

Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança

Carla Moita de Castro Pereira

Orientador

Professor Doutor Ângelo Cid Neto

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança

setembro 2025



**POLITÉCNICO
DE LISBOA**

**POLYTECHNIC
UNIVERSITY
OF LISBON**



**ESCOLA
SUPERIOR
DE DANÇA**

Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a
construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a
naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente
acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos
do Dance Spot Conservatório de Dança**

Carla Moita de Castro Pereira

Orientador

Professor Doutor Ângelo Cid Neto

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança, com vista à
obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança

setembro 2025

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Dedicatória

Dedico este trabalho a todos os professores que compreendem o ensino não apenas como profissão, mas como uma missão que nasce no coração. Educadores que reconhecem em cada estudante não apenas um aprendiz, mas um ser humano pleno nas suas várias dimensões: emocionais, cognitivas, sociais e espirituais.

A esses mestres que, com generosidade e escuta atenta, priorizam o bem-estar de seus alunos ao longo do percurso educativo, e que, conscientes da complexidade do processo de aprendizagem, dedicam-se a cultivar caminhos estrategicamente mais leves e profícuos. Caminhos em que o conhecimento floresce como resultado de um encontro genuíno entre seres e saberes, com razão e cuidado.

“Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina”.

Coralina (1997, p. 151)

Agradecimentos

Em tudo o que fizer na vida, minha gratidão, em primeiro lugar, será sempre a Deus — doador da vida, meu Salvador e Senhor, em cujas mãos entrego todos os meus dias.

À minha família, expresso profundo carinho: aos meus pais, pelo amor incondicional e suporte desde a infância; ao meu irmão, por reforçar, através da música, a certeza de nossa vocação para as artes; ao meu marido, meu grande incentivador, sempre presente e paciente ao longo de toda a jornada; e à minha filha, cuja existência é fonte constante de inspiração para mim e para todos que a cercam.

À minha amiga Adriana Loureiro, com quem sei que poderei contar em qualquer dia, a qualquer hora e em qualquer lugar pra qualquer coisa, pois ela é, como diz a Bíblia, uma amiga mais chegada que um irmão.

Agradeço com carinho a todos os professores que marcaram minha formação, tanto no ensino regular quanto na dança. Seus ensinamentos contribuíram decisivamente para a pessoa e a profissional que me tornei. Em especial, menciono: Eric Valdo (in memoriam), Eliana Caminada, Rosângela Sousa, Eugênia Feodorova (in memoriam), Rosália Verlangieri, Vanda Nascimento e Vitor Garcia.

Ao meu orientador, Professor Doutor Ângelo Cid Neto, agradeço pela escuta atenta, incentivo constante, paciência, dedicação e confiança no desenvolvimento deste projeto.

Ao Dance Spot Conservatório de Dança por ter aberto suas portas, em especial às professoras Teresa Alves da Silva e Patrícia Henriques, pela generosidade na partilha.

Aos entrevistados que gentilmente cederam seu tempo e atenção a esta pesquisa — tão simples em sua origem, mas tão significativa para mim —, registro minha sincera gratidão.

Aos colegas do mestrado, pela convivência generosa, pelas trocas e aprendizados que tornaram este percurso mais leve e enriquecedor. A Dora Carloto Matta, sempre incansável em me apoiar nos momentos em que mais precisei. Ao Valdenir Correa, que tanto me ajudou com os vídeos das aulas. E aos colegas de trabalho de toda a minha trajetória no Balé Guaira e na Companhia de Ballet da Cidade de Niterói, que foram fonte de inspiração, partilha e encorajamento ao longo da caminhada na dança.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Resumo

O presente relatório de estágio, desenvolvido no ano letivo 2024/2025 no Dance Spot Conservatório de Dança, em Lisboa, analisa de que modo a formação oferecida pelas Escolas de Ensino Artístico Especializado em Dança responde às exigências contemporâneas do setor profissional. A investigação centrou-se em turmas de alunos dos 6º, 7º e 8º anos, tendo como temática a transição entre o meio académico e o tecido profissional. O objetivo principal consistiu na criação de ferramentas que tornassem essa transição mais fluida e integradora, promovendo naturalidade, versatilidade e o desenvolvimento de vertentes criativas essenciais à formação de intérpretes-criadores.

A fundamentação teórica baseou-se em bibliografia especializada e em entrevistas a professores, coreógrafos e diretores de companhias portuguesas de dança contemporânea, que, uma vez contrastadas com inquéritos aos alunos, evidenciaram divergências quanto ao entendimento do 'fazer artístico' e às competências valorizadas no mercado. Aplicou-se a metodologia de investigação-ação, recorrendo a instrumentos de recolha de dados como diário de bordo, grelhas de observação, grupo de discussão, gravações audiovisuais, inquéritos aos alunos e as entrevistas acima mencionados.

A intervenção pedagógica integrou princípios somáticos — como o *grounding* do *Tai Chi Chuan*, o *primary control* da Técnica de Alexander e abordagens do *Movement* — articulados com técnicas contemporâneas vanguardistas (*Flying Low* e *Fighting Monkey*) e o uso da improvisação e composição coreográfica. Estas estratégias visaram reconfigurar a verticalidade tradicional do corpo treinado, favorecendo maior naturalidade e estimulando a construção de identidades artísticas singulares.

Os resultados revelaram uma lacuna persistente entre a formação oferecida e as demandas do mercado, bem como a necessidade de currículos mais diversificados e atualizados. Verificou-se ainda a subvalorização de técnicas contemporâneas recentes e das práticas de improvisação e composição, frequentemente introduzidas tardiamente no currículo. Contudo, a intervenção produziu avanços significativos: aumento da segurança e da consciência corporal relatados pelos alunos, progressão na qualidade de movimento e adesão positiva à inclusão de práticas criativas nas aulas técnicas. Conclui-se pela necessidade de alinhamento curricular com as transformações do setor artístico e de investimento contínuo na atualização docente, promovendo formações que respondam de forma efetiva ao perfil profissional do intérprete-criador contemporâneo.

Palavras-Chave: dança contemporânea, bailarino versátil, corpo naturalizado, corpo horizontal.

Abstract

This internship report, developed during the 2024/2025 academic year at the Dance Spot Dance Conservatory in Lisbon, analyzes how the training offered by Specialized Artistic Education Schools in Dance responds to the contemporary demands of the professional sector. The research focused on classes of students in the 6th, 7th, and 8th grades, with the theme being the transition between the academic environment and the professional world. The main objective was to create tools that would make this transition more fluid and integrative, promoting naturalness, versatility, and the development of creative aspects essential to the training of performer-creators.

The theoretical foundation was based on specialized bibliography and interviews with teachers, choreographers, and directors of Portuguese contemporary dance companies, who highlighted divergences regarding the understanding of 'artistic practice' and the skills valued in the market. An action research methodology was applied, using data collection instruments such as a logbook, observation grids, focus groups, audiovisual recordings, student surveys, and the aforementioned interviews.

The pedagogical intervention integrated somatic principles — such as the grounding of Tai Chi Chuan, the primary control of the Alexander Technique, and Movement approaches — articulated with contemporary techniques (Flying Low and Fighting Monkey), improvisation, and choreographic composition. These strategies aimed to reconfigure the traditional verticality of the trained body, favoring greater naturalness of movement and stimulating the construction of unique artistic identities.

The results revealed a persistent gap between the training offered and market demands, as well as the need for more diverse and up-to-date curricula. The undervaluation of recent contemporary techniques and improvisation and composition practices, often introduced late into the curriculum, was also observed. However, the intervention produced significant progress: increased student confidence and body awareness, improved movement quality, and positive acceptance of the inclusion of creative practices in technical classes. The conclusion is that there is a need for curricular alignment with the transformations in the artistic sector and continuous investment in teacher training, promoting programs that effectively respond to the professional profile of the contemporary performer-creator.

Keywords: contemporary dance, versatile dancer, naturalized body, horizontal body

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Abreviaturas, siglas e acrônimos

CBCN - Companhia de Ballet da Cidade de Niterói

CC - Composição Coreográfica

DCont - Dança Contemporânea

DSCD - Dance Spot Conservatório de Dança

EAE - Ensino Artístico Especializado

EEAE - Escola de Ensino Artístico Especializado

ESD - Escola Superior de Dança

FM - *Fighting Monkey*

FL – *Flying Low*

PT - *PassingThrough*

TA - Técnica de Alexander

TCC - *Tai Chi Chuan*

TDC - Técnica de Dança Clássica

TDCont - Técnica(s) de Dança Contemporânea

TDM - Técnica(s) de Dança Moderna

Índice Geral

Introdução	1
Capítulo I - Enquadramento geral	4
1.1 Caracterização da instituição de acolhimento	4
1.2 Caracterização da população e outros intervenientes	5
1.3 Descrição dos recursos físicos e humanos existentes	5
1.4 Identificação do assunto a ser tratado.....	5
1.5 Objetivos gerais e específicos de implementação do estágio.....	6
Capítulo II - Enquadramento teórico	9
2.1 A dança contemporânea	11
2.2 O ensino da dança	12
2.2.1 Educação Somática	13
2.2.2 O papel do professor de dança	14
2.2.3 Os adolescentes da Geração Z.....	18
2.3 Técnicas de dança contemporânea e técnicas somáticas.....	20
2.3.1 Técnicas de dança contemporânea - <i>Flying Low</i> e <i>Fighting Monkey</i>	21
2.3.2 Técnica somáticas - Alexander, <i>Tai Chi Chuan</i> e <i>Movement</i>	26
2.4 Técnicas de improvisação e composição coreográfica.....	31
2.4.1 Composição coreográfica.....	31
2.4.2 Improvisação.....	33
2.5 O Corpo horizontal como meio para chegar ao corpo universal	35
Capítulo III - Enquadramento metodológico	39
3.1 A metodologia de Investigação-ação	39
3.2 Consentimento livre e informado.....	41
3.3 Instrumentos de recolha de dados	41
3.3.1 Diário de bordo	41
3.3.2 Grelhas de observação	42
3.3.3 Inquéritos	42
3.3.4 Entrevistas	43
3.3.5 Grupo de discussão	44
3.3.6 Gravações audiovisuais	44
Capítulo IV - Estágio, ação e implementação	46
4.1 Participação em atividades extras	47
4.2 Observação estruturada.....	48
4.3 Participação acompanhada.....	53
4.4 Lecionação supervisionada.....	55
Capítulo V - reflexão final do relatório de estágio	69
Referências	77
Apêndice A - Entrevistas	I
Tiago Martins	I
Mariana Aguiar	XVI
Teresa Alves da Silva	XXVIII
Patrícia Henriques	XXXV

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Daniel Cardoso	XLI
Olga Roriz.....	XLIX
Análise de Conteúdo das Entrevistas.....	LX
Apêndice B - Inquéritos aos alunos	LXII
Análise de dados do 1º Inquérito aos alunos	LX
Análise de dados do 2º Inquérito aos alunos.....	LXXXVIII
Apêndice C - Grelhas de observação	CXXXIII
Apêndice D - Projeto de estágio	CXXXV
Apêndice E – Consentimento livre e informado	CXXXVI
Apêndice F – Diário de bordo	CXXXVII
Apêndice G – Registros de imagem	CLXI
Apêndice H - Anotações dos alunos sobre <i>Ice Merchants</i>	CLXIV
Apêndice I - Vídeos	CLXXI
Anexo A	CLXXII
Perfil do Aluno À Saída da Escolaridade Obrigatória	CLXXII
Anexo B	CLXXIII
Regulamento do Estágio do Mestrado em Ensino de Dança	CLXXIII
Anexo C	CLXXIV
Projeto Educativo Dance Spot Conservatório de Dança Triênio 2024/27	CLXXIV
Anexo D	CLXXV
Programa Técnica de Dança Contemporânea Secundário Dance Spot	CLXXV
Anexo E	CLXXVI
Dance Spot Conservatório de Dança	CLXXVI
Anexo F	CLXXVII
Calendário Escolar Oficial 24-25	CLXXVII
Anexo G - Secundário <i>Motion</i>	CLXXVIII
Anexo H - Secundário <i>E-motion</i>	CLXXIX
Anexo I - Modelos de Processo de Construção Coreográfica	CLXXX

Índice de tabelas

Tabela 1 - Três Blocos Fundamentais da Prática <i>Fighting Monkey</i>	23
Tabela 2 - Características dos Exercícios do Método <i>Fighting Monkey</i>	24
Tabela 3 - Zero Forms e Movement Situations no Método <i>Fighting Monkey</i>	24
Tabela 4 - Trabalho com objetos e a pares	25
Tabela 5 - Estrutura das aulas de TDCont de cunho técnico	57
Tabela 6 - Estrutura da aula de TDCont de cunho criativo e investigativo	59

Índice de figuras

Figura 1 - Métodos das Técnicas de Dança Contemporânea adotadas pelas EEA	9
Figura 2 - Métodos de referência para os professores de Técnicas de Dança Contemporânea	10

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Nota introdutória

Este relatório de estágio foi redigido em língua portuguesa do Brasil, utilizando-se o Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, assinado em 16 de dezembro de 1990 e cuja implementação no Brasil tornou-se obrigatória em 1º de janeiro de 2016.

Introdução

O presente Relatório de Estágio nasceu do desejo de investigar o processo de transição entre a formação acadêmica e a inserção no mercado de trabalho de estudantes que finalizam seus estudos em dança nas Escolas de Ensino Artístico Especializado (EEAE) em Portugal. A intenção com esta abordagem é contribuir para que a passagem da situação de formação para o tecido profissional não se faça de forma abrupta, mas apresente-se como uma consequência contínua e natural ao final da formação.

A pesquisa e o estágio que a corporificou se deram no Dance Spot Conservatório de Dança (DSCD), no ano letivo de 2024/2025 com as turmas do 6º, 7º e 8º anos da formação (Ensino Secundário). Com o objetivo de aprofundar a análise sobre a relação entre formação e inserção profissional, recorreu-se às vozes de bailarinos, intérpretes, professores, coreógrafos e criadores cujas trajetórias contribuíram significativamente para a sustentação da perspectiva adotada nesta pesquisa. A recolha dessas vozes se fez através de entrevistas (cf. apêndice A) e a seleção dos entrevistados foi orientada pela relevância de suas atuações para os objetivos do estudo, distribuindo-se em dois grupos distintos: o primeiro foi composto por profissionais diretamente envolvidos com o processo formativo na Escola Cooperante — a coordenadora do DSCD e professora cooperante Mariana Aguiar, bem como as docentes da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea (TDCont): Teresa Alves da Silva e Patrícia Henriques. No segundo grupo figuram profissionais inseridos no mercado de trabalho artístico, ainda que com fortes vínculos com o meio formativo, nomeadamente Tiago Martins, Daniel Cardoso e Olga Roriz.

Segundo o professor Vítor Garcia (comunicação pessoal, março 09, 2024), as companhias que há anos eram conhecidas como ‘clássicas’ passaram a ser identificadas como companhias de repertório uma vez que incorporaram obras com linguagens e de coreógrafos contemporâneos em seus programas. No entanto, estudantes recém-formados enfrentam desafios significativos para ingressar tanto nestas grandes estruturas profissionais quanto em contextos menores — como companhias de autor ou projetos artísticos independentes — sejam eles financiados por iniciativas públicas ou privadas. Um dos principais obstáculos está na excessiva formatação e rigidez de seus corpos, resultado de uma formação centrada predominantemente em técnicas designadas estruturantes (Fernandes & Garcia, 2015), como a técnica de dança clássica (TDC) e as técnicas de dança moderna (TDM). Essa padronização corporal acaba por afastá-los da noção de ‘corpo naturalizado’, defendida por Fazenda (2012) — que será tratado mais adiante — além de dificultar o desenvolvimento da tão valorizada versatilidade. Patrícia Henriques ([entrevista, 17 de outubro de 2024, p. XXXVI](#)), enfatiza ser essencial que os alunos se tornem “permeáveis a várias linguagens”. Neste sentido, torna-se

claro que nas EEAE, a carga horária já atribuída à TDC — no entendimento aqui formado, suficiente enquanto estruturante — poderia ser complementada, no contexto da Técnica de Dança Contemporânea (TDCont), com abordagens mais recentes, ou de vanguarda conforme Fernandes (2018), potencializando a versatilidade dos alunos. “Hoje em dia, cada vez mais, os bailarinos têm que ser muito versáteis. Cada vez mais”, enfatiza Daniel Cardoso ([entrevista, 02 de novembro de 2024, p. XLII](#)). Para Olga Roriz (entrevista, 09 de dezembro de 2024), o foco da dança já não reside apenas na técnica, mas na pessoa do intérprete, em sua visão de mundo, experiência e integralidade. A coreógrafa observa que as exigências do mercado de trabalho se têm deslocado para o universo criativo e pessoal de cada bailarino e critica um ensino ainda centrado em programas e professores que não acompanham essa mudança. Embora leve em conta as companhias de repertório, afirma que a maioria das estruturas atuais são companhias de autor, onde o bailarino se envolve em processos colaborativos, o que torna a versatilidade, a criatividade e a expressão pessoal atributos imprescindíveis. Nesse sentido, Olga Roriz defende ainda que uma EEAE não deve formar bailarinos voltados a um perfil único de companhia, mas sim preparados para diferentes contextos, considerando a multiplicidade de estruturas e linguagens do panorama artístico contemporâneo.

“A formação artística deverá acompanhar o mercado de trabalho, em particular, as novas concepções coreográficas e as novas visões dos corpos e das suas potencialidades na *performance*” (Fernandes & Garcia, 2015, p. 45). Em conformidade com esse pensamento Mariana Aguiar (entrevista, 17 de outubro de 2024) também ressalta a necessidade de uma visão amplificada de que uma pessoa com formação em dança pode escolher, a exemplo dela própria, outras áreas dentro do fazer artístico como professores, coordenadores, produtores, diretores, coreógrafos, ensaiadores, entre outras possibilidades. Mariana Aguiar afirma que os professores estão, por vezes, tão absortos no cumprimento dos programas de ensino que podem perder outras perspectivas inerentes ao mesmo. Deste modo, torna-se essencial alargar a formação dos estudantes, investindo num corpo mais plural, nas competências de improvisação, criação e busca de diferentes estilos, linguagens e saberes. A formação artística precisa preparar bailarinos capazes de colaborar com os processos criativos contemporâneos. Para tanto, há que mobilizar esforços de todos os lados, uma colaboração contínua e infindável dos vários atores no cenário das EEAE; a começar pela corrente atualização de currículos e programas de ensino, passando pela primordial atualização constante de seus professores e pelos estímulos dados aos estudantes nessa busca pelos artistas que pretendem ser, coadunados com a realidade do mercado como este se apresenta hoje, não se distanciando dela, mas caminhando lado-a-lado.

Com uma trajetória profissional ao longo de mais de três décadas como bailarina em companhias oficiais públicas no Brasil — o Balé Teatro Guaíra (BTG) e a Companhia de Ballet

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

da Cidade de Niterói (CBCN), ambas companhias de repertório --- a estagiária tem experienciado diferentes contextos criativos, desde a simples execução de coreografias criadas em sua totalidade pelos coreógrafos, até a criação colaborativa enquanto intérprete-criadora. Essas vivências consolidam sua compreensão da importância da adaptabilidade e do domínio de diversas linguagens, e suscitam o desejo de partilhá-la com as novas gerações. Se no início da carreira considerava-se uma 'folha em branco' na qual os coreógrafos vinham 'desenhar, colar, amassar e transformar' segundo suas concepções, hoje, e cada vez mais, este processo acontece em partilha de ideias e é desenvolvido em conjunto, numa parceria compreendida como espiralar, em que não fica claro onde finda o trabalho de um e se inicia o do outro.

Assim, o estágio realizado e documentado neste relatório, baseou-se nas vozes de alguns atores da criação coreográfica contemporânea para um trabalho apresentado à luz da metodologia de Investigação-ação, com aplicação do princípio *primary control* da Técnica de Alexander (TA), do conceito de *grounding* oriundo do *Tai Chi Chuan* (TCC), de abordagens do *Movement*, bem como das técnicas *Flying Low* (FL) e *Fighting Monkey* (FM), entre outras estratégias relacionadas com a improvisação e composição coreográfica (CC). Estes recursos foram utilizados com o intuito de alcançar o conceito de 'corpo horizontal', ferramenta originária deste estudo, proficiente para a quebra da verticalidade excessiva dos corpos formatados pelas técnicas estruturantes. O objetivo é reduzir a distância entre o contexto acadêmico e o profissional da atualidade, promovendo a formação de intérpretes mais preparados para enfrentar os desafios do mercado de trabalho. Para aferição dos resultados, foram utilizados instrumentos como inquéritos, entrevistas, grelhas de observação, grupo de discussão, gravações audiovisuais e um diário de bordo. Este documento organiza-se em cinco capítulos: o primeiro apresenta o enquadramento geral e os objetivos; o segundo fundamenta teoricamente as práticas abordadas; o terceiro descreve a metodologia de investigação; o quarto relata as fases do estágio; e o quinto traz a reflexão final. Por fim, incluem-se as referências, os apêndices e anexos, que complementam e respaldam a investigação.

Este trabalho pretende, assim, tornar-se um contributo significativo para o debate sobre a formação artística em dança, destacar a relevância do papel do professor como figura mediadora e ainda propor caminhos para uma prática pedagógica mais atualizada, crítica e em sintonia com o que se apurou ser a realidade artística da atualidade.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Capítulo I - Enquadramento geral

1.1 Caracterização da instituição de acolhimento

O DSCD, localizado no bairro de Campolide, em Lisboa, é uma EEAE privada, cuja história, trajetória, visão e valores estão aqui descritos. A Dance Spot Escola de Dança, teve sua origem na visão inovadora e na paixão pela dança de sua fundadora Rita Galo. Estabelecida em 2008, a instituição consolidou-se ao longo dos anos como um centro de excelência no ensino da dança. Em 2016, impulsionada pela busca contínua do aprimoramento pedagógico e técnico, Rita Galo lançou um projeto formativo e pré-profissional intitulado Formação de Bailarinos.

Posteriormente, no ano letivo de 2021/2022, foi inaugurado o Curso Oficial, homologado pelo Ministério da Educação, marcando um novo período na trajetória da instituição. A introdução do Ensino Artístico Especializado (EAE) em Regime Articulado, desenvolvido em parceria com diversos agrupamentos de escolas do ensino regular, resultou na criação do DSCD, consolidando a sua missão de oferecer uma formação técnica e artística de excelência para futuros profissionais da dança. Assim, no Projeto Educativo Triênio 2024/27 (cf.anexo A) consta que:

A Dance Spot tem por missão fomentar o gosto e apreço pela dança como expressão artística, demonstrando que a mesma é uma arte completa com múltiplas vertentes. A criação de novos públicos, o fazer chegar a Dança a variados contextos socioeconómicos e a diferentes faixas etárias, o respeito pela arte e pela dança são as suas prioridades. (Dance Spot Conservatório de Dança, 2024, p.13).

E prossegue com a visão da escola:

O objetivo da Dance Spot é tornar-se numa referência nacional e internacional na formação de bailarinos profissionais, tendo uma forte qualidade formativa com professores de excelência, desde o pré-escolar até ao secundário. No ensino secundário, distinguem-se duas áreas vocacionais:

MOTION – Uma vertente mais convencional especializada na formação de bailarinos de repertório e aptos a entrar em Companhias de Dança mais tradicionais de vertente Clássica e Contemporânea;

E-MOTION – Uma vertente também técnica, mas mais experimentalista, pautada por criações artísticas contemporâneas, laboratórios de improvisação e criação, cujos alunos estarão aptos para ser os criadores, intérpretes e performers.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Além desta formação especializada, a Dance Spot anseia ser um local onde se respira e respeita a Dança, acolhendo alunos de todas as idades, com oferta variada e de grande qualidade na área da dança. (Dance Spot Conservatório de Dança, 2024, p.13).

Como resultado do trabalho realizado pelo DSCD, a instituição tem alcançado crescente reconhecimento pela elevada qualidade dos bailarinos que forma, os quais têm-se destacado significativamente no panorama da dança em Portugal e no estrangeiro.

1.2 Caracterização da população e outros intervenientes

No DSCD o secundário encontra-se dividido em duas categorias nomeadas *Motion* e *E-motion*. O primeiro é destinado aos alunos que objetivam a formação em TDC e o segundo para os alunos com interesse em TDCont.

Por sugestão da professora cooperante Mariana Aguiar o estágio envolveu ambas as turmas. Há um total de quatro professores de TDCont no secundário da escola, porém as responsáveis pela disciplina TDCont são as professoras Teresa Alves da Silva, que assume a coordenação da disciplina, e Patrícia Henriques. No ano letivo de 2024/2025, a docente Teresa Alves da Silva assumiu a responsabilidade pela disciplina TDCont na turma *E-motion*, composta por sete alunos, enquanto a professora Patrícia Henriques lecionou para a turma *Motion*, constituída por nove alunos. O público-alvo neste relatório é constituído por 16 alunos, entre os 15 e os 18 anos, atravessando a fase da adolescência e pertencentes à Geração Z, aspecto que será detalhado no capítulo II.

1.3 Descrição dos recursos físicos e humanos existentes

O DSCD possui, além de sua diretora Rita Galo, a coordenadora e professoras de TDCont acima mencionadas, um quadro de professores de renome no cenário português e internacional; e funcionários no setor administrativo, de marketing e manutenção/limpeza.

Relativamente às suas instalações, a escola encontra-se sediada na Rua Marquês de Fronteira, 76A em Campolide, Lisboa. É constituída por 7 Estúdios de Dança, balneários e demais salas e espaços de convivência necessários ao funcionamento das atividades. No piso térreo encontram-se: recepção, sala de administração, sala de estar, copa e instalações sanitárias. Na sobre loja: sala da coordenação, sala da direção, sala de reuniões. Piso -1: balneários infantil e masculino de um lado, 3 estúdios de dança, sendo 2 deles maiores — e que podem-se tornar num único de dimensões bem generosas —, área de convívio para alunos, uma sala para aulas teóricas e uma sala de música. Piso -2: sala de docentes, balneário feminino, dois grandes estúdios de dança e dois outros de proporções menores.

1.4 Identificação do assunto a ser tratado

Este Relatório de Estágio trata do desenvolvimento de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade dos alunos das EEAE e alcançar um alinhamento entre o ensino

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

oferecido pelas mesmas e as demandas do mercado de trabalho em dança da atualidade, no sentido de tornar a transição entre esses campos de atuação mais satisfatória para os egressos das referidas instituições. Fernandes e Garcia (2015, p.54) afirmam que “a pluralidade e versatilidade que o bailarino/intérprete necessita de adquirir para inserção no mercado começa a tornar-se importante na sua formação desde cedo”, defendendo ainda que:

torna-se importante, no panorama atual do mercado de trabalho, começar a formar bailarinos/intérpretes menos formatados em termos de estilos do movimento e linguagens, mas mais versáteis e polivalentes, seja em termos de execução, interpretação e/ou criatividade. (p.54)

Estes pressupostos revelam-se cruciais para o delineamento dos objetivos desta pesquisa, que procurou integrar, desde a sua concepção, ferramentas e práticas pedagógicas orientadas para a formação de intérpretes mais adaptáveis às múltiplas linguagens da dança contemporânea na contemporaneidade.

1.5 Objetivos gerais e específicos de implementação do estágio

Ao procurar caminhar, lado a lado, com os interesses da instituição de acolhimento, o objetivo geral do estágio consistiu em responder à seguinte questão: De que modo se pode estruturar uma articulação eficaz entre a formação acadêmica e o tecido profissional nas EEAE em dança, de forma a capacitar os alunos como intérpretes-criadores versáteis, detentores de corpos naturalizados e responsivos às exigências contemporâneas do setor?

Para responder a esta questão, de forma a combinar as motivações, experiências profissionais e formativas da estagiária com a missão do DSCD, foram definidos os seguintes objetivos:

Objetivo geral: Criar e explorar ferramentas capazes de suscitar a promoção da versatilidade nos estudantes para atuarem em diferentes estilos, da naturalidade em seus corpos (conceito que será aprofundado no capítulo II), minorando a rigidez e formatação, e ainda estimular o exercício da improvisação e composição coreográfica no intuito de buscarem desenvolver suas linguagens pessoais.

Objetivos específicos:

1. Desenvolver nos alunos uma abordagem corporal mais naturalizada, aprofundando seu conceito de base e promovendo o abandono de tensões excessivas, através da aplicação de princípios da técnica de Alexander, do *Tai Chi Chuan* e do *Movement*.

2. Promover a versatilidade dos estudantes, utilizando técnicas de dança contemporânea mais recentes, como *Flying Low* e *Fighting Monkey*, agregadas às vivências e experiências profissionais da estagiária.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

3. Fomentar as habilidades de improvisação e composição coreográfica dos alunos, preparando-os para colaborar como intérpretes-criadores.

4. Conduzi-los a otimizar o uso do chão e das mudanças de níveis, fortalecendo seus membros superiores e proporcionando um uso mais eficiente do corpo no espaço.

5. Estimular o aprimoramento da escuta interna e busca pelo autoconhecimento dos seus físicos, promovendo assim a capacidade de se auto-regularem sempre que necessário, através do contato com os exercícios de educação somática inseridos nas aulas.

Isso foi alcançado através do estímulo ao conhecimento mais aprofundado do próprio corpo, das suas maiores qualidades e limitações, e da habilidade de salientar as primeiras e superar as últimas. Para a promoção da valência da versatilidade, buscou-se tornar os alunos capazes de transitar da verticalidade e da formatação oriundas dos anos de estudo de dança embasados em técnicas estruturantes (Fernandes & Garcia, 2015), para a perspectiva de um corpo mais naturalizado e apto a atuar em diversos níveis. Com esse propósito, foram apresentados aos alunos princípios e exercícios de técnicas mais recentes ou “técnicas mais vanguardistas” (Fernandes, 2018, p. 143), além de material gravado na memória muscular (corpo) e na mente da estagiária, constituindo uma ‘bagagem’ acumulada ao longo da carreira artística e da investigação desenvolvida no âmbito do mestrado. Tal abordagem vai ao encontro do que afirma Fernandes (2018): “considera-se que a técnica de dança contemporânea do século XXI corresponde a um conjunto de experiências que não se destaca apenas por percursos acadêmicos e profissionais, mas também por uma experiência de vida que, inevitavelmente, está emparelhada” (p. 143). Fernandes (2018) afirma ainda que a defasagem entre a formação e as práticas artísticas contemporâneas pode comprometer a eficácia dos programas de ensino. Hughes (2011) defende que, com a diminuição progressiva das companhias de repertório, a competência para explorar diferentes linguagens tornou-se essencial. Fazenda (2012) complementa essa visão ao afirmar que muitos profissionais preferem uma formação diversificada, capaz de expandir o vocabulário expressivo. Neste sentido, os objetivos gerais e específicos do presente estágio orientaram-se para promover, junto aos estudantes, ferramentas que contribuíssem para essa versatilidade desejada, nomeadamente através do contacto com práticas somáticas, TDCont mais recentes (ou de vanguarda) e metodologias que favorecessem o desenvolvimento de um corpo naturalizado e expressivo, capaz de dialogar com a pluralidade estética do presente.

Era igualmente desejável desde o início da elaboração do projeto de estágio (cf. apêndice D), aliançar os objetivos do mesmo às necessidades e objetivos da escola, fomentando assim a colaboração com aquilo que é pretendido pela mesma e, ao mesmo tempo, agregando valor àquilo que ela tem como metas.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

De acordo com o projeto educativo do DSCD, são seus objetivos gerais:

- ❖ Dar resposta ao desenvolvimento do ensino artístico especializado em dança no concelho de Lisboa.
- ❖ Proporcionar uma formação técnica e artística de excelência.
- ❖ Promover ações individuais ou em grupo, na perspetiva de contribuir para uma formação cultural e artística da comunidade.
- ❖ Manter e criar novas parcerias, estabelecendo mais protocolos com entidades parceiras (Agrupamentos de Escolas, Colégios, Externatos, Companhias de Dança, etc).
- ❖ Trabalhar mais com a comunidade em geral, em ações educativas que levem ao desenvolvimento das capacidades artísticas em crianças e jovens.
- ❖ Fomentar as inscrições para Pré iniciação ou iniciação em Dança (curso oficial) como a base de sustentação das classes mais avançadas.
- ❖ Divulgação da oferta educativa na comunidade.
- ❖ Ligação e melhor coordenação entre todas as estruturas que representam a Dance Spot.
- ❖ Efetivação dos Cursos Oficiais.
- ❖ Colaboração e divulgação da oferta educativa nas escolas do concelho.
- ❖ Obter financiamento por parte do Ministério da Educação para o ensino oficial da dança.
- ❖ Obter um espaço próprio, com qualidade para a ministração das aulas de dança e atividades da Dance Spot. (Dance Spot Conservatório de Dança, 2024/27, p.19)

Ao finalizar o primeiro capítulo, torna-se evidente a influência do contexto institucional no desenvolvimento do estágio. A trajetória da Dance Spot, recentemente consolidada e expandida como Conservatório de Dança, demonstra um claro compromisso com a excelência formativa, orientada para a preparação de bailarinos tecnicamente competentes, criativos e versáteis. O alinhamento aos valores da escola possibilitou uma atuação pedagógica coerente com suas necessidades, respeitando a identidade institucional e propondo práticas voltadas ao fortalecimento da naturalidade, da versatilidade e do papel do intérprete-criador. Essa etapa inicial de caracterização e definição de objetivos foi decisiva para a construção de um terreno comum e para assegurar a efetividade do projeto de intervenção. Os resultados desse percurso serão aprofundados nos capítulos seguintes.

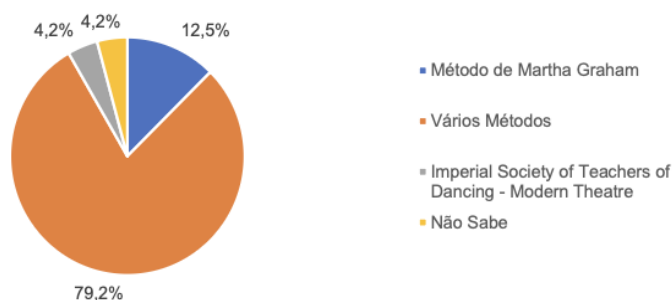
Capítulo II - Enquadramento teórico

Neste capítulo, serão abordados temas como ensino de dança, técnicas somáticas e de dança contemporânea (DCont), considerados fundamentais para a implementação do estágio.

Segundo Daniel Cardoso ([entrevista, 02 de novembro de 2024, p. XLII](#)), o cenário da dança atual configura-se como um espaço onde coexistem dois extremos: o do balé clássico, com sua ênfase na verticalidade, estrutura e rigor técnico; e o da DCont mais experimental, por vezes associada ao 'não-movimento' e à recusa do virtuosismo técnico. Entre esses dois pólos, contudo, encontra-se a maior parte da produção coreográfica contemporânea, onde se consolidam as práticas que mesclam técnica, expressividade e criatividade. "O trabalho que se realiza e onde realmente há um mercado de trabalho grande é no meio", afirma. A limitação decorrente da formação unidimensional — seja pelo extremo formalismo do clássico ou pela abstração radical da dança que se distancia do movimento — é apontada pelo entrevistado como um entrave para a inserção profissional. Daniel Cardoso ainda reforça que o bailarino ideal é aquele que alia uma base técnica sólida à linguagem contemporânea, de modo a ampliar as ferramentas expressivas disponíveis ao coreógrafo. Ele destaca que a predominância de corpos excessivamente moldados por técnicas específicas reduz a versatilidade dos intérpretes. Fazenda (2012) também assinala que os coreógrafos atuais, à semelhança do movimento Judson Dance Theater dos anos 1960, tendem a rejeitar a rigidez corporal, privilegiando abordagens mais naturais e autênticas. Fernandes (2018) constatou que a grande maioria das EEAE (79,2%) relata utilizarem vários métodos e técnicas na lecionação da TDCont: 12,5% afirmaram utilizar o método Martha Graham, 4,2% utilizam o Imperial Society of Teachers of Dancing - Modern Theatre e 4,2% não sabem, conforme demonstra a figura 1:

Figura 1

Métodos das Técnicas de Dança Contemporânea adotadas pelas EEAE



Nota. Fonte: Fernandes (2018, p. 136).

Entretanto, a figura 2 demonstra que os professores das EEAE afirmam utilizar predominantemente as técnicas de dança moderna (TDM) na disciplina TDCont:


Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.


Figura 2

Métodos de referência para os professores de Técnicas de Dança Contemporânea

Professor/ Métodos	Graham	Cunningham	Límón	Horton	Laban	Release	Alexander	Flying Low	Contacto-improvisação	Contraponto	Gaga	ISTD
Ana Sofia Castanhinha												
Ángelo Cid Neto												
Amélia Bentes												
Ana D'Andrea												
Cecília de Lima												
Constança Couto												
Cristina Graça												
Cláudia Santos												
Elisabete Magalhães												
Inês Negrão												
Iolanda Rodrigues												
Isabel Ariel												
Joana Raposo												
Julia Weh												
Luís Sousa												
Mafalda Deville												
Margarida Ferreira												
Maria João Alves												
Mariana Aguiar												
Marta Laranjeira												
Mónica Pombo												
Patrícia Cayatte												
Paula Moreno												
Professor A												
Professor B												
Professor C												
Renato Gomes												
Sandra Correia												
Sofia Inácio												
Susana Rodrigues												
Victor Garcia												
TOTAL	17	11	10	2	1	5	2	2	5	1	1	2

Legenda:

 Referenciado pelos professores

 Não referenciado pelos professores

Nota. Fonte: Fernandes (2018, p. 150).

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Parece ser esse um dos pontos responsáveis por criar certa defasagem entre o que é proposto aos alunos e o que o mercado efetivamente valoriza. Embora as disciplinas de TDCont incluam conteúdos oriundos da dança moderna e pós-moderna, na prática, observa-se a prevalência de técnicas estruturantes, nomeadamente as técnicas Graham, Cunningham e Limón, sendo a primeira em quantidade mais expressiva. Enquanto isso, Fernandes e Garcia (2015) destacam a necessidade urgente de formar intérpretes menos moldados por estilos puros e mais abertos à diversidade criativa.

Para dar prosseguimento ao embasamento deste relatório serão abordados conceitos operatórios importantes para o desenvolvimento do estágio, tais como:

2.1 A dança contemporânea

A concepção de Dança Contemporânea (DCont) que fundamenta este trabalho resulta da articulação entre diferentes autores. São José (2011) destaca a impossibilidade de reduzir a DCont a um conceito único, defendendo-a como um campo plural, processual e inserido em transformações contextuais. Complementarmente, Xavier (2011) a caracteriza como espaço de confluência de linguagens e ideias, no qual o coreógrafo desempenha papel central na criação de uma linguagem autoral. Assim, ambas convergem ao situar a DCont como prática plural, enraizada nas experiências e posicionamentos críticos dos seus criadores. Fato é que, além dos já citados, inúmeros autores como Fazenda (2012), Louppe (2012), Marques e Xavier (2013), Fernandes e Garcia (2015), só para citar alguns, vêm tentando defini-la, mas os conceitos criados não parecem suficientes para abarcar e nem revelar todo o conteúdo, as vertentes, os aspectos, e a infindável diversidade encontrada no todo que a envolve. Isso porque, em conformidade com o que afirma Daniel Cardoso (entrevista, 02 de novembro de 2024) há múltiplas 'formas' e linguagens de DCont, formando assim um espectro irremediavelmente vasto, capaz de abrigar desde as estéticas mais próximas da dança clássica, como William Forsythe por exemplo, até chegar ao não movimento, como no caso dos 'atos imóveis' mencionados na obra de André Lepecki (2006). Segundo Fernandes (2018, p.100) a DCont teve seu início ainda com:

Duncan, nas primeiras décadas do séc. XX, mostrava-se revolucionária na crítica antinatural à técnica de dança clássica, ou seja, este pensamento sobre o corpo (na forma como se expressa e age) é algo que surge muito antes de Graham ou Cunningham.

Fazenda (2012) e São José (2011) convergem ao compreender a DCont como um campo plural, dinâmico e contextual. Para Fazenda (2012), as propostas coreográficas resultam das escolhas artísticas dos criadores, moldadas por suas experiências pessoais e pelo contexto

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

sociocultural, histórico e político, o que confere singularidade à obra e evidencia o papel ativo do artista na construção de uma linguagem própria. São José (2011) define a DCont como prática em constante mutação, marcada pela heterogeneidade, pela ambiguidade e pela subversão de convenções. Nesse processo, novas técnicas emergem, combinam-se e se transformam, sobretudo com o advento do intérprete-criador, cuja colaboração impregna as linguagens coreográficas. Como observa Fernandes (2018), “as abordagens técnicas se multiplicaram, fruto da globalização e, conseqüentemente, das mudanças e de novas concepções artísticas e estéticas adotadas pelos criadores, nas suas épocas” (p. 11). Para Fazenda (2012), no panorama atual, coreógrafos e intérpretes estabelecem uma relação indissociável, em que os bailarinos não apenas materializam, mas também impulsionam a criação de gestos, sequências e até obras inteiras. Diante disso, torna-se imprescindível a versatilidade dos intérpretes, capacitando-os a transitar entre diferentes estilos, linguagens e contextos.

2.2 O ensino da dança

A escola, enquanto ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências, onde os alunos adquirem as múltiplas literacias que precisam de mobilizar, tem que se ir reconfigurando para responder às exigências destes tempos de imprevisibilidade e de mudanças aceleradas. (Direção-Geral da Educação, 2017, p. 07)

No entendimento da estagiária, apoiado no *Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória* (cf. Anexo B), o ensino da dança deve ultrapassar a mera transmissão de conhecimentos técnicos e artísticos, valorizando o aluno como agente ativo do processo educativo. A proposta centra-se em formar, e não apenas informar, sem, contudo, formatar, mas promovendo um acompanhamento integral que considere o bem-estar físico, mental e emocional do discente. Nesse sentido, o professor deve evitar práticas cristalizadas, realizando diagnósticos anuais que permitam identificar as necessidades específicas de cada turma, reconhecendo que estratégias eficazes em um contexto podem não se aplicar em outro.

É através da gestão flexível do currículo e do trabalho conjunto dos professores e educadores sobre o currículo que é possível explorar temas diferenciados, trazendo a realidade para o centro das aprendizagens visadas. (Direção-Geral da Educação, 2017, p. 13)

O mesmo documento ainda ressalta que a educação no século XXI requer a compreensão de que é essencial adaptar-se a contextos e estruturas emergentes, mobilizando competências já adquiridas, ao mesmo tempo em que se mantém à disposição para atualizar

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

saberes e assumir novas responsabilidades. Senso crítico, criatividade, cidadania e adaptação devem estar sempre presentes nos objetivos traçados. Em prol desse conceito mais amplo, e da necessidade de atualização constante da prática lecionadora, utilizou-se a nomenclatura educação somática que abarca não apenas os princípios das três técnicas somáticas utilizadas no processo de estágio. Aponta também, para a premente necessidade de um olhar holístico dos professores, coordenadores e diretores das instituições de ensino — e daqueles responsáveis pela formulação dos programas pedagógicos e curriculares — para os seus estudantes, criando estratégias para alcançá-los e envolvê-los de forma mais eficaz. Nos pontos subsequentes e, complementarmente, no capítulo IV, essa abordagem vai sendo delineada mais claramente.

2.2.1 Educação Somática

A visão holística do aluno e global do ensino por parte do professor e dos demais agentes educadores pode dinamizar e amplificar a eficácia e relevância do processo de ensino aprendizagem da dança. Numa leitura mais abrangente será possível desenvolver os aspectos psicológicos e motivacionais do corpo discente e assim potencializar suas capacidades artísticas, técnicas, cognitivas e sua relação de bem estar com o campo de estudo pelo qual optaram. No capítulo IV, ao longo do relato da experiência prática do estágio, encontram-se estratégias utilizadas pela estagiária de proveniência do campo motivacional e da inteligência emocional que traduziram essa escolha de ter sempre em mente o estado geral do aluno como pessoa, na tentativa de promover não só um estímulo do seu desenvolvimento técnico e artístico, mas também do seu desenvolvimento pessoal.

Neste mesmo caminho, as reflexões de Fernandes (2018) e de Diehl e Lampert (2011) evidenciam a importância da integração entre corpo e mente como princípio orientador no ensino e prática da DCont. Fernandes (2018) destaca ainda que a superação da dicotomia tradicional entre corpo e mente oferece aos alunos oportunidades de investigação experimental sobre os sistemas anatômicos e a relação entre movimento e forma. Esta abordagem holística promove um entendimento mais profundo da corporeidade, valorizando o corpo como fonte de conhecimento e criação. Complementarmente, Diehl e Lampert (2011) defendem que todos os métodos somáticos partem do pressuposto de que a consciência é a função mais elevada do cérebro humano. Essa consciência direciona o movimento não para um objetivo externo, mas para a atenção ao percurso e à experiência em si. Embora os métodos somáticos sejam amplamente reconhecidos pela sua eficácia terapêutica, os autores sublinham o seu enorme potencial no desenvolvimento artístico e pessoal, tanto na formação de bailarinos como na construção de uma prática mais consciente e autêntica. Ambas as perspectivas convergem na valorização da consciência corporal como ferramenta essencial no processo de aprendizagem em dança, reforçando que a integração mente-corpo não só previne lesões e aprimora o

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

desempenho técnico, como também estimula a autonomia criativa e a construção de uma linguagem expressiva pessoal. A esses conceitos e ideias pode-se acrescentar o autoconhecimento, fruto dessas práticas, a mais valia que acompanhará o bailarino/profissional de dança por toda a vida.

Concomitantemente, a crescente adesão às técnicas somáticas por parte de bailarinos profissionais em todo o mundo reflete a sua relevância não apenas como instrumento de prevenção de lesões, mas também como elemento fundamental para o autoconhecimento, aperfeiçoamento técnico, a longevidade física e uma nova abordagem do movimento – mais consciente, eficiente e prazerosa. Tendo experimentado pessoalmente, a Técnica de Alexander, o *Tai Chi Chuan* e o *Movement* pareceu evidente à estagiária o contributo dessas práticas na otimização do uso da musculatura, na ampliação da qualidade de movimento (termo definido mais à frente) e na melhoria da concentração, do foco e na conquista de uma movimentação mais autêntica, ou seja, no sentido em que se concentra mais nas possibilidades de como fazer em detrimento do resultado final, buscando assim a autenticidade do movimento e não apenas a forma resultante dele a qualquer custo.

Quando se questiona se (e como) as práticas somáticas estão presentes na formação em dança, busca-se refletir sobre o próprio sistema de ensino que, muitas vezes, reduz o conhecimento à informação, trata o corpo como uma máquina a ser adestrada e delimita a dança a passos codificados. As práticas somáticas, assim como outras que se encontram no mesmo paradigma conceptual, convocam um outro tipo de saber, um tipo de escuta própria do corpo. (Magalhães, 2024, p. 14)

A visão aqui proposta é de que a função do educador é bem mais ampla e o impacto que é capaz de causar na vida de seus alunos é maior do que se imagina. Do exemplo à orientação, do cuidado à liberdade. O que conduz à necessidade de falar do seu papel.

2.2.2 O papel do professor de dança

Um professor que reconhece seu papel como formador — indo além da transmissão de conhecimentos técnicos e artísticos, mas estabelecendo uma relação de confiança e compreensão com seus alunos — já percorre um bom caminho para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem, conforme afirmam autores como Batalha (2024), Nascimento (2024), Candy (2006), Candy (2019) e Macara et al. (2021). É uma imensa responsabilidade ter outras vidas à sua frente em circunstâncias em que o poder que o lugar de professor alberga pode fazer florescer, mas também é capaz de matar (sonhos, autoestima, crenças e até um futuro promissor), dependendo apenas da forma como é exercido. Nascimento, apesar de tratar desta modalidade de dança em específico, traz várias reflexões também extensivas à TDCont, como

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

por exemplo: “Verifico como indispensável, que a aula de técnica de dança clássica assente numa indissociável relação de cumplicidade e partilha de fluxos de informação entre o ato de ensinar (professor/mestre) e de aprender (aluno/bailarino)”. (Nascimento, 2024, p. 60). Assim, cabe ao professor cativar seus alunos e investir de forma consciente na relação professor - aluno, proporcionando aos mesmos um ambiente cordial, sadio e seguro, onde a partilha de ideias encontre espaço e campo fértil.

Consciente da influência capaz de exercer, todo professor deve procurar diligentemente dar bom exemplo nos mais variados aspectos, desde como se veste e comporta, até sobre seu estado de ânimo, passando pelo trato direto com seus alunos. O aluno vai se ‘espelhar’ de alguma maneira em seu professor e será sempre benéfico que este seja fonte de inspiração e motivação para aquele.

Sem qualquer juízo de valor sobre as várias tipologias de ensino - que podem ser eficazes em determinados contextos ou em momentos específicos -, defendo ser importante, em benefício da qualidade do ensino e da aprendizagem, que os professores na sua prática de ensino convoquem, também, os seus traços afetivos. (Andrzejewski, 2009, p. 17)

Sendo assim, parece correto afirmar que o papel do professor vai além da partilha de conhecimento ou estímulo ao progresso técnico e artístico do aluno, importando-se com seu estado geral, enxergando-o como ser integral, que pode precisar de auxílio e que certamente necessita depositar confiança no seu educador. Este professor deve “ter consciência que tudo está em intercomunicação, unindo o corpo e a mente, o ensino e a identidade, o currículo e a comunidade, de modo que possam abordar o Ser Humano/aluno como um todo” (Neto, 2017, p.26).

A compreensão contemporânea do papel do professor de dança é explorada sob diferentes perspectivas por Batalha (2004) e Diehl e Lampert (2011). Batalha (2004) delinea um perfil abrangente do docente, destacando a importância de qualidades humanas que favoreçam o desenvolvimento das potencialidades individuais dos alunos, bem como competências pedagógicas, artísticas e de gestão que permitam criar contextos de aprendizagem significativos. O professor é visto como um agente multidimensional, cuja atuação exige sensibilidade, conhecimento e capacidade de adaptação. Mariana Aguiar, ([entrevista, 17 de outubro de 2024, p. XXII](#)) afirma que: “Muitas vezes os professores de dança são mestres, são exímios, mas falta-lhes uma sensibilidade pedagógica para o aluno... Falta um estado de alerta”. E continua:

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Essa ligação ao aluno é esse aconselhamento pedagógico que os nossos professores têm que ter. E têm que estabelecer esses pontos com os alunos. E eu não posso aceitar que um professor de dança entre no estúdio dê sua aula e vá-se embora. Não faz sentido. Até porque somos pessoas que lidamos com as emoções a toda hora. Somos mais emocionais do que nós queremos... e como nós, são os nossos alunos. [\(M. Aguiar, entrevista, outubro 17, 2024, p. XXVII\).](#)

Mariana Aguiar destacou ainda a carência de uma figura de orientação no percurso formativo dos alunos, salientando a necessidade de um apoio que fosse simultaneamente pedagógico, emocional e psicológico. Para a docente, seria essencial a presença de alguém sensível e com conhecimento específico do universo da dança, capaz de escutar, compreender e guiar os estudantes nos seus desafios técnicos, artísticos e pessoais, promovendo um acompanhamento mais próximo e efetivo ao longo da sua formação. Em conformidade com esse pensamento, Daniel Cardoso afirma: “É um desafio, ter esse cuidado, esses jovens, de investirem e lançarem-se para o sítio certo. E o sítio certo só conseguem perceber qual é, se alguém os ajudar. O professor, neste caso” [\(D. Cardoso, entrevista, novembro 02, 2024, p. XLII\).](#)

Complementarmente, Diehl e Lampert (2011) oferecem uma reflexão crítica sobre a estrutura do ensino técnico na dança contemporânea. Os autores rejeitam a existência de um modelo fechado ou de um ‘rótulo profissional’ a seguir, valorizando, em vez disso, a experiência individual do docente como elemento central no processo de ensino. Segundo eles, já não se diz que se está a frequentar uma aula de determinada técnica, mas sim com determinado professor – o que implica que a própria técnica está indissociavelmente ligada à subjetividade e à experiência de quem a ensina. Esta visão de Diehl e Lampert (2011) encontra identificação com a visão da estagiária, pois a realidade brasileira dos professores de TDCont não é a dos especialistas e puristas em determinada técnica, mas a de pessoas que foram acumulando experiências ao longo de suas carreiras como bailarinos e *performers*, onde tiveram oportunidade de ‘beber de diferentes fontes’; ou de ‘eternos estudantes’ (aquilo que todo bailarino e professor deve ser). Esta realidade provavelmente tem a ver com a distância do Brasil dos grandes centros das escolas de formação especializadas no estrangeiro, num tempo em que o mundo ainda não era globalizado e também não havia a *internet* como fonte de conhecimento através de vídeos e de formações *online*, permitindo acesso ao que é praticado nas diferentes regiões do mundo. Este acúmulo, resultado de investigação, experimentação, vivência e escolha do que deve ir e do que precisa ficar, acabou produzindo professores de altíssima qualidade, o que leva as pessoas a se interessarem, ao invés de fazer

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

aula de uma determinada técnica, em fazer aula com um determinado professor. Teresa Alves da Silva demonstrou ter esta mesma visão ao afirmar em sua entrevista:

Tenho quase certeza que quando tu começares a dar as tuas coisas na aula, eu vou retirar e fundir com as minhas. Nem que seja para eu mudar meu pensamento em algumas coisas, fazer-me questionar. Eu gosto desta coisa de questionar. Se calhar experimentar outra coisa. Acho que a dança é isto. A dança está sempre em evolução e nós não podemos estagnar como professores. E acho que ver outras coisas, outras abordagens, vai fazer de certeza questionar e repensar algumas coisas em mim. ([T. Alves da Silva, entrevista, outubro 02, 2024, p. XXXIV](#))

A especialidade, então, não se torna de forma alguma um problema, pois sempre haverá necessidade de se recorrer aos especialistas, detentores de um conhecimento aprofundado tão valioso. A estagnação é que se torna um obstáculo. Quando o professor, especialista ou não, considera que o que sabe é suficiente, aí sim há um problema.

Nós consideramos que a especialidade em qualquer prática é pouco útil porque o corpo especializado dentro daquele ecossistema, quando esse ecossistema ou se transforma ou muda, o corpo deixa de estar preparado, o corpo não tem conhecimento e o corpo acaba por ganhar uma fragilidade que não deve acontecer. Porque o corpo está preparado especificamente para aquele tipo de ambiente. Quando sai daquele tipo de ambiente, o corpo deixa de ter as capacidades que foram ganhas. ([T. Martins, entrevista, outubro 01, 2024, VII](#)).

A afirmação de Tiago Martins (cf. apêndice A) corrobora perfeitamente com a experiência da estagiária, que apesar de ser no Brasil, encontra paralelo com o que acontece em Portugal. Nas duas companhias de dança nas quais atuou (Balé Guaira por 10 anos e Companhia de Ballet da Cidade de Niterói há 21 anos), por se tratarem de companhias oficiais públicas, não possuem coreógrafos residentes e, portanto, o que acontece entre o trabalho de um coreógrafo para o outro é um adaptar do corpo, que sofre inicialmente com a montagem de uma nova obra porque o corpo que estava capacitado para atuar na linguagem do coreógrafo anterior pode não estar perfeitamente capacitado para atuar no novo trabalho que chega, necessitando assim de uma readaptação ou de ganhar novas competências mais exploradas por este coreógrafo do que por aquele que o precedeu. Isto complementa a ideia de que quanto mais versátil for o professor, mais versáteis serão também os alunos que forma.

A compreensão contemporânea do papel do professor de dança é explorada sob diferentes perspectivas também por Candy (2019) e Macara et al (2021). Candy (2019) introduz o conceito de *creative reflective practitioner*, enfatizando a importância de uma postura reflexiva incorporada à prática cotidiana como meio essencial para o desenvolvimento profissional. Essa abordagem propõe que o docente seja capaz de aprender continuamente com as situações novas e imprevisíveis que emergem do processo educativo, desenvolvendo estratégias eficazes a partir da sua própria experiência: “Being reflective through everyday practice is essential to learning how to be effective when faced with new situations and unexpected events” (Candy, 2019, p. 251). Esta concepção dialoga diretamente com a perspectiva apresentada por Macara et al. (2021), que sublinham a importância do papel do professor como agente facilitador e mediador entre o aluno e o mundo contemporâneo. Perante a constante renovação das linguagens performativas e dos cruzamentos interdisciplinares no meio artístico, o professor deve não só dominar os conteúdos técnicos e artísticos, mas também manter-se atualizado em relação aos fenômenos culturais e sociais emergentes. Cabe-lhe, assim, ‘abrir portas’ à atualidade, incentivando a curiosidade, a flexibilidade e a autonomia crítica do estudante (Macara et al., 2021).

Em conjunto, todas as visões acima exploradas constroem um perfil de professor que transcende a mera transmissão de conhecimento técnico. Trata-se de um profissional sensível ao contexto em constante transformação, capaz de refletir sobre a sua prática e de integrar os desafios e estímulos do presente no seu ensino, preparando os alunos dentro de um conceito global, para uma atuação artística crítica, informada e inovadora. O que traz a necessidade de falar do outro agente no processo ensino-aprendizagem: o aluno da atualidade: a geração Z.

2.2.3 Os adolescentes da Geração Z

Segundo Oliveira (2010), a denominada Geração Z — em que o ‘Z’ remete à ideia de *zapping* ou mudança rápida de estímulos — sucede a Geração Y e compreende indivíduos nascidos a partir de meados da década de 1990. Trata-se de uma geração que emerge paralelamente à consolidação das tecnologias digitais e ao contexto sociopolítico do pós-Guerra Fria, período marcado pela intensificação da globalização e pela expansão do ambiente virtual. A familiaridade contínua com dispositivos tecnológicos, presente desde a infância, favoreceu o desenvolvimento de competências multissensoriais e multitarefa. Assim, é comum que os membros da Geração Z manipulem simultaneamente diferentes recursos digitais — como navegar na internet, escutar música e assistir televisão — revelando uma relação integrada e fluida com o ecossistema tecnológico contemporâneo.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Ser adolescente é estar numa espécie de ‘período experimental’ e, às vezes, comportamentos que vistos de fora possam parecer de alguma inconsistência são na realidade isso mesmo: estar à procura de si, à procura de características que se gostaria de ter e de outras que não se gostaria de ter, à procura do que se gostaria de ser e do que não se gostaria de ser. (Matos, 2022, p. 21).

Por ser considerada a fase da vida caracterizada pela transição da vida da criança para a fase adulta, é caracterizada por inúmeras transformações de aspecto físico e mental, mas também emocional e social; motivo pelo qual é tão desafiante. É quando o indivíduo descobre e delinea a sua identidade, desvenda seus verdadeiros interesses, aquilo que o move, que lhe agrada mais ou o que definitivamente não gosta. Podemos considerar que o aluno do EAE em dança encontrará nas aulas de composição um terreno extremamente fértil e favorável para o qual poderá canalizar todas as suas inquietudes, inseguranças e questionamentos, transformando seus desafios em arte. Segundo Matos (2022), trata-se de uma faixa etária cheia de especificidades e que, pode mostrar-se difícil ou distante em alguns aspectos e momentos, por outro lado pode, quando encontram um ambiente de segurança para ser quem são, mostrarem-se absolutamente colaborativos e empolgados em fazer suas contribuições, pois necessitam desse sentimento de pertença.

A fase final da adolescência, compreendida entre os 15 e os 21 anos, corresponde a um período de significativa maturação ao nível das relações interpessoais, autonomia em relação ao núcleo familiar, integração em grupos de pares e assunção de novas responsabilidades sociais (Tavares et al., 2007). É também nesta etapa que ocorre uma consolidação da identidade individual, com maior consciência de si e dos seus propósitos. Este momento de desenvolvimento é particularmente propício à implementação de práticas pedagógicas que explorem a improvisação e a composição coreográfica como instrumentos de aprofundamento técnico e expressão artística (Krasnow & Wilmerding, 2015).

Giuliani (2022) e Daniel Cardoso (entrevista, 02 de novembro de 2024) concordam ao abordarem traços comportamentais da Geração Z e suas implicações nos processos de aprendizagem e construção de carreira — especialmente em áreas que exigem desenvolvimento progressivo e aprofundado, como a dança. Giuliani (2022) destaca a rapidez de pensamento e a impaciência como traços centrais da Geração Z, associados ao avanço tecnológico. Essa aceleração mental, embora traga benefícios como criatividade e agilidade na execução de tarefas, também está relacionada ao aumento da ansiedade e a uma dificuldade de lidar com processos que exigem tempo, maturação e paciência. Daniel Cardoso (entrevista, 02 de novembro de 2024), por sua vez, identifica essa mesma característica de forma prática e crítica no contexto artístico: ele observa uma superficialidade geracional no modo de encarar a

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

vida e o trabalho, sobretudo na tentativa de ‘saltar etapas’ para alcançar o sucesso rapidamente. Para ele, essa pressa compromete a construção de trajetórias sólidas e leva a quedas abruptas quando os desafios inevitáveis surgem. Para complementar, Marques (2022), afirma que esta é a geração cuja origem está profundamente enraizada no meio digital, sendo considerada aquela que mais exerce influência precisamente por se encontrar em permanente ligação com o mundo globalizado. Essa conectividade é viabilizada por meio de múltiplos aplicativos e plataformas digitais, como *YouTube*, *WhatsApp*, *Instagram*, *TikTok*, entre outras, acessíveis a partir de diversos dispositivos tecnológicos, como *smartphones*, computadores, *tablets* e *smart tvs*. Tal prática estabelece uma relação íntima entre o utilizador e o dispositivo, que passa a ser percebido não apenas como “uma extensão do corpo físico, mas também de uma extensão do ‘eu’ – da personalidade, do estilo de vida – e dos ‘outros’ – com os quais é possível manter um contacto permanente ainda que não pessoalmente.” (Marques, 2022, p. 22).

Sendo mãe de uma adolescente da geração Z, e professora de alunos da mesma faixa etária no contexto de cursos livres há três anos, a estagiária teve certa facilidade desde o início na aproximação, compreensão e criação de estratégias para ‘acessar’ mais facilmente o público alvo. Uma das principais estratégias de acesso e aproximação utilizada foi a escolha das músicas para as aulas, tema abordado no capítulo IV.

2.3 Técnicas de dança contemporânea e técnicas somáticas

Se o intuito das EEAE é formar bailarinos cada vez mais capacitados para serem absorvidos pelas diversas estruturas de dança — desde companhias de repertório até projetos independentes — torna-se necessário oferecer uma maior variedade de TDCont ao longo da formação. Ao mesmo tempo, parece fundamental aliar essas técnicas às técnicas somáticas. Idealmente, isso deveria ocorrer desde o início do processo de aprendizado, a fim de evitar a perda da naturalidade do corpo — a qual, posteriormente, exigiria esforços para sua recuperação — além do desenvolvimento gradual da consciência do próprio corpo e do seu melhor ‘uso’. No mínimo, tais práticas deveriam ser incorporadas nos anos que antecedem a transição da vida acadêmica para a carreira profissional, garantindo uma formação mais completa e consistente para os bailarinos. Durante o estágio foram utilizados princípios e exercícios das técnicas *Flying Low* e *Fighting Monkey* por serem compreendidas como técnicas capazes de tirar os alunos da formatação verticalizada ou rígida oriunda das técnicas estruturantes por eles praticadas cotidianamente, nomeadamente TDC e TDM, além de conterem conceitos e princípios que corroboram para o conceito de corpo horizontal, tratado mais adiante neste capítulo. Não seria correto afirmar que quanto maior a variedade de técnicas apresentadas melhor, porque se incorreria no risco de passar superficialmente por elas, sem dar a chance aos alunos de se apropriarem daquilo que as mesmas lhes oferecem

na busca da versatilidade. Em paralelo, a utilização de princípios e exercícios das técnicas somáticas abordadas no estágio, nomeadamente Técnica de Alexander, *Tai Chi Chuan* e *Movement* tiveram um papel complementar na busca pela formação de consciência corporal, naturalização dos corpos, aprimoramento da qualidade de movimento e verdade cênica. Cabe aqui um parêntese para definir estes dois últimos conceitos. Segundo Fazenda (2012), a qualidade de movimento se refere a dimensões cinéticas determinadas por uma motivação específica, e que, segundo Laban, são organizadas nos chamados elementos de *effort* (energia). Cada indivíduo, ao realizar um movimento, manifesta, de forma singular, uma atitude em relação aos quatro fatores propostos por Laban: espaço, tempo, peso e fluência, variando conforme sua motivação, temperamento e contexto. Complementando essa compreensão, no entendimento da estagiária, tais qualidades também se relacionam com a excelência na execução do movimento e com o grau de tensão muscular envolvido, sua fluidez, intenção, a energia ou força aplicada e sua trajetória no espaço — aspectos que refletem uma busca contínua por eficácia e consciência corporal. Já a verdade cênica, na concepção de Stanislavski (1998), envolve um processo de entrega plena do intérprete, que deve atuar em sintonia com seu papel, integrando exatidão, lógica, coerência, emoção e comprometimento. Representar verdadeiramente significa, portanto, vivenciar o papel em sua totalidade, ajustando os processos interiores à dimensão física e espiritual da personagem. O autor distingue ainda a verdade cênica de um mero naturalismo exterior, afirmando que ela reside naquilo em que o ator pode acreditar com sinceridade. A ficção, para se tornar arte, precisa ser transformada em uma verdade artística — uma construção simbólica. Essa compreensão dialoga com a perspectiva da estagiária, que entende a verdade cênica como a expressão genuína da interioridade do artista, livre de máscaras ou caricaturas. Trata-se de acessar suas emoções de modo autêntico, não como instrumento de persuasão ou efeito estético isolado, mas como consequência orgânica da interação entre obra, intenção e movimento. Assim, tanto na abordagem de Stanislavski quanto na visão da estagiária, a verdade cênica emerge como um estado de integridade emocional e artística, no qual a presença do intérprete se torna plena e credível.

Diehl e Lampert (2011) referem que “The way in which a dance technique is taught, and passed on, is influenced by personal background, evolving cultural situations, as well as by the crossover and fusion of the material and methods.” (p.12), no entanto, como referem Hughes (2011), Butterworth (2012) e Roche (2015), ainda existe uma tendência para a inclusão das práticas mais antigas no âmbito do ensino artístico oficial. É especificamente essa tendência que, caso alterada, evitaria que os jovens bailarinos encontrassem mais uma dificuldade na sua inserção no mercado de trabalho. Ao contrário, estariam mais bem preparados para a realidade que os aguarda.

2.3.1 Técnicas de dança contemporânea – *Flying Low e Fighting Monkey*

A Técnica FL, desenvolvida pelo coreógrafo venezuelano David Zambrano, é uma abordagem da dança contemporânea centrada na relação do corpo com o chão, utilizando princípios como a respiração, a velocidade e a libertação de energia a partir do centro corporal e suas articulações, para facilitar transições de nível mais eficientes (Sousa, 2020). Essa técnica emergiu ao longo da carreira de Zambrano, a partir de suas práticas de aquecimento, ensino e investigação pessoal (Fernandes, 2018). Entre as características marcantes da técnica estão a rapidez e a alternância entre níveis, inspiradas na ideia de *momentum*, criando a sensação de 'voar rente ao chão'. O próprio Zambrano a descreve como um voo que leva o centro corporal ao chão (Talk, 1991). Segundo Pereira (2018), elementos como o movimento em espiral, a percepção simultânea do corpo, do espaço e do outro (*awareness*), bem como os conceitos de *through me & send out* e *into the earth & out of the earth*, constituem pilares fundamentais dessa prática. Também se destacam os princípios de *gathering* e *sending*, que consistem em recolher para enviar, promovendo uma ideia de penetração em oposição ao impulso físico típico de outras abordagens da dança contemporânea.

A técnica propõe ainda exercícios que visam aprimorar a consciência corporal, fluidez e economia de movimento, promovendo uma relação colaborativa entre os bailarinos. Sua aplicação estende-se tanto ao treino técnico quanto à criação coreográfica, sendo adotada internacionalmente por sua versatilidade. Como desdobramento dessa abordagem, Zambrano desenvolveu o *Passing Through*, que explora a improvisação com base em diretrizes simples como andar, correr, saltar, seguir e ser seguido, observar os outros e agir segundo o *timing* do grupo. Esse trabalho transforma experiências cotidianas e relacionamentos interpessoais em material coreográfico (Sousa, 2020). A prática propõe que os bailarinos se desloquem continuamente pelo espaço, entrelaçando os seus corpos em relação ao ambiente e aos colegas, mantendo uma consciência espacial ampliada (Zambrano, 2019). Além disso, enfatiza-se a relação com o outro como fonte de inspiração e guia, ao invés de obstáculo, e promove-se a interligação com o espaço arquitetônico, a musicalidade interna e a tomada de decisões rápidas e conscientes. As orientações dadas incentivam os participantes a utilizar os seus próprios vocabulários e modos de movimentação em qualquer contexto (Rico, 2015).

Fighting Monkey

Segundo *Fighting Monkey* (2023), o sucesso na vida reside na capacidade de desenvolver um nível elevado de estabilidade adaptativa, que possibilite atuar de forma eficaz em diferentes contextos e manter um processo contínuo de aprendizagem. Consiste, portanto, num sistema de movimento que combina elementos de várias disciplinas, incluindo dança, artes marciais, ginástica, terapia física e práticas de treinamento atlético. Desenvolvido por Jozef Frucek e Linda Kapetanea desde 2002, o FM tem suas raízes na observação e estudo do

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

comportamento humano em movimento, bem como na pesquisa sobre a relação entre corpo, mente e ambiente. Essa técnica enfatiza a exploração do corpo humano em movimento em diferentes contextos e situações. Os praticantes do FM são desafiados a desenvolver habilidades como força, agilidade, flexibilidade, coordenação e consciência corporal, além de cultivar uma abordagem criativa e adaptativa ao movimento e ao meio em que estão inseridos.

