

# O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método **GYROKINESIS**<sup>®</sup>

The teaching of sensitive, unique, and perceptible classical dance technique through experience with the **GYROKINESIS**<sup>®</sup> method

 Rosana Lobo Rosário

 <https://orcid.org/0000-0002-5471-2746>

Universidade Federal do Pará, Brasil  
[rosanaloborosario@hotmail.com](mailto:rosanaloborosario@hotmail.com)

## Resumo

Nos últimos anos, no cenário educacional tem surgido uma relevante discussão sobre as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) na educação para fins didáticos e metodológicos, dando origem ao conceito de Educação Digital. Ressaltamos que durante a pandemia da Covid-19, e com a suspensão das atividades presenciais, houve a necessidade de adaptação das metodologias de ensino presencial para o ensino totalmente digital ou híbrido, para além da utilização de plataformas virtuais como ambiente para o desenvolvimento de diversas atividades. Neste contexto, o tema da formação de bailarinos e demais profissionais da dança foi uma das principais questões entre professores e gestores de escolas e universidades, principalmente no que diz respeito à manutenção de um ensino digital de boa qualidade sem prejudicar a instrução prática, laboratorial e cênica necessárias para a formação e exercício profissional. Assim, este artigo tem como objetivo verificar as contribuições da Educação Somática para o ensino da dança sensível, singular e perceptível para os alunos do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da UFPA, a partir do desenvolvimento da disciplina Técnica de Dança Clássica IV; e, ao mesmo tempo, descrever a

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método **GYROKINESIS**<sup>®</sup>

influência da educação digital na formação dos discentes, bem como dos profissionais da dança. Após a recolha de dados e análise do conteúdo, o estudo revelou a importância de desenvolver o ensino de uma técnica de dança clássica sensível, única e perceptível a partir da experiência do método **GYROKINESIS**<sup>®</sup>. As aulas presenciais foram fundamentais para a escuta do próprio corpo dos participantes da pesquisa, trazendo contribuições individuais e coletivas, novos olhares e aprendizagens através da prática pessoal de movimento.

### Palavras-chave

Educação Somática, Ensino da Dança, Educação Digital, Método Gyrokinesis

### Abstract

In recent years, the educational landscape has seen a significant discourse on about Digital Information and Communication Technologies (DICT) in education for didactic and methodological purposes, leading to the emergence of Digital Education. It's worth noting that during the Covid-19 pandemic, and due to the suspension of in-person activities, there arose a necessity to adapt face-to-face teaching methodologies to fully digital or hybrid models. This adaptation involved the utilization of virtual platforms as environments for the development of various educational activities. In this context, the training of dancers and other dance professionals has been become of the central topics of discussion among teachers and administrators at schools and universities. Particularly, there is a focus on maintaining high-quality digital teaching without compromising the practical, laboratory and stage-based instruction essential for comprehensive training and professional practice in dance. Therefore, this article aims to verify the contributions of Somatic Education to the teaching of sensitive, singular and perceptible dance to students within the Classical Dance Technical Course at UFGA's School of Theatre and Dance. It will focus on the development of the Classical Dance Technique IV course. Simultaneously, the article seeks to describe the influence of digital education on the of both students and dance professionals. After collecting and analysing the data, the study uncovered the of developing the teaching of a sensitive, unique and perceptible classical dance technique grounded in the based on the experience of the **GYROKINESIS**<sup>®</sup> method. It was found that in-person classes were fundamental in attuning to the participants' bodies, fostering individual and collective insights, offering fresh perspectives, and facilitating learning through personal movement practice.

### Keywords

Somatic Education, Dance Teaching, Digital Education, Gyrokinesis Method

### Introdução

A educação digital pode ser definida como a prática da utilização de meios tecnológicos nos métodos de ensino, que permite processos de aprendizagem mais dinâmicos (Gomes et al., 2021). Observa-se que o cenário educacional, nos últimos anos, apresentou de modo relevante, a discussão acerca das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação – TDIC com a finalidade didática e metodológica de potencializar os conteúdos das disciplinas tradicionalmente presentes na escola (Júnior

& Oliveira, 2016).

Contribuindo para este pensamento, Santaella (2003) considera que já se está a tornar comum afirmar que as novas tecnologias da informação e da comunicação estão a transformar não apenas as formas de entretenimento e lazer, mas potencialmente todas as esferas da sociedade, incluindo a educação, a partir do que chamamos de aprendizagem à distância.

Percebe-se ainda que durante a pandemia da Co-

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

vid-19, e com a suspensão das atividades presenciais nas instituições de ensino, houve a necessidade de adaptar as metodologias de ensino presencial para o ensino totalmente digital, além da utilização de plataformas virtuais como ambiente para o desenvolvimento de diversas atividades, estabelecendo um formato que ficou conhecido como Ensino Remoto Emergencial - ERE (Gomes et al., 2021).

Observa-se ainda que no ERE foi permitido desenvolver atividades acadêmicas, as quais podiam ser síncronas e/ou assíncronas, definidas como:

Atividades Acadêmicas síncronas são aquelas que possibilitam a interação simultânea entre participantes que se encontram em espaços físicos diferentes, mas conectados, via internet, a um mesmo ambiente virtual, para o estudo de conteúdos diversos e demais atividades de ensino-aprendizagem. (...) As Atividades Acadêmicas síncronas podem ser desenvolvidas por meio de plataformas de webconferência disponíveis na UFPA, tais como Conferência Web RNP, Google Meet e Microsoft Teams, além da possibilidade de utilização de ferramentas síncronas, tais como (...) aplicativos de mensagens instantâneas como WhatsApp e Telegram ou transmissões ao vivo pelo YouTube, entre outros recursos. (CONSEPE, 2020, p. 3)

Atividades Acadêmicas assíncronas são aquelas que podem ser realizadas por meio de plataformas, ferramentas digitais e outras estratégias de interação não digital, que possibilitem a comunicação não simultânea entre participantes que se encontram em espaços físicos diferentes, dentro de um prazo pré-estabelecido pelos(as) docentes responsáveis pela atividade, pré-estabelecidos e acordados entre docentes e discentes. (...) Atividades Acadêmicas assíncronas podem ser desenvolvidas por meio da postagem e organização de materiais e tarefas em (...) Ambientes Virtuais de Aprendizagem (AVA) disponíveis na UFPA, tais como: SIGAA, Moodle e Google Classroom, além do uso de ferramentas assíncronas, como os fóruns (espaços de discussão) dos AVA, correio eletrônico,

questionários, planilhas, agendas, vídeo-aulas, portáteis virtuais (Google Drive, Dropbox, outros) e outros recursos digitais. (CONSEPE, 2020, p. 3)

Face a este cenário, ocorreram diversas reuniões na Universidade Federal do Pará (UFPA) com o intuito de traçar estratégias de adequação. Várias resoluções internas foram publicadas pelo Conselho de Ensino Pesquisa e Extensão (CONSEPE)<sup>1</sup>, com vista à continuidade das aulas durante o período de emergência sanitária causada pela Covid-19. Constatou-se a necessidade de repensar o desenvolvimento das atividades curriculares por meio das tecnologias digitais, o que se revelou um grande desafio, uma vez que foram originalmente elaboradas para a modalidade presencial.

Dentre os cursos oferecidos pela UFPA, o Curso Técnico em Dança Clássica possui, no seu desenho curricular, a disciplina Técnica de Dança Clássica IV, baseada em aulas teóricas expositivas, dialogadas e práticas, o que agregava complexidade à sua execução em período pandêmico. A solução encontrada foi a realização da disciplina de forma híbrida, compreendendo a realização de aulas nos formatos digital e presencial, seguindo as medidas de proteção oferecidas pelas unidades e as orientações das autoridades sanitárias (CONSEPE, 2020).

