

## O MÉTODO FELDENKRAIS NO COTIDIANO DE DANÇARINOS PROFISSIONAIS: UMA PRÁTICA DE SI

Alex Dias Mendes Moreira – Universidade Federal de Minas Gerais  
Carla Andréa Silva Lima – Universidade Federal de Minas Gerais

**Resumo** | Este trabalho aborda a introdução do Método Feldenkrais de Educação Somática no dia a dia de uma companhia de dança profissional. Com o intuito de observar em que medida a prática somática interferiria no cotidiano desses dançarinos, foi realizada uma Pesquisa de Campo junto a uma companhia de dança, por meio de laboratórios práticos do Método Feldenkrais, acompanhados de práticas de dança e grupo focal. A partir da experiência da investigação de si por meio do movimento, os participantes se depararam com tendências, hábitos, restrições que, mesmo provocando desconfortos, se mostraram potentes para a ampliação de modos de percepção. Os principais temas abordados nos grupos focais foram: i) hábitos; ii) autoimagem; iii) processos de ensino-aprendizagem de dança; iv) autonomia; v) modelos referenciais estabelecidos na prática dos dançarinos. Os resultados encontrados nesta pesquisa levaram-nos a considerar que o Método Feldenkrais interferiu não somente nos modos de relação constituídos nas práticas de dança, mas principalmente nos discursos formativos alinhados a essas práticas.

**Palavras-chave:** Dança. Método Feldenkrais. Educação Somática.

## EL MÉTODO FELDENKRAIS EN LA VIDA COTIDIANA DE LOS BAILARINES PROFESIONALES: UNA PRÁCTICA DE SÍ

**Resumen** | Este trabajo aborda la introducción del Método Feldenkrais de Educación Somática en el día a día de una compañía de danza profesional. Con el objetivo de observar en qué medida la práctica somática interferiría en la vida cotidiana de los bailarines, se realizó una Investigación de Campo con una compañía de danza, a través de laboratorios prácticos del Método Feldenkrais, acompañados de prácticas de danza y grupo focal. A partir de la experiencia de investigarse a sí mismo a través del movimiento, los participantes se enfrentaron a tendencias, hábitos, restricciones que, incluso causando incomodidad, demostraron ser potentes para la expansión de los modos de percepción. Los principales temas abordados en los grupos focales fueron: i) hábitos; ii) autoimagen; iii) procesos de enseñanza-aprendizaje de la danza; iv) autonomía; v) modelos referenciales establecidos en la práctica de los bailarines. Los resultados encontrados en esta investigación nos llevaron a considerar que el Método Feldenkrais interfería no solo en los modos de relación constituidos en las prácticas de danza, sino principalmente en los discursos formativos alineados con estas prácticas.

**Palabras clave:** Danza. Método Feldenkrais. Educación somática.

## THE FELDENKRAIS METHOD IN THE DAILY LIFE OF PROFESSIONAL DANCERS: A PRACTICE OF THE SELF

**Abstract** | This work addresses the introduction of the Feldenkrais Method of Somatic Education in the daily life of a professional dance company. In order to observe to what extent the somatic practice would interfere in the daily lives of these dancers, a Field Research was carried out with a dance company, through lessons of the Feldenkrais Method, accompanied by dance practices and a focus group. From the experience of investigating themselves through movement, the participants were faced with tendencies, habits, restrictions that, even causing discomfort, proved to be powerful for the expansion of modes of perception. The key issues addressed in the focus groups were: i) habits; ii) self-image; iii) dance teaching-learning processes; iv) autonomy; v) reference models established in the practice of the dancer. The results found in this research led us to consider that the Feldenkrais Method interfered not only in the modes of relationship constituted in dance practices, but mainly in the formative discourses aligned with these practices.

**Keywords:** Dance. Feldenkrais Method. Somatic Education.

### Introdução

*“Eu me senti muito estranha, sensação de acordar. É muito bizarro, você renasceu e vai descobrir o que fazer com seu corpo, [...] senti muita dificuldade de andar, não tinha vontade de mexer nada. Fiz movimentos bem pequenos. Era um incômodo bom, como se fosse um espreguiçar, mas com muita dificuldade”.*<sup>2</sup>

Esse depoimento surge *a posteriori*, logo após a dançarina experimentar pela primeira vez uma lição do Método Feldenkrais. Ele dá o tom, abre a conversa para o que será discutido nesse texto que é fruto de uma pesquisa realizada com dançarinos profissionais, na qual foi desenvolvido um laboratório prático com lições do Método Feldenkrais e práticas de dança.

