



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

O corpo em movimento como um sistema dinâmico: a integração de uma perspetiva contemporânea na disciplina de Técnica de Dança Moderna no 5º ano do Ensino Artístico Especializado da Escola de Dança Ana Mangericão

Maria Margarida Almeida Paiva

Orientadora:

Profª Ma. Sylvia Kazumi Rijmer

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

outubro 2023



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

O corpo em movimento como um sistema dinâmico: a integração de uma perspetiva contemporânea na disciplina de Técnica de Dança Moderna no 5º ano do Ensino Artístico Especializado da Escola de Dança Ana Mangericão

Maria Margarida Almeida Paiva

Orientadora:

Profª Ma. Sylvia Kazumi Rijmer

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

outubro 2023

Agradecimentos

Um agradecimento muito especial à minha orientadora, Sylvia Rijmer, pelo seu constante espírito motivador e carinhoso, e por toda a sua dedicação e generosidade dadas a este Relatório de Estágio. Gostaria de agradecer também por me ter levado a experienciar pela primeira vez (enquanto Professora na Licenciatura em Dança), a sensação da troca de peso entre a cabeça e a pélvis, num pino.

Às alunas do 5º ano do EAE da EDAM que maravilhosamente fizeram parte desta proposta, e sem as quais este estágio nunca teria existido. Foi um privilégio aprender com vocês.

Um agradecimento muito especial, também, à escola que me acolheu, a Escola de Dança Ana Mangericão, especialmente à professora cooperante Patrícia Cayatte¹ e à professora Ana Mangericão², por terem confiado na pesquisa do estágio, e ao seu *staff*, que sem ele este estágio também nunca se concretizaria.

Ao Tiago Martins³ pelo seu valioso contributo e disponibilidade, pelas suas aulas de *movement*, e pela entrevista concedida.

Ao meu companheiro, pela partilha infinita em todas as dimensões da vida.

Aos meus pais e à minha família, por serem fantásticos e insubstituíveis.

A todos os professores que tive e que terei, e a todos os alunos com quem irei partilhar este lindo processo dinâmico que é a dança.

¹ Professora de Técnica de Dança Moderna e Práticas Complementares na EDAM, bailarina e coreógrafa, n. 1977.

² Fundadora e Diretora da EDAM, e professora de dança.

³ *Mover*, artista, performer e educador, cofundador da escola Movement Lisboa, e praticante de *movement*.

Resumo

O estágio, objeto deste relatório, foi desenvolvido no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança de Lisboa. Foi implementado na disciplina de Técnica de Dança Moderna durante o ano letivo de 2022/2023 na Escola de Dança Ana Mangericão, com as alunas do 5º ano do Ensino Artístico Especializado.

A investigação-ação foi inspirada pela Teoria dos Sistemas Dinâmicos como uma abordagem conceptual e prática, que se reflete no processo de aprendizagem das técnicas de dança e abordagens contemporâneas. O principal objetivo foi implementar uma abordagem dinâmica a todas as componentes do ensino-aprendizagem de dança, com recurso a um mapeamento de conceitos de Dança Contemporânea, estruturante da metodologia utilizada no estágio. Foram exploradas múltiplas ferramentas e abordagens que combinaram teorias práticas e ideias exploratórias (como por exemplo, a relação entre a linearidade e a não-linearidade do movimento) com o intuito de potencializar a descoberta de novos caminhos neuromusculares, permitindo uma adaptabilidade perante um meio na dança em constante mudança. Pretendeu-se também fomentar a acuidade proprioceptiva, como ferramenta que desenvolve a autonomia, e o trabalho a pares como ferramenta que desenvolve a cooperação e a responsabilidade de aprender com e através do outro. Foram utilizados movimentos, ações e conceitos da Dança Contemporânea em diálogo com competências relacionadas com a Técnica de Dança Contemporânea.