Neste contexto, a formação do bailarino e de outros profissionais da dança emergiu como uma das principais discussões entre professores e administradores de escolas e universidades. Especialmente no que se refere a manter uma alta qualidade de ensino através de meios digitais, sem comprometer a instrução prática, laboratorial e cênica, necessárias para a formação e o exercício profissional. Compreender como estes artistas da dança passariam a ressignificar-se, tornou-se um desafio a ser enfrentado.

Entre as estratégias para o desenvolvimento das disciplinas está a adoção de metodologias ativas para o processo de ensino-aprendizagem, as quais utilizam a problematização. Segundo Mitre et al. (2008):

1 O CONSEPE é um órgão de consultoria, supervisão e deliberação em matérias relacionadas com o ensino, a pesquisa e a extensão universitária da UFPA.

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

As metodologias ativas utilizam a problematização como estratégia de ensino-aprendizagem, com o objetivo de alcançar e motivar o discente, pois diante do problema, ele se detém, examina, reflete, relaciona a sua história e passa a ressignificar suas descobertas (...). Ao perceber que a nova aprendizagem é um instrumento necessário e significativo para ampliar suas possibilidades e caminhos, esse poderá exercitar a liberdade e a autonomia na realização de escolhas e na tomada de decisões. (p. 2136)

Considerando que os estudantes passariam da dinâmica de um ensino presencial para um formato híbrido, era necessário que se entendessem como sujeitos ativos no processo de ensino-aprendizagem, problematizando as situações e sendo autônomos no desenvolvimento dos estudos, uma vez que o contacto com o professor estava restrito a escassos momentos presenciais.

Ao refletir sobre aspectos curriculares relacionados com educação, dança e o meio digital, recorro a Wosniak e Motta (2020). Os autores questionam se a dança, cuja matriz educacional se fundamenta na:

tradição do co(rpo) presença, estaria disponível e aberta para admitir a suposta 'invasão' das metodologias de ensino a distância e dos corpos comunicativos e ubíquos a 'macular' o território dos processos de ensino-aprendizagem regidos, na contemporaneidade, pela (i)materialidade do virtual? (p. 143)

Este consumo tecnológico intensivo e o aumento da exposição às telas, acelerado com o surgimento da pandemia da Covid-19, levou-nos a questionar como desenvolver, de forma híbrida, uma disciplina que possui uma demanda prática específica, a exemplo da disciplina Técnica de Dança Clássica IV. Diante deste cenário, refletia-se sobre como o professor de dança de um curso técnico e profissionalizante se adaptaria sem perder o papel da sensorialidade e da dimensão sensível propiciada em sala de aula, agora, por meio, também das telas.

Recorreu-se, desta forma, à combinação da instrução da dança clássica com a vivência de Educação Somática

como um caminho possível para o ensino técnico em dança, sensível, singular e perceptível, cujos métodos e práticas "não resultam somente em uma reorganização dos músculos profundos e superficiais do corpo, mas num novo modo de estar presente no mundo e numa nova perspectiva acerca desse mundo" (Fortin, 2011, p. 33). Para tal, é necessário estar em conexão com os aspectos físico, psíquico, cognitivo e social, e com a possibilidade de experienciar novas sensações e percepções. Ao considerar estas reflexões, o estudo procurou responder à seguinte questão norteadora: como a Educação Somática contribui para o ensino da dança sensível, singular e perceptível pelos estudantes do Curso Técnico de Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da UFPA, considerando a educação digital?

O objetivo central foi verificar os contributos da Educação Somática para o ensino da dança sensível, singular e perceptível em estudantes do Curso Técnico de Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da UFPA a partir do desenvolvimento da disciplina Técnica de Dança Clássica IV; concomitantemente, descrever como a educação digital influenciou a formação dos estudantes, trazendo à discussão o papel da tela na educação digital da formação dos profissionais de dança.

Foi realizada, portanto, pesquisa descritiva, qualitativa, do tipo relato de experiência sobre o ensino híbrido e o uso de tecnologias digitais no desenvolvimento da disciplina, a partir da análise documental das plataformas *Google Classroom* e *Google Forms*, assim como da análise dos diários de campo dos participantes. A recolha de dados ocorreu durante a disciplina Técnica de Dança Clássica IV, realizada no formato do ensino híbrido, no período compreendido entre janeiro a fevereiro de 2022, correspondente ao segundo ano de pandemia no Brasil. Compreendeu a realização de vinte e quatro encontros, de três horas e meia de duração cada, sendo onze no formato remoto, com atividades síncronas e assíncronas, e treze no formato presencial.

#### A educação somática e o método GYROKINESIS®

A expressão Somatics foi definida por Thomas Hanna em 1986 (Hanna, 2023). O autor realça que, quando

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

o ser humano é observado segundo o ponto de vista de uma terceira pessoa, apenas o fenômeno Corpo é considerado. Porém, quando esse mesmo ser humano se observa, ou seja, da perspectiva da primeira pessoa e dos seus sentidos proprioceptivos, um fenômeno diferente é percebido: o Soma.

Entre as técnicas e métodos existentes, destacamos o método GYROKINESIS®<sup>2</sup>, utilizado durante a realização da disciplina Técnica de Dança Clássica IV. Elaborado por Juliu Horvath nos anos de 1970, os seus movimentos são realizados no solo, com uso, ou não, de bancos e colchões (Gyrotonic, 2016). Os exercícios são baseados nos movimentos naturais da coluna: flexão, extensão, flexão lateral, rotação e ondulações, sempre associados a um padrão respiratório correspondente.

É importante realçar que, nestas aulas, cada movimento flui para o próximo, permitindo a mobilidade das articulações sem que haja compressão entre elas (Gyrotonic, 2016). Isto ocorre porque o método combina os conceitos e as práticas de Yoga, Dança, Tai Chi Chuan, Natação e outras atividades físicas, possibilitando que o corpo vivencie a tridimensionalidade que estas modalidades de movimentos possuem (Renha, 2010). Durante as aulas, o educador somático utiliza algumas estratégias para facilitar o processo de ensino e aprendizagem dos exercícios solicitados: a observação, o uso de imagens mentais, o toque, as comparações de sensações e a repetição (Rosário, 2018).

A importância de conhecer o próprio corpo é salientada por Vianna (2005), ao proclamar que, antes de podermos ter um corpo disponível para a dança, é preciso sentir que temos um corpo. Para isso, “a primeira coisa que um professor precisa fazer é dar um corpo ao aluno” (Vianna, 2005, p. 77), e, nesse sentido, o autor sugere que o educador deve permitir ao aluno sentir e descobrir a existência desse corpo através da observação.

O ato da observação pode ser entendido, em primeira instância, como uma ação exclusiva dos olhos, porém, no contexto da Educação Somática, exige a ação de to-

dos os sentidos, ou seja, da audição, do tato, do olfato e do paladar (Bolsanello, 2010; Souza, 2013).

Sobre este aspeto, Herculano-Houzel (2002) afirma que, além destes cinco sentidos, o ser humano possui mais dois: o movimento e o equilíbrio. Conforme a autora, talvez estes sejam mais importantes do que os outros, uma vez que a visão, a audição, o tato, o olfato e o paladar cuidam dos sinais vindos de fora do corpo, enquanto o movimento e o equilíbrio cuidam dos sinais do próprio corpo.

A propriocepção é de extremo interesse para as práticas somáticas, pois está intimamente ligada ao movimento corporal (Souza, 2013). A autora Domenici (2010), enfatiza que “o trabalho de refinamento sensorial inclui exercícios para aprender a reconhecer as informações que vêm do próprio corpo; portanto, é um aprendizado que privilegia o sentido da propriocepção.” (p. 75).