Cabe salientar que, em sua abordagem, Moshé Feldenkrais explorou as interconexões entre o corpo, a mente, o ambiente e o desenvolvimento humano para construir um método que pudesse desenvolver uma consciência mais profunda sobre o modo como transformar intenção em ação, como distribuir o esforço em todo o corpo,

---

<sup>2</sup> Manteremos a grafia em itálico e entre aspas sempre que reproduzirmos a fala dos dançarinos.

como expandir a percepção e a capacidade de realização de nossas intenções, favorecendo o aperfeiçoamento de funções motoras e o autoconhecimento.

Tendo como perspectiva a diversidade de propostas presentes nas produções de dança atuais, que acabam por demandar dos dançarinos a tarefa de construir em si as diversas abordagens corporais exigidas por cada estilo, vale ressaltar que pensar sobre aspectos do aprendizado e do treinamento de dançarinos em sua trajetória artística, implica pensar o desenvolvimento de seu processo formativo. Tal ação demanda que ampliemos os espaços de investigação, bem como problematizemos a própria noção de estilo vinculada à formação em dança.

Sylvie Fortin (2011) destaca, em relação à experiência somática em uma aula de dança, que ela pode ser foco de alguns incômodos e gerar impaciência nos alunos, por ser considerada distante do ensino tradicional de dança, apoiado comumente no exercício repetitivo para alcançar força, alongamento, extensão de pernas até o limite. Trabalhando na visão somática, o dançarino encontrará, muitas vezes, contradições ao aprendizado típico de uma aula de dança tendo em vista que terá de lidar com o embaçamento de dicotomias. Sendo assim, torna-se possível experimentar “o controle pelo abandono, o relaxamento para encontrar a força, a procura de amplitude por um trabalho aquém dos limites” (FORTIN, 2011, p. 31).

Desse modo, tivemos o propósito de investigar o Método Feldenkrais como ferramenta de interjeição no treinamento de dançarinos e dançarinas, procurando observar como poderia acontecer a articulação de uma prática somática que visa a consciência de si através do movimento, com o trabalho em companhia profissional. Observar o que o Método Feldenkrais pôde provocar na prática dos dançarinos significou atentarmos-nos para os processos formativos que poderiam, ou não, sofrer perturbações. É aqui que nossa pesquisa se instala, pois o que surge na percepção de dançarinos quando eles são introduzidos na prática do Método Feldenkrais? Ou, melhor, o que o Método Feldenkrais pode provocar na percepção de dançarinos profissionais em relação à sua prática artística?

## Trajatória metodológica

Tendo em vista a pergunta norteadora, a experiência vivida pelos participantes foi o ponto principal de observação. Para sua realização, foi indispensável ir a campo, pois uma das etapas demandava uma intervenção prática com os dançarinos, a saber: as aulas do Método Feldenkrais. Direcionamos nosso olhar para o profissional que tinha como demanda o trabalho com coreografias diversas, o que poderia exigir adaptações técnicas e estéticas do dançarino para sua execução.

A pesquisa foi realizada com seis dançarinos (três mulheres e três homens), com idade entre 23 e 32 anos, sem contato prévio com o Método Feldenkrais e com formação em dança desenvolvida, prioritariamente, na técnica do balé clássico. O trabalho dos dançarinos na época da intervenção exigia que eles dançassem obras de repertório clássico, assim como coreografias criadas por coreógrafos contemporâneos distintos. As apresentações ocorriam tanto no palco, como em espaços alternativos, inclusive públicos como ruas e praças.

O processo aconteceu por meio de laboratórios práticos, que foram divididos em três etapas: i) uma lição de Consciência pelo Movimento<sup>3</sup> do Método Feldenkrais, que lidava com funções motoras básicas como flexão, extensão e torção; ii) uma segunda etapa, elaborada como uma transição para explorações de movimentos no espaço, direcionada para que os dançarinos explorassem movimentos a partir da percepção adquirida nas lições, usando de improvisação; iii) exercícios de dança contemporânea estruturados a partir da função trabalhada na lição de Feldenkrais e explorações de trechos de coreografias do repertório da companhia. Cada encontro prático teve a duração de duas horas, divididas entre 50 minutos na primeira parte, 20 na segunda e 50 na terceira. O uso de música, quando houve, se restringiu às segundas e terceiras partes do encontro. Após o primeiro, terceiro, quarto e sexto encontros foram realizados grupos focais, que foram devidamente gravados e transcritos em sua integralidade.

---

<sup>3</sup> As aulas de Consciência pelo Movimento são conduzidas verbalmente, não há música ou qualquer marcação temporal, para que o aluno tenha sua própria experiência e não se fixe em copiar ou em comparar-se com os outros alunos ou o professor.