Tendo como ponto de partida a metodologia de Investigação-ação, foram produzidas investigações teóricas de base sobre os seguintes tópicos: a Teoria dos Sistemas Dinâmicos, a aprendizagem motora em dança perspectivada por esta teoria, conceitos de Dança Contemporânea e sua aplicação no ensino de dança. Esta metodologia procurou modos de efetivação dos objetivos gerais e específicos, juntamente com a seleção de ferramentas de recolha de dados, tais como o diário de bordo, as entrevistas, os questionários e as gravações audiovisuais.

A análise final reflete as possíveis organizações de blocos de aula através de conceitos de dança, bem como as estratégias pedagógicas encontradas de modo que o aluno se envolva em processos dinâmicos, como o da propriocepção. Esta investigação conclui que o ensino da Dança Contemporânea é sempre um processo dinâmico onde os conceitos de dança podem fazer uma fusão entre planos práticos e abstratos.

Palavras-chave: Dança Contemporânea, abordagem contemporânea, processos dinâmicos.

Abstract

The internship, which is the subject of this report, was developed as part of the Master's Degree in Dance Teaching at the Escola Superior de Dança, part of the Instituto Politécnico de Lisboa. It was implemented in the Modern Dance Technique subject during the 2022/2023 academic year at the Ana Mangericão Dance School, with 5th year Specialized Artistic Education students.

The action research was inspired by Dynamic Systems Theory as a conceptual and practical approach, which is reflected in the process of learning dance techniques and contemporary approaches. The main aim of this research was to implement a dynamic approach to all the components of dance teaching and learning, using a mapping of Contemporary Dance concepts, which structured the methodology used in the internship. Multiple tools and approaches were explored that combined practical theories and exploratory ideas (such as the relationship between the linearity and non-linearity of movement) in order to enhance the discovery of new neuromuscular pathways, allowing adaptability to a constantly changing dance environment. The aim was also to foster proprioceptive acuity, as a tool for developing autonomy, and working in pairs as a tool for developing cooperation and the responsibility of learning with and through others. Contemporary dance movements, actions and concepts were used in dialogue with skills related to the Contemporary Dance Technique.

Using the Action Research methodology as a starting point, basic theoretical research was carried out on the following topics: Dynamic Systems Theory, motor learning in dance from a Dynamic Systems Theory perspective, Contemporary Dance concepts and their application in dance teaching. This methodology sought ways of achieving the general and specific objectives, along with the selection of data collection tools, such as the logbook, interviews, questionnaires and audiovisual recordings.

The final analysis reflects the possibilities of organizing class blocks through dance concepts and the interaction between them, as well as the pedagogical strategies found so that the student is involved in dynamic processes, such as proprioception. The conclusion of this research is that teaching Contemporary Dance is always a dynamic process where dance concepts can merge practical and abstract planes.

Keywords: Contemporary Dance, contemporary approach, dynamic processes.

Acrónimos e Siglas

TSD – Teoria dos Sistemas Dinâmicos

DOF's – Degrees of Freedom (graus de liberdade, em português)