Ao contrário de muitas técnicas de dança que se concentram na execução de movimentos predefinidos e coreografados, o FM encoraja os praticantes a explorar uma ampla gama de movimentos e a responder de forma intuitiva e improvisada às demandas do ambiente e das interações com outros praticantes. Essa abordagem dinâmica e interdisciplinar do movimento corporal vem ganhando popularidade entre bailarinos, atletas, terapeutas físicos e artistas do movimento em todo o mundo. Os *workshops* e seminários de FM oferecem uma oportunidade única para os participantes explorarem e aprimorarem suas habilidades físicas e expressivas de uma maneira que transcende os limites das práticas tradicionais de dança e movimento e ainda reflete um olhar de interesse no campo do envelhecimento com saúde e mobilidade. Conforme explicitado na tabela 1, a técnica FM se desenvolve sobre três alicerces principais: o *feedback*, a correção e o planejamento criativo. Esses três eixos foram explorados durante as aulas da estagiária, fluindo naturalmente no decorrer das mesmas, sendo aplicados segundo as situações que se apresentavam.

Tabela 1
Três Blocos Fundamentais da Prática Fighting Monkey

Bloco Fundamental	Objetivo	Benefícios Esperados
<i>Feedback</i>	Fornecer retorno adequado para que o praticante reconheça e seja informado de que algo está errado	Autopercepção, capacidade de reagir a dificuldades, maior consciência situacional
Correção	Disponibilizar ferramentas práticas para corrigir erros	Melhoria técnica, desenvolvimento motor mais eficiente, prevenção de padrões disfuncionais
Planejamento Criativo	Estimular a criatividade para manter aberta a janela da plasticidade	Aprendizagem contínua, aumento do conhecimento e capacidade de resposta, ajuda a planejar e se prepara melhor para um futuro agradável

Nota.Fonte: Neto (2024)

Over the last few years, a catalogue of exercises and accompanying terminology has been developed, defining the Fighting Monkey framework... the method turned out to provide ideal material for the analysis of dancer's perceptual processes because of the specific features of Fighting Monkey exercises. (Ciesielski & Szmytke, 2021, p.98).

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Os exercícios de FM englobam diversos aspectos, dependendo da aplicação à qual se destinam. Entre aquilo que mais foi explorado durante o estágio, é possível salientar a manutenção prolongada da atenção com o uso de repetições que tinham o intuito de aumentar a concentração dos alunos e levá-los a perceber a importância das pequenas mudanças propostas na maneira de executar determinados movimentos. As principais características dos exercícios de FM estão apresentadas na tabela 2:

Tabela 2

Características dos Exercícios do Método Fighting Monkey

Características	Descrição
Coordenação polirrítmica e policêntrica	Exploração simultânea de diferentes centros de movimento e ritmos corporais
Manutenção prolongada da atenção	Sustentação de estados de concentração ao longo de períodos extensos
Coordenação corporal multimodal em interação com outros bailarinos	Desenvolvimento de movimentos sincronizados e adaptativos em grupo
Execução de tarefas mentais simultâneas (ex:recitar sequências, números ou poemas)	Integração entre esforço físico e cognição para estimular a neuroplasticidade e a criatividade

Nota. Adaptado de Ciesielsk e Szmytke (2021, p.98).

Quanto aos conceitos gerais da técnica FM, tendo a maioria sido aplicada durante o processo de estágio, com destaque para o *Zero Forms* — principalmente no trabalho de mobilidade de coluna vertebral e uso dos braços através do peso dos mesmos — e da improvisação e situações de movimento. Estes se estabelecem como na tabela 3, a seguir.

Tabela 3

Zero Forms e Movement Situations no Método Fighting Monkey

Componentes	Descrição	Objetivo/Enfoque
<i>Zero Forms</i>	Práticas de higiene estrutural e cinética para melhorar desempenho, vida e envelhecimento. Mantêm a integridade fisiológica e previnem lesões.	Criar uma estrutura corporal coordenada, capaz de lidar eficazmente com forças externas que atuam sobre o praticante.
Quietude	‘Quem sou eu?’ - Autobiografia e autoconsciência.	Desenvolvimento da autoconsciência.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Articulação	'Como funciona a estrutura?' - Estresse estrutural.	Exploração funcional das articulações.
Coordenação	'Como a energia se move no ambiente?' - mapeamento corporal no espaço.	Integração corpo-ambiente.
Improvisação	'Quão criativo sou?' - busca por variação na repetição.	Estímulo à criatividade e inovação no movimento.
Voz	'Como eu soo/comunico?' - Abertura e conexão entre o interior e o exterior.	Exploração da expressividade vocal e corporal.
Situações de Movimento	Jogos de obstáculos que desenvolvem a tolerância ao imprevisível e testam a adaptabilidade criativa em contextos complexos e mutáveis.	Preparar o corpo e a mente para reagir com eficácia às 'falhas sísmicas' da vida e da performance.

Nota. Fonte: Neto (2024)

Uma das abordagens com maior protagonismo durante as aulas de lecionação supervisionada quando o intuito era o desenvolvimento da criatividade e solução de 'problemas' foram exercícios em duplas, trios ou grupos em que se estimulava a relação com o outro, o ceder, o reter, a tomada de iniciativa, o liderar e o deixar-se ser liderado, numa escuta e percepção constante, buscando criar um trabalho em sinergia. Outra proposta consistia em exercícios utilizando as *practice balls* em duplas, que trabalhavam a capacidade de reagir ou adaptar-se às situações imprevisíveis, às demandas dos outros e ao inusitado, conforme a tabela 4:

Tabela 4

Trabalho com objetos e a pares

Prática	Descrição	Objetivo
Manipulação de objetos	Uso de bola (<i>practice balls</i>), cinto, jenga, papel, entre outros	Desenvolver coordenação motora, atenção e resposta corporal a estímulos externos
Trabalho em parceria	Exercício corpo a corpo - autoconhecimento através do outro	Estimular percepção relacional, empatia cinestésica e adaptabilidade interpessoal

Nota: Neto (2024)

Nas vozes de Linda Kapetanea e Jozef Frucek, a prática *Fighting Monkey* é concebida como um trabalho centrado em situações de movimento e jogos que exploram a diversidade, a dificuldade e diferentes restrições com o objetivo de desenvolver resiliência, adaptabilidade e criatividade. Esta abordagem incentiva o praticante a mobilizar a própria estrutura corporal, a

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

fisiologia e a imaginação, promovendo dinâmicas coletivas nas quais se alternam papéis e parceiros, valorizando-se a diversidade como elemento fundamental para o fortalecimento e a evolução do movimento (*Fighting Monkey*, 2023).

2.3.2 Técnica somáticas - Alexander, *Tai Chi Chuan* e *Movement*

Mesmo os autores, professores e organizações especializadas em TA admitem ter dificuldade em defini-la. Afirmam ser necessário passar pela experiência da prática para entender seu funcionamento e os benefícios resultantes no uso do corpo e na maneira de movimentá-lo (Nett-Fiol e Vanier, 2011). Por ter praticado esta técnica ao longo de dois anos em atendimento individual e participado de pelo menos três formações direcionadas a bailarinos, a estagiária pôde atestar que é diferente de tudo o que já havia experimentado e seus efeitos e contribuições para o seu desempenho como bailarina foram efetivos e perceptíveis não apenas pessoalmente, mas para qualquer observador mais atento.

Criada pelo Australiano Frederick Matthias Alexander (1869-1955), a técnica que leva seu nome foi desenvolvida a partir da necessidade que este jovem ator teve na época (1890 - 1900) de ultrapassar problemas de saúde, em especial ligados à sua capacidade vocal, como dor, rouquidão e até a completa perda da voz durante uma de suas *performances*. Percebendo que os médicos não poderiam ajudá-lo a encontrar a causa de seus problemas, decidiu ele mesmo investigar. Foi através da auto-observação que Alexander descobriu o quanto levantava seu queixo, encurtava seu pescoço, tencionava sua laringe e respirava pela boca, causando, em última instância, a perda de sua voz (Alexander, 1984, citado por Nett-Fiol e Vanier, 2011). Baseada na autopercepção postural e do movimento, o desenvolvimento da técnica se deu através de seus princípios de quebra de maus hábitos ou inibição das ações que desencadeiam má postura, aliada à tensão e, conseqüentemente, perda da eficácia na voz ou movimentação. A mudança de padrões considerados danosos ao perfeito uso do corpo foi o primeiro grande desafio enfrentado por Alexander e que deu origem a um dos princípios de sua técnica: inibição do hábito padrão. Convencido de que o uso afeta o funcionamento, outro dos princípios da técnica (Nett-Fiol e Vanier, 2011), sua busca por novos padrões, agora benéficos, teve início. Então, o entendimento de que deveria posicionar sua cabeça levemente para cima e para frente com o intuito de alongar sua figura e liberar as tensões que prejudicavam sua voz, deu origem a outro de seus princípios básicos: O *primary control*, especialmente abordado e largamente utilizado durante o processo de estágio concernente a este trabalho.

If we get the right direction from this primary control, the control of the rest of the organism is a simple matter". Como *'the primary control'* explica: "the way in which our head/neck/back relationship is a primary influence and dynamic organizer for the

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

coordination of our whole body mechanism and all our movements'. (De acordo com Walker, entrevista Nett-Fiol e Vanier, 2011, p.24).

Então, se o *primary control* consiste em envolver o pescoço e as costas na ação da cabeça descrita anteriormente, alargando as costas e alongando todo o corpo; e é, em última instância, responsável pela organização do corpo inteiro, incluindo todos os seus movimentos, pareceu um princípio fundamental a adotar para o desenvolvimento dos propósitos deste estágio.

Segundo Granit (2012, para.3), “the five Alexander principles are:

- ❖ Recognition of habit.
- ❖ Inhibition and non-doing.
- ❖ Recognition of the faulty sensory awareness.
- ❖ Giving directions.
- ❖ Primary control.”

A TA foi amplamente desenvolvida e difundida ao longo dos anos e tornou-se uma ferramenta extremamente eficaz no tratamento de problemas de saúde advindos da má postura e mau uso da musculatura, principalmente o excesso de tensão, não apenas para artistas, mas para qualquer pessoa, independente de sua atividade, idade ou *background*. Tem sido aplicada com sucesso também na reabilitação após acidentes, na melhoria da respiração e num melhor posicionamento para músicos que desenvolvem problemas de saúde causados pelos movimentos repetitivos ou pela má postura desenvolvida ao tocar determinados instrumentos. (Nett-Fiol & Vanier, 2011)

A aplicação dos princípios da TA na DCont tem representado, ao longo do tempo, uma abordagem inovadora e eficaz para reduzir as tensões desnecessárias e promover maior liberdade de movimento e, conseqüentemente, a expansão da expressão artística. Entre os benefícios da aplicação da TA, destacam-se sua ênfase na consciência corporal, no alinhamento postural e na liberação de padrões de tensão, proporcionando assim a melhoria da qualidade de movimento, prevenindo lesões e promovendo maior liberdade expressiva, além de aumentar o tempo de carreira dos bailarinos praticantes. Este último aspecto foi destacado por Anouk van Dijk, bailarina e coreógrafa, criadora da *Countertechnique* em entrevista no livro *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany* (Diehl & Lampert, 2014).

Um aspecto fundamental da TA é que muitas vezes o trabalho desenvolvido no âmbito desta técnica tem seu início no pensamento e não na ação propriamente dita. É a noção de ‘deixar ir’ ou ‘não fazer’, descrito acima entre os cinco princípios da técnica, que é exatamente o abandonar da tensão muscular excessiva e permitir que o corpo se mova com mais liberdade

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

e naturalidade. Isso é especialmente relevante nos aspectos abordados neste estudo e está em concordância com os objetivos do mesmo. Ademais, a TA provê ao bailarino a experiência de mover-se com maior prazer, uma vez que é centrada no processo ao invés do resultado proveniente dele (Nett-Fiol & Vanier, 2011). Isso traz contribuição a nível mental, uma vez que reduz o estresse e a ansiedade relacionados ao desempenho, enfatizando não apenas a técnica e o virtuosismo, mas também o bem-estar físico, emocional e mental dos bailarinos.

A partir da vivência empírica enquanto praticante da TA, a estagiária observou que essa abordagem configura-se como um recurso pedagógico de notável importância no ensino da DCont. Além de tudo o que já foi exposto acima, sua aplicação em contextos formativos potencializa não apenas o desenvolvimento técnico dos estudantes, mas também favorece uma ampliação de suas capacidades expressivas e artísticas, contribuindo de forma significativa para a formação holística de intérpretes mais conscientes e fisicamente integrados.

Tai Chi Chuan

Segundo Wong (2016), a origem lendária do TCC está associada à figura do monge taoista Zhang San Feng, que, após concluir a sua formação no célebre Mosteiro Shaolin — de onde derivam o *Kung Fu Shaolin*, o *Chi Kung* e o *Zen* — prosseguiu a sua prática marcial e espiritual no Templo Purple Summit, situado na montanha de Wudang, um dos locais mais sagrados do Taoísmo. Wong (2016) ainda relata que na narrativa tradicional, Zhang inspirou-se numa luta entre uma serpente e um grou, cuja observação o levou a transformar o estilo marcial vigoroso do Shaolin Kung Fu num método mais fluido e introspectivo, inicialmente conhecido como *Wudang 32-Pattern Long Fist*, precursor do atual TCC. Esse novo sistema enfatizava práticas internas, como o controle da respiração, a canalização do *chi* (energia vital) e o uso da visualização, em detrimento de métodos externos de treino físico, como o uso de sacos de areia ou pesos. Dessa forma, Zhang San Feng é amplamente reconhecido como o patriarca do *kung fu* interno, sendo o TCC um dos seus principais representantes.

Também denominada por alguns como meditação em movimento, o TCC promove a consciência corporal, o alinhamento postural e a conexão com o centro de gravidade. Esses princípios incluem centrar o corpo, ou seja, concentrar a energia no ponto central do corpo, conhecido como *dantian*; alinhar o corpo de acordo com os princípios da anatomia e biomecânica; e **‘enraizar’ o corpo**, estabelecendo uma base sólida e estável no solo (Harvard Health Publishing, 2022). Esses conceitos podem ser aplicados de maneira significativa na DCont, especialmente quando os alunos exploram movimentos fora do eixo e de padrão familiar a outras técnicas e que transitam entre diferentes planos, garantindo assim o aprimoramento técnico dos mesmos.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Durante o processo de estágio foi eleito um dos princípios básicos do TCC como uma estratégia eficaz para fortalecer a base corporal dos alunos por meio de uma orientação simples do fundamento do TCC que trata do ‘enraizamento’ dos pés no solo (*grounding*), destacando seus princípios de centrar, alinhar e estabilizar o corpo. Por meio de práticas pedagógicas inspiradas neste princípio e incorporadas aos exercícios da aula de DCont, além do uso da imagética, pretendeu-se atingir uma maior capacidade de equilíbrio dinâmico pelos alunos, que poderão, se assim desejarem, cada vez mais desafiar-se na pesquisa, investigação e percepção daquilo que melhor se aplica à anatomia de cada um.

“grounding enables movement to be expressed with a clarity of articulation in space. Without grounding and a clear spatial sense we easily become lost as we move”. (Harley, 1995, p. 146). Conforme afirma Wong (1996), no TCC, assim como na dança, as bases são cruciais, não apenas no início do aprendizado, mas ao longo de todo o desenvolvimento do praticante. Sem uma base sólida e bem estabelecida, é impossível alcançar resultados significativos.

Foi também a partir da vivência e experimentação no próprio corpo, ao longo de alguns meses enquanto bailarina do Balé Guaira (1990-2000) — e após constatar o quanto o *grounding* é capaz de contribuir para o desenvolvimento da estabilidade e expansão da base (sobre a qual se pode construir qualquer tipo de movimentação) — que pareceu apropriado acrescentá-lo às aulas no DSCD.

Movement

Criada pelo israelense Ido Portal, a *Movement Culture* tem sido amplamente difundida no meio daqueles que praticam ou se interessam pelo movimento, desde esportistas, bailarinos, *performers*, atores, entre outros. Concebida a partir da investigação de movimento e abarcando várias práticas distintas, porém complementares, o *Movement* apresenta-se como uma grande plataforma sobre a qual essas práticas se integram. A dança é uma delas. Cada vez mais, em diversas partes do mundo, os bailarinos buscam o *Movement* no intuito de abordarem uma nova perspectiva e partilharem, através das investigações por ele fomentadas, o aprimoramento de sua técnica, expressividade e capacidade física.

O *Movement* é uma abordagem complexa, completa e altamente abrangente de tudo aquilo que o corpo humano é capaz... é esta capacidade que nós temos de existir usando o corpo no seu potencial máximo. É como se fosse uma nuvem que assiste a todas estas práticas, sendo elas todas pertencentes ao movimento ... Em não sermos especialistas em nada, mas termos o vocabulário e a capacidade de todas estas pequenas temáticas: a dança, o desporto, a filosofia, a nutrição, o halterofilismo, a expressão artística, a escrita, a meditação, a respiração. Tudo isto faz parte do *Movement*. [\(T. Martins, entrevista, outubro 01, 2024, p.V\).](#)

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Segundo Portal (n.d.), o objetivo maior da *Movement Culture* é proporcionar um espaço de diálogo e troca de informações entre os diferentes tipos de *movers*, cada um proveniente de uma das vertentes abrigadas sob a égide do *Movement*. Para tanto, cabe aqui a definição de *mover* para Ido Portal: “Someone who sees beyond the technicalities of each movement pursuit or discipline. Someone who finds interest and wishes to understand the body, health, performance and physical artistic expression” (Portal, n.d.). Sendo assim, a dança não apenas é uma das vertentes que formam o conceito *Movement*, mas também uma das maiores beneficiárias do seu desenvolvimento, num sistema que se retroalimenta.

O motivo pelo qual alguns princípios do *Movement* foram utilizados na elaboração das aulas lecionadas ao longo do estágio é que desde o primeiro contato, através das aulas do professor e fundador do *Movement* Lisboa, Tiago Martins, despertou grande interesse da estagiária, que tendo experimentado seu contributo tanto para investigação de movimento quanto para seu próprio aprimoramento técnico e artístico, passou a adotar alguns exercícios e propostas do *Movement* nas aulas de TDCont que lecionava no âmbito dos cursos de dança livre. Ao perceber que os resultados também eram perceptíveis em seus alunos, considerou de grande valia integrá-lo às aulas no DSCD. Tiago Martins é um dos entrevistados neste trabalho por ser considerado figura de destaque no cenário atual da dança contemporânea em Portugal. Suas aulas no estúdio *Movement* Lisboa e nos Estúdios Victor Cordon¹, onde costuma ser convidado com bastante frequência, estão sempre cheias, pois grande parte dos bailarinos, *freelancers* ou não, da cidade já perceberam que a contribuição do *Movement* para suas práticas e seu desenvolvimento físico, técnico e expressivo é notória. Se apresentando como *mover*, Tiago iniciou sua prática como ginasta ainda na infância e após competir por muito tempo, traçou sua experiência profissional no novo circo, na *performance* e na dança, sem nunca deixar de investigar e estudar, traçando assim um caminho de investigador e pesquisador contumaz. Dessa forma, sua visão do cenário do mercado de trabalho da dança em Portugal e da transição dos bailarinos da vida acadêmica para a profissional levou a estagiária a querer ouvi-lo.

Eu acho que está para acontecer, como já acontece em várias instituições, em que a organização da formação do bailarino vai mudar. Vai ter que mudar especificamente por causa dessa questão que tu levantas e que é altamente pertinente que é: como é que eu posso estar três anos, seis anos, oito anos a formar um bailarino quando depois tudo aquilo que o mercado de trabalho pede está em oposição àquilo que foi fornecido a esta

¹ “Plataforma criativa de apoio à comunidade artística independente. Um espaço para criação, experimentação e diálogo” (Estúdios Victor Cordon, n.d.). Situado na rua Victor Cordon, 20, em Lisboa, oferece aulas de TDC e TDCont com professores renomados, espaços para ensaios, suporte para residências e criações.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

peessoa, que dedicou três, seis, oito anos da vida na ideia de que vai chegar ao mercado de trabalho e vai ter esta individualidade, esta força e esta mensagem que certamente muitos coreógrafos estão à procura, muitos diretores estão à procura, muitos criadores estão à procura? ([T. Martins, entrevista, outubro 01, 2024, p. XI](#)).

2.4 Técnicas de improvisação e composição coreográfica

Apesar de não ter sido possível aplicar no contexto do estágio tudo o que havia sido planejado para as aulas de CC, pelos motivos explicados no capítulo IV deste relatório, ainda assim, por se tratarem de dois aspectos fundamentais para compor o pensamento que deu origem a este estudo e por serem elementos fulcrais na formação dos bailarinos da atualidade, segundo a demanda do mercado de trabalho, abre-se este espaço para discorrer sobre os mesmos.

2.4.1 Composição coreográfica

A criação coreográfica pelo próprio bailarino proporciona uma experiência mais intensa e satisfatória do que a simples reprodução de movimentos. Na Dança Contemporânea, espera-se que o intérprete insira sua individualidade, adaptando o material ao seu corpo e conferindo-lhe autenticidade. Os coreógrafos valorizam cada vez mais a singularidade dos bailarinos, transformando grupos em conjuntos de solistas que preservam sua identidade mesmo em uníssono. A atuação do intérprete-criador, porém, ultrapassa a expressão pessoal, pois integra a gênese da obra. Orientado por um coreógrafo experiente, esse processo pode revelar material de grande valor artístico e impulsionar o intérprete a níveis mais elevados de criação e *performance*. Essa reflexão encontra respaldo na experiência profissional da estagiária. No início da carreira como bailarina, no Balé Guaira, em 1990 (sob a direção de Carlos Trincheiras), ainda não se explorava naquele contexto o conceito de intérprete-criador. No entanto, alguns anos mais tarde, ao colaborar com a companhia Rua das Flores Teatro Dança, sob a direção de Pedro Pires, realizou seu primeiro trabalho neste contexto. Todavia, foi apenas em 2007, na Companhia de Ballet da Cidade de Niterói, que esta prática foi retomada, colaborando, juntamente com seus colegas, na composição da obra dirigida por Ana Vitória Freire e, depois disso, com diferentes coreógrafos.

No que diz respeito à composição coreográfica, é importante que o ensino ofereça aos que sentem um apelo íntimo, uma vocação de entrega integral, uma quase profissão de fé nas artes..., a oportunidade para o fazer. Aos potenciais e vocacionados 'artistas', desde uma idade sensível, variável conforme o indivíduo e a arte escolhida, se deve proporcionar uma pedagogia artística específica. (Santos, 1989, p.30)

Potencializar a criatividade dos estudantes de dança se faz absolutamente necessário pelas razões aqui descritas. Se se pretende ter uma geração de jovens aptos para — desde o momento em que passam a integrar o mercado de trabalho da atualidade — serem capazes de responder a real demanda do mesmo, é de se destacar a necessidade de dar-lhes as ferramentas necessárias e capacitá-los a desenvolver não apenas a boa performance a nível técnico e artístico, mas também a habilidade de compor coreograficamente sua participação numa obra através de um solo, dueto ou até de um conjunto de intérpretes. E no desenvolvimento precoce destas competências, serem levados à criação e desenvolvimento de uma linguagem própria e característica da sua personalidade.

dance as a composition of movement can be compared with spoken language. As words are built up letters, so are movements built up of elements; as sentences are built up of words, so are dance phrases built up of movements. (Laban, 1976, p. 26)

Uma das formas mais comuns de composição coreográfica utilizada por muitos coreógrafos tem sido aquela a que Neto (2017), num estudo que cruzava a CC com a TDCont, referiu como iteração coreográfica. Mas em que exatamente consiste a iteração coreográfica? Utiliza-se uma célula coreográfica inicial que poderá ser transformada em diferentes aspectos como níveis, ordem, dinâmica, velocidade, entre outras, sempre estabelecidos pelo professor/coreógrafo, permitindo assim que surjam outras sequências de movimento a partir daquela apresentada originalmente. Esse formato já era aplicado pela estagiária, mesmo antes de conhecer a nomenclatura estabelecida pelo referido professor, em suas turmas de TDCont mais adiantadas, em contexto de cursos livres, partilhando com os alunos a autoria das coreografias de espetáculos de fim de ano letivo. A princípio, porque foi uma das formas de composição com as quais mais trabalhou enquanto bailarina, mas principalmente por considerar que os estudantes quando já recebem algum material coreográfico previamente concebido sentem-se norteados por um estilo, linguagem e abordagem. Isto impede que o material oriundo de uma improvisação livre se distancie radicalmente daquilo que se busca, permitindo certa unidade ao resultado final, mesmo quando os alunos são divididos em grupos que trabalham isoladamente uns dos outros.

São José (2011) e Forsythe citado por Marques e Xavier (2013) revelam a complexidade do papel do bailarino-intérprete e da construção coreográfica na contemporaneidade. São José (2011) afirma que o intérprete deve alinhar-se física e intelectualmente à intenção estética do criador, o que implica uma disponibilidade corporal e mental para adaptar-se aos objetivos de um projeto artístico. Essa disponibilidade é acompanhada pela regulação do material coreográfico, frequentemente ajustado, transformado ou reconfigurado pelo

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

professor/coreógrafo, que atua como mediador entre as propostas emergentes dos intérpretes e o produto artístico final. Essa flexibilidade processual é corroborada pela visão de Forsythe, citado por Marques & Xavier (2013), ao destacar que a própria noção de coreografia é fluida, escorregadia e resistente a definições fixas. A coreografia, segundo ele, deve ser entendida como um campo em constante reinvenção, onde resistir a definições prévias é parte do seu mecanismo criativo essencial. Assim, a função do coreógrafo não se limita à autoria, mas estende-se à mediação entre o acaso, a improvisação e a singularidade de cada intérprete. Nesse sentido, São José (2011) também reforça a liberdade criativa como elemento estruturante do fazer coreográfico contemporâneo, onde tanto o processo quanto o produto têm valor artístico, e a estética resultante reflete a assinatura individual do criador. Dessa forma, o coreógrafo opera simultaneamente como autor, editor e catalisador da expressividade do grupo, e os bailarinos-intérpretes como cocriadores atentos às diretrizes, mas também mobilizados por sua própria autonomia artística. Segundo São José (2011) uma das maneiras mais comuns de se fomentar material coreográfico para uma composição é a improvisação.

2.4.2 Improvisação

A improvisação é considerada por Biasutti (2013) ferramenta de importância fundamental não apenas para colaborar no processo de composição, uma vez que através dela o aluno/bailarino tem a oportunidade de explorar movimentos e encontrar material para desenvolver uma coreografia, mas também para a prática de ensinar e aprender a coreografar, para o aprimoramento técnico e artístico do aluno, além de propiciar ao mesmo a pesquisa, descobrimento e desenvolvimento de sua linguagem pessoal, ou, como definido por Fazenda (2012), seu estilo próprio.

Os alunos desenvolvem ideias e projetos criativos com sentido no contexto a que dizem respeito, recorrendo à imaginação, inventividade, desenvoltura e flexibilidade, e estão dispostos a assumir riscos para imaginar além do conhecimento existente, com o objetivo de promover a criatividade e a inovação. (Couto et al., 2018, p. 21).

O professor Vitor Garcia (comunicação pessoal, março 23, 2024) afirmou que a improvisação é como um sistema/tecnologia de pesquisa. Muitos coreógrafos fazem uso da improvisação para gerar material com linguagem e/ou estilo específicos para suas obras. E há inúmeras obras que têm sido concebidas através do uso das técnicas e abordagens de improvisação. Mas, hoje em dia, ainda segundo Vitor Garcia, em algumas aulas de TDCont, seções inteiras são feitas com base na improvisação, como é o caso do *Passing through* de David Zambrano, ou a aula inteira tem a improvisação dirigida como mote, como na *Gaga Technique* e no *Contact Improvisation*. Principalmente na *Gaga*, há o princípio de que qualquer

pessoa pode praticar, uma vez que qualquer corpo é capaz de produzir movimento. Para outros autores a improvisação leva ao desenvolvimento de outras competências, também essenciais aos coreógrafos, como por exemplo, o senso crítico, considerado também um estágio intermediário entre a improvisação e a coreografia:

Kloppenber (2010) noted that improvisation could impact choreographic choice, performance quality and audience understanding. Lavender and Predock-Linnell (2001, p.195) believe that ‘students learn to become choreographers through the development of critical consciousness; the ability to describe, analyse, interpret, evaluate, and imagine/implement revisions to their own and others’ dances [...] Criticism is the bridge between the activities of improvisation and choreography’. (Biasutti 2013, p. 122).

Entretanto, se para Pallant (2006) qualquer improvisação deve ser suportada num conjunto de indicações e, eventualmente, numa estrutura, Muir e Munroe-Chandler (2017), afirmam existirem pelo menos duas formas de improvisação: aquela feita de forma estruturada e com diretrizes prévias, e que ao longo do processo de criação vai sofrendo intervenções do próprio improvisador ou de quem o dirige. Ou ainda ter caráter livre, especialmente quando direcionada a crianças. Como ressaltou a professora Patrícia Henriques:

devem começar muito cedo, lá está. Porque na adolescência instala-se essa vergonha. Portanto, para aqueles alunos que nunca improvisaram, e que vão começar a improvisar aos 15 anos, é um sofrimento! É um sofrimento para eles, portanto, se começarem a improvisar aos 10, 11,12, que ainda não existe essa vergonha, vão se libertar de forma a conseguir contornar a adolescência, sem que a improvisação seja um pesadelo, um medo. ([P. Henriques, entrevista, outubro 17, 2024, p. XXXVIII](#)).

Alinhado a esse pensamento, Daniel Cardoso (entrevista, 02 de novembro de 2024) afirma que quanto mais cedo for possível ter os alunos a trabalhar numa vertente de criatividade — como a improvisação e a composição — melhor será.

A segunda forma de improvisação para Muir e Munroe-Chandler (2017), é a improvisação em tempo real como concepção cênica, onde o artista/criador parte de algumas premissas de investigação de movimentos feitas anteriormente e a partir delas desenvolve seu improviso em cena, em tempo real. Então, se unirmos o pensamento dos três autores teremos na verdade três possibilidades: a livre de diretrizes, a que ocorre em tempo real na cena (previamente estudada e desenvolvida, sem, entretanto, cristalizar-se em material definitivo) e aquela guiada, através da estruturação de regras, espaço ou tarefas. Essas tarefas podem ser dramáticas,

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

de qualidade ou aspectos do movimento, de espaço, apoiadas em estímulos vários que o professor/coreógrafo entender serem capazes de levar o aluno/bailarino/intérprete a encontrar o melhor caminho. Importante abrir um parêntese aqui e registrar que para Fazenda (2012), o uso da palavra 'intérprete' vai além da palavra 'bailarino'. No qual se reconhece ao intérprete, um papel primordial no processo criativo, visto que é considerado um indivíduo apto a contribuir ativamente com suas características e singularidade. Além disso, de acordo com o estudo desenvolvido por Biasutti (2013), a improvisação pode ser utilizada como uma abordagem na qual o estudante assume o centro do processo de aprendizagem, moldando, assim, o ensino de acordo com as suas necessidades.

Cabe aqui citar os cinco modelos de processos coreográficos sistematizados por Butterworth (2004), (cf. anexo I). Nele estão previstas as várias possibilidades do processo coreográfico num grau crescente no que refere à participação do bailarino/intérprete no processo da criação, clarificando aquilo que já era a prática usual de muitos coreógrafos e criadores contemporâneos. Caberá ao professor/coreógrafo definir em que medida deseja partilhar a criação com os alunos/intérpretes-criadores. Assim, a improvisação e a CC não se configuram apenas como dispositivos formais, mas como práticas críticas que ampliam o envolvimento do intérprete-criador na constituição da obra. O artista, portanto, não é mais concebido como mero executor de repertórios preestabelecidos, mas como sujeito criativo e reflexivo, capaz de articular múltiplas experiências corporais em uma prática cênica expandida.

2.5 O Corpo horizontal como meio para chegar ao corpo universal

Autores como Fazenda (2012) e Fernandes e Garcia (2015) abordam a evolução das exigências estéticas e formativas na dança. Fazenda (2012) sublinha que a TDC molda o corpo com base num arquétipo ideal, centrado na verticalidade, alongamento e projeção para o alto, frequentemente reforçado pelo uso das sapatilhas de pontas. Em contraste, as técnicas modernas e contemporâneas romperam com esse paradigma, passando a valorizar a queda e a proximidade com o chão, propondo uma relação mais diversificada e integrada com a gravidade, tornando o chão um novo espaço de exploração, investigação e *performance*.

Fazenda (2012) faz um estudo aprofundado e uma correlação dos corpos naturalizados originados nas concepções de Isadora Duncan e de Steve Paxton. Fala sobre os pontos comuns e divergentes entre ambos e discorre sobre suas origens e especificidades. Segundo a autora, "Naturalizar o corpo não o devolve à natureza, atribui-lhe uma (outra) identidade" (Fazenda, 2012, p.149). Enquanto Duncan define o corpo como um meio de expressão da alma, Paxton o vê com inteligência própria e capaz de resolver as situações que se apresentam durante a movimentação, ou seja, não é a mente que se revela na ação de dançar, mas o corpo em si. A ideia de ambos, no entanto, era a busca de um movimento 'natural'. Para Duncan, este corpo era caracterizado pela movimentação espontânea e pela capacidade de

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

expressar emoções, ou seja, o movimento ditado pela alma. Já para Paxton, o 'natural' na dança emerge quando o corpo se deixa guiar por sua energia e pelas interações físicas em movimento. Ambos, entretanto, tratam da recuperação da 'naturalidade' dos corpos, dando origem assim ao processo de naturalização dos mesmos. Essa transformação técnica e estética está alinhada com o que Fernandes e Garcia (2015) defendem em termos de formação: a necessidade de preparar bailarinos menos formatados e mais versáteis. No atual panorama profissional, a polivalência tornou-se essencial, sendo valorizada a capacidade de adaptação dos intérpretes não apenas na execução técnica, mas também na interpretação e na criatividade. Olga Roriz (entrevista, 09 de dezembro de 2024) destaca ainda as demais habilidades do bailarino (andar de patins, cantar, escrever, tocar um instrumento) como algo que vem acrescentar valor ao trabalho de criação, por isso tem interesse também nesses aspectos. Além disso, a coreógrafa considera essencial que o bailarino se mantenha atualizado com os acontecimentos do mundo e principalmente no contexto das artes, como cinema, música, teatro, pintura, escultura.

É verdade que a grande maioria dos diferentes estilos e técnicas de dança explora a verticalidade e a têm como premissa. Na DCont, entretanto, a verticalidade é apenas uma das abordagens e perspectivas possíveis. No contexto deste estágio, é definido Corpo Horizontal como aquele capaz de transitar entre o alinhamento vertical e o horizontal, incluindo todos os demais níveis possíveis entre eles, de forma natural, fluida, sem grande esforço, mas com exímia qualidade. Para tanto, o corpo deve apresentar uma dosagem equilibrada de relaxamento e tensão muscular, recrutando apenas os grupamentos musculares absolutamente necessários para as mudanças de níveis propostas e mesmo para toda a movimentação, em geral, seja em que nível for. Por isso a escolha para este trabalho, da técnica de Alexander, tão eficaz neste propósito. Ademais, o Corpo Horizontal caracteriza-se por uma base extremamente sólida, porém não rígida, mas densa e estável, que permite a maximização da flexibilidade do restante do corpo. A 'ancoragem' dos pés ao solo é comparada às raízes que, além de profundas como as das palmeiras — permitindo flexibilidade ao movimento — se assemelham aos rizomas, cuja robustez e crescimento horizontal possibilitam a formação de uma rede estrutural que sustenta a estabilidade corporal, mesmo diante de dinâmicas que indicam instabilidade. Para isso é perfeito o conceito de *grounding* do TCC. Mesmo quando se está de pé, utilizando o nível alto numa movimentação, por exemplo, ainda é possível evitar a 'verticalidade excessiva' que aqui é entendida como uma altivez, muito comum e desejada no contexto da TDC. Como resultado da busca da estabilidade (*aplomb*) Vaganova (1969) destaca a importância do posicionamento correto do corpo num equilíbrio perfeito e verticalizado. A conseqüente elegância caracterizada pela expansão e projeção da parte superior do tronco do bailarino, fazendo sobressair seu peito, acompanhado pelo queixo,

que por sua vez leva a cabeça a uma posição altiva, transmite graça. O corpo do bailarino de TDCont deve buscar distanciamento deste estar pouco natural e muitas vezes, quando mal empregado, associado à ideia de rigidez. A naturalidade, por sua vez, é capaz de criar uma identificação quase imediata do público com o artista, pois leva a audiência a ver-se e projetar-se naquelas ações mais cotidianas; podendo, entretanto, logo a seguir, após um movimento de extrema complexidade e até virtuosismo executado pelo bailarino, tornar a distanciar-se dele. É como uma ‘isca’ ou uma provocação que aproxima o público para segundos depois afastá-lo novamente daquilo que se vê no espaço performativo, num infundável vai e vem que convida e distancia.

A conquista do Corpo Horizontal por parte do aluno/bailarino requer treino e investigação, permeados pela vontade de alcançar excelência na *performance*. Parece desafiador, mas há inúmeras ferramentas facilitadoras que, se bem aplicadas, podem resultar no alcance deste objetivo. Destacando-se as TDCont de vanguarda, que exploram trabalhos de transição de níveis e resolução de ‘problemas’, dentro de abordagens menos estruturadas, mais lúdicas, onde a criatividade tem papel primordial, das quais *Flying Low*, *Passing Through* e *Fighting Monkey* são exemplos.

Dado o vasto panorama das possibilidades existentes no universo da DCont, parece equivocado privar os estudantes do EAE da oportunidade de explorar e experimentar diferentes técnicas e abordagens. A formação de um bailarino versátil não pode estar limitada a uma parcela ínfima das opções disponíveis. Ainda que a superficialidade no ensino de múltiplas técnicas, sem um aprofundamento adequado em nenhuma delas não seja desejável, a introdução de um número viável de abordagens o mais cedo possível na formação em dança seria capaz de proporcionar aos alunos uma formação mais ampla e diversificada. Tal abordagem permitiria que, ao final do ciclo de estudos, o estudante possuísse um repertório de movimento mais extenso e uma compreensão mais clara do panorama profissional no qual pretende inserir-se. Essa reflexão leva a outra questão essencial: o docente de TDCont deve ser necessariamente um especialista numa determinada técnica? Caso o seja, é fundamental que esteja aberto ao conhecimento de outras técnicas, para além daquela em que se especializou. A inserção de novos conceitos, abordagens e experiências em sua prática pedagógica possibilita uma constante atualização e enriquecimento profissional e atinge direta ou indiretamente seus alunos.

O Corpo Horizontal configura-se então como um território de investigação que rompe com a hegemonia da verticalidade, alinhando-se à concepção de Merleau-Ponty (1999) de que o corpo é lugar de entrelaçamento entre percepção e gesto. Essa perspectiva inaugura uma estética da fluidez e da organicidade, permitindo que a versatilidade atravessasse diferentes linguagens e práticas. Laban (1978) entende o movimento como organismo dinâmico,

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

enquanto Foster (1995) e Louppe (2012) destacam a relação entre improvisação, subjetividade e inseparabilidade entre técnica e poética. Lepecki (2006) observa que a DCont problematiza a verticalidade, dando lugar a um corpo que se inscreve politicamente no espaço, explorando zonas de resistência, suspensão e fragilidade. Exemplos disso são Trisha Brown, com quedas e contato com o chão; Pina Bausch, com estados de exaustão e vulnerabilidade; Lia Rodrigues, com horizontalidade como coletividade e resistência; além do *contact improvisation* de Steve Paxton e diversas danças urbanas, que ampliam a compreensão da horizontalidade como espaço de criação.

Entretanto, o Corpo Horizontal não deve ser visto como um fim em si mesmo, mas como uma ferramenta — principalmente para aqueles que necessitam fazer o caminho de volta e recuperar a naturalidade perdida ou a capacidade de transitar por diferentes níveis com fluidez. É um meio de se alcançar algo mais completo e complexo, uma combinação entre o corpo naturalizado e o corpo versátil, também preconizado por Fazenda (2012), capaz de atuar nas mais diferentes linguagens, estilos, esferas e vertentes de dança porque alia verticalidade e horizontalidade, criatividade e sensibilidade, tornando o bailarino um artista completo. Uma ideia de corpo universal, que abarca vários universos em si mesmo e é capaz de mergulhar nesses ‘mundos’ tão distintos e em cada um construir uma nova história. De um modelo normativo e disciplinado, caminha-se para um corpo funcional, plural e expressivo, preparado para os desafios de um mercado artístico dinâmico e em constante mutação.

Capítulo III - Enquadramento metodológico

3.1 A metodologia de Investigação-ação

Em conformidade com os objetivos delineados para o estágio e tendo em vista a resposta a uma questão específica de investigação, conforme exposto no subcapítulo 1.2 do capítulo I, a metodologia adotada para esta intervenção fundamentou-se nos princípios da Investigação-ação. A metodologia de Investigação-ação é um modelo de pesquisa que tem por base os princípios da observação, análise, planejamento e aplicação de estratégias, seguidos pela recolha de dados ou mensuração de resultados, e subsequente reformulação das estratégias — para sua aplicação após aprimoramento e adaptação das mesmas — num processo cíclico que permite ajustes e melhorias até que se alcance o resultado decorrente desse processo. Ou seja, a Investigação-ação se difere e destaca por ser desenhada para proporcionar ao investigador a possibilidade de reagir de forma imediata ao que acontece em seu ambiente investigativo e reformular o que for necessário durante a implementação do processo: “search-and-search” (Fraleigh & Hanstein, 1999, p.25) o que é capaz de promover “a non-linear pattern of planning, acting, observing, and reflecting on the changes in the social situations” (Ferrance, 2000, p.7). O mesmo autor refere que “Action research emphasizes the involvement of teachers in problems in their own classrooms and has as its primary goal the in-service training and development of the teacher rather than the acquisition of general knowledge in the field of education...” (p.8)

Segundo McNiff e Whitehead (2011, p.12), as fases do ciclo Ação-Reflexão são: observar → refletir → agir → avaliar → modificar → avançar em novas direções. Eles definem esta abordagem como uma “teoria viva... uma forma viva incorporada sobre o que está a acontecer para mim”, indicando o fato de que o processo se desenvolve simultaneamente ao crescimento do investigador. O que corrobora a visão de Oliveira, Pereira e Santiago (2004), “um processo centrado no próprio candidato a professor, ou seja, aquilo que ninguém pode fazer em vez dele” (p.81). Essa abordagem baseia-se na convicção de que os profissionais da educação devem ser agentes ativos na transformação e aprimoramento de suas próprias práticas, em vez de simplesmente implementar políticas ou seguir modelos predefinidos. Através da Investigação-ação, os educadores são capacitados a questionar, refletir e modificar suas práticas com base em evidências, contribuindo para o desenvolvimento contínuo e aprimoramento do campo educacional. No contexto deste relatório de estágio, centrado no planejamento da recolha de dados de natureza qualitativa, a metodologia de investigação-ação demonstrou ser de grande valia, permitindo quantas readaptações fossem necessárias ao longo do tempo. Ademais, pela característica de comunicação textual mais discursiva na exposição da pesquisa e na natureza qualitativa da apresentação dos dados desta

investigação, a estagiária encontrou maior respaldo nesta metodologia, uma vez que, conforme afirmam Bogdan e Biklen (1994, p. 16):

são designados por qualitativos, o que significa que são ricos em pormenores descritivos relativamente a pessoas, locais e conversas, e de complexo tratamento estatístico... Recolhem normalmente os dados em função de um contacto aprofundado com os indivíduos, nos seus contextos ecológicos naturais.

Convergindo para o que dizem Fraleigh e Hanstein (1999), “qualitative values are intrinsic to dance... the various kinds of values we experience when the dance fulfills its potential” (p.17). Dessa forma, abre-se espaço para que a experiência subjetiva do professor/pesquisador tome parte no estudo, favorecendo uma maior amplitude na aplicação de suas ideias e propostas pedagógicas. Os mesmos autores continuam: “dance as human movement and human behavior also has observable properties that can be measured” (Fraleigh & Hanstein, 1999, p.17), facilitando assim a recolha de dados para o desenvolvimento e aprimoramento do estudo.

Segundo a perspectiva de Candy (2006, p. 3): “The primary focus of the research is to advance knowledge about practice, or to advance knowledge within practice. Such research includes practice as an integral part of its method and often falls within the general área of action research”. Nesse contexto, o domínio e a aplicação de métodos, técnicas de pesquisa e instrumentos de recolha de dados são considerados essenciais para o investigador, uma vez que possibilitam a obtenção adequada de material empírico. Sobre os instrumentos de recolha de dados, Vilelas (2009, p. 265) define como: “qualquer recurso que o investigador pode recorrer para conhecer os fenómenos e extrair deles a informação”. E conclui: “é mediante uma adequada construção dos instrumentos de recolha de dados, que a investigação alcança então a necessária correspondência entre a teoria e os factos” Vilelas (2009, p. 265).

Máximo-Esteves (2008) afirma que o processo de investigação-ação exige procedimentos que incluem a definição de objetivos, a recolha ética de dados, a sua interpretação e validação. O ponto de partida implica estabelecer propósitos, identificar questões orientadoras e delinear os contextos, estratégias de ensino e conteúdos a abordar. O processo envolve etapas interligadas como o planeamento flexível, sustentado por reflexão contínua sobre a prática; a ação, ou aplicação prática no terreno; a reflexão crítica com recurso a instrumentos de registro e análise; a avaliação progressiva das decisões tomadas; e o diálogo colaborativo como elemento essencial para garantir qualidade ao projeto. Graças à forma cordial e colaborativa com que a estagiária foi recebida no DSCD ao longo de todo o processo do estágio, todos esses aspectos foram possíveis de serem desenvolvidos,

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

principalmente o diálogo com as professoras de TDCont, o que foi de grande valia para o resultado da pesquisa.

3.2 Consentimento livre e informado

O Consentimento livre e informado corresponde ao documento que visa informar os participantes do processo de pesquisa sobre as técnicas e métodos adotados, detalhando como os estudantes estarão envolvidos no processo. Explica os objetivos e metodologias do projeto e é submetido à assinatura dos responsáveis no início do estágio. Devido à idade dos estudantes (sendo apenas um deles maior de 18 anos), o documento incluiu uma autorização dos responsáveis para filmagens e fotografias. Seguindo os elevados padrões éticos delineados por Biklen e Bogdan (1994), os participantes receberam tratamento cortês e respeitoso, garantindo o direito ao anonimato em todas as formas de coleta de dados, incluindo relatos verbais transcritos, fotografias e respostas a inquéritos. Os mesmos autores afirmam ser prerrogativa do investigador a negociação de forma clara para a autorização do estudo e a fidelidade aos dados, mesmo que estes contrariem as suas expectativas iniciais. Quanto a este aspecto, apesar de a estagiária ter procurado ser o mais clara possível no Consentimento Livre e Informado entregue aos alunos (cf. apêndice E), houve uma família que não concedeu autorização para a participação de sua educanda. Isto causou alguns pequenos problemas de ordem prática, que serão relatados no capítulo IV. No que tange aos dados finais do estudo, estes foram explicitados exatamente conforme coletados.

3.3 Instrumentos de recolha de dados

Para este relatório, em específico, caracterizado pela investigação empírica onde, segundo Ribeiro (2018), há contato direto entre investigador, pessoas e espaços de ação, ou seja, a realidade do campo de estudo, e que se orienta pelos fundamentos da Investigação-ação, caracterizando-se pelo seu enfoque qualitativo e pela natureza cíclica das etapas de planificação, execução, observação e reflexão, utilizou-se variados métodos de recolha de dados. De acordo com a perspectiva de Latorre (2003), a escolha de quais instrumentos a utilizar recai sobre o grau de interação entre investigador e a realidade do campo e o problema a ser investigado. Em concordância e com inspiração neste pensamento, foram utilizadas grelhas de observação, entrevistas, grupo de discussão, inquéritos aplicados aos alunos; diário de bordo e registros audiovisuais.

3.3.1 Diário de bordo

Segundo Máximo-Esteves (2008), o diário de bordo consiste em registros descritivos como notas de campo, memorandos, observações estruturadas e registros de incidentes críticos, sendo essencial para documentar o cotidiano das aulas. Este instrumento é valioso na coleta de dados em pesquisas qualitativas, permitindo ao pesquisador compilar, datar e caracterizar informações, além de registrar a evolução dos estudantes de dança e do próprio

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

processo de aprendizagem do investigador, conforme descrito por McNiff e Whitehead (2005). O diário de bordo foi utilizado desde o início até o final do processo de estágio (cf. apêndice F) e nele estão contidas observações, anotações, descrições de tudo o que foi vivenciado dia a dia, além de modelos de blocos de aulas.

3.3.2 Grelhas de observação

As grelhas de observação são métodos reconhecidos para a eficaz coleta de dados, organizando informações de maneira a facilitar a avaliação comparativa ao longo do tempo. Isso permite avaliar o progresso individual de cada aluno e do grupo como um todo durante o período de pesquisa. Segundo Quivy e Campenhoudt (2005), as grelhas de observação, além de complementarem as narrativas, permitem definir categorias específicas dos comportamentos observados, possibilitando a sistematização do processo de observação. Assim, corroboraram diretamente com o material registrado no diário de bordo para potencializar sua utilidade. Foram utilizados dois modelos de grelhas de observação para este estudo: um para TDCont e outro para CC (cf. apêndice C). Na grelha para a disciplina de TDCont foram considerados os seguintes aspectos: excelência no trabalho de chão, uso do tronco, força dos membros superiores, qualidade na mudança de níveis, presença do corpo horizontal. Na disciplina de CC foram analisados os seguintes elementos: habilidade para improvisar, habilidade para composição coreográfica e presença de linguagem pessoal. Ambas têm como parâmetros de avaliação: 0 - não demonstra, 1 - demonstra pouco, 2 - demonstra, 3 - demonstra totalmente, N/A - não se aplica. Entretanto em alguns momentos ainda foram necessárias anotações como 1+ ou 2+, para designação de sutis, mas importantes diferenças entre os alunos. As grelhas de observação preenchidas podem ser encontradas no Diário de Bordo (cf. apêndice F).

3.3.3 Inquéritos

De acordo com Sousa e Baptista (2011), os inquéritos são instrumentos que permitem coletar dados de uma amostra representativa sem interação direta entre pesquisadores e participantes, preservando o anonimato e favorecendo respostas mais sinceras. Neste estudo, foram aplicados dois inquéritos aos alunos: o primeiro, no início do processo, buscou conhecer suas perspectivas sobre o futuro, o mercado de trabalho, sua formação, desenvolvimento técnico e artístico, e sentimentos em relação ao corpo, improvisação e composição coreográfica; o segundo, ao final, avaliou o impacto da intervenção pedagógica na aprendizagem. Apesar do anonimato garantido, alguns alunos optaram por se identificar, evidenciando confiança no processo. Os dois modelos de inquéritos respondidos e suas respectivas análises de conteúdo estão disponíveis no Apêndice B.

3.3.4 Entrevistas

A etapa de entrevistas neste trabalho foi fundamentada metodologicamente na análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin (2011), por se tratar de uma técnica de investigação qualitativa voltada à interpretação sistemática e objetiva de comunicações verbais. Essa abordagem mostrou-se particularmente pertinente ao contexto educacional, uma vez que permite identificar padrões, categorias e significados presentes nas falas dos participantes, ampliando a compreensão de suas percepções e experiências. O processo analítico seguiu as três fases delineadas pela autora: a pré-análise, que envolveu a organização do material, a leitura flutuante e a definição das categorias iniciais; a exploração do material, com a codificação e agrupamento das unidades de significado; e, por fim, o tratamento e a interpretação dos resultados, momento em que os dados foram analisados criticamente à luz do problema de pesquisa. Dessa forma, as entrevistas não apenas forneceram informações descritivas, mas também possibilitaram a apreensão de dimensões subjetivas e contextuais que números isolados não contemplam. A escolha das entrevistas diferencia-se das conversas informais, uma vez que são cuidadosamente planejadas, com objetivos específicos, guia de perguntas e diretrizes para o entrevistador, vindo a demandar respostas detalhadas e explícitas por parte dos entrevistados (Cohen et al., 2018). Foram realizadas entrevistas com as professoras cooperante e titulares das turmas, no início do estágio, além de um professor de *Movement*, e dois coreógrafos e diretores de companhias de dança contemporânea em Portugal (cf. apêndice A). A escolha destes últimos profissionais se deu em função de sua projeção no meio da dança contemporânea portuguesa da atualidade. Foi assim que Tiago Martins, do *Movement Lisboa*; Daniel Cardoso, diretor da companhia *Quorum Ballet* e Olga Roriz, diretora da Companhia que leva seu nome e da FOR, formação para bailarinos; além da professora cooperante Mariana Aguiar e as professoras titulares das turmas Teresa Alves da Silva e Patrícia Henriques, as três últimas do DSCD, foram entrevistados. O interesse primordial com as entrevistas era coletar a visão que estas personalidades de destaque no cenário da dança portuguesa têm das alterações sofridas no mercado de trabalho nos últimos anos e sobre o que acreditam que este mercado deseja encontrar nos jovens bailarinos recém formados nas EEAE. Neste intuito, as entrevistas foram estruturadas de maneira tal a conduzir os entrevistados a falar da realidade atual, seus pontos positivos e negativos, do que o sistema de ensino oferece de melhor e onde ele se encontra em falta e fazer um paralelo ao que os estudiosos afirmam a respeito dos mesmos temas.

Já para as professoras do DSCD também era interessante entender como pensam o ensino da dança contemporânea, que caminho percorreram até o momento e suas expectativas em relação à contribuição do estágio, além de perceber como vêm as possibilidades de futuro para seus alunos. Essas entrevistas, aliadas à pesquisa e ao

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

embasamento teórico oriundo dos investigadores e estudiosos citados no capítulo II, criaram o terreno propício para a construção das ideias que culminam neste relatório.

3.3.5 Grupo de discussão

Nos processos de investigação-ação, os grupos de discussão constituem um recurso metodológico relevante, pois favorecem a construção coletiva de sentidos e a reflexão compartilhada sobre práticas e intervenções. Ainda que os temas possam emergir dos próprios participantes, o papel do facilitador é fundamental para estruturar o diálogo e assegurar foco, o que potencializa a qualidade dos dados produzidos (Gillis & Jackson, 2002). Essa dinâmica amplia as perspectivas do estudo e fortalece a participação dos envolvidos como co-investigadores. Os grupos de discussão também mostram-se úteis para estudantes que preferem interações pessoais em vez de questionários escritos, além de permitir ao investigador observar expressões faciais, linguagem corporal e outras nuances comportamentais. Este instrumento de recolha pode ser de extrema utilidade durante o processo de lecionação supervisionada para aferir resultados que permitam fazer adaptações às metodologias aplicadas, caso necessário.

3.3.6 Gravações audiovisuais

As gravações audiovisuais desempenham papel de extrema importância no estudo e ensino da dança, pois permitem ao professor revisar práticas dos alunos repetidamente e avaliar e desenvolver novas estratégias ao longo do processo de pesquisa e ensino. Além disso, ao visualizar os vídeos gravados, os estudantes têm a oportunidade de aumentar sua conscientização sobre a execução dos movimentos e identificar áreas para melhoria. Esse instrumento é relevante pela sua capacidade de evocação, uma vez que possibilita a revisitação de eventos passados, captura estruturas temporais e sequenciais, e registra aspectos não-verbais (Cohen et al., 2018). As gravações audiovisuais foram utilizadas do início ao fim do estágio, com o intuito de aprofundar o estudo do trabalho que estava sendo desenvolvido, de possibilitar comparar a atuação dos alunos nas primeiras e nas últimas aulas lecionadas e verificar se eram visíveis as possíveis mudanças na maneira de se movimentarem. Devido a problemas técnicos, a maioria dos vídeos gravados perdeu o som original. Para torná-los mais agradáveis à visualização, foi adicionada uma trilha sonora de fundo, com o intuito de criar ambiência. Embora essa perda tenha comprometido de forma irreversível o registro das orientações e correções verbais, as imagens, por si mesmas, revelam-se suficientemente elucidativas quanto ao conteúdo apresentado ([cf. apêndice I](#)).

Este capítulo demonstra que a metodologia de Investigação-ação se adequa à natureza deste estudo e estágio, valorizando a experiência concreta do professor-investigador e permitindo repensar práticas em tempo real. O uso diversificado de instrumentos possibilitou uma compreensão ampla e crítica do processo pedagógico. A dimensão ética foi rigorosamente

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

respeitada, com anonimato, consentimento informado e integridade dos dados. A colaboração de professores e alunos enriqueceu a investigação, evidenciando que a Investigação-ação funciona tanto como método de pesquisa quanto como instrumento de desenvolvimento pessoal e profissional.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Capítulo IV - Estágio, ação e implementação

Na primeira reunião com o orientador, professor doutor Ângelo Cid Neto e a professora cooperante Mariana Aguiar, ela apresentou detalhes do funcionamento do ensino secundário na escola. De acordo com o que consta do seu projeto educativo: "Apostamos em práticas educativas centradas nos alunos, diversificadas e que atendam aos interesses, necessidades e ritmos individuais de aprendizagem" (Projeto educativo 202427, p. 04), (cf. anexo A). Sendo assim, o DSCD permite aos alunos a escolha entre aprofundar seus estudos na TDC ou na TDCont, conforme seus gostos, aptidões e interesses. A escolha de qual das vertentes seguir é do aluno, uma determinação feita pela diretora da escola, Rita Galo, que acredita que os mesmos devem ter total liberdade para essa tomada de decisão. A professora cooperante Mariana Aguiar, que também exerce a função de coordenação da escola, acredita, entretanto, que essa escolha, mesmo depois de feita, deve ser acompanhada de perto pelo corpo docente para que este possa orientar e auxiliar aqueles alunos que demonstrem mais aptidão para a outra área que não foi sua escolha inicial.

A direção dá peso à escolha do aluno e acho que deve dar, mas eu também acho que é responsabilidade do professor e da equipa docente orientar o aluno nas suas melhores competências e alertá-lo. Porque os alunos nem sempre vêm com a visão e com a consciência correta de si e até acho que, às vezes, os alunos não conhecem outras visões e precisam ser expostos a essas visões para poderem pensar se querem ou não aquilo. Eu quero crer que é um equilíbrio entre os dois. ([M. Aguiar, entrevista, 02 de outubro de 2024, p.XX](#)).

Ambas as abordagens, apesar de aparentemente opostas, acabam por se mostrarem complementares quando concedem aos alunos autonomia, sem deixar de assisti-los e acompanhá-los no seu crescimento e desenvolvimento técnico e artístico. Os alunos têm ainda a possibilidade de mudar de turma caso considerem que essa mudança lhes será benéfica e contribuirá positivamente para o seu desenvolvimento acadêmico. Em cada uma das duas vertentes, as disciplinas, os professores e o currículo além do planeamento das aulas, permitem ao aluno uma imersão profunda no universo da dimensão escolhida, garantindo uma maior abrangência de conhecimento, contato e vivência dentro daquela área. Ademais, no ano letivo anterior, a distribuição das turmas foi inversa, com cada professora responsável pelo grupo oposto. Essas estratégias adotadas pela instituição parecem bastante pertinentes, tanto na divisão das turmas de acordo com as vertentes de interesse dos alunos, como na implementação do sistema de rotatividade das docentes de TDCont. Os motivos pelos quais o secundário assume esse formato também estão descritos na entrevista concedida pela

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

professora Mariana Aguiar, citada anteriormente. Esse modelo pedagógico permite aos estudantes o contato com distintas abordagens metodológicas, ampliando as suas experiências formativas.

É fundamental destacar que ambas as professoras Teresa Alves da Silva e Patrícia Henriques possuem carreiras consolidadas como bailarinas em Portugal, com reconhecimento a nível global, o que certamente contribui para o enriquecimento formativo dos alunos. Embora ambas tenham recebido formação na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal e, conseqüentemente, adotem a técnica de dança moderna Graham nas suas aulas, cada uma desenvolve sua abordagem metodológica, permitindo às suas práticas pedagógicas serem permeadas pelas experiências adquiridas ao longo das suas trajetórias como bailarinas. Além disso, as diferenças individuais entre as docentes contribuem significativamente para a diversidade na formação dos alunos, oferecendo-lhes uma experiência ampliada e uma compreensão aprofundada das múltiplas possibilidades técnicas e artísticas no âmbito da dança contemporânea.

A execução do estágio foi conduzida em conformidade com as diretrizes estabelecidas pelo Regulamento de Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança (cf. anexo D), desenvolvendo-se em quatro fases distintas: observação estruturada, participação acompanhada, lecionação supervisionada e envolvimento em atividades extras. A seguir, cada uma das fases detalhadas, na ordem em que tomaram lugar.

4.1 Participação em atividades extras

Esta etapa do estágio caracteriza-se pela cooperação da estagiária em outras atividades realizadas pela instituição de acolhimento, contribuindo e agregando valor à mesma. A estagiária deve disponibilizar-se para participar em atividades diversas além da lecionação. Esta é uma excelente oportunidade para interagir com outros alunos, professores e funcionários da escola, e para compreender de forma mais detalhada o funcionamento geral da instituição.

O estágio se deu durante o primeiro período do ano letivo 2024/2025, e logo no primeiro fim de semana após o início das aulas, aconteceu a fase de atividades extras, quando foi possível colaborar com a professora de TDC Isabel Galriça, responsável por acompanhar as alunas de ambas as turmas ao Festival do Forte, organizado pelo Sítio Azul, Academia de Dança do Estoril. No primeiro contato com o grupo de alunas, que se preparavam para apresentar uma coreografia de TDC da professora Isabel Galriça, uma coreografia de TDCont, da professora Teresa Alves da Silva, bem como a variação de *Paqueta*, a estagiária teve a oportunidade de conhecer as estudantes e de acompanhar de perto o processo de preparação para a apresentação. Durante essa etapa, prestou apoio em aspectos logísticos, como pequenos ajustes nos figurinos, nos penteados e na gestão das trocas de roupa. Além disso,

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

colaborou com o registro fotográfico e audiovisual do evento, posteriormente enviando à professora Isabel Galriça para partilha com a escola e com as próprias alunas. Algumas das imagens deste momento encontram-se reunidas no apêndice G deste relatório. Durante este evento, observou-se o empenho e a resiliência das alunas diante de desafios e imprevistos, como as reduzidas dimensões do palco (menor que o esperado) e as condições do piso, que se mostrava escorregadio devido à sua proximidade com o mar e à presença de sereno ao entardecer. Ainda assim, as estudantes reagiram de forma proativa e colaborativa, buscando soluções em conjunto com a professora Isabel. Além de superarem os obstáculos acima mencionados, demonstraram espírito de grupo e mantiveram-se atentas às adaptações coreográficas propostas, a fim de garantir uma apresentação coerente com o nível exigido e normalmente apresentado pela escola.

4.2 Observação estruturada

Segundo Correia (2009), a observação permite uma análise indutiva e abrangente da realidade, focando-se na identificação do significado, orientação e dinâmica de cada momento estudado. A observação estruturada é uma fase fundamental para determinar se o projeto de estágio, conforme delineado, está alinhado ao perfil do grupo-alvo, mas também se coaduna e contribui com os objetivos da instituição, desde a direção, passando pela coordenação, professores e finalmente chegando aos alunos. Nesta etapa, foi possível conhecer a escola, os professores e o grupo de alunos com os quais a pesquisa tomaria corpo.

O desafio de atuar com duas turmas cujos interesses e objetivos formativos apresentavam contrastes significativos intensificou o interesse da estagiária pela vivência do estágio. Diante de um prazo reduzido, foi necessário identificar e compreender as demandas específicas de cada grupo, ao mesmo tempo em que procurou direcionar os esforços no sentido de contribuir de forma relevante para o trabalho já consolidado pelas professoras Teresa Alves da Silva e Patrícia Henriques. Foi observado, com entusiasmo, o envolvimento dos estudantes na assimilação e experimentação das propostas pedagógicas apresentadas ao longo do estágio. O ambiente no DSCD revelou-se acolhedor, tanto por parte do corpo docente e discente quanto dos demais colaboradores da instituição.

Num primeiro momento, foram entregues aos alunos os Consentimentos Livre e Informados, (cf. apêndice E), para preenchimento pelos seus pais e responsáveis, com intuito de que autorizassem suas participações no processo de estágio de forma ativa, colaborando assim com o desenvolvimento deste estudo. Infelizmente, como relatado anteriormente, houve uma aluna da turma *Motion* cujos pais não concederam a autorização. Entretanto ela pôde participar normalmente das aulas. A única diferença para os demais alunos foi o fato de ela não ter respondido aos inquéritos e o cuidado extra para que a câmera de registros audiovisuais não captasse sua imagem. Mesmo assim, ela esteve sempre presente, de forma atenta e

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

respeitosa, recebeu correções direcionadas a ela que lhe permitiram alcançar progresso na execução de alguns movimentos com os quais enfrentava certa dificuldade. Foram utilizadas grelhas de observação, (cf. apêndice C) como instrumentos de recolhas de dados para ajustar o planejamento original às reais necessidades de ambas as turmas durante o período do estágio. No planejamento inicial, por exemplo, a proposta era atuar nas aulas de CC além das de TDCont, entretanto como a professora Patrícia Henriques, também responsável pela disciplina de CC, havia sido designada para coreografar uma peça para o espetáculo de Natal nos horários destas aulas, não foi possível implementar aquilo que estava desenhado para essa disciplina. Mesmo assim, nas duas primeiras aulas observadas de CC ainda foram dados exercícios de composição pela professora Patrícia, sendo possível utilizar a grelha de observação desenvolvida especialmente para essa disciplina. Houve, entretanto, a oportunidade de aplicar um exercício de composição com base na iteração (descrita no capítulo II), num dia em que o professor Nuno Gomes, responsável pela disciplina Estúdio Coreográfico, precisou ausentar-se. Mais tarde, num terceiro momento, após os exames do 1º período, foi possível voltar a fazer mais um exercício de composição, dessa vez a partir de um filme. Desde o início do estágio foi perceptível haver uma preocupação, tanto das professoras quanto dos alunos, em preparar as aulas de avaliação do primeiro período. Essas aulas são coreografadas e ensaiadas e requerem algum tempo para sua criação e aprimoramento. Com objetivo de colaborar da melhor maneira possível com o trabalho de ambas as professoras, a estagiária decidiu focar a maior parte da sua participação e lecionação em aulas cujas propostas e exercícios fossem mais voltados ao desenvolvimento técnico e do condicionamento físico que “consiste no desenvolvimento das qualidades motoras e outras variáveis do fitness que visam a melhoria da condição física.” (Xarez, 2012, p.11). Esta decisão acabou por se tornar assertiva ao longo do período, pois ambas as professoras passaram a adotar movimentos isolados e até mesmo exercícios inteiros (no caso da professora Teresa) implementados pela estagiária, nas aulas do exame do 1º período. Esse aspecto foi visto como um aceno de aprovação e acolhimento por parte das professoras, mas também como um sinal comprobatório do bom direcionamento escolhido para o trabalho inicial com as turmas.

Uma segunda ferramenta de recolha de dados utilizada foi o inquérito aos alunos, (cf. apêndice B), onde se buscou compreender quem são, como pensam a dança, quais são seus reais objetivos como futuros profissionais de dança e o quanto conhecem o mercado de trabalho atual em Portugal e no estrangeiro. O resultado dos inquéritos demonstrou que a maioria dos alunos tem intenção de seguir carreira como bailarinos profissionais, alguns logo após o encerramento do secundário e outros após passarem pela licenciatura. A maioria sonha em trabalhar fora de Portugal. Apresentam, entretanto, uma visão romântica e talvez limitada sobre o mercado de trabalho e a atividade profissional de um bailarino, quando em sua

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

esmagadora maioria pensam ser o bom nível técnico e artístico elementos suficientes para se tornar um bom profissional. De acordo com Olga Roriz, “a técnica é apenas a cama” (O. Roriz, entrevista, dezembro 09, 2024), referindo-se à base sobre a qual se constrói um bailarino, que necessita estudar sobre uma série de outros assuntos...