O próximo passo constitui-se de um enfoque fenomenológico na análise dos dados, feita em sintonia com a “Análise qualitativa da estrutura do fenômeno situado”, tal como proposta pelos pesquisadores Joel Martins e Maria Aparecida Viggiani Bicudo (1989). A fonte dos dados em pesquisa fenomenológica repousa no relato dos próprios participantes sobre a experiência, portanto a técnica mais adequada de coleta de dados é aquela que permite a livre expressão dos participantes. Tendo esse horizonte como base, a escolha das transcrições dos grupos focais foi a fonte principal de dados para uma análise aprofundada.

A pesquisa qualitativa, segundo a abordagem aqui proposta, precisa situar o fenômeno em primeiro lugar. Entende-se aqui que, para que haja um fenômeno, é preciso que haja um sujeito no qual esse fenômeno se situe. Martins e Bicudo (1989) nos advertem sobre os cuidados que devem ser tomados nessa abordagem. Não é possível, por exemplo, falar em pesquisar aprendizagem como realidade objetiva. Faz-se necessário que haja um sujeito situado no fenômeno. Assim, “o pesquisador está interessado no *sujeito que está aprendendo*<sup>4</sup> [...]. Há sempre um sujeito, em uma situação, vivenciando o fenômeno” (MARTINS; BICUDO, 1989, p. 75). De modo que, ao indagarmos sobre o que o Método Feldenkrais pode provocar na prática de dançarinos, fez-se necessário que investigássemos as percepções que os sujeitos observaram em suas experiências com as práticas.

A partir desse pressuposto, a análise dos dados recaiu sobre narrativas da experiência feitas pelos participantes nos grupos focais. Nessa etapa, Martins e Bicudo (1989) sugerem quatro momentos: i) uma leitura exaustiva das descrições (transcrições dos grupos focais) a fim de chegar a um sentido geral do que está descrito, sem a pretensão de interpretar qualquer sentido encontrado; ii) uma releitura das descrições, agora com o intuito de descobrir unidades de significado dentro da perspectiva que está sendo pesquisada; iii) percorrer todas as unidades de significado identificadas para que seja possível a interpretação do conteúdo latente, encoberto e subjacente, buscando expressar o significado contido nelas; iv) como última etapa, o pesquisador sintetiza todas as unidades de significado, transformando-as em proposições, para chegar a uma estrutura do fenômeno.

---

<sup>4</sup> Grifo dos autores.

## Resultado e discussão

De acordo com a maioria dos participantes, a dificuldade em perceber as sensações mais sutis, internas, das coordenações propostas nas lições foi constante nos momentos iniciais. A expressão “difícil” apareceu diversas vezes nas conversas para dar suporte ao não entendimento do que estava acontecendo, às trocas de maneiras habituais de se mover, ao fato de não precisar fazer esforço para executar os movimentos: *“Pra mim foi muito difícil porque eu achei muito minúsculo. Assim, as sensações eram muito dentro”*, declarou uma das dançarinas. Outro participante achou interessante que, num primeiro momento, é mais difícil, mas, com o passar do tempo e com as repetições, vai ficando mais fácil.

Ao contrário de práticas corporais que se utilizam da repetição com o intuito de obter um maior condicionamento físico (o que algumas abordagens do ensino de dança compactuam), no contexto somático, principalmente no Método Feldenkrais, a cada nova repetição se incentiva o aluno a descobrir outras organizações, a recomeçar os movimentos com curiosidade para perceber coordenações, sensações e sentimentos antes ocultos. A relação com a repetição, portanto, é vista como um processo de verticalização da experiência.

Para Feldenkrais (2010), ao repetirmos os movimentos de maneira suave, o esforço inicial cai, produzindo um aumento na sensibilidade, permitindo que se detecte mudanças no tônus muscular e no alinhamento de diferentes partes do corpo. Nesse sentido, a percepção na mudança dos apoios, a alteração nas distâncias das curvas da coluna com o chão, a mudança no alinhamento corporal, a diferença entre os lados do corpo foram pontos levantados por todos. Um deles percebeu toda a parte superior de seu corpo, seu tronco, do quadril para cima, *“aumentar muito”*. Outro participante relatou que percebeu os lados de seu corpo como diferentes entre si ao deitar-se no chão, mas que, durante a lição, eles foram se alinhando; relata, no entanto, que se sentiu apertado e pequeno. Uma dançarina disse que parecia estar *“fazendo uma coisa alienígena”*. Outra observou que parecia mais pesada quando terminou a lição e ficou de pé, mas *“achava que deveria estar mais leve”*. Essas percepções de diferenças entre antes, durante e

depois das lições expressaram bem a ideia de Feldenkrais, de que a postura não é algo estático, mas dinâmico, variável e em uma relação constante com o meio (BARDET, 2014).

