lombar e a cervical, são lordoses, elas se dobram com facilidade, são molinhas! A região torácica está presa nas costelas, por isso são mais rígidas. É por causa dessa rigidez que vamos adquirindo uma postura incorreta quando se fala de coluna. Então nos precisamos sempre valorizar a mobilização das vertebbras pertencentes a coluna torácica e pensar*

*em organizar as vértebras lombares. A ordem seria estabilizar o que tem muita mobilidade, é instável, e mobilizar as vértebras que estão rígidas. Movimento de uma alavanca deixa os braços serem puxados. ajuda a criar uma luz no peito que expande e abre espaço entre as clavículas.*

Figura 20 - Enrolamento para cima (*Roll Up*) – posição com os braços atrás da cabeça acionando a pelve em direção ao umbigo, antecipando juntamente os braços e cabeça.



O próximo exercício, foi o Rolamento para Cima (*Roll Up*), executado por meio de meu comando de voz simultaneamente. Solicito que, *posicionem o corpo de decúbito dorsal; braços estendidos para trás, acima da cabeça; pernas estendidas e unidas. Inspirem, elevando antecipadamente um pouquinho a cabeça; expirem e elevem os braços em direção ao teto, fazendo com as escápulas abracem o tronco (adução das escápulas) e deslizem em direção aos pés, como uma cachoeira (deprimem). Inspirem e enrolem para cima para a posição de elevação da torácica, flexão torácica. Expirem e subam, articulando vértebra por vértebra, até postura ereta. Continuem flexionando até uma flexão completa, braços paralelos ao solo; olhos em direção ao umbigo. Inspirem e estendam a coluna a partir do sacro subindo pela coluna cervical até a posição sentada na estabilização da coluna neutra. Expirem e rolem para baixo para a posição inicial, com os braços acima da cabeça. Repitam novamente, com os braços acima da cabeça, do início ao fim do movimento.* Enquanto os alunos repetiam o movimento, auxiliei nas execuções do movimento individualmente,

através de toques no corpo daqueles que necessitavam assistência para a execução.

## **Segundo Momento**

No exercício da Sereia, me posicionei atrás da aluna para melhor conduzir as direções ósseas do movimento. Cada aluno tem uma singularidade em relação os tipos de toques que podem ser realizados no corpo de cada um. O corpo de aluno tem diferentes formas de sentir o toque, com mais ou menos dificuldade. É preciso que haja, pois, uma conversa de corpo, entre o professor e o aluno. Cada corpo tem o seu tempo de passar a se entender com os movimentos. Justo por isso, utilizei diferentes formas de toque no corpo dos alunos, tendo em vista aquilo que aprendi na minha formação de instrutora de Pilates.

Coloquei o punho entre as coxas dos alunos um pouco acima do joelho, pedindo para que apertassem minha mão; toquei com uma mão no esterno e a outra auxiliando o tronco a realizar a flexão da torácica, colocando a mão atrás das costas. Pedi que continuassem executando pressionando a perna contra o solo, cuidando o alinhamento das pernas (membros inferiores), retirando os ombros das orelhas, ou seja, afastando os ombros mantendo uma triangulação cabeça, pescoço e ombro, a qual podemos identificar como o *Princípio da organização ombro, pescoço, cabeça*. Brinquei com eles que os flexores do quadril devem dormir para relaxar, porque eles são muito metidos, por caracterizarem-se como músculos muito fortalecidos, fazendo que tenham encurtamento dos ísquios tibiais, e tendendo a utilizá-los em demasia para executar os abdominais, não recrutando os músculos estabilizadores do tronco, principalmente o assoalho pélvico. Tainan, entre outros alunos, relatou ter

*dificuldade em compreender a organização do corpo [...], mesmo com as indicações ósseas, de toques e imagens, tenho dificuldade de encontrar sozinho quais os músculos que devem ser recrutados, mas acredito que com o tempo irei perceber melhor o corpo.*

Figura 21 - Sereia (*Mermaid*)



Na sequência apliquei exercícios de Sereia (*Mermaid*) e Decúbito Dorsal (*Bent Knee Fallout*), um que enfatiza o princípio da articulação da coluna em flexão lateral, flexão com rotação, e o outro, estabilização da coluna e dissociação de membros inferiores. Deixei que experimentassem, a partir da execução da apresentação de um colega, para simplesmente viver o movimento sem julgamentos. Este experimentar se dá pela repetição, fazendo-se necessário para que a cada momento da execução o aluno consiga negociar com o seu corpo a técnica a ser apreendida.

### Terceiro Momento

Solicitei que viessem ao centro da sala e sentassem em círculo; conversamos sobre os processos de corpo e seus corpos. *Reafirmo minha fala de que o trabalho com o corpo necessita de persistência e tempo para termos uma consciência corporal.* Pude notar que nos exercícios que necessitam a ênfase da articulação da coluna, os alunos tiveram mais dificuldade de realizar, de mobilizar a coluna, sobretudo, a coluna torácica. Talvez isso se deva ao pouco conhecimento de corpo desses alunos, em relação a sua funcionalidade, conhecimento este, muito relevante para quem quer ter uma boa consciência corporal. Aponto esta dedução, pois não é raro encontramos pessoas que praticam atividades físicas e desconhecem que a coluna torácica necessita ser articulada, ou como verbaliza a aluna Ana:



*Eu nem sabia que a coluna torácica se movia, justamente por ser bem rígida. E se não mobilizada com o tempo estará mais rígida, respondi aos alunos, pois a coluna lombar e cervical, são muito móveis, necessitam ser estabilizadas e a torácica que é rígida, mobilizar; só desta forma teremos uma coluna íntegra e preservada em suas curvas fisiológicas, que chamamos de coluna neutra.*

Foram muitos os alunos que tiveram dificuldade de executar esse exercício, que à primeira vista, seria de fácil execução, no entanto, trata-se de exercício de recrutamento de diferentes grupos musculares, com muitos detalhes em relação a organização corporal. Explanei a necessidade de que eles realizassem esse exercício, entre outros que experimentamos, em outras horas do dia que tivessem livres, não somente quando estivessem na aula de Pilates, justificando que o corpo precisa criar uma memória cinestésica, pois temos na repetição uma forma de requerer uma ação continuada, a fim de não ocorrer um desensaiamento do que foi apreendido no corpo. Isto significa que o corpo vai estar sempre atualizado nas suas capacidades de se movimentar.

Essa cinestesia tem possibilidade de ser alcançada pela repetição, por uma repetição da não reprodução de movimentos pela quantidade de execução, e sim uma qualidade na repetição, que significa acionar a todo momento do movimento as relações corpo/mente, na sua totalidade, subsidiado pela concentração, princípio fundamental do Método Pilates. Assim, poucos minutos de exercícios que combinam o pensar ao fazer seriam um bom começo pedagógico para os caminhos da organicidade. Vale lembrar que tentativas e erros foram bem-vindas no percurso do objetivo de constituir uma experiência de/pelo corpo.

Os alunos estavam mais introspectivos, refletindo sobre seus corpos, e ao compartilharem seus testemunhos, disseram que sentiram que tinham muito que aprender sobre a funcionalidade do corpo, no que se refere a base teórica, por uma carência de aprofundamento em questões anatômicas e biomecânicas do corpo. Como professora, afirmo que este aprofundamento pode ser mais eficiente, quando associado a aulas teóricas-práticas experimentadas no corpo e pelo corpo, indo para além dos espaços da sala de aula, como nos movimentos da vida diária, sentar, caminhar, correr, alcançar, chutar, levantar, entre outros. Esta reflexão constante, proporcionará uma reflexão do corpo no cotidiano da dança.

## Aula 5

### Primeiro Momento

Figura 22 - **Movimento técnico 5 - Posição inicial:** na quarta posição sentada, braços ao lado do corpo. Execução do movimento: Realizar uma extensão para trás, circular em rotação com o tronco, começando da extensão, para flexão e depois extensão (release, contração, release). Repetir para o outro lado.



Figura 23 - Elevação Torácica (*Chest Lift*)



Convidei os alunos a sentarem em forma de círculo para darmos início a aula prática. Recordei os princípios de forma expositiva e demonstrativa, por meio de exercícios do repertório de solo de Pilates, relacionando-o aos princípios do Pilates, com o seguinte exercício: Elevação Torácica: Corpo posicionado na posição de supino em coluna neutra (ênfase no princípio do alongamento axial e controle de centro); joelhos flexionados; pés no chão (descarga de peso de membros inferiores), com pernas alinhadas na distância do quadril (ênfase no alinhamento dos membros inferiores); mão segurando atrás da cabeça, chamado também de *Chest Lift*.

Muito dos alunos e alunas manifestaram espanto, visto a dificuldade de manter a pelve em posição neutra em uma elevação torácica, e principalmente de coordenar a flexão. Expliquei que observei que a maioria deles usava a força do flexor de quadril para ajudar na elevação do tronco, e que o certo seria recrutar os músculos que estabilizam o centro, como os músculos profundos. Expliquei ainda que não é difícil pessoas confundirem flexão do quadril e flexão de tronco, para isso fiz uma apresentação de diferenciação entre essas duas ações de movimento.

## Segundo Momento

Figura 24 - Cruzado (*Criss-Cross*). Exercício de controle de centro no solo.



A escolha do exercício Cruzado (*Criss-Cross*) não foi por acaso, pois se verificarmos a movimentação, logo nos vem à lembrança os abdominais executados incorretamente de diferentes formas, seja na dança ou em outros tipos de atividade física. Posto isto, propus aos alunos que executassem a movimentação como sempre o fazem. Ao executarem o movimento pude notar vários erros de movimentação, em muitos dos alunos presentes que ali estavam.

Por conta disso os alunos ficaram surpresos e disseram: “pensei que respirava corretamente, bloqueio a respiração sempre; *não consigo manter a curvatura da lombar.*”

O grupo relatou que pensava executar esse exercício corretamente, até porque o conheciam de outros tipos de atividades físicas. Perguntei quais os músculos que sentiam mais ao executar o movimento, dizendo que esta noção de anatomia também era um conhecimento necessário para a formação de um profissional da dança. Expliquei: *este exercício faz parte do repertório clássico do Pilates, tem como objetivo fortalecer os abdominais em posição de decúbito dorsal. Faz parte das séries de exercícios sequenciais, chamados de Stomach Series, que cumprem a função de trabalhar os oblíquos e a “Casa de Força”. Esses exercícios de controle da casa de força tendem a testar a força de centro, a coordenação da respiração, e com poucas repetições, um pouco mais de cinco a dez, tornando-se satisfatórios para preparar o centro, se executado todos os dias um pouquinho. Como se costuma ouvir em uma aula de Pilates. “Menos é mais”*

Os alunos perceberam, então, que cometiam esses erros, acreditando ser o correto. Deste modo, pedi que todos executassem juntos, pelo menos oito vezes, da maneira que foi descrito o exercício corretamente. Muitos desistiram antes da terceira ou quarta repetição, relatando ser mais difícil a partir das descrições técnicas.

Depois de observar as reações em relação aos alunos expliquei a importância da consciência corporal, para qualquer movimento de dança ou outra prática corporal ou para movimentos da vida diária, e que o importante era a qualidade do movimento e não a quantidade de movimento.

### **Terceiro Momento**

Convidei os alunos a sentar, respirar e relaxar um pouco, para que pensassem e refletissem sobre a prática realizada, para que pudessemos juntos compartilhar percepções de corpo, tanto as positivas como as negativas.

Deste modo, fiz uma pergunta, que desencadeou várias reflexões sobre o corpo, a dança e o Pilates: *Como vocês se sentiram durante a aula em relação aos seus corpos?*

Mateus respondeu:

*Percebi que a coluna neutra é essencial para não machucar o corpo, pois no momento em que executei o exercício, sem bascular o quadril, senti que o centro do corpo foi mais exigido, e a imagem de lançar os joelhos em direção a parede que está à frente, descarregando o peso nos pés, fizeram-me entender como ativar a coluna neutra, embora por muitas vezes não tenha conseguido controlar o controle de centro, mas estou sempre procurando me conectar a esse centro*

Milena disse:

*Percebo que os conhecimentos vindos da anatomia tem muito a colaborar com disciplina Exercícios Técnicos I, no que se refere a iniciação da Técnica de Martha Graham, como também a relação entre os fundamentos desta técnica com os princípios do Pilates, as explicações sobre os princípios como um todo nos deram uma noção da organização do corpo no Pilates, mas o que mais me desafia neste momento é o princípio da respiração. Tivemos um encontro inteiro, discutindo a necessidade da respiração, ação que parece ser tão natural, mas descobri que não a faço corretamente nem na nossa vida diária.*

Naylana comenta:

*Tive muita dificuldade de não apertar demais os glúteos ao realizar o exercício de Elevação torácica, pois sempre aprendi que deveria retificar, deixar reta a coluna. Isso me colocou em conflito, pois já estou com esta movimentação automatizada. Como faço para tirar esse vício?*

Respondi que ela terá que pensar no corpo de forma integrada, pois todo o movimento depende da totalidade de como o corpo se organiza; perceber sua pelve, as curvas de sua coluna; e, principalmente, contrabalançar força e alongamento; descobrir quais as necessidades do corpo para que ele se torne disponível.

Outros alunos, comentaram as mesmas dificuldades em relação a respiração e a coluna neutra. Disse a todos que ao longo das próximas aulas eles conseguiriam engajar cada um ao seu tempo esses princípios no corpo; que tentassem, de qualquer modo, perceber o corpo no dia a dia em relação a postura corporal e a respiração, pois no próximo encontro iríamos dar ênfase ao princípio da respiração.

Estimulei uma tarefa para fora do âmbito da aula, para que começassem a pensar sobre as relações de organização de corpo entre os princípios do Pilates e a Técnica de Martha Graham. Lancei uma pergunta: *Como estes princípios estão interferindo ou não, não apenas na aprendizagem de outras aulas de exercícios técnicos de dança, mas também no cotidiano das atividades diárias de vocês?* Esse pensar no corpo para além da aula é extremamente significativo para o autoconhecimento de cada um de vocês.

## Aula 6

### Primeiro Momento

Figura 25 - Movimento técnico 6. Posição inicial: mesma posição de execução do movimento técnico 5 da figura 22, chegando a posição de joelhos.



Com os alunos posicionados em filas, comecei a repetir em sequência todos os movimentos já aprendidos. Relembramos, primeiro, todos os exercícios experimentados, evidenciando as ênfases dos princípios do Pilates, realizando-os todos em sequência, desde o exercício de Decúbito dorsal, praticando a respiração diafragmática, evidenciando a importância desta para o movimento, como também Ponte (*Basic Bridging*), Relógio Pélvico (*Pelvic Clock*), Rolamento para cima (*Roll Up*), Elevação torácica (*Chest Lift*).

Justifiquei a importância de retomarmos os exercícios, o que faz parte de uma prática pedagógica que preza pela eficiência, no sentido, de boa funcionalidade do corpo, de qualidade de movimento, por intermédio da qual a preparação corporal se efetiva de forma consciente; para tanto, as repetições, que tem por função fazer perceber, escutar, compreender o corpo, não somente no sentido biomecânico, cinesiológico e cinestésico, mas na relação corpo-mente, como bem objetiva o Método Pilates.

A aluna Naylana, contou a todos, que depois de conversar sobre seus problemas posturais – que causam a ela muita rigidez torácica –, passou a cuidar com mais atenção destes sintomas, tanto na dança como na vida diária, por meio de movimentos reeducativos sugeridos por mim (a pesquisadora); relatou

também que depois de pouco tempo, já conseguia perceber no seu corpo a razão de ter tido certas dificuldade em determinadas movimentações. Disse que alguns incômodos corporais se tornaram mais leves, devido os cuidados e atenção que ela estava tendo com o seu corpo.