Além da observação, outra estratégia utilizada no método Gyrokinesis®, bem como em outros métodos somáticos como Ideokinesis e Feldenkrais®, é o uso de imagens mentais, que para além de contribuir para o processo de ensino-aprendizagem, é capaz de despertar sensações (Rosário, 2013).

Para uma melhor compreensão do processo de criação de imagens mentais, recorro a Damásio (2011, p. 122), quando observa que “o corpo usa sinais químicos e neurais para se comunicar com o cérebro”, e complementa que a característica distintiva de um cérebro como o nosso é a habilidade de criar mapas. Além disso, “as informações contidas nos mapas podem ser usadas de modo não consciente para guiar com eficácia o comportamento motor (...). Mas, quando o cérebro cria mapas, também está criando imagens, o principal meio circulante da mente” (Damásio, 2011, p. 87). Assim, o autor ressalta que os padrões mapeados constituem o que nós conhecemos como “visões, sons, sensações táteis, cheiros, gostos, dores, prazeres e coisas do gênero – imagens, em suma” (Damásio, 2011, p. 95).

Rosário (2013), também observou que o uso de imagens é um recurso que deve ser aplicado após muitos estudos pelo educador somático, pois cabe a ele perceber se a imagem sugerida foi bem compreendida e se

<sup>2</sup> GYROKINESIS® é uma marca registada e, neste artigo, é utilizada com a autorização da GYROTONIC® Sales Corporation.

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

o movimento realizado era o desejado. Xarez (2012) reforça a ideia de que o uso de imagens é aconselhado tanto para aqueles que estão com alguma lesão ou com impossibilidade de acesso a instalações onde se treina, e tem-se mostrado um “potencial instrumento do próprio treino, na aprendizagem, na preparação, na antecipação e no reforço das habilidades técnicas e do repertório coreográfico” (p. 149).

A terceira estratégia utilizada nas aulas de Educação Somática é o toque, que consiste numa ajuda tátil, denominada, no método Gyrokinesis®, como *Hands on*, cujo objetivo é auxiliar na execução do movimento (Rosário, 2013).

Assim, através de diferentes toques, o aluno entra em contacto com a dinâmica do movimento e, consequentemente, do funcionamento dos músculos, das estruturas ósseas e das articulações, facilitando o processo de compreensão e execução dos exercícios propostos.

A proposta de reeducação corporal do método Gyrokinesis® conversa com a abordagem de Piret & Béziers (1992), na qual o toque que o educador somático deve perceber é o do desenho ósseo-muscular e o movimento dessas estruturas para indicar a direção, enquanto o aluno/paciente desenvolve a coordenação. Baldi (2014) observa que Béziers insistia na educação do olhar, e afirma que “o sujeito (re)aprendia a olhar-se, mesmo que isso partisse, inicialmente, do toque do fisioterapeuta.” (p. 92).

A partir da observação, interna ou externa, do uso de imagens mentais e do toque, muitas vezes o aluno é incentivado a comparar sensações. Em algumas situações, para que essas comparações sejam mais precisas, o executante é estimulado a repetir o movimento, com o intuito de apreender a sensação mais claramente.

Este conhecimento proporciona ao aluno a possibilidade de executar não somente a dança, mas também a autocorreção, aqui considerada como um resultado das estratégias utilizadas nas aulas de Educação Somática. Ao se autocorriger e ao observar o próprio corpo, o indivíduo realiza mudanças nos seus comportamentos e gestos, o que nos conduz a um ensino de dança sensível, singular e perceptível do corpo em movimento.

Rosário (2018) salienta que, para a realizar os movi-

mentos do método Gyrokinesis®, é necessário dar atenção a alguns pontos fundamentais (princípios-chave) e conceitos complementares, pois fornecem a base da aprendizagem do método<sup>3</sup>. Entre eles, destaco os pontos de atenção: (1) criar espaço entre as articulações ósseas; (2) realizar movimento com padrão respiratório correspondente; e (3) estimular o corpo. Quando associados ao princípio-chave da respiração, estes pontos geram movimento e o movimento, por sua vez, gera respiração. Além disso, o conceito complementar denominado estreitamento da pélvis produz um fluxo ininterrupto, o qual só é mantido quando a respiração gera movimento e o movimento gera respiração, num processo constante de retroalimentação que evita a estagnação e a execução de posturas estáticas.

#### A disciplina técnica de dança clássica IV no contexto híbrido

O Curso Técnico em Dança Clássica é composto por discentes que já concluíram o ensino médio ou estão cursando-o concomitantemente, além de graduados. Apresentam idades variadas e possuem experiências distintas em dança. Alguns são profissionais, outros são amadores, parte há aqueles que nunca frequentaram aulas de dança em escolas, grupos ou instituições formais de ensino. Inclusive, existem aqueles que aprenderam a dançar com auxílio de vídeos na internet.

A disciplina Técnica de Dança Clássica IV é oferecida anualmente, de modo presencial, no quarto e último semestre do curso, e é dividida em conteúdos teóricos e práticos, com a seguinte ementa: “Aprofundamento dos estudos iniciados no semestre anterior, esperando maior fluência, uso do espaço e qualidade na resposta técnica. Estudo metodológico sob a orientação do professor, desenvolvendo a capacidade do aluno para o ensino” (Andrade et al., 2013, p. 46). Porém, com a pandemia da Covid-19 e a retomada do semestre letivo na UFPA de modo híbrido, a professora responsável pela disciplina enfrentou diversos dilemas: Como conduzir a disciplina

3 Neste artigo, serão apresentados somente os pontos de atenção, os princípios-chaves e os conceitos complementares enfatizados durante a realização da disciplina. Ver Rosário (2018).

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

num ambiente virtual de ensino, trabalhando com estudantes no último semestre do curso? Como assegurar virtualmente as aulas práticas, tão importantes e representativas? Qu recursos digitais deveriam ser adotados para facilitar o acesso dos discentes? Como manter a sua motivação para assistir às aulas, mesmo vivenciando uma situação tão diferente e incerta?

Assim, após reuniões de planejamento e participação em cursos virtuais de curta duração e webinários promovidos pela Universidade Federal do Pará e por outras instituições de ensino, com a finalidade de capacitação profissional devido ao momento ímpar, a professora optou pelo formato híbrido, ou seja, algumas aulas seriam remotas e outras presenciais.

As aulas remotas foram divididas em síncronas e assíncronas, utilizando a plataforma Google, mais especificamente os aplicativos *Google Classroom*, *Google Forms* e *Google Meet*. Seguindo a Resolução nº 5.294/2020 (CONSEPE, 2020), os momentos assíncronos foram priorizados, dando aos discentes a opção de assistirem às aulas quando fosse mais adequado. A frequência também foi aferida por meio do acesso dos estudantes às atividades assíncronas e suas respectivas resoluções. Tanto as aulas síncronas quanto as assíncronas foram gravadas e disponibilizadas no *Google Classroom*.

Os encontros presenciais, destinados a realizar aulas do método Gyrokinesis® e de dança clássica, aconteceram na Escola de Teatro e Dança da UFPA, com o uso de máscaras e a obrigatoriedade da apresentação do boletim de vacinas.

As estratégias didáticas selecionadas abordaram os conteúdos teóricos e práticos em diversos momentos, incluindo síncronos, assíncronos e presenciais. Ou seja, cada tema era abordado de modo síncrono em aulas expositivas, realizadas através do *Google Meet*, possibilitando o diálogo e os devidos questionamentos. Posteriormente, na aula assíncrona, era disponibilizado o material teórico. Por fim, os discentes realizavam atividades relacionadas ao tema, incluindo exercícios de múltipla escolha e/ou questões dissertativas, bem como o envio de vídeos demonstrando a execução prática do conteúdo, gravados por eles e compartilhados no *Google Classroom*

da disciplina.