E.A.E. – Ensino Artístico Especializado

EDAM – Escola de Dança Ana Mangericão

TDM – Técnica de Dança Moderna

TDC – Técnica de Dança Clássica

TDCont – Técnica de Dança Contemporânea

IA - Investigação-Ação

Índice

| | |
|--|-----------|
| Agradecimentos | II |
| Resumo | III |
| Abstract | IV |
| Acrónimos e Siglas | V |
| Índice | VI |
| Introdução..... | 1 |
| Capítulo I – Enquadramento Geral | 4 |
| 1.1 Caracterização da instituição de acolhimento | 4 |
| 1.2 Proposta do projeto de estágio a implementar no contexto | 5 |
| 1.3. Objetivos de implementação do projeto de estágio | 7 |
| Capítulo II – Enquadramento Teórico | 8 |
| 1. Preâmbulo: Um corpo em movimento | 8 |
| 1.1 O corpo em movimento como um sistema dinâmico | 8 |
| 1.2 Teoria dos Sistemas Dinâmicos: Uma breve introdução..... | 9 |
| 1.3 O sistema neuromotor e perspetivas da Teoria dos Sistemas Dinâmicos nos processos de aprendizagem | 10 |
| 1.4 A Variabilidade do Movimento no Ensino da Dança | 13 |
| 2. A Dança Teatral Ocidental - um exemplo de um sistema dinâmico | 15 |
| 2.1 A Divisão Cartesiana do Século XIX e Início do Século XX, no Ensino e Aprendizagem de Práticas de Dança Contemporânea..... | 19 |
| 2.2 Práticas Somáticas na Aprendizagem da Dança Contemporânea | 20 |
| 2.3 Uma seleção de conceitos em algumas técnicas de Dança Contemporânea de Hoje..... | 22 |
| 2.4 Conceitos Explícitos na Dança Contemporânea de Hoje | 26 |
| 2.5 Conceitos Implícitos na Dança Contemporânea de hoje | 30 |
| Capítulo III – Enquadramento Metodológico..... | 34 |
| 1. A metodologia de investigação-ação: Breve contextualização | 34 |
| 1.1 Consentimento livre e informado..... | 37 |
| 2. Instrumentos de Recolha de Dados | 37 |
| 2.1. Diário de Bordo | 39 |
| 2.2. Entrevistas | 39 |
| 2.3. Gravações Audiovisuais..... | 39 |
| 2.4. Questionários..... | 40 |
| 2.5. Revisão da Literatura | 40 |
| 3. Calendarização das Práticas Pedagógicas e da Recolha de Dados | 40 |

| | |
|--|-------------|
| Capítulo IV – O Estágio: Análise e Apresentação de Resultados | 42 |
| 1. Descrição das práticas pedagógicas e metodológicas | 42 |
| 1.1 Observação Estruturada | 42 |
| 1.2 Participação Acompanhada..... | 46 |
| 1.2 Lecionação Supervisionada | 50 |
| 1.4 Relato do processo por Nuvem de Conceitos | 56 |
| 1.5. Colaboração em outras atividades letivas | 66 |
| 1.6 Entrevistas | 66 |
| 1.7 Gravações audiovisuais | 68 |
| 1.8 Questionários..... | 70 |
| Capítulo V: Reflexão Final | 73 |
| Referências Bibliográficas | 76 |
| Apêndices | I |
| Apêndice A – Minuta de consentimento de participação no estágio | I |
| Apêndice B – Termo de autorização de registo de imagem..... | II |
| Apêndice C – Diário de Bordo: Observação Estruturada | III |
| Apêndice D - Diário de bordo: Participação Acompanhada | XII |
| Apêndice E – Diário de Bordo: Lecionação Supervisionada..... | XIX |
| Apêndice F – Entrevista a Tiago Martins..... | LXV |
| Apêndice G – Gravações Audiovisuais | LXXVII |
| Apêndice H – Tabelas com exemplos de exercícios práticos da lecionação supervisionada..... | LXXIX |
| Apêndice I – Entrevista e Transcrição das Entrevistas às alunas do 5º E.A.E. da EDAM | LXXXVII |
| Apêndice J – Questionário e Respostas das alunas do 5ºano E.A.E. da EDAM | CXXXVI |
| Anexos | CXCI |
| Anexo A – Regulamento Interno, Objetivos estratégicos e relação com a comunidade – EDAM | CXCI |
| Anexo B – Competências da Técnica de Dança Moderna - EDAM | CXCIV |
| Anexo C – Conteúdos da Técnica de Dança Moderna - EDAM | CXCVII |
| Anexo D – Regulamento de Estágio de Mestrado em Ensino de Dança | CXCIX |
| Anexo E – Digitalização da Transcrição da “Small Dance”, de Steve Paxton – revista Contact Quarterly, Inverno 1986 | CCII |

Índice de Figuras

| | |
|---|----|
| Figura I – Ciclo Ação-Reflexão..... | 35 |
| Figura II – Nuvem de Conceitos..... | 56 |
| Figura III – Desenho com as aplicações de Centro..... | 60 |