Quando conversei com Naylana, ela mencionou que *“depois de ter feito a primeira aula de Pilates, senti dores musculares, nas partes internas da coxa, e isso nunca tinha acontecido antes. Fiquei preocupada de estar executando de modo incorreto.”*

Disse a ela que a dor não era algo destrutivo e sim um sinal de que estava acionando corretamente os músculos durante a solicitação, principalmente do Power House, o que era um bom sinal. Ela,relatou estar descobrindo funções de partes do corpo, que essa ainda não tinha sido preocupação de sua prática e que havia se tornado ciente com esta descoberta que realizava muitos movimentos de forma incorreta, sobretudo, no plié do balé, e que compreendia a função ou o porquê da necessidade deste movimento na dança.

Respondi a este relato, confirmando que todas essas mudanças percebidas no corpo, são possíveis por meio de recursos didáticos, que temos usado continuamente durante a prática de corpo nas aulas, como o toque, narração de imagens, as quais promovem entendimentos sinestésicos que muitas vezes se dão por *insights* que ajudam a percorrer com mais propriedade os caminhos do corpo em movimento, melhorando a qualidade do movimento.

A observação foi também, segundo os alunos, muito benéfica, pois conseguiram entender no corpo do outro o que ainda não conseguiram entender nos seus próprios corpos.

## **Segundo Momento**

Para um segundo momento da aula introduzi o exercício Sereia ou Mermaid na posição sentada de lado; braços ao longo do corpo; ombros organizados; sentado de pernas cruzadas em posição Z ou quarta posição. Depois de descrever a execução, comecei a aula.

Dei início a condução da aula dizendo: *inspirem, expirem e façam a flexão lateral pensando sempre em manter uma direção oposta a perna que está atrás, formando um C com a coluna acima da cabeça.* Logo após, pedi que



inspirassem e voltassem para a posição inicial. Com o mesmo exercício promovia a possibilidade dos alunos modificarem a respiração (inspiração e expiração) se necessário; solicitando a manutenção dos alongamentos. Logo após, pedi que repetissem para tudo para o lado contrário ao que executaram o movimento.

Solicitei que durante toda a movimentação, que *imaginassem estar ou querer sentar em cima dos ísquios, como se eles fossem os pés que nos sustentam nosso tronco na posição sentada. Fui explicando que para melhorar essa posição sentada, necessitamos muito alongamento dos quadríceps e ísquios simultaneamente*; e que a ênfase do exercício está na articulação da coluna em flexão lateral e múltiplos planos de movimento e combinações. Fomos executando as flexões laterais, rotações com flexões, e aos poucos fomos conversando sobre cada detalhe da movimentação, como o alongamento axial, que proporciona criar espaços articulares. Esse espaço de conversas, entre os exercícios, possibilitou melhor entendimento das possibilidades e dificuldades do corpo de cada aluno ao experimentar a movimentação.

Os alunos executaram oito vezes o exercício por recursos de imagens e de toques, posicionando-me por trás dos alunos, como forma auxiliá-los didaticamente. Eu dizia: *pensem em distribuir as forças durante o movimento de flexão lateral; o braço que não está em cima, pode acomodar o ombro nas axilas; descansam os ísquios no solo; Inspirem, e depois expire para começar o movimento de braço da flexão lateral*. Toco o corpo dos alunos, colocando o polegar no final da torácica e início da lombar, pressionando o local em direção a cabeça; *isso ajudara a alongar pelo braço que executa a flexão lateral, para cima e para longe*.

Ao perguntar para os alunos quais as sensações de corpo que sentiram quando das indicações verbais táteis de corpo, alguns declararam saber como deveria ser a organização do movimento, mas não conseguiam ainda realizar, devido ao encurtamento de alguns músculos, que sem alongamento suficiente, não tinham condições de ser acionados – ou mesmo, por falta de força. Uma das recomendações feitas durante a prática: *nunca fale não consigo, nunca vou conseguir ou não posso fazer por que tenho um problema tal, e si, você pode me ajudar? Não consegui ainda, mas vou conseguir*. Lembro que todo o movimento pode ser feito, desde que de forma adequada e bem fundamentada. Palavras

têm energia, motivam o nosso ofício, o do fazer arte com o corpo e do corpo uma arte. Robson relata que

*este exercício lembra muita a organização corporal dos exercícios da Técnica de Graham, em relação as mobilizações da coluna em todos os planos, principalmente nos exercícios feitos com as pernas cruzadas e pernas em quarta posição, acredita que o meu corpo já esteja inclusive fazendo estas relações internamente.*

Figura 26 - Joelho Dobrado ao Lado (*Bent Kane Fallout*) Indicações: executar para os dois lados, alternadamente, na sequência como forma de progressão, movimentar os dois joelhos simultaneamente, podendo progredir para um ângulo de 90° e outras variações possíveis sem perder a ênfase do exercício.



Posição do corpo e decúbito dorsal; joelhos dobrados; pés enraizados no chão à largura do quadril; coluna neutra; braço ao longo do corpo, com as palmas das mãos para baixo. Execução do movimento, digo: *inspirem, expirem e abram uma perna em abdução, mantendo a lateral do pé no chão e a coluna em uma posição neutra. Inspirem e voltem com a mesma perna para o centro do corpo. Repitam para o outro lado. Modifiquem a respiração se necessário. Repitam novamente com as pernas no ar, e depois com ambas as pernas simultaneamente.*

Figura 27 - Inseto Morto e Arcos Femorais (*Dead Bug & Femur Arcs*)



Inseto Morto e Arcos Femorais<sup>32</sup> (*Dead Bug & Femur Arcs*) constituem dois exercícios em uma mesma posição. Inseto morto – posição do corpo: *Deitados de decúbito dorsal; joelhos dobrados; pés apoiados no solo à largura do quadril. Continuo: mantenham a coluna neutra; braços ao lado do corpo, palma das mãos para cima ou para baixo.*

Execução do movimento: Sugestão de respiração: *inspirem. Flexionem o quadril, e elevem uma perna até a posição de 90/90. Expirem e baixem a perna para a posição inicial. Mantenham a coluna neutra durante todo o movimento. Se quiserem treinar a respiração, invertam o padrão respiratório.* Essa ação é feita para que os alunos descubram com o tempo, por si mesmos, os seus próprios padrões respiratórios, de acordo com o ritmo imposto ao movimento. *Femur Arcs* (Arcos Femurais): continuação da posição de corpo anterior. Coluna neutra; decúbito dorsal; joelhos dobrados de 90/90°; pernas paralelas; levemente abduzidas ou tocando uma na outra; braços ao longo do tronco, palmas da mão para baixo ou para cima. Execução do movimento: Sugestão de respiração: *inspirem, expirem e abaixem uma perna; inspirem e retornem a perna para a posição inicial; mantenha a coluna neutra durante todo o movimento. Repitam do outro lado. Depois de muito experimentar, tentem desafiar a respiração, invertendo-a.*

Durante a execução deste exercício, digo aos alunos que os exercícios anteriores são extremamente pedagógicos para o princípio do alongamento axial e controle de centro, da organização dos ombros e a movimentação das pernas, pois permitem, depois de muita repetição, entender o que é dissociar quadril das extremidades inferiores. As narrações de corpo apresentavam um mover-se que repercutia o que eu verbalizava enquanto o exercício se realizava; eu podia ver

<sup>32</sup>Os nomes de animais, fazem parte das nomenclaturas dos exercícios do Pilates.

a tentativa de corpos de conectar axila com pelves, de conectar costelas ao quadril, acionando assoalho pélvico, de *afastar o fêmur do quadril*, gerando uma estabilidade que nem eles mesmos, naquele momento, se davam por conta, pois estavam procurando os caminhos do corpo, concentrados e disponíveis, entregues à movimentação.

Esse movimento se mostrou extremamente interessante ao ser regredido, em vista de auxiliar na organização corporal dos alunos, pois o mesmo exige muita estabilização da coluna neutra, com dissociação dos membros inferiores. Desse modo, quando os alunos executaram, fui observando um a um, variando a amplitude das alavancas, se necessário fosse. Quando o aluno sentia muita dificuldade em manter a coluna neutra, pedia que deixasse os pés no solo, para que aumentasse a amplitude do movimento com alavancas. Por exemplo: executar com as pernas dobradas no alto em 90 graus, ambas as pernas se movendo, que representa progredir o exercício; ou seja, dificultar a movimentação que tem como erro comum a rotação do quadril, a perna do alongamento axial, a perna da coluna neutra, devido à falta de fortalecimento do abdômen e assoalho pélvico.

### **Terceiro momento**

Sentados, dispostos livremente, passamos a compartilhar sensações e percepções da aula. Fiz uma pergunta para dar início a conversa: *entre os exercícios trabalhados, quais os princípios do Pilates que consideram até o momento ter tido mais dificuldade de organizar no corpo, durante o movimento?*

Ana menciona:

*considero que o mais difícil de executar é a articulação da coluna em todos os planos, pois tem muitos vícios de movimento, como elevar os ombros, bloquear a respiração, principalmente por ter a coluna retificada, que produz muito rigidez na torácica. ”*

Já o aluno Oneide, relembra que

*desde o início tive mais dificuldade com o controle de centro e o alinhamento, mas que depois de algumas práticas consegui perceber o que foi dito nas primeiras aulas, sobre a interdependência dos princípios do Pilates, que eles não acontecem isoladamente, eles não se dissociam, eles acontecem ao mesmo tempo na totalidade do movimento.*

Naylana conta que

*que estava com dúvidas se teria ou não que contrair os glúteos, apertando-os como se faz no balé, agora descobri [...] que apenas devem estar “vivos”, sem retificar a coluna, que temos que enrolar a lombar para criar espaços entre as vértebras, para evitar compressão da lombar.*

Outra dúvida que Naylana expressou dizia respeito ao fato de sentir muita dor na parte interna da coxa. De acordo com ela, descobriu que não utilizava a parte interna das coxas, juntamente com o assoalho pélvico.

Seu rosto estava com expressão de espanto e por que não dizer, com um pouco de medo daquela sensação muscular que estava percebendo. Recomendei que continuasse a pensar nestas musculaturas e conexões ósseas, pois teria ainda muitas surpresas boas a respeito da região do quadril e pélvica em relação as partes internas das coxas.

Relembrei aos alunos que estes músculos fazem parte da caixa de força a qual o Joseph Pilates, criador do método, chamava de *Power House*. Outros alunos, depois desta narrativa, disseram que estavam começando a acionar esta caixa de força e que durante a movimentação, seja nas aulas de Pilates, ou nas de dança, sentiam que estavam deixando de sobrecarregar a coluna, como também outras partes do corpo, que tinham agora uma sensação de corpo com mais fluidez, embora ainda tivessem que se lembrar o tempo todo desses recrutamentos musculares.

Disse a eles que ficava muito feliz que estavam a conhecer melhor seus próprios corpos, sua funcionalidade e que quanto mais eles perseverassem em se preparar corporalmente, mais consciência corporal teriam; que esta teria, contudo, que ser sempre realimentada, reeducada o tempo todo, como uma planta que precisa ser regada para viver bem.

## Aula 7

Figura 28 - Movimento técnico 7. Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal, em posição neutra, palmas das mãos para cima. Execução do movimento: release e contração voltando para a posição neutra, trazendo as pernas em flexão simultaneamente. Repetir em movimentação inclinada para cada lado. Progressão: chegar até a posição sentada, com pernas unidas, alinhamento joelhos e pés



Todos os exercícios foram sendo verbalmente explicados, conduzidos por imagens mentais, sendo que durante o tempo de aula, as conduções táteis de corpo foram sendo aplicadas de acordo com o que eu observava como professora e pesquisadora; ouvi as dificuldades narradas pelos alunos e alunas durante as execuções dos exercícios. De acordo com as narrativas relatadas, procurei atender individualmente cada um destes alunos, sem perder o foco de condução da aula em relação ao coletivo.

### Primeiro Momento

Ao iniciar a aula, pedi que posicionassem o corpo, em pé, com a bola, em segunda posição paralela; braços em segunda posição; colocando a perna flexionada na bola; estendendo a perna e volta lentamente. Solicitei que pensassem no alongamento axial, que pensassem em criar espaços nas articulações; e dessem atenção a respiração a fim de facilitar a estabilização da coluna; propriocepção de membros inferiores. Ao final da realização do exercício. Verbalizei que repetissem com a outra perna, tendo sempre em pensamento, escutar todas as partes do corpo, e até mesmo, comparar possíveis dificuldades de execução para cada lado executado do movimento.

A prática deste exercício foi bem interessante, pois os alunos foram estimulados a compreender como descarregar o peso somente em uma perna,

e para isso necessitaram distribuir muito bem as forças durante o movimento, a fim de terem o controle das suas ações corporais.

Baseada nesta necessidade de distribuição de forças, pedi que se dividissem em grupos de três, e que enquanto um praticasse os outros iam tocando o corpo do colega, dando eles dicas para o corpo cumprir os princípios do movimento. Os alunos passaram a serem instrutores dos colegas; foram narrando imagens e tocando o colega que executava o exercício. Desta maneira, conseguiram sentir e observar o movimento no corpo do outro, compartilhando experiências.

O trabalho em grupo, de duplas, trios, potencializou o olhar para o outro, para a movimentação do outro, servindo como referência para pensar seus próprios corpos. Essa informação foi coletada durante as narrativas dos alunos durante as aulas enquanto praticavam.

## Segundo Momento

Figura 29 – Cisne (*Swan*) – com o acessório rolo. *Swan* (Cisne) com o rolo – Deitados na posição de decúbito ventral. Execução do movimento: manter os braços estendidos.



*Ao conduzir o início do movimento, verbalizei aos alunos as seguintes indicações de imagens e ósseas, e disse: Inspirem, expirem e elevem o tronco somente em extensão torácica. Inspirem para retornar para posição inicial, descendo suavemente a coluna. Pedi que executassem novamente, com*

extensão de toda a coluna, com a seguinte indicação: *tragam o sacro em direção aos pés*. Esta indicação é de suma importância para extensão, pois não permite que a lombar seja comprimida. A respiração deve se adequar ao ritmo solicitado do movimento. Esta indicação do sacro foi de grande valia para os alunos, que alegaram sentir uma sensação de conforto na lombar, enquanto realizavam uma extensão, o que segundo eles não era comum quando realizavam *cambre* na dança, seja no clássico ou em outros tipos de dança.

Isso dito, fiz questão de lembrá-los que esta consciência de articulação é muito importante, para não causar lesões na coluna, sobretudo, neste momento em que estão aprendendo a técnica de Graham.

Após escutar as narrativas dos alunos, dei seguimento a aula, introduzindo a extensões de tronco, a partir de movimentos de extensão, conhecidos como correlatos dentro das caracterizações dos movimentos das extensões de tronco, como o Swan Dive (extensão que caracteriza-se como um educativo para melhorar as extensões de tronco mais complexa como o Cisne completo - Swan completo), ou seja, a extensão completa de toda a coluna, articulando verba por vertebra em toda a extensão.

Figura 30 - Mergulho completo (*Swan Dive*) – em regressão. Indicações: Braços flexionados até aonde não provocar desconforto lombar.



Expliquei todo o exercício desde a posição do corpo até a posição final. Pedi que se colocassem com os pés travados na parede; corpo de decúbito ventral na bola e verbalizei: *Comecem inspirando para estender o tronco*



*enquanto levantam os braços com as mãos segurando abaixo do occipital. Quando chegarem na posição de mergulho. Inspirem e flexionem os joelhos, levantando o tronco em direção ao teto, articulando vértebra por vértebra, afastando os braços e voltem para a posição de mergulho. Repitam no mínimo oito vezes, tentando não perder o foco no corpo. Pedi concentração sempre. Em seguida, requisitei que realizassem o exercício em duplas, sendo que a execução fosse feita um de cada vez, trocando a posição do observador do exercício. Um fazia e o outro corrigia. Minha função foi passar de dupla em dupla e explicar a movimentação detalhadamente.*

### **Terceiro Momento**

Ao sentarmos e começarmos a compartilhar quais as percepções dos exercícios de extensão em relação aos princípios do Pilates, muitos declararam que precisariam de mais tempo de aula para praticar e conseguir conectar a respiração com a articulação em extensão, pois acharam bem difícil esta movimentação. Lembrei a eles que esta movimentação é fundamental na técnica de Graham. Ao finalizar a aula solicitei que seria muito importante praticar os exercícios aprendidos, todos os dias, durante os períodos que tivessem tempo para se movimentar. Este fazer contínuo cria gradativamente uma memória no corpo, que aos poucos possibilita uma qualidade dos princípios do movimento do Pilates, por meio da repetição. Como disse anteriormente, repetição não como quantidade, mas com qualidade.