As avaliações foram processuais e distribuídas ao longo de cada tema abordado. Os estudantes foram avaliados com base na sua presença, desempenho e interesse durante as aulas práticas e teóricas.

### Metodologia

Esta pesquisa é caracterizada como qualitativa, descritiva e exploratória (Prodanov & Freitas, 2013). O campo de estudo abrangeu o período de realização da disciplina Técnica de Dança Clássica IV, de janeiro a fevereiro de 2022, correspondente ao segundo ano de pandemia no Brasil, quando se iniciou a flexibilização de algumas medidas para evitar a propagação do vírus, permitindo a experiência do ensino híbrido. Assim, foram realizados vinte e quatro encontros, sendo treze presenciais e onze remotos, com atividades síncronas e assíncronas, com duração de três horas e meia cada encontro.

Os encontros presenciais foram realizados três vezes por semana, com foco na vivência do método Gyrokinesis® e no estudo prático da técnica da dança clássica, e consistiam em três etapas. A primeira destinava-se à execução de movimentos corporais específicos do método Gyrokinesis® e da técnica da dança clássica, utilizando o Programa Intermediate da Royal Academy of Dance. Na segunda etapa, os participantes registavam no diário de campo as sensações percebidas durante os exercícios corporais. E, por fim, a terceira etapa, denominada diálogo coletivo, propiciava aos participantes e à professora a partilha e discussão sobre as etapas anteriores, bem como, se necessário, esclarecer dúvidas e responder a possíveis questionamentos.

Já os encontros remotos foram realizados duas vezes na semana, com atividades síncronas e assíncronas para o estudo teórico da técnica e dos princípios da dança clássica, e suas relações com a anatomia humana, assim como para a vivência do método Gyrokinesis®. Para as atividades síncronas utilizou-se a plataforma *Google Meet*, enquanto as atividades assíncronas tiveram como base textos e uma apostila elaborada especialmente para a disciplina, compartilhados na plataforma *Google Classroom*. Além disso, na plataforma *Google Forms*, fo-

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

ram disponibilizados exercícios sobre o conteúdo estudado, elaborados pela professora. Através de perguntas objetivas e dissertativas, o objetivo era rever o conteúdo ministrado e solicitar o envio de vídeo da execução de algum movimento da técnica da dança clássica estudado.

Nos encontros remotos, primeiramente era desenvolvida a aula teórica/prática para explicação do conteúdo sobre Escola e os Princípios da Dança Clássica; depois, era realizada a vivência do método Gyrokinesis®, ambas através do *Google Meet*. Em seguida, os participantes eram orientados a acessar ao *Google Classroom* para terem acesso ao texto de apoio sobre o conteúdo; posteriormente, eram notificados para acessar ao link correspondente a uma tarefa online sobre o conteúdo ministrado, disponível no *Google Forms*. É importante salientar que somente nos encontros 21º e o 22º a atividade foi

totalmente assíncrona, devido à suspeita da ministrante da disciplina estar contaminada com o vírus da Covid-19. Neste caso, e seguindo a Portaria Nº 290/2022 (Universidade Federal do Pará, 2022), que estabelece o afastamento “do trabalho presencial (e remoto, quando necessário) servidores(as) com sintomas da Covid-19 (por sete dias, a partir do início dos sintomas; ou por dez dias se os sintomas persistirem)” (Universidade Federal do Pará, 2022, p. 1), foi enviado aos participantes somente uma atividade assíncrona utilizando o *Google Forms*, a qual solicitava o envio de vídeos dos participantes realizando parte da sequência coreográfica para avaliação da disciplina.

A tabela 1 apresenta a quantidade e a tipologia dos encontros realizados, bem como os conteúdos desenvolvidos.

**Tabela 1**

Distribuição das atividades e dos conteúdos ministrados nos encontros

Quantidade e tipologia do encontro	Conteúdo ministrado
2 encontros remotos síncronos	Mobilização da coluna e respiração, com uso do auto-toque (método Gyrokinesis®) e suas relações com os princípios da postura da dança clássica e da anatomia humana.
2 encontros remotos assíncronos	
2 encontros presenciais	Mobilização da coluna e respiração, com uso do toque (método Gyrokinesis®) em relação ao princípio da postura da dança clássica e com a anatomia humana.
1 encontro remoto síncrono	Estreitamento da pélvis (método Gyrokinesis®) e suas relações com os princípios do En dehors do alinhamento/posicionamento da dança clássica e da anatomia humana.
1 encontro remoto assíncrono	
1 encontro presencial	
1 encontro remoto síncrono	Estabilização através do contraste e criação do espaço articulado (método Gyrokinesis®) em relação aos princípios do equilíbrio e da transferência de peso presentes no ballet.
1 encontro remoto assíncrono	
1 encontro presencial	
3 encontros remotos síncronos	Estudo teórico da técnica da dança clássica e das suas relações com os princípios do método Gyrokinesis® vivenciados.
5 encontros remotos assíncronos	
8 encontros presenciais	Aula técnica da dança clássica com foco nos princípios do método Gyrokinesis® vivenciados.
1 encontro remoto síncrono	Avaliação teórica
2 encontros presenciais	Avaliação prática

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

Os encontros remotos, com as atividades síncronas, utilizando a plataforma *Google Meet*, permitiram a exposição teórica dos conteúdos, através da partilha de imagens, vídeos e textos. Sobre o estudo prático, optou-se por não realizar aulas da técnica de dança clássica, uma vez que a maioria dos participantes não se encontrava em local adequado para a realização de movimentos específicos como saltos e voltas. Desta forma, a opção foi propiciar a vivência do método Gyrokinesis®, uma vez que a aula é inicialmente executada sentada num banco e posteriormente diretamente no solo.

Geralmente, a aula do método Gyrokinesis® começa com uma sessão de automassagem ou de esfoliação para despertar os sentidos. Nesta atividade, realiza-se o toque no próprio corpo, contribuindo para ativar a pele, a musculatura, as articulações, os ossos e até mesmo os órgãos internos, preparando o corpo como um todo. A prática finaliza trazendo novamente a atenção para o corpo e a respiração.

Salienta-se que as aulas do método Gyrokinesis® eram conduzidas com a câmara voltada para a professora, proporcionando aos participantes uma melhor visualização das movimentações. Era recomendado também que fizessem o mesmo; no entanto, devido o consumo de dados de internet, ou interferências na conexão, alguns permaneciam com a câmara desativada.

Apesar de haver um modelo visual realizando boa parte dos movimentos, muitas vezes as orientações eram verbais, com foco na propriocepção, permitindo a exploração de movimentos a partir do próprio corpo, sem recorrer a uma imagem corporal externa como referência. Isto é justificado pelo interesse da Educação Somática no corpo através da experiência de si próprio, valorizando a subjetividade de quem pratica.

É importante destacar que as atividades síncronas eram gravadas e disponibilizadas na plataforma *Google Classroom*, para que os participantes assistissem e praticassem a aula no momento mais adequado.

Com os dados recolhidos, estes foram analisados com base nos depoimentos registados em vídeo, na observação dos movimentos e na leitura do diário de campo dos seis participantes, cujos nomes reais foram subs-

tituídos por personagens de alguns ballets de repertório, atribuídos de forma aleatória, para manter o anonimato. A tabela 2 apresenta o perfil dos participantes.