Índice de Tabelas

| | |
|---|---------|
| Tabela I - Competências da TDM a desenvolver no estágio..... | 5 |
| Tabela II - Instrumentos de recolha de dados..... | 39 |
| Tabela III - Calendarização do Estágio..... | 41 |
| Tabela IV- Objetivos e Estratégias da Fase de Observação Estruturada..... | 44 |
| Tabela V - Objetivos e Estratégias da Fase de Participação Acompanhada..... | 47 |
| Tabela VI - Objetivos e Estratégias da Fase de Lecionação Supervisionada..... | 51 |
| Tabela VII - Conteúdos e Exemplos Práticos da 1ª Nuvem de Conceitos..... | LXXIX |
| Tabela VIII - Conteúdos, Competências e Exemplos Práticos de Explorações..... | LXXXI |
| Tabela IX - Aplicações Práticas de Conteúdos referentes à Oposição..... | LXXXII |
| Tabela X - Exemplos Práticos da transição da Oposição para a Espiral..... | LXXXIII |
| Tabela XI - Explorações referentes à Espiral..... | LXXXIII |
| Tabela XII - Interações entre Conceitos..... | LXXXIV |
| Tabela XIII - Explorações com a ação de Waving..... | LXXXV |
| Tabela XIV – Da Sucessão à Espiral..... | LXXXVI |

Introdução

O presente relatório de estágio é elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio II do curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa. Trata-se de um relatório referente à proposta, investigação e intervenção pedagógica realizada no contexto das aulas da disciplina de Técnica de Dança Moderna (TDM) com alunas do 5ª ano do Ensino Artístico Especializado (EAE), da Escola de Dança Ana Mangericão (EDAM), durante os meses de novembro de 2022 a junho de 2023.

Tal como indicado no seu título, “O corpo em movimento como um sistema dinâmico: a integração de uma perspectiva contemporânea na disciplina de Técnica de Dança Moderna no 5º ano do Ensino Artístico Especializado da Escola de Dança Ana Mangericão”, esta prática de estágio pretende implementar uma perspectiva contemporânea do corpo em movimento, de modo transversal, quer às dimensões do relatório em si, quer às dimensões do estágio realizado. Esta perspectiva contemporânea foi grandemente influenciada pela Teoria dos Sistemas Dinâmicos (TSD). A TSD é uma teoria que entrou nos mais variados campos de domínio, especialmente a partir dos anos de 1980, mas que na Dança Contemporânea se enraizou a partir dos princípios das técnicas somáticas e de improvisação⁴, e, portanto, décadas antes de outras áreas (como a psicologia e a biologia), o que influenciou de volta a própria TSD (Batson, 2008). Atualmente, usa-se o termo TSD e a referência ao corpo em movimento como um sistema dinâmico, de forma explícita, em técnicas, modos e práticas de Dança Contemporânea (Bales & Netti-Fiol, 2008; Diehl & Lampert, 2010; Fighting Monkey, 2023). A proposta foi assim investigar como a partir da TSD se podem perspetivar quer a aprendizagem motora, quer conceitos de Dança Contemporânea (que servem de estrutura metodológica do ensino-aprendizagem proposto no estágio), quer ainda a metodologia de Investigação-Ação, que guiou a intervenção pedagógica.

Acreditamos, tal como Fraleigh e Hanstein (1999), que a dança é uma fonte de autoconhecimento, albergando um potencial de desenvolvimento humano, dando oportunidade ao sujeito de reinterpretar o mundo, no encontro imediato com ele (Barros, 2017). Deste modo, o corpo em movimento relaciona-se com o mundo de um modo que é também metáfora ao movimento do próprio pensamento (Barros, 2017). Considera-se assim pertinente definir e redefinir os conceitos da Dança Contemporânea, pois eles vivem quer no plano concreto das ações e intenções (conscientemente processadas, através da propriocepção), quer no plano abstrato do pensamento. Através do potencial da dança no