### **Oitava aula**

#### **Primeiro Momento**

Na oitava aula foi escolhido como referência a mesma sequência do movimento técnico 6, figura 25.

No primeiro momento da aula, destaquei quais os objetivos de cada circuito com acessórios, demonstrando o exercício no meu corpo, lembrando quais seriam as ênfases do movimento, como recrutar o Power House, como pensar na organização da cintura escapular (ombros, cabeça, braços e mãos)

na direção do olhar que ajuda a organizar o corpo, a estabilização do tronco, direcionando a pelve neutra (pensando a pelve em direção aos pés), mentalizando no assoalho pélvico um balão que infla e esvazia pela expiração.

Apresentados os circuitos. Pedi que se dividissem em grupos de no máximo quatro alunos, e que executassem quatro vezes, cada um a seu tempo, sendo que os outros do grupo deveriam observar e ajudar o colega a executar o exercício por meio de correções de corpo já aprendidas anteriormente; que compartilhassem sensações, erros e acertos que tinham feito mudar a relação do corpo deles a partir da aplicação dos princípios do movimento do Pilates.

### **Circuito 1: Enrolamento para cima (*Roll Up*) – com banda**

Figura 31 – Enrolamento para cima (*Roll Up*) – **com banda**



Colocar a banda nos pés para fazer a resistência e assistência. Executar oito vezes sequencialmente sem interromper. Procurar assistência na banda para conseguir articular vértebra por vértebra e com isso promover resistência, empurrando os pés na banda e puxando com as mãos, com os cotovelos em forma de V deitado (desenho dos braços), organização de cabeça, pescoço e ombro.

**Circuito 2: Abrindo o livro (*Book Open*); Decúbito lateral (*Sidelying*);  
Elevação Lateral (*Side Lift*)**

Figura 32 - Abrindo o livro (*Book Open*)



Figura 33 - Decúbito lateral (*Sidelying*)



Figura 34 - Elevação Lateral (*Side Lift*)



Neste circuito esclareci que os movimentos laterais desafiam demais o controle de centro, o alinhamento, tanto das extremidades inferiores como superiores, e principalmente a organização da cabeça, pescoço e ombro – outro princípio do movimento do Pilates. Orientei que começassem pelo *Abrindo o livro*, para primeiro alongar o peitoral através dos movimentos dos braços e alinhamentos do quadril e ombros em direção opostas. Esse exercício oferece muitos elementos para que se possa entender a execução biomecânica das sequências da Técnica de Graham e, para posteriormente, os seguintes exercícios os alinhamentos, de manutenção da coluna neutra e de fortalecimento dos músculos abdutores e adutores da coxa. Beth diz:

*Muito desafiadores os exercícios laterais [...] principalmente em relação ao controle de centro, alinhamento das extremidades inferiores e superiores, e a organização da cabeça, pescoço e tronco. Nunca havia me testado nesta postura.*

### **Circuito 3: Quadrúpede com bastão.**

Disse a eles: *o exercício a seguir será muito significativo para sentir as partes que mantém o contato com o bastão.* Sugeri a eles que seria interessante prender em casa esse bastão na roupa e deixar por um tempo em contato com a coluna na posição em pé. O bastão começa a servir de referência, pois os três pontos da coluna não devem perder o contato com o bastão. Esse constitui um excelente exercício para que se produza a imagem da coluna neutra.

Figura 35 - Quadrúpede com bastão nas costas



Colocar o bastão nas costas. Mãos nas linhas dos ombros; cabeça, pescoço e ombro fazendo a triangulação; coluna neutra; joelhos alinhados na largura do quadril. Posição da coluna neutra, tentar manter o bastão em três pontos da coluna. Crânio, torácica 8 e sacro, a fim de manter as curvas fisiológicas da coluna, estabilizar o tronco na neutra.

Beth comenta:

*tive uma maior dificuldade de concentração para manter o bastão na coluna [...] percebi que era preciso todo o corpo estar em atenção, qualquer movimento que escape da condição estar atento aos locais ósseos solicitados pela professora. Tenho procurado respirar, cuidar da respiração durante o movimento, pois percebo que a respiração é fundamental sempre, principalmente quando dançamos*

Figura 36 - Circuito 4: Marcha; Agachamento com acessório Meia-Lua.<sup>33</sup>



---

<sup>33</sup> Meia-lua – foi introduzida como um acessório, com o passar do tempo, visto seus benefícios e possibilidades de movimento, passou a ser considerada um equipamento pelo Pilates Contemporâneo.



Posição de marcha, colocar os pés nas bordas da meia-lua, na posição de ortostase (em pé), braços ao abduzidos (afastados) ao lado. Executar o movimento da caminhada. Repetir novamente em agachamento. Pedi que percebessem e cuidassem da propriocepção dos membros inferiores; descarga de peso; alongamento axial; estabilização da coluna. Todos passaram por todas as estações, três vezes.

Ao findar as estações, solicitei que trouxessem por escrito na próxima aula, as sensações em relação aos princípios do Pilates e os acessórios usados para produzir mais percepção corporal sobre a ênfase do exercício. Questionei se eles estavam mais cansados que o normal. Eles responderam que sim.

Argumentei que esses acessórios têm a função de potencializar a movimentação, de tornar mais difícil, com exceção da banda em relação ao Rolamento para cima (*Roll Up*), que neste contexto oferece mais assistência do que resistência, tornando mais fácil o exercício, regredindo o movimento; as bandas auxiliam na assistência, dando possibilidade de quem executa ter mais tempo para pensar na organização dos princípios do movimento. Beth relata:

*Na aula de circuito, os movimentos exigiram mais força e equilíbrio, principalmente no rolo e no exercício com o bastão. Encontrei muita dificuldade no alinhamento da coluna [...] as bandas elásticas me ajudaram na “direção e condução do movimento”.*

Sérgio, de outro lado, diz que

*Ao alternar por vários acessórios do Método Pilates, tivemos oportunidade de trabalhar e perceber partes do corpo, que antes não me era visível(...), não percebia bem quais as partes do corpo que deveriam estar bem alinhadas, alongadas ou ter mais força. Foi*

*difícil(...), mas revelador. Gostaria de me experimentar mais na banda, por perceber que consegui me orientar mais nos alinhamentos e ativar os músculos que necessitavam no momento do movimento com mais consciência.*

Ao escutar todos os relatos, fiz menção de que é muito bom saber que as aulas estão produzindo autoconhecimento em cada um deles, em uns menos, em outros mais, mas que de alguma forma, eles estavam construindo uma nova percepção de corpo, a partir da desconstrução de saberes equivocados que acompanharam os corpos dos mesmos por muito tempo, e que agora, se fosse necessário, poderiam ser questionados e reeducados.

## **Aula 9**

A aula nove teve como base para as aulas de Pilates todos os Movimentos técnicos relacionados aos movimentos técnicos 6, da figura 25.

### **Primeiro momento**

Antes de começarmos as execuções, esclareci que a aula seria diferente no primeiro momento em relação ao ritmo da execução. Todos teriam que realizar dividindo os movimentos em quatro tempos de oito. Por isso deveriam manter um ritmo contínuo do movimento. Seria um pouco mais difícil, pois eu havia estabelecido uma contagem para realizar os movimentos, e isso às vezes poderia dificultar a execução, contudo, permite dar mais continuidade e coordenação no sequenciamento dos movimentos, aprimorando a coordenação. Pedi que escutassem o comando de voz e tentassem concentrar o máximo possível, para que realizássemos o que chamamos de uma sequência de Pilates Solo.

### **Sequência de exercícios**

Posição deitada: Enrolamento para baixo; Alongamento da coluna; Relógio da pelve no sentido 6/12; Ponte básica; *Roll Up*; Arcos femorais; Elevação torácica; Entrecruzados (trocando de pernas). Posição sentado;

pernas afastadas: alongamento da torácica para frente, voltando na posição ereta, nomeado como Serrote ou torção da coluna (*Spine Twist*)

Figura 37 - Serrote (Saw)



Os movimentos foram conduzidos em oito tempos de movimento. Pedi que o grupo todo ficasse em posição em pé, com abertura de pernas e pés na linha do quadril. *Roll Down*, pensando em articular vértebra por vértebra; flexionar as pernas, colocar as mãos no solo, indo para posição de corpo sentada à frente; com as pernas estendidas e unidas, realizar uma flexão do tronco a frente, desenrolando a coluna para a posição ereta. Pedi que pensassem, assim, em enrolar a coluna como se cada vértebra fosse um colar de pérolas, colando uma a uma sobre o solo, começando pelo sacro até a última vértebra da cervical, posicionando a cabeça em posição neutra. Deitados de decúbito dorsal, que fizessem bascular a pelve em direção ao umbigo e voltar para posição da lombar respeitando o espaço que faz a curva da lombar.

Dizia: *inspirem, comecem a articular na Ponte, levando os joelhos em direção à frente, descarregando o peso em cima dos pés. Amaciem o peito e voltem articulando vértebra por vértebra. Sintam as partes da coluna no solo e comecem acionando o centro, enrolando o tronco à frente, pensando nos alinhamentos das extremidades.*

*Voltem a posição decúbito dorsal; tentem pensar na coluna neutra; dissociem as extremidades inferiores com as pernas flexionadas em 90 graus, troquem lentamente, inspirando e expirando, se possível tentem expirar mais do que inspirar.*



*Soltem mais o ar no esforço maior. Inspirem e expirem, realizem a elevação torácica, pensando em afundar o umbigo no centro do corpo e manter a pelve em direção dos pés; na sequência pedi que acionassem o Power House, nos abdominais Entre cruzados, na posição sentada, pernas afastadas, mantendo alinhamentos da cintura escapular, imaginando que a torácica realizasse um “C” com a coluna; o “C” da contração de Graham. Os joelhos devem, pois, estar alinhados na linha do segundo dedo do pé; assim, que começassem a rodar para direita e depois para a esquerda voltando na posição ereta, com os braços ao lado, mantendo o alongamento axial do tronco, imaginando que está empurrando em direções opostas, a cabeça em direção ao teto, e sentando em cima do ísquios.*

*Ao continuarem na posição sentada com as pernas e braços aberto em uma segunda posição, pedi que realizassem uma rotação do tronco para um lado e para o outro, de maneira que pudessem imaginar a cabeça em direção ao teto e a pelve em direção ao chão, como se essa quisesse tocar o solo, sentados nos ísquios. *Pensem em torcer o tronco como uma toalha, e enquanto realiza a torção, enraízem os ísquios no chão, sintam que existe um fio de energia nos braços, pernas, cabeça, que dá poder ao alongamento axial para criar cada vez mais espaços de ar no corpo integrado; ao mesmo tempo o olhar deve acompanhar o movimento, continuando a torcer uma toalha para que não sobre nenhuma gota de água.**

*Este último movimento executado chama-se Serrote. Continuei: *gostaria que vocês pensassem porque esse exercício tem o nome de Serrote. Pensem na movimentação dos braços. Qual o objetivo dele em relação aos princípios do movimento do Pilates? Tentem relacionar com uma das características dos movimentos de Graham, que são as forças opostas em relação ao tronco, as torções. Torções neste exercício se apresentam com a combinação do movimento e a torção da coluna, preservando a coluna neutra, e desse modo exigindo que se alongue, se produza espaço nesta coluna, com auxílio de uma respiração fluente e equilibrada. Levem para casa a lembrança desse movimento e façam conexões com as movimentações de técnica da Escola de Martha Graham. Reflitam e voltem para a aula de Dança Moderna com a professora titular da disciplina. Vocês terão muitas descobertas de corpo. Continuemos a aula...**

## Segundo Momento

Após essa primeira execução da sequência, pedi que começassem novamente toda a sequência, cada um a seu tempo, escolhendo aqueles exercícios com que mais tiveram dificuldade de colocar no corpo. Indiquei que lembrassem das imagens que foram narradas, e procurassem singularizá-las ao corpo deles.

Enunciei uma frase que considero significativa para quem quer ter um encontro, um diálogo com o seu movimento, seu corpo. Disse: *Pensem em seus corpos, tentem sentir quais as articulações e músculos que estão sendo mais solicitados. Experimentem imaginar como essas partes do corpo: ossos, pele, vértebras, emoções estão em movimento dentro de vocês. É uma ação de olhar para si, com olhos de raio "X". Tentem pensar como essas partes se conectam no corpo em movimento. Imaginem.... Imaginem... Imaginem.... terão muitas surpresas. Sensações boas, outras ruins. Mas uma coisa é certa, o corpo esta vivo.*

O grupo experimentou os exercícios aceitando o desafio feito pela professora. Narraram que não é tão fácil manter a concentração nas conduções verbais que indicam imagens, as vezes ficavam dispersos, mas logo retornavam a atenção ao corpo. Mencionaram que às vezes precisavam fechar os olhos para não sair do estado de atenção. Comentei com eles que algumas vezes, quando estivessem mais tensos ou agitados, poderiam lançar mão deste recurso pedagógico, mas que o Método Pilates não era meditação, por isso o olhos deveriam ficar sempre abertos, pois fazem parte da orientação de organização do corpo integrado ao ambiente real, que produz movimento, vida.

Uma vez respondida a dúvida sobre porque manter os olhos fechados, dei início ao terceiro momento da aula.

## Terceiro momento

Perguntei aos alunos: *o que vocês sentiram em relação a esta prática realizada?* Muitos alunos disseram que tiveram dificuldade por ter que acompanhar o ritmo dos tempos de oito e pensar no corpo, no movimento. Respondi que quando impomos um ritmo mais contínuo, não tão dilatado,

necessitamos cada vez mais da atenção, da concentração; de igual modo, vamos aos poucos dando uma fluidez ao movimento executado, sem parar em nenhum momento.

Após essa conversa, escutei dos alunos que essa maneira de fazer aula, é semelhante ou talvez similar, ao modo de realizar as aulas de dança, sobretudo o modo como as aulas de técnica de Graham estavam sendo realizadas pela professora titular da disciplina.

Pedi a eles que quando estivessem realizando as aulas de dança moderna, se apropriassem do conhecimento de corpo do Pilates para aprenderem a técnica de Graham.

## Aula 10

### Primeiro Momento

Figura 38 - Movimento técnico 8. Indicações: Caminhadas, saltitos e saltos em diferentes direções no espaço; Da esquerda para direita.



Reuni todos os participantes e expliquei que iríamos repetir os movimentos da aula anterior e que em um segundo momento da aula iríamos inserir os movimentos de extensões do tronco.

Ao começar os movimentos, pude notar que alguns alunos ainda não tinham conectado a respiração ao movimento; estou ciente de que esta fluência não acontece em um pequeno período de encontros, mas sei que posso incentivar um começo e que mais a frente estas experiências trarão bons frutos

a serem colhidos. Ao mesmo tempo percebo que alguns estavam se apropriando, tornando orgânico, aos poucos, o conhecimento transmitido no corpo sob o olhar pedagógico dos princípios dos movimentos do Pilates, principalmente em relação a articulação de coluna em flexão, e à estabilização do tronco e alinhamento da coluna neutra. Como se costuma falar nas rotinas de Pilates, alguns estão já aprendendo que tudo leva um tempo e precisa continuidade. Alguns alunos lembram da sugestão de dizerem para si que ainda não conseguem executar, mas que, eventualmente, conseguirão.

## **Segundo momento**

Anunciei que iniciaríamos uma sequência progressiva dos exercícios de Natação (*Swimming*). Esses exercícios podem ser feitos de diferentes formas e com diferentes modificações em acessórios como bandas rolos, bola, Meia Lua, entre outros.