Foi observada, também, uma predominância na percepção dos hábitos e o modo como isso afetou diretamente a relação de cada participante com o trabalho, desde não se reconhecer ao fazer o movimento até a constatação de que a força do hábito acabava impulsionando o dançarino para uma estética costumeira. O se mover de maneiras diferentes do habitual, sem saber “*por que, como que, de onde que veio*”, apareceu em diversas falas para justificar um agir baseado na percepção que cada um estava tendo de si mesmo naquele momento:

*“É como se eu não [es]tivesse fazendo os movimentos que eu conhecia, sabe? Não era, eu acho que não tava me... por mais que estivesse mexendo o braço da mesma forma não era essa a sensação que eu estava tendo sabe?”.*

*“Na minha cabeça, quando eu penso em movimento natural eu, pelo menos, sempre vou pelos membros, braço e perna, nas coisas que são mais fáceis. E não tava assim né? Tava vindo dobras e movimentos partindo de lugares que eu não ia fazer normalmente, entendeu? Que foi o que eu senti no chão. Eu senti costela no chão, senti sabe, a flexão lateral, que em pé não ia ser a primeira coisa que eu ia buscar”.*

*“Eu percebi meu eixo pra trás. Hoje eu saí das extremidades, minha exploração foi mais na parte das costelas. Eu nunca começaria por isso se eu não tivesse passado pelo exercício antes, de ter acionado a percepção nesses lugares. Dava vontade de mexer na coluna”.*

A relação sensório-motora relatada pelos participantes nos ofereceu um horizonte de problematizações acerca das articulações possíveis entre as sensações percebidas durante a lição e a sensação do inesperado frente ao não habitual nos movimentos explorados. Moshé Feldenkrais relacionou nossas ações habituais à imagem corporal que temos de nós mesmos. Para ele, a autoimagem se desenvolve nas ações e reações do sujeito no curso de sua vida e vai, gradativamente, servindo de base para a construção dos hábitos. Hábitos pensados por ele como disposições que podem se fixar em ações dirigidas ao meio (FELDENKRAIS, 1977). De modo que podemos aventar que houve uma desestabilização na autoimagem dos dançarinos, quando outras partes foram acionadas para dar início aos movimentos, trazendo novidades e uma certa curiosidade sobre o que

estava acontecendo, reorganizando, assim, a relação que eles estabeleciam com os hábitos.

O estranhamento provocado pelas lições sugeriu uma descontinuidade da referência externa de ideal corpóreo apoiado em imagens construídas pelos hábitos. Isso os levou a perceber, em si, quais as conexões, as relações motoras presentes na ação e o que pôde ser feito para facilitar a integração do movimento com o todo, ou seja, qual a relação do movimento com os hábitos que fundaram sua execução. Por não existir uma demonstração dos movimentos, coube aos dançarinos olhar para si mesmos por meio de sua própria percepção. Foi um momento no qual eles puderam estar junto de si, sem o olhar do outro, sem a aprovação do outro, sem a finalidade de demonstrar algo ao outro.

Em contrapartida às normatizações impostas por um sistema direcionado a sujeitar o indivíduo a normas e regras para compor um corpo social, Feldenkrais sugere a autoeducação como fator desencadeador de escolhas e seleção. A autoeducação progride de acordo com o desenvolvimento de características individuais e caminha junto à educação no desenvolvimento humano, desde a primeira semana de vida até a morte. Essa relação pressupõe uma tensão entre o que está normatizado e que, portanto, tende à uniformização, e aquilo que é singular, que é importante, para cada indivíduo. Esse conflito se apresentou na fala de uma das alunas que relatou, ao final do encontro:

*“uma coisa que eu tenho acreditado cada vez mais é que eu não tenho que fazer nada, assim, por mais que eu tento fugir desse lugar, o mundo é muito impositivo, é insuportável viver tendo que fazer tudo. [...] Eu achei interessante isso, dessa permissão que é uma coisa que eu fico tentando buscar. Mesmo quando não é permitido eu tento fazer com que seja, senão é muito difícil. O fato da técnica [Método Feldenkrais] permitir que eu faça, que eu me encontre, [...] o limite não precisa vir do outro”.*

Uma relação impositiva ou de obrigação, em contraposição ao sentimento de autonomia adquirido nas lições do Método Feldenkrais, apareceu em algumas falas para esclarecer como cada participante lidava com a profissão e o dia a dia no trabalho: *“autonomia me traz confiança, não vem do outro, é saber que você tem escolha”; “a autonomia, ou seja, você achar o caminho para chegar naquilo, é mais prazeroso, gratificante. Se permitir é bom”.* Ao serem questionados sobre como lidavam com essa autonomia na prática diária, foi unânime o entendimento de que a autonomia somente é

praticada quando se obtém a permissão do outro. Essa afirmação pode ser resumida na fala seguinte:

*“É muito bom quando nos é permitido. Olha que engraçado, né, como se a gente fosse obrigado a fazer, mas tem uma certa obrigação. Eu acho que vem, e a gente luta contra isso, mas quando nos é permitido, nos é dado, tipo, esse alvará, é tudo muito mais fácil. A gente se permitir, escolher, ter autonomia”.*

Existe, embutida nessa fala, uma atitude em relação ao trabalho e aos direitos e deveres enquanto empregados. Os dançarinos e dançarinas tinham vínculo empregatício, salário, carteira assinada e todos os benefícios assegurados por lei, mas a escolha do repertório, mesmo que discutida com todos, era decisão majoritária da direção. A função dos dançarinos era cumprir o que fora determinado em contrato, ou seja, fazer aulas, ensaiar, participar das montagens coreográficas e das apresentações. Nesse lugar, uma atitude de obrigação assumia o controle quando o desejo pessoal não compartilhava do mesmo interesse artístico proposto pela direção. Esse pensamento, em que o desejo de dançar se evidencia alienado ao desejo do Outro, se mantém nas proposições de coreógrafos, professores ou diretores que se veem na posição de responsabilidade pela construção de um “corpo de dança” (FORTIN; LONG, 2004, p. 3) do estudante ou dançarino, negligenciando que ele possa ser sujeito de sua própria construção artística.

Pensar uma transformação no modo de ser coercitivo e disciplinador para uma prática de autoformação do sujeito é o que propõe Michel Foucault ao revisitar a noção de Cuidado de Si. Proposto como um jogo da verdade, no qual está implicado um conhecimento de si mesmo, o Cuidado de Si conduz a uma prática de liberdade como condição ética, uma maneira de ser e de se conduzir enquanto

*se é sujeito de ação instrumental, sujeito de relações com o outro, sujeito de comportamentos e de atitudes em geral, sujeito também da relação consigo mesmo. É sendo sujeito, esse sujeito que se serve, que tem essa atitude, esse tipo de relações, que se deve estar atento a si mesmo. Trata-se, pois, de ocupar-se consigo mesmo enquanto se é [...] sujeito de ações, de comportamentos, de relações, de atitudes (FOUCAULT, 2014, p. 53).*

Foucault (2014) partiu da noção de cuidado de si para estudar as relações entre sujeito e verdade, elaborando um saber que abordava o sujeito em relação a práticas que

o permitiriam uma atitude de estar no mundo, de se relacionar com o outro e com as coisas. O que foi deflagrado pelo Método Feldenkrais, ao longo dos laboratórios, como sensações de confiança e potência traduzidas pela palavra autonomia, se contrapôs diretamente com as ordens coercitivas e inibidoras, praticadas no ambiente de dança, estabelecendo na representação geradora de poder (coreógrafos, professores, diretores) uma suposta situação de opressão e autoritarismo. Com suas normas e regras, uma ordem de sujeição foi incorporada como verdadeira para o desenvolvimento artístico. Essa atitude leva-nos a concordar com Green (2003) que essa postura em relação ao ensino da dança tem produzido relações de vigilância e submissão que podem até ser efetivas para formar dançarinos bem treinados, mas não são tão efetivas para produzir artistas que pegam para si seus próprios processos artísticos. Não queremos dizer com isso que a culpa seja dos diretores de companhia, coreógrafos ou professores, pois essa não é uma situação com um único sentido. O fato de os dançarinos agirem como o lado frágil e obediente, e como se tudo ficasse mais fácil se tivessem autonomia é, também, uma maneira de manter o *status quo*, no qual a decisão pelas ações é colocada nas mãos de quem está em situação de poder. Ou seja, é uma maneira de manter a alienação ao discurso do Outro, bem como garantir a manutenção desses circuitos de poder, sem ter que se responsabilizar por ela. Uma maneira de não ter que se haver com a própria condição desejante, sem ter que se responsabilizar por essa demissão subjetiva.

O Método Feldenkrais pode ser visto, junto ao ocupar-se de si foucaultiano, como provocador de uma inquietação vinculada a si e às ligações que se mantêm com o outro e com o mundo. Foucault (2014) considera o Cuidado de Si como um primeiro despertar, como o momento em que “os olhos abrem, em que se sai do sono e se alcança a luz” (p. 11); como uma maneira de ter atenção, de olhar para si, de estar atento ao que se pensa e ao que se faz.