⁴ A Alexander Technique (F.M. Alexander), a Ideokinesia (Mabel E. Todd), o Método Feldenkrais (Moshé Feldenkrais), são alguns exemplos de abordagens somáticas, enquanto o Contact Improvisation (Steve Paxton) e as Improvisation Technologies (William Forsythe) são exemplos de técnicas/práticas de improvisação.

autoconhecimento, e no seu modo fundamental de relação com o mundo, é possível que os dois planos se aproximem e se fundam. A dança refere sempre um corpo-mente (elementos que são parte de um todo, inseparáveis, de acordo com Bales & Netti-Fiol, 2008), ao que os princípios da TSD podem trazer práticas mais saudáveis para o indivíduo. Considerando movimentos lineares aqueles onde as relações entre as partes do corpo estão pré-definidas, e movimentos não-lineares, o oposto (expressos pela imprevisibilidade), neste estágio, o uso da combinação de movimento linear e não linear reflete essa fusão de planos, metaforizando, ao mesmo tempo, a TSD (que expressa um equilíbrio dinâmico entre o caos e a ordem, metáforas ideacionais de linearidade e não-linearidade).

O principal objetivo do estágio constitui-se assim em envolver as alunas em processos dinâmicos de movimento-pensamento acerca de conceitos e conteúdos da Dança Contemporânea e na intenção de se estabelecer um ensino-aprendizagem saudável e dirigido de modo equilibrado. Esta proposta de estágio regeu-se pelo estipulado no Regulamento de Estágio do Mestrado em Ensino de Dança (Anexo D, neste relatório), no que concerne às modalidades da intervenção pedagógica (observação estruturada, participação acompanhada e lecionação supervisionada), e orientada metodologicamente pela Investigação-ação e seus processos cíclicos de ação-reflexão. Os instrumentos usados para recolher os dados referentes às práticas implementadas foram o diário de bordo, a entrevista, o questionário, a gravação audiovisual e a revisão da literatura, considerada um instrumento também, de acordo com Bessa et al., (2009).

Assim, este relatório foi dividido em cinco capítulos, que estão por sua vez divididos em subcapítulos, da seguinte forma:

O Capítulo I enquadra o estágio e relatório de investigação, descrevendo o contexto (a instituição e grupo-alvo) onde a proposta ocorreu, e explicitando os objetivos principais e específicos.

O Capítulo II compõe o enquadramento teórico, apoiando a pergunta de investigação com dados teóricos e científicos. Foi pertinente investigar acerca da TSD e da sua presença nas teorias de aprendizagem, desenvolvimento e controlo motor, refletindo-se em como os modos de aprendizagem em dança são (ou não) influenciados (e influenciadores) dessas e por essas teorias. Tratou-se também de compreender a Dança Contemporânea através de uma lente 'dinâmica', e definir conceitos determinados dentro do seu domínio a partir dessa mesma lente.

O Capítulo III descreve a metodologia de IA utilizada como orientadora da investigação, explicita os instrumentos de recolha de dados e seu uso, e esquematiza o calendário do estágio e os objetivos de cada fase.

O Capítulo IV trata de analisar todo o processo do estágio: estabelece os princípios do ensino-aprendizagem proposto, a organização através dos conceitos e a descrição detalhada de cada modalidade do estágio, onde se torna visível o diálogo entre os objetivos de cada fase e o que aconteceu na realidade. São também analisados os dados recolhidos através das entrevistas, questionários e gravações audiovisuais.

O Capítulo V pretende concluir a proposta teórico-prática do estágio e refletir construtivamente acerca da experiência que foi implementar a proposta (aspectos positivos e aspectos a melhorar).

Finaliza-se este relatório com as Referências Bibliográficas.