Apresentei os benefícios deste exercício em progressão para o fortalecimento dos extensores da coluna, dos ísquios tibiais e glúteos. As conduções de corpo, tanto verbais como de toque, foram feitas somente de acordo com as respostas dadas pelo corpo dos alunos. Muitas correções e informações durante a execução confundem as indicações da correções; até mesmo muito ajuda de toque, pode viciar o aluno, de modo a lembra-los de acionar a articulações e os músculos corretamente somente quando tocados. Expliquei que esta dependência do toque em demasia pode prejudicar o avanço do entendimento de como o corpo pode construir o seu movimento a partir do solicitado pelo professor.

Sequência de exercícios de Pré-natação (*Pre-swimming*); Natação (*Swimming*); Cisne (*Swan*.) Pedi que cada um usasse o ritmo necessário para usufruir do movimento. Depois, que tentassem executar no ritmo de oito tempos. Mais adiante se quisessem desafiar o movimento, poderiam aumentar o ritmo, pois a coordenação tornar-se-ia cada vez mais difícil.

Para realizar o exercício de Pré-natação, pedi que partissem da posição de decúbito ventral. Sugeri que *inspirassem imaginando o abdômen sendo sugado, e logo que comesçassem a elevar do solo, pernas e braços opostos até que estes estejam suspensos do solo. Disse: é importante que os ombros*

*mantenham-se afastados das orelhas, e aconselhei uma respiração coordenada, onde poderiam inspirar, abaixando braço e perna para o chão. Ao termino, solicitei a repetição, começando toda movimentação pelo outro lado.*

Fui explicando que este movimento de extensão de decúbito ventral é excelente para estabilizar a coluna neutra com dissociação dos membros inferiores e superiores, e que por isso eles devem fazer sempre pensando na imagem da coluna com suas curvas preservadas.

O exercício *Natação* tem a mesma característica de movimentação do movimento da pré-natação, trocando braços e pernas em direção opostas, desafiando com o ritmo a coordenação. Solicitei que se preparem para executar e o fizessem na minha contagem, com ritmo mais contínuo. Este exercício solicita mais coordenação. Digo que precisamos treinar mais a expiração e inspiração, usando os ísquios tibiais para movimentar as pernas e crescer com muito alongamento axial sem perder o controle de centro. Já no Cisne(Swan), deve-se distribuir a extensão da coluna, desafiando o centro, crescendo cabeça, pescoço, torácica e estabilizando os ombros.

Solicitei que cada aluno executasse o Cisne de acordo com as limitações ou posições modificadas, mas que tentassem não ir direto à forma do movimento, de que pensassem em como se mover e o que se move e como se move, para articular em detalhe cada ação singular do corpo neste exercício.

Expliquei no grande grupo que esse exercício atuava como um processo consciente de articular a coluna em extensão. Então, deixei claro os passos do movimento.

Ao partir da posição (decúbito ventral), com as mãos ao lado do peito, deixando o cotovelo baixar aos poucos em direção ao solo e crescendo o tronco em articulação de extensão; pedi que comesçassem da cabeça até onde poderiam manter a extensão sem desorganizar os ombros; e sacro executa uma retroversão, imaginando que a pelve encosta no solo, sem usar a força dos glúteos. Os glúteos estão “vivos”, mas não podem ser tensionados.

### **Terceiro momento**

Reuni todos em um círculo para que pudéssemos conversar sobre como o corpo de cada um e respondia aos exercícios. O aluno Sérgio compartilhou:

*O que melhorou? A consciência corporal. Noto que os exercícios aplicados pelo Pilates, vêm complementar pedagogicamente a aula de dança moderna realizada durante o semestre. São teorias e práticas que se somam para o entendimento do corpo. Conhecimentos da nossa prática corporal, na forma da dança, que nos auxiliam a pensar a execução dos gestos e movimentos. Pude refletir sobre a respiração, a forma de sentar no chão, de deitar, a questão do olhar, ombros. Buscar a concentração me mostrou que uma questão de suma importância para realizar os exercícios. O toque no corpo e seus diferentes tipos de condução, foi fundamental, e nos mostra o caminho para entender a mecânica do movimento.*

Ao mesmo tempo que obtive o depoimento do Sergio, ouvi outros alunos e alunas que ainda se sentiam em busca de caminhos em seus corpos, a fim preencher com técnica o seus fazeres artísticos na dança, pois este é o objetivo do artista da dança, relacionar, preencher a teoria da técnica em um corpo integrado no fazer artístico.

Os alunos relatam de um modo geral reconhecer uma melhora em relação à percepção corporal, mas que eles ainda sentem dificuldade de se concentrar em suas experiências de corpo. Acreditam, contudo, que seus corpos já não são mais os mesmos e que começaram as aproximações técnicas da escola de Martha Graham ao Método Pilates. Narram também que, com a aplicação desses protocolos, começaram a entender que seus corpos necessitam de autonomia para reconhecer as possibilidades do corpo, como também suas limitações de acordo com a singularidade de cada um que passou pela experiência de conhecer o próprio corpo; acreditam, ainda, que o corpo e a mente é que podem tornar presente, em cada um deles, diferentes modos de chegar a um conhecimento de si, do outro e do mundo que os rodeia.

Como professora e pesquisadora, penso que com o tempo e com o comprometimento de cada aluno com o seu corpo, todas essas experimentações de aulas trarão frutos no que se refere à uma consciência corporal construída singularmente. Claro que somente lembradas essas práticas e buscando novas formas de preparação corporal, seja pelo Método Pilates ou por outras técnicas de corpo, é que o profissional da dança poderá construir-se a si mesmo com sua arte de dançar.

Constato, ademais, que cada aluno tem seu tempo de maturidade artística, para crescer e expandir suas expectativas em relação à dança. Assim sendo, torna-se mais que urgente olhar para a técnica como um conhecimento

que gera mais conhecimento e que deve estar sempre em movimento, em vista de fazer arte de forma mais responsável e significativa possível, para si e para o outro, os outros.

Atrevi-me a lançar um conselho ao grupo: *pensem no que estão fazendo com os seus corpos, é com o corpo e a partir dele que vocês conseguirão se relacionar com o processo de produzir arte, e isto só se torna possível quando respeitamos o nosso ofício de artista. Estar vivo para a arte significa manter nossos corpos vivos e abertos, para nos conhecer e produzir conhecimento.*

Após ter descrito os procedimentos de ensino das práticas pedagógicas do Método Pilates passo, no próximo capítulo, a relacionar as possíveis aproximações entre essas duas tradições, a da Dança Moderna e do Método Pilates como experiência/narração do e no corpo.

## CAPITULO 4

### **Aproximações da Tradição da Dança Moderna e do Método Pilates como experiência e narração do/no corpo**

Ao refletir e estudar os princípios do movimento do Pilates e a organização dos princípios dos movimentos da Escola de Martha Graham, uma das coisas que me chamou a atenção foi o fato de que muitas das nomenclaturas de exercícios do Pilates são possíveis de serem quase que diretamente relacionados a movimentos da escola técnica de Martha Graham, os quais remetem a dois tipos de metáforas: uma de universo de animais e outra de instrumentos de trabalho. Assim como na yoga, o Pilates dispõe de nomes para os exercícios, tais como Gato, Macaco; outras designações, tais como Serrote, Tesoura, Saca-rolha, entre outros, tratam-se de metáforas que remetem à ideia de força, leveza, resistência, equilíbrio, precisão.

Essas nomenclaturas simbolizam um contexto do entre guerras, onde Pilates e Graham presenciaram a dilaceração dos corpos, das vidas, como da mesma forma a necessidade de sobrevivência, esperança e reconstrução, por outro, o corpo torna-se a arca da memória, um lugar de existência, uma morada, fixo e ao mesmo tempo cambiante, uma bagagem e suporte de deslocamento: o corpo é o lugar para onde se pode voltar.

Torna-se primordial valorizar a vida pela valorização do corpo, seja a dimensão física ou emocional, recomendando-se o fortalecimento vital do indivíduo perante este mundo cuja humanidade é diariamente colocada em xeque. Tanto Pilates quanto Graham partilham de valores similares nas concepções de corpo forte, capaz de viver diferentes desafios na relação do homem com o mundo e suas contradições no início do século XX. Isto pode se verificar na coerência entre os temas do repertório de Martha Graham e as atitudes e posturas assumidas pelo corpo que traduz as tensões emocionais e sociais da época.

O corpo torna-se o lugar da tensão, com flexão e extensão do tronco, torções e pausas que enfatizam a dramaticidade. A música e todos os elementos



que compõem o cenário teatral encontravam-se submetidos ao poder da coreografia e da estética do símbolo.

As relações de corpo forte e dinâmico são visíveis em suas obras dos anos quarenta, que realizavam uma série de danças sobre temas americanos, entre os quais figuravam *Frontier*, de 1935, “coreografia que se tornaria um ícone da dança moderna e expressava a luta, determinação e orgulho dos pioneiros colonizadores da América” (SILVA, 2005, p. 102).

Este mesmo pensamento pode ser encontrado em outros locais de origem da tradição da dança moderna, como aponta Joshua Legg (2011) acerca do trabalho de John Martin na *New School for Social Research*, em New York, um dos primeiros a escrever sobre dança moderna. Legg relata que em 1934 foram oferecidos cursos, nesta escola, de fundamentos técnicos do movimento para a dança, destacando-se força, expressão e aspectos temporais. De acordo com Vieira (2012, p.204) Graham estabeleceu elementos de forma e significado no movimento para a dança, terminologia e notações de dança. Questões sobre o que constitui o movimento natural humano e a psique humana foram motivações para a dança e orientações das experimentações de dança de Graham e Humphrey.

Segundo Legg (2011, p 30.), a filosofia do trabalho de Humphrey e Graham são divergentes, mas possuem em comum algumas conexões em suas técnicas: a importância da respiração no movimento e coreografias motivadas por fatores psicológicos e filosóficos.

Ao apontar algumas observações sobre o Método Pilates e a Escola de Martha Graham, e suas relações com o corpo, pretendo no próximo subtítulo apresentar algumas observações sobre os princípios do Pilates e da Técnica Graham.

### **Quanto aos princípios do Pilates e da Técnica Graham**

Como se viu nos capítulos anteriores, Joseph Pilates foi um autodidata, que teve fortes influências do mundo da dança, pelas movimentações do balé, da dança moderna. Fato este que fez com que o método tivesse e tenha até os dias de hoje muitos instrutores que foram bailarinos, principalmente, na primeira

geração, que trouxeram contribuições significativas para o repertório de movimento de seu método, tal como o pensamento do tronco que pode ser dissociado das extremidades inferiores e superiores, por movimentações que partem da região pélvica, mantendo o tronco forte, que se articula, por meio da inspiração e expiração, viabilizando o corpo como um todo, onde se dança de corpo inteiro (VIEIRA, 2012, p.207 )

Acerca disso, a aluna Beth contribuiu significativamente para essa contextualização ao mencionar que vislumbra

*[...] os princípios do Pilates, percebendo correlações da técnica de Graham e a movimentação segmentada do corpo, separação tronco/extremidades, flexão/torção, além da respiração, oposição-cabeça-cauda, o uso do centro, organização da cintura escapular, as descargas de peso, preenchendo muitas dúvidas de corpo e colaborando com muitas outras técnicas de dança, além da técnica de Graham.*

Este depoimento vem corroborar para a reflexão entre princípios do Pilates Contemporâneo, como a Respiração, Controle, Centralização, Fluidez, Precisão, a partir das características do movimento dessas duas tradições. Características de movimento são entendidas no contexto da investigação desta tese, como formas do mover-se no que diz respeito as planos de movimento e os tipos de movimentação, como flexão, extensão, rotação, flexão com rotação, extensão com rotação, dissociação das extremidades superiores e inferiores, alinhamentos, entre outros.

O princípio da Respiração em aplicações práticas do movimento, facilita a estabilidade da coluna, podendo ser alcançada por meio da utilização de diferentes escolhas de padrões respiratórios. As escolhas dos padrões respiratórios podem ser direcionadas, como bem explica Blandine (2005.p. 22), descrevendo que os atos respiratórios podem repercutir em quase todas as regiões do tronco, quer sejam costais ou abdominais, assim como, em partes do corpo, como nas costelas (região anterior e posterior) , região pélvica, entre outras.<sup>34</sup> À vista disso, a inspiração anterior geralmente facilita a extensão torácica, a expiração forçada facilita a flexão da coluna, a respiração unilateral promove a flexão lateral, e a respiração combinada torna-se favorece a rotação. Essas diferentes tipos de escolhas do uso do ato respiratório podem ser

---

<sup>34</sup>Ver mais em Blandine Calais-Germain. Respiração. Anatomia – Ato respiratório (2005,p.13 a 22).

utilizadas para desafiar a organização do tronco, facilitar o controle de centro e o alongamento axial.

Essas proposições do ato respiratório podem ser observados de forma mais clara, quando executa-se o exercícios do Pilates, que envolvem as indicações respiratórias do Cem (*Hundred*), onde a respiração necessita ser mais ritmada e forçada, coordenando a saída e entrada de ar com eficiência, para que se cumpra os objetivos do exercício. Quando a entrada e saída de ar entram em desarmonia, promovem a perda do controle de centro do corpo. Esse tipo de habilidade respiratória, apresenta-se tanto na tradição de Pilates quanto a de Graham foram bastante influenciadas pela técnica de respiração da Yoga, e são consideradas como essenciais para que se possa executar os movimentos corretamente.

A respiração na técnica de Graham explicada por Legg (2011), e Leal (2006) é tida como fundamental para todas as danças, é um fundamento que se dá ritmado, fluente a função do corpo humano. Uma respiração mais forçada, tendo uma suspensão (uma apneia rápida) entre uma inspiração e expiração. A contração e release acontecem como inspiração e expiração do ar, que também possui uma metáfora de contração e expansão do universo. Outros registros descrevem a existência da espiral em diferentes manifestações de movimento ou imagens como uma escadaria em espiral, uma concha ou um jogador de beisebol, entre outros. Estudos do esforço e energia despendidos nos diferentes tipos de movimento (LEGG, 2011, p.22). Do ponto de vista da respiração a dança de Graham enfatiza com grande ênfase a respiração diafragmática e pélvica (LEAL, 2006), diferente do Método Pilates que diversifica suas inspirações e expirações de acordo com a característica do movimento.

Outra característica dos elementos na coreografia de Graham seria a simetria e a assimetria, como elementos importantes na coreografia que permitem criar o equilíbrio e desequilíbrio, que pode

[...] criar imagens sólidas, estáveis ou dinâmicas e instáveis sem que o dançarino esteja necessariamente em movimento. Deste modo, pode-se dizer que em Graham, o fundamento de sua técnica refere o princípio da contração e relaxamento do tronco, impulsos controlados e quedas rápidas, no qual o corpo não acabaria de cair e não chegaria a tocar o solo, apenas passaria por ele (LEGG, 2011, p.22)

Leal (2006) explicita o processo formativo da técnica de escola de Martha Graham, sobretudo no que concerne à fundamentação do princípio da respiração e a preocupação com a coluna, com foco e precisão em suas torções e sustentação do corpo, se assemelhando muito com o princípio do controle e da centralização do Pilates, que ajuda no princípio da estabilização.

O aluno Matheus relata, assim, que

*as aulas de exercícios técnicos em dança I foram extremamente importantes para a minha consciência entre respiração e movimento [...] ajudando a entender que sem controle da respiração as movimentações tornam-se mais difíceis e menos expressivas, assim como entender os limites do meu corpo e as possibilidades do momento, e o quanto necessito preparar o corpo para dançar. As explicações feitas pela professora se aproximaram muito das fundamentações de corpo explicadas pela professora Tatiana, trazendo um melhor entendimento de corpo para a minha formação de bailarino.*

Naylana depõe de igual modo, dizendo que

*foi um tanto assustador me deparar com a técnica de Martha Graham, pois senti que exigiu bastante de mim, do meu corpo [...] tive dificuldades de associar a respiração diafragmática às movimentações fundamentais desta técnica, assim como no dia a dia. Os princípios do movimento do Pilates também desafiaram minha respiração, de forma que me auxiliou para aprender a técnica de Graham, como nas outras disciplinas [...]*

A aluna Stefhani também se expressou, afirmando ter sentido

*bastante dificuldade de realizar os movimentos; mesmo com o passar das aulas [...] talvez tenha que estar mais atenta, mais concentrada. Agora vejo que preciso estar atenta para conhecer as possibilidades do meu corpo. Confesso que me arrependo de não ter pedido auxílio, preferi “fugir” das aulas, ficar num lugar de conforto, mas considero que se quiser ainda tenho tempo de me tornar mais assídua e mais concentrada em uma próxima experiência de corpo.*

Apesar de várias vezes ter comentado e conversado sobre a necessidade de não se quebrar a rotina de preparação do corpo, verifiquei o quanto é fundamental reforçar a importância de mover-se continuamente. Narrativas que identificam a primordialidade de termos em mente o nosso objetivo como profissional dança, e o quanto é árduo o trabalho de corpo, para que este possa estar em condições de um fazer artístico de qualidade.