Para Feldenkrais, as desconstruções e reorganizações dos hábitos gestuais provocadas nas lições atuam diretamente no sistema nervoso, o que provoca uma melhoria na coordenação (GINOT, 2010). Nesse sentido, coordenações motoras que não estavam claras anteriormente e geraram frustração acabaram por abrir caminho para um entendimento de que, no aprendizado, se vai além do fazer certo, que se tem espaço

para acolher incompreensões e dificuldades, expandindo a atuação do Método Feldenkrais para além dos movimentos:

*“O contato que eu tive com esta metodologia foi bom pra mostrar que coordenação é uma coisa muito difícil. [...] Eu fiquei muito frustrado nesse sentido de não conseguir chegar em algum lugar mesmo que isso não fosse a intenção, de perceber que eu não estava conseguindo coordenar uma coisa que poderia ser muito simples desde que a gente entendesse que às vezes era melhor estar no nosso conforto, não achar que aquilo era uma exigência. Às vezes eu estava me prendendo, fazia o possível para me soltar, não estava encontrando uma maneira [...] e eu pensei: nossa, esse método, ele é muito... ele mexe com o seu psicológico também”.*

O entendimento de que conhecer seu corpo e buscar fazer o que já se faz de maneira diferente, mais autônoma, apareceu como reflexão sobre mudar o padrão de aprendizado e assimilação. O não restringir o ensino a uma fórmula, mas buscar entender no aprendizado uma maneira de ter conhecimento sobre si mesmo e o que se propõe a fazer, de modo a não seguir comandos sem discernimento, surgiu como apoio para os participantes relacionarem o Método Feldenkrais com a dança:

*“O método pra mim, ele pode estar presente em qualquer coisa que eu faça na dança. Essa consciência de talvez trabalhar de uma outra forma o que eu já trabalho, o que eu já conheço, vai fazer eu ter... nem pensar no resultado, mas talvez um processo diferente, pra mim e pra quem assiste, talvez. Eu vou buscar outros caminhos para fazer aquilo que eu já sei, então eu acho que é uma consciência mesmo, uma consciência corporal de fazer aquilo que eu já faço, mas talvez de uma forma mais agradável, com mais autonomia, com mais conhecimento”.*

*“O que eu acho mais legal é entender o corpo como um aprendizado constante. Acho que isso é uma ajuda muito grande para a dança, entender o corpo como algo que está sempre a ser descoberto, a ser entendido, e que há infinitas possibilidades. O quanto mais você pode entender, mais você pode aproveitar. Ter resultados bons com menos esforço, com mais naturalidade, dispensando menos energia”.*

Ao explorarem trechos de coreografias que já haviam dançado ou que estavam no repertório da companhia, percepções de esquecimento, desconhecimento, bem como de não adaptação apareceram nas falas dos participantes. A descoberta que o aprendizado coreográfico vinha por uma relação normativa e que o resultado, a conclusão, passava na frente do entendimento no seu processo de aprendizado desconectou o conteúdo da

forma e trouxe reflexão, possibilitando um olhar diferente para a maneira de se aprender uma coreografia:

*“Eu esqueci a coreografia, levei minha atenção para outro lugar que não era mais coreografia. Eu estava fazendo borrões do movimento. Era o que vinha de primeira memória. Quando eu pensei em começar a coreografia eu sabia a sequência e quando comecei a fazer [a coreografia] vieram traços porque eu já não estava mais pensando na sequência, eu estava pensando nessa coisa interna e isso me desconectou um pouco do racional, não sei se é racional. O corpo tem memória e tem obras [coreografias] que ficam no automático”.*

*“Tentei começar a fazer a coreografia e quando busquei explorar as sugestões dentro da coreografia eu descobri que eu não conhecia a coreografia, porque eu acho que muito das coisas que eu reproduzi, que eu aprendi para fazer foi nessa espécie de copiar e colar, não deu nem tempo de eu entender o que eu poderia usar no meu corpo pra poder fazer aquele movimento. Quando eu comecei a coreografia, [a percepção interna] me levou para um outro lugar que não era coreografia, mas esse lugar que eu fui foi o momento que eu realmente tive a oportunidade de entender como chegar naquela forma com as ferramentas que eu tinha [...]. Às vezes a gente não se permite usar o que a gente tem pra concluir o que está sendo pedido, a gente simplesmente conclui o que está sendo pedido, a gente abre mão de todas essas questões [vivenciadas nas lições] pra poder chegar no resultado final. Não é porque você esqueceu a coreografia, você não sabia o caminho que aquela coreografia precisava pro seu corpo”.*

No tocante às falas dos participantes, ao intervir na relação que cada um tivera com seus hábitos motores e ao propor outras organizações e restrições para mobilizações diferentes do corpo, o Método Feldenkrais desestabilizou as relações habituais, provocando uma descontinuidade no fazer automático, relacionado à memória ou à imagem corporal construída da coreografia. Foi necessário, sobretudo, renunciar ao conhecido enquanto forma estabelecida para buscar, nas percepções, um jeito próprio de executar os movimentos. Esse processo gerou um desconhecimento, alterando a relação que cada um tinha com a memória da coreografia. O que era conhecido não se mostrou tão equalizado com as percepções afloradas na experiência subjetiva do corpo. Algo se desenquadrava na imagem.