**Tabela 2**

Distribuição das atividades e dos conteúdos ministrados nos encontros

Nome Fictício	Idade	Sexo	Estado Civil
La Esmeralda	21	Feminino	Solteira
La Bayadère	21	Feminino	Solteira
Sylvia	30	Feminino	Solteira
Coppélia	27	Feminino	Solteira
Giselle	25	Feminino	Solteira
O Corsário	31	Masculino	Solteiro

Analisar é um processo que procura organizar, de forma sistemática, as entrevistas, as notas de campo e outros materiais utilizados, com o objetivo de apresentar o que se encontrou durante a pesquisa de campo. Desta forma, este estudo fez uso da análise de conteúdo, que, segundo Moraes (1999, p. 8), tem como função:

descrever e interpretar o conteúdo de toda classe de documentos e textos. Essa análise, conduzindo a descrições sistemáticas, qualitativas ou quantitativas, ajuda a reinterpretar as mensagens e a atingir uma compreensão de seus significados num nível que vai além de uma leitura comum.

Complementando, Bardin (2015) destaca que a análise de conteúdo é um método empírico e não existe um modelo único a ser seguido. Porém, a proposta de Demazière e Dubar, citada por Guerra (2006), esta apresenta uma análise de conteúdo compreensiva e intuitiva que permite “uma grande capacidade de interpretação, ou inferências, por parte do investigador” (p. 61). Neste sentido, adequa-se ao domínio e aos objetivos pretendidos

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

em cada investigação, podendo “ser reinventada a cada momento” (Bardin, 2015, p. 32). Diante destas considerações, a abordagem escolhida foi a do tipo exploratória (Bardin, 2015), uma vez que não se partiu de um conjunto de categorias predefinidas, mas das consultas aos diários de campo, priorizando, assim, os temas que emergiram dessa leitura, para, em seguida, definir as categorias.

Desta forma, inicialmente foi realizada a fase de pré-análise (Bardin, 2015), com o objetivo de organizar os dados recolhidos, sistematizar e selecionar o corpus de documentos a ser analisado. Para isso, foram transcritos os diários de campo dos participantes.

Em seguida, procedeu-se à leitura do material e, posteriormente, à separação do corpus em unidades de registo, compreendidas como “a unidade de significação a codificar e corresponde ao segmento de conteúdo a considerar como unidade de base, visando à categorização” (Bardin, 2015, p. 130). Destaca-se que estas unidades de registo podem ser palavras, sentenças, frases, parágrafos, temas, textos completos dos diários de campo. É válido ressaltar que, ao mesmo tempo em que eram selecionadas, também eram anotados — na margem do corpus — os temas em que cada uma se enquadrava.

Desta análise emergiram 42 unidades de registo dos diários de campo, abarcando 22 temas. Uma vez identificados, deu-se início ao processo de categorização, que consistiu no agrupamento dos temas encontrados, considerando o que havia de comum entre eles. Foram, então, construídas tabelas temáticas, compostas pelas unidades de registo detetadas. Feito isso, os temas foram selecionados, excluindo as palavras repetidas ou sinónimas, deixando apenas aquelas mais representativas. Em seguida, outra análise minuciosa permitiu elaborar um novo reagrupamento dentro de cada tabela temática, definindo assim as categorias iniciais.

Logo após, cada tema e cada categoria inicial foram analisados de acordo com a teoria correspondente, resultando na formação das categorias intermediárias, agrupadas por similaridade de conteúdo.

À medida que se entrelaçavam as cadeias de significações, as categorias intermediárias foram submetidas a um tratamento de dados, que culminou na formação das categorias finais, com diferentes códigos e direcionamentos, mas complementares, conforme o quadro abaixo:

**Tabela 3**

Categorias encontradas no processo de análise de conteúdo a partir dos dados recolhidos

Categorias iniciais	Categorias Intermediárias	Categoria final
Aprimoramento técnico e compreensão dos princípios da dança clássica.	Percepção corporal para o aprimoramento técnico e para a formação do bailarino.	O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método Gyrokinesis®.
Percepção corporal importante para aprimoramento técnico e para a formação do bailarino.		
Relaxamento e diminuição de tensões.	Conexão com os aspetos físico, psíquico, cognitivo e social nas aulas presenciais.	
Para além da sala de aula.		
Conhecimento do próprio corpo.		
Aula presencial e dificuldades do on-line.		
Alívio de dor e prevenção de lesões.		

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

Após a categorização, iniciou-se o processo de interpretação e análise dados recolhidos, possibilitando a realização de inferências. O objetivo não foi apenas compreender o sentido da escrita dos participantes, mas também encontrar outras significações a partir do referencial teórico construído decorrerão longo de todo o estudo (Bardin, 2015). Este diálogo entre o conhecimento construído cientificamente e as informações obtidas na pesquisa de campo será apresentado no próximo tópico.

### Resultados e discussão

A categoria final — o ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método Gyrokinesis® — está relacionada principalmente com as dinâmicas de sensibilização realizadas na pesquisa de campo. Estas dinâmicas proporcionaram a percepção corporal dos discentes para o aprimoramento técnico e a conexão com os aspetos físico, psíquico, cognitivo e social dos participantes, dialogando com Bolzanello (2005), ao afirmar que a Educação Somática:

Trata-se de um campo teórico-prático educacional que se interessa pelo movimento do corpo humano e que tem aplicações as mais variadas: a diminuição de sintomas antálgicos; a melhora da coordenação motora; a prevenção de problemas músculos-esqueléticos; a melhora da respiração; a melhora da flexibilidade muscular e da amplitude articular; o relaxamento de tensões excessivas e ativação de músculos pouco utilizados; a transformação de hábitos posturais inadequados e o desenvolvimento da capacidade de expressão. (p. 98)

Portanto, durante o desenvolvimento da disciplina, recorreu-se a algumas estratégias da Educação Somática, como o toque, a observação, o uso de imagens mentais, a comparações de partes do corpo e de sensações, e a repetição do movimento. Estes procedimentos atuaram como fios condutores da percepção corporal, contribuindo para o aprimoramento técnico e para a formação como bailarino.

Estas estratégias foram utilizadas tanto no momento

de realização do método Gyrokinesis®, quanto no estudo da técnica da dança clássica. Desta forma, ficou evidente que um dos princípios da Educação Somática priorizado pelos participantes foi o da percepção corporal como instrumento de mudança de padrões de movimentos automatizados.

Assim, uma das estratégias amplamente utilizada durante a disciplina foi o toque. Nas aulas presenciais, as atividades eram realizadas em duplas, permitindo que os participantes compreendessem determinados movimentos, como, por exemplo, a mobilização da coluna proposta no método Gyrokinesis®. Neste contexto, alguns participantes direcionavam o movimento a partir do toque, enquanto outros consentiam em ser tocados, buscando aprender sobre a movimentação da coluna.

Porém, nas aulas remotas, não sendo possível realizar a atividade em dupla, cada participante tocava em si mesmo, o que contribuiu tanto para a compreensão do movimento como também para o conhecimento do próprio corpo. Por exemplo, com a aula de automassagem, planeada com o intuito de estimular o corpo de forma sistêmica, verificou-se que os participantes relataram o reconhecimento de detalhes do próprio corpo até então desconhecidos, ou mesmo não observados anteriormente

O reconhecimento dos ísquios, sua localização e formato, além do uso dessa parte para os movimentos. (Corsário, entrevista janeiro 2022)

Perceber o próprio corpo com as próprias mãos me fez conhecer melhor partes do corpo que não pensava muito. Aqui os pés, cada osso, cada articulação, foi uma descoberta. (La Bayadère, entrevista janeiro 2022)

Assim, o processo de sensibilização foi, em grande parte, uma experiência tátil, que proporcionou aos participantes o conhecimento do próprio corpo, bem como a compreensão dos movimentos sugeridos. Desta forma, pode-se afirmar que a qualidade do toque, de si e do outro, é um importante instrumento no processo de ensino

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

e aprendizagem em dança, pois auxilia o praticante a perceber, sentir, corrigir e compreender o movimento do/no corpo, contribuindo assim para a percepção corporal.