A noção de alongamento axial, utilizado na dança como oposição cabeça-cauda está presente em todas as possibilidades de movimento. Ao criar novos

espaços entre as articulações, facilita-se a mobilidade articular, importante para ganhar habilidades como flexibilidade, alongamento e coordenação. Sob esse aspecto articular de criar espaços no corpo, entre as articulações, Beth ao final da disciplina de Exercícios Técnicos I, considera que *os princípios do movimento do Pilates relacionam-se com a técnica de Martha Graham, sob o aspecto da movimentação, sob o ponto de vista do alongamento axial*, dizendo que, ao trabalhar no seu corpo,

*os princípios do movimento do Pilates, tive condições de entender, de ter a experiência de movimentos conscientes, que me possibilitaram sentir os espaços articulares abrindo-se e facilitando a mobilidade das extremidades superiores e inferiores, potencializando minha dança, não somente na dança moderna, mas em outras danças também.*

Para Oneide, a sensação

*com o alongamento axial [...] é a de que a coluna cresce conforme a cada troca de ar mais fluente, apesar de ainda estar sendo tentado a conversar melhor com essa inspiração e expiração.*

O controle de centro propagado no Método Pilates e na técnica de Martha Graham, podem ser considerados como similares, pois tanto uma tradição como a outra, tem como objetivo controlar o centro do corpo, pelos músculos que constituem o Power House, que nos remete ao princípio da Centralização. É por ele, e por meio dele, que a força, a estabilidade do tronco possibilita o movimento de dentro para fora, liberando o resto do corpo para outras habilidades, como a coordenação e resistência. Neste caso, os exercícios que podem colaborar para este controle de centro seriam todos aqueles que tanto acionam diretamente o Power House quanto aqueles que trabalham os abdominais e os estabilizadores da coluna, como podemos verificar em imagens de movimento de um bailarino realizando contração e realese com o tronco, o qual chamamos no Pilates de flexões e extensões de tronco, fazendo com que essas duas tradições de corpo, deem prioridade por uma boa preparação de controle de centro, o Princípio da Centralização.

O exercício da Sereia (Mermaid) exige uma grande articulação da coluna em flexão com dissociação dos membros superiores (braços), e na sua progressão de movimento acrescenta uma rotação do tronco, tal como os exercícios que se apresentam nas aulas de técnica de Graham. Juntamente com

essas características de movimento, pude notar toda uma organização de cabeça, pescoço e ombros, que promove a estabilidade da organização da cintura escapular. Esta organização está presente em todas as solicitações do Método Pilates, assim como na técnica de Martha Graham, sobretudo quando esta organização torna possível uma fluência maior no movimento.

Estes exercícios podem contribuir para a imagem da organização corporal da técnica de Graham, na medida em que organiza a cabeça e o pescoço em relação aos ombros, fortalecendo a postura para dançar, principalmente, nos movimentos de contração e release, no caminhar, e também na busca de outro fundamento da dança moderna, como a oposição cabeça-cauda e os alinhamentos de braços e pernas, em suas diferentes posições de corpo, seja sentado, deitado ou em pé.

A técnica de Graham no solo, exige a habilidade de isolar os músculos do assoalho pélvico (pelves), pernas e costas, enfatizando cada um deles, isso explica por que há uma espécie de valorização pedagógica do Pilates para com esta técnica.

A noção dos alinhamentos e da descarga de peso facilita a transferência de peso, durante muitas movimentações e exercícios de dança, principalmente quando se trabalha exercícios de propriocepção, como os que foram trabalhados na Meia-Lua durante a aplicação das práticas pedagógicas dos princípios do movimento do Pilates no ensino da Dança Moderna.

Pude perceber que as noções de corpo aplicada nas duas tradições, reúnem um só objetivo sob o ponto de vista da preparação corporal enquanto conhecimento, a potencialização da consciência corporal e da expressividade na dança, sobretudo na técnica de Graham. Essas breves constatações, permiti-me conjecturar que há muito a ser pesquisado nessas respectivas tradições.

### **Movimento técnicos e os exercícios do Pilates**

O Movimento técnico 1 – contração e release, designa ações corporais que necessitam um alongamento dos ísquios para que a posição sentada seja feita de forma eficiente, denominada de alfaiate. Essa movimentação de sentar, geralmente é solicitada pelo professor com a indicação de sentir os ísquios no

solo para que a coluna consiga permanecer em posição neutra, a cada movimentação da contração e release. Para que a coluna neutra possa ser conquistada deve-se ganhar em estabilidade de tronco na posição inicial do movimento, e ao mesmo tempo ganhar espaços articulares para mobilizar com mais eficiência o tronco, assim como uma respiração muito fluente.

Para desenvolver esse preparo de corpo, escolhi os exercícios nomeados como Ponte Básica; Relógio, Quadrúpede e suas variações, como também o Gato. A Ponte Básica tem por objetivo, na posição inicial de seu exercício, perceber as partes que tocam o solo, em relação a coluna neutra. Essa sensação de partes da coluna tocando o solo, associada a imagens da coluna, foi bem significativa para muitos alunos, embora se saiba que para ter controle da coluna neutra, é necessário tempo de trabalho corporal. Por isso, a imagem da coluna neutra foi muito lembrada ao longo das práticas; considero que só o fato de um aluno “lembrar” das conversas de corpo sobre a coluna neutra, pode ser considerado como significativo para a consciência corporal, que evoluirá com as aulas a serem desenvolvidas.

Ao iniciar o enrolamento da coluna, as diferentes conduções verbais e indicações de imagens sobre como articular a coluna, foram bastante positivas. Mas é preciso não tratar a ação de articulação da coluna como uma ação de pouca complexidade, pelo contrário, o exercício da Ponte básica é um dos exercícios do Pilates mais complexos, apesar de não parecer. Desta forma, remonta a um exercício básico capaz de modificar muito a mobilidade da coluna quando bem executado, ação esta necessária durante as contrações e release na técnica de Graham. Um dos pontos mais difíceis seria, portanto, não somente a articulação do tronco, mas organização do resto do corpo em relação a esta ênfase de mobilização de vértebra por vértebra. Ao mesmo tempo que existe uma ênfase na mobilização, há uma descarga de peso nas extremidades inferiores (nos pés), peso que só consegue ser descarregado com o auxílio dos ísquios tibiais (ação de pensar em trazer para os calcanhares em direção aos ísquios).

Matheus e Naylana contaram que descobriram como os ísquios podem ser ativados, sentiram caimbras, dizendo que nunca tinham sentido desta forma essa musculatura, e até mesmo que nem sabiam realmente como acionar essa

musculatura. Expliquei que as caimbras sentidas é sinalizam que este músculo necessita ser mais acordado, estimulado.

Os alunos ao conversarem entre si, sendo (eu) a intercessora do diálogo, relataram suas percepções em relação aos músculos agonistas e antagonistas.<sup>35</sup> Disseram que conseguiram perceber como funciona dos músculos anteriores e posteriores. Como, também, em um exercício de alongamento como a posição sentada em quarta posição da dança, pode ser identificado no exercício da Sereia no Pilates. Esse fato revela que a percepção do corpo está se tornando cada vez mais consciente, o que era até então desconhecido para alguns.

Ao conversar com alguns alunos durante a prática, pude saber quais as dificuldades que sentiam durante as primeiras repetições e de como foram mudando a sua percepção depois de algumas tentativas e erros. Esse relato chegou a mim como sendo extremamente positivo, pois somente experimentando a técnica no corpo é que se pode entender a sua eficiência. A partir dessas percepções, pude observar nas movimentações de corpo destes alunos – pelo registro das filmagens nas aulas de dança moderna – que os alunos se permitiam repetir mais vezes uma movimentação e, por várias vezes, conversar com os colegas e a professora titular sobre suas limitações em alguma parte do corpo.

No Movimento técnico 2, exige-se mais alongamento dos isquios tibiais, por isso a necessidade de produzir alongamento axial (princípio do movimento Pilates) por todo o corpo, principalmente para que os isquios mantenham contato com o solo, deixando a coluna neutra na posição inicial e final, como também durante a flexão do tronco – o qual ganha espaço na coluna torácica. Todas essas recomendações do exercício técnico são preocupações dos princípios de movimento do Pilates como alongamento axial e controle de centro e articulação da coluna.

---

<sup>35</sup>Dependendo do movimento que se faz necessário, um músculo poder agonista e um exercício e antagonista no decorrer de outro tipo de ação. No caso da flexão do quadril por exemplo: na flexão de quadril, o iliopsoas, flexor, é agonista, enquanto que o glúteo máximo é antagonista (CALAIS-GERMAIN,2010, p. 23)



Figura 39 – Aula de Exercícios Técnicos: Movimento técnico 2



Aprender a respirar durante a execução dos exercícios é fundamental e vital para um dançar fluente e expressivo. Com este objetivo, foi possível verificar as aproximações biomecânicas e cinesiológicas da contração e release. Foi de igual modo importante discutir e analisar como pensar este princípio fundido no movimento, a fim de coordenar a inspiração e expiração com a execução das movimentações.

Considerei portanto fundamental, a escolha da execução da Ponte (*Basic Bridging*) para introduzir a respiração a partir da necessidade dos Movimentos Técnicos 1 e 2, devido a característica deste exercício ter que ser realizado lenta e fluentemente, dando condições para que cada aluno pudesse refletir sobre a saída e entrada de ar do seu corpo, sem deixar de mencionar que o aluno podia relacionar a imagem biomecânica de exercício com o movimento técnico 1 e 2, recrutando com mais ênfases os mesmos grupos musculares.

O laboratório experimental sobre respiração foi bem recebido pelos alunos como forma de percepção de corpo em relação à inspiração e expiração no corpo do outro; tais exercícios foram significativos na medida em que o tocar no corpo do outro. Alguns alunos relataram que conseguiram ter a dimensão das movimentações do diafragma em relação a troca de ar. O fato dos alunos

identificarem como funciona o processo de coordenar respiração, é o primeiro passo para começar a fluir a troca de ar durante as movimentações.

As semelhanças entre os movimentos técnicos 1 e 2, no que se refere a organização do corporal do exercício Ponte Básica no solo (*Basic Bridging*), foram bem significativas, já que os alunos em suas narrativas, puderam tornar visível para si a semelhança com a biomecânica do movimento da contração. O fato de realizarem deitados a contração da coluna (ambiente estranho) e não na mesma posição já experimentada, como a posição do Alfaiate da dança moderna, facilitou a descondição de possíveis vícios, ou seja, a desconstrução de um hábito incorreto, para uma possível reeducação desta ação. Anderson (2006, p.262) recomenda que “um movimento ou uma ação pode ser modificado de um ambiente familiar para um ambiente estranho”, a qual denomina de experiência em ambiente estranho.

Esse ambiente estranho é aquele que confere a possibilidade de propiciar diferentes posições de corpo em relação a gravidade. Essa mudança de posição de corpo em relação a gravidade, promove uma desestabilização das referências de corpo em relação a ação solicitada. Essa desestabilização acessaria novas estratégias perceptivas de acionar comandos motores. Posto isto, o exercício Ponte Básica do Pilates, torna-se uma possibilidade de acessar o mesmo movimento proposto pela contração e release de Graham, partindo da posição sentada para a posição deitada, como meio de recriar os pressupostos básicos sobre essa ação.

Pude notar durante a realização desta experiência, que essa mudança de corpo em relação a gravidade, facilitou um olhar diferenciado para o que se entende por articular coluna. seja em flexão (contração) ou em extensão (release). Repetir de outro modo os princípios da contração e release, permitiu aos alunos melhorar durante a execução a fluidez da respiração, devido a dilatação do tempo de execução, potencializando uma atenção maior para articulação de toda a coluna, vértebra por vértebra.

Nesses experimentos, as sugestões de imagens, fossem elas de toque, de frases metafóricas ou de localizações ósseas, fez com que os alunos comesçassem a demonstrar uma melhor percepção de si e do seus corpos nas aulas de Exercícios Técnicos I, quando se movem. Constatei, por meio de observação e análise dos registros das aulas tanto do Pilates como das aulas de

dança, que os alunos se mostraram mais motivados, comprometidos e disponíveis para novas descobertas corporais.

Os alunos relataram, com efeito, perceber semelhanças no processo de organização de aula, no modo de entender a concepção de repetição, de modo que não basta que um movimento seja reproduzido, mas que é necessário mover-se pensando e sentindo as diferentes partes do corpo e suas respectivas cinestésias. Cinestesia é entendida, neste trabalho, como percepção, atenção de uma pessoa sobre uma parte do seu corpo e que aponta para a relação entre as partes do corpo, discutidas detalhadamente por Bolsanello (2016) que explica que o modo como se trabalha os objetos, os acessórios permite diversificar suas funções pedagógicas, pois

(...) cada objeto pode ter várias funções, como reativar a propriocepção porque coloca o foco de atenção da pessoa sobre uma parte de seu corpo e aponta para a relação entre as partes do corpo. Ao mesmo tempo, a propriocepção clarifica a localização das partes do corpo no espaço. A propriocepção garante uma maior estabilidade e eficácia na execução dos exercícios de Pilates porque o aluno executa o exercício baseado em sua própria experiência sensorial e não na imagem que ele vê do corpo do professor demonstrando o exercício (..) (BOLSANELO, 2016, p.115)

Com o intento de ressaltar o trabalho de pelve, o exercício do Relógio (*Pelvic Clock*),<sup>36</sup> constitui-se como uma sequência da reflexão do que seria o movimento de pelves e o controle da coluna neutra, por meio da ativação sucessiva dos estabilizadores profundos do tronco, e a percepção da necessidade de desbloquear o quadril dos membros inferiores, tão urgente na execução nos movimentos técnicos de Graham. A imagem da tigela cheia de água quente que não pode ser derramada, deu o sentido para o alerta repetido várias vezes por mim em aula, de como “menos é mais”, de que é melhor “mais qualidade e menos quantidade”, de que o “controle traz o equilíbrio”.

Todos esses exercícios feitos anteriormente, trouxeram a lembrança para os executantes de que a respiração necessita ser coordenada com o movimento, apesar de alguns alunos não conseguirem manter a concentração necessária. Muitas vezes foi necessário pedir que retornassem a prestar atenção à seus

---

<sup>36</sup> Este exercício consta no livro *Consciência pelo Movimento* de Moshe Feldenkrais (1977), reconhecido como um educador somático, sendo chamado por este como “Mudança da curvatura da lombar”.

corpos. No tempo que estive em formação para ser instrutora/professora de Pilates pela Polestar (2010) ouvi de meus professores, que o processo de atenção é por vezes cansativo, portanto, é preciso saber como conduzir a aula, de modo a não exaurir a mente do aluno com excesso de informações.

Ainda no segundo momento da *aula dois*, escolhi o exercício quadrúpede, para dar explicações sobre o controle de centro, ressaltando a importância do Power House. Tais explicações foram experimentadas no corpo por regressões e progressões.<sup>37</sup>

Anderson (2010, p. 262) observa que existem quatro princípios básicos para construir ações ou exercícios no Pilates, referendados pela *Polestar Education*. São eles: modificar a base de sustentação; reduzir o centro de gravidade; diminuir ou alavancas (membros superiores e inferiores); variar a assistências ou resistência por meio de molas (equipamentos), ou por acessórios do Pilates, como, bola, banda, discos de rotação, Meia-Lua, como já vimos nos capítulos anteriores.