O primeiro inquérito aos alunos era composto de perguntas abertas e tinha como principal intuito conhecer a forma como os alunos pensam o ensino de dança, como vislumbram seu futuro após concluí-lo, como vêem o mercado de trabalho atual, como se avaliam neste percurso, o que consideram que vai ajudá-los a evoluir, como percebem as transformações que a dança trouxe para seus corpos e sua relação com a improvisação e a composição coreográfica. Apenas treze alunos dos quinze participantes entregaram o 1º inquérito preenchido. De maneira geral, os alunos demonstraram forte vocação para a carreira artística, com pouca, porém crescente, consciência das exigências do setor — a visão romantizada citada anteriormente neste capítulo — e uma relação ainda em desenvolvimento com práticas autorais como a improvisação e a composição coreográfica. Apesar de alguns alunos demonstrarem interesse por uma formação técnica diversificada, a maioria ainda valoriza de forma predominante a TDC e o rigor tecnicista, o que reforça a necessidade de um reequilíbrio curricular que amplie o foco para práticas criativas, como a improvisação e a CC — áreas nas quais os estudantes apresentam pouca experiência e baixo nível de conforto. Há uma valorização significativa da vivência artística e do ensino de qualidade, bem como indícios de boa capacidade de autocrítica e reflexão. Contudo, parece natural que se note a maturidade emocional ainda em desenvolvimento, assim como a compreensão sobre a complexidade do próprio processo formativo e artístico. A relação com o corpo, por sua vez, se mostra ambivalente: embora haja uma percepção de transformação física positiva, questões emocionais, inseguranças e sinais de autoimagem fragilizada indicam a importância de suporte psicológico. Portanto, evidencia-se a urgência de uma adaptação curricular nas Escolas de Ensino Artístico Especializado em Dança, que contemple não apenas a excelência técnica, mas também o estímulo à autoria, à experimentação e ao pensamento crítico. Faz-se necessária uma abordagem pedagógica mais holística, que promova o desenvolvimento da identidade artística, da versatilidade profissional e da saúde mental e corporal dos estudantes, preparando-os de forma mais integral para os desafios do mercado contemporâneo da dança.

pertenço ao núcleo de pessoas que acredita que a formação de um bailarino contemporâneo — Implica o acesso a uma aprendizagem que lhe permita dominar um leque alargado de vocabulário motor e responder às infinitas possibilidades de dinâmicas e movimentos corporais. Ou seja, à formação do bailarino profissional deverão presidir dois aspectos essenciais: o moldar e afinar o corpo enquanto

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

instrumento e meio de Dança, e uma formação artística num sentido mais alargado, que lhe permita estruturar a sua acção de forma a responder à solicitação coreográfica (Coelho, 2004, p. 115, citado por Nascimento, 2024, p. 76)

Dos treze alunos que responderam o inquérito, apenas dois citaram a versatilidade — uma das principais chaves reveladas neste estudo, não apenas por parte dos estudiosos, mas também pelos diretores e coreógrafos aqui entrevistados — como competência capaz de diferenciar profissionais em audições e contratações. Ademais, apenas uma minoria relatou ter alguma experiência e desenvoltura com a improvisação e a CC, outros tópicos destacados neste trabalho. Para os demais, as duas instâncias são algo novo ou desconfortável pelo qual sabem que precisam passar, pois fazem parte de sua formação, mas ignoram o quanto são necessários hoje aos bailarinos, tanto nas companhias de repertório como em outras estruturas de dança. Aliás, nenhum dos alunos citou projetos artísticos de dança e nem a intenção de um dia tornarem-se coreógrafos, ensaiadores, produtores ou diretores. Apenas uma aluna revelou querer ser professora de dança.

Um segundo inquérito aos alunos foi entregue para preenchimento no final do processo de estágio. Este tinha mais um caráter de avaliação sobre os impactos da breve intervenção pedagógica com as turmas. Demonstrou um resultado bastante positivo e gratificante (cf. apêndice B). Para complementar a recolha de dados, houve a utilização do diário de bordo, (cf. apêndice F), no qual foram registradas notas sobre as estratégias pedagógicas adotadas pelas professoras, exercícios aplicados e toda a experiência do dia a dia no estágio. Adicionalmente, foi realizado o registro em vídeo com o propósito de documentar o máximo possível todas as etapas do mesmo.

Aula professora Teresa Alves da Silva turma *E-Motion*

Aquando da observação da aula da professora Teresa Alves da Silva, foi descrita como uma aula estruturada e formal, tanto na perspectiva técnica quanto na relação professora-alunos. Apesar de não utilizar uma única técnica como base, a aplicação da técnica Graham tem grande proeminência, com preocupação na busca das formas, mas também na qualidade da execução. A professora Teresa tem por hábito explicar os exercícios de forma extremamente minuciosa, dissecando cada movimento e explicando o motivo pelo qual deve ser executado de determinada forma. Sua aula é muito correta e criativa. Ela mostra-se exigente e bastante rígida com a qualidade do trabalho dos alunos, motivando-os tanto no aspecto disciplinar quanto na dedicação pela busca da melhor execução.

Quanto ao que foi apurado durante essa fase, nas grelhas de observação: a maioria dos alunos apresentou desempenho mediano nos quesitos avaliados. Apenas dois demonstraram corpo horizontal e somente um teve excelência nas mudanças de níveis e no trabalho de chão.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Quanto à força dos membros superiores e ao uso do tronco, poucos se destacaram. A maioria mostrou desempenho moderado ou limitado.

Em suma, considerando o início do ano letivo e retorno dos alunos após o período de férias, a turma pareceu equilibrada, com dois alunos se destacando mais e um aluno com desempenho mais fraco. Os demais alunos demonstraram nível mediano, porém grande interesse e dedicação para buscar a excelência tão preconizada pela professora.

Aula do professor Nuno Gomes Estúdio Coreográfico com ambas as turmas

Aquando da observação da aula do professor Nuno Gomes na disciplina de Estúdio Coreográfico, os dezesseis alunos do *Motion* e *E-motion* juntam-se. O ambiente é mais descontraído, menos formal. Os alunos se expressam mais livremente e agem de forma colaborativa. Houve a construção de parte de uma coreografia através da 'costura' de sequências que os alunos já conheciam. Esta coreografia foi apresentada num festival antes da pausa para o Natal.

Aula da professora Patrícia Henriques com a turma *Motion*

A professora Patrícia Henriques é bem exigente, explica e demonstra muito bem os exercícios, além de exemplificar as variações possíveis dos mesmos. Em alguns momentos procura criar formas de os decompor, sempre que necessário, em versões mais simples, quando percebe a dificuldade dos alunos em executá-los na versão original. Sua base Graham assume papel protagonista na aula.

Nesta turma, nenhum aluno apresentou corpo horizontal. Houve destaque nas mudanças de níveis para dois alunos, enquanto os demais variaram entre desempenho mediano e baixo neste quesito. No trabalho de chão, a maioria (sete) teve bom desempenho, com exceção de dois (alunos novos na escola). A força dos membros superiores foi, em geral, insuficiente, com apenas dois alunos avaliados como medianos. Quanto ao uso do tronco, apenas um aluno se destacou, cinco apresentaram nível mediano e três, baixo. É uma turma equilibrada em que todos parecem bastante focados e dedicados.

Aula CC da professora Patrícia Henriques com ambas as turmas

Nesta disciplina, à semelhança de outras, as duas turmas reúnem-se. Houve apenas duas aulas onde a professora pôde aplicar exercícios de composição. Depois disso foi preciso que ela coreografasse uma obra para a festa de Natal da escola. No primeiro exercício dado, ela os levou a criar movimentos a partir da respiração e depois os conduziu a expandir o material criado de forma a compor frases para uma pequena coreografia, adicionando deslocamentos e a emissão de sons.

Para a CC a grelha de observação apontava para três itens principais, quais sejam: habilidade para improvisar, habilidade para compor e presença ou não de linguagem pessoal. Apesar de ter avaliado considerando uma única turma, aqui, os graus atribuídos na observação

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

dos alunos, encontram-se divididos em *Motion* e *E-Motion*. Para a turma *Motion*, no que diz respeito à habilidade de improvisar, apenas três alunos demonstraram plenamente, três demonstraram parcialmente e três demonstraram pouco. Em relação à habilidade para CC, um aluno demonstrou totalmente, cinco demonstraram parcialmente e três demonstraram pouca. Apenas um aluno demonstrou possuir uma linguagem pessoal em estágio de desenvolvimento inicial. Quanto à turma *E-Motion*, um aluno faltou a esta aula, mas seis demonstraram total habilidade para improvisar. Relativamente à habilidade para a CC, três demonstraram plenamente, dois parcialmente e um demonstrou pouca. Apenas um aluno demonstrou ter uma linguagem pessoal em desenvolvimento mediano e um outro demonstrou estar iniciando esse processo.

Lamentavelmente, não foi possível desenvolver uma atuação direta nesta disciplina conforme previsto inicialmente. No entanto, manteve-se a observação às aulas e, em determinados momentos, houve a oportunidade de colaborar pontualmente com a docente Patrícia Henriques durante a construção coreográfica da peça destinada à apresentação da festa de Natal. Essa colaboração consistiu em auxílio durante os ensaios, com pequenas correções técnicas e sugestões de alternativas para a resolução de desafios surgidos ao longo do processo criativo.

Como resultado do período de observação, houve a necessidade de adaptar o planejamento de forma tal a contribuir o máximo possível com o trabalho técnico desenvolvido pelas professoras e almejado pelos alunos com o intuito de terem uma boa *performance* nos seus exames e, conseqüentemente, alcançarem boas notas. Procurou-se, contudo, não comprometer os objetivos geral e específicos deste estudo. Neste propósito, aumentou-se a proporção das aulas de cunho técnico em relação às de objetivo criativo e resolução de problemas em tempo real. A escolha feita foi trabalhar os fundamentos do FM como o *Zero Forms*, por exemplo, colocando-os no princípio das aulas e como ferramentas que objetivavam aprimorar os exercícios programados pelas professoras titulares para as aulas de exame em que estavam a trabalhar com tanto afinho. Desta forma, em algumas aulas no período de leção, após o trabalho de *Zero Forms*, era solicitado aos alunos que executassem um determinado exercício da prova, agora sob uma nova perspectiva. Isso surtiu bastante efeito e está relatado mais a frente neste capítulo.

4.3 Participação acompanhada

De acordo com o Regulamento do Estágio do Mestrado em Ensino de Dança (2024, p.4) (cf.anexo D), nesta etapa do estágio pretende-se que o estagiário demonstre plena "capacidade de participar e interagir, em contexto de aula, em situações pontuais, utilizando estratégias de integração na turma e nível de ensino". Com o fim da fase de observação, ambas as professoras começaram a conceder partes de suas aulas para participação. Foi

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

considerada uma fase bastante estimulante, uma vez em que marcou o início da intervenção pedagógica e o começo da prática de lecionação, ainda que em partes. Primeiro, foi o aquecimento e depois partes do chão, centro, saltos e diagonais. A partilha com as professoras foi extremamente enriquecedora ao longo de todo o processo do estágio, contribuindo significativamente para a realização deste relatório.

No primeiro contato com a turma *Motion*, na fase de participação, os alunos haviam acabado a aula de TDC e por isso estavam aquecidos, entretanto, necessitavam ter seus corpos modificados da verticalidade para um estado mais naturalizado e relaxado, em que houvesse mais facilidade na execução de movimentos de TDCont. Por isso a escolha em trabalhar caminhadas com a introdução dos conceitos de *grounding* do TCC e *primary control* da TA, buscando um uso mais efetivo do apoio dos pés no chão e ao mesmo tempo propondo um trabalho em oposição com a cabeça flutuando ligeiramente acima e à frente do corpo, criando assim 'espaço' na coluna vertebral com o intuito de potencializar sua mobilidade. Foi curioso que ao falar sobre oTCC as alunas já tinham alguma familiaridade, mas nenhuma delas conhecia sobre a TA. Então, foi explicado sobre quem foi Frederick Matthias Alexander, como e porque desenvolveu sua técnica e as bases e diretrizes a partir das quais ela foi desenvolvida. No final da aula a professora Patrícia disse que na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal as turmas tinham prática de *Tai Chi Chuan* na grade curricular² que aplicava alguns dos princípios desta prática nas suas aulas. As alunas não se tinham apercebido disso porque ela nunca havia mencionado este aspecto até aquele momento.

Numa segunda fase, agora em círculo, foram aplicados exercícios de mobilidade da coluna vertebral, força dos membros superiores e abdômen. Alguns mesmo inspirados nos mecanismos utilizados no universo fitness, porém estilizados, com uma 'roupagem' adequada a uma aula de TDCont, majoritariamente utilizando o peso do corpo (calistenia) e variando entre repetições de movimentos e a sustentação de uma posição por algum tempo (isometria). Outro aspecto trabalhado neste momento da aula foi o da amplitude articular das grandes e pequenas articulações de baixo para cima, iniciando pelos pés até chegar à cabeça, através da exploração de possibilidades de movimento de cada uma dessas articulações e partes do corpo, algo recorrente na perspectiva do *Movement*. As participações, quando envolviam o momento do aquecimento, seguiam as diretrizes acima com pequenas adaptações, variações e aglutinações, como o acréscimo de mais material proveniente do *Movement*, principalmente aquele de origem investigativa, como a pesquisa das diferentes superfícies de apoio dos membros superiores, dos membros inferiores, a cabeça com foco (olhar) à procura de novas situações e a troca de apoio de um membro para o outro a partir de diferentes posições e

² A Academia de Dança Contemporânea de Setúbal diferencia-se até hoje por ter o *Tai chi Chuan* agregado ao ensino da técnica de Graham.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

posturas corporais. Também houve participações para finalizar os últimos 45 minutos da aula de 90, em que foram trabalhados *pirouettes em dehors* e *em dedans*, *grand battements* com deslocamento, saltos pequenos, médios e grandes, pequenas frases de movimento em travessias, além do *cool down*, de acordo com o tempo e parte da aula disponibilizados pelas professoras.

4.4 Lecionação supervisionada

Caracterizada por ser a última e mais longa etapa do processo de estágio, a lecionação supervisionada permitiu aplicar as metodologias e estratégias de ensino conforme haviam sido planejadas e definidas, após os ajustes e adaptações feitas em função das fases anteriores.

Foi escolhida a adoção de uma metodologia diferente daquela utilizada pelas duas professoras titulares, de acordo com o pensamento que norteia este trabalho, que é a apresentação aos alunos de novos formatos de aula, tanto no aspecto técnico (utilizando exercícios de técnicas de vanguarda, por exemplo), quanto em diferentes formas de exploração do espaço, na adoção de diferentes tipos de música (isso será tratado mais adiante) para chegar ao mesmo objetivo das professoras, qual seja, o melhor condicionamento físico e aprimoramento técnico, buscando, porém, desenvolver uma maior versatilidade nos alunos, um 'abrir de olhos' para diferentes horizontes daquilo que se vive hoje na dança contemporânea e naquilo que cada vez mais é exigido no mercado de trabalho.

Foram desenhados dois tipos de aula para esta etapa: uma aula voltada ao aprimoramento técnico, com uma estrutura distribuída entre exercícios de chão, centro e travessias (ou diagonais) e, geralmente, finalizadas com uma frase coreográfica — que foi sofrendo aglutinações e iterações (conceito definido no capítulo II) ao longo do tempo, de acordo com as necessidades de cada turma. A outra aula, destinada ao desenvolvimento da criatividade e estímulo à resolução de 'problemas', foi lecionada em menor quantidade pelos motivos já mencionados anteriormente. De acordo com Iannitelli (2004), a técnica pode ser definida como o nível de habilidade ou maestria demonstrado em qualquer *performance*. Ele também destaca que, na dança, a técnica é um meio de cultivar habilidades e dominar os elementos essenciais, como o corpo, o movimento e sua expressão poética.

As aulas de cunho técnico, cujos planos constam do diário de bordo (cf. apêndice F), eram iniciadas com uma caminhada pelo estúdio. Além de trazer a atenção dos alunos para o espaço da sala de aula, explorando-o em diferentes direções e sentidos, ainda estimulava a conscientização de cada aluno do seu próprio corpo, procurando identificar dores, tensões e sensações. Outro aspecto que fez da caminhada a escolha principal para o início das aulas foi a tomada de consciência — dos demais alunos com quem compartilhavam o espaço — que ela é capaz de gerar, promovendo um aumento da concentração e da capacidade de exploração do espaço. Segundo Xarez (2012) caminhar é uma das melhores maneiras de se iniciar o

aquecimento em aulas de dança, com o intuito de promover o aumento da temperatura corporal, das frequências cardíaca e respiratória, aumentando assim o fluxo sanguíneo para os músculos. Durante essa caminhada, era solicitado que buscassem uma forma mais neutra e natural possível, mas também que tornassem consciente o apoio dos pés no chão, distribuindo bem o peso por toda a face plantar e deixando os tornozelos livres. Eram feitas paradas para introdução de aspectos do *grounding*. Era sugerido que imaginassem que raízes bem robustas originavam-se nas solas dos seus pés, espalhando-se por todo o chão da sala, penetrando profundamente para o interior do solo, trazendo uma grande estabilidade para a base do corpo. Voltavam a caminhar depois disso, e já era possível observar a diferença nos seus corpos, antes mais rígidos, e 'agora' mais relaxados e maleáveis. Ainda caminhando, era pedido que, apenas em pensamento, sem nenhuma ação física ou motora, muito menos de tensão, criassem a ideia de que suas cabeças flutuavam, ligeiramente acima e à frente de seus corpos, e observassem em que isso modificava sua postura, seu andar, suas articulações dos membros inferiores, principalmente. Então outras paradas tinham por objetivo imaginar que esse deslocar sutil da cabeça comandava o retorno à ação de caminhar. Após essa fase do *primary control*, explicada no capítulo II deste trabalho, na seção sobre Técnica de Alexander, era solicitado que o pescoço e a parte superior das costas fossem envolvidos no processo, com a ideia de 'alargar' as mesmas, afastando as escápulas. Esse era o básico nas caminhadas de início das aulas e tinha por objetivo praticar os conceitos de *grounding* do *Tai Chi Chuan* e do *Primary Control* da Técnica de Alexander. Variações de velocidade e dinâmica nas caminhadas foram adotadas ao longo das aulas, assim como a forma de caminhar, por exemplo, flexionando os joelhos e arrastando os pés com bastante peso, buscando atrito com o chão. Também foi utilizado o trabalho em duplas e a ação de correr. Durante a corrida deviam bloquear o colega, impedindo-lhe a passagem e depois ceder-lhe espaço para continuar, sem contudo, perder a qualidade do trabalho conquistado até aquele momento da aula. Esta última versão foi utilizada por Anouk van Dijk, criadora da *Countertechnique* em uma de suas aulas no DVD que consta de Diehl e Lampert (2014). O primeiro motivo da utilização dessa versão é a grande vivência da referida artista com a técnica de Alexander, primeiro como bailarina e depois como coreógrafa, e o quanto isso influenciou a criação da *Countertechnique*, mas também a maneira eficiente como ela transpôs os princípios de Alexander para a prática da dança, com aplicações simples e eficazes. O segundo motivo da utilização desta evolução da caminhada é que normalmente evoca um estado de ânimo positivo nos alunos, tornando-se uma abordagem lúdica de trabalho, onde, como num jogo, procura-se manter a qualidade do deslocamento, sem, no entanto, abrir mão das diretrizes do *Primary Control*. Dá origem a um ambiente descontraído, onde os alunos se mostram mais relaxados e abertos, revelando mais

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

de si próprios, além de tornarem-se predispostos e motivados a participar mais intensamente da aula.

Em geral, o segundo momento das aulas com foco no aprimoramento técnico, ainda na fase de aquecimento, realizava-se com os alunos dispostos em círculo onde se trabalhava a mobilidade da coluna vertebral, a lubrificação e aquecimento das grandes articulações, a amplitude das articulações dos membros superiores e a noção de peso dos mesmos, utilizando o *Zero Forms* da técnica FM, exercícios de *Movement*, de controle e exploração de possibilidades das diversas superfícies do corpo, além de exercícios de condicionamento físico como abdominais, flexões de braços e agachamentos, sempre em calistenia, e variando isometria com repetições, assumindo uma estética que se aproxima da TDCont e não do universo *fitness*.

O terceiro momento dessas aulas consistia em exercícios de chão, com objetivo de trabalhar a qualidade e a agilidade das entradas e saídas do mesmo, além da melhor dosagem de tensão muscular, alternando força e relaxamento na gestão dos apoios, e busca de possibilidades e soluções para o trabalho na horizontalidade, explorando outras partes do corpo como alternativas de apoio e mobilidade do corpo na perspectiva horizontal. Foram aplicados alguns exercícios do próprio David Zambrano, criador da técnica FL, além de outros originários de outros professores com quem a estagiária tinha aulas, ou dela própria.

Num quarto momento foram utilizados o centro e as travessias para exercícios que iam de *grand battements* com deslocamento, *pirouettes em dehors* e *em dedans* e saltos pequenos, médios e grandes, ou deslocamentos em quatro apoios, *rolls*, pinos, slides e *pirouettes*, geralmente combinados entre si, assumindo aspecto de pequenas frases coreográficas que se deslocam pelo espaço, atravessando o estúdio.

O quinto momento era caracterizado por uma pequena sequência coreográfica, de criação da estagiária, que depois seria utilizada como célula base na aula de CC. Em algumas aulas foi dada aos alunos a liberdade de utilizarem a música desta variação de forma diferente daquela determinada pela estagiária, explorando dinâmicas e tempo e estimulando a expressividade. Num último estágio da aula, voltava-se ao círculo para o *cool down* envolvendo *rolls down and up* e respirações profundas e intensas. A estrutura simplificada deste modelo de aula pode ser visto na tabela 5:

Tabela 5
Estrutura das aulas de TDCont de cunho técnico

Momentos da aula	Conteúdos	Objetivos
1º momento	Caminhada pelo estúdio com <i>inputs</i> de <i>grounding</i> , <i>primary control</i> , sorriso <i>duchenne</i> e jogos.	Iniciar o aquecimento, preparar a base, ativar postura naturalizada e livre de tensões e preparar o

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

		ânimo para receber as propostas de forma positiva.
2º momento	Aquecimento dispostos em círculo	Trabalho de mobilidade da coluna vertebral, grandes articulações, força de membros superiores e abdômen, preparação dos pés com <i>brushes</i> e das pernas com agachamentos e <i>rond de jambes</i>
3º momento	Exercícios de chão	Gestão de apoios, qualidade e agilidade na entrada/saída do chão,
4º momento	Travessias ou diagonais.	combinações de exercícios que iam de <i>pirouettes</i> a saltos, <i>rolls</i> e pinos, alternando níveis.
5º momento	Variação de criação da estagiária.	Levar os alunos a se soltarem e efetivamente dançarem.
6º momento	Cool down com <i>rolls down and up</i> e respirações.	Voltar à calma, diminuir o ritmo dos batimentos cardíacos.

Nota. Os modelos de aulas estão disponíveis no Diário de Bordo (cf. apêndice F).

Os vídeos que ilustram algumas fases da aula podem ser vistos através dos links no [apêndice I](#).

As aulas que objetivavam o desenvolvimento e aprimoramento da *body awareness*, da criatividade, da investigação de movimento e da resolução de ‘problemas’, através da pesquisa de movimento das diferentes partes do corpo, gerenciamento dos apoios das mais variadas superfícies do mesmo, além do uso do improviso para execução de tarefas, começavam com travessias pelo chão. Primeiro com rolamentos extremamente lentos e com o mínimo de tensão muscular possível, onde os alunos deveriam buscar formas diferentes de rolar, principalmente variando os pontos de iniciação do movimento. Para isso foi feito uso da imagética. A orientação era de que a sala era a cama onde se acordava após um sono longo e profundo e era preciso rolar, ainda com o corpo mole, sonolento e relaxado de uma extremidade à outra para finalmente levantar-se. Nesta primeira travessia, a tensão muscular deveria ser a mínima possível. A segunda travessia ainda era rolando pelo chão, mas dessa vez, já era permitido arrastar-se, empurrar-se ou rastejar-se, além de fazer *rolls* ou levantar partes do corpo como cabeça, cintura escapular, ancas, braços e pernas, por exemplo. O objetivo era chegar ao outro lado da sala sem repetir nenhum dos rolamentos anteriores, estimulando a investigação de novas formas de realizar a tarefa. No terceiro estágio do exercício já se podia alternar o

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

nível baixo com o médio, que permitia agachar, ajoelhar, sentar, e fazer slides em *fishermansquad*³, por exemplo. A quarta fase era de deslocamento utilizando apenas o nível médio e assim sucessivamente, combinando os níveis até chegar ao nível alto sem saltar (quando esta aula era a primeira do dia) ou incluindo saltos (quando os alunos já haviam feito alguma outra aula prática, normalmente de TDC). Terminada a primeira etapa da aula, a segunda era feita também em travessia, mas em duplas. Primeiro com a ideia de preencher os espaços deixados no ar pelas formas assumidas pelo corpo do colega, o exercício é realizado na perspectiva pergunta/resposta, onde o primeiro aluno, após alguns poucos segundos improvisando e se deslocando, faz uma pausa e onde ele pára o segundo aluno, após breve improvisado em deslocamento até ele, deve preencher, com alguma parte do corpo, o espaço deixado pelo colega, sem fazer contato físico. Isso acontece sucessivamente até atravessar todo o estúdio. Repete-se agora com o acréscimo do comando: não perder o contato visual com o colega em nenhuma hipótese. Na terceira vez a tarefa é não ter contato visual em nenhum momento. Então traz-se a questão: o que preferiram fazer? Qual das versões lhes agradou mais? E na última rodada do exercício são estimulados a chegar ao contato físico, sem restrições quanto ao contato visual. Ao longo do processo trocou-se as duplas para permitir que experimentassem diferentes formas de se movimentar, dinâmicas variadas, formas distintas de estar em movimento com diferentes corpos.

No terceiro momento desta aula, cada aluno recebe um número e na ordem numérica deve se movimentar até um ponto da sala até parar completamente. Os próximos fazem o mesmo, ocupando os espaços vazios do colega imediatamente anterior até que todos tenham entrado e o primeiro seja obrigado a sair da posição que assumiu no início do exercício sem encostar em ninguém, buscando saídas criativas até encontrar outro ponto da sala para iniciar nova 'montagem'. Na segunda rodada, faz-se o mesmo, porém agora com contato e passando por cada um dos participantes sem alterar suas posições. Finalmente repete-se o processo com a incumbência de 'afetar' todos os participantes com quem se tem contato, alterando suas posições através da manipulação, do contato e do peso do corpo. Segue-se então para o *cool down*. A estrutura deste modelo de aula está sistematizado na tabela 6:

Tabela 6

Estrutura da aula de TDCont de cunho criativo e investigativo

Momentos da Aula	Conteúdos	Objetivos
1º momento	Travessias através de rolamentos com variação crescente de níveis.	Aquecer, progressão do uso da tensão muscular, criatividade na variação de pontos de iniciação do

³ Nomenclatura extraída do *Movement* que diz respeito à posição 'agachada' onde uma das pernas tem o joelho no chão e o pé, serve de assento abaixo da pélvis e a outra perna está dobrada à frente do corpo, com a planta do pé no chão.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

		movimento, força de membros superiores, qualidade na alternância de níveis.
2º momento	Travessia em duplas.	Interação com o par, cooperatividade, comunicação, cooperação, adaptabilidade, criatividade, resolução de problemas.
3º momento	Montagem de 'aglomerados'.	Capacidade de observar, improvisar, cooperar, criar, encontrar saídas e solucionar problemas, desenvolver senso crítico e rapidez de raciocínio.
4º momento	Cool down com <i>rolls down and up</i> , respirações e relaxamento.	Voltar à calma, relaxar.

Nota. Os modelos de aula podem ser encontrados no Diário de Bordo (cf. apêndice F)

Os vídeos que ilustram algumas partes da aula de cunho criativo e investigativo podem ser vistos através dos links no [apêndice I](#).

Em alguns momentos ao longo do processo de estágio foi possível sentir de forma mais efetiva que as intervenções estavam contribuindo de forma direta com o trabalho realizado pelas professoras. Em dois momentos especificamente isso ficou mais explícito quando, depois de ter observado a maneira com que os alunos executavam determinado exercício de centro da professora Teresa Alves da Silva, verificou-se que estavam na busca de atingir uma determinada forma, sem, entretanto, utilizarem o peso dos braços e sim conduzindo o movimento com excessiva tensão muscular em todo o seu percurso. Isso dava uma impressão de movimento *fake*, não genuíno ou verdadeiro. Foi então aplicada uma série de exercícios do *Zero Forms*, oriundos da técnica FM. Depois de terem percebido como era deixar o movimento surgir através da ideia do uso do peso dos braços, foi pedido que fizessem o exercício que constaria do exame com essa nova consciência. O resultado foi muito gratificante para todos pois foi notória a diferença na execução. O mesmo ocorreu com a turma *Motion*, da professora Patrícia Henriques. Entretanto dessa vez tratava-se do uso do tronco num exercício que trabalhava a transferência de peso com *contraction* e o imediato retorno ao eixo. Desta feita, o desafio foi maior porque os alunos, ao temerem o desequilíbrio no retorno à posição ereta, não iam 'de verdade' com o corpo para a transferência de peso, evitando uma possível queda por ultrapassar o limite de suas possibilidades. Houve então a motivação para que fossem além de suas zonas de conforto para testarem cada um o seu limite e conhecerem até onde era possível executar com segurança aquele movimento. Como na turma *E-motion*, aplicou-se um

exercício de *Zero Forms* e voltou-se ao exercício original do exame. Desta vez o resultado não foi visto de forma tão positiva por todos os alunos, uma vez que nem todos conseguiram, em tão pouco tempo, encontrar seu limiar de equilíbrio e defini-lo bem. Alguns extrapolaram seus limites, e entenderam o desequilíbrio subsequente como 'erro'. Isso é um fato fortemente relacionado à geração Z, em geral, bastante imediatista, conforme relatado no capítulo II.

Outro aspecto abordado ao longo da intervenção do estágio foi o uso de ferramentas ligadas ao fator motivacional. Primeiro porque, como afirma Nascimento (2024) um ensino de rigor e excelência deve integrar dinâmicas de suporte e aperfeiçoamento, envolvendo, para tal, saberes oriundos de outras áreas disciplinares — tais como a saúde e o bem-estar, os métodos de treinamento, a educação somática, bem como estratégias voltadas à motivação e ao desenvolvimento pessoal. Depois, pela experiência da estagiária ao longo de sua trajetória como bailarina e com formação em *life coaching*, formada pela Associação Brasileira de Coaching (Abracoach) em que pôde comprovar o quanto essas práticas e ferramentas simples podem promover melhoria significativa na maneira de trabalhar, ajudando no foco, na autoconfiança e trazendo uma sensação de realização real a quem as exerce. O primeiro comando utilizado nesse âmbito foi de fazerem um sorriso largo durante as caminhadas iniciais das aulas. Era pedido que sorrissem a ponto de mostrarem os dentes e apertarem os olhos, o famoso sorriso *duchenne*⁴. Cuddy, Wilmuth e Carney (2012) desenvolveram um estudo onde ficou provado cientificamente que nossa mudança postural, pode afetar nosso modo de sentir e estar. Então, assim como pessoas deprimidas têm a tendência de baixar a cabeça e encolher ombros e coluna, o caminho inverso também é possível, ou seja, se a pessoa propositadamente assume uma postura ativa e confiante seu estado de espírito é alterado depois de poucos minutos, tornando-a mais animada e segura de si, por exemplo. Por esse motivo foi pedido o sorriso, pois depois de um minuto com um sorriso *fake* os alunos estariam com sensação de bem estar e suas mentes mais abertas a ver de forma positiva o que seria ministrado no restante da aula. No dia em que isso lhes foi explicado mais detalhadamente e o trabalho desenvolvido pela referida cientista, eles demonstraram interesse e desejo de experimentarem mais exercícios desta natureza. Então, a aula seguinte foi iniciada com o exercício YES!, do doutor em administração, mestre em *Coaching* e fundador da Febracis, além de autor de 13 livros, Paulo Vieira. O exercício funciona de forma muito similar à da dança *Raca*, natural da Nova Zelândia e comumente utilizada pela sua equipe nacional de *rugby*. Ativa a circulação sanguínea e tem sua eficácia cientificamente comprovada no que concerne ao aumento da produção de testosterona, hormônio responsável, entre outras coisas, pela

⁴ O sorriso *Duchenne* é o que envolve a contração dos músculos dos cantos da boca e dos olhos. Tem este nome em homenagem ao neurologista francês Guillaume Duchenne que pesquisou no século XIX as expressões faciais e identificou dois tipos de sorriso: um em que se formam os “pés-de-galinha” nos cantos dos olhos (felicidade) e um em que este sinal não aparece (Keltner, 2017).

promoção da autoconfiança, estado tão favorável e almejado por qualquer praticante de dança. O uso dessas práticas motivacionais promoveu maior aproximação entre estagiária e alunos, pois despertou nos últimos certa curiosidade sobre este âmbito de atuação, estabelecendo uma relação de confiança entre eles. Durante o período do estágio houve um aluno com crise de ansiedade pontual, mas também havia um outro caso de aluno que já estava em período de desmame de medicação para o mesmo problema. Este último aluno pareceu bastante interessado pelo campo de estudo da inteligência emocional. Seguiu-se um incentivo para que procurassem o vídeo com a palestra de Amy Cuddy sobre as *Power Poses* e outras informações a respeito, pois verifica-se sobre os adolescentes de hoje uma grande pressão por parte das famílias, professores ou deles próprios, o que para alguns pode ser um obstáculo grande demais para superarem sozinhos. O fato de ter uma filha da mesma idade dos alunos objetos deste estudo facilitou, como mencionado anteriormente, a leitura da estagiária sobre o ambiente de ensino e sua aproximação ao universo dos alunos. Neste sentido, torna-se primordial o papel do professor tratado no capítulo II deste relatório. Ciente das pressões vividas pelos alunos secundaristas e percebendo as carências a nível de autoestima e autoconfiança de alguns dos alunos, a escolha foi apresentar as ferramentas aqui descritas às duas turmas. De forma geral, o planejamento original do estágio precisou ser adaptado às necessidades das turmas, professoras e programação da escola. Tendo estendido mais a primeira fase, com foco no aprimoramento técnico e condicionamento físico, a parte que objetivava aumentar a capacidade de solução criativa de ‘problemas’ ficou bem menos robusta, mas ainda assim, nas últimas duas semanas, depois dos exames, foi possível aplicar aulas de formato mais livre, principalmente com uso de exercícios do FM, utilizando as *practiceballs*⁵ de *Movement*, explorando o trabalho em duplas e trios, o que acabou por cumprir os referidos objetivos.

Conforme citado anteriormente, apesar de não ter sido possível implementar o que havia sido projetado para as aulas de CC, foi oferecida uma aula no horário do professor Nuno Gomes, portanto com ambas as turmas, e aproveitou-se essa oportunidade para aplicar um exercício de iteração. Para tanto, foi utilizada a variação coreográfica já ensinada e praticada nas aulas de TDCont das duas turmas. A turma foi dividida em três grupos. Ao grupo A, composto de quatro alunas, foi pedido que transformassem a frase num dueto. Os dois pares deveriam desenvolver uma única coreografia. Ao grupo B foi pedido um quarteto, ao grupo C foi designada uma coreografia de grupo. Faltaram neste dia dois alunos, portanto o grupo C possuía seis integrantes. Os alunos tiveram total liberdade de transformar a frase original em

⁵ As *practice balls* são bolas do tamanho de bolas de tênis, que possuem um cordão de pouco mais de 1m e podem ser utilizadas das mais variadas formas em trabalhos em duplas, com intuito de desenvolver diferentes competências, tais como: criatividade, capacidade de se conectar com o outro, reflexo, elasticidade, ritmo, equilíbrio, agilidade e capacidade de adaptação. (Fighting Monkey, 2023).

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

variados aspectos, como mudanças de nível, alteração de ordem sequencial, texturas, introdução de elementos e movimentos conforme desejassem. Era necessário, entretanto, reconhecer que a origem do novo trabalho fora baseada na frase original. Uma segunda diretriz foi dada no sentido de que todos participassem da forma mais igualitária possível. É claro que isso dependeria da personalidade de cada aluno, mas foi solicitado que buscassem o máximo possível alternar a liderança, ouvindo a todos igualmente uma vez que não havia certo ou errado no exercício. Mais importante que o resultado era o processo. Foi gratificante observar como os alunos abraçaram a proposta e se envolveram profundamente nela. É um grupo muito trabalhador, interessado e focado. Ao longo da execução da tarefa algumas personalidades mais fortes emergiram, mas todos pareciam estar à vontade e mostraram-se animados com o resultado final, que foi surpreendente. Posteriormente, foi possível traçar aquilo que seriam as próximas aulas subjacentes a esta, caso houvesse outras oportunidades, e é possível afirmar que este pequeno projeto, chegaria a uma peça de 15 a 20 minutos, aproximadamente. No [apêndice I](#) encontram-se os links de acesso a dois vídeos com as composições de dois dos grupos nesta aula.

Após o período dos exames, estando todos livres da pressão das avaliações, foi possível implementar a terceira e última parte do estágio, que eram as aulas voltadas à resolução de problemas e improvisação. Essas aulas foram marcadas por exercícios dentro da metodologia *Movement* e propostas como as *coordinations* e exercícios com as *practice balls* de FM em diferentes abordagens e perspectivas tanto da utilização do espaço do estúdio, mais livre e variada, quanto na atuação a pares ou em grupo.

Uma segunda oportunidade para a disciplina de CC aconteceu nesta mesma fase. Para essa aula foi escolhido o curta-metragem *Ice Merchants* (Gonzalez 2022), escrito e realizado pelo português João Gonzales e premiado no Festival de Cinema de Cannes no mesmo ano. Entretanto, ao contrário do que estava planejado para a aula, por motivos técnicos e alheios à vontade da estagiária, os alunos assistiram apenas um pequeno trecho do filme, percebendo sua ambiência, sem, contudo, tomarem conhecimento da narrativa do mesmo. Impedidos de acompanhar o desenrolar da trama, a estagiária reformulou a proposta e pediu que escrevessem aquilo que lhes viesse à mente a partir do trecho que assistiram, como pensamentos e sensações. Havia liberdade para o uso de palavras soltas ou até um pequeno texto. Feito isso, os papéis onde escreveram foram colocados juntos, na parte da frente do estúdio, junto ao espelho, para que todos pudessem ler e observar, por alguns minutos, as diferentes perspectivas de percepção de cada um às imagens às quais ficaram expostos. Estes papéis estão disponíveis no [apêndice H](#). Foi um momento de surpresas, risos, troca de impressões, onde as diferenças afloraram. Cada um havia sido afetado de uma forma distinta. Então, a turma foi dividida em dois grupos de quatro e um de cinco alunos, de acordo com o

número de presentes. Cada grupo discutiu, conversou e criou o que seria o desenrolar do filme a partir daquilo que haviam assistido e anotado. Tendo uma história definida, transpuseram a mesma para movimento. No final da aula cada grupo apresentou seu trabalho.

Conforme mencionado anteriormente, durante o período de estágio, foram utilizadas músicas comerciais com as quais os alunos se sentiam familiarizados e com as quais se identificavam. Essa escolha teve como finalidade aproximá-los, envolvê-los, estimulá-los e motivá-los, além de favorecer um maior nível de entrega às propostas. A música, além de sua capacidade de transformar rapidamente os ambientes, os indivíduos e seus humores, possui um poder singular de acessar o campo emocional, favorecendo a exploração de diferentes caminhos interpretativos.

Vários autores “como Cavalli (2001), Sawyer (1985) e Messerer (1972), convergem na mesma opinião: a música deve influenciar o bailarino no sentido expressivo e emocional e tem como objetivo fundamental proporcionar o ambiente necessário à qualidade expressiva do movimento.” (Almeida, 2017, p. 13). Este pensamento encontra ressonância na voz de Roncoletta (2010), que reconhece a música como um recurso de grande relevância, especialmente pelos seus efeitos positivos tanto no plano psicológico quanto fisiológico. A música é percebida como um elemento capaz de intensificar a sensação de fluência e de envolvimento intrínseco na atividade, promovendo um estado de concentração no qual o indivíduo se desliga de preocupações externas e se conecta de forma mais prazerosa e motivada à tarefa desempenhada. Além disso, a autora destaca que a música pode potencializar a motivação para a realização de exercícios, contribuir para a adesão e permanência na prática, além de tornar a experiência mais agradável e fisicamente saudável. Os benefícios incluem o desenvolvimento de capacidades físicas, a formação de uma atitude mental positiva, o aumento da autoeficácia e da autoestima, a distração frente à monotonia de atividades repetitivas, a melhora dos estados de ânimo, a redução da percepção de esforço e do desconforto físico, bem como a criação de uma atmosfera mais acolhedora e estimulante. Dessa forma, torna-se evidente que a música atua como um mediador eficaz no enfrentamento de situações desafiadoras e estressantes, favorecendo o bem-estar integral dos praticantes, independentemente da faixa etária. Isso encontra respaldo nas vozes de estudiosos como Deutch (1997), que afirma que a música integra o universo da comunicação não verbal e é capaz de influenciar o estado afetivo dos indivíduos, promovendo alterações em seu estado de ânimo. Complementando essa perspectiva, Csikszentmihalyi (1999) destaca que, durante a experiência de fluxo — condição caracterizada por elevado nível de envolvimento na atividade — ocorre uma redução do campo perceptivo e um aumento da autoconsciência, acompanhados por uma sensação de fusão com a tarefa e o ambiente. Esse estado, altamente positivo e prazeroso, é fundamental para uma aprendizagem mais profunda e significativa,

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

especialmente quando aliado a estímulos como a música, que favorecem a imersão na experiência. “No matter which way the process goes — music inspiring movement or movement inspiring music — our task is to evoke images and help dancers want to embody our music.” (Cavalli, 2001, p. 4). De acordo com Nascimento (2024, p. 85), que enumerou como parte integrante da sua

‘listagem própria’ do potencial de conhecimento, de competências e de ações que verifico como indispensáveis ao professor de técnicas de Dança no desempenho pleno da sua atividade docente: Sensibilidade para ‘visualizar’ a importância da motivação e do estímulo musical na qualidade do movimento em cada aluno e tirar partido desses elementos para as qualidades de interpretação individual (acelerações, staccatos, rallentandos, respirações, pausas).

Essa abordagem foi aplicada especificamente no trabalho com a frase coreográfica apresentada ao final das aulas do segundo bloco da lecionação. Após os alunos assimilarem plenamente a sequência — tanto em termos de memorização quanto de execução técnica e uso da música, conforme orientações da estagiária —, foi-lhes concedida liberdade para interpretá-la de maneira pessoal. Desta forma, cada estudante pôde explorar diferentes possibilidades rítmicas e dinâmicas, com pausas e variações de tempo, apropriando-se da música e da coreografia segundo a sua sensibilidade artística. Incentivou-se, assim, uma relação mais autêntica e prazerosa com o movimento, permitindo que a frase fosse vivenciada de forma individualizada e significativamente mais envolvente. “to inject musicality into their dancing, it can be helpful to experience various kinds of music directly.” (Teck, 1994, p. 12).

A utilização intencional das músicas mais ‘populares’ aos alunos – ou comerciais – encontrou questionamentos e alguma preocupação por parte das professoras titulares no que diz respeito à falta de disciplina em aula que seu uso poderia gerar. É certo que logo no primeiro momento houve a reação dos alunos, cantando e fazendo danças improvisadas — ou provenientes de aplicativos — entre um exercício e outro, por exemplo. Esse comportamento, entretanto, já era esperado pela estagiária, não só pela sua experiência no ensino livre, mas também pelo relato das professoras que haviam mencionado os motivos pelos quais não adotavam este tipo de música em suas aulas. Logo após as primeiras demonstrações de comportamentos inadequados, ligados à escolha musical, foi preciso pausar a aula e explicar que algumas liberdades são como um ‘presente’ que deve ser desfrutado com sabedoria e maturidade, pelo risco de ser perdido. Foi explicado que o intuito das escolhas musicais estava ligado à potencialização e estímulo da entrega às tarefas, à descoberta e ao aprimoramento de uma linguagem pessoal de expressão artística de cada um por meio da identificação com o

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

contexto musical, dando inclusive, em alguns momentos da aula, a oportunidade de utilizarem os tempos musicais como melhor lhes apetecesse, como sentiam a música. Entretanto, se os comportamentos e a disciplina durante as aulas fossem afetados, haveria um retorno ao uso da música formal ou exclusivamente instrumental. Neste momento, a professora Teresa Alves da Silva complementou, e muito bem, aconselhando os alunos a aproveitarem os estímulos provenientes das músicas de que gostavam para canalizar esse prazer para a execução dos movimentos, aumentando seu nível de entrega, permitindo-se serem afetados e transpor o prazer que sentiam para a sua atuação em aula. Funcionou perfeitamente. Nunca mais houve casos de indisciplina ou comportamentos inadequados em aula. Houve alguns relatos, posteriores de alunos e também nos inquéritos preenchidos por eles no final do estágio, mencionando o fator escolha da trilha musical, dizendo que adoravam poder ouvir suas músicas preferidas e utilizá-las durante o trabalho em aula.

uma experiência musical enriquecedora e motivante. É importante desenvolver... a sensibilidade musical aliada ao movimento e à expressividade, porquanto essas experiências gerarão significados importantes para a motivação e consequente autorrealização e autossatisfação nas tarefas propostas, tanto ao nível da performance como do aperfeiçoamento técnico. (Francês, 2013, p. 42).

No final do processo de estágio ainda foi feito uso de mais dois instrumentos de recolha de dados. Um segundo inquérito aos alunos como meio de aferição dos resultados das práticas adotadas e de que forma essas práticas repercutiram em cada aluno ([cf. apêndice B](#)). A exemplo do que ocorreu relativamente ao 1º inquérito, apenas 13 alunos devolveram o 2º inquérito preenchido (lembrando que uma aluna não teve autorização dos pais para participar do estudo e outra teve muitas ausências o que a impediu inclusive de participar do exame). Este inquérito, era de caráter misto, com perguntas de múltipla escolha — acompanhadas de solicitação de explicação — e outras abertas. Foram feitas questões a respeito da atuação da estagiária (destinadas à melhoria de sua lecionação futura e não destinadas exclusivamente a este trabalho) e também sobre cada um dos aspectos abordados ao longo da intervenção pedagógica. Este segundo inquérito demonstrou grande eficácia na apuração das opiniões dos alunos, que servirão de parâmetros para as próximas experiências da estagiária como professora. A análise de conteúdo dos inquéritos encontra-se no [apêndice B](#). Em função da programação do DSCD e no intuito de não perder nenhuma oportunidade de lecionação por parte da estagiária, o grupo de discussão foi realizado no final do processo de estágio e logo após à festa de Natal. Neste dia houve muitas ausências. Além disso, com a presença da professora titular, os alunos pareciam pouco à vontade para expressarem suas ideias e

impressões mais livremente. Eram poucos e, por coincidência, os mais tímidos. Apenas dois alunos se pronunciaram: um atestou a grande contribuição do *grounding* para seu trabalho e desempenho técnico e o outro quis saber mais sobre o *primary control*, com o qual já havia tido contato anteriormente, em sua experiência fora da escola. Logo, infelizmente, é preciso atestar que não cumpriu a função esperada de recolha de impressões, ficando este encargo para o segundo inquérito aos alunos. Este, sem dúvida, seria um aspecto a modificar, caso possível: a data escolhida para o grupo de discussão.

O período de lecionação foi de muito estudo, reflexão e transformação. Revelou-se a imensa riqueza da prática da investigação-ação. Mas mostrou-se também um momento de crescimento, de abertura de horizontes e de realização. Momento de reconhecer o florescimento de uma nova perspectiva profissional no âmbito da dança, onde a estagiária, há poucos anos nunca havia imaginado que poderia sentir-se tão realizada. O contato com os alunos, o afetar vidas, o deixar marcas, trouxe a vivência num âmbito que a bailarina desconhecia. Poucas coisas podem ser mais prazerosas do que o semblante 'iluminado' de um aluno que consegue finalmente executar um movimento pela primeira vez, do suspiro de outro, que ao ouvir sua música preferida se entrega totalmente à execução de uma frase coreográfica, do aluno antes inseguro que agora vem relatar seu progresso a partir de um exercício ou direcionamento dado. Sim, o amor pela dança transcende os limites dos palcos e a experiência individual do intérprete, manifestando-se igualmente na transmissão do conhecimento e na formação de novos bailarinos. Através do ensino, um professor dedicado e apaixonado pelo seu ofício não apenas compartilha seu conhecimento e experiência técnica e artística, mas também inspira e motiva os seus alunos, possibilitando que a dança ganhe novas formas e significados nos corpos daqueles que a praticam. Dessa forma, o processo pedagógico torna-se um meio fundamental para a preservação, evolução e renovação da dança, assegurando a sua perpetuidade e o seu impacto nas vidas que 'atravessa'.

A análise de dados dos inquéritos aos alunos, principalmente quando contrastadas com as entrevistas concedidas por Tiago Martins, Daniel Cardoso e Olga Roriz, permitem perceber a ainda longínqua distância entre as visões dos dois grupos em relação ao fazer artístico em dança na atualidade. Revelam a premente necessidade de trazer luz ao entendimento dos alunos de como é a realidade do mercado, como se dão os processos de contratação de bailarinos e de sua seleção para os processos de criação, seja internamente nas companhias, seja para integrá-las. Além disso, nenhum dos estudantes fez alusão aos projetos artísticos independentes, tão mais comuns atualmente do que as demais estruturas, como companhias de repertório ou de autor. Chamou atenção o fato de não terem mencionado outras áreas de atuação no mercado — apenas um afirmou ter o desejo de tornar-se professor — como

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

ensaiadores, produtores, coordenadores, diretores, coreógrafos, cenógrafos, iluminadores, diretores de cena, por exemplo.

Ao retomar a reflexão sobre como preparar jovens bailarinos do secundário do EAE para uma inserção menos abrupta no mercado de trabalho, destacou-se no estágio a predominância da técnica Graham no ensino das TDCont. Seu valor é inegável na formação inicial, por ser sistematizada e possuir um vocabulário próprio. No entanto, sua permanência como principal referência em turmas avançadas, que já possuem uma carga horária significativa de TDC, suscita questões importantes. Como Amorim (2006) defende em relação à técnica clássica, mesmo raízes históricas profundas podem ter validade na contemporaneidade desde que adequadas ao contexto e objetivos. Considerando que a TDC já cumpre bem o papel de técnica estruturante, a repetição exclusiva de exercícios codificados, como *pliés*, *tendus*, *jetés* e *rond de jambes*, nas aulas de TDCont pode restringir a experiência formativa. Diante da pluralidade de técnicas e metodologias contemporâneas disponíveis, torna-se pertinente questionar se a ênfase excessiva nas técnicas estruturantes não acaba por limitar o repertório e a versatilidade dos alunos. É legítimo, como salienta Robatto (1994, citado por Castro, 2007 e Nascimento, 2024), aspirar à formação de bailarinos versáteis, dotados de domínio corporal alargado e preparados para enfrentar os desafios técnicos e estéticos da criação atual. Tal formação exige a inserção de novas ferramentas pedagógicas e práticas corporais que ampliem o vocabulário de movimento e favoreçam a autonomia interpretativa e criativa. A escassa presença de companhias que utilizem exclusivamente técnicas modernas, bem como a diversidade de linguagens presentes nas criações contemporâneas em Portugal e no mundo, acentuam a necessidade de alinhar o ensino das EEAE com as demandas do mercado artístico atual. Neste sentido, torna-se premente a diversificação das práticas pedagógicas no ensino da DCont, integrando outras técnicas, nomeadamente aquelas reconhecidas como vanguardistas, especialmente no que tange aos últimos anos do EAE, e experiências artísticas que reflitam a complexidade e riqueza do panorama atual. Tal posicionamento, como aqui se defende, está alinhado às reflexões dos principais investigadores em dança da atualidade e sustenta os objetivos delineados neste trabalho.

O acolhimento numa instituição de excelência, marcada por uma equipa pedagógica qualificada e atenta à individualidade dos alunos, proporcionou condições ideais para este estudo. A convivência com docentes de reconhecida competência e a integração respeitosa no cotidiano escolar reforçaram o sentido de pertença e colaboração, fundamentais para o êxito da experiência formativa. A recolha e a análise de dados possibilitaram uma reflexão contínua e ajustes metodológicos, assegurando uma intervenção eficaz e contextualizada. O estágio configurou-se, assim, como uma experiência enriquecedora de partilha, que consolidou saberes e ampliou as perspetivas da estagiária como professora-investigadora.

Capítulo V - reflexão final do relatório de estágio

Dada a vasta diversidade de percursos artísticos no mundo contemporâneo e a forte vocação interdisciplinar e transdisciplinar da dança contemporânea, é justificável que cursos de dança, situados num contexto académico de artes do espectáculo, ciências da motricidade humana ou artes visuais, ofereçam uma variedade de opções de formação, permitindo ao estudante escolher o percurso mais alinhado com os seus objetivos artísticos e profissionais. (Mendo, 2004, p. 16).

À luz das reflexões desenvolvidas ao longo deste relatório, torna-se perceptível que a formação em dança para o século XXI exige mais do que excelência técnica e artística. Requer, sobretudo, abertura à pluralidade de abordagens e compromisso com a preservação da identidade artística de cada estudante. O desafio central que se coloca às EEAE é o de preparar intérpretes-criadores capazes de habitar os múltiplos territórios da dança, cruzando tradição e inovação, preservando sempre a busca de maior conhecimento. O cenário atual, como observa George-Graves (2015), exige uma participação ativa do bailarino no processo criativo, bem como fluência em múltiplas linguagens e estilos. Thomas (2003) acrescenta que, face às fragilidades do mercado artístico, os bailarinos são cada vez mais conduzidos a desenvolver corpos 'flexíveis', adaptáveis às demandas dos coreógrafos contemporâneos. Esta fisicalidade plural, como refere Marques (2012), confere ao corpo do bailarino um caráter coletivo, singular e criativo, tornando-o um verdadeiro agente da expressão artística. Xavier & Monteiro (2016) reforçam esta ideia ao destacar que a dança contemporânea se define pela inclusão de corpos diversos e pela valorização de elementos plurais e que se distanciam daqueles especializados na tradição da dança moderna.

A experiência de estágio e o desenvolvimento da pesquisa evidenciaram que o modelo formativo vigente, centrado em técnicas estruturantes, tende a padronizar os corpos dos alunos, exigindo posteriormente um complexo processo de 'desconfiguração' para alcançar a fluidez e versatilidade demandadas pelo mercado contemporâneo. O ideal é, como aqui se defende, um ensino que integre desde cedo a técnica e a naturalidade, a estruturação e a fluidez, evitando rupturas desnecessárias, motivando a formação da identidade e promovendo uma construção simultânea e harmônica das diversas facetas do corpo dançante. A dança, entendida como uma arte em constante transformação, procura hoje uma formação que vá além da técnica, motivando a busca da expressividade, valorizando o percurso e a 'bagagem' pessoal e incentivando a diversidade de vozes e linguagens. Esta visão integradora foi o grande fio condutor da intervenção pedagógica aqui relatada. A adoção de técnicas somáticas, abordagens de TDCont de vanguarda, improvisação e composição coreográfica, associadas a

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

elementos motivacionais, visou ampliar as possibilidades de expressão e autoconhecimento dos alunos, promovendo uma formação alinhada às exigências do mercado artístico contemporâneo.

Apesar de a maioria das EEAE declarar o uso de técnicas variadas no ensino da disciplina TDCont (Fernandes, 2018), causa estranheza o fato de que a maioria de seus professores declarem ainda apoiarem-se majoritariamente, e por vezes exclusivamente, em técnicas estruturantes como principal recurso pedagógico a esta disciplina. Principalmente quando algumas dessas escolas possuem grande proeminência no cenário nacional, exercendo papel de referência para outras escolas, em virtude de seu renome, de sua localização estratégica — situadas nas capitais de distritos ou em centros urbanos de destaque não apenas sob a perspectiva socioeconômica, mas principalmente cultural. Trata-se de escolas tradicionalmente reconhecidas pela excelência no ensino da dança, tanto no contexto nacional quanto internacional, e que atraem estudantes de todo o país, possuindo um corpo discente com elevado nível técnico, uma vez que os processos seletivos são altamente rigorosos. Nesse sentido, é pertinente questionar em que medida a ampliação da diversidade técnica adotada por essas instituições impactaria positivamente a inserção profissional de seus egressos. Considerando as demandas contemporâneas do mercado da dança, é plausível supor que uma formação mais plural e abrangente aproximaria os estudantes das exigências reais do setor profissional. Hughes (2011) e Butterworth (2012), referem que as novas abordagens às técnicas de dança deveriam estar mais presentes no ensino de dança, no entanto, ainda existe uma tendência advinda da profunda sistematização das técnicas de Graham, Cunningham e Limón, que conferem uma segurança aos profissionais no que diz respeito à aplicação e uso dos seus métodos, garantindo um sucesso ao nível da formação em dança. Isso encontra respaldo na fala da professora Inês Negrão (entrevista, 29 de novembro de 2016, citada por Fernandes, 2018, p.147):

Sinto que professores que tenham sido bailarinos de longa duração em companhias que trabalhavam com determinados coreógrafos ou repertórios têm uma maior liberdade para fazerem 'o que quiserem' na aula, porque o corpo deles foi alvo de tanto material... Quem não teve isso, como é o meu caso, não acho legítimo passar apenas aquilo que está no meu corpo, pois não é uma coisa só, são experiências curtas. Precisamos de uma base teórica para sabermos o que estamos a fazer e o porquê de estarmos a fazer.

Para sanar essa questão volta-se a apontar a necessidade contínua de atualização dos professores – uma missão para toda a carreira. Isto porque o aluno cuja formação é fortemente baseada em técnicas estruturantes tende a apresentar limitações em sua inserção no mercado

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

profissional, uma vez que sua atuação fica restrita a companhias de repertório, mais tradicionais, onde o domínio técnico é amplamente exigido. No entanto, mesmo nesse contexto, tais bailarinos frequentemente enfrentam obstáculos, sobretudo quando se deparam com processos seletivos internos conduzidos por coreógrafos contemporâneos, cujas propostas estéticas demandam habilidades que extrapolam a técnica convencional. Caso o bailarino não atinja plenamente o nível técnico requerido, além de manter um perfil excessivamente formatado, corre o risco de não ser absorvido nem pelas companhias de repertório nem pelas companhias de autor. Afinal, estas últimas priorizam intérpretes com corporeidades naturalizadas, menos codificadas, e com maior capacidade de adaptação a diferentes propostas criativas. Assim, o bailarino se vê em uma espécie de 'limbo profissional', com restritas possibilidades de atuação. Sendo assim, o treinamento corporal no âmbito das TDCont, quando iniciado desde a infância, deveria incluir, de forma gradual e estratégica, inserções pontuais de princípios oriundos de técnicas de vanguarda. Essa abordagem permitiria que a estruturação do corpo, se desejada, fosse compreendida como apenas uma entre várias possibilidades de formação técnica, a ser acionada conforme as demandas específicas de uma criação artística. Tal perspectiva visa evitar processos posteriores de 'desconfiguração', frequentemente necessários quando a formação é excessivamente rígida ou limitada. Em contrapartida, propõe-se preservar, desde os estágios iniciais da formação, aspectos da naturalidade corporal e fomentar a habilidade de transitar entre diferentes modos de movimento, estruturados ou mais livres, favorecendo assim o desenvolvimento da versatilidade desde o início do percurso formativo.

A responsabilidade do docente, nesse contexto, vai além da aplicação de técnicas codificadas. Cabe a ele identificar, com sensibilidade e discernimento, os momentos adequados para introduzir variações de abordagens pedagógicas. Isso não necessariamente exige o domínio de uma segunda técnica formal, mas implica o uso crítico e criativo de sua própria experiência profissional — enquanto ex-aluno, bailarino e/ou professor — além da observação atenta às necessidades específicas de cada grupo de estudantes. A partir disso, torna-se possível ajustar o grau de estruturação ou liberdade necessários em sala de aula, promovendo espaços de investigação e construção de novos caminhos corporais. Atividades de improvisação, sejam elas livres ou orientadas, podem ser especialmente eficazes nesse processo, desde que estejam alinhadas aos objetivos de formação técnica e criativa. Essa abordagem torna o aprendizado mais fluido e 'orgânico', especialmente em fases de desenvolvimento em que os estudantes ainda não foram inibidos por fatores como a timidez, o excesso de racionalidade ou outras barreiras que possam limitar sua capacidade de criação. Neste sentido, a atuação do professor revela-se determinante. É ele quem lê os sinais das turmas, quem decide quando oferecer mais estrutura ou quando permitir mais liberdade, e

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

quem constrói pontes entre o plano pedagógico e o cenário artístico, entre a escola e o mundo profissional. Cabe-lhe, também, estimular a permanência da naturalidade dos corpos em formação, não como algo a ser 'ensinado' mais tarde, mas como um traço a ser preservado ao longo de todo o processo educativo. Essa preservação da autenticidade, aliada ao desenvolvimento técnico e artístico, é o que permitirá ao aluno firmar-se como artista, como criador/colaborador, e não apenas como executante. Assim, o professor emerge como figura reguladora no processo de ensino, capaz de 'aparar as arestas' existentes sempre que há divergências entre ideal e realidade, entre programa pedagógico e mercado de trabalho. Mas não só. Ao professor é preciso que as outras camadas das instituições educadoras deem espaço, crédito e condições para que se atualize continuamente e atue conforme o resultado de suas atualizações, mantendo-se atento e fiel às reais necessidades de seus alunos, sendo o elo que os liga com a EEAE, com o mercado e com seu futuro. Ao experimentar e integrar diferentes saberes ao seu cabedal de conhecimento, o professor pode selecionar as TDCont que considera pertinentes e capazes de contribuir para a formação integral dos seus alunos, ou mesmo utilizar-se de partes delas, formando uma combinação de competências e práticas que certamente conduzirão seus alunos ao caminho da versatilidade. Uma alternativa complementar seria, a exemplo do que já fazem algumas instituições de ensino, a promoção de um intercâmbio de docentes especializados em outras técnicas, através de workshops. Programas com duração de duas semanas ou um mês, por exemplo, permitiriam uma imersão mais aprofundada na técnica em questão, garantindo um contato significativo com diferentes metodologias e estéticas. Dessa forma, ampliar-se-ia a experiência formativa dos estudantes, aproximando-os da diversidade de práticas presentes no meio profissional da dança.

Parece também pertinente, no atual panorama formativo, uma revisão quanto à utilização da nomenclatura TDCont, especialmente no que diz respeito à abrangência da dança moderna e pós-moderna dentro da mesma denominação. A adoção indiscriminada dessa terminologia pode contribuir para uma confusão conceitual entre períodos históricos e estéticos distintos, cujas fronteiras, embora fluidas, ainda permitem ser identificadas como fases progressivas no desenvolvimento das artes. O modernismo foi responsável por rupturas determinantes e deu origem a novas linguagens, o pós-modernismo deu-lhes continuidade e espaço para evolução, enquanto a DCont, apesar de ser a consequência desse processo, se configura como algo distinto, com especificidades próprias. Assim, ao englobar sob o rótulo de TDCont práticas como as técnicas modernas estruturantes (Graham, Cunningham, Limón), corre-se o risco de descontextualizar os alunos, que poderão acreditar estar a experienciar uma prática contemporânea, quando na verdade estão inseridos num universo técnico e expressivo de outra época e proposta estética.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Partindo da premissa de que esta é uma pesquisa de caráter qualitativo, a aferição de resultados possui caráter subjetivo. Como resultado da análise de conteúdo das entrevistas, constatou-se que os depoimentos dos profissionais entrevistados corroboram com as discussões presentes na literatura especializada, no que diz respeito às transformações ocorridas no mercado de trabalho nas últimas décadas. Observa-se que o setor tem, de fato, se expandido para novas frentes de atuação, sobretudo em áreas alternativas e interdisciplinares, o que representa um avanço significativo em termos de diversidade e inovação. No entanto, essas novas possibilidades, embora enriquecedoras, não são suficientes para absorver a totalidade dos bailarinos recém-formados, tampouco garantem a estabilidade desejada por esses profissionais. A experiência como *freelancer* é apontada como uma prática desafiadora, porém enriquecedora, exigindo dos artistas constante mobilidade, resiliência e capacidade de adaptação a múltiplos contextos. Enquanto um dos entrevistados aponta a internacionalização da carreira como uma alternativa viável, outro problematiza o fenômeno ao evidenciar a contradição entre o investimento na formação local e a consequente saída desses profissionais para o exterior, configurando uma possível 'fuga de talentos'. O ponto de maior convergência entre os participantes diz respeito à constatação de uma lacuna significativa entre a formação oferecida pelas EEAE e as competências efetivamente demandadas pelo mercado de trabalho contemporâneo. Os entrevistados destacam que, atualmente, o perfil profissional mais valorizado é o do bailarino versátil, dotado da capacidade de transitar por diversas linguagens, possuidor de um corpo naturalizado, livre de tensões excessivas, tecnicamente preparado, mas também disponível para o fazer criativo e para o aprofundamento na pesquisa de movimento. Nesse sentido, enfatiza-se a importância de que o intérprete-criador seja capaz de expressar seu universo por meio da dança, traduzindo em movimento suas crenças, pensamentos e afetos. Espera-se que o bailarino contemporâneo possua competências colaborativas, capacidade de transitar por distintas estéticas, apropriar-se criticamente do material coreográfico e contribuir criativamente nos processos de criação.

Não havia a pretensão de que o impacto causado pela intervenção pedagógica aqui registrada pudesse alcançar parâmetros tão expressivos, dada a brevidade do processo. Entretanto, alguns sinais foram registrados e interpretados como 'acenos' positivos. Destacam-se a boa resposta dos alunos durante as aulas, seu interesse e curiosidade sobre as práticas e técnicas abordadas, o uso pelas professoras, para os exames do 1º período, de partes ou de exercícios inteiros da aula lecionada pela estagiária e o pedido da turma *Motion* de que se repetisse o exercício YES!! antes de seu exame. Além disso, o segundo inquérito respondido pelos alunos também confirmou a impressão de que a experiência agregou valor à formação de cada um, levando-os a experimentar algo novo em seus corpos. Com base nessas respostas ([cf. apêndice B](#)), é possível concluir que as metodologias pedagógicas

implementadas tiveram um impacto significativamente positivo na percepção técnica, corporal e criativa dos alunos envolvidos. A maioria deles classificou os conteúdos trabalhados como “muito relevantes” ou “relevantes”, com destaque para os efeitos práticos e sensoriais observados por eles próprios. Apesar do tempo reduzido para consolidação dos conceitos, os alunos demonstraram capacidade de absorção e reflexão crítica sobre as abordagens propostas. Os relatos qualitativos reforçam essa tendência, evidenciando que o contato com práticas menos convencionais e a introdução de uma linguagem corporal mais autoral provocaram deslocamentos na zona de conforto técnica e estética dos participantes. Frases como “senti-me mais segura a dançar” e “aprendi a ter mais interação com o chão” ilustram claramente uma mudança perceptiva que pode, futuramente, favorecer uma maior autonomia artística. É importante ressaltar que o impacto não se restringiu à dimensão física da dança, mas alcançou aspectos subjetivos, como a geração de uma relação de confiança, criatividade e sensação de segurança corporal. Assim, a experiência de estágio não apenas validou a eficácia das metodologias aplicadas, mas também revelou a receptividade e a potencialidade transformadora dessas práticas no contexto do ensino especializado em dança.

De forma geral, exceptuando-se o fato de não ter sido possível atuar na disciplina de CC, como originalmente traçado, e o momento inoportuno da aplicação do grupo de discussão, mencionados no capítulo IV em detalhes, o restante do planejamento foi aplicado a contento. Caso fosse possível repetir todo o processo, entretanto, a estagiária optaria por mais práticas de cunho criativo, dentro das aulas de TDCont, dando maior protagonismo à técnica FM e às abordagens do *Movement*. Todavia, pareceu — através dos resultados acima mencionados — terem sido atingidos os objetivos delineados no capítulo I. A experiência do estágio, articulada à pesquisa que a fundamentou, promoveu uma ressignificação da compreensão da estagiária sobre o campo investigado, os agentes envolvidos, as dinâmicas de ensino e do mercado, assim como sobre seu próprio posicionamento profissional. A vivência foi intensa e enriquecedora, despertando novos interesses, curiosidade e perspectivas. Ao concluir o relatório, a estagiária percebe que sua visão evoluiu, e futuras experiências — agora na posição de professora — demandarão maior pesquisa, reflexão e confiança em sua ‘bagagem pessoal’. Um verdadeiro trabalho de investigação de dentro para fora. Este parece ser o início do próximo capítulo pós-mestrado.

Este relatório revela-se, assim, um convite à renovação dos olhares sobre o ensino da dança. Um ensino mais atento, mais humano e mais alinhado com este tempo, capaz de formar não apenas bailarinos tecnicamente competentes, mas intérpretes sensíveis, versáteis e conscientes do seu papel no panorama artístico contemporâneo. Dessa forma, recomenda-se a continuidade e aprofundamento dessas estratégias no âmbito formativo, com especial atenção à sua consolidação ao longo do tempo, garantindo a integração entre técnica, criação e

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

consciência corporal como pilares de uma formação artística mais completa e alinhada com as exigências do mercado contemporâneo da dança. Antecipar-se às transformações desse mercado e preparar os estudantes para enfrentá-las com solidez técnica e flexibilidade criativa é uma estratégia essencial para reduzir o impacto do choque por vezes vivenciado na transição para o meio profissional. As técnicas estruturantes cumprem, com eficácia, seu papel formativo, sobretudo no que diz respeito ao desenvolvimento da consciência corporal e espacial, da coordenação motora e da precisão técnica. Sendo assim, sua função vem ao encontro de uma geração de bailarinos cuja formação inicial tem origem em linguagens como o *hip hop*, o *jazz* ou mesmo em abordagens da própria TDCont, e que, por isso, apresentam alguma dificuldade na compreensão da relação corpo/espço ou na articulação de braços, em saltos, em sincronia com as pernas, por exemplo. Por outro lado, a experiência da estagiária como bailarina na CBCN é de que, durante os processos criativos ou nas semanas que antecedem a estreia de determinados espetáculos, os coreógrafos optem por ministrar aulas específicas de TDCont ou outras preparações técnicas e físicas voltadas à linguagem de suas obras. O objetivo é atenuar a verticalidade corporal promovida pela prática diária da TDC. Sim, é fundamental reconhecer que a estruturação técnica é imprescindível para uma formação completa e de rigor, uma vez que ela constitui a base necessária, inclusive, para dar origem, se assim desejado, a processos de ruptura. Mas seu uso exclusivo pode acarretar rigidez excessiva, algo que não coaduna com as abordagens artísticas da atualidade. Portanto, cada EEAE poderá buscar, com base em seu projeto pedagógico, os melhores caminhos para preparar seus alunos de forma compatível com as demandas do mercado profissional.