Os resultados encontrados nessa pesquisa visaram um modo de expor o caminho que se constituiu no processo de construção de um pensar e de um percurso argumentativo a partir do material coletado. Esse trajeto se estabeleceu no intuito de ir-à-coisa-mesma, atentando para as vivências e deixando que os sentidos se manifestassem. Diante dos dados analisados, podemos apontar, por fim, para as Ideias

Nucleares surgidas como possível resposta a nossa interrogação. São elas: 1) O Método Feldenkrais provocou perturbações no processo ensino-aprendizagem de dança; 2) O Método Feldenkrais evidenciou a percepção e sugeriu opções de ação a partir dessas percepções; 3) O Método Feldenkrais provocou questionamentos nos modelos referenciais estabelecidos na prática de dança.

### **Considerações finais**

Esta pesquisa ofereceu a possibilidade de investigar sobre a maneira como o Método Feldenkrais pôde interferir na prática cotidiana de dançarinos profissionais. Em um período curto de experimentação pôde-se verificar efeitos potenciais do método como provocador nos processos de ensino-aprendizagem de dança. A tensão estabelecida entre a prática normatizada de dança e a singularidade de cada indivíduo mostrou que o Método Feldenkrais opera em lugares para além do movimento, uma vez que coloca em ação o trabalho do sujeito (incluindo, de forma definidora, o corpo como algo que o constitui) sobre si mesmo.

Ao partir da experiência da investigação de si por meio do movimento, os participantes se depararam com tendências, hábitos, restrições que, mesmo provocando desconfortos, se mostraram potentes para a ampliação de modos de percepção na relação do sujeito com mundo, bem como na ligação com as normatizações oriundas desta. Tal ampliação acabou por proporcionar um espaço de investigação aberto a mudanças e a ressignificações das percepções.

Nesse percurso, o estudo mostrou que o Método Feldenkrais interferiu não somente na fisicalidade ou no movimento dos dançarinos, mas nas ligações que eles estabeleciam com o mundo. Assim, as relações com as percepções e as sensações, bem como o que foi gerado a partir desse encontro, se estabeleceram como gatilhos para questionamentos a respeito do aprendizado, dos hábitos e, principalmente, da autonomia dos dançarinos na sua prática.

Os resultados encontrados nessa pesquisa nos levam a inferir que o Método Feldenkrais pode contribuir consistentemente com a formação de dançarinos, no tocante a mudanças de atitude frente ao seu próprio processo artístico. Ampliando os significados

do que foi dito por esse grupo de dançarinos e dançarinas para um escopo mais geral, podemos pensar que ensinar e trabalhar com dança no enfoque somático, visto aqui por meio do Método Feldenkrais, promove a capacidade de decisões do dançarino. Decisões que estejam apoiadas nas percepções sensórias e que realcem a singularidade de seu próprio ser. Implica também que tenhamos que nos haver com o fato de que lidar com a percepção e com a singularidade de si é também operar com desenlaces e desenquadramentos e não somente com um horizonte reificado. Isso pode levar a uma mudança nos processos educacionais e profissionais, pois promove uma ancoragem na construção de conhecimento de forma processual, ou seja, o aprendizado como um vir a ser, como possibilidade e não somente como algo que, determinado, seria determinante para o desenvolvimento do dançarino. Esse vir a ser é essencial na medida em que é esse vir a ser que, por meio de enlacs e desenlaces, permite que o entrelaçamento de uma construção processual possa se dar e com ela um processo de aprendizado que implique o sujeito a se conhecer na ação, a se entender dançando.

## **Agradecimento**

Este estudo é um desdobramento de um projeto de Iniciação Científica desenvolvido no curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Minas Gerais, realizado com financiamento da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais – FAPEMIG (Edital PIBIC/PROBIC - 05/2017).

## **Referências**

BARDET, M. A Atenção através do Movimento: o método Feldenkrais como disparador de um pensamento sobre a atenção. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, RS, v. 5, n. 1, p. 191-205, nov. 2014. ISSN 2237-2660. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/presenca/article/view/51758>. Acesso em: 08 mar. 2021.