Além da estratégia do toque, a observação também demonstrou ser uma importante ferramenta de ensino e aprendizagem na disciplina. Destaco principalmente a observação de si, pois permitiu que os participantes percebessem o próprio corpo, bem como possibilitou que encontrassem novas maneiras de se movimentar.

em um determinado momento da aula, eu senti a minha lombar. Então observei que eu não estava ativando essa musculatura do assoalho pélvico. Não estava trabalhando. Aí comecei a prestar atenção no que o meu corpo dizia. Aí eu entendi que é preciso mexer os isquios no banco para poder mexer a lombar. Então eu comecei a fazer isso e senti que estava alongando. (Coppélia, entrevista janeiro 2022)

Vianna (2005) destaca que a observação é algo essencial numa aula, pois é através dela que faz o indivíduo se tornar mais presente, ouve com mais atenção, olha com mais cuidado, reflete e obtém informações diferentes sobre o próprio corpo. Portanto, durante as aulas, remotas e presenciais, os participantes eram guiados e estimulados pela voz da ministrante a observar o próprio corpo, com objetivo de conhecer as suas possibilidades. Ao se observarem, os participantes encontraram novas formas de se movimentarem, evitando, inclusive, o desgaste de estruturas anatómicas frequentemente sobrecarregadas pelo uso repetitivo e inconsciente.

Outra estratégia utilizada foi o uso de imagens mentais, com o objetivo de contribuir para o processo de ensino e aprendizagem dos movimentos, bem como para despertar sensações. Tomando em consideração a afirmação de que “o cérebro precisa formar imagens, muitas imagens, no mínimo dos tipos visual, cinestésica e tátil; do contrário, a pessoa não pode executar os movimentos corretamente.” (Damásio, 2011, p. 206), pode-se afirmar que o recurso a imagens mentais constitui um importante procedimento no ensino e aprendizagem de movimentos, fundamental para aprimorar a percepção

corporal.

Dentre as diversas imagens utilizadas, uma que foi frequentemente evidenciada nos registros dos diários dos participantes foi a do “sorriso da clavícula”. Essa estrutura, situada horizontalmente logo acima da primeira costela, é um osso longo e curvado que articula medialmente ao esterno e lateralmente à escápula. As duas clavículas formam uma linha transversal e podem ser facilmente observadas através da pele. A imagem do “sorriso da clavícula” remete a uma sutil ação iniciada do centro, na altura do esterno, para as extremidades, ao longo de toda a clavícula, permitindo que o participante posicione os braços de tal maneira que os ombros não fiquem tensos e nem sejam projetados para a frente.

Quando a professora falou do “sorriso da clavícula”, foi possível sentir mais o movimento da coluna, pois percebi que ao realizar os movimentos que exigiam essa curva da coluna, eu, automaticamente, levava os meus ombros também. Mas ao pensar no “sorriso”, foquei minha atenção no que eu realmente deveria trabalhar. Isso me fez compreender como tudo é conectado. (Giselle, entrevista fevereiro 2022)

Imbricada nessas estratégias, encontra-se a comparação de partes do corpo e de sensações, a qual foi conduzida pela experiência de executar um movimento num dos lados do corpo e, antes de realizá-lo no outro lado, os participantes eram estimulados a comparar e identificar diferenças existentes.

No início da aula, quando teve o momento de toque na região da clavícula, quando fizemos a primeira e paramos para sentir, eu de fato senti como se ela estivesse “quente” e leve, enquanto a outra não trabalhada estava pesada e pareceu incomodar. Aí depois trabalhamos ambos os lados e ficou melhor, a sensação é mais igual entre as duas. (La Esmeralda, entrevista janeiro 2022).

A aula foi bem relaxante. Quando fazemos de um lado do corpo os exercícios e do outro ainda não, o lado

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

que foi alongado parece estar todo no chão e parece ser maior. Senti isso bem nos pés e nas escápulas. Aí quando é feito dos dois lados, o corpo parece estar todo esparramado no chão. (O Corsário, entrevista janeiro 2022)

As comparações permitiram também a percepção de estados emocionais, dores e/ou regiões de tensão, e reconheceram o funcionamento do próprio corpo. A partir dessas percepções, os participantes foram capazes de autorregular os seus corpos, uma vez que toda a aula de conscientização corporal tem como proposta “atuar sobre o aparato corporal de modo a sensibilizá-lo, capacitando o aluno a detectar suas tensões e proceder à regulação das mesmas” (Imbassaí, 2003, p. 53).

Hoje, apesar da aula ter sido remota, pude sentir o quando um método de Educação Somática pode nos ajudar a construir tantas percepções psicofísicas. Não posso deixar de falar sobre meu estado emocional e o quanto essa vivência me ajudou a lidar com minhas emoções de maneira sinestésica. Reconheço que não é o objetivo principal da disciplina, mas hoje experimentei com muita força a relação física e emocional e ao final do encontro senti meu corpo mais leve, e no geral eu estava mais centrado. (Coppélia, entrevista fevereiro 2022)

Em algumas situações, para que essas comparações fossem mais precisas, o executante era estimulado a repetir o movimento, com o intuito de obter uma sensação mais clara do movimento. Nas aulas do método Gyrokinesis®, as repetições se alteravam, uma vez que a cada movimentação era acrescentado algum conteúdo, contribuindo para potencializar o movimento. Por exemplo, na execução da série de extensão e flexão da coluna, nas repetidas movimentações, eram acrescentadas movimentações com os braços, variações no ritmo respiratório, o direcionamento do olhar, entre outros. A cada conteúdo acrescentado, intensificava-se a movimentação da coluna, criando assim novas perspectivas sobre o movimento. Essas repetições eram conduzidas pela ministrante da

disciplina, que, ao observar as imagens projetadas dos participantes, ia direcionando o movimento através da voz e do som da própria respiração.

Além da análise de como as estratégias da Educação Somática foram empregadas durante a realização da disciplina, verificou-se também que as aulas do método Gyrokinesis® contribuíram para o conhecimento corporal dos participantes, como observado pelo participante Corsário: “As aulas sempre começam com os exercícios provenientes do método Gyrokinesis®. Tal método vem-me possibilitando maior consciência corporal, sobretudo, no que tange à respiração que dá espaço entre as vértebras e o alongamento da coluna vertebral” (Corsário, entrevista janeiro 2022).

A vivência com o método Gyrokinesis® também forneceu conhecimentos para ajustar execuções de um mesmo movimento, como destaca a participante La Esmeralda: “Nas sequências de piruetas, sinto que melhora quando penso na ativação do abdome” (La Esmeralda, entrevista janeiro 2022). Também se observou a importância de conhecer o próprio corpo, notadamente em relação aos próprios limites corporais, para evitar dores e/ou lesões, especialmente para aqueles que já passaram por algum tratamento de saúde, como identificam os depoimentos das participantes Coppélia e Giselle:

Acredito que esse método, principalmente para os bailarinos que já tiveram algum tipo de lesão séria, que precisou de cirurgia, é possível ter resultados extraordinários, pois melhora a técnica e a percepção do corpo, proporcionando mais cuidado e evitando futuras lesões. (Coppélia, entrevista fevereiro 2022)

O início da aula com o método Gyrokinesis® é sempre muito importante, principalmente pelo fato de 90% dos bailarinos dessa turma já possuem algum tipo de lesão e terem certa dificuldade para realizar alguns movimentos. (Giselle, entrevista fevereiro 2022)

Nesse sentido, a Educação Somática propõe não um tratamento médico, fisioterapêutico ou psicológico, mas sim um processo de aprendizagem. Estes depoimentos

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

estão em consonância com um dos princípios da prática do método Gyrokinesis®: o executante deve sentir-se em casa no seu próprio corpo, livre de dor, sem restrições e inibições (Horvath, 2008).