Finalmente, ao longo do percurso deste estudo, o conceito de Corpo Horizontal, aqui cunhado, que em sua gênese era concebido como uma competência específica, se consolida, não como uma ferramenta restrita ou estanque, mas como um campo de investigação amplo, permeável a diversas vertentes e aberto a múltiplas possibilidades, a depender dos caminhos escolhidos para sua exploração. Um campo de estudo, investigação e desenvolvimento. Mais do que um fim em si mesmo, configura-se como uma abertura, um canal que conduz o praticante em direção a seus objetivos — a transformação física e a aquisição de competências. Trata-se de um somatório das diferentes abordagens aqui propostas, mas que não se limita a elas, assumindo a forma de um mapa com diversas rotas possíveis para alcançar o destino almejado. Quebra a hegemonia da verticalidade e abandona a rigidez, no intuito de retornar à naturalidade. No que tange ao alcance da versatilidade, aproveita a transdisciplinaridade da dança contemporânea e abre espaço para a adoção de diferentes técnicas de vanguarda e pesquisas de movimento, estimulando o surgimento de novas tecnologias e o aparelhamento, através da improvisação e da composição coreográfica, trazendo o viés criativo dos intérpretes para a constituição desse artista completo e capacitado.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Nesse sentido, apresenta-se como uma ponte que articula territórios distintos e aproxima seus praticantes da concepção de corpo versátil e naturalizado descritos por Fazenda (2012), considerado a síntese ideal para o bailarino contemporâneo: tecnicamente preparado, esteticamente consciente e artisticamente disponível. Nesse contexto, os três eixos inicialmente propostos — somáticas, vanguarda e criativo — podem ser revistos, ampliados ou complementados por novas dimensões, de acordo com a instrumentalidade de seus aplicadores, de modo a acompanhar a evolução das práticas e reflexões no âmbito da formação artística. Congrega, portanto, conceitos operacionais, numa conjugação de práticas pedagógicas e investigativas.

A aplicação desse conceito desde as etapas iniciais do processo de ensino e aprendizagem pode contribuir de forma significativa para o enriquecimento e fortalecimento da formação do estudante, potencializando o desenvolvimento pleno de suas capacidades como artista. Tal abordagem promove a constituição de um bailarino versátil, dotado de um corpo naturalizado, capaz de atuar de maneira colaborativa nos processos de criação e de contribuir de forma efetiva para o enriquecimento das obras artísticas das quais participa.

Essa convergência abre ainda a possibilidade de se pensar em um novo conceito — o Corpo Universal — que se configura como o resultado último desse processo formativo, emergindo como a expressão concreta do desenvolvimento do corpo horizontal; e cujo desenvolvimento permanece como perspectiva para uma investigação futura.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Referências

- Almeida, E. M. (2017). *O estímulo musical como potenciador da qualidade técnica e dinâmica do movimento na aula de técnica de dança clássica*. [Dissertação de Mestrado]. Obtido de <https://repositorio.ipl.pt/handle/10400.21/8581>
- Amorim, V. M. G. de Vasconcelos, & de Almeida, R. (2006). *Estudo Comparativo de duas Metodologias de Ensino da Dança Vocacional no Contexto da Técnica de Dança Clássica Nível Elementar* [Dissertação de Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa]. Repositório Científico da Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa.
- Andrzejewski, C. E. (2009). Toward a Model of Holistic Dance Teacher Education. *Journal of Dance Education*, 9(1), 17–26.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Batalha, A. (2004). *Metodologias do ensino da dança*. Lisboa: Edições FMH.
- Batalha, C. S., & Cruz, G. B. D. (2024). Formação do professor de dança para o contexto escolar: visões e realizações no passo da experiência. *Educar em Revista*, 40, e84257.
- Biasutti, M. (2013). *Improvisation in dance education: teacher views*. Research in Dance Education.
- Biklen, S & Bogdan, R (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto Editora.
- Butterworth, J. (2004). *Teaching choreography in higher education: a process continuum model*. *Research in Dance Education*, 5: 1, 45 — 67.
- Butterworth, J. (2012). *Dance Studies: the basics*. Oxon: Routledge.
- Candy, L. (2006). *Practice Based Research: A Guide*. Creativity & Cognition Studios. University of Technology. <https://www.creativityandcognition.com/resources/PBR%20Guide-1.1-2006.pdf>.
- Candy, L. (2019). *The creative reflective practitioner: Research through making and practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315208060>
- Cavalli, H. (2001). *Dance and Music: A Guide to Dance Accompaniment for Musicians and Dance Teachers*. University Press of Florida.
- Ciesielski, T. & Szmytko, M. (2021). Dancers' Perceptual Skills: An ethnographic, cognitive and Phenomenological study. *Performance Research*, 26(3), 97-105. <https://doi.org/10.1080/13528165.2021.1977524>
- Clarke, M. (2020). *The essential guide to contemporary dance techniques*. The Crowood Press.
- Coralina, C. (1997). *Vintém de cobre: metas confissões de Aninha*. Global Editora.
- Correia, M. (2009). A observação participante enquanto técnica de investigação. *Pensar Enfermagem*. <http://hdl.handle.net/10400.26/23968>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8ª ed.). Routledge.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Couto, J. M., & Campos, O. (2018). *Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória. Ambientes Educativos Inovadores e Competências dos Estudantes para o Século XXI*, 17-24. <http://hdl.handle.net/20.500.11796/2957>
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com avida cotidiana*. Rio de Janeiro. Editora Rocco.
- Cuddy, A. J. C., Wilmuth, C. A., & Carney, D. R. (2012, setembro). *The benefit of powerposing before a high-stakes social evaluation* [Vídeo]. Harvard Business School <https://dash.harvard.edu/server/api/core/bitstreams/7312037c-a611-6bd4-e053-0100007fdf3b/content>
- Dance Spot Conservatório de Dança. (2024). *Projeto Educativo Triênio 2024/27*. <https://1drv.ms/b/c/180cca0798407eb0/EXj9xsL3iMdHsGjoPIxD6VEBfFvseTI2LgYfXKYdSVy12Q>
- David Zambrano (2019). *Passing through*. Disponível em <http://www.davidzambrano.org>.
- Deustch, S. (1997). *Música E Dança De Salão: Interferências Da Audição E Da Dança Nos Estados De Ânimo*. [Tese de Doutorado em Psicologia]. Repositório Científico do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.
- Diehl, I., & Lampert, F. (2011). *Dance Technique 2010: Tanzplan Deutschland*. Henschel Verlag.
- Diehl, I., & Lampert, F. (Eds.). (2014). *Dance techniques 2010 – Tanzplan Germany* (2nd ed.) [PDF]. Tanzplan Deutschland e. V. & Henschel Verlag.
- Direção-Geral da Educação. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Ministério da Educação. https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf
- Estúdios Víctor Córdon. (n.d.). *Estúdios Víctor Córdon*. <https://www.estudiosvictorcordon.pt/>
- Fazenda, M.(2012). *Dança teatral: ideias, experiências, ações* (2ª). Lisboa: Edições Colibri.
- Fernandes, J. (2018). *O ensino-aprendizagem das técnicas de dança contemporânea no ensino artístico português: Uma proposta de intervenção para a atualidade*. [Tese de Doutoramento]: Disponível no repositório da Universidade de Lisboa: <http://hdl.handle.net/10400.5/16719>
- Fernandes, J., & Garcia, V. (2015). A Híbrida Relação entre as Técnicas de Dança Contemporânea e a Formação Artística Profissional. *Revista portuguesa de educação artística*.
- Ferrance, E. (2000). *Themes in Education: Action Research*. Providence: BrownUniversity.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Foster, S. L. (1995). *Choreographing history*. Bloomington: Indiana University Press.
- Fraleigh, S.H., & Hanstein, P. (Eds.). (1999). *Researching Dance: Evolving modes of inquiry*. London: Dance Books Ltd.
- Francês, A. (2013). *A Motivação nas Aulas de Dança Clássica – A Música como Estímulo Promotor de Motivação em Alunas do 4º Ano do Curso de Dança da Academia de Música de Vilar do Paraíso*. [Dissertação de Mestrado]. Obtido de https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/3729/1/RF_MED-2013AnaFra.pdf
- Franklin, E. (2012). *Dance imagery for technique and performance*. (2nd Ed). Human Kinetics.
- Fighting Monkey. (2020). *Concepts*. <https://fightingmonkey.net/about#concepts>
- Fighting Monkey. (2023). *Fighting Monkey*. <https://fightingmonkey.net/product/warsaw-2023/>
- George-Graves, N. (2015). *The Oxford Handbook of Dance and Theater*. Oxford: Oxford University Press.
- Gillis, A., & Jackson, W. (2002). *Research methods for nurses: Methods and interpretation*. F.A. Davis Company.
- Giuliani, T. D. A. (2022). *O perfil comportamental de jovens estudantes da geração Z: proposta do modelo de aprendizagem*. Zímago®.
- Gonzales, J. (Diretor e Roteirista). (2022). *Ice merchants* [Curta-metragem]. COLA Animation; Wild Stream; Royal College of Art.
- Granit, A. (2012, 12 de junho). *The Alexander Studio: The 5 Alexander principles*. <https://www.alexander-technique-london.co.uk/the-5-alexander-principles/>
- Hackney, P. (2003). *Making connections: Total body integration through Bartenieff fundamentals*. Routledge.
- Harley, L. (1995). *Wisdom of the Body Moving: Na Introduction to Body-Mind Centering*. North Atlantic Books.
- Harvard Health Publishing. 2022, May 24). *Staying Healthy: The Health benefits of tai chi*. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>
- Hughes, K. (2011). *Dance Analysis – Technique within contemporary dance*. Berlin: GRIN.
- Iannitelli, L. (2004). *Técnicas de dança: Redimensionamentos metodológicos*. Revista Repertório Teatro & Dança, n. 7.
- Keltner, D. (2017). *Emotional intelligence quiz*. GreaterGood Magazine. https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/ei_quiz
- Krasnow, D., & Wilmerding, V. (2015). *Motor Learning and Control for Dance*. Champaign: Human Kinetics.
- Laban, R. (1976). *Modern educational dance*. Princeton Book.
- Laban, R. (1978). *Domínio do movimento* (M. C. Serapião, Trad.). São Paulo: Summus.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Latorre, A. (2003). *La Investigación-Acción*. Barcelona. Graó.

<https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>.

Lepecki, A. (2006). *Exhausting dance: Performance and the politics of movement*. New York: Routledge.

Loupe, L. (2012). *Poética da dança contemporânea* (A. Lima, Trad.). Lisboa: Orfeu Negro.

Macara, A., et Parceiros. (2021, novembro). *Up2Dance: Manual of good practices in contemporary dance*. Companhia de Dança de Almada.

<https://drive.google.com/file/d/1-52SRjE59Rt-XTBjkkC-WyN1Q6AI5q5f/view>

Magalhães, M. (2024). *Referenciais somáticos na formação em dança: Jocelyne Delimbeufe Angel Vianna*. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil VOL. 2 - N.1 • 2024 | Revista Estud(i)os de Dança <https://orcid.org/0000-0001-6560-95011>

Marques, A. (2012). *Corpo, um traço da autorreflexividade conceptual na dança contemporânea*. Em A. Macara, A. Batalha, & K. Mortari, *Corpos (Im)perfeitos - Livro de Atas* (pp. 48-54). Cruz Quebrada: FMH Edições.

Marques, A., & Xavier, M. (2013). Criatividade em dança. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 47–59.

Marques, Ana. (2022, abril 18). A Geração Z em Portugal - os nativos digitais. Briefing.

<https://www.briefing.pt/opinioao/52299-a-gera%C3%A7%C3%A3o-z-em-portugal-osnativos-digitais.html>

Matos, M. (2022). Adolescentes, Tudo o que sempre quis saber sobre o que pensam, o que desejam e o que sentem. Oficina do Livro.

Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Porto: Porto Editora.

Merleau-Ponty, M. (1999). *Fenomenologia da percepção* (C. A. R. Moura, Trad.). São Paulo: Martins Fontes.

McNiff, J., & Whitehead, J. (2005). *Action research for teachers: A practical guide*. David Fulton Publishers.

McNiff, J., & Whitehead, J. (2011). *All You Need to Know About Action Research*. (2ª ed.). Sage Publications.

Mendo, G. (2004). Implementação do Processo de Bolonha a nível nacional (Artes do Espetáculo – Cinema, Dança, Música e Teatro). Consultado em fevereiro 4, 2014, do website Federação Académica do Porto:

http://www.fap.pt/fotos/gca/Bolonha_Artes_Espectaculo.pdf.

Muir, I., & Munroe-Chandler, K. (2017). Imagery exercises for Young highland dancers. *Journal of Dance Education*, 17:1, 21-26.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Nascimento, V. (2024). *Técnica da dança clássica: Reflexões, análise, testemunhos*. Instituto Politécnico de Lisboa.
- Neto, Â. C. (2017). *A integração de elementos de composição coreográfica na disciplina de técnica de dança contemporânea no 4º ano do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha*. [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa].
- Neto, Â. C. (2024). *Fighting Monkey Rootlessroot: (Re)thinking contemporary dance technique classes*. [Apostila de seminário não publicada]. Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa.
- Nettl-Fiol, R & Vanier, L. (2011). *Dance and the Alexander Technique. Exploring the Missing Link*. University of Illinois Press.
- Noffke, S., & Stevenson, R. (1995). *Educational action research: Becoming practically critical*. Teachers College Press.
- Oliveira, G. M. (2010). *Geração Z: Uma nova forma de sociedade*. [Trabalho de Conclusão de curso apresentado ao Curso de Sociologia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ, para obtenção do título de bacharel em Sociologia].
- Oliveira, L., Pereira, A., & Santiago, R. (Coord.). (2004). *Investigação em Educação: Abordagens conceituais e práticas*. Porto: Porto Editora, LDA.
- Pallant, C. (2006). *Contact Improvisation*. North Carolina: McFarland & Company.
- Paxton, S. (1975). *Contact improvisation*. The Drama Review.
- Portal, I. (n.d.). *Ido Portal: Movement Culture*. Ido Portal. <https://www.idoportal.com>
- Quivy, R., & Campenhoudt, Q.V. (2005). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Editora Gradiva.
- Ribeiro, G. M. (2018). *Novo Manual de Investigação - Do Rigor à Originalidade, como fazer uma tese no século XXI*. Contraponto.
- Rico, M. P. N. (2015). *Flying Low and Passing Through*. <http://www.contemporary-dance.org/flying-low>
- Roche, J. (2015). *Multiplicity, embodiment and contemporary dancer*. New York: Palgrave Macmillan.
- Roncoletta, H. G. (2010). *A influência da música nos estados emocionais e psicológicos em esportes coletivos*. [Trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Educação Física]. Repositório Científico da Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro.
- Sanches, Antrifo. *Reflexões acerca da formação do corpo na dança contemporânea*. Salvador: UFBA-PPGAC 2005.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Santos, A. (1989). *Mediações artístico-pedagógicas*. Lisboa: Livros Horizonte.
- São José, A. (2011). *Dança contemporânea: um conceito possível?*. (Artigo) Repositório Institucional UFS <https://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/985>
- Sousa, J. (2020). *A Técnica de Flying Low enquanto fator potenciador da fluência do movimento nas transições de níveis na aula de Técnica de Dança Contemporânea: 5º ano do curso básico de dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha*. [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa].
- Sousa & Baptista (2011). *Como fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios*. Lisboa: Pactor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Stanislavski, K. (1998). *Manual do ator*. Martins Fontes. São Paulo.
- Susana Pereira. (2018). *Teachdancart*. <https://teachdancart.wordpress.com>
- Talk (1991). *David Zambrano: Talking to students of the SNDO*. Disponível no website Academy of Theatre and Dance - Amsterdam University of the Arts: <https://www.atd.ahk.nl>
- Tavares, J., Pereira, A. S., Gomes, A. A., Monteiro, S. M., & Gomes, A. (2007). *Manual de Psicologia de Desenvolvimento e Aprendizagem*. Porto: Porto Editora.
- Teck, K. (1994). *Ear training for the body: A dancer's guide to music*. Princeton Book Company.
- Thomas, H. (2003). *The Body, Dance and Cultural Theory*. New York: Palgrave Macmillan.
- Vaganova, A. (1969). *Basic principles of classical ballet. Russian ballet technique*. Dover Publications, Inc.
- Vilelas, J. (2009). *Investigação - o processo de construção do conhecimento (1a)*. Lisboa: Edições Silabo.
- Wong, K. K. (1996). *The art of Shaolin: The secrets of Kung Fu for self-defense, health and enlightenment*. Element
- Wong, K. K. (2016). *O Livro Completo do Tai Chi Chuan*. Editora Pensamento.
- Xarez, L. (2012). *Treino em dança – Questões pouco frequentes*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Xavier, J. J. (2011). *O que é a dança contemporânea?* O Teatro Transcende, 16 (1), 35-48. <https://doi.org/10.7867/2236-6644.2011v16n1p35-48>
- Xavier, M., & Monteiro, E. (2016). *Contextos, Impulsos e Temáticas da Criação Coreográfica Contemporânea Nacional. Que Tendências?* Revista Portuguesa de Educação Artística, 6(1), 25-42.

Apêndice A - Entrevistas

Tiago Martins

CM: Gostava de agradecer a disponibilidade e generosidade por me conceder esta entrevista. A primeira pergunta é sobre a sua trajetória. Como o Tiago chegou ao dia de hoje?

TM: Sim, também quero agradecer acima de tudo por achares que esse percurso que me levou até hoje pode ser benéfico para a tua pesquisa e para o teu trabalho. É de fato um percurso longo até porque eu fiz 44 anos no sábado e então, lá está, sempre que há um marco desses na vida, há uma necessidade de fazer uma retrospectiva do que aconteceu e o que te levou até ali, mas vou me tentar não alongar, apesar de ser um longo percurso, mas isto tudo que me levou até hoje tem a ver com essa relação direta que eu sempre tive com o corpo, com o objeto corpo, com a estrutura do corpo e com o corpo como um veículo de função, um veículo de partilha e um veículo de expressão.

Eu comecei, na verdade, na ginástica. Eu desde muito cedo comecei na ginástica, a brincar na ginástica, portanto aos 3 anos tive a sorte dos meus pais me colocarem na ginástica porque eu era uma criança muito ativa e muito pouco tímida. O meu corpo era muito pouco tímido, o meu corpo queria mexer, meu corpo queria atividade, e os meus pais tiveram a brilhante ideia de me pôr na ginástica. Até hoje agradeço essa opção. Eu realmente tinha jeito. Não era muito talento, mas acho que eu tinha jeito para a ginástica. Até que consegui entrar, mais tarde, na seleção nacional, consegui representar Portugal em várias competições internacionais. Portanto, o fator competitivo, a ginástica de alta competição foi quando eu percebi que o corpo podia ser veículo de possibilidades imensas. A primeira foi a alta competição. Tive depois uma vontade de usar todo o material que a alta competição gímnica me ofereceu para o bem e para o mal, porque meu corpo tem muitas mazelas que acabaram por surgir da ginástica, mas também tem muito material e tem muito vocabulário que a ginástica também me ofereceu. Usei isso para preencher um sonho que acabei por construir que foi usar o material gímnico para de alguma forma usá-lo de forma performática. Foi quando conheci o novo circo, portanto, eu usei a ginástica como ponte para trabalhar como performer de novo circo. Trabalhei como acrobata, trabalhei como aerialista, que é alguém que performa muito mais fora do chão, mas muito mais no ar, seja trapézio, seja barra, pronto, linguagens muito direcionadas para tudo que é fora do chão. Até que percebi que era mesmo isso que eu gostava de fazer cada vez mais, e comecei a apostar muito nessa vertente expressiva. O corpo como um objeto que se expressa. E foi na verdade dentro de um ensaio, dentro de um trabalho, um ambiente profissional, que descobri alguém que foi o meu primeiro mentor dentro da metodologia do *Movement*, que é hoje em dia

onde eu me foco e onde eu existo profissionalmente e pessoalmente. Eu estava num ensaio de um trabalho e me deparei com um vídeo de alguém que me fascinou na altura e que me fez ver o corpo como ainda mais um veículo com um potencial enorme. Eu quis muito explorar isso e essa pessoa nesse vídeo, anos mais tarde, foi o meu primeiro mentor dentro da prática do *Movement*, que foi o criador da *Movement Culture*, o Ido Portal, com quem eu já não tenho uma relação pessoal, mas ainda tenho todos os ensinamentos desde essa altura. Portanto, só pra resumir, eu começo na ginástica de alta competição, faço uma transição para o novo circo, que engloba teatro, voz... A dança começou a ter cada vez mais peso nesse meu percurso, e depois isso me levou a conhecer essa metodologia que engloba, sem eu saber, tudo. Isto faz parte do meu passado, que é agora o meu presente e que eu quero, obviamente, levar para o meu futuro.

CM: O que é que determina o que o Tiago vai investigar e buscar aprender? É curiosidade, o caminho é através de tentativa e erro, como se dá essa busca por conhecimento?

TM: É interessante essa pergunta, Carla, porque eu quando começo há mais de dez anos, quando começo a ser apresentado com tudo o que a *Movement Culture*, ou tudo o que é dentro do universo do *Movement*, tudo que é apresentado, tudo aquilo que eu conheço, eu vou porque, acima de tudo, surge uma imensa curiosidade de perceber quem são essas pessoas que se tornaram meus mentores e meus professores, e que papel é que têm, que relaçãoo que se faz relativamente ao que se faz, a prática de movimento. Eu nunca me refiro como prática de dança, como prática de teatro, de artes dramáticas, como *performance*. Eu verifico sempre, porque na verdade são práticas de movimento porque englobam todas as outras como um espectro quase inicial de tudo aquilo que é possível, que o corpo possa fazer. E eu quando me deparo com cada vez mais professores, cada vez mais educadores dentro da prática de movimento, o que acontece é que eu desconheço essas práticas, sei que vão clarificar e sei que vão aumentar o meu vocabulário a nível de material e de possibilidades, portanto a curiosidade é a palavra chave para que eu possa visitar e perceber melhor. Quer sejam formações, quer sejam *workshops*, quer sejam eventos nacionais ou internacionais, quer sejam nomes conhecidos já deste universo, quer sejam nomes pouco conhecidos, quer sejam nomes que estão a iniciar, pra mim, se existe alguma coisa que eu ainda não conheça, a curiosidade leva-me a querer conhecer. Fato depois, que com a experiência, começo a perceber que há coisas que me interessam mais, coisas que me interessam menos, mas não há nada que não me interesse de todo. Porque em qualquer coisa que exista há sempre qualquer coisa que vai fazer falta. E agora voltando um bocadinho aos 44 anos, eu tenho vários blocos de notas, mas tenho um bloco de notas em especial onde anoto todas as formações que fiz desde há 10 anos e já ultrapassei as 100, portanto são muitas viagens, são muitos contextos de curiosidade para

que o meu espólio de conhecimento seja cada vez maior. Para além da curiosidade, eu tenho muitos professores e muitos eventos onde eu recorro. Um deles, e cada vez mais, a prática dos *Fighting Monkey*, criado pela Linda Kapatanea e o Yosef Frucek são, na verdade, os professores aqueles que fazem as propostas que, para além da curiosidade, é onde eu me sinto cada vez mais vivo. São nestes ambientes propostos por professores como estes que eu sinto que o meu corpo para além de exausto, para além de quase em incapacidade física da exaustão e do potencial que aquilo me traz, eu realmente sinto-me curioso, sinto-me vivo. Não há outra palavra.

CM: Quais são essas fontes principais? Há os *Fighting Monkey* que é o que atualmente mais o move, mas há outras ainda que pretende conhecer e buscar e que ainda não tenha visitado?

TM: Sim. Há mais ou menos 10 anos este meu primeiro capítulo começou com um encontro sem ser agendado. Foi mesmo alguma coisa que apareceu à minha frente por plena curiosidade que foi o Ido Portal que foi durante 6 anos o meu professor e o meu tutor. Foi meu mentor nesse início desta prática porque eu já não queria nada relacionado com a competição, não queria nada muito relacionado com a *performance*. A competição, porque era um trabalho árduo para uma pontuação. Era só isso. Eu percebi, entretanto, anos mais tarde, que a competição era muito, muito, muito trabalho para uma pontuação que pode acabar com um lugar acima dos outros, um terceiro lugar, um primeiro lugar, uma medalha, uma não medalha, mas é um fator competitivo e eu desliguei-me de todo. Depois passei para a parte performática que não era um fator competitivo, mas eu tinha noção que era um trabalho de pesquisa, um trabalho de residência artística, um trabalho de mastigar várias fontes, para depois chegar ao palco e aguardar por aplausos, por uma certificação em que aquilo que eu estive a trabalhar era válido, através da quantidade de aplausos. Obviamente que não é só isso mas, na altura, foi a ideia que eu tive. Até que cheguei então a este professor, que simplesmente me deu oportunidade de eu potencializar a minha estrutura, o meu corpo, a minha mente, a minha força emocional, a minha força física, tudo aquilo que compõe quem sou eu num potencial imenso, sem haver competição, sem haver fatores de certificação por parte dos outros. Simplesmente tinha a ver com um potencial humano. Ido Portal foi meu professor, meu primeiro mentor, que me abriu portas para conhecer outros professores, outros mentores tais quais como a Linda Kapatanea e o Yozef Frucek que são os criadores da metodologia *Fighting Monkey*, o Tom Weksler, que foi aluno há muitos anos do Ido Portal, portanto comecei também a reparar que havia aqui um *networking*, havia um professor que tinha um aluno, que havia outro professor de quem eu fui aluno e depois havia dois professores de quem ouvi falar, portanto começa-se a criar uma teia de aranha, essa rede de conhecimento onde eu comecei a ligar os pontos e ver de quem eu queria estar mais perto, quem eu queria só conhecer sem

estar muito perto, porque havia pessoas acima de tudo, havia seres humanos de quem me interessava estar por perto, e depois estes seres humanos, que eram professores que eu queria estar perto, mas não tanto, porque o fator pessoal é altamente importante e muito significativo para mim. Shai Faran é outra ramificação do Ido Portal. Hoje em dia separada, mas alguém que trabalha imensamente na pesquisa do corpo e do movimento a nível sensorial, a nível de detalhe, a nível musical. Nil Teisner, que tem uma vertente altamente acrobática, que me liga ao meu passado da alta competição gímnica. Estudei com nomes mais conhecidos do mundo da dança como David Zambrano, Wim Vandekeybus, Winston Reynolds e Marcelo Paloso. Portanto, sempre que vou a um evento de alguém que me interessa abre-se um espólio, abrem-se possibilidades de ir conhecendo outros professores. Mas atualmente eu também tenho a capacidade e a maturidade de escolher especificamente quem eu quero estar mais sob a asa e atualmente a Linda e o Yosef são os meus principais, as minhas principais fontes de trabalho, as minhas principais fontes de educação que são partilhadas dentro deste estúdio e são as minhas principais referências a nível de pensadores, a nível de filósofos a nível de trazer para o meu corpo não só a função, como a expressão, como a artisticidade, como o atletismo, como tudo aquilo que me capacita enquanto ser humano, enquanto pessoa, enquanto professor e eventualmente, ainda, enquanto *performer*.

CM: Esta pergunta já foi parcialmente respondida, mas quando o Tiago diz que se considera um *mover* e não um bailarino, gostaria que, da sua perspectiva, explicasse qual é a diferença.

TM: Claro que sim. Primeiro de tudo, para tentar integrar, para tentar conduzir essa resposta, a minha relação com a dança foi quase intuitiva, eu nunca procurei. Aliás, a primeira coisa que eu digo e tu sabes porque fazes algumas aulas, eu quando tenho um grupo de pessoas que ainda não conheço muito bem a primeira coisa que eu digo é: eu trabalho dentro de uma perspectiva do *Movement*. Eu não trabalho dentro de uma perspectiva da dança porque eu não sou bailarino. E não sou. Não sou de uma perspectiva académica. Portanto o meu percurso dentro da dança não foi estudar dança, licenciar-me, fazer uma licenciatura dentro da dança e trabalhar como bailarino ou como professor ou como o que seja. O meu percurso é diferente e daí eu não me considerar um bailarino com esse percurso que seja mais evidente. Mas, no entanto, a dança aparece na minha vida quando eu começo a ter um interesse enorme por linguagens do novo circo onde o meu corpo tinha que dançar. Não tinha só que fazer acrobacias, mas o meu corpo tinha que ser um veículo de uma mensagem. E foi aí que comecei a procurar aulas. Na altura eram aulas de contemporâneo e de dança moderna, mas foi aí que o Tiago ginasta, em transição para o Tiago *performer*, encontrou o veículo ou foi transportado pela carruagem da dança, que depois me mostrou que a dança é muito mais do que só uma aula de contemporâneo, uma aula de clássico, uma aula de dança moderna uma

aula de improviso, o que fosse. E por causa do respeito que eu tenho por todos os bailarinos com formação direta e clássica e acadêmica, o que acontece é que eu me considero alguém que se move, alguém que usa o corpo de uma forma movimentada sem, no entanto, eu ter as ferramentas que um bailarino com uma formação específica tem. Eu não uso, eu não digo, eu não me nomeio como bailarino, me nomeio como *mover* porque na verdade o bailarino é um especialista. É alguém que estudou somente aquilo de uma forma teórica, de uma forma prática, mas eu, como não fiz esse percurso, eu considero-me um *mover* porque tenho tudo aquilo que a ginástica me deu, que o novo circo me deu, que a dança me deu dentro de milhares de formações, milhares de aulas, milhares de conversas, milhares de encontros que eu tive com as mais variadas pessoas dentro da dança, dentro do teatro, dentro da formação em artes dramáticas, dentro da voz, dentro da comunicação, pensadores, escritores, tudo isso, portanto, eu não só faço com que o meu corpo dance, mas acima de tudo eu faço com que o meu corpo se mova. Isso é para mim uma grande diferença e sem qualquer tipo de arrogância eu digo sempre que eu sou um *mover* que tem todas essas capacidades, todas essas células fazem parte de um organismo que se chama *Movement* e não de um organismo que se chama dança. A dança é uma das células onde eu eventualmente estou, mas não sou só.

CM: Então o conhecer o *Movement* foi seu ponto de virada, certo?

TM: Totalmente, sim.

CM: Como é que se define o *Movement*?

TM: Ok. Esta é a pergunta para os 10 milhões de euros. É engraçado porque, sendo eu professor da metodologia, essa pergunta é diferente todos os dias. Aliás, essa resposta é diferente todos os dias porque o *Movement* é um ser vivo que se multiplica, que evolui e que não estagna porque depende de tantas peças que todas essas peças estão em constante evolução. Daí o *Movement* também estar em constante evolução porque não é uma ciência exata, não é? Todos os dias há ambientes novos, há sabores novos, há cores diferentes. Mas o *Movement*, assim de uma forma que possamos não divagar demasiado na resposta, é sempre esta camada superior que protege ou que de alguma forma sustenta várias práticas. O *Movement* é uma abordagem complexa, completa e altamente abrangente de tudo aquilo que o corpo humano é capaz. Antes de haver dança, existe movimento, antes de haver desportos de combate existe movimento, antes de haver ginástica existe movimento, antes de haver futebol existe movimento, antes de haver halterofilismo existe movimento, antes de haver manipulação de objetos existe movimento, antes de haver, antes de haver, antes de haver... Antes de haver todas essas práticas em que o corpo é convidado a existir, existe movimento ou existe o *Movement*. Portanto, o *Movement* é esta capacidade que nós temos de existir usando o corpo no seu potencial máximo. É como se fosse uma nuvem que assiste a todas estas práticas, sendo elas todas pertencentes ao movimento. É uma abordagem holística ao corpo. É uma

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

abordagem complexa ao corpo e é a não especialidade. Em não sermos especialistas em nada, mas termos o vocabulário e a capacidade de todas estas pequenas temáticas: a dança, o desporto, a filosofia, a nutrição, o halterofilismo, a expressão artística, a escrita, a meditação, a respiração. Tudo isto faz parte do *Movement*.

CM: Existe literatura disponível para se estudar sobre o *Movement*?

TM: Existe muita. Não existe nada ainda. Existirá no futuro. Não tenho certeza, mas espero que aconteça. Existem vários livros que falam de todas essas potencialidades do ser humano que podem ser consideradas e que são consideradas e que são inspiradoras para quem trabalha dentro do *Movement*. Desde livros sobre a fásia, desde livros de anatomia, desde livros sobre mobilidade, desde livros sobre fisiologia, desde livros sobre esportes, livros sobre a dança... Todos esses livros, há vários, que sem ser especificamente um texto, uma conversa, uma entrevista, um artigo do que é o *Movement*, mas todos eles abordam a temática do movimento como esta capacidade universal do ser humano e posso te dar várias referências.

CM: Quem mais influencia a sua prática atualmente, além dos *Fighting Monkey*?

TM: Eles são pioneiros na metodologia que criaram, mas acima de tudo, trabalham muito a vertente artística. Os *Fighting Monkey* têm esta abordagem que para mim é genial, que é o teatro da vida. Como é que nós existimos dentro de uma prática que é sustentada ao longo da vida? A vida sendo este teatro onde nós existimos, onde nós representamos qualquer coisa, portanto a abordagem dos *Fighting Monkey* é claramente, agora, o meu foco principal. O que também traz alguma experiência, alguma maturidade, algumas práticas que começam a fazer... não é que são menos interessantes, simplesmente outras ocupam maior interesse e maior tempo. Eu prefiro dedicar mais tempo a algumas práticas e algumas abordagens e algum pensamento sobre a prática do *Movement*. A esses dois, essencialmente, que para mim são o meu foco agora, mesmo a nível pessoal gosto mais. Não há problema nenhum em dizer: eu gosto mais, faço mais.

CM: O que é que o *Movement* mais pode contribuir para a formação de bailarinos e também para profissionais da dança?

TM: Sim, e essa pergunta quase que atualmente se responde a ela mesma porque o *Movement* Lisboa, do qual eu sou cofundador e professor, tem cada vez mais recebido alunos que são especialistas em dança, portanto uma grande porcentagem do grupo de alunos que faz parte do *Movement* Lisboa são bailarinos e são pessoas formadas e que têm o tal caminho profissional bem claro. Estudaram dança, licenciaram-se em dança e hoje em dia são bailarinos. Se trabalham ou não, não sabemos. Se pesquisam ou não, não sabemos. Se são pessoas que partilham com outras o seu conhecimento, ou seja, se são professores, não sabemos. Mas quando entram aqui no estúdio são bailarinos e trazem essa formação e trazem essa capacidade, que é absolutamente incrível, de trabalhar: o corpo dentro da dança. Mas

dentro da dança, para nós, de uma perspectiva do *Movement*, existem imensas lacunas e o que acontece é que o *Movement* consegue e quer preencher essas lacunas, quer seja a nível de fraca preparação estrutural, quer seja a nível de uma insuficiente ou um insuficiente conhecimento sobre as capacidades do corpo, quer seja essa ideia que temos sempre que dentro de uma aula o corpo tem que representar uma mensagem expressiva. E dentro do *Movement* isto não existe. Portanto é função pura, que pode depois ser canalizada para uma expressão, para uma mensagem artística. Mas dentro destas quatro paredes, acima de tudo, o *Movement* facilita o bailarino a um autoconhecimento a nível do corpo, a um autoconhecimento a nível da estrutura e acima de tudo, uma educação própria, que consiga fazer com que o bailarino faça hoje aquilo que pretende, mas também que consiga fazer aquilo que pretende hoje, daqui a 10, daqui a 20, daqui a 50 anos. O *Movement* 'estica' esta capacidade cronológica que o corpo tem em fazer o que faz hoje, mas ao longo do tempo e, acima de tudo, nós pretendemos que a prática do *Movement* traga muito mais sabedoria teórica e prática, para que o bailarino que entra nas nossas aulas consiga perceber cada vez mais que o seu potencial não é só em cima de um palco, ou não deve ser só em cima de um palco; que o seu potencial deve ser acrescido neste espectro muito maior que é a vida, na verdade. Porque uma aula de *Movement* não acontece só em uma janela de tempo. Uma aula de *Movement* acontece antes da aula começar, acontece durante a aula e nós queremos que aconteça depois da aula terminar. Porque existem demasiadas sementes e demasiados assuntos dentro de uma aula que são impossíveis de trabalhar, e pensar sobre, somente enquanto a aula está a acontecer. Especialmente direcionado aos bailarinos, queremos mesmo que percebam que conseguimos dar ferramentas de trabalho em que um bailarino possa sustentar o seu corpo por muito mais tempo.

CM: Quais as ferramentas que o *Movement* considera mais adequados para contribuir na formação de jovens bailarinos?

TM: Especificamente, o *Movement* consegue entregar e consegue partilhar acima de tudo com os jovens bailarinos toda esta capacidade de sustentar, de cuidar e de, acima de tudo, criar um corpo que seja anti frágil. Nós consideramos que a especialidade em qualquer prática é pouco útil porque o corpo especializado dentro daquele ecossistema, quando esse ecossistema ou se transforma ou muda, o corpo deixa de estar preparado, o corpo não tem conhecimento e o corpo acaba por ganhar uma fragilidade que não deve acontecer. Porque o corpo está preparado especificamente para aquele tipo de ambiente. Quando sai daquele tipo de ambiente, o corpo deixa de ter as capacidades que foram ganhas. Para nós, na formação de jovens bailarinos, na formação de bailarinos achamos que o *Movement* tem um papel importantíssimo porque coloca aquele corpo que é especializado dentro de outros ambientes, dentro de outras potencialidades de conhecimento, dentro de outras questões que o bailarino

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

pode, na verdade, se preparar melhor para sua prática enquanto bailarino. Claro, porque se os bailarinos nos procuram é para potencializar ao máximo o que são e quem são, mas também conseguem perceber que o *Movement* os consegue preparar para a pessoa que são sem ser bailarinos. Ou se o bailarino quiser frequentar outros tipos de aulas, se o bailarino quiser conhecer outro tipo de ferramentas, se o bailarino quiser, na verdade, conhecer mais potencial fora do universo da dança, o *Movement* capacita essa possibilidade e cria esta antifrágilidade e decompõe aquele corpo, que na verdade é especialista e que só funciona dentro daquele espectro, e só funciona dentro daquele ambiente e só funciona dentro daquela perspectiva, e só funciona dentro daquele valor. Quando, na verdade, nós estamos a retirar essa ideia e fazer com que ele funcione de uma forma muito mais complexa e completa.

CM: Eu ia perguntar sobre os bailarinos maduros, mas acredito que seja a mesma coisa.

TM: Sim, é a mesma coisa. Exatamente.

CM: Aqui no estúdio vocês recebem alunos dos mais variados *backgrounds*, mas quando é convidado a dar aulas na formação de bailarinos ou em outros lugares como os estúdios Victor Cordon, para profissionais, por exemplo, qual é a maior demanda dos alunos nestes lugares? Qual é a diferença entre esses dois grupos?

TM: Quando são jovens bailarinos em formação a minha missão e a minha ideia é mesmo mostrar que a dança pode ser aplicada a vários aspectos da vida dessa pessoa e deve ser aplicada a vários aspectos da vida dessa pessoa, porque estão a iniciar, portanto todo o caminho feito até aquele dia é feito por excelentes profissionais que mostram e que formam e que partilham uma sabedoria que é específica. Só. E o bailarino fica de alguma forma envolto neste pequeno mundo, nesta pequena bolha, em que só acha que consegue ser validado ali. O *Movement* convida que o bailarino saia um pouco dessa individualidade, dessa caixa. Para bailarinos já formados, independente da idade que tenham, eu tento sempre fazer com que o *Movement* ofereça aquilo que eu sinto que a dança está em falha, que é uma perspectiva, não da dança em si, mas do *Movement*, especificamente. E uma das coisas que eu digo sempre e que acabei de o dizer há um bocadinho e vou me repetir: é que as minhas aulas são sempre dentro do ambiente do *Movement* e nunca dentro do ambiente da dança. E o que é que isto quer dizer? Isto quer dizer que eu me foco muito num material que nunca é coreografado. Eu não sei se quero passar frases coreográficas porque isso é o que a dança faz há dezenas de anos: é uma pequena proposta musical que tem uma contagem, que tem uma ritmicalidade, que tem musicalidade e agora vamos colocar o movimento dentro desta caixa desta contagem e dentro desta pequena frase musical. Vamos tentar preencher com movimento e em números. É no 1 que fazes isto, é no dois, é no três, é no quatro, é no oito e voltamos. E esta repetição vai fazer com que não haja uma vontade racional do bailarino pensar no corpo no momento porque existe a contagem. Eu faço uma vez, faço duas, faço três e mudo essa mecânica da

frase coreográfica e o meu corpo quase que depois flutua e deixa de pensar no que está a fazer. Eu promovo ao máximo a não coreografia, eu promovo ao máximo ambientes de caos organizado, onde o bailarino formado tem que estar vivo no momento e tem que pensar o corpo no momento. Eu tento desconstruir ao máximo aquilo que é uma aula de dança normalizada. Eu trabalho preparação articular, eu trabalho momentos de distração, momentos de confusão, momentos de caos que levam a uma reorganização imediata, eu estou constantemente a trabalhar em parceria. O parceiro que me ajuda a perceber melhor e eu que ajudo meu parceiro a perceber melhor e não fico colado àquela pessoa, ou tento promover com o que o bailarino não fique colado àquela pessoa. Constantemente a mudar de corpo que está à minha frente, constantemente a mudar de ambiente. Ora estamos no chão, como a seguir estamos pertencentes muito mais à outra pessoa, como a seguir estamos a fazer corridas no espaço, como a seguir estamos a trabalhar com objetos. Nenhuma aula de dança que eu conheça, a não ser que seja um processo criativo, usa objetos. Na prática de *Movement* aplicada à dança, eu estou constantemente a promover a utilização de objetos. Desde as coisas mais simples como uma bola de tênis, da qual eu posso desenhar uma aula, que pode ter uma vertente mais preparatória, que pode ter uma vertente muito mais coordenativa, que pode ter uma vertente muito mais de *playfulness*. Esta brincadeira séria que eu trago para dentro das aulas. Portanto o *Movement* ou pelo menos o meu papel dentro da ideia de alguém que partilha minha prática com bailarinos é, na verdade, de fazer o oposto do que é para mim uma aula de dança contemporânea hoje em dia. Quem vê de fora, Carla, parece uma aula de dança contemporânea. Mas como eu a desenho é muito diferente de uma aula de dança contemporânea. Porque eu acho que os bailarinos hoje em dia não precisam, a dança contemporânea não precisa de uma perspectiva de 360 graus que seja diferente daquilo que se pratica hoje em dia e trazer muito mais o bailarino para uma vivência real enquanto corpo, do que uma vivência que seja só da perspectiva de: vou procurar mais uma frase coreográfica, vou procurar mais um momento em que me possa expressar, vou procurar alguma coisa que já tenho há centenas de anos. Eu trago a novidade, o caos e a complexidade.

CM: Como o Tiago planeja as suas aulas? Há alguma estrutura ou ordem definida ou, dependendo daquilo que pretende desenvolver, cria uma estrutura adequada àqueles objetivos ou vai acumulando, por exemplo, num bloco de 10 aulas onde vai adicionando elementos...

TM: Existem essas duas possibilidades. Por exemplo, estando aqui no estúdio eu posso explicar um bocadinho. Se eu sei que os alunos são constantes e que são alunos que procuram uma educação dentro do *Movement*, as aulas são preparadas em ciclos. A aula não começa hoje e acaba hoje. A aula começa hoje e acaba daqui a 6 semanas. Naquele ciclo nós, eu e o André, os professores aqui do *Movement* Lisboa, queremos que o aluno desenvolva

capacidades. Portanto, não é somente uma aula. É uma aula que começa hoje, é um ciclo que começa hoje e que acaba daqui a 6 semanas e para essa preparação existem aulas que eu preparo primeiro o corpo de forma individual ou de forma segmentar e ao falar de preparação articular estou a falar de preparação muscular, estou a falar de situações de colocação no espaço, situações de colocação no corpo, situações de melhor entendimento, onde nós queremos que aquele aluno esteja daqui a seis semanas. Portanto a aprendizagem é feita de forma contínua, a aprendizagem é feita de forma programada e a aprendizagem é feita de forma organizada para que daqui a 6 semanas aquele aluno tenha essas capacidades. Portanto nós temos um universo daqui a 6 semanas é isto que nós vamos começar a preparar a partir do fim e esse fim vai nos dar um início, um trampolim onde saltamos todos para um objetivo.

Quando eu sou convidado para dar aulas, *workshops*, quando eu sou convidado a dar aulas nos estúdios Victor Cordon, quando sou convidado a dar aulas na companhia Olga Roriz, quando sou convidado a ir a essas associações, a estes clubes, a essas companhias, o que eu faço é perceber de forma conjunta quais são as necessidades do público que tenho a minha frente e a partir daí essas seis semanas são reduzidas a 90 minutos que é o tempo que eu tenho. Eu consigo perceber que as pessoas que me procuram hoje em dia, e felizmente fico agradecido, são pessoas que não querem aquilo que já têm fora das minhas aulas portanto procuram novidade. E essa novidade pode ser dentro da *soft acrobatics*, pode ser uma forma muito mais exigente a nível físico porque eu tenho uma abordagem que é minuciosa e levo tecnicamente para o aluno perceber o que é que ele precisa para conquistar aquele *skill*, para conquistar aquela forma, aquele truque, mas até isso chegar existe uma preparação amplamente detalhada e segmentada. Depois trabalho esse *skill* dentro de um ambiente um bocadinho mais de improviso e inicio a aula com o chamado *Joint articulation* ou chamado preparação do corpo. Começo com um *scan* articular depois passo para um trabalho muito mais de *skill* e depois aplico esse *skill* dentro de uma forma muito mais improvisada Porque são na verdade segmentos dentro de uma aula que o aluno já conhece de outras aulas, mas o que eu faço é levar ao desconhecido, levar à preparação e levar à aplicação, sendo a preparação *joint articulations*, o início de uma aula. O núcleo da aula, o *core* da aula é a preparação de um *skill* específico Um, dois, três, cinco, dez *skills* específicos de forma focada de forma altamente detalhada e depois aplicada tanto no início como no *core* da aula de uma forma que o aluno já conhece muito mais as suas capacidades dentro de um mundo improvisado.

CM: Quais são as competências que considera mais importantes para um bailarino que deseja conquistar seu espaço no mercado de trabalho? Deixa eu explicar um pouco sobre o que eu falo no meu relatório. O meu interesse é a transição da vida acadêmica

para a vida profissional desses jovens bailarinos. E por que isso? Porque nos conservatórios de dança você tem muito contato com técnica de dança clássica, com técnicas de dança contemporâneas estruturantes como Graham, Cunningham e Limón e depois, no mercado de trabalho, não é exatamente isso o que querem os coreógrafos. Eles querem cada vez mais um corpo naturalizado, querem uma pessoa em cena antes de um bailarino, querem um bailarino com toda a sua bagagem de conhecimento técnico, porém como uma pessoa. E além disso, ainda querem que esses jovens atuem como intérpretes-criadores, contribuindo com material próprio e sua linguagem pessoal para a obra. Essa distância entre o que se ensina e o que a realidade do mercado pede me parece imensa. É como se vivêssemos num mundo, produzindo algo que não é o que o mercado quer. Então a pergunta é: o que é que, na sua visão, o mercado de trabalho busca?

TM: Eu acho que está para acontecer em breve, é claro que é um desenvolvimento constante e acontece à frente dos nossos olhos de uma forma crescente, mas eu acho que está para acontecer, como já acontece em várias instituições, em que a organização da formação do bailarino vai mudar. Vai ter que mudar especificamente por causa dessa questão que tu levantas e que é altamente pertinente que é: como é que eu posso estar 3 anos, 6 anos, 8 anos a formar um bailarino quando depois tudo aquilo que o mercado de trabalho pede está em oposição àquilo que foi fornecido a esta pessoa, que dedicou 3, 5, 8 anos da vida na ideia de que vai chegar ao mercado de trabalho e vai ter esta individualidade, esta força e esta mensagem que certamente muitos coreógrafos estão à procura, muitos diretores estão à procura, muitos criadores estão à procura. Todas as pessoas a quem eu devo essa existência vão querer, e na verdade nós sabemos que é o oposto. E é o oposto por várias razões. É o oposto porque são nichos muito específicos e tem um coreógrafo que trabalha especificamente sempre com aquelas pessoas, o que é normal, o que ainda dificulta mais alguém especializado tentar existir e furar e corresponder à visão daquele criador, daquele coreógrafo. Portanto, alguma coisa tem que mudar neste processo de formação dos bailarinos, não é que deixe de existir o programa que existe hoje em dia em escolas, em academias, em associações, em universidades, em cursos superiores. Não é que tem que deixar de existir aquela forma. Eu acho que tem que haver cada vez mais espaço para as práticas que hoje em dia são muito mais valorizadas para um bailarino e para um intérprete. Esse bailarino e esse intérprete de 2024 tem que ter essas valências. É praticamente uma obrigatoriedade. Se sou só eu que vejo isso: eu acho que não. Há muita gente que trabalha dentro de várias existências artísticas que percebem que hoje em dia a especialidade só traz desvantagens. E só traz insuficiências e só traz não possibilidade de integrá-los no mercado de trabalho. Porque no mercado de trabalho existem nichos, atenção, existem nichos para pessoas que têm formações específicas e nunca

vão deixar de existir, mas hoje em dia com a informação tão variada, hoje em dia com a procura de bailarinos que querem ser, também eles, corpos que atuam, corpos que vocalizam, os corpos que existem no palco sem ser só através do movimento, sem ser só através da dança. É fundamental que haja aqui um reestruturar e oferecer a essas pessoas uma preparação prévia para que quando se candidatarem ao mundo real, ao mundo profissional, já trazerem essas valências. Por exemplo, a Escola de Formação SEAD, em Salzburg, tem no programa artístico onde vão, por exemplo, nomes que eu referi anteriormente. São professores, são criadores, são coreógrafos, são pensadores, dentro do *Movement* que estão diretamente a trabalhar com jovens bailarinos do primeiro, do segundo, do terceiro e do quarto ano e que estão não é a dar aulas. Estão em processo criativo durante quatro semanas. Estão um mês a trabalhar diretamente com aqueles bailarinos e trazem tudo aquilo que é o trabalho que fazem atualmente em palco. Os *Fighting Monkey* têm uma residência de um mês com estes bailarinos e em um mês existe um vômito de informação que vai ser fulcral para depois os bailarinos conseguirem ter esta bagagem de informação que vai certamente ajudá-los no mundo real. Hoje em dia quem se especializa tem muito menos hipóteses de existir no mercado profissional do que essas pessoas. Existe um workshop de Feldenkrais, eu vou. Existe um workshop de Acrobatics, eu vou. Existe um workshop de voz e movimento, eu vou. Existe um workshop de dança clássica. Este é o que menos deve interessar. Deve interessar muito mais a variedade.

CM: Então o que você acredita que pode facilitar, ajudar esses jovens bailarinos a chegar no que o mercado realmente está à procura? Seria experimentar um pouco de cada coisa?

TM: Eu acho que jovens bailarinos e bailarinos recém-formados, e não só, e bailarinos já formados, é procurar o que existe por perto, o que existe em grupos de trabalho, o que existe em estúdios de dança, o que existe em escolas de dança, o que existe em Portugal, tanto no território nacional, o que existe em território internacional, que possa oferecer estas práticas expansivas, essas práticas que não são diretamente ligadas à dança mas que o bailarino que procura as traz para sua própria prática da dança.

CM: Conhecendo a proposta do meu relatório e sabendo que eu estou a desenvolver meu estágio na DSCD, que é uma escola privada, e que por causa disso apresenta duas vertentes diferentes: uma mais clássica e outra voltada para a dança contemporânea e à *performance*, o que é que você acredita que eu possa contribuir para o trabalho deles em termos práticos? Além da mobilidade da coluna vertebral, que considero extremamente importante, e do fortalecimento dos membros superiores, que também é muito pouco usado na vertente clássica para as mulheres, o que mais você me aconselharia a buscar trabalhar com eles?

TM: Eu acho que tu sendo já uma bailarina, uma intérprete, com tanta experiência eu acho que a tua curiosidade também te levou a conhecer e a estar presente em vários momentos, em várias práticas, em várias aulas, até de nomes que eu mencionei, eu acho que consegue trazer para este dois mundos algo que possa, na verdade, unificá-los. E eu acho que para além dessas duas referências que tu já tiveste de trabalhar esta peça fundamental na nossa locomoção no espaço, na nossa expressão no espaço e na nossa existência no espaço, nossa coluna vertebral; tudo que é relativo à expressão, à mobilidade e à capacidade; não estar viciada nessa ideia de que a coluna vertebral só tem uma flexão e uma pequena extensão, isto é totalmente utópico. Tu olhas para estrutura da coluna vertebral e existe uma mobilidade entre cada vértebra, portanto, se existe mobilidade entre cada vértebra, existe possibilidade de amplitudes diferentes e a coluna tem que ser estimulada em todas, todas as direções. Depois uma lacuna e que tu disseste super bem, é a falta de capacidade de noção, de trabalho, de utilização dos membros superiores da nossa cintura escapular, ombros, braços, pulsos, clavículas, tudo que movimenta os nossos braços no espaço. O trabalho de fortalecimento das costas que é, na verdade, onde começam os nossos braços. Os nossos braços começam nas nossas costas, porque isto depois vai trazer valências e vai ter uma perspectiva, vai ter uma aplicabilidade no trabalho do chão, *no floorwork* que existe o contato direto de todo o corpo, mas eu empurro o chão com os meus braços para voltar à posição vertical, para voltar a mergulhar numa posição horizontal. Portanto os meus braços estão ali para o primeiro contato com chão, quer seja para empurrar ou para puxar. Portanto, esses dois são fundamentais. Podes trazer e deves trazer esta ideia de: o bailarino depende dos outros para existir no espaço, portanto trazes propostas em que o bailarino esteja em contato com outro corpo. Essa aprendizagem em contato com o outro. O ser humano só existe porque existe outro. Nós não somos ilhas, nós não estamos isolados algures no tempo e no espaço. Nós existimos em relação ao outro e nem sequer estou a falar de duetos, estou a falar do contato direto com outro corpo que existe como eu, que tem dois braços como eu, que tem duas pernas como eu, que respira, que sua, que cheira, que se manifesta das mais diversas formas. Portanto este contato direto com outro corpo pra mim é fundamental. E depois evitar ao máximo ambientes que sejam demasiado organizados. Eu acho que trazer para uma prática dentro de uma aula ambientes que tenham, que sejam organizados mas confusos, que sejam caóticos mas seguros, que sejam ocupados dinâmicos, mas que tragam ao bailarino alguma individualidade. Colocar aquele corpo fora de frases coreográficas, colocar aquele corpo fora de contagens musicais e colocar aquele corpo numa necessidade de simplesmente existir dentro de uma proposta que faça com que aquele bailarino explore ao máximo as suas capacidades, sem nada ser linear. No *Movement* nada está incorreto. E os bailarinos têm muito a ideia de que se não entram no tempo está incorreto, se não esticam a perna está incorreto, se não fazem a

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

pirueta totalmente dentro de um ponto de equilíbrio estão incorretos. Eu acho que trazer o erro para as aulas é fundamental.

CM: Qual é o seu plano? Para onde o Tiago vai no futuro? Nos últimos tempos você foi mais aos *Fighting Monkey*. Já existe outro universo na sua cabeça que o faça pensar: agora vou parar um pouco aqui e mergulhar um pouco ali?

TM: Já tenho sim e na verdade eu quero cada vez mais estar dentro da linguagem dos *Fighting Monkey*. Eu em dezembro, desculpa em janeiro, fui aceito para fazer uma formação que eles chamam do evento *Private*, portanto são alguns alunos escolhidos para fazermos uma imersão por trás da pedagogia. Não é só estarmos de frente e presentes numa prática, mas sim como é que eu passo aos meus alunos a teoria por trás desta proposta prática e física. E este evento *Private*, para já a conexão que já existe e que eu já tenho há alguns anos com os dois professores, mas conseguir ainda mais ser convidado a esta intimidade vai potencializar obviamente a minha prática pessoal. Acima de tudo eu faço pela minha prática pessoal, e depois, todas essas ramificações que a minha prática pessoal me proporciona. Eu não consigo facultar uma aula sem primeiro digerir todo o material. Primeiro o material tem que passar pelo meu sistema digestivo, pelo meu corpo e só depois é que eu consigo obviamente reciclá-lo e partilhá-lo com outros. Para além disso, para além desse mergulho cada vez mais íntimo na prática dos *Fighting Monkey* eu estou muito interessado e eu gostava que no meu futuro começasse a acontecer é fazer direção de movimento. E não estou a falar em coreografar, não estou a falar em dirigir, dirigir de uma forma direta, mas eu gosto de observar quem já tem uma consciência do movimento intrínseca, mas eu conseguirei de alguma forma fazer uma proposta um pouco mais detalhada para aquilo que se pretende. Eu gostava muito de trabalhar com companhias profissionais de dança, gostava muito de trabalhar com companhias de teatro, gostava muito de trabalhar com atletas. Gostava muito de trabalhar na verdade a fazer direção de movimento em corpos que utilizam o corpo como ferramenta de trabalho. E isto é muito lato porque a minha mãe no trabalho dela diário usa o corpo como ferramenta de trabalho mas tem necessidades, e um bailarino profissional em uma companhia portuguesa que existe hoje em dia tem outras necessidades. Mas estes dois indivíduos, na minha perspectiva, têm muito mais em comum do que simplesmente existirem em mundos diferentes.

CM: Você falou sobre a sua prática. Então queria saber qual é a estrutura que você segue para sua prática pessoal. Você vai fazer sua prática hoje à tarde. O que é que tem que ter e não pode faltar?

TM: O meu corpo ontem era um corpo diferente. Hoje à tarde, no início da minha prática, é diferente. Isto parece muito vago, mas eu cada vez mais sinto que o meu corpo tem necessidades diárias. Tem a ver com tudo, tem a ver com o cansaço, tem a ver com maturidade, tem a ver com lacunas, tem a ver com lesões, tem a ver com humor, com vontade,

tem a ver com hoje não querer fazer nada e amanhã querer fazer tudo. Tem a ver com tudo isso. Portanto antes que a prática comece eu tenho que me fazer todas essas perguntas. Eu começo com uma sessão articular muito superficial só para perceber se existe alguma parte, se existe algum foco de atenção em que hoje tenho que me focar mais. Imagina que eu ontem planeei fazer uma sessão hoje desta forma, mas o meu corpo hoje não quer fazer dessa forma porque não tenho a minha lombar, se calhar, tão apta como queria, o joelho tem uma pequena lesão, ontem estava bem, hoje por alguma razão não está a compactuar. Portanto, eu primeiro faço esta meia hora de 'scannealizar' o meu corpo, perceber onde é que meu corpo está situado hoje, e a partir daí depois dedico-me fundamentalmente a questões de força, ganhos de força, porque são *ocorset*. É o colete de forças que me sustenta e eu nunca dispenso uma sessão de prática de ganho de força estrutural. Estou a falar de tecidos moles que ficam com maior capacidade. Estou a falar de estruturas de zonas articulares que vão ganhando e vão perdendo amplitudes. Portanto a primeira parte do meu treino, da minha prática, meia hora só dedicada a esta introdução. Depois passo para uma parte fundamental e obrigatória de ganhos de força e depois trabalho algum skill que estou a desenvolver, algumas ligações que estou a desenvolver, e no final acaba quase sempre com algumas propostas dentro de uma libertação, dentro de uma expressão, dentro de material de improviso. Sim, mas são essas quatro partes. Podem ser alteradas no espaço, como um jogo de copos. Depende de como meu corpo se sente, mas tudo isto funciona com esta ordem: observação do corpo, prática de força, *skill*, técnica e improviso. Muito à semelhança das minhas aulas, sim.

CM: Pronto. Para mim é isso. Gostaria de saber se há alguma coisa que você gostaria de acrescentar. Algo que não abordamos e que considere importante e pertinente.

TM: Acho que não. Assim, pensando em tudo que falamos, acho que conseguimos abordar acima de tudo aquilo que tu pretendes. Gostava de talvez acrescentar esta vontade e é mesmo uma paixão à qual eu muitas vezes nomeio como uma missão: eu gostava mesmo que cada vez mais o universo da dança e o universo dos bailarinos e o universo de quem utiliza a dança como campo profissional, começasse a ver cada vez mais a importância que o *Movement* pode ter e a prática expansiva do *Movement* pode ter e acho que aos poucos vamos conquistando esse lugar e esse interesse. Eu acho que já não existe uma luz que aponta numa direção contrária, eu acho que cada vez mais há um foco que cada vez mais há interesse nesta prática expansiva e não especializada. Acho que só há benefícios para quem visita uma prática expansiva do *Movement* e da *Movement Culture*.

CM: Então obrigada!

TM: Obrigada tu! Obrigada.

Mariana Aguiar

CM: Qual a sua trajetória na dança?

MA: Eu comecei na dança muito tarde. Quando pequenina tive umas aulas de ballet, mas depois nunca mais fui e a minha paixão pela dança começou só aos 16 anos. No 10º ano é que decidi, com ajuda de uma tia minha, ingressei na dança; portanto já muito tarde, com falta também de experiência, fui para o *Ballet* Teatro do Porto fazer o curso profissional. Desde cedo percebi que o ballet clássico não iria poder, ou seja, aquele sonho que todos temos, eu acho, que todos temos algum dia, de ser bailarina, principalmente antigamente, era muito a ideia do *tutu* cor-de-rosa e por aí, das princesinhas, logo cedo apercebi-me que não poderia ser para mim porque não tinha o corpo trabalhado nem conseguia atingir esses objetivos e tive que acabar por procurar outras formas de me sentir bem na dança e de estar bem na dança e de descobrir o meu próprio caminho. E foi logo no *Ballet* Teatro que percebi que o lado da criação, da criatividade, da invenção e da expressão da forma de comunicar através do movimento era aquilo que me entusiasmava e que eu gostava. Pronto. E o meu caminho acho que acabou por ser muito esse, apesar de que ao longo dos anos vais-te confrontando muitas vezes com esta questão técnica e como tu queres atingir algo que os outros têm e que muitas vezes não consegues tecnicamente porque o teu corpo não cede ou não vai ou não dá. Pronto, por aí afora. Depois do *Ballet* Teatro, vim para a Escola Superior de Dança, fiz a licenciatura, foram 4 anos, e decidi-me pelo ramo de espetáculo. Na altura tínhamos que escolher ramo da educação ou ramo de espetáculo e eu dizia sempre que queria dançar e queria coreografar. E fui pelo ramo de espetáculo. Claro que quando vais para o mercado de trabalho levas um baque na cabeça e não há trabalho, não há emprego, é muita gente para os mesmos lugares, não há companhias de dança, não há, quer dizer... e eu vinha de fora né, sou do norte, já estava em Lisboa há uns 5 anos; também namorava por aqui, tinha aqui o meu namorado, e tinha que ter trabalho e dinheiro e pronto. Acabei por ir dar aulas e assim ingressei no ensino. Já tinha dado umas aulas mesmo quando estava no *Ballet* Teatro, também dava umas aulas de jazz, já tinha tido assim umas experiências e fui dar aulas pra um colégio e nesse Colégio comecei com quatro horitas de *ballet*, na altura e aquilo foi crescendo, foi crescendo, foi crescendo e comecei a dar educação artística aos 7º, 8º e 9º anos curriculares. Depois, eles alargaram aquilo aos 5º e aos 6º anos de escolaridade. Conclusão, no fim das contas, tive lá 10 anos e no fim desses 10 anos eu já tinha 30 e tal horas de lecionação com montes de turmas, mas era só eu, pronto, e fazíamos muitos espetáculos, mesmo em parceria com o teatro, e pronto, mas muito virado para a dança, para educação artística num colégio, e envolvíamos os alunos todos desde o pré-escolar até ao 9º ano, naquela altura, nas nossas festas temáticas. Acabei por ter muita experiência nesta questão da produção, de organização, gerir turmas, gerir ensaios, formar equipas para trabalhar para um tema para um espetáculo

em que envolve o colégio inteiro. Chegamos a ter espetáculos onde os professores, espetáculos de natal, onde os próprios professores eram os atores e os bailarinos, as educadoras de infância. Eu ensaiava às vezes as educadoras e todos dançávamos, representávamos e foram assim uns anos fabulosos. E isso deu-me este lado da organização porque eu, da dança, era a única dentro daquele colégio. Ao fim desses 10 anos, depois começou a surgir o mestrado em ensino, depois tu vais sentindo que estás muito sozinha no ensino. Será que eu estou a fazer bem? Ainda por cima não era da área do ensino, não é? Sempre as minhas aulas... não foi sempre, mas havia pais que questionavam as minhas aulas. Por exemplo, por que é que eu punha os alunos a dormir na minha aula, que não era dormir, era relaxar. Ou por que é que eles pegavam uns nos outros, que não era pra pegar, não era ao colo, não era peso, era a manipulação dos corpos, pronto. Com o primeiro ciclo eu já fazia essas experiências e tinha, assim, umas questões. E depois questionando se estás a fazer bem, se não estás a fazer bem. Claro que tens colegas e vais partilhando ideias, mas ficas sempre a achar que, se calhar, há falta de qualquer coisa, é melhor ir ver o que é que se anda para aí a fazer. Pronto. E na altura senti necessidade e matriculei-me no Mestrado em Ensino de Dança. E foi muito giro. Porque, primeiro, voltei à Escola Superior de Dança. Andei uns anos zangada com a escola porque acho que nós vivemos a dança muito intensamente e zanguiei-me muito quando saí e se calhar estava zangada não com a escola superior, mas com muitas coisas. Também por não ter trabalho na área que eu queria e foi giro porque voltei, quase que fiz as pazes com o passado, digamos assim, tranquilizei-me. Depois, a minha turma do mestrado foi muito gira porque era uma turma toda com pessoas como eu, que já estavam no ensino há muitos anos já assim como eu, mais velhas também, ou seja, havia uma partilha enorme. Eu acho que todas sentíamos que estávamos muito sozinhas e aquela partilha de exercícios, de ideias foi muito, muito interessante. Só me enriqueceu e acho que o mestrado vale por isso e valeu por isso e eu gostei muito. Nessa altura fui convidada pois abriram o conservatório em Alhandra que é muito perto de Alverca, onde eu estava nesse tal colégio, e convidaram-me para ir então para a direção Pedagógica e para iniciar o curso lá porque queriam abrir o curso e já tinham autorização e por aí fora. Pronto, uma autorização provisória de funcionamento. E assim foi, eu deixei o Colégio e fui para uma nova aventura para o conservatório. Não sabia nada de ensino oficial, de cursos básicos de dança e de articulados. Tinha muitas amigas nessa área, mas eu estava num colégio, quer dizer, não tinha nada a ver. Estava muito mais ligada à educação artística. Agora, tinha uma bagagem de critérios de avaliação, de documentos pedagógicos, tudo o que os colégios têm que ter em cada disciplina, né? E como eu dava educação artística tinha essa bagagem toda. Conclusão, fui construindo o curso de dança do conservatório muito à minha imagem, é claro, porque não havia mais ninguém, com uma equipa de colegas e foram 12 anos de Conservatório de Alhandra. Até que

depois com a pandemia, acabei por também me cansar. A gente vai se cansando. Não gosto de estar sempre fazendo a mesma coisa, gosto de crescer e às vezes sinto que podemos estagnar quando fazemos sempre as mesmas coisas da mesma maneira; e veio a nova aventura aqui para a Dance Spot. Isto para te falar porque é que eu acho que este meu percurso é importante. Porque de repente chego a Dance Spot e a escola Dance Spot não tem nada a ver com a escola Conservatório de Alhandra. O Conservatório de Alhandra tá muito construído e criado à imagem das escolas de ensino articulado, de ensino vocacional que abriram há uns anos em experiência pedagógica, e com o ministério da educação, muito semelhante às Caldas da Rainha porque eu sou muito amiga da Isabel e damo-nos muito bem e fui sempre pedindo conselhos. No fundo o conservatório tem muito essa linha de escola e quando chega a Dance Spot a perspectiva e a linha e o trabalho é outra coisa. E eu acho, podemos falar se calhar disso um bocadinho mais à frente, por causa da visão da escola. E eu acho que acabo por vir trazer aqui o equilíbrio entre o que é um Conservatório Nacional, por exemplo, ou as escolas antigas, se calhar de dança em que há muito a visão do bailarino máquina, virtuoso, com um instrumento de trabalho que não pára e muito rigoroso. Não estou a dizer que o rigor não seja preciso na dança, não é isso, mas com uma visão antiga do ensino da dança. Antiga do ponto de vista da pouca abertura para novas linguagens ou para outras formas de estar na dança, digamos assim. E eu venho dar aqui a Dance Spot esse equilíbrio, essa visão de que um aluno, não é porque está a fazer um curso básico de dança ou um curso secundário não quer dizer que vá ser bailarino. Se calhar há escolas que não concordam com isso, não é? Esse aluno pode estar a fazer toda uma formação pessoal de desenvolvimento artístico e cultural, físico, mental, o que for, e ao fim do 12º ano querer estudar outra coisa. Ou mesmo que vá para a dança, pode não querer ser um bailarino clássico. Pode querer ser um produtor, pode querer ser um coreógrafo, pode querer ser um *performer* noutra área que, se calhar, não é tão virtuosa. Eu acho que é isto que eu trago para aqui.