FELDENKRAIS, M. Awareness through movement. *In*: BERINGER, E. (ed.). **Embodied wisdom**: the collected papers of Moshé Feldenkrais. Berkeley: North Atlantic Books, 2010. p. 69–74.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**: exercícios fáceis de fazer, para melhorar a postura, visão, imaginação e percepção de si mesmo. São Paulo: Summus, 1977. 222 p.

FORTIN, S. Nem do lado direito, nem do lado do avesso: o artista e suas modalidades de experiência de si e do outro. *In*: WOSNIAK, C.; MARINHO, N. (org.). **O avesso do avesso do corpo**: educação somática como práxis. Joinville: Nova Letra, 2011. p. 25–42.

FORTIN, S.; LONG, W. Integrating the Feldenkrais Method within Dance Technique Class. **The Feldenkrais Journal**, California, n. 17, p. 41–53, 2004.

FOUCAULT, M. **A Hermenêutica do Sujeito**. 3. ed. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 2014. 506 p.

GINOT, I. From Shusterman's somaesthetics to a radical epistemology of somatics. **Dance Research Journal**, Cambridge, v. 42, n. 1, p. 12–29, 2010. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/dance-research-journal/article/from-shustermans-somaesthetics-to-a-radical-epistemologyofsomatics/D7286BFF8A1A994EEDAE402C4FDC1C7C#fndtn-information>. Acesso em: 17 abr. 2021.

GREEN, J. Foucault and the training of docile bodies in dance education. **Arts and Learning Research Journal**, Montreal, v. 19, n. 1, p. 99–125, mar. 2003. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Linda\\_Furlini/publication/266794920\\_Insight\\_and\\_Voice\\_in\\_Artful\\_Analysis\\_A\\_Cooperative\\_Inquiry/links/54a740ea0cf267bdb90a0bfe/Insight-and-Voice-in-Artful-Analysis-A-Co-operative-Inquiry.pdf#page=123](https://www.researchgate.net/profile/Linda_Furlini/publication/266794920_Insight_and_Voice_in_Artful_Analysis_A_Cooperative_Inquiry/links/54a740ea0cf267bdb90a0bfe/Insight-and-Voice-in-Artful-Analysis-A-Co-operative-Inquiry.pdf#page=123). Acesso em: 22 fev. 2021.

MARTINS, J.; BICUDO, M. A. V. **A pesquisa qualitativa em psicologia**: fundamentos e recursos básicos. São Paulo: Editora Moraes, 1989. 110 p.

### **Sobre os autores:**

Alex Dias é educador somático pelo Método Feldenkrais e artista da dança. É licenciado do curso de Dança da Universidade Federal de Minas Gerais, onde aprofundou sua pesquisa, iniciada anteriormente em sua prática artística, na interface entre dança e Método Feldenkrais. alexdias.mm@gmail.com

Carla Andréa é professora do Departamento de Artes Cênicas, no Curso de Dança e na Pós-Graduação em Artes da EBA/UFMG. Desenvolve pesquisas nos seguintes temas: arte e psicanálise; processos de criação e formação em dança; arte, subjetividade e poéticas da corporeidade. É pesquisadora do grupo de pesquisa CRIA. carla.andrea.mail@gmail.com

**Sobre los autores:**

Alex Dias es un educador somático del Método Feldenkrais y un artista de danza. Es egresado del curso de Danza de la Universidade Federal de Minas Gerais, donde profundizó su investigación, previamente iniciada en su práctica artística, en la interfaz entre la danza y el Método Feldenkrais. alexdias.mm@gmail.com

Carla Andréa es profesora del Departamento de Artes Escénicas, del Curso de Danza y del Posgrado en Artes en EBA/UFMG. Investiga los temas: arte y psicoanálisis; procesos de creación y entrenamiento de danza; arte, subjetividad y poética de la corporeidad. Es investigadora del grupo de investigación CRIA. carla.andrea.mail@gmail.com

**About the authors:**

Alex Dias is a Feldenkrais practitioner and a dance artist. He is a graduate of the Dance course at the Universidade Federal de Minas Gerais, where he deepened his research, previously started in his artistic practice, in the interface between dance and the Feldenkrais Method. alexdias.mm@gmail.com

Carla Andréa is a professor in Performing Arts Department, Dance Course and Postgraduate Studies in Arts at EBA/UFMG. Develops research on the themes: art and psychoanalysis; dance creation and training processes; art, subjectivity, and poetics of corporeity. She is a researcher at the research group CRIA. carla.andrea.mail@gmail.com