“A aula de hoje foi bem relaxante, e ao mesmo tempo estimulou e aqueceu o corpo para melhor desempenho na aula técnica de dança” (Giselle, entrevista fevereiro 2022). Esse testemunho revela que, além do relaxamento e da preparação para uma atividade, o método proporciona o reconhecimento das partes do corpo. A autora Imbassai (2003), afirma que o ato de se reconhecer requer disponibilidade para compreender as sensações corporais e também contribui para o desenvolvimento da percepção.

Portanto, as afirmações relacionadas à sensação de relaxamento e ao reconhecimento do próprio corpo estão em sintonia com as ocorrências abordadas nos métodos da Educação Somática, sobretudo quanto à compreensão do corpo como um todo. É esse processo de percepção corporal que contribui para o aprimoramento técnico e, conseqüentemente, para a formação dos participantes como bailarinos. Corsário afirma: “Com o método Gyrokinesis®, estou obtendo mais consciência do corpo, sobretudo no momento da execução da técnica da dança clássica, principalmente sobre o princípio da dança clássica: en dehors” (Corsário, entrevista janeiro 2022).

Neste testemunho, o participante incorpora três elementos importantes para a formação de bailarinos: a consciência corporal; a melhoria técnica; e a compreensão dos princípios da dança clássica, neste caso o *en dehors*. Lawson (1988) indica que este princípio solicita a compreensão da rotação externa da articulação coxo-femoral, e o grau de rotação externa é determinado, prioritariamente, pelos fatores ósseos correspondentes à estrutura óssea, aos ligamentos e aos músculos da região pélvica e da perna. Assim, na aula de Educação Somática, a intenção do professor não é a de corrigir o aluno, mas sim indicar que a própria experiência seja o caminho para mudar hábitos e posturas, ou seja, o processo de aprendizagem ocorre pela tomada de consciência.

A participante La Esmeralda avalia que certas sequên-

cias de movimentos do método Gyrokinesis® – como a série do gato, realizada no solo, em quatro apoios, e que mobiliza a coluna, principalmente flexão e hiperextensão – ajudam na preparação corporal para a dança clássica: “Meu relato sobre a série do gato, em quatro apoios, é que eu sinto como uma manutenção e preparação para aguentar a aula de dança clássica” (La Esmeralda, entrevista fevereiro 2022).

La Bayadere também destaca a importância das sequências de Gyrokinesis® como preparação para a aula técnica de dança clássica: “Quando começamos a aula de ballet, meu corpo fica super pronto para fazer a aula. Me sinto alinhada, e principalmente me sinto leve e no eixo” (La Bayadere, entrevista fevereiro 2022).

Outro fator salientado pelos participantes foi o uso da respiração, tanto nas aulas do método Gyrokinesis® como na dança clássica. La Bayadere afirma que “a cada aula o nosso movimento corpóreo e técnico melhora, graças ao conhecimento da nossa coluna e do uso da respiração” (La Bayadere, entrevista janeiro 2022). Sylvia complementa: “na aula do método Gyrokinesis® trabalhamos a respiração associada aos movimentos, o que me ajuda a manter a concentração e a percepção em mim mesma” (Sylvia, entrevista fevereiro 2022). Verifica-se que a respiração, associada aos movimentos sugeridos, ajuda a evitar a tensão e a fadiga, possibilitando maior fluidez e leveza, o que pode levar à mitigação das dores.

É importante ressaltar que a respiração é um dos princípios básicos do método Gyrokinesis®: a respiração cria movimento e o movimento cria respiração. A compreensão do conceito de respiração revelou que, quando usada adequadamente, contribui para a expansão do movimento e promove ganhos na flexibilidade, facilitando a execução dos passos da dança.

Muitos dos participantes finalizaram os seus registros com expressões de agradecimento pela vivência proporcionada pelo método Gyrokinesis® ao longo da disciplina técnica em dança clássica, além de terem salientado: “A aula está sendo bem melhor aproveitada por ser presencial” (Sylvia, entrevista janeiro 2022).

Dias e Pinto (2020) afirmam que “estimular a solidariedade, a resiliência e a continuidade das relações so-

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

ciais entre educadores e alunos nesse período é fundamental” (p. 546), uma vez que “ajuda a minorar o impacto psicológico negativo da pandemia nos estudantes” (p. 547). Isto conduz-nos à compreensão de que as relações afetivas na sala de aula têm uma influência no processo ensino-aprendizagem.

Alguns relatos apontaram que a vivência com a Educação Somática, em especial o método Gyrokinesis®, transcende a sala de aula: “Ao longo das aulas, desde quando retornei para a dança clássica, percebi que até a minha vida pessoal melhorou. Tenho estado mais disposta no meu dia a dia quando realizo alguns desses exercícios ao acordar” (Coppélia, entrevista fevereiro 2022).

Bolsanello (2005), destaca que, dentro do contexto das aulas de Educação Somática, o aluno aprimora uma notável capacidade de adaptação a diversas situações, e, dependendo da sua personalidade e das circunstâncias em que vive, essa aprendizagem se manifestará no seu cotidiano.

### Considerações finais

Num contexto marcado pela pandemia da Covid-19, proporcionar uma disciplina teórico-prática de forma híbrida foi um desafio, uma vez que, as vidas das pessoas foram modificadas de maneira inesperada e abrupta em todo o mundo. Ainda assim, foi crucial tentar garantir a equidade de acesso dos discentes ao ensino, dando continuidade ao processo de aprendizagem.

Conclui-se que o contexto de combate à pandemia exigiu medidas de segurança como o isolamento social e a suspensão de atividades presenciais em ambientes educacionais, obrigando os docentes a procurarem alternativas para continuar a desenvolver o seu trabalho.

Os resultados do estudo revelaram que a experiência com o método Gyrokinesis® contribuiu para a percepção corporal, permitindo aos participantes progredir na autonomia das ações motoras. Constatou-se que as aulas foram relevantes para que cada participante pudesse (re)conhecer e sentir o corpo, ou partes do próprio corpo, observar estruturas e aspetos até então não percebidos, e conhecer os próprios limites corporais. Em suma, estas

ações não só favoreceram a execução dos movimentos propostos, mas também promoveram o autoconhecimento.

Pondera-se ainda que o regime de sensibilização efetivado durante as aulas prioriza o conhecimento do indivíduo como ser uno e integral, fornecendo subsídios epistemológicos sobre o processo de ensino e aprendizagem do movimento corporal.

Verificou-se também que, apesar de vivermos num cenário de constantes transformações, o aumento crescente na interação do ser humano com as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) tem evidenciado o surgimento de uma concepção de corpo regido por ações e reações moldadas pelos efeitos dessas tecnologias. Desta forma, é cada vez mais importante propiciar aos jovens e adolescentes em formação momentos de conscienciatização corporal, explorando a capacidade inata do ser humano de sentir e tornar-se consciente, a fim de reconhecer os próprios limites, desenvolver-se e contribuir de modo positivo para o meio em que vivemos.

Ressalta-se que uma das principais limitações das aulas remotas é a ausência de outros corpos, o que inviabiliza o encontro e a troca. O estado de presença pode não ser tão profundo quanto aquele que ocorre numa sala de dança com outras pessoas. Além disso, a limitação do estímulo visual causado pelas telas também restringe o processo perceptivo do próprio corpo, pois estar num ambiente com outras pessoas em exploração possibilita observar outros corpos e experimentar novos movimentos.