CM: Que sorte para os alunos!

CM: A Dance Spot tem um formato diferente no secundário que divide o mesmo em duas vertentes, uma mais clássica, que busca o virtuosismo técnico e outra mais voltada ao contemporâneo e à performance. Quando e por que surgiu essa ideia?

MA: Olha, no 1º ano que nós abrimos o curso, a Rita já tinha um curso de formação de bailarinos livre antes de abrir o curso oficial. Quando abrimos o curso oficial muitos destes miúdos que andavam na formação de bailarinos, que era assim que ela chamava, que era o regime livre com uma carga horária bastante elevada, muitos destes miúdos quiseram integrar logo o articulado. Outros miúdos vieram pela primeira vez conhecer a escola, não é? E nós nos deparamos com dois níveis de aquisições de competências muito diferentes na audição. Então, na altura, resolveu-se criar uma turma A e uma turma B. A turma A tinha um nível mais

avanzado e a turma B tinha o nível intermédio. Isto ao longo do ano gerou-nos muitos conflitos. Conflitos entre os alunos, conflitos interpessoais, conflitos do tipo: ‘os outros é que são os bons e nós somos os patinhos feios e nunca nos chamam para nada porque aquelas é que são as estrelas’... E isto foi algo que nós fomos conversando. Muitas vezes eu fui e também a Rita: “Olha que isto não é bom, isto também traz muito mau ambiente à escola”... e fomos falando sobre isso. A própria Teresa (Alves da Silva) também, porque ela é muito alerta para estas coisas. E Teresa também fazia parte do conselho pedagógico, fomos conversando sobre isso e fomos tentando encontrar uma forma. E no segundo ano acabamos, nas matrículas e nas audições, a ter o mesmo problema. Há alunos que vêm para o 10º ano para um curso secundário de dança sem bases quase nenhuma. Miúdos que nunca dançaram, como eu com 16 anos, que decidi que afinal não era saúde porque eu não conseguia estar em saúde e tinha que ir para dança porque afinal a dança sempre esteve lá só que eu não tive quem me orientasse. Estava numa santa terrinha, e temos miúdos desses, muitos, que estão numa terra, se calhar, onde as oportunidades não existem da mesma forma, e chegam aqui sem bases, mas querem ser bailarinos, ou ser *performers*, ou estarem associados às artes ou descobrir se é mesmo aquilo que querem, não é? Pronto. E deparamos então de novo com este nível díspar de miúdos que já tem uma boa bagagem técnica e que até então estão muito mais ligados, se calhar, ao clássico e depois, miúdos que não têm tanta experiência. E fomos conversando e foi aí que fomos estudando esta ideia das duas vertentes e fomos falando sobre o que é que é isto do curso de dança. Nós sabemos que estamos aqui para formar bailarinos, aliás porque o próprio curso emite um diploma no fim da certificação. Um diploma de qualificação profissional para bailarino. Mas na realidade, também nos fomos apercebendo de que há alunos que, se calhar, terminam este curso e não ficam por aqui. Vão para a Escola Superior De Dança, ou vão à FOR, da Olga Roriz ou vão para o estrangeiro continuar os estudos naqueles cursos secundários mais profissionalizantes. E começamos a perceber que o que fazia mais sentido era encaminhar os alunos, com a vontade e o desejo daquilo que eles querem aprender e do que eles gostam e do sonho deles, encaminhá-los de forma mais honesta e criar as tais duas vertentes. Uma vertente que possa dirigir os alunos de forma mais tecnicista e virtuosa, para aqueles que se dedicam mais ao clássico e querem trabalhar pontas, e outra vertente mais performativa, que tenha mais laboratórios teatrais ou de corpo ou de fisicalidade ou de contato improvisação e onde podem trabalhar o corpo numa linguagem muito mais contemporânea, muito mais versátil, que lhes possa dar um caminho como criadores ou como *performers*. Isto não aconteceu só por isso, mas também porque é muito difícil. Este é o quarto ano que estamos a funcionar e é muito difícil uma escola privada sobreviver sem financiamento do ministério da educação, onde tu consigas ter uma turma de 10º, uma turma de 11º e uma turma de 12º ano. O que, na realidade, não adiantaria muito porque às vezes aparecem os miúdos de

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

11º ano que não têm experiência,mas querem entrar na dança e outros de 10º que já tem muitas experiência e estão mais à frente. Então, se calhar, seria mais justo e, até porque não tínhamos como sustentar financeiramente três níveis, três turmas (10º, 11º e 12º), fazer algo mais equilibrado e até algo que nos distinguisse das outras escolas. E que os miúdos nos procurassem por essas vertentes e por essas escolhas. Em que é que nós podemos ser diferentes do Conservatório Nacional, ou seja, o que é que nós temos de diferente de uma escola secundária, da Luis António Verney, por exemplo? E eu acho que é este equilíbrio tecnicista, porque eu acho que a nossa escola tem o nível técnico muito bom, tem trabalho técnico muito bom com os alunos, virtuoso na mesma, mas que pudesse dar aos alunos menos experientes a oportunidade de trabalhar também outra linguagem mais dentro da dança contemporânea e da nova dança. Pronto, acho que foi isto e é este caminho que temos vindo a fazer.

CM: Muito bacana essa oportunidade que vocês criaram.

MA: Nós sabemos que, por exemplo, há alunos que procuram a escola porque podem escolher. Alguns vêm já com a ideia: eu gosto mais da parte performativa e criativa e quero me dedicar mais a esta vertente.

CM: Então o critério para o aluno ir para uma vertente ou para outra é a escolha dele próprio?

MA: Eu acho, e quero acreditar, e também conversamos sobre isto muitas vezes em Conselho Pedagógico com a direção. Eu quero acreditar que há um equilíbrio entre as duas coisas. A direção dá peso à escolha do aluno e acho que deve dar, mas eu também acho que é responsabilidade do professor e da equipa docente orientar o aluno nas suas melhores competências. E alertar. Porque os alunos nem sempre vêm com a visão e com a consciência correta de si. E até acho que, às vezes, os alunos não conhecem outras visões e precisam ser expostos a essas visões para poderem pensar se querem ou não aquilo. Eu quero crer que é um equilíbrio entre os dois. Eu penso que no primeiro ano o aluno decide e, quando escolhe, nós permitimos que o aluno se possa orientar ou para uma vertente ou para a outra, perante aquilo que gosta, ou que o motiva. No entanto, ao longo do curso, os alunos até podem mudar a sua vertente, se quiserem, e eu estou sempre alerta, mesmo conversando com os professores, que devemos orientar o aluno no sentido que nós também consideramos para ele, ou no mínimo, alertá-lo: “Olha que ali tu não estarias mal, pensa bem, vai experimentar, vai fazer, experimenta!”. E eu gosto de abrir essas portas porque tal como eu, e por isso é que eu estou sempre a trazer a minha experiência para isto, eu fui para a dança com a visão da bailarina, e no fim eu descobri tanta coisa sobre mim e ainda estou a descobrir, de coisas que eu sei fazer muito bem. Eu muitas vezes disse aqui nestas reuniões: Se pensarmos dessa maneira eu hoje não estaria na dança. Tinham-me posto fora, ou seja, abram as vossas visões.

Eu não poderia ser diretora pedagógica, eu não poderia ser produtora, não poderia ser criadora. O que é que, por eu não pôr a perna aqui me traz menos do que a outra, não é? E tem a ver com estas competências. Eu senti muitas vezes, mesmo na ESD, que há um rótulo para o aluno que tecnicamente não tem ou não consegue atingir. Hoje em dia eu penso que as coisas estão um bocadinho mudadas, graças a Deus. O mundo está a se abrir e há tanta linguagem, não é? E temos mesmo que evoluir e o pensamento não pode ser esse.

CM: É verdade que os alunos têm uma visão romantizada da profissão de bailarinos?

MA: Eu acho que têm. E vou te dizer porque. Mesmo em Alhandra, onde não temos secundário, e aqui trago novamente minha experiência pra te dar essa resposta. Os miúdos vão para dança muito ainda com a ideia tecnicista e do bailarino, do *tutu*, do clássico, do ballet e tou-te a dizer, isto porque eram imensas as conversas que eu tinha com as miúdas quando numa nota de exame de ballet têm 60% ou tens 65, ou 69, ou 70, ou não têm 90% e os miúdos choram porque não têm a nota. Isto tem a ver com o *Ballet* e com a visão romantizada da dança, mas também com as notas, com a avaliação, com o peso da avaliação e de um exame para um bailarino. E eu tinha imensas conversas com elas de ponto número 1: não é uma nota que me define enquanto bailarino ou enquanto intérprete. Eu posso ter aqui 90%, vou lá para fora fazer uma audição e o coreógrafo acha que a minha linha ou a minha linguagem ou o meu estilo não é o que ele está à procura. Até que a minha imagem física não é o que ele busca. Portanto, esta coisa de rotular tudo pela técnica, pelo nível, e eu acho que os miúdos vêm muito com essa ideia, e noto aqui no secundário que é difícil às vezes fazê-los... eu também não sei se é só por isso. Eu acho que o bailarino também aprende muito a ser perfeccionista. Aprende muito esta coisa de que temos que ser perfeitos. Esta coisa de nos olharmos constantemente ao espelho e estarmos lindos e esteticamente a beleza e perfeitos e tudo direitinho... Eu acho que isto faz com... isso é muito bom por um lado. Eu acho que se não tivesse a trabalhar isso esses anos todos, se calhar não tinha o brio que tenho a fazer aquilo que eu faço porque queríamos cada vez ser melhores, cada vez ser mais direitinhos, ter tudo impecável, tudo no sítio certo, tudo organizado. Somos muito disciplinados. É pá, mas depois, se falharmos, ou se uma perna não sai, ou se a pirueta não sai, ou se eu não consigo apanhar aquele passo, ou se a queda não foi, ou se não entrei naquela audição, isto mata-nos, não é? E é como se o mundo desabasse na nossa cabeça e nós não prestamos para nada, pronto. E eu acho que é isto que tem que se desmistificar com os alunos de dança, não é? Sim é importante termos essa disciplina, ter esse rigor, ser perfeitos, não é por uma perfeição, é trabalhar para sermos cada vez melhores, sim, mas não é porque eu não vou ser bailarino clássico que eu não vou ter o meu lugar. Eu tenho que descobrir qual é o meu lugar na dança. Em que é que eu sou bom, em que é que eu posso vir a ser bom. Qual é a minha mais-valia?

CM: E como é que você acha que a gente pode ajudar de forma prática esses alunos a encontrarem esses caminhos?

MA: Para já, acho que há uma coisa que faz falta dentro das escolas, que é o *coaching*. Acho que esta conversa que eu estou a ter contigo, eu tenho às vezes. Chamo-os aqui, converso com eles. Eles deviam ter alguém com quem falar sobre isto e deviam ter alguém, até da área da dança, que pudesse... um orientador, uma pessoa sensível que tivesse, que percebesse o que é o mundo da dança, que tivesse sensibilidade para ler os alunos e para lhes abrir estas portas do coração, da dança, da técnica, do futuro, porque eu acho que falta acho que falta um acompanhamento pedagógico direto. Pedagógico ou emocional. Psicológico e emocional, mas pedagógico, percebes? Acho que os professores têm um papel muito importante. Eu acho que as escolas, como é normal, andamos sempre a correr. Andamos sempre atrás de um plano de atividades. É muito difícil. Temos sempre pouco tempo. E eu como professora, sinto isso. “Mais uma aula que passou e ia conversar com aquele aluno e não conversei. Ai, foi-se embora outra vez o aluno!” E eu acho que os professores têm, professores qualificados, professores sensíveis, professores com um sentido pedagógico sobre o aluno, que eu acho super importante. Porque nem todos os professores... Muitas vezes os professores de dança são mestres, são exímios, mas falta-lhes uma sensibilidade pedagógica para o aluno. Aquele aluno hoje não está lá. E dar conta disso numa aula com 15 ou com 10, ou com 12 ou com 20 é difícil, não é? E é preciso ter tempo para podermos fazer essas coisas. Quando andamos sempre a correr dentro de uma máquina que é no próprio calendário escolar : exames e provas e atividades e espetáculos, é difícil também o professor ter esse tempo. Pensar no aluno. O professor não tem tempo de pensar no aluno. Só tem tempo de pensar na turma, no plano e naquilo que vai dar. Não tem tempo de pensar no aluno. Porque os alunos são todos diferentes e da mesma maneira que se calhar eu consigo dar uma estratégia de ensino àquele aluno, mas que o outro não precisa, não é? E se calhar tenho que ter 5 minutos da minha aula para estar com aquele aluno e dizer assim olha: tu tens aquela dificuldade, mas se tu fizeres assim, vais ver que isto vai ser de outra maneira. Falta isto. Falta um estado de alerta do professor.

CM: Meu relatório fala da transição da vida académica para a profissional. Qual é a sua impressão do mercado de trabalho da dança hoje em Portugal e no mundo? Eu falo das grandes companhias clássicas que se tornaram companhias de repertório porque passaram a acrescentar obras contemporâneas aos seus repertórios e aí se depararam com a questão de que os bailarinos clássicos, algumas vezes, não estavam preparados para dançar essas obras contemporâneas.

MA: Mas há alguns anos era assim. Por acaso é muito curioso porque, por exemplo, a minha experiência na ESD, quando eu entrei, e eu não tinha a parte tecnicista clássica, mas eu tinha colegas que tinham vindo do Conservatório Nacional e quando chegávamos a uma aula de

improvisação, de criação, coitadinhas, elas se estressavam muito. E eu estava na minha praia, não é? E era aquilo que eu gostava. Eu acho que sempre houve e continua a haver. E isto que estás a dizer é muito verdade. Um bailarino clássico não está preparado muitas vezes para um repertório contemporâneo ou para se chegar a um coreógrafo que diga: hoje me apetece fazer uma improvisação e até quero que vocês sejam co-criadores daquilo que eu vou experimentar aqui. Isso é muito difícil. Daí eu achar, por exemplo, que a nossa vertente tecnicista, o *Motion*, não pode descolar do contemporâneo, percebes? E a carga horária, se bem que eles têm uma carga horária clássica brutal, mas nós achamos que eles também deveriam ter algumas das técnicas que o contemporâneo (*E-motion*) tem. E, por exemplo, hoje em dia temos uma miúda, por acaso temos só uma para já, do *E-motion* que quer fazer contas. Pá, nós temos que encontrar uma forma de dar isto aos dois mundos, percebes? Pronto. E eu acho que essa tal visão tecnicista não pode descolar do contemporâneo. Porque hoje em dia, e tu sabes, né? É isso que tu estás a dizer, o mercado de trabalho se calhar não quer um bailarino só clássico, quer um bailarino versátil. Pronto. Agora eu acho que há, não sei se é dois tipos de companhias ou de trabalho, no mercado. Mas se calhar tens umas mais tecnicistas e virtuosas e tens outras que trabalham outro tipo de linguagem, mais soltas e dentro das novas abordagens da dança contemporânea, que às vezes até são mais coreógrafos individuais ou parcerias, ou coletivos. Eu acho que o mercado de trabalho está muito mal, e acho que não há financiamentos, não há apoios, não há como pôr estes miúdos; e às vezes eu preocupo-me. Fico muito preocupada. Eu fico muito preocupada porque as escolas de dança crescem, nascem e eu pergunto-me para onde é que vão estes bailarinos todos? Isto é uma coisa pessoal minha, mas que preocupa-me. Eu acho que quando eles, se quiserem mesmo lá chegar, cada um deles irá fazer o seu caminho e irá lutar para chegar onde quer chegar e depois conforto-me um bocadinho com isso. Mas tu também estavas a dizer, e há um bocado estávamos a falar sobre isso, estavas a dizer: “então vocês também orientam os alunos?” Sim, mas, por exemplo, às vezes um aluno pode escolher ir para o *Motion*, mais tecnicista e virtuoso, e o aluno não ter, se calhar, aquela bagagem técnica, mas o aluno pode querer ser professor. E isso não lhe tira, se calhar, o valor quando ele sair, não é? Se calhar será um excelente professor ainda que não demonstre, sei lá, eximamente, não sei. Mas se calhar podemos pensar isto, não é? Às vezes, um bom professor não tem que ser um virtuoso executante. Tem que saber explicar, tem que saber mostrar por onde passa, não é?

CM: Sim, já falou do tipo de bailarino que o mercado mais procura: o versátil. Não dá para ser só uma coisa nos dias de hoje.

MA: Sim, eu acho que a dança e as artes se vão cruzar cada vez mais. Cada vez mais as linguagens tocam-se e misturam-se. Às tantas a dança já está com o teatro, o teatro com a dança, a dança com a voz, com o canto, o bailarino já toca, já faz percussão...

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

CM: E dentro disso, o que é que a Dance Spot tem oferecido para minimizar esse desafio, essa diferença que existe. Acabou a formação, o aluno quer ir para o mercado de trabalho. Vocês têm aqui uma boa variedade de disciplinas, tanto no *Motion*, quanto no *Emotion*.

MA: Sim, temos. No *Emotion* nós tentamos que dentro da disciplina de técnica contemporânea, nós temos muita carga horária pra lá meter e tentamos que não seja tudo técnico. Ou seja, há um x blocos que estamos a trabalhar técnica, que são 4 blocos de 90 (minutos), que são técnica pura, e depois temos os outros blocos em que eles trabalham contato improvisação, interpretação e repertório. E a composição. Só que a composição não está dentro da técnica. É mesmo uma disciplina à parte. O ano passado nós introduzimos uma coisa que este ano ainda não conseguimos apanhar o barco e ainda não estamos a conseguir fazer, mas uma vez por mês mais ou menos, ou pelo menos de 2 em 2 meses trazíamos coreógrafos e mestres, aos sábados de manhã, para trabalharem com eles. Pessoas diferentes. Chegamos a ter cá o Paulo Mota, eu também dei uma formação de contacto improvisação, tivemos a Margarida Belo Costa, tivemos o Petrucci (Sá Lopes Petrucci), com danças caráter, portanto nós tentamos, de x em x tempo trazer numa manhã inteira de sábado em que eles cruzam em dois grupos. Ficam 1 hora e meia a trabalhar com um mestre e uma hora e meia a trabalhar com outro mestre. Desde os mais pequeninos, desde o segundo ciclo até ao secundário criámos 2 níveis de aprendizagem. Eu acho que isso é muito bom. Para já porque desde pequeninos já estamos a dar-lhes outras linguagens, não é? E depois porque assim o *Motion* também pode ir a outras várias vertentes e linguagens, e o *Emotion* também consegue fazer danças caráter e outras linguagens mais técnicas e do clássico. Depois, basicamente eu acho que é isso acho que é o nosso esforço em tentar trazer e captar pessoas diferentes mestres, artistas, coreógrafos para que possam também trabalhar com estes alunos e dar-lhes experiências e dar-lhes esses contactos.

CM: Além disso, tem alguma coisa que você ainda almeja fazer que ainda não fez nesse sentido?

MA: Está aí no ar e não sabemos bem ainda como, mas já existiu uma proposta de criarmos um núcleo coreográfico, um projeto para escola, para bailarinos do secundário, ou se calhar, a partir do 9º ano, onde os miúdos possam realmente trabalhar com coreógrafos em residência artística e possam depois apresentar trabalho coreográfico partindo daí. Isso é algo que já fomos falando e ainda não conseguimos pôr em prática, mas eu desconfio que se a escola continuar a crescer será a algo a promover a seguir.

CM: Qual é a proposta pedagógica principal da Dance Spot e quais os principais motivos da escolha dessa abordagem?

MA: A Dance Spot quer se destacar das outras escolas. Eu acho que é um objetivo. Primando pelo diferencial. O que é que pode fazer de diferente, o que é que faz falta no mercado de trabalho, o que é que faz falta fazer chegar a estes alunos. Temos um Conservatório Nacional aqui ao lado. O que é que nos distingue de um Conservatório Nacional que é financiado e que nós não somos, não é? Porque é que os alunos têm que vir para cá em vez de ir para lá? Porque é que querem vir pagar? Aqui tem que pagar, não é? O que é que nós podemos destacar e diferenciar-nos em relação a outras escolas que nos possa distinguir? E eu acho que é um rigor técnico, porque temos, eu acho que temos um rigor técnico, aliado a uma componente interpretativa e performativa forte. Eu acho que é o melhor dos dois mundos. É a parte contemporânea de interpretação e a carga emocional que eu estou sempre a dizer que às vezes eu posso ir ver um espetáculo e tá lá o contemporâneo e as linguagens, mas aí não me chega a emoção não chega cá; e eu não... e é isto, estes concursos, estas coisas, eu fico um bocadinho aflita com isto. Porque eu acho...ainda não chegamos lá. Isto é um trabalho que vai demorar. Sou eu quem tenho que puxar por esse trabalho, que é, na composição, na interpretação, no contato improvisação, no contemporâneo, não basta estar estruturado. É preciso fazê-los sentir. A intenção, o sentimento, o sentir o que estão a fazer, o dar tudo, o ser um animal de palco, despoletar a emoção; é isto que ainda me falta ainda aqui. No ano passado demos um grande pulo na mostra coreográfica de Natal. Notou-se, principalmente com a turma do *E-motion*, demos um grande pulo do ponto de vista interpretativo. E acho que é um processo de trabalho agora que vai demorar o seu tempo, também é o quarto ano ainda. Acho que é isto, aliar o que é que nos distingue e o que é que nos vai distinguir. Nós temos de ser um peso bom nas duas coisas. Já temos a técnica. Já está lá. Temos a parte contemporânea e das linguagens. Agora é preciso um salto. É preciso trazer isso à improvisação e à carga emocional.

CM: Vocês têm aula de interpretação, certo?

MA: Eu vou ser honesta. Eu o ano passado dei contacto improvisação, fui eu que estive a dar à turma do secundário. E houve um aluno que me disse assim: “eu nunca tinha pensado nisto assim”. E acabou por partilhar comigo: “eu gosto tanto das suas aulas porque eu percebo as coisas. Eu nunca tinha entendido”. E eu acho que falta, às vezes, eu prefiro deixar de dar um exercício para fazê-los parar um bocado, pensar e refletir o que é que fizemos. O que é que acabamos de fazer? O que é que aconteceu aqui? O que é que sentiram? O que é que repararam, que viram? Venham cá, experimentem. Estou a ver isto, isto é outra coisa. Eu acho que falta isso: fazê-los pensar, fazê-los refletir para que possam sentir. Contato improvisação não se dá sem sentir! A minha mão toca na tua, somos umas máquinas que andamos aqui todos a esfregarmos uns nos outros. Não! Olha o meu peso, estás a sentir o meu peso e eu também estou a sentir e estou a escutar o teu corpo. É este sentido de escuta,

sabes, falta isto. Eu acho que falta porque eu acho que quando eles tiverem esse sentido de escuta da dança vão ter sensibilidade para sentir e para interpretar para poder sentir, tem que sentir! Não é fingir.

CM: O que é que você considera o maior desafio para as EEAE nos dias atuais?

MA: A parte financeira. É muito difícil. Mesmo as escolas financiadas os professores hoje em dia até já têm uma carreira docente. Os professores de dança até já estão enquadrados numa carreira docente, que até tem uma tabela salarial equiparada a tantos outros professores com escalões e por aí afora. É muito difícil uma escola contratar uma equipa docente com mestrado, enquadrada na carreira profissional, com todas as qualificações que nós queremos ter num professor e ter dinheiro para pagar a tudo isso. Eu acho que a questão financeira. E é muito triste porque temos muitos colegas que estão a dar aulas em condições de recibos verdes, em prestação de serviços e por aí afora porque não há como; as escolas não tem como contratar estas pessoas adequadamente e poder as reservar para a sua escola. Porque olha, as equipas que trabalho seriam muito melhores. Imagina o professor que está dedicado àquela escola de corpo e alma, invés de andar a pular em 30.000 escolas a dar 3 horas aqui e outros dias acolá. E é isto, não é? Acho que a questão financeira e depois querem ofertas complementares, projetos diversificados, masterclasses... Se os alunos não pagarem, qual escola consegue promover isto? Como? Para pagar a estes artistas para virem? Nós vivemos, muitas vezes também, da boa vontade destes artistas, que muitas vezes são uns queridos e fazem preços para amigos também. Mas isto tudo é muito mal porque isto vai descendo os valores a toda a gente, não é? Acho que o desafio financeiro para que as escolas possam ter o projeto educativo adequado e melhorado e com oportunidades de igualdade para todos os alunos porque depois é isto: nem todos os alunos têm dinheiro para poder pagar programas de alta *performance* individual. Por exemplo, nós temos um programa de alta *performance*, mas isso cria um grande desequilíbrio de uns alunos para os outros. Não são todos alunos que têm dinheiro para pagar um programa daqueles, não é? E é triste. Acho que dar igualdade de oportunidades também vem desse apoio financeiro que as escolas têm.

CM: Quais as estratégias aplicadas pela equipe pedagógica para manter motivados os alunos dessa geração que procura resultados tão imediatos?

MA: Acho que os professores têm um papel fundamental na sua aula de fazer entender que a dança é um treino. Que a dança adquire-se *step by step*. Eu costumo dizer aos meus meninos mais pequenos: tu aprendeste a falar num dia? Tu começaste a andar quando saíste a barriga da mamã? Não. Tu aprendeste a andar. Precisaste, se calhar, de uma data de anos para tu conseguires te pôr em pé e andares e correr sem cair. E a dança é igual. Tudo precisa de um treino, uma prática. Hoje não sai a pirueta, mas se treinares, se trabalhares, ela vai sair. Essa ligação ao aluno, é esse aconselhamento pedagógico que os nossos professores têm que ter.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

E têm que estabelecer esses pontos com os alunos. E eu não posso aceitar que um professor de dança entre no estúdio dê sua aula e vá-se embora. Não faz sentido. Até porque somos pessoas que lidamos com as emoções a toda hora. Somos mais emocionais do que nós queremos... e como nós, são os nossos alunos.

CM: O que você acredita que vai acontecer, como vai se transformar o mercado de trabalho da dança nos próximos anos? Já pensou sobre isso?

MA: Acho que como eu estava a dizer, cada vez mais as artes vão cruzar. Acho que no ensino da dança cada vez mais a ideia é cruzarmos com outras matérias, até da parte do ensino regular. Cada vez mais tu trabalhas nas escolas com objetivo do desenvolvimento sustentável. Trabalhas para temáticas sempre ligadas ao planeta, ao meio ambiente ou eco escolas que já pedem projetos artísticos de música e dança. O Plano Nacional de Leitura, o próprio Plano Nacional das Artes este ano está ligado à ideia da árvore. Este ano não, é para os próximos anos. Portanto, cada vez mais eu acho que as matérias se vão cruzar entre si, e cada vez mais o planeta, os povos, a sociedade só tem a ganhar com isso, com esses cruzamentos. Em termos das companhias de dança ou do bailarino, em Portugal, eu não sei, nem sei o que dizer, porque eu não vejo muita gente a trabalhar por si com projetos pontuais para ganharem um dinheiro para conseguirem fazer um projeto, uma criação. Não vejo sinceramente, não percebo como é que se vai dar a volta a isto. Acho que há mais coisas, mas cada vez há menos apoio para todas estas coisas. E as pessoas têm que se virar sozinhas digamos assim, não é? Não sei como é que as pessoas conseguem viver de projetos pontuais. É muito difícil. Em relação ao estrangeiro, agora esta nova onda é as companhias jovens, onde os alunos pagam para dançar. Devia ser ao contrário, não é? Os alunos que saem formados deveriam receber para dançar e agora quase todas as grandes companhias têm uma companhia jovem onde os alunos pagam a sua formação para poderem fazer um bailado e para fazerem audições. Está tudo a virar ao contrário! Por um lado, eu acho que as companhias jovens são interessantes, mas o aluno não deveria continuar a pagar, não é? Deveria receber, mesmo que fosse um valor mais baixo porque está em formação ainda. Ou quando muito não pagar, ser gratuita a sua formação. Pronto, pode não receber, mas ter a sua formação com coreógrafos. Sinceramente não consigo vislumbrar o que é que vai acontecer no futuro.

CM: Há alguma coisa mais que você queira falar, que eu tenha deixado de perguntar?

MA: Não, acho que falamos de coisas importantes. Muito obrigada e desculpa, falo muito.

CM: Muito obrigada! Foi muito, muito bom.

Teresa Alves da Silva

CM: Gostaria que você falasse da sua trajetória na dança.

TS: Eu comecei na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal com 3 anos e fazia coisas muito clássicas. Eu era para ter ido para o Vitória de Setúbal, para a ginástica. Entretanto nesse ano abriu a Academia e os meus pais me inscreveram, assim, muito pequenina, não é? E, portanto, fiz todo o meu curso de dança na Academia. Quando acabei o curso, com 16 anos, integrei a companhia que os meus diretores da escola criaram. Uma companhia de dança. Já na própria escola havia uma que se chamava Pequena Companhia. Fazíamos pequenos projetos, turnês, intercâmbios, foi ótimo, fabuloso! Trabalhamos com muitos coreógrafos. Durante o período escolar. Então eu fiquei lá durante 3, 4 anos; já não me lembro muito bem. Aos 20 fui para o Ballet Gulbenkian e depois quando tinha a idade, já não me lembro, foi para aí em 2003, acho eu. Fui para Itália para o Aterballetto. Fiquei lá um ano e depois voltei para o Ballet Gulbenkian. Entretanto o Ballet Gulbenkian foi extinto no decorrer deste ano. Então fui convidada pelo Vasco Wellenkamp para integrar a CPBC, companhia dele. Ao mesmo tempo, foi quando o André Mesquita me fez o convite para abrimos uma plataforma. Portanto, eu quando comecei no Vasco, comecei também a fazer trabalhos com André, ao mesmo tempo. Tive 3 anos, ou 2 anos, quase 3 anos no Vasco e depois saí do Vasco só para integrar mesmo a Tocar-te. Como diretora com o André Mesquita. E durante 8 anos tivemos essa plataforma em que André fazia as coreografias, eu dançava, era assistente muitas vezes, também fazia produção, fazia contabilidade, portanto nós é que geríamos tudo.

CM: Havia outros bailarinos.

TS: Havia outros bailarinos. Convidava-se outros bailarinos para fazer as produções. No decorrer do tempo, já no final, começamos a perceber, eu e ele, que estávamos a fazer muitos projetos fora. O André foi ao Brasil, foi a outros sítios, eu comecei a trabalhar com outros coreógrafos independentes e portanto começamos a perceber que já não fazia muito sentido manter a plataforma. E cada um então seguiu o seu percurso. O André foi outras vezes para fora e portanto não dava para ter uma estrutura. Depois disso eu continuei a trabalhar como *freelancer* e dava algumas aulas já na FOR, da Olga. Nos meses em que eu não tinha espetáculos ou produções, dava aulas de manhã na FOR. Depois fui convidada para dar um curso na Páscoa no Balletvita, de clássico e depois, no verão, de contemporâneo. E a partir daí fiquei também como professora de dança contemporânea no Balletvita. Eles têm também vocacional, eu por acaso estava no vocacional, mas com aquele regime livre tu dizes: "eles têm duas aulas, mas se não conseguirem só vão a uma aula". Tive ali um tempo e depois estou a resumir isso tudo rapidamente, não é? Depois veio a pandemia, aulas em casa, etc, e quando voltei ao trabalho eu fiquei com uma produção com a Margarida Belo Costa parada. Muitas coisas foram adiadas. Portanto quando eu volto, volto para a Dance Spot. Inicia-se então o

primeiro ano do Conservatório aqui na Dance Spot, dava aulas no Balletvita, dava aulas na Olga, ainda tinha espetáculos para fazer e fui para Odivelas porque a diretora teve um problema de saúde e pediu-me para substituí-la. Entretanto também montei na mesma altura uma peça do Victor Hugo Pontes, em Viseu. Portanto havia um dia por semana em que eu vinha de Viseu, chegava a Lisboa, ia para Odivelas...uma loucura! Portanto foi um ano muito louco, muito louco. Tanto que eu fiquei extremamente cansada e no final desse ano tive que parar. Parei durante 3 meses tudo e tive que fazer opções. E a partir daí, porque eu ainda dei aulas na Olga durante uns 6 anos, eu optei por deixar a Olga e depois voltei para a Dance Spot com o conservatório e com uma única aula às sextas-feiras em Odivelas. As duas turmas que eu tinha no mesmo dia. Este ano, como eu precisava ter as sextas aqui, o que é que aconteceu na minha vida? Fiz cinema também. Um filme sobre arquitetura, muito interessante. Estou aqui a resumir bastante, mas depois posso dar-te o meu currículo. Este ano estou aqui no DSCD às segundas, quartas, quintas e sextas e aos sábados Odivelas criou um projeto, como se fosse uma pequena companhia dentro da escola, portanto eu vou fazer a coreografia aos sábados, não temos budget, não temos nada. Os miúdos não pagam. Abriu-se uma audição a todos os alunos da escola que quisessem vir. Nesta audição, por acaso selecionei todos porque eram 12 e eu achei os miúdos todos muito interessantes. Mesmo os que são um bocadinho mais fracos achei uma boa oportunidade para eles. Este é o meu percurso.

CM: O que a motivou a ser professora de dança?

TS: Eu acho que nunca pensei que eu ia ser professora. É engraçado porque a minha mãe um dia olhou-me e disse: “Olha, quem diria! Afinal és professora!”. A Olga quando me convidou, eu decidi aceitar o desafio. Nos primeiros anos nós ficamos um bocado nervosos, não é? Eu achava que antes não estava preparada. É engraçado. Ao ver as pessoas novas a darem essas aulas, algumas têm o dom, outras não sabem o que é que estão a dar. Eu sentia que, apesar da minha experiência ser enorme, sentia que não estava preparada. Mas, como o curso da Olga era um bocadinho diferente, eu disse: “Sim, vamos tentar!”. É engraçado que foi aí que eu comecei a gostar imenso de dar aulas. Porque eu tinha miúdos que vinham de escolas de dança, outros vinham do teatro, uns vinham do circo e aquilo me fazia pensar e questionar: “Como é que eu vou ensinar a estes? Eu tinha de lhes dar umas bases fortes, não é? Mas como é que vamos chegar estas pessoas todas juntas? E como não foi um ano inteiro, eu comecei a gostar muito. Eu chegava à casa e aquilo era desafiante, era: “Vou pensar! Se eu ensinar assim... se calhar uso uma música mais assado, ou se calhar...” E aí comecei a gostar imenso! Depois quando fui para Odivelas, num registro totalmente diferente, com miúdas mais pequenas, foi outro desafio, mas que eu gostei muito também. Podia ter dito: “Não, não. crianças não é pra mim, vou.... Mas também não sei se muito pequeninos, não sei. Se calhar até vou gostar”. É diferente. Mas foi na FOR que eu comecei a gostar de lecionar. Senti que

gostava e senti que era uma partilha interessante minha para eles e deles para mim. Senti que aprendi muito com eles. Maneira de pensar diferente, maneira de ver as coisas diferente, abrir um pouquinho pra não ser só aquela aula de bailarino que vai para as companhias. Não. Há outros corpos, há outras maneiras de pensar, há outras formas de ver as coisas. E eu gostei muito dessa partilha.

CM: O que você acha mais importante para ser uma boa professora de dança?

TS: Eu acho que é muito importante ter calma. Mas, dar espaço ao aluno para poder falar, comunicar. No início, às vezes chega ali numa fase que já não dá. Já dissemos muitas vezes, já houve uma partilha, temos que cortar. Mas eu acho que é muito importante observar, saber que tipos de alunos temos à frente, para poder construir um trabalho coerente com eles. Não vir com uma aula formatada porque essa aula, se calhar não se enquadra a esta turma. Enquadrou-se numa, mas não se enquadra a outra. Por exemplo, esta aula que estás a ver eu dei ano passado, mas algumas coisas eu já estou a desconstruir, apesar que eles apanham, eu acho que pra eles é melhor desconstruir certas coisas. Adaptar. Acho que o mais importante é perceber que tipo de alunos temos à nossa frente e a partir daí construir o trabalho.

CM: Na sua experiência nesta EEAE o que é que você mais procura implementar com seus alunos?

TS: Qualidade de movimento.

CM: Qual é a maior demanda deles a nível técnico? O que ainda está a faltar?

TS: Depende. Eu acho que a alguns faltam-lhes mesmo as bases. Começam muito tarde. E às vezes é mais difícil o corpo apoderar-se dessas coisas. O endehors, tudo que for...Eu acho não se trabalha... As coisas são muito executadas na mesma energia e eu acho que a nível técnico tu podes ter uma energia, mas depois tens de saber relaxar e ter essa energia pra agarrar. Isso eles ainda não conseguem. Ou é tudo muito direito, ou ficam muito moles. Portanto aquela coisa de ativar, pra depois relaxar para prender, essa qualidade que eu falo e que também tem a ver com a técnica, falta-lhes esse lado. Que não é abandono. Ficam ali no limbo.

CM: E a nível artístico, o que acha que eles mais precisam?

TS: Eles precisam de se encontrarem eles próprios. É o que eu digo no secundário: Até o secundário dá-se muita coisa técnica e tal, muito formatado. Acho que hoje em dia é preciso um pouco de desconstrução. Mas pra mim no secundário, nem sempre acontece, porque às vezes tenho alunos jovens que nunca fizeram, portanto eu não consigo fazer logo esse trabalho. Mas os alunos que já venham com bagagem de outros anos, eles têm que se encontrarem eles próprios como seres individuais, como artistas. Não executar, mas perceber como é que este exercício podem fazer todos da mesma maneira, mas de maneira diferente. Se calhar um pode ir mais longe e faz uma cabeça, se calhar levanta o braço, um pouco se

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

prepararem mais para as audições. Mostrarem o seu lado como artista. Às vezes, se não consigo levantar a perna aqui, se calhar levanto menos, mas faço disso um movimento muito mais interessante do que só levantar a perna.

CM: Você já trabalhou com a vertente *Motion* e com o *E-Motion*. Quais as principais diferenças entre esses dois grupos que estão hoje aqui?

TS: Na aula de contemporâneo eu tenho que comparar com ano passado. A nível técnico há algumas que já vinham com uma bagagem mais forte, portanto era mais fácil de gerir. Já tinham sido minhas alunas. Mas tinham muitas que nunca tinham feito nada. Portanto eu não acho que seja tão diferente uma turma da outra. Apesar que a turma do *E-Motion*, tem algumas pessoas com mais dificuldades técnicas o que não impossibilita aquele trabalho que estávamos a falar anteriormente. Às vezes é o contrário. Porque, por exemplo, quando estamos no trabalho de centro vais reparar melhor as dificuldades que eles têm. Mas esta turma é mais ativa, dinâmica. A outra foi construindo. Hoje em dia já são. Mas esta desde o início, com as dificuldades que tinham eram mais ativos. Agora também a outra turma, conheço algumas, porque foram minhas alunas. Não sei, eles são sempre diferentes. Por exemplo, agora temos a aluna A e a aluna B, não é? São duas miúdas giras. Eu acho que têm potencial. As outras não. Podiam não fazer, no ano passado, mas havia ali um...já percebi que vou ter que puxar mais. Os outros são mais bichos de palco que propriamente na aula. Quando chegam ao palco aquilo dá-lhes, não é? A aula é uma coisa que no *E-Motion*, menos o aluno C, às vezes a aluna D também, estressa, muito. Portanto eu acho que o trabalho nesta turma é eles perceberem que o que se faz na aula poderia ser quase um espetáculo. Eles já têm que usar essas ferramentas na aula. As mesmas que usam depois no espetáculo. Os outros não são uma turma tão estressada. São mais lineares, mais constantes. Estes aqui têm mais personalidade. Eu gosto bastante das duas turmas.

CM: Levando em consideração o mercado de trabalho atual quais os maiores desafios que esses alunos que terminam o secundário e vão procurar trabalho em companhias de dança?

TS: Muitos deles não vão pra companhias de dança. Alguns por não ter essa possibilidade. O que eu não acho mal, porque eu também fui *freelancer* e desenvolvem-se trabalhos também muito interessantes. Pode ser mais instável, mas também é instigante. Eu acho importante eles perceberem que há um mercado muito grande, com muita coisa. Não pra todos. Isso é como tudo. É como os médicos, é como os advogados, é como tudo. E eu sou muito honesta nisso com eles. Acho que se eles vissem mais trabalhos diferentes, se pesquisassem na internet, vissem outras coisas, se calhar iam perceber que o mercado de trabalho é diferente daquilo que eles acham. Vão ter que perceber que o não é uma coisa negativa, o não é um: "Ok, se calhar tenho que ir por aqui". É uma indicação de que ainda falta alguma coisa. Apesar de

que hoje em dia há poucas estruturas que convidem miúdos novos, a sair das escolas. Tu como independente às vezes queres miúdos já com uma bagagem diferente, ou com experiência, ou, lá está, com algo individual que os destaque, que é o que estávamos a falar antes, ou então já estão no mercado de trabalho. Ou vão estudar, ou mudam de área.

CM: O que acredita que essas instituições de EAE podem fazer para minimizar esse desafio, esse *gap* grande entre o aluno formado e aquilo que o mercado está a pedir?

TS: Eu sinto que esse discurso de conservatório, onde se tem o programa do ministério da educação, que é um programa que o Conservatório Nacional criou. E eu, e nós já mexemos em algumas coisas, mas não conseguimos mexer em muitas, acho que está desatualizado. Acho que faltam aqui vertentes que seriam muito interessantes para os miúdos trabalharem e até para desmistificar essa coisa do bailarino que tem que ser sempre clássico, e tem que ser sempre tecnicista. Tendo essas outras vertentes, que posso dar como exemplos o teatro, o teatro físico, danças urbanas, porque hoje em dia há muita fusão de dança urbana com contemporâneo e etc. Algo mais performático, que eu já cheguei a dar e é muito interessante. Se calhar abrir um bocadinho os horizontes e eles viam: “Ok, se calhar é mais interessante ir por aqui. Eu faço aula de *ballet* e contemporâneo, mas identifico-me mais com esta área performática, ou teatro físico”. Apresentar mais opções. E ao terem contato com essas coisas diferentes eu tenho certeza que eles iam pesquisar outras coisas. Nós este ano vamos tentar outros tipos de abordagens. Se calhar vamos mais para os autores independentes para eles perceberem que há outras coisas. Também acho importante irem à Companhia Nacional e ao Quórum, mas é importante ver o trabalho da Tânia Carvalho, da Sofia Dias e Vítor Roriz, ou um Jordans, seja o que for. Coisas que são totalmente diferentes pra eles perceberem que realmente há outras coisas. “Ah, se calhar eu gostava de ver isto, gostava de fazer este tipo de trabalho”. Mas eu acho que nesse aspecto falta um curso diferente. Falta o ministério fazer alguma remodelação naquelas matrizes, naquela organização de horas e etc para que se possa dar outras vertentes. Por exemplo, a DSCD oferece a opção *hip hop* e ninguém se inscreve. Por que é que não se inscrevem? Percebes o que eu quero dizer? Já conseguimos aqui algumas coisas como contato improvisação, pronto, depois também falta aqui uma estrutura financeira que a DSCD também não consegue, não é? Que eu percebo para convidar pessoas que trabalhem ateliês coreográficos, não sendo sempre a mesma pessoa, mas uma diferente em cada período, por exemplo. Acaba por ser sempre a mesma pessoa a dar o ano todo. Mas, por exemplo o hip hop, por que é que eles não fazem? Já não temos mais horas. Nós andamos a dar *master classes* nas aulas de clássico e contemporâneo. A primeira que eu trouxe foi o Paulo Mota. Já fez trabalhos com o Victor Hugo Pontes. Eu achava que ele era bailarino quando o conheci, mas ele vinha do teatro. E eu propus-lhe dar uma aula de voz com o corpo. Interação de voz. Como é que a voz sai através de um movimento. Foi muito

interessante, mas quem é que se inscreveu? O *E-Motion*. Fora uma ou outra que não estava cá. Do *Motion* veio uma aluna. Eu acho que mesmo havendo dois cursos distintos eles têm que perceber que tudo é importante. E que mesmo as companhias, por exemplo como a Companhia Nacional, têm trabalho de voz. Com outras coisas diferentes. Hoje em dia quase todas as companhias clássicas têm contemporâneo. Acho que eles acharam que como não era uma coisa de dança, na cabeça deles não era importante. Foi muito interessante. Tanto que eu gostava muito que o Paulo desse aulas aqui, mas eu não consegui abrir. Por isso essas *master classes* diferentes. Trazer outros estilos diferentes. Mas é pena que nem todos se inscrevam. Engraçado que o *Motion* têm *master classes* de clássico e eles inscrevem-se. Estes miúdos inscrevem-se em tudo. Os outros é que não.

CM: Nas suas aulas de técnica, você inclui improvisação?

TS: Não porque o conteúdo do programa é tão vasto e como já há a disciplina... Mas houve uma vez que eu fiz um adágio e por acaso foi engraçado. O final do adágio era uma improvisação. E o adágio era o último exercício do exame. Depois dos saltos e cansados foi uma coisa mais pausada para eles improvisarem o final e cada um escolheu a sua música. Porque a ideia era: eu construí a frase que seria um adágio, mas eu disse que eles podiam transformar. Mudar as dinâmicas, repetir. Eu tinha que perceber mais ou menos que era a minha frase, mas podiam pôr uma música diferente, podia ser mais rápido, níveis e foi muito giro. Só que era uma turma mais coesa e só estava a dar um nível, então consegui fazer este trabalho. Agora quando tenho que dar dois níveis na mesma aula acaba por ser pouco tempo.

CM: De que forma você entende que a improvisação e composição contribuem para formação dos alunos?

TS: Acho que contribui muito. Eu às vezes quando dou aulas assim mais relaxadas, não no programa ativo, começo com umas improvisações. Aquelas dos níveis. Mas é mais nouro contexto que eu dou isso. Não quando eu tenho que dar mesmo técnica.

CM: Gostaria de saber como é que você gostaria que este estágio contribuísse para o seu trabalho. De que forma eu poderia ser mais útil?

TS: Eu gosto muito destas partilhas. Como gosto da partilha com os alunos. Quando eles começam a se libertar e saem coisas diferentes, que nem eu pensei...engraçado, não é? Eu olho e pergunto: "Mostra lá o que fizeste! Vamos fazer assim: vamos fazer uma coisa nova". Tanto que ano passado teve uma coisa que aconteceu muito engraçada com uma rapariga de outra turma. Uma cambalhota que eu queria, mas estava difícil de resultar. Eles estavam com medo de cair. E ela fez uma coisa diferente que nem ela percebeu o que fez. Mas eu achei aquilo tão interessante, que eu disse: "Mostra lá!". Eu estava mais entusiasmada do que eles, que estavam todos parados a olhar. Eu fui e fiz e disse: "Por isso é que eu gosto de dançar". Quando vejo uma coisa diferente, este estímulo que me deram, eu quero logo perceber. Então

eu tive uma semana a ver como é que eu tinha de ensinar e "Vá, experimentem, experimentem!" Eu faço assim esses contras. De repente há uma coisa que sai, houve alguém que se deixou ir, levou, aconteceu outra coisa que eu acho que é interessante e que funciona bem, eu vou buscar pra minha aula. Portanto, o que eu estou à espera é que isso aconteça contigo também. Tenho quase certeza que quando tu começares a dar as tuas coisas na aula eu vou retirar e fundir com as minhas. Nem que seja para eu mudar meu pensamento em algumas coisas, fazer-me questionar. Eu gosto desta coisa de questionar. Se calhar experimentar outra coisa. Acho que a dança é isto. A dança está sempre em evolução e nós não podemos estagnar como professores. E acho que ver outras coisas, outras abordagens, vão fazer de certeza questionar e repensar algumas coisas em mim, que eu acho que isso vai ser muito interessante, e sim, gostava de pegar em coisas tuas e meter também. Até pra eles perceberem que o teu trabalho não é um trabalho à parte. É um trabalho que está a ser feito com eles ao mesmo tempo que eu também lá estou, para eles perceberem e não pensarem: "A professora Teresa está a dar assim e a Carla está só a fazer... não. O que a Carla está a fazer é tão importante quanto o que a professora Teresa está a fazer". E portanto, esta fusão vai enriquecer a minha aula, de certeza! Eu acho que o teu mestrado também tem que ser benéfico para mim como professora.

CM: Alguma coisa que eu não tenha perguntado e você considere importante falar?

TS: Na minha opinião, são muito poucos os bailarinos que são muito bons em clássico e também em contemporâneo. É uma estrutura óssea, uma organicidade de movimento totalmente oposta. Podes ter as linhas da aula de clássico, mas já as do contemporâneo... fiz aulas de clássico a vida toda e tu também. A aula era totalmente diferente. Portanto eu acho que às vezes pecam alguns trabalhos porque acabam por não ser muito bons no clássico nem no contemporâneo. Há ali um limbo. Estão sempre a mudar e o corpo está para cima e depois para baixo e eu acho que depois não há um rigor. Aqui o que falta é trabalharem com pessoas diferentes.

CM: Você considera possível se ter um bom bailarino contemporâneo que nunca teve uma base clássica, que sua formação foi exclusivamente em contemporâneo?

TS: Sim.

CM: E esse bailarino vai atingir o mesmo nível de um bailarino que teve clássico e teve que desformatar de várias maneiras?

TS: Depende. Eu sempre tive clássico e Graham. Sempre fiz clássico em companhias. Acho que é uma boa aula para aquecer, por exemplo. Mas para uma pessoa que começa tarde o clássico é muito inorgânico. Portanto quando a pessoa está a fazer *plié outendua* aquilo não aquece nada. Não aquece, não está lá. Não há aquela coisa interna, que a gente faz um *tendue* já fica a suar. Mete o pé à frente e aquilo não está a trabalhar nada. Se só tiver aulas de

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

contemporâneo, eu acho que é possível, também depende do que se dá. Porque já vi bailarinos sem base clássica, mas com uma organicidade e linguagem próprias muito interessantes. Mas nas grandes companhias clássicas não vão chegar. Por isso sou contra tirar as pessoas das audições no meio da aula. A aula é só um aquecimento. Dá pra ver algumas coisas, tudo bem, mas é um aquecimento. O que vem a seguir é o que conta.

CM: Muito obrigada, Teresa.

TS: Obrigada, querida.

Patrícia Henriques

CM: Primeiro gostaria de agradecer imensamente por me conceder esta entrevista, além de toda a partilha que já temos tido nas aulas. E gostaria que começasse falando da sua trajetória na dança.

PH: Eu fiz a escola Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, que tinha na altura um currículo diferente das outras escolas do país, com algumas disciplinas que não faziam e ainda hoje não fazem parte do currículo das outras escolas do país. Tínhamos *Tai Chi Chuan, Makeup*, Expressão Dramática, tínhamos várias disciplinas extras, que contribuíram para a formação. Tinha uma coisa que era a pequena companhia, portanto na primeira *tourné* que fiz eu tinha 12 anos de idade, e foram 3 semanas fora de casa. Como podes imaginar crianças dos 9 aos 14, no fim de 3 semanas toda a gente chorava de saudades do pai e da mãe, não é? Mas, pronto, foi uma experiência. Nós, todas as férias tínhamos *tournées*. Fazíamos espetáculos fora, na Europa. Foi muito enriquecedor. E tinha uma coisa que também não existia e agora já faz parte do plano do último ano, que é o estágio para aprender a dar aulas. Nós já tínhamos, há 30 anos atrás, não é? Portanto eles escolhiam os alunos, davam a formação, orientavam e nós começávamos a dar uma aula por semana com o professor. Isto muito cedo, mesmo muito cedo. Comecei a dar aulas com 14 anos. Por isso o ensino também fez parte de mim sempre. Pronto. Depois, abriram a companhia, a CDC, eu tive 2 anos e meio na companhia. Despedi-me, vim para Lisboa, para a ESD. Fiz o curso de 3 anos e o professor coordenador na área de espetáculo, que foi a área que eu fiz, era o senhor Vasco Wellenkamp. Portanto, apaixonei-me pelo trabalho dele, aliás, eu vim para Lisboa porque ele foi coreografar à companhia de Setúbal, eu adorei o trabalho dele, identifiquei-me imenso e disse: é isto que eu quero fazer. Soube que ele era o coordenador do curso, e fui. A partir daí, assim que eu acabei o curso, ele abre a companhia, e eu comecei a dançar na comprinha do Vasco. Pronto, a partir daí, várias colaborações com outras companhias: companhia da Olga Roriz, a CNB, onde eu estive ao lado dele como assistente de direção porque ele esteve lá 3 anos como diretor. E eu estive lá como ensaiadora, professora de contemporâneo e assistente direta do Vasco. Sempre a minha carreira muito ligada ao Vasco, embora a companhia do Vasco fosse

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

uma companhia de repertório. Portanto é uma companhia onde recebíamos coreógrafos de todo lado, não era uma companhia de autor. Continuei sempre a dar aulas e havia sempre períodos em que eu acabava o trabalho da companhia e ia correr a dar aulas num sítio qualquer, ou ia coreografar, ou para competições. Sempre gostei de fazer solos para os miúdos para irem a competições no Conservatório Nacional e outras escolas, às vezes de norte a sul do país e já colaborava aqui com a Dance Spot enquanto não havia Conservatório, também nas aulas noturnas. Uns anos depois acabei por voltar à terra natal, voltei para Setúbal, depois da separação, fiquei uns anos só a trabalhar em Setúbal, há uns 2 anos e meio voltei. Também sempre a dar aulas na escola mãe, onde fui formada, e voltei aqui também a Dance Spot e a companhia da Olga Roriz, pronto.

CM: O que é que a motivou a ser professora de dança?

PH: Então, lá está, eu acho que sou professora há mais tempo do que fui bailarina. Então eu sempre gostei de vê-los a crescer, de, do nada, de repente a olhar para eles e sentir que eles tinham crescido e que estavam muito diferentes e ver aquele sorriso e fazê-los apaixonarem-se pela dança. Sempre foi uma coisa que me agradou muito e eu nunca consegui fazer só uma coisa. Sou daquelas pessoas que..., não é? Sempre gostei de fazer várias coisas a dançar, coreografar, ensinar, sempre foi uma coisa que me contentou e não me sinto completa sem uma delas.

CM: O que a Patrícia considera mais importante num professor de dança?

PH: Obviamente saber o que está a fazer, não é? Mas, mais do que isso é conseguir chegar ao aluno e fazê-lo apaixonar-se pela dança. Conseguir que, com mais ou menos dificuldades, com o corpo melhor ou pior, que encontre o seu caminho. E ajudá-lo a perceber que não somos todos iguais e que há muitos caminhos e que há muito potencial e que, como se costuma dizer, 20% é talento e 80% é trabalho. E é isso que eu gosto de fazê-los entender e de fazê-los perceber e de fazê-los acreditarem neles próprios. Acho que é um problema geral a falta de confiança do bailarino. E eu sinto que é muito importante dar isso aos meus alunos para que eles se sintam um pouco mais seguros. É claro que há muitos outros fatores e não sou nenhuma fada para mudá-los assim de repente. Mas eu penso muito nisso quando estou a dar aulas. Em motivá-los e mostrar-lhes que eles têm, todos eles têm coisas boas. Uns são melhores numa coisa, outros são melhores noutra, e ajudá-los a descobrir o potencial deles.

CM: O que é que você mais procura implementar com os seus alunos aqui na Dance Spot? Qual é a maior demanda dos alunos a nível técnico, por exemplo?

PH: A consistência. Seja em que técnica for, do clássico ao contemporâneo, eles sentirem que se estão a tornar consistentes, permeáveis a várias linguagens para um dia conseguirem trabalhar com vários coreógrafos diferentes, diferentes estilos, portanto prepará-los para vários estilos.

CM: E a nível artístico, qual você acha que é maior demanda deles?

PH: Ah, a adolescência, por exemplo. Há sempre aquela vergonha do adolescente. Qualquer coisa que nós vamos pedir a nível de interpretação é um desafio, não é? Porque há aquela vergonha, passar vergonha. Não querem e ficam mais fechados, salvo algumas exceções que já são pura interpretação. E acho que aí o maior desafio é tirar-lhes esse pudor e essa vergonha de se exporem, no fundo. Porque quando estamos a interpretar estamos a nos expor.

CM: Eu a estou entrevistando também como professora de composição. O que é que você considera o maior desafio para o professor de composição? Essa parte?

PH: Não. Neste período sou eu que estou a criar, mas enquanto professora de composição não é isso que eu faço. Eu oriento-os para eles criarem, para eles encontrarem a sua própria linguagem. Para eles se libertarem, não é, e conseguirem encontrar a sua identidade. Enquanto bailarino-intérprete e criador, futuro criador, ou não. Pronto, há pessoas que não querem nunca criar. Mas ao mesmo tempo isso ajuda-os a desenvolver quem é que eles são enquanto intérpretes. Como é que eles vão sentir e viver o movimento. É muito mais fácil, às vezes, quando estamos a criar as nossas próprias coisas, criarmos uma linguagem, uma interpretação muito própria. E eu acho que isso os vai ajudar no futuro como bailarinos intérpretes. O meu maior desafio é ajudá-los a encontrarem-se enquanto identidade de intérprete e criador.

CM: O que você acha que são os maiores desafios para esses estudantes que acabam de se formar para ingressar no mercado de trabalho hoje em dia?

PH: Aqui em Portugal o maior desafio é o mercado de trabalho ser um nicho muito, muito pequeno. Nós dizemos que formamos bailarinos para irem-se embora pro estrangeiro. Porque já tivemos aqui a época de ouro em Portugal, que foram os anos 80 e 90. Até 2005/06, mais ou menos. Na crise de 2007, com o fecho da Gulbenkian e a crise mundial financeira de 2009 deram cabo de muita coisa. Muita companhia que fechou, os salários baixaram, a competição é feroz e as condições são muito poucas, portanto, esse é o maior desafio. Depois de acabarem o curso, terem que ir pra fora fazer audições. Também é um dos objetivos do bailarino, ao mesmo tempo que já fazia parte do seu desafio. Pena é gastarmos tanto dinheiro na educação em Portugal e na formação dos nossos artistas para eles depois irem todos para fora. Nós não temos mercado de trabalho para eles.

CM: O que é que poderia ser feito para minimizar esse problema?

PH: Prepará-los exatamente para criarem no seu trabalho. Porque é isto que acontece em Portugal neste momento: quem não tem como opção ir para fora, não conseguiu entrar em companhias, conseguir, então, escrever os seus próprios projetos, avançar com as suas próprias coreografias para conseguir estar no meio criando o seu próprio trabalho.

CM: Quais as técnicas de improvisação que você costuma utilizar?

PH: *Contact improvisation*, muito, mas também outras propostas. Normalmente eu estimulo-os a procurarem obras da arte, ou pinturas, ou poemas ou obras musicais que os inspirem ou escreverem o seu próprio texto, como ponto de partida para a criação. Encontrar um tema, porque é mais difícil para eles, neste momento, obrigarem-se a pensar no todo e não fazer apenas fazer movimento atrás de movimento e isso vai ser sempre mais fácil para todos. Nós temos que fazer as propostas mais difíceis. Condicioná-los ao mesmo tempo que os direcionamos para que eles conheçam várias formas de chegar ao produto. Vários estímulos coreográficos. Depende do ano, do objetivo, às vezes até da escola. No espetáculo final, do que é proposto e acabo por fazer esse tipo de propostas diferentes.

CM: De que forma você acredita que a implementação da improvisação contribui para a formação dos alunos?

PH: Acho que é mesmo muito importante. E deve começar muito cedo. Lá está, porque na adolescência instala-se a essa vergonha. Portanto, aqueles alunos que nunca improvisaram e que vão começar a improvisar aos 15 anos é um sofrimento! É um sofrimento para eles, portanto, se começarem a improvisar aos 10, 11,12, que ainda não existe essa vergonha, vão se libertar de forma a conseguir contornar a adolescência, sem que a improvisação seja um pesadelo, um medo. Portanto, sim, considero que é mesmo muito importante.

CM: Quais as técnicas e métodos de composição que você mais utiliza?

PH: Mais ou menos os mesmos princípios. Imagina que eu decido durante um período de tempo fazer trabalho com um objeto. Aprenderem a manipular e a dançar com um objeto. Isso é um dos estímulos. Aliás, na companhia do Vasco nós dizíamos que era a companhia do mobiliário. Nós tínhamos mesas, cadeiras, tudo, tudo, tudo era estudado ao último pormenor: cada mudança cênica, cada objeto, até os técnicos tinham que aprender a andar como bailarinos no palco porque o Vasco não deixava ninguém entrar no palco assim de repente. Muito engraçado eu a dar aula aos técnicos. Então eu posso decidir que vamos trabalhar a exploração de um objeto, faço com eles exercícios de manipulação de um objeto, obrigo-os a criar uma sequência, por exemplo, individual e a seguir proponho que todos aprendam o solo daquela pessoa. A seguir, vamos trabalhando várias coisas, vamos desenvolvendo esse trabalho. E como é que conseguimos passar do solo desta pessoa para o solo daquela pessoa? O que é que vai acontecer? São várias as propostas que eu lhes faço. Ou, por exemplo, como já aconteceu, vamos trabalhar com o objeto pano. Como é que podemos dançar com esse pano? E agora, a seguir, vamos dar uma identidade e um tema ao pano e vamos pintar o pano. Tudo isso faz parte do desenvolvimento criativo ao mesmo tempo que pintam acabam por perceber o movimento que querem e como é que tá a sair aquela tela e vou dançar de forma redonda ou vou ter uma coisa mais geométrica? Isso também é outra

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

proposta, não é? Analisar, criar primeiro condicionados, às vezes os do 4º ou 5º ano eu digo: agora vocês só podem escolher três tipos de movimento. As meninas escolhem *swings, pirouettes* e saltos. E agora vão ter que desenvolver uma sequência só com esses três elementos, e vão desenvolvê-la nos 3 níveis ou vão desenvolvê-la de frente, de costas, de lado, com deslocação, no lugar, pronto. Vamos explorando isso e eles, percebe, “professora, só três? A coreografia vai ficar horrível!” “Não vai não!”; e isso obriga-os a utilizar e a perceber o que é que é um *rond de jambe*, por exemplo, o *rond de jambe* há em 500.000 coisas e formas. E eles aprendem: “Uau! Então de fato eu posso usar *rond de jambe* e posso fazer uma coreografia inteira com *ronds de jambe*, sem sair do *rond de jambe*, e ninguém está a perceber que isto é só o exercício do *rond de jambe*!” Eu vou encontrando formas diferentes de os pressionar ao mesmo tempo, mas de lhes dar informação e eles perceberem que há muita forma de chegar lá.

CM: E como você acredita que a composição potencia a formação dos alunos?

PH: Eu acho que a composição começa pela improvisação. É uma das formas que eu uso mesmo quando estou em composição, primeiro eu obrigo-os a improvisar e a libertarem-se através da improvisação, para depois conseguirem compor. Porque se forem imediatamente à forma do “eu vou compor e este movimento atrás deste, atrás deste”, não existe exploração e acabam por ficar sempre no mais seguro e no elemento técnico, que é mais fácil, não é? Portanto para mim a improvisação e a composição estão tão intimamente ligadas que eu não consigo conceber que elas existem uma sem a outra.

CM: O que você acredita que as EEAE poderiam implementar para minimizar esses desafios da transição da vida académica para profissional?

PH: Há sempre muito trabalho que nós podemos fazer. A interligação das várias disciplinas que fazem parte do curso, o trabalhar em conjunto com a disciplina de música, a disciplina de história da Cultura das Artes, isto no ensino secundário. Antes disso o professor de criação, composição, improvisação, o que quer que seja o nome da disciplina também tem um papel, embora esteja tudo super fácil de acesso na Internet hoje em dia, nós não tínhamos isso, não é? Era tudo muito difícil de receber e de perceber e de conhecer; e eles têm tudo à distância de um clique. Mas continuam a não saber. E portanto acho que dentro dessa disciplina está a responsabilidade do professor de dar alguma cultura, algum *background* aos alunos para que eles não cheguem ao final do curso e nem sequer saibam onde é que querem ir fazer uma audição. Porque não conhecem o que existe no mundo, nem conhecem a diversidade, onde é que se vão encaixar melhor. Que estilo é que seria melhor para eles, onde é que eles podem procurar aquilo que mais gostariam. Acho que essa orientação...mas depende muito de cada professor dar essa orientação.

CM: O que é que você gostaria que esse estágio pudesse contribuir com o seu trabalho com a sua turma?

PH: Eu acho fantástico o desconstruir que tu fazes, o facto exactamente de fazeres coisas que eu já faço muito elaborado e muito rebuscado. Temos muitas alunas novas nesta turma. E tu vêes a consistência de 4 alunas que estavam todas juntas, não é? Portanto eu tenho o trabalho agora de as transformar numa turma. Porque elas ainda não são uma turma. São três turmas diferentes. Um trabalho mais nivelado. É isso que eu vou tentar. Sem atrasar o trabalho de umas e dando algum tempo para que as outras consigam chegar lá. Se me deres essa ajuda eu vou achar o máximo! Sim, eu acho que falta consistência técnica, física e de força nas alunas novas, nas antigas também, mas elas já conseguem dominar melhor. As novas não. A aluna A, a B, até a C que estava cá o ano passado mas entrou o ano passado pela primeira vez e portanto também se nota que não fez o curso de início. Também tem ali muitas fragilidades técnicas e de força até porque ela não tem uma musculatura fácil. Nem é mais elástica, pronto, tem ali muita coisa ainda para trabalhar a nível físico. E acaba por não haver ainda uma homogeneidade. Na outra turma tive 2 anos com eles e estavam super bem. No início foi super difícil foi mais ou menos isto que encontrei. Havia pessoas que vinham de vários sítios e não eram uma turma e não era uma turma em todos os sentidos, porque há problemas de competição, de bullying, porque vêm de sítios diferentes e criticam e olham e bufam quando a outra não aprendeu e têm que fazer outra vez porque ela não fez bem... essa gestão até que eles próprios se considerem um grupo e trabalhem em conjunto.

CM: Há alguma coisa que eu não perguntei e você considera importante falar do ponto de vista do que trata o meu trabalho, dessa transição vida académica-vida profissional...

PH: Não, dizes tu o que é que tu vêes e como é que tu achas que podias trazer algo para nós combinarmos e ganharmos todos com esta parceria.

CM: As aulas tanto sua como da Teresa são bem elaboradas, têm exercícios mais longos e complexos e as aulas que ambas estão construindo para o exame, por exemplo, são todas coreografadas. Talvez, como você mencionou, continuar trazendo o conceito do *build up* para aqueles elementos coreográficos ou exercícios mais complexos, ou mesmo alguns passos onde as alunas ainda apresentam dificuldades seja uma boa maneira de colaborar. Simplificando alguns elementos e colocando-os em travessias, por exemplo, para que através das repetições eles se tornem mais familiares e consigam executá-los com mais naturalidade.

PH: Isso seria ótimo.

CM: Certo, então muito obrigada, Patrícia.

PH: Obrigada e até já!

Daniel Cardoso

CM: Daniel, primeiro quero agradecer imensamente pela sua disponibilidade em me conceder esta entrevista. O meu relatório de estágio fala sobre a transição dos alunos que acabam de se formar como bailarinos e entram pro mercado profissional, principalmente das companhias, mas não só; também dos projetos e outras estruturas, e os desafios que essa transição traz. Então, além do ponto de vista de coreógrafo e diretor de companhia, pode ser também do ponto de vista da escola que vocês têm. Como você descreveria a situação atual do mercado de trabalho para bailarinos de dança contemporânea em Portugal e na Europa?

DC: Eu acho que é idêntico aqui e nos outros países, hoje em dia. Desde a pandemia algumas coisas eu penso que mudaram um bocadinho. Acho que as companhias procuram mais bailarinos com alguma experiência profissional. Antigamente era mais fácil alunos acabados de se formar com 18, 19 anos conseguirem trabalho. Hoje em dia, e aí eu falo por mim também, na realidade não sei se será o tipo de alunos também ou se terá a ver com a forma como o mercado de trabalho evoluiu. O que é certo é que a maioria das companhias, incluindo nós aqui no Quorum Dance Company também, vamos procurar pessoas já com alguma experiência. Eu acho que está relacionado também com o facto de que desde a pandemia, as companhias parecem que reduziram mais. Parece que reduziram mais financeiramente, em termos de capacidade financeira, então há menos espaço para ter pessoas a começar. Acho que hoje em dia é mais desafiante para os jovens conseguir o primeiro trabalho. Acho que é mais desafiante, daí a acontecer este fenómeno mundial que é as companhias jovens. Há companhias jovens em todo lado. Para os jovens conseguirem ter algum conhecimento, algum currículo, mesmo que não seja um currículo profissional, mesmo experiência, e depois conseguir ingressar no mercado de trabalho.

CM: Quais são os maiores desafios que os jovens bailarinos enfrentam ao entrar no mercado?