Desta forma, posso inferir que os exercícios no Método Pilates podem modificar-se de acordo com as possibilidades de execução de cada corpo. Essas mudanças de complexidade na execução, fizeram com que os alunos participantes da investigação desta tese, otimizassem sua atenção por meio de tentativas e erros ao ativarem o centro do corpo, coordenando respiração, dissociação de membros superiores primeiro, e seguido dos inferiores e concomitantemente as duas extremidades. Esta exigência de ações coordenadas do corpo, junto ao controle do centro, causou desequilíbrios ou desorganizações, que provocaram dificuldades durante a execução deste exercício. Com efeito, foi justamente este o objetivo, elucidar para os alunos o quanto é difícil organizar o corpo em relação aos princípios do movimento do Pilates e de como esses contribuem mutuamente um com o outro.

Ao fazer uma retrospectiva dos exercícios experimentados nas aulas anteriores, começaram a perceber as aproximações biomecânicas e

---

<sup>37</sup>Regressões e progressões são realizadas nos exercícios de Pilates com o objetivo de facilitar ou dificultar a execução. Facilitar a execução está ligado à regressão e dificultar está ligado ao objetivo de desafiar a execução. Esse procedimento permite que os exercícios sejam selecionados e modificados de acordo com individualidade de cada aluno e suas necessidades de aprendizagem (ANDERSON, 2010, p.262).

cinesiológicas da técnica de Graham, sobretudo no exercício do Gato (*Cat*), quando pedi que os alunos e alunas curvassem as costas como um gato arrepiado, formando a letra C.

Figura 40 - Exercício do Gato. Aula de Pilates da disciplina Exercícios Técnicos de Dança I



Na terceira aula, com o intuito de experimentar as aproximações entre o Movimento Técnico 3 e os princípios do movimento do Pilates, tornou-se importante realizar uma retrospectiva dos mesmos no que se refere às considerações anatômicas e biomecânicas. Para tal fim, encontrei nas conversas sobre as histórias de corpo de cada aluno, ouvindo suas dificuldades, seus anseios de melhorar suas práticas de corpo. Os diálogos revelaram uma dificuldade de ativar o centro do corpo, até pelas vivências anteriores de corpo de cada um deles, no que tange a lacunas que não foram preenchidas no tocante às diferenciações entre flexão do quadril e flexão de tronco, muitas vezes confundidas, tal como pude notar nas observações das imagens filmadas, quando esses alunos eram solicitados a fazer uma elevação torácica ou mesmo um abdominal.

Deste modo, para preencher essas lacunas de trabalho de controle de centro, utilizei o acessório bola, iniciando com o exercício Rolamento para baixo (*Roll Down*).

A bola é um acessório que dificulta a estabilidade do centro, tem uma função pedagógica muito rica no âmbito de suas possibilidades de movimento. Diante disso, experimentou-se desempilhamentos da coluna, por meio da contração e extensão na posição em pé. A posição inicial se deu pela primeira posição da dança moderna, onde foram cuidados os alinhamentos das extremidades e do dorso (tronco), como também se costuma realizar no Método Pilates. Na sequência, foram realizados os movimentos dos exercícios de Costas Eretas (*Flat Back*), partindo da coluna neutra e voltando em coluna ereta, o que fez lembrar os desequilíbrios da coluna na técnica de Martha Graham, quando se executa o release vindo de uma extensão.

Escutei dos alunos: “*parece que estou em uma aula de dança moderna*”; “*na aula passada ao realizar as aulas de técnica de Graham realizamos este mesmo movimento*”.

Durante o exercício com a bola, o princípio do alongamento axial foi desafiado durante todas as tentativas de movimento. Desta forma, os alunos compreenderam que um controle de centro deficiente dificulta os movimentos de criar espaços no corpo para manter estabilidade e controle, pois a bola é muito instável.

Figura 41 - Círculo do Sol (*Seated Push Through*) com acessório bola.



Com a finalidade de experimentar diferentes planos de movimento, encaminhei o exercício do Círculo do Sol (*Seated Push Through*), onde foram realizadas flexões, torções e extensões, dissociação dos membros superiores. Este exercício objetiva trabalhar múltiplos planos, organização cabeça, pescoço e ombros, e muito alongamentos da coluna em diferentes níveis, com o intento de potencializar a articulação da coluna, criando espaços articulares que permitem uma liberação das outras partes do corpo. Vale recordar que são visíveis os movimentos de torções na técnica de Graham, por este motivo considero de suma importância este exercício como um procedimento pedagógico para o ensino da Dança Moderna.

Na quarta aula, no primeiro momento os exercícios foram aplicados em relação ao Movimento técnico 4. De acordo com Polestar (2010) o exercício Rolamento para Cima (*Roll Up*) é um movimento de extrema complexidade quando se pensa em controle de centro e articulação de coluna, e ao mesmo tempo, dependente de todos os outros princípios para essa execução – fato percebido pelos alunos que fizeram parte desta aula.

As colocações de imagens sugeridas por Franklin (2012) foram também de suma importância para as repetições dos exercícios, de modo a adquirir uma mudança física por meio do pensamento. Esta concepção de mudança por meio do corpo-mente remete-nos às concepções de corpo do Pilates e da Dança Moderna. Em conformidade a isso, foram usadas as diversas instruções de corpo por meio de imagens ideocinéticas, intuitivas, táteis, conduções verbais/orais; passo, assim, a explicar um procedimento positivo nas declarações de alunos. Tainan por exemplo, fez questão de relatar que estes tipos de imagens e toque no corpo permitem a compreensão mais rápida de onde se quer chegar enquanto consciência corporal. Diz que o fato da professora pesquisadora antecipar

o que poderá acontecer com o nosso corpo, nos dá confiança de que estamos no caminho certo. Tanto que mais tarde, consegui chegar às sensações de corpo, já antecipada por ela. Tal fato, oferece a nós alunos (as) confiança e vontade de progredir na descoberta de nosso corpo.

As imagens utilizadas como recurso pedagógico, auxilia o aluno a pensar no seu corpo, nos seus espaços articulares, nas tensões e relaxamentos dos

grupos musculares, reconhecendo o exercício no corpo e pelo corpo, gerando registros tanto de ordem física como emocional.

O exercício da Sereia (*Mermaid*), introduzido no segundo momento desta aula e o exercício em Decúbito Dorsal (*Bent Knee Fallout*), tem por objetivo respectivamente enfatizar o princípio da articulação da flexão lateral, flexão com rotação e a estabilização da coluna e dissociação dos membros inferiores. Estes exercícios deram subsídios para os alunos pensar sobre o alongamento lateral, mantendo oposição quadril em relação as flexões que devem abrir as costelas uma por uma (pensando nas laterais), alongando os quadríceps e ísquios tibiais, repetindo para os dois lados, alongando os grupos musculares de forma anteroposterior, com a ajuda da Casa de Força ou controle de centro na Dança Moderna.

Estes exercícios postos em aproximação com a biomecânica do Movimento Técnico 4, criou a possibilidade de, por um lado, perceber os ísquios, como base de apoio na posição sentada, para ganhar espaço para a coluna neutra, e, por outro, com o exercício de Decúbito Dorsal, a possibilidade de dissociar quadril e membros inferiores, como também sentir os pontos de apoio da coluna neutra em decúbito dorsal. Essas descobertas de controle e equilíbrio destes grupos musculares, podem ser observados em filmagens da aula, onde pode-se os alunos podem ser vistos em jogos dialógicos com os seus corpos, tentando encontrar um equilíbrio de forças opostas, promovendo a consciência e eficiência corporal em todos os sentidos, sejam cinestésicos, proprioceptivos e anatômicos, por meio do uso de indicações verbalizadas pela professora/pesquisadora.

As conversas de corpo em grupo aconteceram na sua maioria no terceiro tempo da aula. Como pesquisadora, considero ter sido muito enriquecedor, pois nessas pausas de movimentação, eu podia verificar para onde se encaminhava a pesquisa, as mudanças necessárias para as próximas aulas, de acordo com as necessidades individuais relatadas.

Nessas mesmas conversas, depois muita articulação de coluna, chega a mim o depoimento que diz muito do ponto de avanço de conhecimento de corpo desses alunos(as), presentes nas falas de Naylana, Ana, Rithiele, entre outros. Diz um dos alunos:



[...] pela primeira vez percebi que a coluna torácica pode ser articulada, move-se. Pensei que ela sempre se movesse em bloco [...], e como ela proporciona um crescimento de espaço, se bem trabalhado, evita machucarmos a lombar [...]

Na aula cinco, a mobilidade e a estabilização foram mais experimentadas pelos alunos, momento em que os praticantes iniciaram suas narrativas fazendo convergir os princípios do movimento Pilates e os fundamentos da Escola de Martha Graham.

As práticas pedagógicas evidenciaram a necessidade de uma atenção para a conexão corpo-mente, que se evidenciou quando da observação dos alunos do próprio corpo e do corpo do outro, reverberando nas perguntas e nas respostas destes, quando solicitados a discorrer como percebiam ou não possíveis aproximações entre Método Pilates e da Dança Moderna, condensadas nos procedimentos didático-pedagógicos.

Nesse sentido, durante a realização do Movimento Técnico 5, entre perguntas e respostas durante a prática corporal, foram recolhidos depoimentos sobre a orientação do corpo, como: as noções cinestésicas, espaciais (direção de corpo), padrões de movimentos (como dobrar, estender, flexionar, extensão, alinhamentos), que podem ser referendados por Giguere (2016, p.24).

Ao acrescenta ainda ao primeiro momento da aula 5, o exercício de Elevação Torácica tornou-se um exercício muito polêmico, por estar dentro dos exercícios que dão início a estabilidade do tronco, em decúbito dorsal, uma vez que se constitui como um exercício para trabalhar o controle de centro, mas com muitos detalhes a serem observados durante a execução. Detalhes estes que fazem toda a diferença no recrutamento dos estabilizadores da coluna e do alongamento da coluna torácica.

Com a finalidade de elucidar alguns vícios que frequentemente vejo nas aulas em que ministro, esclareci os princípios do movimento Pilates neste exercício, enfatizando que não podemos recrutar aqui os flexores do quadril, mas que, pelo contrário, devemos estabilizar a pelve, lançar o peso das extremidades inferiores sobre os pés (enraizando-os) – princípio de descarga de peso também encontrado na Dança Moderna –, de maneira que a coluna torácica possa de fato se articular, criar mais espaço e organizar as extremidades superiores

(ombros, braços, cotovelos e mãos), durante a execução do movimento (ANDERSON,2010).

Em progressão ao exercício de Elevação Torácica, desenvolvi os exercícios que exigem muito dos abdominais, que correspondem a um nível intermediário do Pilates Entrecruzado ou Cruzado (*Criss-Cross*); Saca-Rolhas (*Corkscrew*); Tesoura (*Scissor*). Estes exercícios tem a biomecânica e os recrutamentos anatômicos iguais ao da técnica de Graham, exigindo controle do dorso, alinhamento, trata-se de um movimento que se inicia pelo centro e se espalha pelas extremidades do corpo, requerendo uma respiração muito coordenada ao movimento, por ser um exercício de muito controle, portanto, de equilíbrio.

Figura 42 - Experimentação do Teaser – “V” Pilates



Figura 43 - “V” invertido no Pilates



De exercício em exercício do Pilates, pode-se ver consonância entre o corpo Pilates e o corpo Graham, sobretudo nos exercícios que se relacionam com a Flexão Lateral ou Sereia (*Mermaid*).

O exercício da Sereia tem como ênfase o alongamento lateral, articulando a coluna em flexão lateral e em progressão, flexão, rotação e extensão. A movimentação deste exercício dá suporte de memória corporal para os movimentos em quarta posição sentada, reconhecidos pela biomecânica nos movimentos técnicos de Graham. A ideia de que o tronco estável em coluna neutra pode liberar suas extremidades para desequilibrar/equilibrar, dobrar/estender, rotacional em flexão e extensão, configura-se com características de movimentos extremamente psicoemocionais, ou seja, de cunho expressivo.

Desta forma, pude verificar que as narrações foram potencializadas por uso das imagens narradas durante a condução da aula. Essa percepção da potencia da narrativa por meio de conduções de imagens, se deu ao realizar observações de filmagens das aulas de Pilates. Acredito que estas experiências de corpo no Pilates reverberaram na consciência corporal dos alunos, como expressa o aluno Robson sobre a sua própria prática.

[...]considero que cada vez percebo, mais o meu corpo, me sinto mais consciente de suas partes, e das relações dessas partes com o todo,

essa consciência melhorou minha preparação corporal, como também meu potencial expressivo[...]

Na continuação de sua narrativa sobre si, sobre seu corpo, Robson informa que a forma de organização do movimento pelos princípios do Pilates lembram muito a organização corporal dos exercícios de Graham, tendo, além do mais, conseguido fazer relações entre a Técnica Graham e o Método Pilates. Essa é, com efeito, uma ótima posição de exercício para entendermos “a relação da pelve com o solo e o movimento que parte do centro do corpo, ao começar o seu movimento que se conceitua como espiral” (GIGUERRE, 2016, p. 130).

O exercício nomeado com o nome de um animal Inseto Morto e Arcos Femurais, presenteia-nos com uma movimentação dos membros inferiores flexionados e elevados até a posição de 90/90, que pode auxiliar na compreensão das curvaturas da coluna neutra e sua estabilização durante todo o movimento *Power House*, conectando a dissociação dos membros inferiores em relação ao quadril. Todas essas possibilidades de movimento em uma posição não familiar/estranha, permite uma pedagogia de reeducação dos vícios, pois requer que a execução seja feita de uma forma diferente, e isto permite uma mudança de imagem do corpo em execução, que ajuda em uma mudança de percepção do corpo naquele movimento, aperfeiçoando-o. Uma vez que estes requisitos técnicos se tornam orgânicos no corpo do aluno, ganha-se ao dançar com maior agilidade, coordenação, resistência e alinhamento do corpo como um todo, trazendo um outro princípio da Dança Moderna, o da fluência e transferência de peso.

Durante a aplicação das aulas, foi determinante observar quais alunos estariam necessitando de modificações em relação ao exercício. Visto as necessidades de cada corpo, aproximava-me de cada um deles e ia conversando sobre suas limitações momentâneas sobre a execução do movimento.

Conversando com os alunos, no terceiro momento da aula, espaços de conversa, espaço importante para narrar, como também para escutar, trocar experiências. Uns relataram reconhecer os vícios de movimentação, e que isso os deixavam em conflito com seus próprios corpos.

Como exemplo narro o conflito de Ana com o seu próprio corpo, que disse:

tento direcionar meus ísquios, mas eles não me obedecem, preciso de mais tempo. Será que vai demorar muito tempo para eu desconstruir esse vício? Como é difícil reaprender um movimento...são muitos detalhes. Isso acontece como na hora de dançar (...) agora percebo

A narrativa desta aluna me deixou mais atenta de modo a fazer modificações nos exercícios a serem desenvolvidos no próximo encontro com os alunos. Neste mesmo tempo de conversa, falei aos alunos sobre a relevância de escutarmos as experiências de cada um, pois a preocupação de um colega pode ser a mesma. *Compartilhar sentimentos, percepções, limitações, descobertas, possibilita uma construção coletiva... mais significativa.*

Figura 44 - Aula de Exercícios Técnicos I: Dança Moderna. Princípio da transferência de peso.



Para potencializar o princípio da transferência de peso realizado nas aulas de Exercício Técnico, com referências a técnica da Escola de Martha Graham, dediquei a aula sete a experimentar, no início do primeiro momento de aula, o princípio do movimento de Pilates, Alinhamento das Extremidades e Descarga de Peso, o qual permite pensar na ênfase de organizar o corpo a partir das distribuições de forças no movimento, tendo por objetivo equilibrar estes estados

de corpo, tornando o movimento mais fluído e controlado durante as ações corporais.