Outrossim, é importante considerar que essas vivências requerem um espaço adequado, e para muitos dos participantes, não foi possível o acesso a um espaço tranquilo e confortável para tais práticas remotas, uma vez que a sala da casa, ou o quarto se tornam a sala de aula.

Outro desafio percebido diz respeito ao compromisso dos participantes. As aulas remotas síncronas ficavam gravadas e disponíveis para os participantes assistirem novamente, o que facilitava o acesso daqueles que estiveram impossibilitados de se conectarem no horário do

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®

encontro. Contudo, não era possível ter qualquer garantia de que os participantes realizavam as aulas práticas. Por outro lado, as aulas presenciais aconteceram em horário marcado, num dia e local específicos, o que contribuiu para o desenvolvimento mais efetivo desse compromisso.

Perante os testemunhos dos participantes da disciplina e das reflexões que deles decorrem, compreende-se que as aulas presenciais foram fundamentais para os

fortalecer, através da escuta do próprio corpo, proporcionando contribuições individuais e coletivas, bem como novos olhares e aprendizagens através da prática.

### Conflitos de interesses

A autora declara não haver nenhum conflito de interesses.

### Referências

- Andrade, S. S., Cardoso, A. C. F., Rosário, R. L., Jastes, E. R. M., & Amaral, J. A. D. (2013). *Projeto Político Pedagógico do Curso Técnico de Dança Clássica*. Universidade Federal do Pará. Instituto de Ciências da Arte. Escola de Teatro e Dança da UFPA - Brasil).
- Baldi, N. (2014). *O que há do lado de lá: Cartas de um dueto da educação somática com o balé clássico*. [Mestrado em Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia]. Repositório da Universidade Federal da Bahia. <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/16835>
- Bardin, L. (2015). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Bolsanello, D. P. (2005). *Educação somática o corpo enquanto experiência*. *Motriz: Revista de Educação Física*, 11(2), 99-106.
- Bolsanello, D. P. (2010). Afinal, o que é educação somática? In D. P. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (pp. 18-31). Juruá Editora.
- Conselho Superior de Ensino Pesquisa e Extensão (CONSEPE). (2020). Resolução n.º. 5.294, de 21 de agosto de 2020. Universidade Federal do Pará. [https://sege.ufpa.br/boletim\\_interno/downloads/resolucoes/consepe/2020/Resolucao\\_5294\\_2020\\_CONSEPE.pdf](https://sege.ufpa.br/boletim_interno/downloads/resolucoes/consepe/2020/Resolucao_5294_2020_CONSEPE.pdf)
- Damásio, A. (2011). *E o cérebro criou o Homem*. Companhia das Letras.
- Dias, É., & Pinto, F. (2020). A Educação e a Covid-19. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 28(108), 545-554. <https://doi.org/10.1590/S0104-40362019002801080001>
- Domenici, E. (2010). O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. *Pro-Posições*, 21(2), 69-85.
- Júnior, J. R., & Oliveira, M. R. (2016). Educação Física escolar e tecnologias digitais de informação e comunicação na Base Nacional Curricular Comum. Como é que conecta!!? *Motrivivência*, 28(48), 150-167. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2016v28n48p150>
- Fortin, S. (2011). Nem do lado direito, nem do lado avesso: O artista e suas modalidades de experiência de si e do mundo. In C. Wosniak, & N. Marinho (Orgs.), *O avesso do avesso do corpo: Educação somática como práxis* (pp. 25-44). Nova Letra.
- Gomes, D. M., Mejía, J. V. C., Vitorino, P. G. da S., Ribeiro, D. V., Hernandez, L. de O., Lima, T. O. de P., Chã, N. V., Flauzino, V. H. de P., Cusato, T. V., & Cesário, J. M. dos S. (2021). Digital education in the training of health professionals. *Research, Society and Development*, 10(8), e4110816885. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.16885>
- Guerra, I. (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo-sentido e formas de uso*. Princípiã Editora.
- Gyrotonic. (2016, novembro 23). *The Gyrotonic® and Gyrokinesis® Methods*. <https://www.gyrotonic.com>
- Hanna, T. (2023). *What is somatics?* Somatic Systems Institute. <https://somatics.org/library/htl-wis1>. (Reprinted from *Somatics: Magazine - Journal of the Bodily Arts and Sciences*, 1986, 5(4), 4-8.)
- Herculano-Houzel, S. (2002). *O cérebro nosso de cada dia: Descobertas da neurociência sobre a vida cotidiana*. Vieira & Lent.
- Horvath, J. (2008). Gyrokinesis® Level I Foundation Teacher Training Course. In R. Renha (Ed.) *GYROKINESIS® Level 1 Foundation Course* (pp. 2-17). Gyrotonic Brasil.
- Imbassaí, M. H. (2003). Conscientização corporal: Sensibilidade e consciência no mundo. In J. Calazans, J. Castilho, & S. Gomes (Eds.), *Dança e educação em movimento* (pp. 47-57).

O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método **GYROKINESIS**<sup>®</sup>

- Cortez.
- Lawson, J. (1988). *Ballet class: Principles and practice*. A&C Black's Theatre Arts Book.
- Mitre, S. M., Siqueira-Batista, R., Girardi-de-Mendonça, J. M., Morais-Pinto, N. M., Meirelles, C. A. B., Pinto-Porto, C., Moreira, T., & Hoffmann, L. M. A. (2008). Metodologias ativas de ensino-aprendizagem na formação profissional em saúde: Debates atuais. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 13, 2133-2144. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232008000900018>
- Moraes, R. (1999). Análise de conteúdo. *Revista Educação*, 22(37), 7-32.
- Piret, S., & Béziers, M. M. (1992). *A coordenação motora: aspecto mecânico da organização psicomotora do homem*. Summus Editorial.
- Prodanov, C. C., & Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do trabalho científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico* (2nd Ed.). Universidade FEEVALE. <http://www.feevale.br/Comum/midias/8807f05a-14d0-4d5b-b1ad-1538f3aef538/Ebook%20Metodologia%20do%20Trabalho%20Cientifico.pdf>
- Renha, R. (2010). O método Gyrotonic<sup>®</sup>: The art of exercising and beyond<sup>®</sup>. In D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (pp. 342-350). Juruá Editora.
- Rosário, R. L. (2013). *Conexões em movimento: O ensino da técnica do ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis<sup>®</sup>*. [Mestrado em Artes, Universidade Federal do Pará]. Repositório da Universidade Federal do Pará. <https://repositorio.ufpa.br/jspui/handle/2011/7936>
- Rosário, R. L. (2018). *Movimentos Entrelaçados: As contribuições do método Gyrokinesis<sup>®</sup> para a execução dos movimentos de dança clássica no processo de ensino e aprendizagem de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil*. [Tese de Doutorado em Artes, Artes Performativas e da Imagem em Movimento, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/35094>
- Santaella, L. (2003). *Culturas e artes do pós-humano: Da cultura das mídias à cibercultura*. Paulus.
- Souza, B. (2013). *Corpo em dança: O papel da educação somática na formação de bailarinos e professores*. [Mestrado em Dança, Universidade Federal da Bahia]. Repositório da Universidade Federal da Bahia. <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/8695>
- Universidade Federal do Pará. (2022). Portaria n.º 290/2022. <https://www.sipro.progep.ufpa.br/consulta.jsf?portariaNum=290&portariaAno=2022>
- Vianna, K. (2005). *A dança* (4ª ed.). Siciliana.
- Wosniak, C., & Motta, E. (2020). Reflexões sobre a dança e a educação a distância: uma perspectiva inclusiva na cultura digital. *Revista Educação, Artes e Inclusão*, 16(2), 142-167. <https://doi.org/10.5965/1984317815022019142>
- Xarez, L. (2012). *Treino em dança: Questões pouco frequentes*. Edições FMH.