DC: Eu acho que o maior desafio que um jovem tem é conseguir encontrar um sítio certo onde se enquadra. Muitas vezes fazer uma audição não é só ser bom. Há muitos bons bailarinos que não têm trabalho, não quer dizer que não sejam bons. Eu acho que é ter essa 'inteligência', entre aspas, de conseguir ir a um sítio que seja o que o bailarino procura e também onde ele se enquadra. Muitas vezes os bailarinos sonham em entrar numa companhia. Mas aquela companhia não é o perfil daquele bailarino. E muitas vezes é estar no sítio certo na hora certa. Muitas vezes pode aparecer um bailarino muito bom, mas eu estou à procura de outro tipo de bailarino, para substituir outro que foi embora, por exemplo. Há muitas companhias pequenas como a nossa. Somos só 8 a tempo inteiro, somos poucos. Então pra conseguir entrar uma pessoa tem que ser uma pessoa versátil e que consiga fazer repertório

existente e ser inspiração para outras peças, então não é um equilíbrio fácil. Não é só ser bom. É um desafio, ter esse cuidado, esses jovens, de investirem e lançarem-se para o sítio certo. E o sítio certo só conseguem perceber qual é se alguém os ajudarem, o professor neste caso. Para perceberem onde é que podem se enquadrar melhor. Porque muitas vezes esses jovens andam pra frente e pra trás atrás de audições. Eu faço audições fora também. Fiz uma agora, recentemente na Coreia. É engraçado de ver, os bailarinos vêm de sítios tão distantes e diversos que estão um pouco perdidos, ao que me parece. Querem o primeiro trabalho e lançam-se a tudo o que aparece.

E não houve estímulo suficiente para saberem se realmente este sítio era onde se enquadravam ou não. E também já me aconteceu de virem bailarinos fazerem audições à companhia e nem conheciam bem o trabalho. Essa é outra realidade. Então acho que há aqui uma forma muito superficial de olhar para as coisas, de olhar para a vida. E isso é da geração, é geracional. E acho que assim é mais difícil construir um caminho sólido. Subir as escadarias devagarinho. Mas é geracional, tem a ver com a geração de hoje em dia.

CM: Em que aspectos o mercado de trabalho da dança contemporânea mudou nos últimos anos, e de que forma isso impacta as escolhas artísticas e profissionais desses bailarinos?

DC: Depende um bocadinho de que tipo de companhias estamos a falar. Estamos a falar de companhias de repertório ou companhias de autor? São coisas diferentes. É que neste caso nós somos uma companhia de repertório, mas acabamos não tendo tantos coreógrafos convidados por uma questão financeira. Somente por isso. Mas a linha artística e a missão é isso, é sermos uma companhia de repertório. Eu acho que hoje em dia, cada vez mais, os bailarinos têm que ser muito versáteis. Cada vez mais. Obviamente que existem os dois mundos na mesma, o clássico e o contemporâneo continuam a existir nos extremos. Essa é a realidade. O mundo da dança contemporânea no seu extremo, onde muitas vezes fugimos da dança, a verdade é essa, e o mundo clássico no seu extremo também, são mundos opostos, não é? Mas o trabalho que se realiza e onde realmente há um mercado de trabalho grande é no meio (entre esses extremos). Pelo menos é o que me interessa. Bailarinos que sejam tecnicamente fortes, tenham qualidade de movimento e que tenham uma linguagem contemporânea também. Ter esses dois mundos juntos acho que é o mais interessante para um coreógrafo hoje em dia. Porque acaba por se ter mais ferramentas. Quando nós estamos em dois extremos, seja no contemporâneo que não dança; sabe do que que estou a falar, não sabe? E o lado clássico extremo acabamos por ter muito poucas ferramentas. Temos pessoas formatadas. É uma formatação gigante. E é engraçado porque na dança contemporânea que não dança está ligada a esta coisa de Inovação, mas é tudo menos inovar. Porque não tem a ver com o corpo, tem ver com outras coisas. Então para mim é andar para trás mesmo. Porque

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

o corpo perde a sua importância e o bailarino acaba por ter limitações muito grandes como intérprete. Então eu acho que onde está o interesse, realmente, eu acho que na maioria das companhias hoje em dia. Mais quando obviamente fazem trabalhos contemporâneos. É no meio que se situam porque é aí cada vez mais que esses dois mundos se aproximam. Acho que quanto mais o tempo passa, mais a tendência é essa mesmo: termos bailarinos versáteis, que tenham formação clássica e contemporânea e consigam ser uma mais-valia para os coreógrafos.

CM: Que outras características e competências procura num bailarino para integrar a sua companhia?

DC: Também tem havido uma melhora ao longo dos anos na realidade se eu pensar para trás. Para mim um bailarino que se adequa mais ao meu trabalho hoje em dia tem que ser alguém que tenha uma robustez física muito grande. Que tenha uma capacidade física muito grande, que seja muito rápido a aprender e a assimilar material porque a forma como eu trabalho, eu coreografo, é rápido ou acompanhas o comboio ou não acompanhas. É assim que funciona. E eu não consigo trabalhar de outra forma. Ou consigo, na realidade eu consigo, mas não é onde eu me sinto confortável. Então tem que ser uma pessoa com rapidez, com uma robustez física, com uma capacidade interpretativa também grande. Isso é uma coisa que tem evoluído ao longo dos anos. E cada vez mais eu, nas novas peças que faço, tenho esse lado. Sempre ligado ao movimento também, mas que seja um bailarino expressivo e com essa capacidade. E tenha uma componente técnica também forte, não é, obviamente, mas acima de tudo o que eu procuro realmente é alguém com qualidade de movimento, quer dizer, nós podemos ter um bailarino que esteja fisicamente forte, que tenha uma boa técnica de contemporâneo também, mas pode não ter qualidade de movimento. Quando eu digo qualidade de movimento é um mexer do corpo de uma forma orgânica, de uma forma boa ao olhar. Quando há este tipo de bailarinos, independente do que fazemos ou do que criamos, as coisas funcionam num curto espaço de tempo. Não é preciso muito trabalho para funcionar. Então como nós aqui também não temos muito tempo, esta é a realidade, como temos que fazer muita coisa para conseguirmos subsistir e ter uma companhia a tempo inteiro, as pessoas que eu procuro têm que ter esse lado. Há muitos que têm o potencial e eu consigo desenvolvê-los para ficarem, também acontece isso. Têm, mas nem sabem que têm, engraçado isso. Mas acho que é isso, basicamente.

CM: Além da técnica, quais são as qualidades e atributos que considera essenciais para um bailarino de sucesso na dança contemporânea?

DC: Quando eu digo lado interpretativo é aquilo que o bailarino pode trazer também para o processo coreográfico. E acima de tudo, há bailarinos que naturalmente transmitem alguma coisa quando estão a dançar. Naturalmente. Há outros que, por mais que se possa trabalhar,

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

ou dar indicações, ou ensaiar, nunca passam aquela barreira para serem extremamente expressivos. Quando digo expressivos não é estar a fazer caras. Expressivo com o corpo. Isso é o que me interessa. Porque na realidade a dança para mim tem que passar para o público, temos que conseguir tocar aquelas pessoas que estão naquele ambiente. Independentemente de qual é o trabalho coreográfico, se os bailarinos possuem essa capacidade, o que nós fazemos chega muito mais perto do público e mais rapidamente. E é nisso que eu tenho interesse. Eu não tenho interesse em ter bailarinos bons que dancem muito bem ou tenham boa técnica. Me interessa bailarinos que consigam passar para o público, consigam transmitir ao público o que eu quero dizer com as peças. Então quando eu digo interpretativo não é só em termos teatrais. Não é tanto por aí. É mais a expressividade que possam ter. Isso é uma coisa que não se ensina, na minha opinião. Podemos aprender maneiras, podemos aprender técnicas, podemos aprender a fazê-lo. Mas quem o faz naturalmente é outra coisa. E isso é difícil de encontrar. Eu felizmente tenho encontrado alguns.

CM: O que mais valoriza no bailarino durante o seu processo criativo de trabalho, além da versatilidade e expressividade, por exemplo a capacidade de improvisação, de cocriação?

DC: Não, o que eu valorizo mais é a velocidade que têm de assimilar o material que eu estou a dar porque é o que me faz desenvolver o processo. Obviamente, aliado a isso também, um bailarino que esteja disponível para o que seja necessário porque muitas vezes há coisas surgem no processo criativo em que o bailarino até faz alguma coisa que não estava prevista e as coisas funcionam e seguem por aí. Apesar de eu não trabalhar com improvisação, trabalho do meu corpo pra eles. O bailarino que tem essa disponibilidade, essa capacidade de improvisação, é uma mais-valia gigante. Acaba por tornar o processo mais natural e mais orgânico. Mas eu acho que a característica mais importante é a velocidade de conseguir assimilar o material, sem dúvida nenhuma, para o meu trabalho.

CM: Na sua opinião, o que as EEAE devem priorizar para melhor preparar os alunos para o mercado de trabalho atual? Qual deveria ser a prioridade dessas escolas na formação dos seus bailarinos?

DC: Boa pergunta. As escolas privadas evoluíram muito cá em Portugal, muito mesmo. E lá fora também. Eu faço muitas vezes de júri em competições. E grande parte das escolas que participam são privadas. E é engraçado ver depois, em comparação com os conservatórios e escolas estatais, o fosso muitas vezes já nem existe. A formação que os miúdos têm é muito, muito alta em comparação com os anos atrás. Muito, muito alta. Eu acho que, para conseguir integrar o mercado de trabalho, tem que se incutir uma forma de estar um bocadinho diferente. Me parece que a geração de hoje em dia, não é tanto a formação que têm ou não têm. Hoje em dia, em todos os tipos de escolas, a dança é uma forma aeróbica. Não sei como vou te

explicar isso. É olhar a dança como um desporto e não uma arte. Isto é um risco enorme, por causa das condições também. É uma linha muito tênue. E os vários bailarinos que chegam podem ser muito aptos fisicamente, mas não são artistas. Para mim não interessa para nada, não diz nada. Então, o que nós temos que cultivar nestes miúdos é alimentar a ideia de que isto é uma arte performativa. Não é desporto, não é ginástica, mas posso prepará-los altamente fisicamente. É ter este equilíbrio. Acho que isto é o mais importante. E depois, ao mesmo tempo que eles tenham... Me parece que falta um bocadinho o espírito de que as coisas demoram tempo e nós para chegarmos a algum lado temos que passar pelos estádios todos, não podemos saltar etapas. E todos eles querem saltar etapas para construir uma carreira. E quando saltam etapas e a coisa corre mal, caem-se para o chão rapidamente. Se construirmos etapas devagarinho, vamos construindo, faz-se carreiras sólidas e as pessoas vão longe e têm sucesso. Eu acho que as escolas estão a fazer um melhor trabalho do que há uns anos atrás, mas têm que se focar mais nessa ideia de que a dança é uma arte. Acho que isso é importantíssimo. Esses miúdos muito formatados não é o que se procura no mercado de trabalho. As companhias de dança, por mais que queiram bailarinos fisicamente robustos, um coreógrafo quer trabalhar com alguém que seja um artista. Então acho que esse equilíbrio... e as escolas privadas têm tanta sede de querer provar, tanta sede de ganhar e se afirmar na competição que esquecem um pouquinho do que estão a fazer. A competição é um bom veículo e é um bom instrumento, mas tem que ser usada com peso e medida.

CM: Que competências ou áreas de formação que talvez estejam a ser subestimadas considera fundamentais para um bailarino contemporâneo?

DC: Eu acho que na maioria das escolas há a formação técnica na área clássica, e pode ser aplicada também na dança moderna, aulas técnicas que possam dar instrumentos aos alunos. Do outro lado, é este lado *dos workshops* de movimento e coisas que são mais improvisadas também, mas é difícil encontrar no meio algo que tenha uma base técnica forte e consiga trabalhar-lhes o corpo em qualidade de movimento. Isto é o que eu procuro fazer no meu trabalho quando ensino. E é muito raro encontrar. Você encontra coisas do tipo aula/*workshop*, que é uma coisa que é importante também. Ou se encontra aulas muito técnicas, muito fechadas em técnicas modernas que são muito Graham, Cunningham, Limón, técnicas muito fechadas. Acho que muito poucas escolas estão a fazer um trabalho a dar as ferramentas necessárias ao corpo, seja a nível de centro, nível de costas, a forma de usar os braços ligados com a cintura do corpo. Essa ideia toda, mas ligada ao movimento também. E isso é muito raro encontrar na minha opinião. É raríssimo. E isto é que constrói um bom bailarino na minha opinião. Atual, com uma técnica forte, mas que acima de tudo consiga utilizar o corpo ao máximo. Seu corpo e suas capacidades ao máximo. E aqui também salta-se um bocadinho de passos na minha opinião, quando se dá formação aos miúdos.

CM: Como vê o equilíbrio entre a formação técnica e a componente criativa na formação de um bailarino? Que aspectos acredita que merecem mais atenção por parte dessas escolas?

DC: Eu acho que quando falamos numa área mais criativa vamos para um lado em que acaba por muitas escolas fugirem da dança. Acho que é importante conseguirmos ser criativos com o corpo. Acho que a maioria das escolas já não investe assim tanto na área da criatividade, já está mais ligada a improvisação também, não é? E composição também. Cá em Portugal esse lado está um bocadinho desvalorizado. Podia-se investir mais nesse lado, aliado também, seja às técnicas clássicas ou contemporâneas, ter os miúdos a trabalhar numa vertente mais criativa com o corpo, ou a composição coreográfica também, a improvisação, por aí. E quanto mais cedo começarmos, vou te dar um exemplo: tenho a minha filha a estudar dança também. Não interessa a escola. E na escola onde ela está fazem um trabalho na parte criativa muito interessante. Mas depois do outro lado já não é a mesma coisa. Quando eu digo parte criativa, é os miúdos participarem, por exemplo, em espetáculos em que a criatividade está em todo lado. Desde a parte cênica, a luz, isto é muito importante pra eles. Mas aliado a essa criatividade, há que ter o lado físico também presente. Eles conseguem construir um corpo que tenha...eles usarem o corpo na totalidade. Nós queremos ter as técnicas necessárias para fazer o máximo que conseguirmos e não termos limitações. Se nós pensarmos bem é, se aprendermos inglês, português, espanhol, conseguimos nos comunicar, certo? Se for só uma língua nos comunicamos só daquela forma. E na dança é igual. A mesma coisa. Se conseguirmos ter essa liberdade dentro de nós até conseguirmos várias formas de usar o corpo. Nas escolas esse equilíbrio existe pouco. Esse equilíbrio entre a parte criativa e a parte técnica. As escolas deveriam encontrar uma forma de ligar a parte criativa ao corpo e, numa idade mais tenra ainda, os miúdos terem esse despertar de criatividade neles. O que está ligado ao que estávamos a falar há um bocado: porque assim criamos artistas e não criamos só máquinas de dançar.

CM: Que conselhos daria aos bailarinos que desejam se destacar e construir uma carreira sólida na dança contemporânea?

DC: Se pudesse dar um conselho por exemplo à minha filha que tem 15 anos. O melhor conselho que se pode dar à parte de tudo o que já falamos, é que as coisas demoram tempo. Acho que é uma das coisas mais importantes para dizer a um jovem: as coisas demoram tempo. E na dança especialmente para nós conseguirmos ter resultados, para trás tá muito trabalho que demora muito tempo. Então, à parte de todos os conselhos que se pode dar a esta geração, é fazer uma coisa de cada vez e subir as escadas devagarinho. Quando eu digo aprender é que o caminho a seguir é um caminho longo. É um caminho que tem que ser um degrau de cada vez. Hoje em dia para os jovens é tudo ontem! É inacreditável. Tem que se

arranjar uma forma dessa ideia de construir alguma coisa. Tive uma coisa que me ensinou muito quando era miúdo. Que eu não tinha noção, mas hoje em dia tenho. Na altura dos meus, 13,14 anos, talvez. Não sei precisar bem. Os meus pais decidiram comprar um terreno no Alentejo e ir para lá aos fins de semana construir a casa. E é engraçado o que isso significou. Eu tenho uma paciência. Imagina, para construir uma coisa, nós construímos do zero, não havia nada. Mas eu tenho uma paciência para chegar até a meta que eu defini, e tenho muitas delas definidas. Isto é que é a melhor ferramenta que os jovens podem ter. Estamos a falar de dança, não é? E na dança ainda é pior. Porque na dança tem essa consistência que ou existe ou não existe. Nós temos uma jovem companhia que se chama Quorum Project. E temos muitos jovens que ingressam porque querem ingressar numa companhia de dança. Quando eles chegam aqui pela primeira vez a trabalhar conosco, nós tentamos promover a ligação deste Quorum Project com a companhia profissional. Temos algumas digressões em que recorremos aos bailarinos de lá para que eles tenham essa oportunidade. E temos casos de sucesso. A Mariana Matos é um deles. Já não está cá. Saiu ano passado. Mas a Mariana é um dos casos também que fez esse percurso. E é engraçado que 80% dos miúdos que aparecem, no primeiro ano que estão aqui a fazer o projeto, se eles não participam do espetáculo da companhia naquele ano ficam logo completamente...não têm noção de que as coisas demoram tempo. E é mesmo difícil explicar-lhes, porque eles não percebem mesmo. E o que acontece? Andam a saltar de um lado para o outro e não fazem nada.

CM: Desistem da dança ou vão a outro sítio?

DC: Alguns que vão para outro sítio. Outros persistem e ficam. Depois têm resultados. E há uns que depois saltitam. E não é assim que se constrói nada. É que não é mesmo. E nas outras áreas eu acho que deve ser idêntico. Se calhar será pior nas outras áreas porque nas outras áreas não tem este lado que a dança tem. Este constante, não é? Acaba por criar também vidas mais vazias. É mais vazio porque a pessoa. Estou a dizer mal a palavra; não é vazio. São vidas mais superficiais. É como comer um pão daqueles alentejanos bons ou comer o panrico do supermercado. Isso é uma coisa que também tem a ver com educação, com os pais. Pois isto é uma coisa que já não se consegue fazer nada. Está instalado e vai piorar cada vez mais.

CM: Que mudanças você gostaria de ver na formação dos bailarinos e no mercado de trabalho para que a dança contemporânea se fortaleça e evolua enquanto área profissional?

DC: Eu acho que a coisa mais importante era conseguir que estes dois opostos que existem, dança contemporânea e dança clássica, que não fossem tão opostos e que houvesse uma forma de se investir numa formação em paralelo, quer dizer no clássico e no contemporâneo. Que houvesse o lado criativo também. Essas 3 vertentes. Eu acho que isso é que vai formar

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

bailarinos que consigam integrar mais estruturas, mais companhias de dança. Mais trabalho e também terem as carreiras que querem ter na realidade. Porque muitas vezes acaba por ser uma limitação e não uma escolha. Quando era bailarino e dancei fora, via colegas meus que estavam lá, mas acho até que se esqueciam porque é que eram bailarinos, sinceramente. Em companhias grandes, ui! É uma forma de estar muito estranha. Conseguirem encontrar onde se enquadram, conseguirem encontrar o 'sítio certo', entre aspas, não é? Por exemplo, hoje em dia, cada cidade da Alemanha tem uma companhia de dança. E é um sítio onde muitos bailarinos que não têm trabalho vão para lá. Mas é uma infelicidade. Só estão lá...eu acho que a profissão não é pra isso que serve. Então se nós tivermos bailarinos com boa formação técnica, com boa formação contemporânea e a parte criativa desenvolvida, eles próprios vão ter mais capacidade de ir aonde quiserem ir. Serem eles a experimentar e depois a escolher, com a ajuda de alguém do meio que diga: "ok, tu enquadráste bem aqui, aqui ou ali". Terem esse apoio, porque muitas vezes ficam perdidos.

CM: Ao falar da formação contemporânea, você se refere às técnicas como Graham, Limón, Cunningham ou abrir mais?

DC: Não. Eu estive na Martha Graham, na companhia, durante muitos anos. Se quisesse dar aulas de Graham, mas na minha escola ninguém tem aulas de Graham. Poderia dar aulas de Graham lá, poderia dar aulas de Graham no mundo inteiro se quisesse. Em Portugal, acho que é o único português que esteve na companhia. Os outros, teve alguém que esteve na escola, uma outra pessoa que esteve numa segunda companhia, mas na companhia em si só estivemos eu e minha ex-mulher. E eu escolhi não ir por aí porque não é nisso que eu acredito. Até podia fazê-lo e tenho o *knowhow* para fazê-lo. Mas não é o que eu acredito, mesmo. Eu acredito que, pelo menos, é o que eu fiz pra mim e nas aulas de dança contemporânea que eu ensino, é isso que eu promovo, que é: tem coisas que eu aprendi em Graham que são muito importantes para um bailarino atual. Aprendi coisas em Cunningham, aprendi coisas em Horton também, aprendi coisas do ballet clássico também; e aprendi coisas do contemporâneo muito mais desestruturado. E como é que conseguimos pegar nisto tudo, criar uma aula de dança contemporânea que seja para o bailarino atual? Essa é a dificuldade. É muito difícil de encontrar porque há as pessoas que dão as técnicas. A escola onde a minha filha está, por exemplo, tem as técnicas. Limón, Cunningham, Graham. Não tem uma aula de contemporâneo. E em muitas escolas também. Os miúdos não sabem mexer, não sabem usar o espaço, não sabem usar o corpo, não sabem levar o corpo ao máximo, não sabem o que é qualidade de movimento. Sabem o que é ginástica, cambalhotas, mandar-se para o chão, fazer um *floortip*, sem ligação nenhuma, as pessoas não têm uma naturalidade ao fazer... Depois temos o outro lado que é a dança contemporânea que não dança, que é a pessoa a enganar-se. Então pra mim o foco é o equilíbrio, ali no meio. E não é nada fácil. Porque para fazer isso

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

é precisoknowhow. Não é fácil mesmo. Eu tenho dificuldade enorme em conseguir professores que façam isso. Muita dificuldade. É mais fácil arranjar um professor de clássico.

CM: Muito, muito obrigada, Daniel.

DC: Obrigada eu.

Olga Roriz

CM: Primeiro quero te agradecer, pela sua generosidade, sua disponibilidade em conceder seu tempo, pois você, sendo um ícone da dança em Portugal é muito bom ter a sua opinião, que certamente vai colaborar bastante com este trabalho. Prometo ser rápida.

OR: Não, tudo bem, eu tenho tempo.

CM: Qual é a sua visão atual do mercado de trabalho da dança contemporânea e quais as principais transformações que você observou nos últimos anos nesse mercado?

OR: Esse mercado de trabalho está muito ligado às condições de trabalho no país, não é? A nível de financiamento, como é que as estruturas, e existem muitas estruturas, não há falta de estruturas, quando falo estruturas me refiro a pequenas companhias independentes de dança. O grande problema aqui, e que eu acho que não é uma coisa de agora, a minha companhia vai fazer 30 anos e o mesmo problema que eu tenho agora, eu já tinha há 30 anos, sendo que obviamente há 30 anos havia muito menos estruturas. E quanto mais estruturas, mais o mercado de trabalho se vai abrindo aos jovens, o problema é que capacidade é que tem e que objetivo que tem cada estrutura no seu plano de criação porque a maior parte das estruturas da dança contemporânea é, como no caso da minha, uma estrutura que não tem capacidade para dar um contrato de trabalho aos bailarinos, portanto tenho os bailarinos contratados por um período x, uma preparação de uma criação, que no meu caso, ainda são 4 meses, porque a maior parte é de 1 mês, 2 meses no máximo. Porque não há financiamento para isso. Mas vou falar no meu caso, que ainda são 4 meses de trabalho, porque isso é uma coisa que eu exijo. Ou faço isso ou não faço. Prefiro retirar no custo do cenário, mas ter os bailarinos 4 meses. É mesmo assim, no custo de produção em si da própria peça, mas ter o tempo de criação. Mas o que acontece é que a partir daqueles 4 meses, tem a estreia e depois temos digressões, mas essas digressões não são mais do que 10, 15 espetáculos por este país, o que é muito pouco. Isto não vai dar pão pra boca dos bailarinos. Eles vão recebendo por espetáculo a partir da estreia. A estreia está incluída, mas depois recebem por espetáculo e como acontece na minha companhia acontece em todas as companhias a não ser que tu tenhas... depois há outra coisa que é: tu tens um grupo que escolheste, aquele grupo com quem tu queres desenvolver o teu trabalho. Isso é muito importante. Há muitas pessoas que

dizem: “ah, a companhia está fechada, não querem trabalhar com mais ninguém”. Isto não estou a falar em relação a mim, estou a falar no geral, mas a verdade é que tu também queres desenvolver o trabalho e, se tu estás sistematicamente a mudar o elenco, tu não consegues desenvolver esse trabalho. Quer dizer, consegues sempre desenvolver o teu trabalho como coreógrafo de uma peça para outra, mas tu estás a partir do zero com intérpretes, sobretudo no meu tipo de trabalho com improvisação, tu sabes, tu já trabalhastes aqui um bocadinho. De improvisação, de linguagem. Eu tenho que conhecer a linguagem dos intérpretes, eles também têm que conhecer a minha linguagem. E temos de nos entender. É muito duro, são meses de criação em que tu vais realmente aprofundar o íntimo de cada pessoa. E pra mim dá-me muitos melhores resultados quando eu tenho uma segunda ou terceira vez em que estou a trabalhar com os mesmos bailarinos ou, pelo menos, que é o que tem acontecido ultimamente aqui na minha companhia, ter um núcleo, mas que é um núcleo de 3 porque na realidade nós não conseguimos e a maior parte das companhias não consegue ter mais do que 6, 7 ou 8 bailarinos. Uma coisa é que as companhias independentes são todas muito pequeninas. Portanto há este problema que é pouca gente, pouco tempo de criação, pouco tempo engajados dentro das companhias a receber o seu cachê mensalmente e depois essa situação de um coreógrafo querer desenvolver o seu trabalho com o mesmo elenco ou pelo menos só entrando 2 ou 3 pessoas em cada nova criação. Também já me aconteceu eu modificar o elenco todo. Por opção modificar o elenco, mas normalmente não é isso que me acontece. Há outros, no próprio caso do Victor Hugo Pontes, que trabalha com muita gente, por pouco tempo, que é o que ele está a fazer agora, ‘Alguma coisa vai acontecer’, acho que é o nome da peça que ele vai fazer agora, onde tem 1, 2, 3 pessoas que costumam trabalhar com ele e todas as outras são diferentes. Não sei se ele trabalha sempre assim, eu penso que sim, tem muita pouca gente que trabalha com ele uma segunda vez, aqueles 2 ou 3, e depois está sempre em constante mutação. O que é que isto faz? Faz com que pessoas que nunca trabalharam com aquele coreógrafo tenham a possibilidade de trabalhar com aquele coreógrafo, portanto têm esse lugar de trabalho. Isto é uma coisa mista, acho que no país todo há um misto entre em novas criações entrarem novos intérpretes e em novas criações manterem os mesmos intérpretes. De qualquer maneira joga pra um lado e pro outro, quer dizer, se os intérpretes estão fixos naquela companhia e de repente o coreógrafo quer trabalhar com esses os intérpretes ficam fora também. Portanto o problema é o mesmo. O trazer pessoas novas para uma companhia estável é ótimo, pois é novo oxigênio e não são apenas pessoas novas que nunca tenham trabalhado naquela companhia, mas pessoas que sejam jovens mesmo. Eu, no meu caso, gosto muito de misturar, mas há este problema de condições financeiras e condições de trabalho de cada uma das estruturas, apesar de serem muitas espalhadas pelo país afora, sobretudo centro/norte mais do que centro/sul, não é? E

isto dá realmente essa possibilidade desse mercado de trabalho ser um bocadinho mais constrangido porque se nós não temos financiamento para ter grupos grandes não podemos meter bailarinos. Se não temos financiamento para estar sempre a modificar, quer dizer, nós podemos sempre modificar. Entra 1 ou entra 2, fica 1, ficam 2 e acaba sendo complexo esse nível de mutação constante do elenco e dar a possibilidade de outros bailarinos poderem entrar. O que eles fazem, às vezes e que eu sinto, no caso do Diniz, por exemplo: ele trabalha comigo e trabalha com o Victor Hugo e depois também pode trabalhar com outro, mas mesmo assim ele está com problemas e já começou a dar aulas. Porque os bailarinos têm problemas, mesmo os profissionais. Imagina então aqueles que saem das escolas! Para os que saem das escolas é ainda mais complexo porque ou tu tens uma base muito clássica, quando saís do conservatório, por exemplo, e tens a possibilidade de entrar na companhia nacional, porque a Companhia Nacional, ao contrário das companhias independentes, que só trabalha com uma faixa etária muito jovem (na companhia Nacional, aos 35 já comesças a estar morto, morto, ...estás ótimo, não é? Mas como a exigência do clássico é tal que as pessoas começam já a não estarem aptas para poder responder a todo o repertório daquela companhia). Depois da Companhia Nacional, o que é que temos mais? Porque só temos uma companhia nacional que é meio clássica, meio contemporânea e depois temos todas essas pequenas estruturas independentes com muito pouco financiamento e quando falo muito pouco financiamento é mesmo muito pouco financiamento. O que quer dizer também que a nível de cachês e ordenados para os bailarinos há aí companhias com ordenados mesmo muito, muito, muito baixos. Companhias, obviamente, que vão buscar os alunos da escola, não é? Quando tu fazes a passagem de aluno para profissional estás naquela situação meio de estágio, recebes um pouco menos, etc. Portanto há aí uma margem para essas pessoas, mas até um certo momento, não é? Eu conheci uma companhia no norte que estava a pagar 500 euros por mês aos bailarinos que estavam a trabalhar todos os dias, muito jovens, ok. Mas até quando é que tu podes receber 500 euros por mês? Não podes, não é? Portanto é incomportável isso. Conclusão: o que é que acontece no mundo da dança que é o bom pros bailarinos e por isso é que há tantos? É que nós não precisamos saber a língua de cada país pra dançar! risos... E isso é uma coisa maravilhosa, não é? Porque essa linguagem do corpo abre-nos as portas no mundo afora. Não é como um ator, por exemplo, que é muito mais complexo. Um bailarino tem essa capacidade, a arte da dança é a arte do corpo e tem esse privilégio de poder dialogar com o mundo inteiro. Sendo que obviamente há companhias e companhias, não é?

CM: Era por aí que eu ia. Saindo de Portugal, ampliando para a Europa e resto do mundo, o que é que você acha que se alterou nos últimos anos no mercado?

OR: Eu acho que a grande alteração de exigência, não sei se é isso que tu estás a perguntar, em relação a um aluno, são, e por isso é que eu acho que às vezes o ensino está deficitário

nisso, porque só estão a ver uma coisa à frente os professores, o próprio programa das escolas. Porque as exigências dos coreógrafos cada vez mais são viradas para o universo criativo de cada bailarino. Portanto o bailarino não passa a ser só um corpo, não é? Ou não é só um corpo como era antigamente, apesar de que sempre foi preciso bailarinos que interpretassem as peças, fosse mais abstrato, menos abstrato, portanto, eu não sei a percentagem das companhias, mas certamente mais de 50% é com certeza de companhias que têm um coreógrafo à frente, para já porque são companhias de autor, não é, porque companhias de repertório cada vez há menos, companhias de repertório só existe a companhia nacional de cada país, ou da cidade principal, é Paris, é Londres, é Madrid e pouco Milão, são aqueles pontos fulcrais de cada país, mas a maior parte dos coreógrafos, sobretudo os coreógrafos independentes e que têm os seus grupos independentes, os seus grupos de companhia mesmo de autor, portanto aquele bailarino vai trabalhar para aquela companhia e vai trabalhar única e exclusivamente para aquele coreógrafo, portanto dentro da linha daquele coreógrafo, mas as exigências, como estava a dizer, é cada vez mais, eu quero este intérprete, mas eu quero este intérprete na sua totalidade. Não tem só a ver com a sua técnica de dança, mas tem a ver se ele tem linguagem, com a sua linguagem, com a sua maneira de estar, com seu universo criativo, com a sua cultura, com tudo aquilo que ele sabe fazer para além da dança, que é ou toca um instrumento, ou sabe cantar, ou tem que escrever muito bem, quer dizer, há uma série de situações em que os intérpretes são incluídos para a própria criação. Eu não gosto muito da palavra cocriação, mas tudo bem para nos entendermos. Há quase uma co-criação de pelo menos do material de produção para aquele espetáculo; depois obviamente que é o criador que monta e que delibera o que é que sai dali. Mas tu não podes ser única e exclusivamente um tecnicista. Para a maior parte de nós coreógrafos contemporâneos isso é quase que de menos importância. Mesmo. Tu queres a pessoa. A pessoa que está lá por trás. Como é que ela vê o mundo, como ela é como ser político, como ser social, como é que ela se posiciona na sociedade, portanto, tudo isto não estávamos habituados antigamente, não é? Íamos para as escolas de dança se queríamos ser bailarinos e eu acho que isso já foi sendo alterado pelas próprias mentalidades dos alunos. Não sinto que seja tanto pelas escolas e pelos professores.

CM: Nem pelas companhias ou pelos criadores? A demanda do mercado?

OR: Sim, isso eles estão a exigir. Mas o que está a sair está a demorar tempo. Por exemplo, eu nunca tive aqui na companhia um bailarino que saísse do Conservatório (Nacional). Só da ESD. Portanto, para já com mais idade, com mais exigência a nível criativo a nível de pensamento etc... e por isso é que, por exemplo, nesta escola, que é uma escola intermédia, que é quase um estágio, acho que se poderia chamar estágio, não é? Nem sei como. Em que abre a cabeça das pessoas e diz: “atenção que não é só isso, não é?”

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Que há todo um lado de improvisação, ferramentas de improvisação que o bailarino tem que ter, toda uma linguagem que ele tem que descobrir que é a sua própria linguagem, e depois se tiver que ir apanhar a linguagem do coreógrafo, tudo bem. Mas o coreógrafo geralmente, hoje em dia, quer coisas novas, quer pessoas que lhe dêem coisas. E a nível de linguagem coreográfica também. E depois de capacidade de análise, de capacidade de escrita, por isso é que eu tenho aqui a escrita, a dramaturgia, a voz e a locução; porque os intérpretes, os alunos têm que estar prontos para um mercado que eu acho que não é aquilo que eles ou sonham ou que eles pensam. Não é bem. Há meia dúzia daquilo que eles sonham, e meia dúzia que estão assoberbados de gente a querer entrar, não é? Portanto, tens que te abrir para outro tipo de pensamento do que é um intérprete de dança hoje em dia.

CM: Eu fiquei curiosa sobre porque você não gosta da palavra cocriação.

OR: Não é bem, quer dizer, eu percebo mas como eu também não me vejo como coreógrafa, mas me vejo como diretora, isso já está aberto. Os intérpretes têm ali uma parte criativa imensa e eu vou dirigi-los. Não ponho lá coreógrafa. Portanto não estou a fazer coreografia.

CM: Você tem três perspectivas, como diretora de companhia, como coreógrafa que é convidada para outras companhias e também por ter um curso de formação. Então quando você chega numa companhia, por exemplo, como na Companhia Nacional e vai selecionar as pessoas para sua peça, o que é que te chama mais atenção, o que é que te atrai?

OR: Pronto, eu, na Companhia Nacional apesar,...

CM: Ou também pode ser no Balé Guaira onde você não conhece tanto os bailarinos.

OR: De x em x anos eu chego até a Companhia Nacional e também não conheço ninguém, quer dizer, há uns que se mantêm lá, mas de repente há mais 10 bailarinos novos, muito interessantes, vindos de várias partes do mundo, ou portugueses também, que lá estão antes do conservatório, inclusive. São várias coisas. Não é só uma. E depende do que é que estou a fazer. De qualquer maneira, quando vou a companhia Nacional eu sei que tenho três ou quatro bailarinos ou cinco, eventualmente, eles cada vez estão mais aptos, não é, porque apanham coreógrafos também com o meu método de trabalho, que posso trabalhar com eles a nível de improvisação, por exemplo. Mas depois outros não. Portanto quando eu vou à Companhia Nacional eu vou muito bem preparada. Apesar de eu trabalhar com grandes temas e de ter que falar sobre os temas e ter que haver uma pesquisa dos próprios bailarinos. Mas não estou muito à espera disso, portanto eu tenho que fazer um trabalho muito diferente para trabalhar com a companhia Nacional. Não posso trabalhar na Companhia Nacional como eu trabalho na minha companhia. É diferente. Tenho sempre dois tipos de trabalhos que ou posso remontar em companhias como o Balé Guaira ou a Companhia Nacional, ou quando sou, como foi agora, quando sou convidada para fazer uma nova criação; que fico sempre muito relutante,

porque minhas criações, eu cada vez estou mais recuada, e cada vez as minhas criações são mais assumidamente com um método muito específico que precisa do intérprete muito específico. E quando chego à Companhia Nacional eu não tenho. A maioria deles não são esses intérpretes. São ótimos intérpretes, mas o tempo não é suficiente. Na Companhia Nacional essa é uma grande questão que eu tenho. Não está relacionada com isso, mas ao mesmo tempo está. É o tempo que as companhias de repertório dão aos coreógrafos. Não é para remontar, porque para remontar está feito eles que tratem disso. É para fazer criações. As últimas criações que eu fiz com a Companhia Nacional eu tive duas ou três semanas de trabalho, portanto como eu já conheço, tive aqui com os meus bailarinos para fazer 'Deste mundo e do outro', duas semanas de trabalho com eles de manhã até à noite para organizar material e levarmos o material para lá e eu fui com quatro bailarinos meus. Portanto, se não, era impossível! Pedro e Inês eu fiz em duas semanas! Tive uma semana sozinha, no estúdio. Mas eu acho que os diretores insistem muito e querem muito, quase que se ajoelham para nós trabalharmos, mas depois não nos dão as condições de trabalho. Isso é um paradigma nessas companhias nacionais. Companhias nacionais de dança, de teatro e tudo que está a acontecer. Parece que não tem nada a ver o que eu estou dizendo, mas o Teatro Nacional está a fazer obras, como tu sabes. Ele está a retirar todos os espaços que eram de produção: produção de cenários, produção de figurinos porque o que vai acontecer? Deixa de haver a companhia lá um tempo para criar os cenários e é só import, import, Import. E aquilo é *fast food*. É uma perda porque há cada vez menos tempo de criação e por isso é que se institucionalizou, e muito bem, há uns anos atrás, e essa é uma das grandes diferenças para os bailarinos também, as residências artísticas. O que é essa coisa da moda das residências artísticas? Porque não há tempo, porque não tens tempo de criação. Então vais para aquele estúdio e aquilo é: numas semanas tens que fazer tudo. Há esse tempo de reflexão com os bailarinos quando saís um pouquinho da tua *comfort zone*, da tua cidade, do teu sítio. Então, estou a fazer agora um solo que já vou para quinta residência, e no meu caso não é nem porque não tenho espaço. É porque é preciso esse tempo alargado de pensar as coisas, de experimentar, e depois de ficar ali sem refletir muito na coisa e depois voltar novamente. Então tu pegas ou não pegas. No meu caso não costumo pegar. Em cada residência costumo pegar do início. Mas este curto espaço de tempo para fazer criações, incita o coreógrafo a fazer peças sem alma. Peças que não podem ser muito profundas. Não é possível. Não podes chegar a uma companhia, quer dizer, pode acontecer, e fazer uma peça onde te aprofundas em cada intérprete, e vais lá e sacas e trabalhas com eles...Impossível! Tem que ser: é isto, e aquilo e aquilo pra funcionar. Aquilo funciona, aquilo até pode funcionar a nível de público de uma forma fortíssima, não estou a dizer que não, mas a nível do intérprete, não me parece. Por acaso até gostaria de saber qual era a opinião de um bom bailarino na Companhia Nacional

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

deste *go, go, go*. Quer dizer, depois também há diferentes intérpretes, não é? Há intérpretes de companhias de repertório que eles gostam é: 'Vem outro, vem outro, vem outro' e, se estivessem em dois meses com uma pessoa até iam começar a ficar chateados, e há os intérpretes de companhias como a minha que adoram ter um tempo de reflexão porque também o tempo de trabalho é diferente são duas realidades completamente, não sei se opostas, mas muito, muito diferentes. E penso que a maior parte dos alunos não têm essa noção, de todo, do que é que se passa no mundo.

CM: Vivem muito numa ilusão?

OR: Numa ilusão. Exatamente

CM: Então você poderia dizer que o principal hiato que existe entre a formação dada nos conservatórios e a realidade do mercado que você acabou de descrever é, por exemplo, a busca por uma coisa somente técnica quando isso deveria ser o chão da onde se começa a construir coisas?

OR: Sim, a base. A técnica é a cama.

CM: Então deveria haver mais improvisação, composição...

OR: Pois, porque ainda por cima estamos a falar de jovens.

CM: Eles têm nos currículos, mas também considero que uma vez por semana é muito pouco.

OR: Sim, é muito pouco. Neste momento tenho dois ou três alunos que vieram da Escola Superior, outra está a fazer mestrado e outra que acabou de fazer a escola superior e veio a correr para aqui e disse que veio improvisar porque disse: "lá eu não percebi nada". Portanto eu sei, porque me têm dito, que passam assim por tudo e que mesmo nos repertórios são sempre por vídeos. É complicado. Por exemplo, na escola superior só houve a Sylvia Rijmer que me chamou para eu ir lá explicar as minhas peças. E é uma pena porque como eu há a Clara Andermatt, a Vera Mantero, a Francisca Armais...anda tudo aí, quer dizer, somos portugueses, somos vivos, vivemos aqui, e é uma escola superior. É a escola nacional. Então vamos chamar os coreógrafos para falarem no início, verem no meio, qualquer coisa. Porque é o nosso trabalho. Eu tenho a certeza que qualquer um deles iria dizer: "não quero nada, vou aí uma tarde". Quantas tardes nós perdemos com entrevistas, com coisas. Não tem problema nenhum. Mas é mau. A Sylvia, por exemplo, que dançou, que foi minha assistente na Sagração da Primavera, havia uma série de coisas que não eram aquilo, não é que estejam erradas ou que deixam de ser, não é aquilo. E ela própria quando eu estava a explicar dizia: "ah, it issogoodthisexplanation!" e ela estava a escrever, escrever, escrever...e eu: "pronto, claro, não custa nada". Até porque enquanto pra mim aquilo é atual, não é, uma peça que eu fiz hoje ou há trinta anos atrás, eu sei perfeitamente explicar porque é que aquilo é assim. Obviamente que um assistente ou um bailarino fez a sua interpretação, passam anos, fez não sei quantas

coisas, nem sabe, porque aquilo não te sai do corpo. Como dizia a Isadora Duncan: “Bem, podem copiar as minhas coisas. Não sabem de onde é que vêm! Nunca há de sair bem”. O que eu acho também é que não chega dar aulas de improvisação. Até porque estás a dizer que são muito poucas. Não chega. Por muito bons que sejam. Pode ter uma pessoa à frente que explica tudo muito bem. É que temos que abrir caminhos mentais, não é? Temos que exigir que o aluno converse. Ouví-lo. Ter discussões. Eu tenho aqui agora uma disciplina que chama-se “Fora de si”. Que é uma disciplina onde eu convido pessoas que podem ser ativistas, podem ser encenadores, podem ser de cinema e que vêm cá fazer o que quiserem. Vêm cá falar com esta gente. Veio cá o primeiro, ele era um realizador que fez um documentário sobre Goa. Ele veio explicar porque que ele acha que o que se passou em Goa é o que está a se passar na Ucrânia.

CM: Levar à reflexão de outras coisas e abrir outros universos, não é?

OR: Exatamente! Exatamente. Isso é muito importante. Depois aquilo pode não ser o universo o tema que aquele aluno quer, mas tem que pensar. Muitas vezes um coreógrafo chega ao pé de ti e diz: “olha vamos fazer uma peça sobre um tema que eu quero que tu escrevas sobre esse tema e qual é o teu ponto de vista”. Desigualdade. E como é que é? Chegas a um aluno do conservatório: “e agora vais escrever sobre desigualdade”. Ué, eventualmente até consegue, pode. Isto também está na agenda do dia, não é? Isto são problemas sistêmicos. Mas, às vezes, a exigência técnica é tão grande, tão grande, tão grande que é bom, obviamente, mas que tem que se perceber que não é o suficiente. Ou pelo menos é tentar...não é que tenha de haver mais disciplinas sobre o pensamento, mas é quase educar os professores a como conversam com os alunos. Como é que passam a matéria? É que o saber passar a matéria lhes desperta outros interesses.

CM: Como a FOR funciona? O aluno, por exemplo, termina a licenciatura na ESD e vem pra cá depois?

OR: A única coisa que tens de fazer pra vir pra FOR é uma audição. Na audição temos um aquecimento, um bocado de repertório da companhia e depois uma prova de improvisação daquilo que quiseres apresentar e depois disso falo um bocadinho com os alunos. Eles podem vir de onde quiserem.

CM: E o diploma que a formação concede não tem nível superior, certo?

OR: Não, isto é um diploma da FOR, com os créditos que dá acesso a qualquer escola superior de qualquer país, eventualmente têm que fazer uma série de disciplinas porque os créditos são x créditos. Isto pra mim é ótimo, sobretudo para os alunos, não é? Agora era preciso haver mais escolas deste tipo. Até porque às vezes eu tenho um aluno que quer fazer dança e depois, na passagem do primeiro pro segundo ano desiste porque quer fazer teatro afinal. Porque aqui se encontrou, encontrou outras coisas, e isso é muito bom porque abre a

mentalidade a outros temas, não é? E por isso é que temos também vídeo, porque são outras linguagens. E tem outra coisa que é muito importante também: se os alunos saem daqui, alguns deles, com uma capacidade, uma mentalidade muito mais aberta e com um espírito de trabalho em grupo, muito mais solidificado, muito mais rapidamente; ah eles também sabem fazer candidaturas. Têm parte do orçamento, e como há a disciplina de escrita e escrevem sinopses sobre todas as coisas que fazem, depois estão mais aptos para fazerem a escrita das candidaturas que é super difícil. Não estou a falar em candidaturas à DGArtes porque é quase impossível uma pessoa sozinha não consegue fazer. Mas há candidaturas para a Gulbenkian, para a Câmara Municipal...mas eu estava a dizer que eles saem daqui, eu sinto, com muito mais capacidade de se juntarem a outros e formarem pequenos grupos e fazerem pequenas peças. Eu acho que os miúdos do Conservatório (Nacional) ficavam perdidos no mundo se tivessem que atuar sozinhos, juntarem-se com outros grupos, fazerem alguma coisa, fazer um projeto, pedir um financiamento para esse projeto...E não podem. Eles têm de sair de lá com outro manancial. Aí sim não estamos há 50 anos atrás, já estamos numa época que... e sobretudo com uma realidade que não é só o país. É a Europa toda. Eu vim agora de Espanha e a nível de dança lá está super mal. Não há apoio. Vim de Saragoça, da maior companhia de Saragoça e aquilo só tem 5 bailarinos que trabalhampart time. É mal. E senti a mentalidade das pessoas...é um país complexo. Eventualmente só em Madrid e Barcelona é que aquilo mexe. É muito complicado. Portanto o problema que nós temos aqui é um problema que há em todo lado neste momento. Mesmo, por exemplo, a Holanda parecia o país da dança, não é? E eu já tive há algum tempo atrás bailarinos que foram pra lá e depois voltaram pra casa: “ah, não, não, não. Ok, tem muita coisa, mas a qualidade...”. Mais uma vez tem 3 ou 4 coisas com qualidade e depois as outras todas não é uma porcaria... Têm é muito dinheiro, não é? Têm as condições, os apoios. Mas os apoios acho que eles têm no primeiro ano, quer dizer, eu acho que quando queres apresentar alguma coisa não tens apoio no 1º ano, no 2º e no 3º também. Depois, se recebes apoio, ficas a receber sempre. Não é aqui que todo ano é preciso explicares porque é que existes, o que é que fazes, qual é o teu projeto, coisa que eu faço há 30 anos. Agora só de 4 em 4 anos.

CM: Então o teu conselho para esses jovens, para além daquilo que eles já fazem, buscarem outros universos e um cabedal de conhecimentos?

OR: Para já, não adormecerem na dança. Sim, têm de buscar. Eu, por exemplo tenho aqui uma coisa e tentei que todos os professores tivessem um bocadinho também, essa espírito de abrir ou de pedir aos alunos, por exemplo, na disciplina de música que eles têm 2 vezes por semana; pedi que eles buscassem e depois apresentassem, dependia se era 1 vez por semana ou por mês, um artista que eles fossem pesquisar, músico, compositor. Ouviram a obra toda, vão pesquisar sobre o percurso da pessoa e depois apresentam aos outros alunos

aquele compositor que eles escolheram. Ora, isso alargado a cinema, a teatro, inclusive a dança também...isso é a ferramenta que nós temos agora. Ir ao *YouTube*, ao *Google*. É a ferramenta que tu tens e muito boa ferramenta. E de repente abrem-se a pessoas e dizem: “Que maravilha! Não sabia que isto existia!”. Pronto, pessoas que descobriram *Peeping Tom*, já sem falar na Pina Bausch, não é? Inclusive compositores que o próprio professor não conhecia. Maravilha? E pronto. Uma coisa tão simples, que é quase uma brincadeira. Ir pesquisar uma coisa que eles gostam, estar na internet, e pode ser no telemóvel, pode ser no computador...Mas, depois, aquilo pode ser uma coisa séria também. Não é só ver o de um, o do outro e depois fica pra lá. Escolhe, aprofunda e depois ainda tem de explicar aos outros qual é a sensação ao ouvir ou ao ver. E acho que esse tipo de coisas são muito importantes. Nos anos 80, lembro-me de estar numa reunião com os professores do Conservatório, no centro de arte moderna, na Gulbenkian e a meio da reunião, não sei por que razão, aquilo surgiu e eu dizia que achava que se deviam levar os alunos ao cinema. Já nessa altura: “Hã, o que? Levar os alunos ao cinema?” Não perceberam, não percebem, não sabem, não se apercebem, e isto eu sei porque já nessa altura era coreógrafa da Gulbenkian e lembro de muitas vezes de dizer aos intérpretes: “Olha, aqui pra aquelas cenas do Manuel de Oliveira, quando ele está a falar pra um lado, mas ele tá a olhar pro outro, e com aquela paisagem e aquele tempo”. E eles a dizerem: “Manuel o quê?”. Bailarinos já há 30 anos não conhecem Manuel de Oliveira, por favor, vão ver cinema, vão ver vida, não é, porque no cinema também é vida. Cinema é vida também. Tens que passar por uma morte pra entenderes o que é a morte? O cinema ensina! E mortes, mais a nível de violências, não é, o cinema é ótimo para nos trazer informação. Mas as pessoas não perceberam por que foi que eu disse isso. Mas também não têm a relação do intérprete com o criador. Mesmo quando se faz no Conservatório; na altura fui eu que trouxe o repertório, já não me lembro quando foi, e pediram-me para dar aulas de improvisação. Não me pediram para dar aulas só. Aulas só se for de improvisação. E apercebi-me que eles só tinham um exame final e era um exame de clássico. E o de contemporâneo era uma aula de Graham. Então eu vi ali alunos e alunas fantásticos que depois no clássico punham as pontinhas e os tutus e pronto, levavam 12 valores, 13 valores. Depois aqueles mais clássicos levavam 19. E eu pensava: “mas isto não pode ser, porque este aluno de 19, ele nunca vai ser nada porque ele não vai entrar em companhia nenhuma. Aquela miúda que levou 12, que é incrível, ela é que vai ser a primeira bailarina de uma companhia. Então propus, já que eu tinha a possibilidade de contactar com os coreógrafos e fiz as peças dos coreógrafos, eu pedi ao Luiz Falco, pedi ao Hans Van Manen, pedi ao Christopher Bruce, pedi ao Vasco; e uma peça minha também, para poder ensinar os 6 solos para os alunos que quisessem fazer o seu exame em contemporâneo, pudessem apresentar os solos. Bem, aquilo fez as notas dispararem todas porque eram alunos

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

extraordinários, claro! Solos difíceis, bailarinos belíssimos com interpretações fantásticas, e obviamente que os jurados ficaram a olhar e não podiam dar 12 àquela pessoa, e que tu não podes afunilar um conservatório de dança a uma Companhia Nacional, porque não faz sentido! Depois o que é que aconteceu, acho que foi a Cristina Graça e a outra Cristina que já não está lá, a Cristina Graça está na Escola Superior. Passei os solos, mas não era a mesma coisa, não é, porque eu tinha dançado. Eu tinha conhecido os coreógrafos. Agora já não devem ser estes solos, obviamente, mas na altura foi muito importante e foi uma coisa muito simples. Imagina a mentalidade. Isso não foi assim há tanto tempo. Eu estava na Gulbenkian, portanto devia ser finais dos anos 90. Tu sabes que exames é que eles fazem no Conservatório? Deveriam fazer coisas de um coreógrafo contemporâneo, se fazem Petipa.

CM: Eu não fiz meu estágio no Conservatório Nacional, mas como eles possuem a disciplina de repertório contemporâneo, imagino que façam obras dos coreógrafos da atualidade, inclusive suas.

OR: Não, no Conservatório não.

CM: Bom, Olga, eu agradeço imenso a sua colaboração.

OR: Já está? Foi tudo? Ajudou-te?

CM: Sim, muito! Obrigada.

OR: Obrigada.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Análise de Conteúdo das Entrevistas

A análise de conteúdo das entrevistas foi realizada através da distinção entre os entrevistados, dividindo-os em dois grupos: os docentes do DSCD (Mariana Aguiar, Teresa Alves da Silva e Patrícia Henriques) e os profissionais ligados ao mercado de trabalho (Tiago Martins, Daniel Cardoso e Olga Roriz).

Tabela 1

Mercado de trabalho — Convergências

Grupo entrevistado	TM/DC/OR	MA/TS/PH
Precariedade	Escasso, instável, com baixa estabilidade e salários	Frágil, com poucos postos, exigente e dependente de apoios públicos
Dependência de apoios	Apoios públicos como fator de sustentação	Financiamento escasso e necessidade de produção autônoma
Versatilidade como necessidade	Exigência de intérprete capaz de atuar com diferentes linguagens/estilos, rápido para aprender (DC), criativo e colaborativo	Valorização de identidade autoral e capacidade de transitar entre estilos
Enfoque do problema	Condições estruturais e institucionais, diversidade e pesquisa na preparação do artista (OR)	Buscam estratégias para melhor preparação dos alunos

Divergências

Otimismo versus pessimismo: TS enxerga oportunidades mesmo com instabilidade; já OR e DC mantêm um tom mais crítico e fatalista. TM destaca a importância da busca individual do artista.

Tabela 2

Formação nas EEAE — Convergências

Grupo entrevistado	TM/DC/OR	MA/TS/PH
Modelo conservador	ensino tecnicista, desatualizado e sem estímulo à criação	Currículo tecnicista e tradicional, com pouco espaço para disciplinas voltadas à criação
Distanciamento do	Falta de conexão com a	Pouca presença de repertório

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

mercado	realidade profissional	contemporâneo e experiências reais
Ausência de improvisação e pensamento crítico	Explicitamente criticada. DC destaca necessidade de orientação sobre primeiros passos pós formação	Propostas de incluir práticas somáticas, coaching e teatro. MA também ressalta a importância da orientação no final e no período pós formação

Divergências

Propostas de mudança: TMaposta em mudanças num futuro próximo, ocasionadas pela premente necessidade de aproximação entre os dois mundos (formação e tecido profissional), DC destaca a necessidade de orientação sobre primeiros passos pós formação, OR já oferece uma alternativa àqueles estudantes que desejam mergulhar mais a fundo no estudo da dança e arte contemporânea através da formação que oferece (FOR); TS/PH/MA avançam com propostas pedagógicas específicas, como coaching (MA), composição autoral (PH) e inserção de criadores externos (TS).

Foco: TM/DC/OR tem ênfase curricular; TS/PH/MA ampliam o foco para aspectos emocionais, criativos e individuais da formação.

Tabela 3

Transição escola – mercado de trabalho – convergências

Grupo entrevistado	TM/DC/OR	MA/TS/PH
Ausência de ponte	alunos desesperançados, desilusão na entrada no mercado	Descompasso entre o que se ensina e o que se exige no mercado
Preocupação com a empregabilidade	Frustração dos formandos com ausência de oportunidades de trabalho	Professores têm dificuldade em orientar, sem promessas de futuro
Visão do intérprete	Pensam no intérprete completo e multidisciplinar e em como colaborar para isso nas formações que oferecem	Dedicam-se a aperfeiçoar a formação dada às suas turmas, diagnosticando do que mais carecem e procurando soluções possíveis

Divergências

Orientação e suporte: TM/DC/OR apontam a ausência; TS/PH/MA propõem soluções como autonomia criativa, acompanhamento emocional e práticas experimentais, sendo a principal delas um programa que envolve uma companhia semiprofissional.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Apêndice B –Inquéritos

1º inquérito aos alunos (aplicado no início do estágio)

Inquérito para alunos no início do processo de estágio – mestranda Carla Moita

- 1) O que pretende fazer quando acabar o EAE? Como se vê quando terminar o secundário?
- 2) O que acredita que é mais importante para atuar como bailarino no atual mercado de trabalho de dança?
- 3) O que acredita que vai mais contribuir para potenciar sua formação?
- 4) Quais são, na sua visão, as exigências do mercado de trabalho atual, principalmente nas companhias de dança de repertório?
- 5) O que mais lhe dá gozo na sua formação artística?
- 6) De 0 a 20, como você se vê como aluno de dança? Explique falando dos seus pontos fortes e daqueles que podem melhorar.
- 7) O que acha que o levaria a fazer este valor subir significativamente?
- 8) Quando olha o seu corpo, o quanto você acredita que a dança contribuiu para transformá-lo?
- 9) Como vê essa transformação? Foi positiva ou negativa e por quê?
- 10) O quanto o corpo que tem hoje o ajuda na performance das diferentes técnicas de dança, que exigem competências tão diferentes como a TDC ou a TDCont?
- 11) Como se sente em relação à improvisação na dança?
- 12) Qual a sua experiência com a improvisação?
- 13) E quanto à composição coreográfica, como se sente?
- 14) Qual é a sua experiência com a composição coreográfica?

- 1) Quando acabar o EAE pretendo prosseguir a carreira de bailarino como intérprete. Quando terminar o secundário espero ter conseguido ingressar numa companhia
- 2) Na minha opinião o mais importante para atuar como bailarino no atual mercado de trabalho é a versatilidade, dedicação e disponibilidade para experimentar coisas novas.
- 3) Estar em constante contacto com novas formas de movimento e pensamento.
- 4) Consciência corporal, técnica, controlo, toque pessoal, foco, concentrações e rapidez intelectual
- 5) Aprender coisas novas todos os dias
- 6) Não concordo em avaliar arte. Porém como ponto forte vejo dedicação, foco e toque pessoal; como ponto fraco limpeza técnica
- 7) Cada dia tentar melhorar
- 8) A dança proporciona um centro forte, resistência pernas ligeiras, costas definidas, etc...
- 9) Positiva não só pessoal mas profissional
- 10) Principalmente controlo e resistência
- 11) Confortável, sinto que é a forma mais bela e íntima de dança
- 12) Como só comecei a dançar há 2 anos, a improvisação foi sempre o meu modo de dançar.
- 13) Embora goste muito pode ser extremamente
- 14) Já fiz solo sozinho para uma gala.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

13- dá composição composição coreográfica sinto-me desafiada mas acho que é importante e outra oportunidade de ^{me}expressar-me.

14- Ainda não trabalhei muito - mais área - mas tenho estado a gostar e acho que vai ser algo importante para o meu futuro.

Inquérito para alunos no início do processo de estágio – mestranda Carla Moita

- 1) O que pretende fazer quando acabar o EAE? Como se vê quando terminar o secundário?
- 2) O que acredita que é mais importante para atuar como bailarino no atual mercado de trabalho de dança?
- 3) O que acredita que vai mais contribuir para potenciar sua formação?
- 4) Quais são, na sua visão, as exigências do mercado de trabalho atual, principalmente nas companhias de dança de repertório?
- 5) O que mais lhe dá gozo na sua formação artística?
- 6) De 0 a 20, como você se vê como aluno de dança? Explique falando dos seus pontos fortes e daqueles que podem melhorar.
- 7) O que acha que o levaria a fazer este valor subir significativamente?
- 8) Quando olha o seu corpo, o quanto você acredita que a dança contribuiu para transformá-lo?
- 9) Como vê essa transformação? Foi positiva ou negativa e por quê?
- 10) O quanto o corpo que tem hoje o ajuda na performance das diferentes técnicas de dança, que exigem competências tão diferentes como a TDC ou a TDCont?
- 11) Como se sente em relação à improvisação na dança?
- 12) Qual a sua experiência com a improvisação?
- 13) E quanto à composição coreográfica, como se sente?
- 14) Qual é a sua experiência com a composição coreográfica?

1) O que eu pretendo fazer quando acabar o EAE e como me vejo é a ir para a Faculdade.

2) O que acredito que seja mais importante é o facto de mostrarmos o nosso amor por esta arte.

3) Acho que o trabalho me dedica cada vez mais para superar as minhas dificuldades e obter resultados bons.

4) As exigências são muitas, pois estamos a falar de bailarinos profissionais que estão a dançar numa Companhia, como trabalho.

- 5) Quando faço um movimento que não foi tão bom mas foi engraçado.
- 6) No. Alguns pontos fortes é que às vezes decoro os exercícios e alguns movimentos faço melhor que outros. E pontos a melhorar a flexibilidade, a postura e alguns movimentos.
- 7) Trabalho ainda mais e nunca desistir.
- 8) Tenho mais força, mais musculatura.
- 9) Vejo a transformação significativa, positivamente pois ajuda me nas aulas.
- 10) Ajuda me a perceber melhor o meu corpo quando nas aulas de TDC e nas de TDCc. A perceber cada movimento.
- 11) sinto bem.
- 12) Não tenho muita experiência na improvisação.
- 13) Muitas vezes sinto dificuldades.
- 14) Também não tenho muita experiência.

Inquérito para alunos no início do processo de estágio – mestranda Carla Moita

- 1) O que pretende fazer quando acabar o EAE? Como se vê quando terminar o secundário?
- 2) O que acredita que é mais importante para atuar como bailarino no atual mercado de trabalho de dança?
- 3) O que acredita que vai mais contribuir para potenciar sua formação?
- 4) Quais são, na sua visão, as exigências do mercado de trabalho atual, principalmente nas companhias de dança de repertório?
- 5) O que mais lhe dá gozo na sua formação artística?
- 6) De 0 a 20, como você se vê como aluno de dança? Explique falando dos seus pontos fortes e daqueles que podem melhorar.
- 7) O que acha que o levaria a fazer este valor subir significativamente?
- 8) Quando olha o seu corpo, o quanto você acredita que a dança contribuiu para transformá-lo?
- 9) Como vê essa transformação? Foi positiva ou negativa e por quê?
- 10) O quanto o corpo que tem hoje o ajuda na performance das diferentes técnicas de dança, que exigem competências tão diferentes como a TDC ou a TDCont?
- 11) Como se sente em relação à improvisação na dança?
- 12) Qual a sua experiência com a improvisação?
- 13) E quanto à composição coreográfica, como se sente?
- 14) Qual é a sua experiência com a composição coreográfica?

1) O meu sonho sempre foi ser bailarina, mas como tudo na vida, as coisas mudam. Continuo a amar dançar e será sempre parte da minha vida, porém, vou seguir psicologia.

2) Confiança e garra.

3) As aulas mais criativas.

4) Ser único.

5) Exercícios de chão.

6) 16, sou ótima a criar e interpretar, bem como coreografar, mas a minha técnica não é a melhor.

7) aulas intensivas e muita barra de chão.

8) Os meus músculos.

9) Vê-to-a em vários aspetos da dança contemporânea.

nea e penso que foi ótima.

10) Não ajuda muito, mas consigo fazer mais em dedan do que as pessoas normais.

11) Adoro e acho extremamente importante.

12) Ótima, é uma das maneiras de me expressar.

13/14) Sempre tive facilidade em criar e acho um ótimo exercício para o cérebro.

1. Ainda não tenho a certeza para onde vou mas sei que queria ir para alguma companhia fora do país e ao mesmo tempo fazer outra carreira mas nunca parar de dançar.
2. Do meu ponto de vista é importante se destacar entre os outros bailarinos e ter uma boa base e um treino para se estar preparada para o campo de trabalho.
3. Ir as aulas e trabalhar ao máximo, ter novas experiências indo a outros lugares e experimentar novos ambientes e técnicas.
4. Na minha visão é ter boas técnicas saber trabalhar em conjunto e ter experiências desse.
5. Ir para os palcos e transmitir e passar o que quero transmitir ^{ao público} como isso ^é ficando encantada com o que veem e dançar com pessoas que comeca ou não.
6. Acho que não nos deixamos dar uma nota porque assim podemos estar focados em coisas erradas, todos os dias podemos melhorar sempre mais.
7. A dança contribui muito para ter um fisico melhor e transformar o meu corpo mas também a minha mente.
8. Ajudame a ter uma capacidade de fazer coisas que antes não fazia com tanta facilidade, foi ~~uma~~ positiva e negativa, pois consegui ter um fisico melhor e resitencia mas ao mesmo tempo comeci a ver o meu corpo de maneira diferente e não saclavel.
9. Ajudame a ter um melhor forma e ter uma capacidade de moldar os movimentos e ter o bølge e resistencia suficiente para fazer as atividades.
10. Não me sinto confortável a improvisar a mim faz se difícil fazelo.
11. Como tenho uma aula de improvisação tenho noção como fazela mas não gosto de a fazer.

13. Gosto de composição porque acho interessante em criar coisas novas e diferentes da que existe.
14. Como tenho uma aula sobre isto acho que se torna mais fácil e também os professores às vezes pedem algumas ideias para as coreografias então ajuda a trabalhar mais a composição.

Inquérito para alunos no início do processo de estágio – mestranda Carla Moita

- 1) O que pretende fazer quando acabar o EAE? Como se vê quando terminar o secundário?
- 2) O que acredita que é mais importante para atuar como bailarino no atual mercado de trabalho de dança?
- 3) O que acredita que vai mais contribuir para potenciar sua formação?
- 4) Quais são, na sua visão, as exigências do mercado de trabalho atual, principalmente nas companhias de dança de repertório?
- 5) O que mais lhe dá gozo na sua formação artística?
- 6) De 0 a 20, como você se vê como aluno de dança? Explique falando dos seus pontos fortes e daqueles que podem melhorar.
- 7) O que acha que o levaria a fazer este valor subir significativamente?
- 8) Quando olha o seu corpo, o quanto você acredita que a dança contribuiu para transformá-lo?
- 9) Como vê essa transformação? Foi positiva ou negativa e por quê?
- 10) O quanto o corpo que tem hoje o ajuda na performance das diferentes técnicas de dança, que exigem competências tão diferentes como a TDC ou a TDCont?
- 11) Como se sente em relação à improvisação na dança?
- 12) Qual a sua experiência com a improvisação?
- 13) E quanto à composição coreográfica, como se sente?
- 14) Qual é a sua experiência com a composição coreográfica?

1) Quando acabar o EAE, pretendo tentar entrar numa companhia, que se fosse possível fora do país.

2) Em algo que é mais importante para atuar como bailarino no atual mercado é saber dar um curso pessoal aos movimentos.

3) A meu ver, eu acho que o que mais contribuiu para potenciar a minha formação é trabalho, muito trabalho, tentar sempre fazer melhor.

4) Na minha visão, uma das exigências no mercado de trabalho atual é memorizar rapidamente, dar sempre o ~~melhor~~ máximo mesmo nos dias mais exaustivos e estar sempre atento.

5) Na minha formação artística o que me dá mais gozo são as aulas de repertório, os cursos de contemporâneo, que sejam normalmente bastante rápidos.

6) ~~Uma~~ 16, uma ~~ny~~ que eu tenho sempre melhor ^{em todos os} ~~em~~ ^{que eu faço} principalmente nos aulas de técnicas. O que eu tenho mais dificuldade ~~é~~ ^é em exercícios que sejam muito relaxados e nos aulas de improvisação, uma ~~ny~~ que tenho de improvisar, ou seja, dar um trabalho pessoal, e eu sou muito tímida, logo para mim é muito difícil.

7) O valor que eu atribuí na ~~resposta~~ resposta anterior provavelmente subia se eu pensasse menos no que as pessoas vão dizer ou julgar e assim estar mais à vontade em exercícios mais relaxados e assim sentir-me mais e iria provavelmente ajudar-me a usar mais na improvisação.

8)

9)

10)

13) Em relação à composição coreográfica ~~na dança~~ ~~eu já antes~~ ~~eu já~~ é bastante desconfortável; uma ~~ny~~ ~~ny~~ que ~~eu não consigo~~ ~~conseguir~~ é o muito difícil arranjar movimentos bons a nível estético e que funcionem para o tema que é pedido.

14) A minha experiência com a composição coreográfica ~~improvisação~~, pessoalmente não é muito boa, uma ~~ny~~ ~~ny~~ que é muito difícil para mim usar.

11) Em relação à improvisação, normalmente não gosto, uma vez que as improvisações estão a dar algo teu, que ~~representa a tua~~ ~~é uma coisa~~ ~~um pouco pessoal e por isso~~ tenho geralmente medo do que as pessoas não dizem, bloqueando-me.

12) Já tenho experiência com a improvisação e que geralmente bloqueio por pensar demasiado naquilo que vou fazer.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- 1) O meu objetivo seria ir para uma companhia profissional /
pse - profissional.
- 2) Ter um tipo de movimento próprio (originalidade)
- 3) Áreas de técnica
- 4) Técnica, originalidade e versatilidade.

5) Aulas de repertório que me dá a oportunidade de trabalhar diferentes, e experimentar outros estilos.
| peças...

6) Avaliadora - me em 11, pois embora consigo fazer todos os exercícios propostos na aula e tenho boa memória, ~~eu~~ tenho que melhorar a flexibilidade e posso explorar mais os meus limites.

7) Meus aulas de técnica de ~~é~~ clássico e contemporâneo.

8) Transições me ~~é~~ um bocado simples que antes não tinha música quase nenhum, mas ~~eu~~ também não tenho problemas na área.