Esta relação força e controle, traz o equilíbrio argumentado por Joseph Pilates e Martha Graham; pude confirmar, assim, ao observar as filmagens das aulas de Dança Moderna e as de Pilates, que os alunos muitas vezes recorriam as lembranças de conduções de corpo do Método Pilates, em equiparação aos princípios do enraizamento dos pés, mantendo a coluna com uma imagem de árvore com um tronco forte, porque as raízes (os pés) dão estabilidade ao tronco, possibilitando que este também libere os galhos com suas folhas (ombros e braços) uma movimentação livre e segura.

Figura 45 – Aula de Pilates. Princípio do Alinhamento das extremidades e descarga de peso.



Em um segundo momento na aula 7, o desenvolvimento das articulações da coluna em extensões foi muito significativo para contextualizar os vínculos das tradições discutidas, sobretudo, no que se refere ao release.

Vínculos de imagens de coluna em extensão, tanto no Pilates como na Dança Moderna, são visíveis. As extensões de coluna têm uma importância determinante na correlação com o release, pois a coluna tanto em flexão, como em extensão, produz mobilidade ao tronco para fins reeducativos no Pilates, como também na técnica de Martha Graham – quando se pensa em expressividade, equilíbrio corporal e gestos vigorosos nos processos coreográficos (VIEIRA, 2012, p.206).

Neste sentido, o exercício *Swan* da figura 29, cumpre o seu objetivo pedagógico no intento de aproximar as duas tradições, quando torna possível usar diferentes exercícios regredidos ou progredidos para evoluir a mobilização da coluna em extensão.

O principal entendimento da articulação em extensão foi o de que a extensão começa pela primeira articulação da cervical, criando mais espaços entre as vértebras torácicas e expandindo-se até a articulação do sacro em direção imagética aos pés.

Articular a coluna torácica mostrou-se, durante as aulas de Pilates, como reveladora, pois os alunos descobriram que seria possível mobilizá-la, apesar de ser mais rígida em relação a coluna cervical e lombar, que precisam ser estabilizadas, fortalecidas. A ação de mobilizar a torácica, possibilitou entender o que realmente seria articular a coluna em toda a sua extensão, e que, para tanto, necessita-se de um controle de centro adequado, alinhamentos potencializados pelo alongamento axial – Princípio este que dá condições de criar espaços articulares e distribuí-los harmonicamente como um corpo integrado.

A oitava aula teve como intuito proporcionar aos alunos a experimentação de diferentes pontos de contatos com os acessórios do Pilates, em forma de circuito, a fim de acordar segmentos mais anestesiados do corpo, por meio de contato, não somente de partes do corpo, mas de pontos do corpo, que levam à percepção de um determinado ponto de contato para o resto do corpo, incluindo a pele em contato com diferentes texturas de materiais. Isso permite, com efeito, que a percepção seja levada de um ponto a outro do corpo, criando um ambiente de autoconhecimento sempre em movimento, em plena realimentação de consciência corporal, gerado pela repetição, concentração, atenção e a rememoração da experiência de corpo guardada na relação corpo/mente, tais

como narram os alunos Sergio e Beth, quando descrevem o efeito causado no corpo ao experienciarem os diferentes objetos e acessórios que têm por finalidade a edificação de um corpo inteligente, disponível para o fazer arte.

Para tanto, os momentos de conversas de corpo sobre as sensações em relação aos acessórios foram de extrema relevância, porquanto o grupo apreender e distinguir quais seriam os recursos pedagógicos desses acessórios em relação aos princípios de movimento do Pilates e da Escola de Martha Graham, sobretudo no que se refere às regressões e progressões biomecânicas, ênfases de grupos musculares, equilíbrio e desequilíbrio, direção e alinhamento, descarga de peso e transferência de peso, diferentes possibilidades de execução de um movimento em diferentes bases de apoios e diferentes alavancas de movimento.

Na aula 9 foram realizados todos os movimentos já experimentados nas aulas anteriores. O comando de voz e a concentração foram essenciais para que os alunos conseguissem acompanhar o ritmo proposto, que, ao invés de ser de oito tempos para cada movimentação, passou a ser de quatro tempos, dificultando mais a coordenação.

Mesmo com o movimento em ritmo mais contínuo e rápido, pude constatar que os princípios do movimento do Pilates já começavam a integrar-se ao corpo de forma mais orgânica. pude constatar o mesmo ao observá-los nas aulas de técnica de Graham. Cada aluno a seu tempo conseguiu desafiar suas limitações em relação aos princípios de movimento do Pilates, assim como os princípios e fundamentos da movimentação da técnica de Graham. Isso se deve ao fato de que a repetição, de forma mais assídua, e a tentativa de busca de caminhos singulares de cada um deles para o autoconhecimento do corpo, começa a revelar-se na forma de execução das movimentações, o que não foi diferente na última aula a ser experienciada, a aula 10.

Neste último encontro recebi anotações da aluna Gabrielle sobre como teria sido para ela esse período de compartilhamento de duas tradições. Uma de dança e outra com foco na preparação corporal do corpo para a dança, para a arte. Compartilho aqui suas impressões sobre esse processo de corpo vivido na disciplina de Exercícios Técnicos I – Dança Moderna, especificamente, neste período de pesquisa, a técnica da Escola de Graham.



Figura 46 – Aula de Exercícios Técnicos I: Sequência de solo da técnica de Graham



*Esta disciplina foi meu primeiro contato com a Dança Moderna e o Método Pilates. Posso dizer que não foi uma experiência fácil, mas muito válida. Me ajudou a entender o quanto preciso de uma preparação corporal para minha vida profissional. Pude observar que ao longo do semestre meu entendimento de corpo, como minha organização corporal começou a ser desconstruída, mas não de forma negativa, ao contrário, comecei a pensar nos meus hábitos de corpo, e o quanto eu o maltratei em nome de execuções virtuosas, sem estar em condições de realizá-las, muitas me machucando. Confesso que em alguns momentos, me senti desconfortável, em ter que assumir posições de corpo que não estava habituada, tanto na Técnica de Graham como no Método Pilates. No entanto, passei a me questionar, como executar uma técnica que o meu corpo parecia não entender, principalmente, depois de muitos anos, mais ou menos quinze anos, de muita dança em minha vida, muitas das minhas danças sem orientação de corpo. Passei por muitas lesões, prejudicando muitas das minhas atividades. A resposta veio através da fala da professora Marcia, que dizia que quando um exercício está muito difícil, devemos regredi-lo e foi o que ela me propôs em muitos exercícios. Ela me disse que não adianta executar o movimento sem que o corpo já esteja mais preparado para aquele nível de dificuldade. O importante é sentir que está no caminho certo para a execução e continuar trabalhando. Dançar dá trabalho, segundo a professora, dançar pede disciplina, vontade. E foi esta visão de corpo que levei para a minha aprendizagem na técnica de Graham. Muito experimento e vontade de querer aprender outras formas de dança, me tornando mais curiosa nas aulas da professora Tatiana, que em outras ocasiões já tinha comentado da necessidade de se manter aberto a aprender outras técnicas de dança.*

Outro parecer muito interessante sobre o modo como foi realizada a disciplina de exercícios Técnicos I – Dança moderna foi do aluno Juliano, para quem

*foi fundamental para descobrir maus hábitos de postura do corpo [...] ganhei alongamento. Essa dança moderna com os princípios do Pilates, significaram muito para mim no sentido, não só da experimentação, mas de ter tido a possibilidade de entrar em contato com outras técnicas de corpo. A questão da repetição, que foi muito discutida, ganhou uma outra concepção. A concepção de que repetir pode até ser cansativo, mas dançar dá trabalho. Essa é outra concepção que devemos defender na nossa profissão. Me senti acolhido, com orientação, acompanhado por meus professores, ao longo de toda disciplina [...] isso deu abertura para uma fusão de conhecimentos, que parecia entrelaçar duas metodologias que enfim estavam passando por um processo de tentativa de criar um modo de entender o corpo na dança, para fazer arte, saindo para além dos muros acadêmicos.*

Depois de apresentar possíveis aproximações das duas tradições – Pilates e Dança Moderna –, lanço um olhar mais investigativo para a ferramenta teórico-prática deste estudo, a narração.

As narrativas no ambiente pedagógico criado por esta pesquisa, estiveram associadas a problematização de experiências de corpo, com o objetivo de produzir trocas de conhecimento no corpo e pelo corpo.

Constatarei que as narrativas foram essenciais e significativas para a comunicação tanto da professora para com os participantes, quanto dos participantes entre si. Diálogos entre pequenos e grandes grupos, entre indivíduos e coletivos, permitiram acessar novos saberes, identificados nas falas dos alunos, quando esses narravam sobre si e suas histórias de corpo.

Os recursos didáticos tornaram-se potentes quando aliados às conduções orais das aulas. Conduções de corpo, partilhado por uma performance oral que utilizou-se de metáforas, de imagens de corpo, de indicações ósseas e musculares. Essas conduções de corpo, foram determinantes no processo de desconstrução e construção de saberes, modificando o entendimento dos modos de produzir movimento, de entender o corpo. Esse encontro com o corpo, segundo as narrativas dos alunos, pode levar a um conhecimento de si e do outro, de forma singular, cada um a seu tempo, cada um com suas limitações e possibilidades corpóreas.

As experiências do e no corpo foram recontextualizadas, reconhecidas em outras aulas, tendo em vista diferentes técnicas de corpo. Portanto, as

narrativas/experiências se fundem em conhecimento compartilhável, o qual pode ser visto no corpo dos participantes desta pesquisa.

Respondo à problematização desta pesquisa, entendendo que existe possibilidade de experiência no corpo e com o corpo, de acordo com a concepção de corpo que o professor tem como referência.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho é o resultado de uma reflexão teórico-prática sobre e com o corpo, o qual é entendido não apenas como herdeiro de tradições, experiências modos de estar no mundo, como também o agente do processo de construção do conhecimento em dança.

Os conceitos de tradição, experiência e narração buscaram conduzir a reflexão de como o Método Pilates pode contribuir para o ensino da Dança Moderna. Compreendo o corpo que dança e as suas gestualidades, como narrativas coletivas de um processo, o qual se estabelece por meio de trocas entre o outro e eu, atravessadas por significações e diálogos.

Considerar as experiências anteriores do corpo é entendê-lo como uma cadeia de registros, os quais estão vinculados a um universo de significados, percepções e representações que lhe são também anteriores. Esse universo constrói-se em espaços de relações corpóreas intermediadas pela memória desses corpos. As experiências de vida desses corpos – de ordem pessoal ou coletiva – emergem do corpo, se estimuladas por meio da oralidade. Desse modo, o corpo pode construir conhecimento com novas possibilidades de aprendizado e de criação artística.

O conhecimento, nas tradições aqui investigadas, a do Pilates e a da Dança Moderna, é registrado pela oralidade, de geração em geração, de professores para alunos. O saber, guardado no corpo, se apresenta nas formas de mover, de perceber o corpo e de entender o mundo, o qual mantém e atualiza uma dada tradição.

Os saberes revelam-se por meio da interpretação das narrativas, tanto as do professor como as dos alunos, construindo um ambiente “poético pedagógico”. Tal ambiente produz experiência no e pelo corpo, e pressupõe uma performance na prática educativa, compreendida por Pereira (2010, p. 141) como “um posicionamento performativo, como ação expressiva – e não como linguagem muito embora tenha isso sua pertinência e convergência –, da qual se pode depreender um sentido e uma pedagogia”.

(...) o que é ato pedagógico senão um anelo poético-político, um designo premeditado de constituição, formação e, ulteriormente, de transformação do indivíduo pela comunicação? É o anelo da comunicação, com efeito, que funda, de maneira expressa, o sujeito e seu conhecimento – acepções que comumente lhe atribuem, seja sujeito *de* ou sujeito *a*; isso porque ser sujeito é ser, invariavelmente, *em relação*. A busca pelo êxito da comunicação corresponde, nesse sentido, à busca pelo êxito do próprio ato da educação (PEREIRA, 2010, p.140).

Em outras palavras, o ato pedagógico constitui-se da interação professor/aluno, corpos/sujeitos que dialogam conhecimentos nos entremeios de experiências pessoais e interpessoais. Por meio de narrativas, comunicam e transmitem conhecimento, “conversas de corpos” – como entende a pesquisadora.

Sendo assim, posso conjecturar, como mediadora destas narrativas, que a prática pedagógica exigiu uma performatividade da pesquisadora, a fim de se fazer comunicável junto ao outro (o aluno) e vice-versa. Tanto a professora quanto os alunos necessitaram ouvir, observar, perceber, representar com/pelo/no corpo o que busca a ser (re)conhecido e compreendido como conhecimento.

Os entremeios, entendidos como os espaços da narração durante as práticas pedagógicas, tornam-se momentos plenos de significação, seja do ponto de vista de quem ensina, seja de quem aprende. Os diferentes tipos de entonações de vozes, de gestualidades, de atitudes, de interpretações serão presentificados no corpo, percorrendo diferentes caminhos para o conhecimento. O caminho é singular aos sujeitos a cada experimento vivido. Nessa direção, a melhor narração é aquela que pode deixar espaço para o outro pensar com autonomia, a partir de suas próprias experiências.

Nessa concepção de práticas corporais, o Método Pilates e a Técnica da Escola de Martha Graham podem ser um espaço aberto de transmissão de experiências de corpo; formas muito diferentes das de uma perspectiva pedagógica que universaliza o mover-se por meio de demonstrações (mesmo que esta seja, às vezes, necessário), por imitação, por reprodução, com tal intensidade que faça com que o ensino torne-se informação – vivência –, e não precisamente conhecimento a ser construído coletivamente, tal como se desenha no conceito de experiência aqui tratado (BENJAMIN, 1994a).

Deste modo, não se trata de compreender a técnica como um caminho de mão única, como uma via de reprodutibilidade, mas concebê-la como um complexo de articulações – de ordem cognitiva, motora e emocional – do conhecimento do sujeito a respeito de si mesmo e das suas interpretações e representações de mundo. A técnica permite reconhecer o que carregamos como elementos significativos e valorativos, no nosso processo de constituição da própria memória.

O primeiro requisito para que o artista da dança tenha progresso significativo em suas práticas corporais seria, segundo Guiguerre (2016, p. 41), o compromisso com o seu corpo, tornando-se potente no seu dançar. Cabe, portanto, a este, olhar para o seu corpo cotidianamente. Esse conselho teve relevância em relação à responsabilidade dos alunos com seus corpos, como pode-se ver no relato dos alunos

*Menos é mais!* O excesso de informação paralisa o conhecimento. Temos tanto acesso a tudo que não sentimos falta, falta-nos a falta. É nas ausências que se cresce, que se constrói conhecimento. O processo deste conhecimento por vezes é prazeroso, por vezes é doloroso, nem todos estão abertos a ele. Crescer exige responsabilidade.

O conflito é um bom conselheiro dessa modalidade de experiência, nesse mundo contemporâneo onde existem estímulos externos em demasia, que prejudicam a escuta de nos mesmos, dos nossos corpos.

Neste sentido, fico com a sensação de que a problematização deste estudo, pode ser respondida no corpo deste alunos. Sim! É possível em uma prática pedagógica constituir uma experiência corporal transmissível, desde que estejamos abertos, disponíveis para encontrar espaços vazios a serem preenchidos nos corpos, percorrendo diferentes caminhos de perceber o corpo, o dançar, o fazer artístico.

Sendo assim, espero que da experiência vivida, prolifere diferentes contornos, caminhos, reflexões, interpretações diferenciadas em cada corpo, de cada aluno, que eles possam atualizar e utilizar dessas experiências, para suas diferentes trajetórias profissionais e de vida.

Fica a certeza de que é necessário que cada vez mais seja investigado o corpo, pois é na falta que se cresce.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Clara C. Linhares. **A utilização da técnica de Pilates no treinamento do dançarino / intérprete contemporâneo: a (in) formação de um corpo cênico.** Diálogos possíveis. Ano 5, n.1 (jan./jun. 2006)

AUDOIN-ROUZEAU, Stephane. **Massacres.O corpo e a guerra.** In.: História do Corpo. ALAN, Corbin; Jean-Jacques Courtine, Georges Vigarello .Ed.Vozes.2008

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

ANDERSON, B. **Apostila do Curso de Pilatos Híbrido. Polestar Educacion.** 2010.