9) Foi positiva e negativa, por causa das lesões ~~que~~ que tive e ~~eu~~ resistência que ganhei.

11) Tenho bastante resistência e dificuldades na improvisação.

12) Em algumas aulas de TDCent pude explicar um pouco desse ramo e técnicas em todos os nossos exames.

13) ~~É~~ ~~alg~~ ~~tenho~~ ~~como~~ ~~a~~ ~~melhoria~~, mas mesmo assim ainda ~~eu~~ não surge naturalmente.

14) Temos aulas de composição semanalmente, podendo trabalhar nisso.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- 1- O meu plano para quando acabar o secundário é ir para uma escola superior (de preferência fora de Portugal para conhecer outros estilos e diferentes tipos de ensino). Depois do ensino superior vou-me em uma companhia para jovens de contemporâneo.
- 2- Acredito que o essencial é capacidade de adaptação rápida e muito foco.
- 3- Ter uma variedade de professores diferentes com os seus estilos próprios e técnicas diferentes.
- 4- Ter a capacidade de decorar rápido, e executar o que os coreógrafos pedem.
- 5- Ter a oportunidade de aprender com professores incríveis, que me ajudaram na minha formação como bailarina mas também ~~como pessoa~~ me ajudaram a crescer como pessoa.
- 8- Claro que sim, ~~antes~~ antes de entrar no conservatório e andar nos cursos livres não tinha o corpo que hoje a dança "desenhou".
- 9- Positiva, sinto-me bem quando olho ao espelho e vejo diferenças, nem falo de estar mais gorda ou mais magra, é ver as musculas a formarem-se e a ficar mais forte.
- 11- Aida não me sinto confortável mas ~~em~~ cada vez que improviso sinto-me mais segura.
- 12- Nunca gostei, mas desde que estou na dance spot ~~que~~ que tenho aprendido a gostar.
- 13- Não sinto-me igualmente desconfortável como na improvisação, mas faz parte da vida de um bailarino e tenho de aprender a aceitar isso.
- 14- ~~Nunca~~ Nunca tive muito jeito mas é de chegar lá



1) Pretendo fazer audições para escolas profissionais, projetos e, eventualmente, companhias.

a) Para atuar como bailarino no atual mercado de trabalho, acredito que seja necessário boas bases técnicas, expressão artística individual e paixão.

3) Na minha formação acho que a escola é, sem dúvida, o que contribui mais para o meu desenvolvimento enquanto bailarina, pois obriga-me a trabalhar regularmente e com nível elevado.

4) No mercado de trabalho atual é exigido talento, técnica, entrega, dedicação e disciplina física.

4) (boa formação técnica)

5) Para mim, o ^{mais} pretensão na dança é alcançar os nossos objetivos pouco a pouco e, obviamente, a sensação de dançar num palco.

6) Considero-me um 16. sou assídua, empenhada e tenho técnica "segura", embora ainda haja muito a melhorar. Os pontos fortes são a exploração do meu próprio movimento e criar.

7) Como regei na questão anterior, sinto dificuldade em criar algo que se identifique comigo, por isso acho que continuar a trabalhar diariamente, ter novas experiências em salas diferentes e Enriquecer o meu conhecimento através de assistir a espetáculos ou recursos da internet irá ajudar.

8) Acredito que a dança influencia bastante o nosso corpo, tanto pelo condicionamento físico que nos ~~permite~~ ^{proporciona}, porque atua nos músculos no dia a dia; como na flexibilidade e mobilidade. A nível mental também nos influencia, pois dá-nos a capacidade de resiliência e disciplina que aplicamos diariamente (exemplo: na escola).

a) A nível positivo, permite-nos estar em forma e, esteticamente, melhora o nosso físico, no entanto, o aspeto negativo são as dores musculares que já nos acompanham no dia-a-dia e em casos mais extremos pode originar lesões.

- 10) Considero que não tenho o corpo "ideal" a nível "estético" necessário para seguir profissionalmente clássico, no entanto possuo condições que me ajudam na técnica como pés flexíveis, encaixas, hiperextensão... Na contemporânea considero que o meu corpo não me impede de fazer nenhum movimento.
- 11) Sempre tive muita dificuldade a improvisar, tanto sozinha como em contacto com outros, é algo que tenho de trabalhar e dedicar - me com mais afinco.
- 12) Já tive diferentes professores e parças, me apresentaram diferentes ideias e me permitiram explorar de maneiras diferentes o meu movimento, logo já tive variadas experiências (no dance spot e outra escola).
- 13) É também algo que tenho muito a melhorar, mas gosto imenso de o fazer. Uma das melhores sensações, para mim, é conseguir fazer algo com que me identifique, naqueles dias em que estou mais inspirado e tudo flui mais rápido.
- 14) Já consigo solos e em conjunto, duetos, trios e quartetos, apenas em contexto de aula.

Inquérito para alunos no início do processo de estágio – mestrandia Carla Moita

- 1) O que pretende fazer quando acabar o EAE? Como se vê quando terminar o secundário?
- 2) O que acredita que é mais importante para atuar como bailarino no atual mercado de trabalho de dança?
- 3) O que acredita que vai mais contribuir para potenciar sua formação?
- 4) Quais são, na sua visão, as exigências do mercado de trabalho atual, principalmente nas companhias de dança de repertório?
- 5) O que mais lhe dá gozo na sua formação artística?
- 6) De 0 a 20, como você se vê como aluno de dança? Explique falando dos seus pontos fortes e daqueles que podem melhorar.
- 7) O que acha que o levaria a fazer este valor subir significativamente?
- 8) Quando olha o seu corpo, o quanto você acredita que a dança contribuiu para transformá-lo?
- 9) Como vê essa transformação? Foi positiva ou negativa e por quê?
- 10) O quanto o corpo que tem hoje o ajuda na performance das diferentes técnicas de dança, que exigem competências tão diferentes como a TDC ou a TDCont?
- 11) Como se sente em relação à improvisação na dança?
- 12) Qual a sua experiência com a improvisação?
- 13) E quanto à composição coreográfica, como se sente?
- 14) Qual é a sua experiência com a composição coreográfica?

- 1) quando terminar o secundário gostava obviamente de ir para uma boa companhia, talvez fazer faculdade de dança primeiro, mas oposto muito da companhia da Olga Roriz, mas tenho que pensar melhor sobre o assunto
- 2) Sem ser a técnica, claramente, acho que o carisma e a expressividade são dois pontos bastante fundamentais também.
- 3) Apesar de eu querer seguir dança contemporânea, eu acho que dança ballet desde os meus 4 anos vai contribuir bastante tanto para técnica como para expressividade do corpo.
- 4) Mais uma vez acho que a técnica precisa é bastante importante e um dos pontos mais essenciais, mas a expressividade, o carisma a dançar, o olhar também são pontos bastante fundamentais a meu ver para entrar numa companhia hoje em dia

- 5) A dança em geral, é algo que eu amo fazer desde que me conheço por gente e sinto que qualquer coisa neste mundo artisticamente dá gozo, mas eu sinto-me mais à vontade e confortável a dançar contemporâneo. Se calhar porque é algo que eu sinto muito natural no meu corpo, apesar de dança clássica ser uma grande paixão para mim também.
- 6) Eu não me consigo avaliar de 0-20. apesar da dança ser a minha maior paixão desde sempre, as inseguranças ao longo dos anos foram crescendo e crescendo então eu não gosto de me olhar ao espelho enquanto danço e sim deixar a coisa fluir naturalmente e assim poder dançar sem me julgar ou cobrar.
- 7) eu sempre quis fazer uma redução ao meu peito, inclusive estou em lista de espera à quase 8 meses para fazê-lo. infelizmente ainda não tenho resposta, mas é o que ~~mais desejo fazer~~, sinto que quando o fizer vou começar a soltar-me mais tanto na dança como no dia a dia e vou melhorar em bastantes aspectos o meu maior defeito é a auto-estima e a confiança e isso começa a afetar na dança cada vez mais.
- 8) Apesar de todos os problemas que tenho com o meu corpo quando estou a dançar sinto que o meu corpo transforma-se em algo bonito, em algo que eu gosto, por isso amo tanto dançar, a dançar sinto-me em casa.
- 9) sempre que se trata da dança o meu corpo transforma-se para melhor, posso não olhar para o espelho mas só de estar a dançar sinto-me melhor corporal e mentalmente.

- 10) Como o corpo que eu tenho é muito mais difícil a meu ver dançar dança clássica, apesar de ser da turma Motion eu acho que clássico é sempre mais difícil porque me fecho bastante com vergonha do meu corpo.
- 11) Antes de entrar no Dance Spot eu tinha bastante dificuldades em improvisar, apesar de ainda ser uma das minhas maiores dificuldades no mundo da dança sinto que cada vez mais estou a ultrapassar esse medo e vergonha.
- 12) Nunca improvisei muito nos outros sítios onde dancei, antes do dance spot, mas sinto que me tem ajudado a perder aquela vergonha.
- 13) A composição coreográfica também é algo que eu nunca fiz em demasia mas entretanto entrei no dance spot e comecei a fazê-lo mais arduamente, não é algo que eu adore mas é sempre bom para fortalecer a mente e ajudar a criarmos mais criatividade e maneiras de desenvolver mais rápido.
- 14) Quando andava na minha antiga escola de dança era recorrente termos que compôr por nós próprias mas não era algo que eu fazia semanalmente portanto nunca me habituei muito a fazê-lo, mas ainda bem que o Dance Spot me está a ajudar a desenvolver cada vez mais essa habilidade.

Inquérito para alunos no início do processo de estágio – mestrandia Carla Moita

- 1) O que pretende fazer quando acabar o EAE? Como se vê quando terminar o secundário?
- 2) O que acredita que é mais importante para atuar como bailarino no atual mercado de trabalho de dança?
- 3) O que acredita que vai mais contribuir para potenciar sua formação?
- 4) Quais são, na sua visão, as exigências do mercado de trabalho atual, principalmente nas companhias de dança de repertório?
- 5) O que mais lhe dá gozo na sua formação artística?
- 6) De 0 a 20, como você se vê como aluno de dança? Explique falando dos seus pontos fortes e daqueles que podem melhorar.
- 7) O que acha que o levaria a fazer este valor subir significativamente?
- 8) Quando olha o seu corpo, o quanto você acredita que a dança contribuiu para transformá-lo?
- 9) Como vê essa transformação? Foi positiva ou negativa e por quê?
- 10) O quanto o corpo que tem hoje o ajuda na performance das diferentes técnicas de dança, que exigem competências tão diferentes como a TDC ou a TDCont?
- 11) Como se sente em relação à improvisação na dança?
- 12) Qual a sua experiência com a improvisação?
- 13) E quanto à composição coreográfica, como se sente?
- 14) Qual é a sua experiência com a composição coreográfica?

- ① Pretendo já ter feito bastantes audições e estar num companhia, ou num curso superior
- ② A parte artística creio que é o mais importante.
- ③ As aulas de clássico.
- ④ Ter uma boa técnica, mas acima de tudo a parte artística.
- ⑤ As aulas de técnica dança clássica, principalmente os saltos e pontas.
- ⑥ Vejo-me num 15, pois ainda tenho que trabalhar muito a técnica, mas creio que a parte artística, para mim, é um ponto forte.
- ⑦ ter mais técnica.
- ⑧ Creio que contribuiu bastante.

- 9) foi bastante positiva, pois trabalho músculos que se não fosse a dança não trabalharia e em geral, acho que os músculos ^{do meu} corpo estão ^{mais} tonificados, por causa da dança.
- 10) ajuda bastante, porque o meu corpo ficou mais ou menos moldado para ser mais fácil a execução desses estilos de dança.
- 11) não é algo que é o meu forte, mas consigo executar tão mais ou menos.
- 12) acho que é algo que tenho de trabalhar mais para conseguir melhoras
- 13) só comecei a ter experiência com composição coreográfica quando entrei para dance spot.

Inquérito para alunos no início do processo de estágio – mestranda Carla Moita

- 1) O que pretende fazer quando acabar o EAE? Como se vê quando terminar o secundário?
- 2) O que acredita que é mais importante para atuar como bailarino no atual mercado de trabalho de dança?
- 3) O que acredita que vai mais contribuir para potenciar sua formação?
- 4) Quais são, na sua visão, as exigências do mercado de trabalho atual, principalmente nas companhias de dança de repertório?
- 5) O que mais lhe dá gozo na sua formação artística?
- 6) De 0 a 20, como você se vê como aluno de dança? Explique falando dos seus pontos fortes e daqueles que podem melhorar.
- 7) O que acha que o levaria a fazer este valor subir significativamente?
- 8) Quando olha o seu corpo, o quanto você acredita que a dança contribuiu para transformá-lo?
- 9) Como vê essa transformação? Foi positiva ou negativa e por quê?
- 10) O quanto o corpo que tem hoje o ajuda na performance das diferentes técnicas de dança, que exigem competências tão diferentes como a TDC ou a TDCont?
- 11) Como se sente em relação à improvisação na dança?
- 12) Qual a sua experiência com a improvisação?
- 13) E quanto à composição coreográfica, como se sente?
- 14) Qual é a sua experiência com a composição coreográfica?

- ① Entrar em uma companhia profissional fora de Portugal.
- ② ~~Ter~~ Esforçar, ter disciplina em todas as aulas.
- ③
- ④ Transmitir o que o coreógrafo pede
- ⑤
- ⑥ De 0 a 20, vejo-me 13/20, acho que preciso de trabalhar mais para conseguir fazer os exercícios como é suposto fazer.
- ⑦ Acho que ~~de~~ continuar a me esforçar e não desistir
- ⑧
- ⑨
- ⑩
- ⑪
- ⑫
- ⑬
- ⑭ Na improvisação da dança me sinto livre, sinto que..

...⁽¹¹⁾ posso fazer movimentos sem me preocupar-se
estão certos ou errados.

⁽¹²⁾ Este é o meu 4º ano de experiência com aulas
de improvisação

⁽¹³⁾ Gosto de aulas de composição coreográfica, mas às vezes
ainda sinto vergonha de mostrar aos
colegas ou professor meu próprio
trabalho.

⁽¹⁴⁾ Este é o meu 3º ano de composição coreográfica.

- 1) Pretendo integrar uma companhia clássica
- 2) A técnica é o mais importante, mas sem a emoção, é muito difícil de fazer carreira na dança.
- 3) Fazer várias apresentações e ir a vários sítios.
- 4) A rápida adaptação
- 5) Estar no palco a dar tudo de mim e a mostrar que estou a fazer o que mais gosto.
- 6) Como aluna do 10º ano, acho que estou no 14. Penso que estou melhor na dança clássica do que contemporânea, mas tenho dificuldade nos pontos e esticar os pés.
- 7) O trabalho e dedicação também em casa.
- 8) Acredito que a dança me mantém em forma, visto que adoro comer e não engordo.
- 9) Positiva porque penso que estou saudável.
- 10) Ajuda bastante. Tenho força e flexibilidade.
- 11) Não é o meu forte.
- 12) Não costumo improvisar, sinto-me mais confortável em fazer o que me mandam.
- 13) Sinto-me muito melhor. Porque não costumo gostar das minhas ideias.
- 14) Já fiz muitas coreografias dos professores. Poucas minhas.

Análise de dados dos Inquéritos aos alunos

1º Inquérito

Como já relatado anteriormente, o primeiro inquérito aos alunos era composto de perguntas abertas e tinha como principal intuito conhecer a forma que os alunos pensam o ensino de dança, como vislumbram seu futuro após concluí-lo, como vêm o mercado de trabalho atual, como se avaliam neste percurso, o que consideram que vai ajudá-los a evoluir, como percebem as transformações que a dança trouxe para seus corpos e sua relação com a improvisação e a composição coreográfica. Apenas 13 alunos dos 15 participantes entregaram o 1º inquérito preenchido.

De maneira geral, os alunos demonstraram forte vocação para a carreira artística, com pouca, porém crescente, consciência das exigências do setor — a visão romantizada citada anteriormente neste capítulo — e uma relação ainda em desenvolvimento com práticas autorais como a improvisação e a composição coreográfica. Importante ressaltar que os números em parênteses são respectivos à quantidade de alunos que referiu aquele aspecto. As perguntas que constaram do 1º inquérito foram as seguintes:

- 1) O que pretende fazer quando acabar o EAE? Como se vê quando terminar o secundário?
- 2) O que acredita que é mais importante para atuar como bailarino no mercado de trabalho?
- 3) O que acredita que vai mais contribuir para potencializar sua formação?
- 4) Quais são, na sua visão, as exigências do mercado de trabalho atual, principalmente nas companhias de dança de repertório?
- 5) O que mais lhe dá gozo na sua formação artística?
- 6) De 0 a 20, como você se vê como aluno de dança? Explique falando dos seus pontos fortes e daqueles que podem melhorar.
- 7) O que acha que o levaria a fazer este valor subir significativamente?
- 8) Quando olha o seu corpo, o quanto você acredita que a dança contribuiu para transformá-lo?
- 9) Como vê essa transformação? Foi positiva ou negativa e por quê?
- 10) O quanto o corpo que tem hoje o ajuda na performance das diferentes técnicas de dança, que exigem competências tão diferentes como a TDC ou a TDCont?
- 11) Como se sente em relação à improvisação na dança?
- 12) Qual a sua experiência com a improvisação?
- 13) E quanto à composição coreográfica, como se sente?
- 14) Qual é a sua experiência com a composição coreográfica?

Quanto ao que foi apurado, destaca-se o que vem a seguir:

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Aspirações Pós-Secundário

- 11 alunos desejam integrar companhias de dança (3 pretendem atuar no estrangeiro).
- 5 destes cogitam fazer formação superior em dança previamente.
- 1 quer cursar psicologia e outro seguir diretamente para o curso superior em dança, com o intuito de ser professor.

Conclusão: Existe um interesse claro pela continuidade na dança profissional, com abertura para internacionalização e formação superior, porém quase todos vislumbram atuar apenas como bailarinos.

Compreensão do Mercado de Trabalho

- Poucos alunos mencionaram a versatilidade como exigência do mercado.
- Foco primordialmente na técnica. Expressividade, originalidade e disciplina são outros fatores mencionados.

Conclusão: Compreensão fragmentada das exigências contemporâneas, com pouca atenção à capacidade de criação e ao papel do intérprete.

Potencializadores da Formação

- Contato com novas técnicas e experiências (4).
- Aulas de ballet e técnica (3).
- Trabalho sério e diário (4).

Conclusão: Interesse em diversidade técnica, porém valorizando primordialmente a TDC e a consistência do trabalho tecnicista.

Exigências do Mercado

- Técnica como critério central (7), acompanhada de atributos como carisma, força, flexibilidade e capacidade de adaptação.

Conclusão: Perspectiva conservadora e centrada em habilidades técnicas.

Prazer na Formação

- Experiência no palco (3), qualidade dos professores (3), repertório (2), aulas de repertório.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Conclusão: Valorização da vivência artística e do ensino qualificado.

Autoavaliação

- Notas variam entre 10 e 16 valores de 20.
- 3 alunos rejeitam avaliação quantitativa na arte.
- Todos são capazes de identificar seus pontos fortes e de melhoria.

Conclusão: Boa capacidade de autocrítica e reflexão.

Como Melhorar a Nota

- Trabalho e dedicação (7), aperfeiçoamento técnico (2), aspectos emocionais e físicos (cirurgia plástica, deixar se importar com o julgamento dos colegas e professores).

Conclusão: Maturidade emocional em desenvolvimento e compreensão da complexidade de sua evolução artística.

Transformação Corporal

- 9 reconhecem mudanças físicas claras.
- Apenas 2 associam a transformação física à evolução mental.
- 3 apontam efeitos negativos (dores, lesões e imagem corporal deturpada).

Conclusão: A relação com o corpo é ambivalente e merece atenção psicológica.

Corpo e Performance

- 9 alunos identificam como seus corpos influenciam sua performance.

Conclusão: Existe certa percepção corporal, mas ainda limitada.

Improvisação

- 5 sentem-se desconfortáveis, 5 confortáveis, 6 com pouca experiência.

Conclusão: Divisão clara entre conforto e insegurança nesta área.

Composição Coreográfica

- 9 sentem-se desconfortáveis, 3 gostam apesar da dificuldade.
- 12 se consideram pouco experientes.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Conclusão: Falta de experiência e conforto com práticas autorais e criativas.

Conclusão Geral: Com base nos dados analisados e no perfil traçado a partir do 1º inquérito realizado com os alunos, é possível concluir que há um interesse claro e consistente pela continuidade na dança profissional, com aspirações que incluem tanto a inserção em companhias quanto a possibilidade de formação superior, inclusive fora do país. No entanto, a maioria ainda projeta sua atuação restrita ao papel de intérprete, revelando uma compreensão parcial e fragmentada das exigências contemporâneas do mercado, que demandam cada vez mais bailarinos criadores, versáteis e autorais.

Apesar de alguns alunos demonstrarem interesse por uma formação técnica diversificada, a maioria ainda valoriza de forma predominante a Técnica de Dança Clássica (TDC) e o rigor tecnicista, o que reforça a necessidade de um reequilíbrio curricular que amplie o foco para práticas criativas, como a improvisação e a composição coreográfica — áreas nas quais os estudantes apresentam pouca experiência e baixo nível de conforto.

Há uma valorização significativa da vivência artística e do ensino de qualidade, bem como indícios de boa capacidade de autocrítica e reflexão. Contudo, parece natural que se note a maturidade emocional ainda em desenvolvimento, assim como a compreensão sobre a complexidade do próprio processo formativo e artístico. A relação com o corpo, por sua vez, se mostra ambivalente: embora haja uma percepção de transformação física positiva, questões emocionais, inseguranças e sinais de autoimagem fragilizada indicam a importância de suporte psicológico.

Portanto, evidencia-se a urgência de uma adaptação curricular nas Escolas de Ensino Artístico Especializado em Dança, que contemple não apenas a excelência técnica, mas também o estímulo à autoria, à experimentação e ao pensamento crítico. Faz-se necessária uma abordagem pedagógica mais holística, que promova o desenvolvimento da identidade artística, da versatilidade profissional e da saúde mental e corporal dos estudantes, preparando-os de forma mais integral para os desafios do mercado contemporâneo da dança.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

2º Inquérito (aplicado ao final do estágio)

Inquérito sobre o Impacto da Professora Estagiária Carla Moita no Aprendizado Técnico e Artístico

Caro(a)aluno(a),

Este inquérito tem como objetivo recolher as suas opiniões sobre o impacto das intervenções pedagógicas da professora estagiária de Técnica de Dança Contemporânea Carla Moita no seu aprendizado e evolução técnica e artística. A sua participação é fundamental para avaliarmos as contribuições pedagógicas e práticas desenvolvidas ao longo do período de estágio. Responda com sinceridade. As respostas são anónimas.

Secção 1: Informações Gerais

1. Nome (opcional):
2. Ano/Turma: Secundário E - Motion
3. Anos de experiência em dança contemporânea: 9 anos

Secção 2: Avaliação Geral

4. Como avalia, de forma geral, a atuação da professora estagiária?
 - Muito positiva
 - Positiva
 - Neutra
 - Negativa
 - Muito negativa
5. Acredita que as aulas contribuíram para a sua evolução técnica e artística?
 - Sim
 - Não
 - ParcialmentePor favor, explique: _____

6. Quais foram os aspetos mais marcantes ou inovadores das intervenções pedagógicas da professora estagiária?

Secção 3: Técnicas Aplicadas

7. **Grounding do Tai Chi Chuan (idéia das raízes que nos prendem ao chão):**
 - a) Como avalia o impacto do grounding do Tai Chi na sua perceção corporal e técnica?

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Muito relevante
 - Relevante
 - Pouco relevante
 - Irrelevante
- b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

Ajudou-me a perceber como o meu corpo tem de estar ~~postura~~ colocado.

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- Sim
 - Não
 - Parcialmente
- b) Explique:

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autônoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

11. Como avalia o **trabalho de força para os membros superiores**? Sentiu que teve um aumento significativo da força dos seus braços?

- Sim
- Não
- Um pouco

Sim ajudou me a utilizar o peso dos braços.

Secção 4: Sugestões e Considerações Finais

11. Pode sentir alguma mudança positiva ou progresso técnico, artístico ou de percepção de movimento as aulps as da professora estagiária?

Sim, sinto que evolui em ~~alguns~~ movimentos.

12. De tudo o que foi aplicado pela professora estagiária o que considera ter causado mais impacto positivo no seu processo de aprendizagem?

13. O que mais gostou no método pedagógico da professora estagiária?

A maneira que a professora ensina, o cuidado que sempre teve a ensinar.

14. Que sugestões daria para melhorar futuras intervenções pedagógicas?

15. Deseja partilhar mais algum comentário ou feedback sobre a sua experiência?

Muito obrigado pela sua participação! A sua opinião é muito importante.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Muito relevante
 - Relevante
 - Pouco relevante
 - Irrelevante
- b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

Abordar o que me ajudou a ter consciência do peso que tenho consciência e como isso pode ser útil para transformações de peso.

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- Sim
 - Não
 - Parcialmente
- b) Explique:

Pois sim, esta técnica ajudou a melhorar a postura e alinhamento mas não tanto; grande diferença a nível de tensão.

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

Pois que estes exercícios me ajudaram a mudar de nível mais rapidamente e a adaptar-me mais facilmente a essas mudanças.

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autônoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

Estas abordagens ~~ajudam~~ contribuíram para a minha capacidade de improvisação bem como execução dos próprios exercícios da aula.

-
11. Como avalia o **trabalho de força para os membros superiores**? Sentiu que teve um aumento significativo da força dos seus braços?
- Sim
 - Não
 - Um pouco
-
-

Secção 4: Sugestões e Considerações Finais

11. Pode sentir alguma mudança positiva ou progresso técnico, artístico ou de percepção de movimento as aulps as da professora estagiária?

Sim, sinto que houve um progresso a nível de entender o movimento e a percepção do espaço e a nível artístico com os gestos e técnicas.

12. De tudo o que foi aplicado pela professora estagiária o que considera ter causado mais impacto positivo no seu processo de aprendizagem?

De tudo o que foi aplicado acredito que o que causou um impacto maior positivo foram as orientações técnicas dadas.

13. O que mais gostou no método pedagógico da professora estagiária?

O que mais gostei foi o facto de terem sido aulas tranquilas em que comecei a perceber e a aprender coisas novas.

14. Que sugestões daria para melhorar futuras intervenções pedagógicas?
-
-

15. Deseja partilhar mais algum comentário ou feedback sobre a sua experiência?
-
-

Muito obrigado pela sua participação! A sua opinião é muito importante.

Inquérito sobre o Impacto da Professora Estagiária Carla Moita no Aprendizado Técnico e Artístico

Caro(a)aluno(a),

Este inquérito tem como objetivo recolher as suas opiniões sobre o impacto das intervenções pedagógicas da professora estagiária de Técnica de Dança Contemporânea Carla Moita no seu aprendizado e evolução técnica e artística. A sua participação é fundamental para avaliarmos as contribuições pedagógicas e práticas desenvolvidas ao longo do período de estágio. Responda com sinceridade. As respostas são anónimas.

Secção 1: Informações Gerais

1. Nome (opcional):
2. Ano/Turma:
3. Anos de experiência em dança contemporânea:

11.ª E. Moita, 10 anos de experiência em dança contemporânea

Secção 2: Avaliação Geral

4. Como avalia, de forma geral, a atuação da professora estagiária?
 - Muito positiva
 - Positiva
 - Neutra
 - Negativa
 - Muito negativa
5. Acredita que as aulas contribuíram para a sua evolução técnica e artística?
 - Sim
 - Não
 - Parcialmente

Por favor, explique: *Porque ensinam coisas que*

~~os aprendizes a fazerem~~

ela não tinham aprendido, e ajuda a combater melhor os
meus erros

6. Quais foram os aspetos mais marcantes ou inovadores das intervenções pedagógicas da professora estagiária?

O facto de pensarmos nos níveis e da técnica
flying low.

Secção 3: Técnicas Aplicadas

7. **Grounding do Tai Chi Chuan (idéia das raízes que nos prendem ao chão):**
 - a) Como avalia o impacto do grounding do Tai Chi na sua percepção corporal e técnica?

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- o Muito relevante
- o Relevante
- o Pouco relevante
- o Irrelevante

b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

Porque assim podemos crescer mais nos
movimentos, e pôr a nossa energia no corpo
todo.

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- o Sim
 - o Não
 - o Parcialmente
- b) Explique:

~~ajuda durante os movimentos~~ Porque assim
ajuda os a estarmos mais leves a fazer
os movimentos.

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- o Sim
- o Não
- o Parcialmente

b) Explique:

Ajuda-me a respirar mais durante
o exercício e aproveitamos a energia que há

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autônoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- o Sim
- o Não
- o Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

Ajuda durante a nossa composição coreográfica
a termos algo em que nos guie, podendo mostrar coisas
diferentes.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

-
11. Como avalia o **trabalho de força para os membros superiores**? Sentiu que teve um aumento significativo da força dos seus braços?
- Sim
 - Não
 - Um pouco
-
-

Secção 4: Sugestões e Considerações Finais

11. Pode sentir alguma mudança positiva ou progresso técnico, artístico ou de percepção de movimento as aulós as da professora estagiária?
-
-

12. De tudo o que foi aplicado pela professora estagiária o que considera ter causado mais impacto positivo no seu processo de aprendizagem?
-
-

13. O que mais gostou no método pedagógico da professora estagiária?

O facto de termos mais um trabalho de "trabalhar" os membros superiores, mas também trabalhar a trabalhar os membros inferiores.

14. Que sugestões daria para melhorar futuras intervenções pedagógicas?
-
-

15. Deseja partilhar mais algum comentário ou feedback sobre a sua experiência?
-
-

Muito obrigado pela sua participação! A sua opinião é muito importante.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Inquérito sobre o Impacto da Professora Estagiária Carla Moita no Aprendizado Técnico e Artístico

Caro(a)aluno(a),

Este inquérito tem como objetivo recolher as suas opiniões sobre o impacto das intervenções pedagógicas da professora estagiária de Técnica de Dança Contemporânea Carla Moita no seu aprendizado e evolução técnica e artística. A sua participação é fundamental para avaliarmos as contribuições pedagógicas e práticas desenvolvidas ao longo do período de estágio. Responda com sinceridade. As respostas são anónimas.

Secção 1: Informações Gerais

1. Nome (opcional):
2. Ano/Turma: 10º/6ª Motiva
3. Anos de experiência em dança contemporânea: 6 anos

Secção 2: Avaliação Geral

4. Como avalia, de forma geral, a atuação da professora estagiária?
 - Muito positiva
 - Positiva
 - Neutra
 - Negativa
 - Muito negativa
5. Acredita que as aulas contribuíram para a sua evolução técnica e artística?
 - Sim
 - Não
 - Parcialmente

Por favor, explique: Parcialmente pois não senti uma grande diferença. Isso é devido a ter tido também uma estagiária no ano passado inteiro a ensinar o parte Beijing eow.
6. Quais foram os aspetos mais marcantes ou inovadores das intervenções pedagógicas da professora estagiária?

Atas que foi a posição de "super-raiz".

Secção 3: Técnicas Aplicadas

7. **Grounding do Tai Chi Chuan (idéia das raízes que nos prendem ao chão):**
 - a) Como avalia o impacto do grounding do Tai Chi na sua perceção corporal e técnica?

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Muito relevante
 - Relevante
 - Pouco relevante
 - Irrelevante
- b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

Eu acho relevante, no entanto seleciono o contrário pois não pensei nisso enquanto dançava.

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- Sim
- Não
 - Parcialmente
- b) Explique:

Senti melhoria na postura e alinhamento e também e também mais relaxada.

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

Senti-me mais leve e com maior facilidade em suspender o movimento.

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autônoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

-
11. Como avalia o **trabalho de força para os membros superiores**? Sentiu que teve um aumento significativo da força dos seus braços?
- Sim
 - Não
 - Um pouco
-
-

Secção 4: Sugestões e Considerações Finais

11. Pode sentir alguma mudança positiva ou progresso técnico, artístico ou de percepção de movimento as aulps as da professora estagiária?

Senti, mas acho que ainda podia haver uma maior mudança se o estágio se prolongasse mais.

12. De tudo o que foi aplicado pela professora estagiária o que considera ter causado mais impacto positivo no seu processo de aprendizagem?

13. O que mais gostou no método pedagógico da professora estagiária?

Ensinar vários estilos diferentes que se interligavam como por exemplo os laços.

14. Que sugestões daria para melhorar futuras intervenções pedagógicas?

15. Deseja partilhar mais algum comentário ou feedback sobre a sua experiência?
-
-

Muito obrigado pela sua participação! A sua opinião é muito importante.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Inquérito sobre o Impacto da Professora Estagiária Carla Moita no Aprendizado Técnico e Artístico

Caro(a)aluno(a),

Este inquérito tem como objetivo recolher as suas opiniões sobre o impacto das intervenções pedagógicas da professora estagiária de Técnica de Dança Contemporânea Carla Moita no seu aprendizado e evolução técnica e artística. A sua participação é fundamental para avaliarmos as contribuições pedagógicas e práticas desenvolvidas ao longo do período de estágio. Responda com sinceridade. As respostas são anónimas.

Secção 1: Informações Gerais

1. Nome (opcional): ~~_____~~
2. Ano/Turma: Motion - 7º ano
3. Anos de experiência em dança contemporânea: 2 anos

Secção 2: Avaliação Geral

4. Como avalia, de forma geral, a atuação da professora estagiária?
 - Muito positiva
 - Positiva
 - Neutra
 - Negativa
 - Muito negativa
5. Acredita que as aulas contribuíram para a sua evolução técnica e artística?
 - Sim
 - Não
 - Parcialmente

Por favor, explique: Acredito que as aulas da professora Carla foram extremamente importantes sendo que me ajudaram a ultrapassar e alcançar os meus limites (físicos e mentais).
6. Quais foram os aspetos mais marcantes ou inovadores das intervenções pedagógicas da professora estagiária?

Acho que todo o trabalho sobre a conexão com o chão e as raízes foi algo importante e que tentarei utilizar frequentemente.

Secção 3: Técnicas Aplicadas

7. **Grounding do Tai Chi Chuan (idéia das raízes que nos prendem ao chão):**
 - a) Como avalia o impacto do grounding do Tai Chi na sua perceção corporal e técnica? Esta técnica ajudou-me a sentir e mais segura e estável em movimentos que tinha mais dificuldade.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Muito relevante
 - Relevante
 - Pouco relevante
 - Irrelevante
- b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

~~Aj~~ Ajudou-me a sentir mais estável
em movimentos ~~de~~ e dificultado

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- Sim
 - Não
 - Parcialmente
- b) Explique:

Acredito que talvez algumas desconfortos
durante muito tempo, mas não um grande impacto

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

Acredito que talvez algumas desconfortos
e o trabalho de chão com a professora que
me ajudou nesse campo.

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autônoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

- Ajudaram com a garra que utilizo o peso dos braços quando danço.
11. Como avalia o trabalho de força para os membros superiores? Sentiu que teve um aumento significativo da força dos seus braços?
- Sim
 - Não
 - Um pouco

Aumentei a minha força de braços através da melhor forma de dançar.

Secção 4: Sugestões e Considerações Finais

11. Pode sentir alguma mudança positiva ou progresso técnico, artístico ou de percepção de movimento as aluções da professora estagiária?

Sim senti alguma mudança um impacto bom.

12. De tudo o que foi aplicado pela professora estagiária o que considera ter causado mais impacto positivo no seu processo de aprendizagem?

A forma que o trabalho de dança e da agilidade tiveram o maior impacto.

13. O que mais gostou no método pedagógico da professora estagiária?

A forma que incentivada a expor o que a professora ensina.

14. Que sugestões daria para melhorar futuras intervenções pedagógicas?

Talvez poderia explorar mais a parte dos grandes saltos.

15. Deseja partilhar mais algum comentário ou feedback sobre a sua experiência?

Ajudou as partes da professora Paula e agradeço que teve um grande impacto na minha experiência.

Muito obrigado pela sua participação! A sua opinião é muito importante.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Inquérito sobre o Impacto da Professora Estagiária Carla Moita no Aprendizado Técnico e Artístico

Caro(a)aluno(a),

Este inquérito tem como objetivo recolher as suas opiniões sobre o impacto das intervenções pedagógicas da professora estagiária de Técnica de Dança Contemporânea Carla Moita no seu aprendizado e evolução técnica e artística. A sua participação é fundamental para avaliarmos as contribuições pedagógicas e práticas desenvolvidas ao longo do período de estágio. Responda com sinceridade. As respostas são anónimas.

Secção 1: Informações Gerais

1. Nome (opcional):
2. Ano/Turma:
3. Anos de experiência em dança contemporânea:

~~XXXXXXXXXX~~; 40.ª turma; 6 anos

Secção 2: Avaliação Geral

4. Como avalia, de forma geral, a atuação da professora estagiária?
 - Muito positiva
 - Positiva
 - Neutra
 - Negativa
 - Muito negativa
5. Acredita que as aulas contribuíram para a sua evolução técnica e artística?
 - Sim
 - Não
 - Parcialmente

Por favor, explique: É sempre um aprendizado

em as técnicas e métodos que aprendo

aplicar no caso mamão dança, e assim evoluir

6. Quais foram os aspetos mais marcantes ou inovadores das intervenções pedagógicas da professora estagiária?

por quem de todos os métodos aprendo

aprender os exercícios de "suspensão" com o corpo e saber mais sobre esse estudo. Sem dúvida, aplicar no futuro.

7. Grounding do Tai Chi Chuan (idéia das raízes que nos prendem ao chão):
 - a) Como avalia o impacto do grounding do Tai Chi na sua percepção corporal e técnica?

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Muito relevante
 - Relevante
 - Pouco relevante
 - Irrelevante
- b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

Respirar-me compõe-se melhor a minha relação e contacto com o chão. Apresenta a uma mais a que para a estabilidade

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- Sim
 - Não
 - Parcialmente
- b) Explique:

Acho que este método fez-me melhorar a postura e o alinhamento / colocação meus no espaço. Não senti que me tivesse tensionado e outras coisas (etc.).

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

A meu ver, os exercícios trabalhados foram interessantes para a prática, uma vez que tinham dinâmicas diferentes e permitem expandir o movimento tanto no espaço como no quadro pessoal.

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autónoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

OS EXERCÍCIOS DE COMPOSIÇÃO ESTIMULARAM A MINHA CRIATIVIDADE E PERFORMANÇA - ME DESCOBRI MEINOR O MEU MOVIMENTO E CRIAR

11. Como avalia o trabalho de força para os membros superiores? Sentiu que teve um aumento significativo da força dos seus braços? coisas mais interessantes.
- Sim
 - Não
 - Um pouco

TEMPO DE TRABALHAR MAIS A FORÇA DOS BRAÇOS, MAS SEM OLHAR QUE OS EXERCÍCIOS AJUDARAM-ME.

Secção 4: Sugestões e Considerações Finais

11. Pode sentir alguma mudança positiva ou progresso técnico, artístico ou de percepção de movimento as aulpós as da professora estagiária?

COM RESPOSTA. TANTO A NÍVEL TÉCNICO COMO ARTÍSTICO, A PRESENÇA DA ESTAGIÁRIA FOI VALIOSA PARA O MEU DESENVOLVIMENTO DE DIFERENTES MOVIMENTOS.

12. De tudo o que foi aplicado pela professora estagiária o que considera ter causado mais impacto positivo no seu processo de aprendizagem?

AM QUE O GRUPIING E PRINCIPALMENTE GANHAR MÉTODOS A QUE NÃO ESTÁVAM TRABALHANDO APLICAR E PERFORMAR-ME TER UMA MELHOR COMPREENSÃO CORPORAL E NOÇÃO DE MOVIMENTO.

13. O que mais gostou no método pedagógico da professora estagiária?

FORA O MODO COMO ABORDOU O MEU MÉTODO.

E FEZ-ME COMPREENDER AS SUAS COMPLICIDADES.

14. Que sugestões daria para melhorar futuras intervenções pedagógicas?

APLICAR MAIS ~~EXERCÍCIOS~~ EXERCÍCIOS DE EXPRESSÃO PARA ESPAÇO (NO CENTRO).

15. Deseja partilhar mais algum comentário ou feedback sobre a sua experiência?

ADOREI O TRABALHO APLICADO E GOSTARIA IGUALMENTE

QUE A COPIA FICASSE! A EXPERIÊNCIA FOI MUITO ENRIQUECEDORA. ESPERO RECORRER-LA NOVAMENTE ALGUMS NA MINHA VIDA!

Muito obrigado pela sua participação! A sua opinião é muito importante.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Inquérito sobre o Impacto da Professora Estagiária Carla Moita no Aprendizado Técnico e Artístico

Caro(a)aluno(a),

Este inquérito tem como objetivo recolher as suas opiniões sobre o impacto das intervenções pedagógicas da professora estagiária de Técnica de Dança Contemporânea Carla Moita no seu aprendizagem e evolução técnica e artística. A sua participação é fundamental para avaliarmos as contribuições pedagógicas e práticas desenvolvidas ao longo do período de estágio. Responda com sinceridade. As respostas são anónimas.

Secção 1: Informações Gerais

1. Nome (opcional): ~~XXXXXXXXXX~~
2. Ano/Turma: 10º/16º Motom
3. Anos de experiência em dança contemporânea: 4 anos

Secção 2: Avaliação Geral

4. Como avalia, de forma geral, a atuação da professora estagiária?
 Muito positiva
 Positiva
 Neutra
 Negativa
 Muito negativa
5. Acredita que as aulas contribuíram para a sua evolução técnica e artística?
 Sim
 Não
 Parcialmente

Por favor, explique: A ^{professora} Carla ajudou-me a evoluir na parte técnica, ~~mas não~~ ^{especificamente} exercícios que nunca tinha feito.

6. Quais foram os aspetos mais marcantes ou inovadores das intervenções pedagógicas da professora estagiária?

Os aspetos mais marcantes foram ^{as aulas} de composição que tivemos com a professora, quando assistimos um filme e através dele tínhamos que escrever numa folha o que víamos na tela.

Secção 3: Técnicas Aplicadas

7. Grounding do Tai Chi Chuan (idéia das raízes que nos prendem ao chão):
a) Como avalia o impacto do grounding do Tai Chi na sua percepção corporal e técnica?

~~Sinto que ganho mais estabilidade e força.~~

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Muito relevante
- Relevante
- Pouco relevante
- Irrelevante

b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

Sinto que ganho mais estabilidade e aprendi a ter mais controle na parte técnica

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

Costumo ter muita tensão no pescoço, acho que este exercício de primary control ajudou-me a relaxar.

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autônoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

Ajudaram-me a deixar cair mais o peso nos exercícios.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

11. Como avalia o **trabalho de força para os membros superiores**? Sentiu que teve um aumento significativo da força dos seus braços?

- Sim
 - Não
 - Um pouco
-
-

Secção 4: Sugestões e Considerações Finais

11. Pode sentir alguma mudança positiva ou progresso técnico, artístico ou de percepção de movimento as aulpós as da professora estagiária?

Sim, senti que os exercicios da professora estagiaria me ajudaram a ter mais coordenação.

12. De tudo o que foi aplicado pela professora estagiária o que considera ter causado mais impacto positivo no seu processo de aprendizagem?

Mais confiança

13. O que mais gostou no método pedagógico da professora estagiária?

Exercicios de técnica no chão e as travessias.

14. Que sugestões daria para melhorar futuras intervenções pedagógicas?

15. Deseja partilhar mais algum comentário ou feedback sobre a sua experiência?

Muito obrigado pela sua participação! A sua opinião é muito importante.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Inquérito sobre o Impacto da Professora Estagiária Carla Moita no Aprendizado Técnico e Artístico

Caro(a)aluno(a),

Este inquérito tem como objetivo recolher as suas opiniões sobre o impacto das intervenções pedagógicas da professora estagiária de Técnica de Dança Contemporânea Carla Moita no seu aprendizagem e evolução técnica e artística. A sua participação é fundamental para avaliarmos as contribuições pedagógicas e práticas desenvolvidas ao longo do período de estágio. Responda com sinceridade. As respostas são anónimas.

Secção 1: Informações Gerais

1. Nome (opcional):
2. Ano/Turma:
3. Anos de experiência em dança contemporânea:

~~_____~~ Motion, 2 anos de contemporânea
(este é o segundo ano)

Secção 2: Avaliação Geral

4. Como avalia, de forma geral, a atuação da professora estagiária?
 Muito positiva
 Positiva
 Neutra
 Negativa
 Muito negativa
5. Acredita que as aulas contribuíram para a sua evolução técnica e artística?
 Sim
 Não
 Parcialmente

Por favor, explique: O tipo de aula tinha pequenos elementos, que depois não encontramos nos nossos aulas de técnica.

6. Quais foram os aspetos mais marcantes ou inovadores das intervenções pedagógicas da professora estagiária?

A forma como explica e ajuda-nos quando precisamos.

Secção 3: Técnicas Aplicadas

7. **Grounding do Tai Chi Chuan (idéia das raízes que nos prendem ao chão):**
a) Como avalia o impacto do grounding do Tai Chi na sua perceção corporal e técnica?

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Muito relevante
 - Relevante
 - Pouco relevante
 - Irrelevante
- b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

Relevante pois dá-nos ^{uma} ideia onde # nós estamos

expedidos pelo o chão, o que nos faz ter mais controlo sobre o chão e mais apoio, o que contribui ser muito importante

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- Sim
 - Não
 - Parcialmente
- b) Explique:

No meu caso parcialmente, pois háve vezes que não é tão fácil aplicar este ideia.

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

Quêe cores novas e mais fluides que coêo que me ajudou.

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autônoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

11. Como avalia o **trabalho de força para os membros superiores**? Sentiu que teve um aumento significativo da força dos seus braços?

- Sim
- Não
- Um pouco

Acho que se fizéssemos os exercícios de equilíbrio de força de braços sentiria mais impacto, porém no momento de facto senti.

Secção 4: Sugestões e Considerações Finais

11. Pode sentir alguma mudança positiva ou progresso técnico, artístico ou de percepção de movimento as aulps as da professora estagiária?

Pode sim, foi outra forma de trabalhar e acho ~~ensinar~~ importante.

12. De tudo o que foi aplicado pela professora estagiária o que considera ter causado mais impacto positivo no seu processo de aprendizagem?

A ideia de um core forte e como dev-nas várias situações onde tivemos que o usar.

13. O que mais gostou no método pedagógico da professora estagiária?

Gostei muito das varias tipos de execuções e dos exercícios de saltos.

14. Que sugestões daria para melhorar futuras intervenções pedagógicas?

Sinceramente não sei, desculpe.

15. Deseja partilhar mais algum comentário ou feedback sobre a sua experiência?

Gostei muito de trabalhar com o core, aprendei com maximo as suas aulas e coreções e mais importante diverti-me e aprendi.

Muito obrigado pela sua participação! A sua opinião é muito importante.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Inquérito sobre o Impacto da Professora Estagiária Carla Moita no Aprendizado Técnico e Artístico

Caro(a)aluno(a),

Este inquérito tem como objetivo recolher as suas opiniões sobre o impacto das intervenções pedagógicas da professora estagiária de Técnica de Dança Contemporânea Carla Moita no seu aprendizado e evolução técnica e artística. A sua participação é fundamental para avaliarmos as contribuições pedagógicas e práticas desenvolvidas ao longo do período de estágio. Responda com sinceridade. As respostas são anónimas.

Secção 1: Informações Gerais

1. Nome (opcional): ~~XXXXXXXXXX~~
2. Ano/Turma: 10^ª ano
3. Anos de experiência em dança contemporânea: Se começou este ano, quem do ensino no Dance Spot.

Secção 2: Avaliação Geral

4. Como avalia, de forma geral, a atuação da professora estagiária?
 - Muito positiva
 - Positiva
 - Neutra
 - Negativa
 - Muito negativa
5. Acredita que as aulas contribuíram para a sua evolução técnica e artística?
 - Sim
 - Não
 - Parcialmente

Por favor, explique: mas desatuei e melhorei
o meu corpo e também de onde
vem certos movimentos, em termos
dos pontos do corpo.

6. Quais foram os aspetos mais marcantes ou inovadores das intervenções pedagógicas da professora estagiária?

Focarm a técnica da raiz e
como usar o corpo com mais

Secção 3: Técnicas Aplicadas

7. **Grounding do Tai Chi Chuan (idéia das raízes que nos prendem ao chão):**
 - a) Como avalia o impacto do grounding do Tai Chi na sua percepção corporal e técnica?

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Muito relevante
- Relevante
- Pouco relevante
- Irrelevante

b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

Impactou pois quando estava a
esperar de mimba vez por uma música
para me apresentar.

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- Sim
 - Não
 - Parcialmente
- b) Explique:

Porque quando estava a andar
em certos exercícios sentava muita
tensão.

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

Travsei certos mov. maiores que me
ajudou a melhorar a agilidade e com os
exercícios de chão tive mais qualidade o corpo e
acabei por conseguir.

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autônoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Muito relevante
- Relevante
- Pouco relevante
- Irrelevante

b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

Impactou pois quando estava a
espera de minha vez para ir missa
para me concentrar.

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- Sim
 - Não
 - Parcialmente
- b) Explique:

Porque quando estava a andar
em certos exercícios sentava muita
tensão.

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

Travsei certos mov. maiores que me
ajudou a melhorar a agilidade e com os
exercícios de chão tive mais qualidade o corpo e
acabei por conseguir.

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autônoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

Inquérito sobre o Impacto da Professora Estagiária Carla Moita no Aprendizado Técnico e Artístico

Caro(a)aluno(a),

Este inquérito tem como objetivo recolher as suas opiniões sobre o impacto das intervenções pedagógicas da professora estagiária de Técnica de Dança Contemporânea Carla Moita no seu aprendizagem e evolução técnica e artística. A sua participação é fundamental para avaliarmos as contribuições pedagógicas e práticas desenvolvidas ao longo do período de estágio. Responda com sinceridade. As respostas são anónimas.

Secção 1: Informações Gerais

1. Nome (opcional): ~~_____~~
2. Ano/Turma: 12º E-motion
3. Anos de experiência em dança contemporânea: 2 anos

Secção 2: Avaliação Geral

4. Como avalia, de forma geral, a atuação da professora estagiária?
 - Muito positiva
 - Positiva
 - Neutra
 - Negativa
 - Muito negativa
5. Acredita que as aulas contribuíram para a sua evolução técnica e artística?
 - Sim
 - Não
 - Parcialmente

Por favor, explique: Aprendi sempre
algo novo de uma forma
diversificada e dinâmica

6. Quais foram os aspetos mais marcantes ou inovadores das intervenções pedagógicas da professora estagiária?

A forma de ensinar a dança
com diferentes tipos de exercícios

Secção 3: Técnicas Aplicadas

7. **Grounding do Tai Chi Chuan (idéia das raízes que nos prendem ao chão):**
 - a) Como avalia o impacto do grounding do Tai Chi na sua percepção corporal e técnica?

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Muito relevante
- Relevante
- Pouco relevante
- Irrelevante

b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

Dá uma maior estabilidade e ajuda a conexão entre corpo e espaço

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

É um método que ainda está em tentativa e erro

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

Ajudou a encontrar novos fluxos de conexão com o chão

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autônoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

São requisitos vitais para o futuro

11. Como avalia o **trabalho de força para os membros superiores**? Sentiu que teve um aumento significativo da força dos seus braços?
- Sim
 - Não
 - Um pouco

Sinto uma maior facilidade em levantar

Secção 4: Sugestões e Considerações Finais

11. Pode sentir alguma mudança positiva ou progresso técnico, artístico ou de percepção de movimento as alu@s da professora estagiária?

12. De tudo o que foi aplicado pela professora estagiária o que considera ter causado mais impacto positivo no seu processo de aprendizagem?

o grounding sem dúvida foi o mais crucial

13. O que mais gostou no método pedagógico da professora estagiária?

As novas metodologias e o ambiente criado na aula

14. Que sugestões daria para melhorar futuras intervenções pedagógicas?

15. Deseja partilhar mais algum comentário ou feedback sobre a sua experiência?

gostava que fosse mais tempo

Muito obrigado pela sua participação! A sua opinião é muito importante.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Inquérito sobre o Impacto da Professora Estagiária Carla Moita no Aprendizado Técnico e Artístico

Caro(a)aluno(a),

Este inquérito tem como objetivo recolher as suas opiniões sobre o impacto das intervenções pedagógicas da professora estagiária de Técnica de Dança Contemporânea Carla Moita no seu aprendizado e evolução técnica e artística. A sua participação é fundamental para avaliarmos as contribuições pedagógicas e práticas desenvolvidas ao longo do período de estágio. Responda com sinceridade. As respostas são anónimas.

Secção 1: Informações Gerais

1. Nome (opcional):
2. Ano/Turma: 7º/11º Motion
3. Anos de experiência em dança contemporânea: 9 anos

Secção 2: Avaliação Geral

4. Como avalia, de forma geral, a atuação da professora estagiária?
 - Muito positiva
 - Positiva
 - Neutra
 - Negativa
 - Muito negativa
5. Acredita que as aulas contribuíram para a sua evolução técnica e artística?
 - Sim
 - Não
 - Parcialmente

Por favor, explique: Aprendi coisas novas que me ajudaram na minha técnica e performance.

6. Quais foram os aspetos mais marcantes ou inovadores das intervenções pedagógicas da professora estagiária?

Gostei bastante da ideia das raízes, senti-me muito mais segura a dançar.

Secção 3: Técnicas Aplicadas

7. **Grounding do Tai Chi Chuan (idéia das raízes que nos prendem ao chão):**
 - a) Como avalia o impacto do grounding do Tai Chi na sua perceção corporal e técnica?

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Muito relevante
 - Relevante
 - Pouco relevante
 - Irrelevante
- b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

Senti-me mais agarrada ao chão, ~~sem~~ ~~que~~ ~~fez~~ ~~com~~ ~~que~~

~~Senti~~ Senti-se mais segura.

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- Sim
 - Não
 - Parcialmente
- b) Explique:

~~Senti~~ ~~o~~ ~~meu~~ ~~peso~~ ~~de~~ ~~fora~~ ~~diferente~~ ~~mais~~ ~~leve~~, ~~como~~ ~~se~~ ~~o~~ ~~meu~~
corpo andasse sozinho sem eu comandar.

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

Não, apenas porque já estava habituada a tal.

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autônoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

11. Como avalia o **trabalho de força para os membros superiores**? Sentiu que teve um aumento significativo da força dos seus braços?

- Sim
 - Não
 - Um pouco
-
-

Secção 4: Sugestões e Considerações Finais

11. Pode sentir alguma mudança positiva ou progresso técnico, artístico ou de percepção de movimento as aulós as da professora estagiária?

12. De tudo o que foi aplicado pela professora estagiária o que considera ter causado mais impacto positivo no seu processo de aprendizagem?

13. O que mais gostou no método pedagógico da professora estagiária?

14. Que sugestões daria para melhorar futuras intervenções pedagógicas?

15. Deseja partilhar mais algum comentário ou feedback sobre a sua experiência?

Muito obrigado pela sua participação! A sua opinião é muito importante.

Inquérito sobre o Impacto da Professora Estagiária Carla Moita no Aprendizado Técnico e Artístico

Caro(a)aluno(a),

Este inquérito tem como objetivo recolher as suas opiniões sobre o impacto das intervenções pedagógicas da professora estagiária de Técnica de Dança Contemporânea Carla Moita no seu aprendizado e evolução técnica e artística. A sua participação é fundamental para avaliarmos as contribuições pedagógicas e práticas desenvolvidas ao longo do período de estágio. Responda com sinceridade. As respostas são anónimas.

Secção 1: Informações Gerais

1. Nome (opcional): ~~XXXXXXXXXX~~
2. Ano/Turma: Notion
3. Anos de experiência em dança contemporânea: 213 anos

Secção 2: Avaliação Geral

4. Como avalia, de forma geral, a atuação da professora estagiária?
 - Muito positiva
 - Positiva
 - Neutra
 - Negativa
 - Muito negativa
5. Acredita que as aulas contribuíram para a sua evolução técnica e artística?
 - Sim
 - Não
 - Parcialmente

Por favor, explique: Aprendi bastantes movimentos que me tiraram alguma de conforto mas que acho que no futuro me vão ajudar profissionalmente

6. Quais foram os aspetos mais marcantes ou inovadores das intervenções pedagógicas da professora estagiária?

A relação que aprendi a ter com o chão, aprendi a ter mais interação com o chão, a pensar mais nas "raízes"

Secção 3: Técnicas Aplicadas

7. **Grounding do Tai Chi Chuan (idéia das raízes que nos prendem ao chão):**
 - a) Como avalia o impacto do grounding do Tai Chi na sua perceção corporal e técnica?

Acho que me ajudou bastante a sentir melhor o meu peso, → ajudou-me em bastantes aspetos, mas este foi o que me encantou mais a que me senti...

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- Muito relevante
- Relevante
- Pouco relevante
- Irrelevante

b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

(expliquei na folha atrás)

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

Acho que foi mais difícil de compreender e meter no corpo mas consegui compreender o conceito e com o tempo vou conseguir adaptar mais ao meu corpo

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Explique:

gostei muito, fez-me perceber mais a relação com o chão, é muito importante essa relação e.

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autônoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

Ajudou-me a perceber a importância da coordenação de braços, apesar de ser um assunto menos fácil para mim.

11. Como avalia o **trabalho de força para os membros superiores**? Sentiu que teve um aumento significativo da força dos seus braços?

- Sim
 Não
 Um pouco

Eu acho que os exercícios são úteis mas como eu não tenho nem muito. Tive muita força de braços, foi mais complicado de ver resultados, mas acho que se tivéssemos feito mais vezes, via mais resultados

Secção 4: Sugestões e Considerações Finais

11. Pode sentir alguma mudança positiva ou progresso técnico, artístico ou de percepção de movimento as alpós as da professora estagiária?

Sim, principalmente na parte da percepção de movimento, comecei a sentir mais o meu peso e a consciência corporal.

12. De tudo o que foi aplicado pela professora estagiária o que considera ter causado mais impacto positivo no seu processo de aprendizagem?

A consciência como nosso peso e as raízes, senti muito bem o que era suposto sentir, eu acho.

13. O que mais gostou no método pedagógico da professora estagiária?

Gostei muito da paciência que teve com os alunos, teve muita consciência de cada dificuldade de cada aluno.

14. Que sugestões daria para melhorar futuras intervenções pedagógicas?

Se calhar devia para uma próxima vez variar mais nos movimentos, mas acho que em si as aulas foram bastante boas e não tenho queixas, senão só uma sugestão.

15. Deseja partilhar mais algum comentário ou feedback sobre a sua experiência?

Achei que me ajudou bastante e espero que volte cá para aprender mais coisas, vou ter saudades

Muito obrigado pela sua participação! A sua opinião é muito importante.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Inquérito sobre o Impacto da Professora Estagiária Carla Moita no Aprendizado Técnico e Artístico

Caro(a)aluno(a),

Este inquérito tem como objetivo recolher as suas opiniões sobre o impacto das intervenções pedagógicas da professora estagiária de Técnica de Dança Contemporânea Carla Moita no seu aprendizagem e evolução técnica e artística. A sua participação é fundamental para avaliarmos as contribuições pedagógicas e práticas desenvolvidas ao longo do período de estágio. Responda com sinceridade. As respostas são anónimas.

Secção 1: Informações Gerais

1. Nome (opcional): ~~XXXXXXXXXX~~ ~~XXXXXXXXXX~~
2. Ano/Turma: 11º ano Motion
3. Anos de experiência em dança contemporânea: 2 anos (apenas comecei contemporâneo no 10º ano).

Secção 2: Avaliação Geral

4. Como avalia, de forma geral, a atuação da professora estagiária?
 - Muito positiva
 - Positiva
 - Neutra
 - Negativa
 - Muito negativa
5. Acredita que as aulas contribuíram para a sua evolução técnica e artística?
 - Sim
 - Não
 - Parcialmente

Por favor, explique: Acredito que contribuíram,
porém estranhei um pouco no início, porque

eu não tenho o tipo de contemporâneo
que a si é acostumado, logo foi um pouco difícil

6. Quais foram os aspetos mais marcantes ou inovadores das intervenções pedagógicas da professora estagiária? exercícios (alguns)

Secção 3: Técnicas Aplicadas

7. **Grounding do Tai Chi Chuan (idéia das raízes que nos prendem ao chão):**
 - a) Como avalia o impacto do grounding do Tai Chi na sua perceção corporal e técnica?

~~Acredito de facto~~

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- o Muito relevante
 - o Relevante
 - o Pouco relevante
 - o Irrelevante
- b) Explique brevemente como este princípio do Tai Chi impactou a sua performance:

Não conhecia este princípio, logo por isso
achei muito importante para a minha
performance.

8. **Primary Control da Técnica de Alexander (idéia da cabeça que flutua para frente e para cima):**

a) O conceito de primary control ajudou a melhorar a sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?

- o Sim
 - o Não
 - o Parcialmente
- b) Explique:

Achei difícil de executar, mas acredito
ao executar, mas bem pode fazer
muita diferença na postura.

9. **Flying Low e outros exercícios**

a) Os exercícios de Flying Low e demais exercícios de chão dados em aula pela professora trouxeram benefícios para a sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?

- o Sim
- o Não
- o Parcialmente

b) Explique:

Naõ notei muita diferença
depois de executar os exercícios de
flying low.

10. **Fighting Monkey e Movement (trabalho de mobilidade da coluna, coordenação de braços, usando peso real dos membros e momentos de investigação autônoma ou a pares além de momentos de improvisação):**

a) As dinâmicas de Fighting Monkey e Movement ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?

- o Sim
- o Não
- o Parcialmente

b) Indique um exemplo de como estas abordagens impactaram as suas performances:

Ajudaram a deixar cair mais o peso.

11. Como avalia o **trabalho de força para os membros superiores**? Sentiu que teve um aumento significativo da força dos seus braços?

- Sim
- Não
- Um pouco

gostei muito do exercício para fortalecer o membro superior, nota diferenças

significativas.

Secção 4: Sugestões e Considerações Finais

11. Pode sentir alguma mudança positiva ou progresso técnico, artístico ou de percepção de movimento as aulós as da professora estagiária?

Sinto alguma diferença, mas não muita.

12. De tudo o que foi aplicado pela professora estagiária o que considera ter causado mais impacto positivo no seu processo de aprendizagem?

As "Reizes raspa" e a "Super power pose".

13. O que mais gostou no método pedagógico da professora estagiária?

14. Que sugestões daria para melhorar futuras intervenções pedagógicas?

15. Deseja partilhar mais algum comentário ou feedback sobre a sua experiência?

Muito obrigado pela sua participação! A sua opinião é muito importante.

Análise do 2º Inquérito

A exemplo do que ocorreu relativamente ao 1º inquérito, apenas 13 alunos devolveram o 2º inquérito preenchido (lembrando que uma aluna não teve autorização dos pais para participar do estudo e outra teve muitas ausências o que a impediu inclusive de participar do exame). Este inquérito, era de caráter misto, com perguntas de múltipla escolha acompanhadas de solicitação de explicação e outras abertas. Foram feitas questões a respeito da atuação da estagiária (destinadas à melhoria de sua lecionação futura e não destinadas exclusivamente a este trabalho) e também sobre cada um dos aspectos na tabela abaixo, como havia sido o impacto do aprendizado deles na prática de cada aluno. As perguntas foram:

- Como avalia o impacto do *grounding* do *Tai Chi chuan* na sua percepção corporal e técnica?
- O conceito *Primary control* ajudou a melhorar sua postura e alinhamento e a aliviar as tensões desnecessárias durante as práticas?
- Os exercícios de *FlyingLow* e chão dados em aula trouxeram benefícios para sua agilidade e qualidade no trabalho de chão e alternância de níveis?
- As dinâmicas de *Fighting Monkey* e *Movement* ajudaram no desenvolvimento da sua criatividade e adaptabilidade durante as aulas?
- Como avalia o trabalho de força para os membros superiores? Sentiu que teve um aumento significativo da força dos seus braços?

Tabela 4

Respostas ao 2º inquérito

<i>Grounding</i>		<i>Primary control</i>		<i>FlyingLowe</i> chão	<i>Fighting</i> <i>Monkeye</i> <i>Movement</i>	Força membros superiores
Muito Relevante	8	Sim	6	11	11	6
Relevante	4	Parcialmente	7	2	1	6
Pouco relevante*	1	Não	0	1	1	NR
Irrelevante	0					

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Nota. A aluna A3 na explicação da 1ª resposta disse considerar relevante, porém classificou como pouco relevante por não ter pensado nisso enquanto dançava, o que é absolutamente normal, por isso o registro da ressalva. A aluna A11 respondeu não trouxe benefícios à questão sobre *FlyingLow*, pois já estava familiarizada com esta técnica.

Considerando o curto espaço de tempo de duração do estágio, e portanto a impossibilidade de exercitar por um período mais longo cada um dos aspectos avaliados acima, a conclusão é de que se atingiu um impacto significativo com as metodologias implementadas. Ademais, foram registrados relatos reveladores como: “não é bem o tipo de contemporâneo que estou acostumada”; “aprendi movimentos que me fizeram sair da zona de conforto e vão me ajudar profissionalmente”; o que causou maior impacto foram “as *power poses* e raízes (*grounding*)”, “aprendi a ter mais ‘interação’ com o chão”; “gostei muito da ideia das raízes. Senti-me mais segura a dançar”, entre outros.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Apêndice C - Grelhas de observação

Aplicadas na fase de observação estruturada com o objetivo de conhecer o nível dos alunos nos aspectos relacionados e perceber as melhores estratégias de atuação a serem implementadas.

Aluno	Corpo Horizontal	Qualidade mudança de níveis	Excelência trabalho de chão	Facilidade para CC	Linguagem/ Estilopessoa I
A1					
A2					
A3					
A4					
A5					
A6					
A7					
A8					
A9					
A10					
A11					
A12					
A13					
A14					
A15					
A16					

Legenda: 0 - não demonstra; 1 - demonstra pouco; 2 - demonstra; 3 - demonstra totalmente; N/A - não se aplica

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Aluno	Habilidade para improvisar	Habilidade para CC	Linguagem pessoal
A1			
A2			
A3			
A4			
A5			
A6			
A7			
A8			
A9			
A1			
A2			
A3			
A4			
A5			
A6			
A7			

Legenda: 0 - não demonstra; 1 - demonstra pouco; 2 - demonstra; 3 - demonstra totalmente; N/A - não se aplica

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Apêndice D - Projeto de Estágio

No link abaixo é possível ver o documento Projeto de Estágio, com tudo aquilo que inicialmente fora desenhado para aplicar ao longo do processo no Dance Spot Conservatório de Dança.

https://drive.google.com/file/d/1yi_zOBlq83-TkajwFFtWfX4tRm7u0bZ0/view?usp=drivesdk

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Apêndice E - Consentimento livre e informado

O presente estudo, que culminará num Relatório de Estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, com o título de trabalho, “Intérprete-criador e técnica de dança contemporânea: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança, é realizado por Carla Moita Pereira, sob orientação do professor doutor Ângelo Cid Neto (ESD) e da mestre em Ensino de Dança Mariana Aguiar (DSCD), que poderá contactar caso deseje colocar alguma dúvida ou partilhar algum comentário, através do email: carla-moita@hotmail.com.

Tal como o seu título sugere, este estudo incide sobre o Ensino de Técnica de Dança Contemporânea (TDCont) e Composição (CC), no sentido de pretender fomentar o sucesso da transição do estudante de dança do contexto académico para a realidade do mercado de trabalho das companhias de dança que demandam bailarinos versáteis, capazes de performar com excelência nas mais diversas linguagens de dança contemporânea e ainda serem capazes de colaborarem como intérpretes-criadores.

A Participação do seu educando, que será muito valorizada, consiste em participar nas aulas que a estagiária irá organizar, num total de 60 horas, a decorrer ao longo de cerca de 4 meses, no ano letivo de 2024/2025.

A participação no estudo possibilita o contacto com duas TDCont, nomeadamente *Fighting MonkeyeFlyingLow* e dois princípios extraídos de duas práticas somáticas: Técnica de Alexander e *Tai Chi Chuan* com o intuito de potencializar o desenvolvimento técnico e artístico dos envolvidos. A participação neste estudo é estritamente voluntária: pode escolher participar ou não participar. Se escolher participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é confidencial, os dados destinam-se apenas aos envolvidos na pesquisa. Ao longo do processo do estágio haverá a recolha e utilização de imagem dos educandos através de fotografias e gravações audiovisuais com o único objetivo de mensurar o progresso dos mesmos em relação aos objetivos propostos pela mestranda. De acordo com estas informações, por favor indique se aceita que seu educando participe no estudo:

ACEITO

NÃO ACEITO

Nome Estudante: _____ CC: _____

Nome Encarregado de Educação: _____ CC: _____

Data: _____

Assinatura: _____

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Apêndice F - Diário de Bordo

Dia 1- Atividades extras (sexta-feira, 20/09)

Acompanhei as alunas do Motion e E-motion e a professora Isabel Galriça ao Festival Do Forte, organizado pelo Sítio Azul, Academia de Artes do Estoril.

A *Dance Spot* participou com uma coreografia de TDC da prof Isabel Galriça, uma variação de Paqueta e uma coreografia de TDCont da prof. Teresa Alves da Silva.

O palco era bem menor do que o que havia sido divulgado pelo festival e a professora Isabel fez pequenas alterações à sua coreografia e depois ligou à prof. Teresa para saber o que ela desejava alterar da parte dela. As meninas colaboraram e superaram tanto a questão das dimensões do palco quanto o problema da umidade que o tornou extremamente escorregadio. Pude ajudar com costuras de última hora, fazendo vídeos e fotos, além de prestar todo apoio necessário.