\_\_\_\_\_. **Reabilitação com Pilates. In: Fisioterapia e Reabilitação. Terapias Complementares.** Rio de Janeiros. Ed. Lab.2006 p.258-269.2006

APARÍCIO, E. *et. al* **O autêntico Método Pilates. A Arte do Controle.** São Paulo. Ed. Planeta do Brasil,2005.

BENJAMIN, W. **O Narrador – considerações sobre a obra de Nicolai Leskov.** In: **Magia e técnica. Arte e Política.** Editora brasiliense. 1994a.

\_\_\_\_\_. **Charles Baudelaire: um lírico no auge do capitalismo.** Obras Escolhidas III. São Paulo: Brasiliense, 1989.

\_\_\_\_\_. Experiência e Pobreza. In: \_\_\_\_\_. **Magia e Técnica, Arte e Política.** São Paulo: Editora Brasiliense, 1994b.

\_\_\_\_\_. **Rua de Mão Única.** Obras Escolhidas II. São Paulo: Brasiliense, 1995.

BOLSANELLO, Débora Pereira. **Pilates é um Método de Educação somática?** Revista brasileira de Estudos da Presença. Porto alegre, v.5, n 1, p. 101-126.jan/Abr.2015.

\_\_\_\_\_. Débora Pereira. (Org). **Em pleno Corpo: educação somática, movimento e a saúde.** Curitiba: Juruá,2010.

BOURCIER, P. **História da dança no ocidente.** Tradução de Maria Appenzerller, Rio de Janeiro: Martins Fontes, 1987.

CALAIS-GERMAIN, BLANDINE. **Anatomia para o movimento: introdução à análise das técnicas corporais**. V.1 [ tradução Paulo Laino Cândido, Fábio César Prosdócimi. Barueri, SP. 2010.

\_\_\_\_\_. **Respiração: anatomia – ato respiratório**; prefácio de Manuel A. Valls Barbera; desenhos originais da autora; [tradução Marcos Ikeda], Barueri, SP: Manole,2005.

CALAIS-GERMAIN, Blandine; Raison, Bertrand.**Pilates sem riscos: os riscos mais comuns e como evitá-los**. Tradução: Sonia Augusto. Barueri, SP: Manole, 2012.

CALAIS-GERMAIN;LAMOTTE ANDRÉE. **Anatomia para o movimento. Bases de exercícios**. Tradução Fátima A. Caromano. Barueri, SP. Manole,2010.

CAMPIGNION, Phillippe. **Respir- Ações: A respiração para uma vida saudável**. São Paulo: Summus,1989.

CANTON, KÁTIA. **Do moderno ao Contemporâneo. Tema da arte contemporânea**. Martins Fontes. 2010.

CLANDININ, D. Jean; Connelly, F. Michael. **Pesquisa narrativa: experiências e história na pesquisa qualitativa. tradução Grupo de Pesquisa Narrativa e Educação de Professores**. ILEEL/UFU. 2ªedição ver. Uberlândia: EDUFU,2015. 250 p.

CRAIG,COLLEEN. **Abdominais com bola: uma abordagem do Pilates para fortalecer os músculos abdominais**. [fotografias e ilustrações david Hou; tradução de Juliana de Medeiros Ribeiro e Juliana Pinheiro de Souza e Silva; revisão científica Abdallah Achour Junior]. São Paulo Paulo: Phorte: 2006.

D'AJELLO, PAULA TELLES. **Estratégias para um treinamento técnico-expressivo**.IV Encontro Científico da Associação Nacional de Pesquisadores em Dança - ANDA 2015 <http://www.portalanda.org.br/anais> ISSN 2238-1112

DENOVARO, DANIEL BECKER. **A Educação Somática na formação do ator: contribuição do Método Pilates**. Revista Repertório, nº 18, p.94-100,Salvador. 2012.1

FAHLBUSCH, H. **Dança moderna – contemporânea**. Rio de Janeiro. Sprint. 1990.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**. São Paulo. Summus,1977.



FERNANDES, C. **Quando o Todo é mais que a Soma das Partes: somática como campo epistemológico contemporâneo.** Revista. Brasileira de Estudos da Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 9-38, jan. /abr. 2015

FRANKLIN, ERIC. **Condicionamento físico para dança.** Técnicas para a otimização do desempenho em todos os estilos. [Tradução Orlando Laitano], Barueri, SP, Manole, 2012.

GARAUDY, R. **Dançar a Vida. Rio de Janeiro.** Tradução de Glória Mariani e Antonio Guimarães Filho. Rio de Janeiro. Nova Fronteira.1980

GIGUERRE, Miriam. **Dança Moderna:fundamentos e técnicas.**[tradução Larissa Wostog Ono] Barueri.SP. Manole.2016.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

HAAS, JACQUI GREENE. **Anatomia da dança.** [tradução: Paulo latino Cândido], Barueri, SP, Manole, 2011.

HOBBSHAWM, Eric. **Era dos Extremos: o breve século XX: 1914 -1991.** Tradução: Marcos Santarrita; São Paulo. Companhia das Letras.2009.

LABAN, R.. **Domínio do Movimento.** Organizadora: Lisa Ullman. (tradução de Anna Maria Barros De Vecchi e Maria Sílvia Mourão Netto). São Paulo. Summus. 1978.

LEAL, P. **Respiração e expressividade:práticas corporais fundamentadas em Graham e Laban.** São Paulo: Fapesp. Anna blume.2006

LEGG, JOSHUA. **Introduction to modern dance techniques. "Cunningham, Dunham, Graham, Hawkins, Horton, Humprey, Limón, Nikolais/Louis,Taylor"**. Princeton Book Company, Publishers Hightstowon, NJ.2011.

LEITÃO, M. da C.; SILVA, A. E. de A.; RASIA, D. **O Método Pilates aplicado em bailarinos clássicos para o ganho de flexibilidade e força muscular.** Caderno de Ciências Biológicas e da Saúde. n. 02. Boa Vista.2013.

LIHS, H. R. **Appreciating dance: a guide to the world's liveliest** art. 4th Ed. A Dance Horizons Book, Princeton Book Company, Publishers. 2002.

MACEDO, C. G; NOGUEIRA, A.N; GOELLNER, S. V. **O Método Pilates no Brasil segundo a narrative de algumas de suas instrutoras.** Revista Pensar a Prática. v.18, nº3;UFG. 2015

MARÉS, G.; OLIVEIRA, K. B. de; PIAZZA, M. C.; *et al.* **A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática.** Revista Movimento. Curitiba, v.25, n.2, p. 445-451, abr./jun. 2012.

MASSEY, Paul. **Pilates: uma abordagem anatômica.** Barueri. SP. Manole. 2012

MOULIN, Anne Marie. **As mutações do olhar. O século XX. O corpo diante da medicina.** In.: História do Corpo. ALAN, Corbin; Jean-Jacques Courtine, Georges Vigarello Ed.Vozes.2008

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

MILLER, J. **A escuta do Corpo. Sistematização da Técnica Klauss Vianna.** São Paulo: Ed.Sumus,2007.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade.** 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

PANELLI, CECÍLIA.; MARCO ,ADEMIR De. **Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida.** 1ª ed. São Paulo; Phorte, 2006.

PEREIRA, M. **Saber do tempo: tradição, experiência e narração em Walter Benjamin.**Revista Educação e realidade. 31(2):61-78 jun/ dez. 2006.

\_\_\_\_\_. **A dimensão performativa do gesto na prática docente.** Revista Brasileira de Educação. V.15, n. 45. Set/dez.2010.

\_\_\_\_\_. **Pedagogia da Performance: do uso poético da palavra na prática educativa.** Revista Brasileira de Educação. 35(2)139-158.maio/agosto.2010

PONT,J. P. ; ESPERANÇA, A. R. **Joseph Hubertus Pilates. The Biography. CHAPTER 2 1914-1919 (English Edition)** nº de pág. 538. Editora Hakabooks. Edição eBooks Kindle. 2012

PILATES, J. H. **A obra completa de Joseph Pilates. Sua saúde e O retorno à vida pela Contrologia** (Coautoria de William John Miller); tradução de Cecília Panelli. São Paulo: Phorte. 2010.

RENGEL, L. **Os temas do movimento de Rudolf Laban.(I,II, III, IV, V,VI,VII,VIII): modos de aplicação e referência.** São Paulo. AnaBlume,2008. (Cadernos de Corpo e Dança).

ROBLE, O. J. **Uma Interpretação Estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática.**Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 169-190, jan./abr. 2015.

RODRÍGUEZ, J. **Pilates.** Tradução Maria Lúcia Cumo. Ed. Marco Zero. 2006

SANTOS, R N dos. **A influência do Método Pilates no Equilíbrio Estático de uma população de bailarinas clássicas.** Pontifícia Universidade Católica de Góias. Goiânia. 2013.

SILER,BROOKE. **O Corpo Pilates – Um guia para Fortalecimento, Alongamento e Tonificação Sem o Uso de Máquina.** Sumus,2008.

SOUZA, N. M. **Modernidade: desacertos de um consenso.** Campinas,SP. Ed. UNICAMP.1994.

SUQUET, A. **Cenas – O corpo dançante: um laboratório da percepção.** Cap. 3. In Corbin Alain *et.al.* História do Corpo. Mutações do Olhar . O Século XX. Vol.3.Editora Vozes. 2008.

VIANNA, Klauss. **A dança.** São Paulo. Summus, 2005.

VIEIRA, M. **As danças de Martha Graham e Doris Humprey, no ensino /Prática de Dança.** Revista Científica./FAP, Curitiba, v.9,p.202-212,jan/jun.2012.

VIEIRA, R.**Técnica de Alexander - postura, equilíbrio e movimento.** Editora Terceiro Nome. 2009.

VITIELLO, J. Z.; SILVEIRA, J. C. F. da. **REPENSANDO A DANÇA CONTEMPORÂNEA: aproximações com a dança moderna e a educação somática.** O Percevejo. OnLine. ISSN 2176 -7017 Periodico do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas.UNIRIO.2015.

## REFERÊNCIAS VIDEOGRÁFICAS

DANCE on film. **Martha Graham**. Dirigido por Nathan Kroll. EUA: The criterion Collection, [2007]. 2 DVDs, (100 min).

## ANEXOS

### ANEXO A – Carta de Anuência

#### CARTA DE ANUÊNCIA

Pelo presente termo, a professora Doutora Tatiana Wonsik Recompeza Joseph, responsável pela disciplina Exercícios Técnicos I, do Curso de Dança Bacharelado, do Centro de Artes e Letras, Universidade Federal de Santa Maria do Estado do Rio Grande Sul, vem manifestar a sua anuência acerca da realização do projeto “Dança Moderna e Pilates: um estudo sobre tradição, narração e práticas pedagógicas”. O projeto será realizado durante todo o primeiro semestre de 2016, coordenadas pela pesquisadora Marcia Gonzalez Feijó, no momento, doutoranda/pesquisadora do Programa de Pós-Graduação em Educação – PPGE desta Instituição, sob a orientação do Prof<sup>o</sup> Dr. Marcelo de Andrade Pereira.

---

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> . Tatiana Wonski

Recompeza Joseph Responsável pela disciplina

**ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Título do estudo: **DANÇA MODERNA E PILATES: UM ESTUDO SOBRE TRADIÇÃO , NARRAÇÃO E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS.**

**Pesquisador responsável:** Marcia Gonzalez Feijó **Professor**

**orientador:** Prof<sup>o</sup> Dr. Marcelo de Andrade Pereira **Professora**

**responsável pela disciplina:** Prof<sup>a</sup> Dra. Tatiana Wonsik

Recompenza

**Instituição:** UFSM – Santa Maria – RS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

SUBÁREA: EDUCAÇÃO E ARTE

**Local da pesquisa:** UFSM – CDA

Eu, Marcia Gonzalez Feijó, responsável pela pesquisa Dança Moderna e Pilates: Um estudo sobre tradição, narração e práticas pedagógicas, o convidamos a participar como voluntário deste estudo, que faz parte de minha tese de doutoramento.

Esta pesquisa tem como objetivo investigar como os princípios do Método Pilates podem tornar-se pedagógicos no ensino da dança moderna, a fim de propiciar experiências de corpo, que reverberem-se no movimento dançado da Dança Moderna.

Deste modo, o presente estudo tem como problematização: *Como a narração na prática pedagógica do Pilates e da Dança Moderna pode constituir uma experiência corporal transmissível?*

Para sua realização serão realizados os seguintes procedimentos:

Filmagens das aulas (onde o pesquisado que concordar em participar do experimento, estará autorizando o uso de sua imagem); entrevistas; experimentações de corpo de Pilates e Dança moderna, como também relatos escritos.

Sua participação constará de participar como voluntário nas aulas práticas de dança de Exercícios Técnicos I, disciplina obrigatória dos Cursos de Dança

Bacharelado e Licenciado da UFSM, durante todo o período do primeiro semestre de 2016. Você tem garantido a possibilidade de não aceitar participar ou de retirar sua permissão a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo pela sua decisão. Durante todo o período da pesquisa você terá a possibilidade de tirar qualquer dúvida ou pedir qualquer esclarecimento. Para isso, entre em contato com o pesquisador.

**ANEXO C - MODELO DA AUTORIZAÇÃO CEDIDA PELOS PARTICIPANTES DA PESQUISA****MODELO DA AUTORIZAÇÃO CEDIDA PELOS PARTICIPANTES DA PESQUISA**

Eu, \_\_\_\_\_, após a leitura ou a escuta da leitura deste documento e ter tido a oportunidade de conversar com o pesquisador responsável. Estou suficientemente informado, ficando claro para que minha participação é voluntária e que posso retirar este consentimento a qualquer momento, sem penalidades. Estou ciente também dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais serei submetido. Autorizo da mesma forma, que a pesquisa apresente os dados de mim coletados, revelando meu nome durante a apresentação das discussões e análises dos dados coletados nesta pesquisa.

**Assinatura do pesquisado voluntário**

.....

**Assinatura do pesquisador responsável**

.....

**Santa Maria, .....de ..... de 2016**



**ANEXO D - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM****TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM**

Neste ato, e para fins de direito, autorizo o uso de minha imagem, para fins de divulgação, que constaram em caráter definitivo e gratuito, na tese de doutorado intitulada “Dança Moderna e Pilates: um estudo sobre tradição, narração e práticas pedagógicas” de autoria de Marcia Gonzalez Feijó, realizada no curso de Pós-graduação em Educação, na linha de Arte e Educação da Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul.

Essas imagens contidas na tese aqui referida, ficará disponível no banco de dados de tese da referida instituição, estará disponibilizada tanto impressa como digitalizada, em diferentes bancos de dados de tese e dissertações do país. As imagens poderão ser utilizadas em apresentações, palestras e cursos referentes a tese aqui apresentada.

Nome:

RG:

CPF:

---

Milena Colognese

-----  
- Marcia Gonzalez Feijó - autora

Santa Maria, 14 de julho de 2017

## **ANEXO E - AUTORIZAÇÃO DA PRODUÇÃO DE IMAGENS**

### **AUTORIZAÇÃO DA PRODUÇÃO DE IMAGENS**

Eu, Ludmila Feijó Almeida, portadora de identidade nº....., cpf nº.....autorizo a divulgação de minha produção fotográfica exposta na tese de doutorado “Dança Moderna e Pilates: um estudo sobre tradição, narração e práticas pedagógicas de autoria de Marcia Gonzalez Feijó, realizada no curso de Pós-graduação em Educação, na linha de Arte e Educação da Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul.

Essas produção fotográfica contida na tese aqui referida, ficará disponível no banco de dados de tese da referida instituição, que estará disponibilizada tanto impressa como digitalizada, em diferentes bancos de dados de tese e dissertações do país. As imagens poderão ser utilizadas em apresentações, livros, palestras e cursos referentes a tese aqui apresentada.