Total 4h45

Dia 2- Observação estruturada (segunda-feira, 23/09)

Distribuí o Consentimento Livre e Informado para assinatura dos pais.

Aula TDCont Teresa Alves da Silva 90 min.

7 alunos *doe-motion*- Faltou uma aluna que nunca está nesta aula às segundas-feiras pois tem aula de matemática no mesmo horário.

O clima em aula é sério e de poucas validações. Professora detalhista e exigente tanto na forma de execução como na adequação à música. Pára várias vezes no meio do exercício para correções. Os alunos não se sentem à vontade para falar ou responder questões colocadas pela professora, salvo dúvidas sobre os exercícios.

Exercícios longos e complexos, bem coreografados, principalmente no chão, com muitas mudanças de direções. Aula estruturada e formal, apesar de não utilizar uma única técnica como base, nem aplicar uma das técnicas estruturantes pura, tem predominância do uso de *Graham* e grande preocupação com a busca das formas. Entretanto a professora faz algo incrível que é esmiuçar em detalhes a execução de cada movimento de seus exercícios, dizendo de onde se iniciam, por onde passam e a dinâmica e força ideais para sua melhor execução.

Aula Estúdio Coreográfico Nuno Gomes 90 min

16 alunos do *Motion* e *E-motion* juntos

Clima mais descontraído. Houve a construção de parte de uma coreografia através da costura de sequências que os alunos já conheciam.

Total: 3h

Dia 3 - Observação estruturada (terça-feira, 24/09)

Aula de TDCont Prof. Patricia Henriques - 90 min

8 alunas do *Motion*

1º exercício chão - *roll full body* com *gathering*, braços hora por baixo do corpo, hora por cima

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

2º *swings* com *rollonshoulder*, trabalho de força nos membros superiores

3º *falls* (queda com meio giro - com *contraction*, abrindo ambos os joelhos - as alunas tiveram a treinar muitas vezes), panqueca ida e volta

Em geral nenhuma das alunas tem o corpo verticalizado do aluno de TDC, apenas uma.

4º mobilidade de coluna (*rolldown* e para os lados), giro, *flatback*, giro em *contraction*.

5º *brushes* com espiral, transferência peso, grandes quartas, suspensão em giro, *fall*, suspensão em *arabesque*, *cut* e anda pra trás.

Trabalhou o uso do tronco separadamente, abre e fecha do plexo solar.

6º saltos pequenos, médios e grandes, com o *entrelacé* de segunda.

Aluno	Corpo Horizontal	Qualidade mudança de níveis	Excelência trabalho de chão	Força membros superiores	Uso do tronco
A1		2,2	2,2	1, 1	2, 2
A2	0	3,2	2+,-,2	1+, 1	2, 1
A3	0	3, 3	2+, 2+	1+, 1	2, 2
A4	0	2, 2+	2,2	1, 1	1, 1+
A5	0	1, 1	1,1	1, 1	1, 1
A6	0	1, 2	2, 1+	1, 1	2, 2+
A7	0	2, 1+	2, 1	2, 1	1, 1
A8	0	1, 1+	1, 2	1, 1	1, 1
A9	0	2, 2	2, 2+	2, 1	1, 2
A1		3, 3	3, 3	3, 3	3, 3

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

A2		2, 2+	2, 2+	2, 2	2, 2+
A3		1, F	1, F	1, F	1, F
A4		2, 2	2, 2	2, 2	2, 2
A5		2, 1+	2+, 2	2, 1+	2+, 1+
A6		2-, 1+	2, 1+	2-, 1+	2, 1+
A7		2, 2+	2+, 2+	2, 2	2, 2

Legenda: 0 - não demonstra; 1 - demonstra pouco; 2 - demonstra; 3 - demonstra totalmente; N/A - não se aplica

Aula Composição com Patrícia Henriques 90 min

1º Explorar a respiração com ou sem som, sensação de um corpo que respira, peso do corpo, que parte é cheia e que parte é esvaziada. dar tempo para explorar e fazer pausas. Partir do pequeno para a expansão.

Não quer apenas o improvisado, mas a criação de uma frase de 36 tempos. Deu 10 min e pediu sugestões de música.

Música utilizada: de Julia Kent

Alguns alunos demonstraram timidez e dificuldade em criar.

Alunos apresentaram de 3 a 3. Conforme um acaba entra outro em seu lugar. Não é necessário caminhar até o centro da sala para iniciar a sequência.

Primeira correção: ir ao extremo de alguns movimentos. Sair da zona de conforto, ir além.

Nova apresentação em silêncio, sem música

Todos pra lateral da sala adaptar no momento em forma de trajeto, sem tempo para coreografar. 1 a 1 na diagonal.

A aluna A teve dificuldade. Prof explica: "Tens uma coreografia para um palco de 10x10 e tens de adaptar para uma passadeira de 2x15. Podes adicionar coisas e alterar coisas. Ninguém aqui conhece a tua sequência". Sem música.

Nova tarefa: partir a sequência e andar na sala, entrar no espaço, escolher uma direção e fazer um pedaço. Andar até outro lugar e fazer outra parte em outra direção e assim sucessivamente até deixar o espaço. Cada um entra conforme a sua vontade.

Repetir a última tarefa demonstrando mais o ligar e desligar da sequência e a caminhada.

Introduzir um grito, uma fala, um choro, um som. Viver a emoção e permitir que ela contamine o movimento ou não. As andadas entre uma sequência e outra são absolutamente neutras. A cada novo sítio deve-se repetir a emoção anterior ou mudar para outra. Ainda sem música.

Como estavam conversando e rindo a professora pediu que fechassem os olhos e depois de calmos começaram a execução da tarefa.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

A cada som introduzido por alguém todos riam. Aos poucos foram se concentrando.
Correção: Pausas mais longas e dar tempo para o *shift* da emoção para que os sons saiam mais verdadeiros.

Aluno	Habilidade para improvisar	Habilidade para CC	Linguagem pessoal
A1	2	2	0
A2	3	2/3	1
A3	0 / 1	1/2	0
A4	2	1/2	0
A5	1	1	0
A6	1	2	0
A7	3	2	0
A8	2	1	0
A9	F	F	F
A1	3	3	2/3
A2	3	2	1
A3	F	F	F
A4	2	1/2	1
A5	3	2/3	0

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

A6	1	2	0
A7	3	2/3	1

Legenda: 0 - não demonstra; 1 - demonstra pouco; 2 - demonstra; 3 - demonstra totalmente; N/A - não se aplica

Total: 3h

Dia 4 - observação estruturada quarta-feira, 25/09

Aula TDCont com Teresa Alves da Silva - 90 min *E-motion*

Aula de chão

1º) Deitados estrela, recolhe para cada lado e volta a estrela - a começar pela cabeça

Na repetição, rola pelo ventre com braços por cima e por baixo

Alongamento lateral, *shoulder bridge* com rotação de braços pelo chão

Desce deitado, senta puxado pelo plexo, passa pro joelho, projeta anca pra frente, V invertido, *arch*, senta calcanhares, abre perna lateral pradeitar e voltar ao início.

2º) transferências de peso e gestão de apoios

A professora explica tudo muito bem. Fazem uma vez e a seguir as correções são muito bem detalhadas movimento a movimento e a forma certa de fazer em minúcias.

3º) Iniciando pela ponta do pé, *full body rolle* sequência de novas transferências e gestões de apoio, trabalhando força e amplitude de pernas, costas e ancas.

4º) *Swings* seguidos de pino com troca de pernas pro lado, *slide rond de jambe*, transfere, senta.

Total: 1h30

Dia 5 - fim da obsestrut e início da part. acompanhada (quinta-feira, 26/09)

30 min para completar a obs e início da participação

Aula TDCont Teresa Alves da Silva

A professora precisou remontar uma coreografia para um evento para a próxima semana.

Durante esta aula já comecei a fazer pequenas participações ajudando a prof. na remontagem.

Fim das 8h de obs.

Hoje 50 min. Total 8h20

Interrompido o ensaio para que as meninas do *Motion* vão pra aula da Prof Patrícia Henriques de TDCont.

Aula prof Patrícia Henriques de TDCont. Início da participação acompanhada.

1º) De perfil pro espelho, exercício chão *swings* com full body roll, prancha, V invertido, *arch* e mudança de direções. Com gestão de apoios.

2º) Chão rola pro lado expande, rola pelo abdômen pro outro lado repete contraction expande, rola de costas pro chão, posição inicial.

2 *swings*, o terceiro traz o joelho pelo pé, rola até 4ª pos. volta pra outra 4a com *cambréenrond*, avança para diagonal nível médio, senta em contraction, pretzel, *shoulder bridge*.

Marcha atrás sobre o ombro, *rollonback*, deita e levantasentando através do high release.

3º) Pliés

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Contraction não é uma contração. a imagem de uma linha que vai do alto da cabeça até abaixo do púbis e que se expande em curva até se 'encontrarem' energeticamente falando e quando se encontram voltam a expandir em high release.

A professora falou da diferença para curve de Merce Cunningham.

Exercício filmado.

4º) Brushes com curves

Elevé através da pressão contra o chão. Elevé é sobre ir pra baixo e não pra cima.

5º) Salto de pequeno a grande com giro e curves.

Filmado.

1h30

Aula Teresa Alves da Silva de Repertório Contemporâneo.

Vai iniciar com frases ainda sem tema. A prof lembrou-se de uma peça que fez no seu primeiro ano nesta escola e que gostou muito e tem vontade de pegar no tema da chuva, das pessoas de gabardines.

Ela fez algumas experiências de movimento a pares e, ao trocar os pares, fiz um pouco com a Inês que ficou sozinha.

Total:1h30

Preparar para amanhã 2 primeiros exercícios para aula da Patrícia Henriques.

Dia 6 - Participação acompanhada (sexta-feira, 27/09)

Aula TDCont prof. Patrícia Henriques.

Ela me pediu pra dar os dois primeiros exercícios. A turma (Motion) tinha acabado de fazer aula de TDC e por isso, apesar de não precisarem de aquecimento, precisavam sair daquele modo formatado e rígido de TDC para o universo da TDCont.

As duas professoras de TDCont tiveram formação na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal e por isso fizeram Tai Chi durante todo o secundário. Tiveram também física aplicada à dança. Na época a escola tinha um grande apoio e por isso o ensino era muito mais completo, de acordo com relato da professora Patrícia Henriques em comunicação pessoal.

Exercícios:

1) Caminhada com paradas para grounding e primarycontrol. Inserir sorriso, 'fake until you make it'. Shift of weight, testar base e testar subida e descida na meia ponta. Música René Aubry 'Plaisird'amour'

2) Aquecimento em círculo com body shake, table top com expansão, release e rollup, rolldown, prancha, flexão de braços, V invertido, Apoios laterais, abdominais em círculo, exploração de pés, joelhos, ancas, tronco, ombros, braços e cabeça, saindo do círculo e ganhando espaço da sala.

Dia 7 - Participação Acompanhada (terça-feira, 01/10)

Na segunda-feira não houve aula pois os alunos se apresentaram num evento com a coreografia da professora Teresa.

1)Entrevista com Tiago Martins.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

2) Aula de TDCont e Composição com a prof Patrícia Henriques.

Se puder dar algum exercício vou dar algum de flyinglow (1 e/ou 2).

A prof. pediu-me para dar o aquecimento. Dei uma versão levemente diferente da que dei na sexta-feira. Caminhada com groundingandprimarycontrol e depois círculo. Suprimi algumas coisas e acrescentei trabalho de investigação das superfícies e apoios dos membros superiores, depois das pernas com as mãos fixas no chão. A seguir acrescentei as cabeças com foco (olhar) a procurar novas situações e por último troca de apoio de um braço para o outro a partir da ponte de 1 braço só.

Se for na aula de composição: separar em grupos de 4: A, B, C e D

Grupos A, B, C e D ensinarão suas frases da última aula uns aos outros e escolherão a ordem em que vão ligá-las umas às outras.

Grupo A construirá, através da iteração, uma coreografia de grupo

Grupo B construirá uma coreografia de quarteto

Grupo C construirá uma coreografia de dueto (os dois pares construirão uma única coreografia)

Grupo D também fará uma coreografia de grupo

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
14h15 - 15h45 TDCont Teresa (2)		14h25 - 15h55 TDCont Teresa (1)	15h55- 17h25 TDCont Teresa (1)	14h15 - 15h45 Repertório Cont. Patrícia (6)	
	16h15 - 17h45 TDCont Patrícia (2)		16h50 - 18h20 TDCont Patrícia (5)	16h40 - 18h10 TDCont Patrícia (1)	11h10 - 12h40 Interpretação Manuela (6)
17h50 - 19h20 Repertório Cont. Manuela (2)	17h55 - 19h25 CC Patrícia (6)		18h25 - 19h55 Repertório Cont. Teresa (5)	17h35 - 19h05 TDCont Teresa (6)	
3h	3h	1h30	4h	4h	1h30

Semana de 30/09 começa a lecionação na quarta-feira = 12h30

Demais semanas 14h (sem contar as aulas da prof Manuela)

3) Aula Composição prof. Patrícia Henriques

A pares, exercício de dar o peso ao outro até ir ao chão e ser conduzido a se levantar. A professora, depois da primeira diagonal feita, percebeu que tinha ido rápido demais ao seu objetivo e que a turma precisava ir com mais calma. Então pediu que repetissem somente com o peso da cabeça. De frente, de costas e de lado. Correu melhor.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

O exercício já foi feito pela turma antes. Estavam a tentar lembrar de como era anteriormente.
Exercício da árvore : A pares, uma pessoa em 2ª pos. bem larga e pés paralelos. Bem enraizado no chão, o outro vai se pendurar, acoplar, encaixar e colocar todo o peso sobre a primeira. Controle ao entrar e ao sair. Qualidade. Força do centro.

Entrada na árvore sem preparações e passos.

Fiz um pouco da árvore com a Inês, que estava sem par.

Volta à sequência de cabeça/queda em diferentes percursos, um slide passando sobre as costas do que ficou no chão e segue para a árvore. Composto pela professora.

Total 3h

Dia 8 - Lecionação Supervisionada (quarta-feira, 02/10)

Aula e entrevista com a professora Teresa Alves da Silva.

Aula filmada em parte na *go pro* e o restante no telemóvel.

Professora a trabalhar nos exercícios do exame. São complexos e coreografados.

4 exercícios de chão. Filmados.

Como tiveram espetáculo na segunda-feira e esta é a primeira aula de TDCont com a prof Teresa, não vou lecionar hoje para que possam lembrar dos exercícios que já têm preparados para o exame e assim não atrapalho o planeamento da professora titular.

Total 1h30

Dia 9 Lecionação quinta-feira 03/10

Aula E-motion 90 min

YES!

Caminhada com sorriso, grounding e primarycontrol, bloqueio e corrida - René Aubry
'Plaisird'amour

Círculo para trabalho articular e de força - Tom Jobim

Chão de RA - Melhores Ana Vitória ou Chão de Giz - mais rápida

Chão flyinglow - African Drums - Tempero Nordestino

Chão de giros - Shapeofmyheart instrumental

Travessias:

Giros endehors e endedans -Tadow

Grand Battements - Décollage

Pino simples, com retiré, troca perna e mergulho peito - Bruno Mars Mix

Rolls onback, finaliza com dolphin -Taylor Swift

Rolldown até volta -Moderat Running

Em pé: abre braço, fecha perna e fecha braço, pino com envelopé (roda com perna contrária), vira de costas e fall com suspensão, rollonback e subida em cambré - Ready for it ou Joshua Basset

Pequenos saltos -Marisa monte è proibido ou Palco

Médios saltos - Xote das meninas

Médios/ grandes saltos - Verde ou African Drums

Temps levé como o grandbattement -Feliz Alegre e Forte

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

A Professora Teresa tirou notas durante a aula e testou alguns dos movimentos no próprio corpo. Ela tem intenção de englobar elementos das minhas aulas na aula que os alunos farão no exame e que já está a ser preparada.

Aula Motion apenas o final da mesma aula a partir das pirouettes - 30 min

Aula Repertório Contemporâneo com Teresa Alves da Silva - 90 min

Total 4h, sendo 2h lecionação

Dia 10 Lecionação Supervisionada - sexta-feira 05/10

Aula da prof Patrícia (parte)

As alunas do Motion pediram se eu não poderia dar o final da aula para repetirem os saltos.

Patrícia disse que os alunos do e-motion lhe mostraram os exercícios de saltos que havia dado ontem. Ela por sua vez já incluiu elementos da minha aula na aula do exame. Fiquei muito feliz com o espírito colaborativo das professoras.

Aula da prof Teresa (parte)

Aconteceu o mesmo. A professora Teresa já incluiu na sua aula elementos que propus ontem na aula completa lecionada. Continua a acrescentar elementos aos exercícios da aula de exame.

Ambas as professoras têm a intenção de me ceder um bloco de 90 minutos por semana. já tenho 3 horas de lecionação feitas. Pelas semanas que tenho à frente completarei um total de 33 horas. Se houver possibilidade de lecionar durante os exames.

Total hoje: 2 horas

Dia 11 lecionação terça-feira, 08/10

1) Aula TDCont prof. Patrícia Henriques.

Observação:

Pliés para exame

Alunas a aprender a sequência do exercício que tem dir/esq. Turma dividida em 6º e 7º anos.

Exercício do 7º ano filmado

Brushes. Filmado com 7º ano.

Impressão: alunas muito leves, sem estar enraizadas ao chão, ficam instáveis e propensas ao desequilíbrio.

Jetés.

Em geral falta uso do peso, do grounding e até do peso das partes como braços e cabeças que acabam por ser conduzidos demais.

2) Aula CC com prof. Patrícia Henriques

Continuação da última aula a pares. Duetos composição da professora na 1ª parte e depois livre na árvore.

Na árvore, algumas duplas fizeram uma composição elaborada demais.

Grupo mãos.

Total 3h

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Aula para quinta e sexta-feira:

Caminhada com sorriso, grounding e primarycontrol, bloqueio e corrida - René Aubry
'Plaisird'amour

Círculo para trabalho articular e de força - Tom Jobim

Chão de RA/ acelerar - Melhores Ana Vitória - mais rápida

Chão flyinglow/ acelerar - African Drums - Tempero Nordestino

Chão de giros - Shapeofmyheart instrumental

Travessias:

Giros endehors e endedans - Tadow

Grand Battements - Décollage

Pino simples, com retiré, troca perna e mergulho peito - Bruno Mars Mix

Rolls onback, finaliza com dolphin - Taylor Swift

Rolldown até volta - Moderat Running

Em pé: abre braço, fecha perna e fecha braço, pino com envelopé (roda com perna contrária), vira de costas e fall com suspensão, rollonback e subida em cambré - Ready for it ou Joshua Basset

Pequenos saltos - Marisa monte è proibido ou Palco

Médios saltos - Xote das meninas

Médios/ grandes saltos - Verde ou African Drums

Temps levé como o grandbattement - Feliz Alegre e Forte

Sequência BillieElish com música de Criolo

Dia 12 - Lecionação Supervisionada quarta-feira 09/10

Aula TDContprof Teresa

Revisão da parte de chão da prova (exame). 6] e 7º anos têm combinações parcialmente diferentes, com o 7º ano com sequências mais longas, desafiantes e elaboradas

A professora mostrou-me elementos da minha aula que ela agregou aos exercícios.

1) Aquecimento. Filmado. Teresa corrigiu a necessidade de alongarem-se durante a execução, procurar os extremos, buscar qualidade e excelência e não apenas a execução de formas.

2) 2º exercício chão. Filmado. Corrigi a aluna B com a cabeça decepada nos *cambrés* e *high releases* e no deslizar do joelho para o *fishermansquad*.

3) *Swings*.

Total: 1h30 Participação

Dia 13, lecionação, quinta-feira 10/10

Aula de TDcont prof. Teresa Alves da Silva

Dei os exercícios que não havia dado da primeira vez e repeti outros que já havia dado.

As alunas gostam muito das travessias, partes de salto e das músicas que utilizo.

No final dei a sequência da Billie ElishWhat I Wasmade for.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Aula de TDCont da prof Patrícia Henriques.

Peguei a aula a partir da metade e dei as travessias e saltos, mas não todos.

Algumas alunas têm dificuldade nas cambalhotas com battement para cima, nas com tesoura e no dolfin.

Aula de Repertório com prof Teresa

Total: 2h35 lecionadas + 1h30 participação

Dia 14, leção, segunda-feira 14/10

Aula prof. Teresa TDCont

Dei a aula da semana passada com a diferença de não fazer o aquecimento em círculo e sim em travessias com mudanças de níveis, de substituir o exercício 1 pelo exercício 2 do *flyinglow* e aumentar a frase da Billie Elish.

As alunas são muito receptivas e adoram as músicas cantadas, então dei-lhes a dica de ouro de não cantarem ou fazerem dancinhas, o que leva os professores a retrocederem e escolherem apenas músicas instrumentais. A prof Teresa complementou e muito bem que usem esse gozo de terem em aula uma música de que gostem pra fazerem os exercício com mais capricho, entrega e vontade.

Total: 1h30

Dia 15, leção, terça-feira 15/10

Aula TDCont prof. Patrícia.

Primeira vez em que o Motion teve uma aula completa comigo. Fiz a mesma aula de ontem do E-motion, com a intenção de colocar as duas turmas em pé de igualdade.

Aula CC com Prof Patrícia

Continuação da peça que está a ser montada

Total 1h30 leção + 1h30 observação

Dia 16, leção, quinta-feira 17/10

Entrevista prof Mariana Aguiar

- 1) Fale um pouco sobre a sua trajetória na dança. Se preferir pode me dar um release por escrito depois.
- 2) O Dance Spot tem um formato diferente no secundário, que divide o mesmo em duas vertentes: uma mais clássica e que busca o virtuosismo técnico e outra mais voltada ao contemporâneo e à performance. Quando e por que surgiu essa ideia?
- 3) Quais os critérios para um aluno integrar uma ou outra vertente?
- 4) Percebe uma visão ainda romantizada por parte dos alunos sobre o que é a profissão?
- 5) O que pode ser feito para trazê-los para mais perto da realidade, sem desestimulá-los, obviamente?
- 6) Qual a sua impressão do mercado de trabalho de dança hoje em Portugal e no mundo?
- 7) Que tipo de bailarinos acredita que o mercado mais procura?
- 8) Sabendo dos imensos desafios enfrentados pelos jovens bailarinos na transição da vida acadêmica para a profissional, o que o Dance Spot tem feito para minimizar esses desafios?
- 9) O que acredita que ainda pode ser feito?

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

- 10) Qual é a proposta pedagógica implementada pelo Dance Spot? Quais os principais motivos da escolha dessa abordagem?
- 11) O que considera o maior desafio para as EEAE nos dias atuais?
- 12) Quais as estratégias aplicadas pela equipa pedagógica para manter motivados alunos desta geração que procura resultados tão imediatos?
- 13) Como acredita que estarão as EEAE em termos de propostas pedagógicas no longo prazo?
- 14) E o mercado de trabalho, que alterações acredita que irá sofrer?

Mariana ficou de me entregar o projeto pedagógico da escola.

Entrevista com prof. Patrícia Henriques

Aula prof Teresa - exercícios em pé.

Dia 17- lecionação sexta-feira 18/10

Aula TDContprof Patrícia.

A professora continua a trabalhar na aula do exame. Exercícios em pé.

Correção de barrigas soltas.

Ao identificar uma dificuldade numa volta (pirouette arabesque em espiral no meio de um exercício), a prof passou uma diagonal só de passo espiral até girar. Resultado da conversa que tivemos ontem no final da entrevista de que a Patrícia tem a expectativa de que eu a ajude a dissecar ou simplificar os exercícios para que as alunas com mais dificuldade possam se aproximar mais das outras mais adiantadas.

Ainda observo mesmo nas mais adiantadas a busca da forma e não o uso do peso dos membros (braços e cabeças) e da maneira mais orgânica e verdadeira de fazer o movimento.

Faz sentido uma aula com estrutura de centro de TDC, quando a turma tem imensas aulas de TDC ao longo da semana? Plié, brushes, jetés, rond de jambes, fondu...etc

Preparar aulas para segunda e terça TDCont e Composição pra segunda. Acrescentar novas travessias para o E-Motion (lembrar levantar por wave em marcha a ré, como no solo de modo sleep), vídeos salvos e aula prova TDCont e os flyingLow e travessia de pinos diferentes que acaba em mergulho para o Motion.

Preparar FM pra próxima semana. Pedir practiceballs para Ângelo.

DIA 18 LECIONAÇÃO segunda-feira 21/10

Aula TDCont lecionada por mim para o E-Motion, supervisionada por Teresa Alves da Silva

Início com Zero Forms

Caminhar e arrastar pés em várias direções (ancoragem - pélvis pesada) e levá-los a lembrar dos exercícios do exame em pé em que têm de arrastar o pé a partir de uma posição inicial.

Adicionar primarycontrol e caminhar naturalmente

Travessias de rastejar, em 3 níveis

Mix frente e lado

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

arrastar (de frente)

Em marcha atrás

Chão

RA

Giros

FL1

FL2

Travessias

EXtensão de 4ª com mergulho (2x pq e 2x gr)

Cambalhotas em evolução

Pinos diferentes

Voltas

Em pé: abre braço, fecha perna e fecha braço, pino com envelopé (roda com perna contrária), vira de costas e fall com suspensão, rollonback e subida em cambré - Ready for it ou Joshua Basset

Médios saltos com saltos 'embrulha' - Xote das meninas

Médios/ grandes saltos com assemblé braço redondo - Verde ou African Drums

Sequência - Frase criada

A aula foi muito produtiva. Eram apenas 3 alunas: A, B e C, mas estavam motivadas e bem dispostas.

Comecei pelo *zero forms* braços e coluna para que sentissem o peso da pélvis e dos braços.

Depois de muitas repetições, começamos a caminhada a arrastar os pés pelo chão e sentir o peso do corpo em cada arrastada, trabalhando em diferentes direções.

A seguir pedi que fizessem o plié da aula da prof Teresa que inicia por *chassé* ou *slide* e que estava demasiadamente leve na aula. Além de pedir também para darem o devido peso aos braços no que vinha a seguir. Observei mudança significativa na qualidade do movimento das 3 no referido exercício.

Continuei a aula e tudo aquilo o que a prof Teresa aproveitou na aula delas para o exame pedi que repetissem como está na aula de exame para não se confundirem e também para trabalharem já de forma a colaborar com o que a prof. titular está a desenvolver.

Aula de Composição para substituir a aula de repertório do prof Nuno

Trabalhamos iteração a partir da frase coreografada que temos trabalhado em aula.

Eram 13 alunas e as dividi em 2 grupos de 4 e um de 5.

Um grupo de 4 vai montar 1 ou 2 duetos e o grupo de 5 vai montar uma coreografia de grupo.

O resultado foi excelente. Os 3 grupos se desenvolveram muito bem. O grupo do quarteto produziu um pouco menos que os demais e pelo que pude captar dos comentários das alunas ao final da aula isso se deveu à liderança que naturalmente surgiu no grupo e que não era muito aberta a todas as sugestões que eram dadas pelas outras integrantes.

Se houver oportunidade vamos continuar em outro momento. Tenho trechos da aula filmados.

Total 3h lecionação

Dia 18, lecionação, terça-feira 22/10

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Aula TDCont da prof Patrícia lecionada por mim.

Farei aula bem semelhante a de ontem, porém parece que terei muito menos tempo uma vez que as alunas estão gravando um vídeo pro *Halloween*.

Posso dar o que está em azul na aula de ontem e na sequência podem fazer aquilo que criaram ontem.

A filmagem demorou muito mais do que o esperado e apenas a aula de composição aconteceu e começou às 18h39 para acabar às 19h25.

As meninas estavam pouco dispostas e a prof também. Além de mim, claro.

Total 1h30 participação

Dia 19, leção, quinta-feira 24/10

Observação aula prof Teresa. Correções de expansão e de criarem espaço nas articulações e nas pernas (aluna B)

Ela me pede confirmação de como devem ser feitas as partes dos exercícios que vieram da minha aula.

A aluna F esteve doente. A aluna I está evoluindo bastante rápido. A aluna D não está segura em alguns exercícios e a aluna G se sente insegura. A aluna A está muito bem, embora às vezes se antecipe e tire menos proveito do exercício do que poderia.

Hoje faltaram o aluno B (há 3 semanas no NDT) e a aluna H (tem faltado muito).

Aula filmada do início ao fim.

Muitas indicações da Teresa e ela a fazer junto vários exercícios. Muito bom para aprendizado.
1h30

Aula TDCont prof. Patrícia.

Estava a trabalhar um exercício de chão com deslocação. Exercício filmado. A seguir centro - plié.

As meninas do 10º ano estão ainda muito inseguras e vão muito pela forma.

Scivolare - escorregar em italiano.

45min

Aula prof. Teresa de repertório contemporâneo.

Dei algumas pequenas contribuições no que ela está a compor.

Dia 20, leção, sexta-feira 25/10

A professora Patrícia me pediu para dar a 2ª metade da aula pra poder aplicar o que ainda não fiz com a turma *Motion*. Pretendo dar o que está a seguir:

Travessias de rastejar

1. Em 3 níveis - bruno mars
2. Mix frente e lado
3. Arrastar (de frente)
4. Em marcha atrás

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Chão

1. RA - Maroon Five
2. Giros Sting, Shape of my heart
3. FL2 - African Drums

Travessias

1. EXTensão de 4ª com mergulho (2x pq e 2x gr) Taylor Swift
2. Cambalhotas em evolução Taylor swift
3. Pinos diferentes - pop americanas
4. Voltas
5. Em pé: abre braço, fecha perna e fecha braço, pino com envelopé (roda com perna contrária), vira de costas e fall com suspensão, rollonback e subida em cambré - Ready for it ou Joshua Basset
6. Médios saltos com saltos 'embrulha' - Xote das meninas
7. Médios/ grandes saltos com assemblé braço redondo - Verde ou African Drums

Sequência - Frase criada - música Billie Elish

Na primeira parte da aula a professora Patrícia reviu 2 exercícios da aula exame. Um de chão e outro que ela montou ontem de chão com deslocação no espaço. O primeiro tem 2 elementos da minha aula e o segundo tem muitos elementos.

Depois lembrou pliés (apenas pra esquerda), brushes, brushes no ar e rond de jambes.

Ao pegar a turma fiz as travessias de arrastar, empurrar e deslocar em 4 apoios.

A seguir fiz *zero forms* de braços *espine* para sentirem o peso dos braços e então elas fizeram os pliés pra direita.

Como estavam com foco no peso dos braços, perderam-se na sequência do exercício e no equilíbrio. Mas os braços estavam mais verdadeiros.

Falei sobre a importância do risco e de conhecerem seus limites, que a aula é lugar de errar, cair, perder o equilíbrio e sair da zona de conforto.

Depois disso dei a travessia de 4ª allongé, rond de jambe e mergulho de peito

Algumas meninas ainda não sabiam como fazer e conseguiram como aluna G e H.

Depois fiz o abre, fecha, fecha, com pino de enveloppé-développé com queda depois de suspensão e rollup em cambre.

Faltaram os salto

Total: 45 min lecionação e 2h30 observação

Dia 21, lecionação, segunda-feira 28/10

Aula TDCont. da prof Teresa, lecionada por mim para o *e-motion*.

Aquecimento: *zero forms* com braços e *spine* + caminhada em baixo (peso dos braços e da pélvis e ancoragem), mais *primarycontrol*.

Primeiro exercício de chão - com prancha, vela e *roll* sobre ombros

Segundo exercício de chão

Apenas saltitos com trocas de peso e passo e para (livre a deslocar no espaço)

Em dois grupos:

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Exploração livre 4º pós, suspensão em vela e *rollonbackup*-o outro observa

Travessias com os saltitos.

Travessias

Rastejar

4 apoios

arrastar

Empurrar

Pequenos saltos

Médios saltos

Grandes saltos

Abre fecha abre puro com dois lados simultâneos

Em baixo troca de apoios e pernas e lado

Amplia este último com abre pernas, troca de pernas, *pretzel roll ejetépra* trás.

Junta tudo

Outro:

Perna do fecha, segunda pós no chão,

Mãos pra trás com pino diagonal cai no joelho e *rollonback*. Giro em atitude a *sur sua* e cai em 4º pós *rollonshoulderfishending*

Pino que troca de perna passo *fouetté* e volta com substituição de perna.

Ensinar aluno D variação Billie Elish

A aula correu bem. Eu não estava muito bem, mas consegui ir até o fim.

Tivemos o aluno D depois de 3 semanas e a aluna F que faltou uma semana inteira.

Os alunos são pró ativos e interessados.

Hoje eu e Teresa não tivemos tempo de conversar pois ela chegou em cima da hora e precisou ir logo se trocar no final.

Total 1h30

Dia 22, lecionação, terça-feira, 29/10

Aula TDCont da Patrícia Henriques lecionada por mim para o *Motion*

Aquecimento: Bossa nova instrumental

Zero forms com braços e *spine*

Caminhada em baixo (peso dos braços e da pélvis e ancoragem)

Primary control.

Caminhar em duplas com mão na cabeça e depois mão no sacro.

Chão Ana Vitória e Nando Reis

Primeiro exercício de chão - com prancha, vela e *roll*sobre ombros

FL 2 African Drums

Segundo exercício de chão – Álbum Ritmo - dar pra semana

Exploração de saltitos com trocas de peso e passo e para (livre a deslocar no espaço) com braços através do peso dos mesmos. Taylor Swift

Em duplas:

Exploração livre 4º pós, suspensão em vela e *rollonbackup*-o outro observa

Travessias com saltos.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Travessias

Quatro apoios – Bruno Mars

Arrastar

Empurrar

Pequeno saltos — Marisa Monte

Médios saltos com continuação — Luiz Gonzaga

Grandes saltos com continuação Verde – Álbum ritmo

Abre fecha abre puro dir e esq—. Maroon 5

Em baixo troca de apoios e pernas e lado *Pop Music*

Amplia este último com abre pernas, troca de pernas, pretzel roll e jetépra trás.

Junta tudo

Outro: Coldplay

Perna do fecha, segunda pós no chão,

Mãos pra trás com pino diagonal cai no joelho e rollonback. Giro em atitude a *sur sua* e cai em 4º posição.

Pino que troca de perna passo *fouettée* volta com substituição de perna.

Terminar 7 min mais cedo

Correu muito bem a aula. Consegui dar todos os exercícios que planejei e dar correções.

As meninas do *Motion* têm mais resistência aos exercícios que exigem mais força nos membros superiores, grandes agachamentos ou acrobacias, mas têm vontade de aprender e buscam executar bem.

No final da aula falamos do sorriso *Duchenne*, das *power poses* e ficamos de iniciar a próxima aula com o *YES!*

Aula de CC da prof Patrícia onde ela está criando para apresentarem em dezembro.

Total: 1h30 de lecionação e 1h30 de observação

Dia 23, lecionação, segunda-feira 04/11

Aula de TDCont da prof. Teresa, lecionada por mim.

Trabalhei basicamente os exercícios da semana passada com pequenas alterações e acréscimos. Aula filmada até a bateria da câmera acabar.

Total: 1h30

Dia 24, lecionação, terça-feira 05/11

Aula TDCont da prof. Patrícia, lecionada por mim.

A professora me pediu uns minutinhos no final pra trabalhar 3 exercícios que não faziam há um bocado de tempo.

Começamos pelo Yes! porque no final da última aula surgiu o assunto do sorriso Duchenne e seus efeitos sobre o ânimo.

Aula correu bem, dei o exercício de chão que só havia dado ao E-Motion. Dei a última travessia tb até o final.

Aula de CC da professora Patrícia. Participei com pequenas contribuições na forma como os alunos fazem a movimentação dada pela professora.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Fiquei muito feliz pois as alunas C e D do *E-Motion* vieram me dizer que gostam muito da minha aula, que passa o tempo e nem sentem.

Total: 1h30 de leção e 1h30 de participação.

Dia 25, leção, quinta-feira 07/11

Aula prof. Teresa turma E-Motion. A prof. estava impaciente com os erros bobos da turma. O clima estava tenso e pesado. Ajudei alguns alunos com pequenas correções. Estão em fase de finalização da aula de exame e os erros foram em coisas que já foram dadas no final do ano passado ou no início deste período.

Aula da prof. Patrícia com Motion (parte dela). Elaborando e treinando exercícios para a aula de exame.

Aula de Repertório Contemporâneo com o prof. Teresa. Esteve a montar andares da coreografia que está a criar com a turma Motion.

Total 4h

Dia 26, leção, sexta-feira 08/11

Aula professora Patrícia. Cheguei tarde pois assisti a defesa da Ana Ester na ESD. A aula do exame está quase pronta. A prof está a acrescentar elementos aos exercícios já criados e ensinar os que ainda faltam.

Procurei observar as maiores dificuldades das alunas do Motion dentro da aula para na minha aula trabalhar essas dificuldades.

Certamente darei a volta em suspensão que recolhe a de baixo e o macaquinho de costas, além de dar continuidade ao trabalho de *grounding* e *zero forms* para peso dos braços.

O que ainda vejo de fragilidades é a busca da forma e não da verdade sobre o movimento e falta de ancoragem no chão, que traz instabilidade na execução dos exercícios.

Aula prof Teresa estava com um clima bem pesado. A aluna C sentiu-se mal mais cedo e não fez a aula. A aluna J ficou sozinha no 10º ano e com a aluna H a copiar tudo. Desestabilizou-se e começou a errar imensa coisa e a ter falhas técnicas que nunca tem. Os do 11º e 12º, que eram só A, B e L estavam bem.

Total 2h30

Dia 27, leção, terça-feira 12/11

Aula prof Patrícia lecionada por mim.

Encaixar diagonal da volta com suspensão e perna de base dobrada e macaquinho de costas desmembrado. Pensar como desmembrar...

Aula Semana 11-15 *Motion/E-motion*

1) Caminhada a pares com *grounding* (um fixa o pé do outro no chão e depois o libera pra andar) e *primary control* (segurar a base do crânio e conduzir a caminhada).

A seguir de braços dados testarem seu desequilíbrio com especial atenção às bases.

Finalizar com piqué ½ ponta (com a ideia da cabeça) e esmaga algo com a planta dos pés

Início *playlist Dance Spot*

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

2) Círculo com pranchas, abdominais, braços zero forms

Inícioplaylist *Dance Spot*

3) Chão

3.1) RA versão Teresa Mary You

3.2) Giros versão Teresa The Black Eyed Peas - Where isTh...

3.3) FL2 I feel it coming (próxima aula pular)

4) Travessias

4.1) Deslocação em 4 apoios mais baixo possível

4.2) Arrastar de frente

4.3) Empurrar de costas

BlindingLights

4.4) *Linge + rond* com mergulhos gradualmente mais altos Navajo

4.5) Cambalhotas (evolução até dolphin) CheapThrills

4.6) Saltos P Earth Wind & Fire

4.7) Saltos M 4x RA+ recolhe pernas passo 6ª tilt (% lastpart) Oxclapclap

4.8) Saltos G (com barel tour e capoeira no final) Verde - Ritmo

4.9) Frase Ângelo nível baixo (1) BadBlood

4.10) Frase Ângelo com mudança de sentido (2) Crazy in Love

5) Variação Billie Eilish testar músicas diferentes. Instrumental, Rihanna Umbrella, Camila CabelloShameless ou Olivia Rodrigo

6) Finalizar com *cool down* Don't Matter - Akon

A aula correu bem. Alunas G e H conseguiram fazer o *dolphin* pela primeira vez.

Elas têm dúvidas ainda sobre as cambalhotas e a roda do final da frase Ângelo 2.

Não lembraram bem da frase da Billie Eilish.

Na próxima semana dar menos chão e mais saltos (hoje não dei). Acrescentar travessias de volta com perna que recolhe - Style e preparação pro macaquinho - Camila Cabello - Shameless

Aula CC Patrícia . Continuação da coreografia para o espetáculo de Natal.

Total 1h30 lecionação. h30 Observação e participação

Dia 28, lecionação, sexta-feira 15/11

Aula prof Patrícia para o *Motion*. Assisti por 60 min e depois lecionei para o *E-Motion*

Trabalhei a culminância das aulas lecionadas até agora, incluindo os exercícios que a prof Teresa importou para a aula do exame, acrescentei os exercícios trabalhados nas 2 últimas aulas, como duas travessias do prof Ângelo, uma delas na íntegra e apenas uma alteração de sentido em função do tamanho do estúdio e a outra acrescentadas de um início e finalização diferentes. É praticamente a mesma aula que será dada na segunda-feira quando o prof Ângelo virá assistir minha aula. Provavelmente farei algumas pequenas alterações apenas no aquecimento.

Transcrever aula do caderno

Total 1h de participação e 1h30 de lecionação

Dia 29, lecionação, segunda-feira 18/11

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Aula prof Teresa, lecionada por mim e com o prof Ângelo a assistir.

- 1) Grounding a pares
- 2) Primary Control a pares + caminhada (cabeça/ pescoço/escápulas) acelera e desacelera
- 3) ScanCervical : ombros cotovelos, punhos e braços
- 4) parados- espalhados pelo estúdio - explorar tronco, ancas, joelhos e pés
- 5) em círculo: waves coluna - frente, trás e lado
Zero Forms braços - prancha com deslocamento frente/trás/ flexão 3x e senta calcanhar - respirações - V invertido com meias pontas
Abdominais circulares
- 6) Chão - RA
 - Giros
 - FL2
- 7) Travessias
Rastejar
4ª allongé com pino simples/troca/2 mergulhos
cambalhotas: joelho, esticadas, c/ Battement e tesoura
Mata borrão: 2 dir/2 esq
- 8) Saltos peq
- 9) Saltos M
- 10) Saltos G com bareturn e capoeira
- 11) Frase prof Ângelo com estrela e entrada no chão e final pino
- 12) Frase 2 com mudança de sentido
- 13) frase final
- 14) Cool down

Foi uma espécie de culminância dos conteúdos trabalhados até aqui. Escolhi os exercícios que a prof Teresa utilizará no exame e os últimos a serem trabalhados com a turma, como dois do prof Ângelo para que os pudessem praticar mais e também para aproveitar a presença do mesmo para demonstrar a qualidade que devem buscar na execução dos mesmos.

Foi muito bom pois no final da aula o prof Ângelo esteve a explicar e exemplificar maneiras de preparar o corpo para uma melhor qualidade de execução.

Ficamos nos minutos finais a investigar maneiras de fazer algumas acrobacias que os alunos demonstraram interesse em fazer. Foi muito interessante num todo e também pude observar aquelas competências que posso trabalhar na terceira fase do estágio para prepará-los para uma Master Class que o Prof Ângelo virá dar na Dance Spot.

Após a aula eu e o professor Ângelo conversamos sobre o que devo focar na próxima etapa do estágio. Até aqui, principalmente em virtude da preparação para os exames, percebi que contribuiria mais com as professoras titulares se trabalhasse técnica. Também falei um pouco e os incentivei, principalmente o *e-motion* mais em relação a explorarem suas individualidades e identidades na interpretação da frase coreografada que a prof Teresa optou por utilizar no final da aula de exame da turma.

Total 1h30 de lecionação.

Dia 30, lecionação, sexta-feira, 22/11

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Observação da aula prof Patrícia.

Lecionação Autônoma para E-Motion. Vou adotar a partir de hoje uma abordagem mais investigativa e de improvisação, numa aula que segue uma estrutura menos rígida em relação a ordem de exercícios e de utilização do espaço. Pretendo trabalhar uma série de competências fulcrais para a dança contemporânea como autonomia e capacidade de improvisação e investigação.

- 1) Caminhada com grounding e primary control + variações
 - 2) A pares - articulações membros superiores
 - 3) Manipulação membros inferiores na barra ou parede
 - 4) 1 na parede, outro no chão: diferenças ao explorar superfícies de apoio das costas (parede) e pés, joelhos e ancas (chão)
 - 5) Travessias - slimes com evolução gradual dos níveis
 - 6) Travessias a pares: pergunta e resposta sem contato, com contato visual, sem contato visual. Troca de pares.
 - 7) a 3: um no meio, um segura a perna e outro o braço do que está no meio. Manipulação/queda/recupera.
 - 8) Travessia com pequenos saltos livres, depois médios e grandes (impro)
 - 9) Contato Impro a pares, com uso do peso para deslocar
 - 10) Impro sozinhos, 2 ou 3 de cada vez no centro
 - 11) Cool Down + relaxamento
- Total 1h de obs e 1h30 de lecionação.

Dia 31, participação, quinta-feira, 28/11

Fui assistir e gravar a aula do *Motion* antes da prova. Tive oportunidade de fazer algumas correções às meninas.

Dia 32, observação, sexta-feira 29/11

Exame do *Motion*.

Prof Patrícia me pediu pra fazer o *YES!!!* com as meninas antes da prova.

A prova correu muito bem!

Pouquíssimos erros e falhas pontuais, o que é absolutamente normal, principalmente pelo nervosismo de estarem a ser avaliadas.

Porém estavam mais nas pernas (mais plantadas na base e ao mesmo tempo mais leves nas quedas e transições de níveis do que ontem.

Diria que a aluna A não teve uma performance muito boa nos grandbatterments (lado dir, especialmente), o que não era esperado.

Aluna C usa muita força pra tudo, especialmente os giros e isso a derruba.

Alunas D e F mais fracas que de costume.

Alunas A e H muito bem nos giros.

Aluna C se perde muito nas direções e se engana diversas vezes.

Aluna I muito segura e bem.

Aluna G bem concentrada e séria, está a evoluir muito bem.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Aluna E com muita qualidade, pode ter um pouco mais de ataque em alguns momentos.

Aluna F precisa de um pushpra acelerar a evolução e ir pro próximo nível.

Aluna A de maneira geral muito segura e parece tranquila.

Aluna H magoou o pé ontem, depois de um tempo com ele já magoado, mas estava bem.

Prof Patrícia termina a prova com improviso que vira YES! de costas.

Dia 33, exame E-Motion 04/12, quarta-feira

Aquecimento e primeiro exercício de chão sem erros

O segundo exercício de chão tem parte do meu RA. Leonor pequeno esquecimento no final do exercício e levantou-se antes

3º *swings* todos bem

Quarto exercício todos muito bem

1º Centro *pliés*

rushes

Jetés

Rond de jambe

Fondu

Adagio

Grand Battement

Pequenos saltos

Pequenos saltos Carla

Saltos diagonal com meu final *flying low*

Último salto começa com meu xote das meninas

Dia 34, aula E-motion 05/12, quinta-feira

Aulas FM

- 1) Espalhados no estúdio - braços frente/trás - repete com ½ ponta
- 2) Círculo grande com braços de fora p/ dentro, abaixando cada vez mais até as mãos tocarem o chão
- 3) Repetições - pernas - espiral p/ dir e esq
- 4) Braços sobem pela frente do corpo para o alto e voltam para trás (peso). Repetir c/ ½ ponta, c/ parada (equilíbrio), c/ suspensão de órgãos e drop na descida, virando p/ dir e esq.
- 5) Continuar abaixando ao máximo (mãos tocam o chão) e relaxa lado e frente antes de repetir
- 6) Com drop lateral tirando calcanhar do pé de trás do chão e fazendo curve
- 7) Mudar braços subindo pelo lado c/ step back
- 8) Descansar c/ espirais - braços que inflam e murcham
- 9) Em 2ª pos. aberta, mãos na cintura, rodar com foco (olhos) em círculo (pés fixos, somente tronco e cabeça)

Trabalhar pernas e tronco conjuntamente

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

C/ deslocamento (2 passos laterais) com mudança de direção e cabeça para cima/trás.

Cabeça p/ lados lenta/ e a seguir rapida/ (shake), queixo para baixo

10) Repetir o anterior de rotação do tronco com braços s/ buscar alongamentos extremos

Partir da frente c/ mãos lado a lado (ida e volta)

Pequeno balanço para aprofundar o plié

Bater pulmão e abdômen depois da espiral

Com abertura e fechamento pernas

11) Chão: rollback fica apoio ½ ponta atrás - 1 perna de cada vez p/ vela, liberta braços e rola de volta

Rolltoback 2x

Rollonshoulder lateral 2x

Exercício 2

Exercício 3 c/ salto = vela, cambalhota de frente...

12) Salto pq

13) Xote das meninas

14) salto c/ pêndulos de braços, frente e trás.

Com as *practiceballs* atuaram a pares, onde um se mantinha com os pés fixos no chão em segunda posição paralela e o outro aproximava a bola do primeiro elemento, fazendo com que ele se desviasse sem alterar a posição dos pés, para isso movimentando o tronco, membros superiores e cabeça. A seguir perseguir a bola com deslocamento na diagonal. Troca de pares.

A turma reagiu bastante bem às propostas e sentiram-se animados com a técnica FM.

Dia 35, aula Motion, sexta-feira, 06/12

Aula FM

Repeti aula FM, explorando um pouco mais com as *practiceballs*. Os alunos gostaram bastante das propostas e surgiu a curiosidade de visitarem o site dos FM em busca de workshops.

Dia 36, aula E-Motion, segunda-feira, 09/12

Entrevista Olga Roriz pela manhã

Utilizei outras abordagens do *zero formse* do *Movement* no início da aula e depois fizemos exercícios de *contactimprovisation* e improvisações individuais.

Dia 37, aula Motion, terça-feira, 10/12

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Mesma abordagem da aula de ontem com a turma *e-motion*. O resultado foi muito bom, com os alunos interessados e buscando corresponder às propostas. Encerrei com relaxamento e eles adoraram.

Dia 38, aula E-Motion, quarta-feira, 11/12

Última aula do estágio, fiz um apanhado das abordagens do *Movement*, das aulas FM com *contactimprovisation* e improvisações individuais. Os alunos se mostraram especialmente interessados nas propostas de exercícios e tiraram algumas dúvidas sobre as abordagens utilizadas hoje. Foi bem produtivo e gratificante.

Grupo de discussão

O grupo de discussão não funcionou a contento. Primeiro porque houveram muitas faltas e os alunos presentes eram os mais tímidos. Além disso, a professora titular estava presente, o que também contribuiu para que não estivessem tão dispostos a falar. Tenho o áudio, mas não acredito que vou aproveitar.

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Apêndice G – registros de imagem

Fotografias Apresentação Festival do Forte



Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.



Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.



Apêndice H - Anotações dos alunos sobre *videolce Merchants*

• Brincas -> Balço

• Pensamento

• Solidã

• Sensações -> as músicas

-> Estar perdido no mesmo mundo a pensar na vida e nas nossas coisas;

-> Ter diversos sentimentos (solidã, isolamento)

-> Algo vai acontecer e ter esta sensação, mas sabemos se é bom ou não;

=> Encontrar o nosso caminho e a nós próprios;

->

isolamento

solidão

• a minha própria companhia
um ciclo

tempo para conhecerse próprios

altitude

meio do nada

longe da confusão

esforço

• • parentalidade

11/11/11
11/11/11
11/11/11
11/11/11

Relevo

neve

Relevo das montanhas

Bailoucos

Vazio

Solidão preenchida

fonte de luz

espessura

recolheções do passado

versos caminhos

recobrir de proprio mente

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Curta metragem

Cedo pensamento calma
solidão rotina faz

vazio repetição escuridão

conforto, liberdade

vazio

Linha

Preocupação

Medo

Coração

China

Denso

Loop

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Solidão Fúria Medo Tristeza Vertigens Tempo a passar
 Solidão Desafio

Casa na árvore —
 Solidão Isolação do mundo —
 Frio A Rotina é sempre a mesma repetição. —
 Paisagem Silêncio —
 Altura Pensamentos sempre —
 Infância Cada vez mais distante. —
 Sentimentos —
 Sem caminho Vazio —
 Suicídio Embaralhado Preso —
 Sem conexão —
 —
 —

↳ Veja Mandamentos

- Suave
- Inconfiança
- Leveza
- Repetição
- Sozinho ou com grupo
- Não fazer movimentos as coisas de forma diferente
- quietude
- Estar bem
- Não se importar com
- Não se preocupar com o tempo
- Não se preocupar com o tempo que 1000 sazonas
- Esperança
- Luta / Rec
- Vocais e não conectados

Solidão

repetição

tranquilidade

Sossego

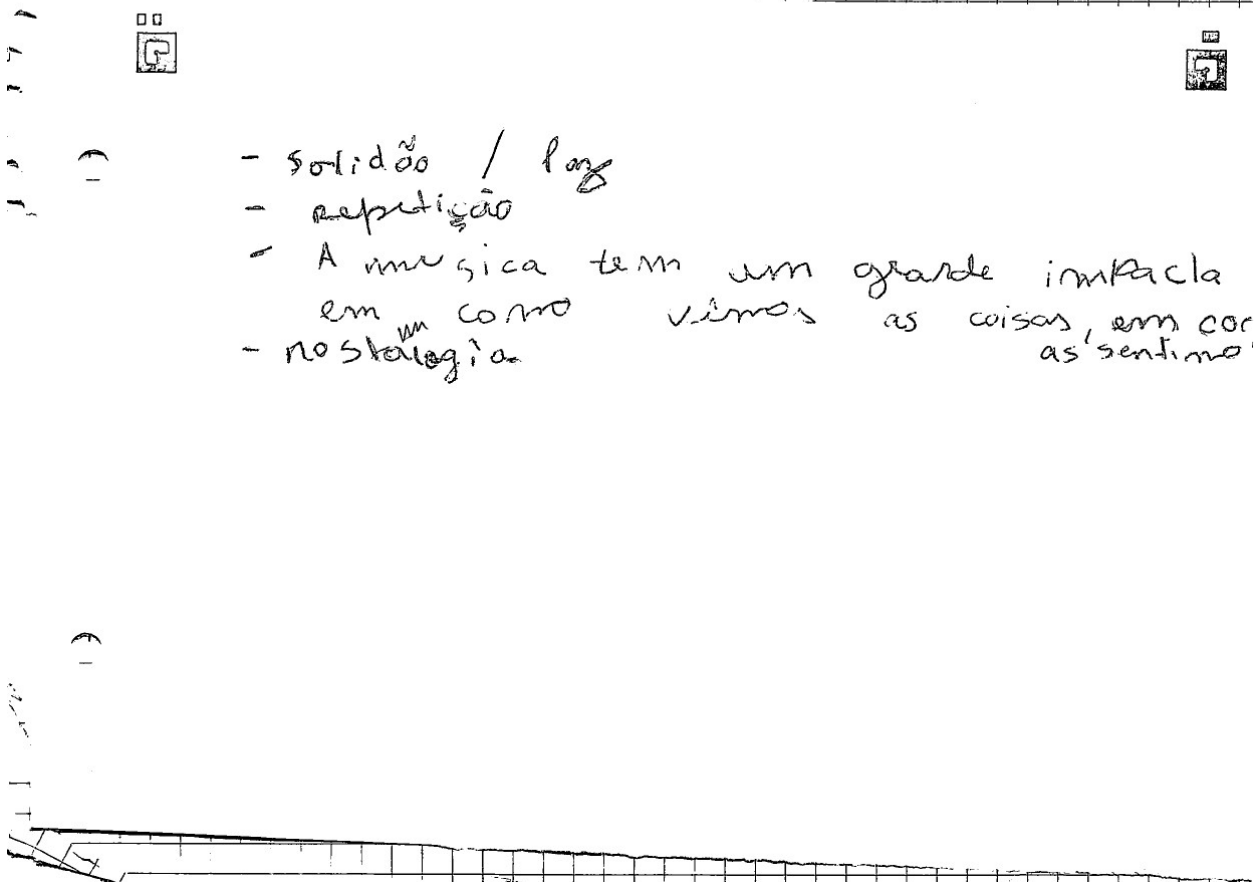
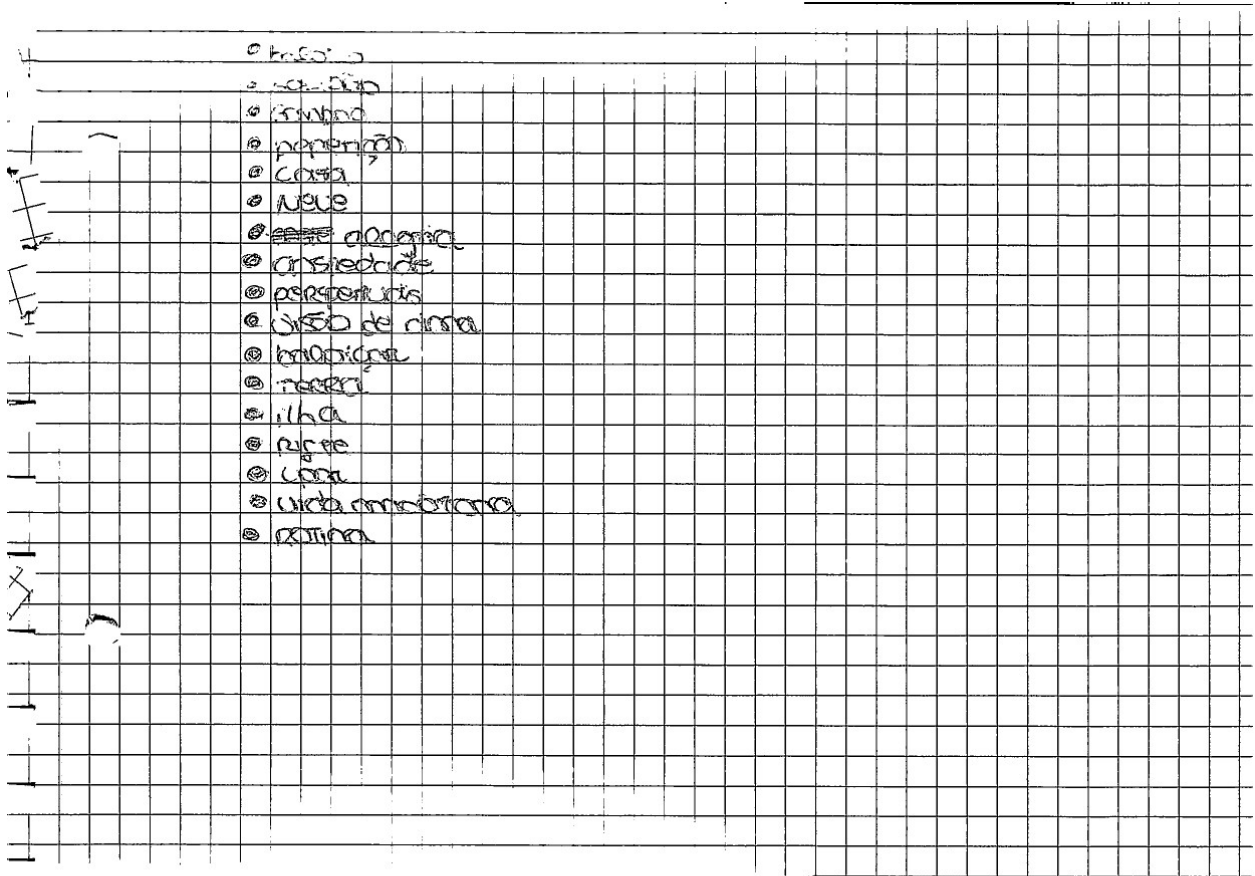
paiz

Onde eu gostaria de estar ~~agora~~

isolação

Cosa de sonho de infância

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.



- Diversão -
- Repetição
- Livre
- Cansativa
- Conforto
- Sem compreensão
- Ritmo veloz mas sempre a mesma coisa
- querer mas não poder.

ice
médico

solidão
infância
rotina
perspetiva

solidão repetição / rotina
paragem baloiço perpétua
dimensão cansaço

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Apêndice I - Vídeos

Vídeo 1 - *Grounding* e *Primary Control* em duplas

https://youtu.be/8V_wMHylzKw?si=bu-LRo07-8bKSKyk

Vídeo 2 - Travessia com orientações e correções

<https://youtu.be/tCLItPfl034?si=S4OmJb-9xPF554O9>

Vídeo 3 – Variação Final

<https://youtu.be/XfQ1kW-IDIU?si=gwytyyRgDqbJT2P4>

Vídeo 4 – Rolamentos

<https://youtu.be/bUZceOPDOj4?si=EFfQmhwqFgyroutW>

Vídeo 5 – Improvisação pergunta e resposta

<https://youtu.be/r7QFrLxjBfl?si=oKYNHm0CjI5MFSKL>

Vídeo 6 – Improvisação livre

<https://youtu.be/nE8AL4C-p8E?si=puPhhEhWJPdycx5n>

Vídeo 7 – Aula CC Dueto

<https://youtu.be/o6t5h445QMU?si=6YAebstt05w2OdI1>

Vídeo 8 – Aula CC Quarteto

<https://youtu.be/OlvD3YMicng?si=ZJlw-sljyjJpNPoc>

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Anexo A

Perfil do Aluno À Saída da Escolaridade Obrigatória

https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Anexo B

Regulamento do Estágio do Mestrado em Ensino de Dança

<https://www.esd.ipl.pt/sites/default/files/docs/Regulamentos/MED/regulamentoestagiofinalmestradoensinodancamaio2012.pdf>

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Anexo C

Projeto Educativo Dance Spot Conservatório de Dança Triênio 2024/27

https://drive.google.com/file/d/1sl6xwkSUW3QpDGzBd_XOAUdDrtmLuLKb/view?usp=drivesdk

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Anexo D

Programa Técnica de Dança Contemporânea Secundário Dance Spot

<https://drive.google.com/file/d/1sK91lvriAxRySLnzkTcSFxHVWI8eEJcs/view?usp=drivesdk>

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Anexo E

Dance Spot Conservatório de Dança

<https://www.dsconservatoriodanca.pt/>

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Anexo F

Calendário Escolar Oficial 24-25

https://drive.google.com/file/d/1tySB3NRD4mFUU5BaSJePlmwc2Th_kWgT/view?usp=drivesdk

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Anexo G - Secundário Motion



CURSO DE DANÇA HORÁRIO SECUNDÁRIO MOTION 2024/2025

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
			13h30 às 14h15 APOIO TÉCNICA DA DANÇA CLÁSSICA (10º ano) Isabel Galriça Estúdio 2		09h30 às 11h00 TÉCNICA DA DANÇA CLÁSSICA Isabel Galriça Estúdio 5
14h15 às 15h45 TÉCNICA DA DANÇA CLÁSSICA Isabel Galriça Estúdio 6	14h35 às 16h05 TÉCNICA DA DANÇA CLÁSSICA Isabel Galriça Estúdio 1	14h25 às 15h55 TÉCNICA DA DANÇA CLÁSSICA Isabel Galriça Estúdio 2	14h20 às 15h50 TÉCNICA DA DANÇA CLÁSSICA Isabel Galriça Estúdio 2	14h05 às 15h35 TÉCNICA DA DANÇA CLÁSSICA Isabel Galriça Estúdio 1	11h05 às 11h50 PONTAS Isabel Galriça Estúdio 5
16h00 às 17h30 ESTÚDIO COREOGRÁFI CO Nuno Gomes Estúdio 2	16h15 às 17h45 TÉCNICA DA DANÇA CONTEMPORÂ NEA Patrícia Henriques Estúdio 2	16h00 às 17h30 MÚSICA Maryia Sergeyeva Sala de Música 2	15h55 às 16h40 APOIO BARRA DE CHÃO Manuela Linhares Estúdio 2	15h35 às 16h20 PONTAS Isabel Galriça Estúdio 1	12h00 às 13h30 REPERTÓRIO CLÁSSICO Isabel Galriça Estúdio 5
	17h55 às 19h25 COMPOSIÇÃO Patrícia Henriques Estúdio 6	17h40 às 19h55 HISTÓRIA E CULTURA DAS ARTES Vitor Hugo Amorim Sala de Música 2	16h50 às 18h20 TÉCNICA DA DANÇA CONTEMPORÂ NEA Patrícia Henriques Estúdio 5	16h40 às 18h10 TÉCNICA DA DANÇA CONTEMPORÂ NEA Patrícia Henriques Estúdio 1	
			18h25 às 19h55 REPERTÓRIO CONTEMPORÂ NEO Teresa Alves da Silva Estúdio 5		

conservatorio@dancespot.pt
direcao pedagogica@dancespot.pt
direcao@dancespot.pt

913 743 230 | 915 773 156
Rua Marquês de Fronteira nº76A, 1070-299 Lisboa
WWW.DSCONSERVATORIODANCA.PT

dance spot
CONSERVATÓRIO DE DANÇA

REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente académico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Anexo H - Secundário E-motion



CURSO DE DANÇA HORÁRIO SECUNDÁRIO E-MOTION 2024/2025

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
14h15 às 15h45 TÉCNICA DA DANÇA CONTEMPORÂNEA Teresa Alves da Silva Estúdio 2	14h35 às 16h05 TÉCNICA DA DANÇA CLÁSSICA Manuela Linhares Estúdio 2	14h25 às 15h55 TÉCNICA DA DANÇA CONTEMPORÂNEA Teresa Alves da Silva Estúdio 1	14h20 às 15h50 TÉCNICA DA DANÇA CLÁSSICA Manuela Linhares Estúdio 1	14h15 às 15h45 REPETÓRIO CONTEMPORÂNEO Patrícia Henriques Estúdio 6	09h30 às 11h00 TÉCNICA DA DANÇA CLÁSSICA Manuela Linhares Estúdio 6
16h00 às 17h30 ESTÚDIO COREOGRÁFICO Nuno Gomes Estúdio 2	16h20 às 17h50 CONTACTO / IMPROVISÇÃO Manuela Linhares Estúdio 6	16h00 às 17h30 MÚSICA Maryia Sergeyeva Sala de Música 2	15h55 às 17h25 TÉCNICA DA DANÇA CONTEMPORÂNEA Teresa Alves da Silva Estúdio 1	15h55 às 17h25 TÉCNICA DA DANÇA CLÁSSICA Manuela Linhares Estúdio 6	11h10 às 12h40 INTERPRETAÇÃO Manuela Linhares Estúdio 6
17h50 às 19h20 REPETÓRIO CONTEMPORÂNEO Manuela Linhares Estúdio 2	17h55 às 19h25 COMPOSIÇÃO Patrícia Henriques Estúdio 6	17h40 às 19h55 HISTÓRIA E CULTURA DAS ARTES Vitor Hugo Amorim Sala de Música 2		17h35 às 19h05 TÉCNICA DA DANÇA CONTEMPORÂNEA Teresa Alves da Silva Estúdio 6	12h45 às 13h30 APOIO BARRA DE CHÃO Manuela Linhares Estúdio 6

conservatorio@dancespot.pt
direcao pedagogica@dancespot.pt
direcao@dancespot.pt

913 743 230 | 915 773 156
Rua Marquês de Fronteira nº76A, 1070-299 Lisboa
WWW.DSCONSERVATORIODANCA.PT

dance spot
CONSERVATÓRIO DE DANÇA

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

Técnicas de dança contemporânea e corpo horizontal: a construção de estratégias para potencializar a versatilidade e a naturalidade do bailarino em contexto de transição do ambiente acadêmico para a vida profissional em alunos do 6º, 7º e 8º anos do Dance Spot Conservatório de Dança.

Anexo I - Modelos de Processo de Construção Coreográfica

The Five choreographic processes (Butterworth, 2004, p. 55)

Modelos de Processos de Construção Coreográfica				
Processo 1	Processo 2	Processo 3	Processo 4	Processo 5
Papel do Coreógrafo				
Coreógrafo especialista	Coreógrafo autor	Coreógrafo piloto	Coreógrafo facilitador	Coreógrafo colaborador
Papel do Bailarino				
Bailarino instrumento	Bailarino intérprete	Bailarino contribuidor	Bailarino criador	Bailarino cocriador
Capacidades do Coreógrafo				
Controle do conceito, estilo, conteúdo, estrutura, interpretação. Gerador de todo o material	Controle do conceito, estilo, conteúdo, estrutura e interpretação, em relação às capacidades/ qualidades dos bailarinos	Iniciador do conceito, aptidão para dirigir, formular e desenvolver tarefas através da improvisação ou imaginários, clarificar e formatar o material que surge	Proporciona liderança, negocia o processo, intenção, e conceitos. Contribui com métodos para promover estímulos. Facilita processos para os conteúdos. Gerador de macroestruturas	Compartilha com os outros a pesquisa, as negociações e as decisões sobre o conceito, intenção e estilo. Desenvolvimento / partilha / adaptação do conteúdo da dança e estruturas do trabalho.
Capacidades do Bailarino				
Convergência: Imitação, réplica, cópia	Convergência: imitação, réplica, interpretação	Divergência: réplica, conteúdo, desenvolvimento, recriação do conteúdo (improvisação e resposta a tarefas – exercícios)	Divergência: criação de desenvolvimento do conteúdo (improvisação e resposta a tarefas – exercícios)	Divergência: criação do conteúdo e seu desenvolvimento (improvisação, elaboração e resposta a tarefas – exercícios). Compartilha das decisões de intenção e estrutura.
Interação social				
Receptividade passiva, de alguma forma pessoal	Separação de atividades, embora receptividade, com qualidades performativas pessoais, ativadas	Participação ativa, relação interpessoal	Participação ativa, interatividade	Interatividade
Métodos de ensino				
Autoritário	Direcional	Liderança, guia	Mentor, despoleta ações	Partilha na autoria da criação
Aquisição de conhecimentos				
Em conformidade, recebimento e processo de instrução	Recebe e processa as instruções utilizando a experiência própria	Resposta a tarefas – exercícios. Contribui para a descoberta guiada. Reproduz material de outros, etc.	Responde a tarefas – exercícios, resolve problemas, contribui para a descoberta, participante ativo	Experiencial. Contribui profundamente no conceito, conteúdo da dança, forma, estilo, processo, descoberta