Capítulo I – Enquadramento Geral

1.1 Caracterização da instituição de acolhimento

O estágio foi implementado na Escola de Dança Ana Mangericão (EDAM), criada no ano letivo de 1977/78 e que funciona como estabelecimento de ensino particular, de natureza privada de fins culturais (Anexo A, neste relatório), estando sediada na Urbanização do Buzano, na freguesia de São Domingos de Rana no concelho de Cascais. A escola oferece uma formação artística especializada em regime articulado, onde a formação geral é assegurada por uma escola de ensino geral com a qual a EDAM tenha estabelecido protocolo, e a formação artística é assegurada pela própria. A formação especializada inicia no 1º ciclo de ensino (iniciações em dança), prosseguindo até ao 3º ciclo – 9º ano de escolaridade. Para além do ensino artístico especializado, a EDAM ministra também o curso profissional de intérprete de Dança Contemporânea no nível secundário, as iniciações em dança no nível pré-escolar, os cursos livres (ofertas educativas complementares de dança, em regime livre), as atividades complementares, o apoio ao estudo, e ainda a companhia de dança (no nível secundário, em regime livre e para alunos com experiência em dança).

A nível de recursos físicos, a EDAM possui três estúdios de 100 m² (equipados para a realização das aulas de dança), uma sala de música e duas salas para apoio ao estudo (EDAM, 2021). A nível de recursos humanos, conta com oito professoras de dança, um professor de música, uma professora de oficinas, uma professora de voz e duas professoras de estudo.

Como os objetivos principais, a EDAM defende a sensibilização do sentido básico da arte e da estética artística em geral (incutindo disciplina individual e de grupo, gosto e conhecimento da dança, da música e da expressão criativa), orientando e apoiando o aluno conforme a opção formativa. Ao nível do ensino secundário (curso profissional), pretende possibilitar o prosseguimento quer académico quer profissional (Anexo A, neste relatório). Salienta-se ainda que a escola mantém uma ampla relação com a comunidade do concelho de Cascais, escolas oficiais e entidades particulares, através do desenvolvimento de projetos e apresentação de espetáculos (Anexo A, neste relatório).

Por último, refere-se que a EDAM ministra conhecimentos técnicos de Dança Clássica, Dança Moderna e Contemporânea, Expressão Criativa e Criação Coreográfica, e Música.

1.2 Proposta do projeto de estágio a implementar no contexto

O projeto de estágio no seu desenho original, foi concebido para ser aplicado na Técnica de Dança Contemporânea (TDCont) do nível secundário (11º ano), o que poderia ser concretizado dentro do curso profissional da EDAM. No entanto, devido a questões exteriores à EDAM, a estagiária não pôde implementar a sua proposta neste nível de ensino, sendo-lhe sugerido que a implementasse no nível de escolaridade mais próximo – o 5º ano do Ensino Artístico Especializado (E.A.E.), 9º ano do ensino regular – sugestão que a estagiária aceitou.

A mudança do nível de ensino ao qual a proposta de estágio se dirigia, trouxe consigo alguns desafios: uma vez que no 5º ano do E.A.E. o plano de estudos inclui as disciplinas de Técnica de Dança Clássica (TDC), Técnica de Dança Moderna (TDM) e Música, a estagiária teve de alterar a sua proposta de modo a ajustar-se ao *syllabus* de TDM, que na EDAM é baseado no programa de Modern Theatre Blues⁵ (MTB) da Imperial Society of Teachers of Dancing⁶ (ISTD). Acerca deste ponto, e uma vez que o campo de domínio da estagiária é a Dança Contemporânea, houve liberdade para incluir as ideias e conceitos do projeto inicial (originários da Dança Contemporânea), sendo que o ensino-aprendizagem proposto pela estagiária claramente se situa neste campo. Assim, a estagiária ponderou a lista de competências da TDM no 3º ciclo, traçadas pela EDAM, e decidiu abordá-las do ponto de vista da Dança Contemporânea, numa tentativa também de trazer uma abordagem que fosse uma mais-valia para a escola cooperante. Na tabela I, salientam-se, de seguida, algumas das competências constantes do plano da EDAM (Anexo B, neste relatório), às quais a estagiária complementou com uma abordagem contemporânea e/ou reforçou com a sua proposta:

Tabela I

Competências da TDM a desenvolver no estágio

| Domínios de competências da TDM | Competências |
|---------------------------------|---|
| “Consciencialização Corporal” | - “Desenvolvimento, controlo e domínio da correta colocação e postura do corpo (estática dinâmica); - “Controlo e domínio do peso (estático dinâmico), - “Exploração e potencialização de diferentes superfícies de contacto” |
| “Consciencialização Espacial” | - “Aprofundar a consciência espacial, através da relação com o espaço envolvente e com o outro” |
| Domínio “Técnico” | - “Desenvolvimento da consciência do movimento através da linha do corpo e da definição do mesmo”; |

⁵ Um estilo de dança com origem no teatro musical, e por isso ligado às produções musicais, caracterizando-se pelas suas qualidades teatrais dinâmicas (ISTD, 2023)

⁶ A ISTD foi fundada em 1904 e tem como missão “to educate the public in the art of dancing in all its forms” (ISTD, 2023), promovendo o conhecimento em diversas especialidades e criando técnicas de ensino de dança, por todo o mundo.

| | |
|---------------------------|---|
| | - “Desenvolvimento da capacidade de resposta e versatilidade de execução”, - “Aquisição e exploração do vocabulário específico relativo aos conteúdos programáticos: aquisição de um vasto leque de movimentos, seu domínio e à vontade na execução, promovendo o uso e o entendimento da terminologia da dança” |
| Domínio da “Criatividade” | “Encorajar a exploração do movimento criativo”. |

Nota. Exemplos de competências identificadas no plano da EDAM, consoante os domínios a que pertencem.

O diálogo estabelecido entre a abordagem da estagiária e as competências previstas pela escola, constitui alguns objetivos gerais e específicos do estágio, os quais são identificados no próximo subcapítulo (1.3. “Objetivos de implementação do projeto de estágio”, neste relatório). A nível de conteúdos previstos para o 5º ano do E.A.E. na EDAM (anexo C, neste relatório), como referido anteriormente, estes são baseados em vocabulário codificado da MTB, o qual a estagiária não pôde dar continuidade, uma vez que o desconhece.

A adicionar ao desafio de reformular a proposta adequando-se ao contexto da TDM, estiveram também as especificidades referentes à faixa etária das alunas. A população de alunos é caracterizada por 12 jovens com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos de idade, de nacionalidade portuguesa, que se identificam com o género feminino. Todas elas fazem parte da turma do 5º ano do Ensino Artístico Especializado (E.A.E). É um ano de término do Curso Básico de Dança, e como tal, é um ano onde têm de tomar a decisão acerca da progressão dos seus estudos: se irão manter-se na área da dança (ingressando no curso secundário de dança ou num curso profissional), se irão ingressar no ensino regular, num curso científico-humanístico, ou no ensino profissional não artístico.

As alunas encontram-se na fase da adolescência, um período do desenvolvimento humano caracterizado por ser tumultuoso, de revolta e tensão, de desconforto afetivo e cognitivo, mas também onde o adolescente começa a tentar descobrir o seu percurso e a dar sentido à sua existência, construindo a sua própria identidade através da formação do ego e superego, e da consciência de si próprio/a (Freitas - Magalhães, 2003). A idade das alunas (14-15 anos) pode ser também caracterizada pelo ‘salto de crescimento’, ou seja, um súbito aumento de altura, massa corporal e comprimento dos braços e pernas, alterando a proporção entre o comprimento dos membros e tronco (International Association for Dance Medicine & Science, IADMS, 2000). Estas mudanças fisiológicas afetam o sistema nervoso, ao nível da coordenação e equilíbrio (o que por sua vez pode gerar uma perceção errada de diminuição de capacidades, afetando a autoconfiança), e afetam também a construção da imagem que a/o adolescente tem de si mesma/o de forma negativa (IADMS, 2000). A mesma fonte refere que, em particular, a desproporção entre o comprimento das pernas e do tronco, resultante

do aumento do comprimento das pernas, pode afetar as competências posturais da pélvis e tronco; deste modo, esta fase pode ser a altura ideal para desenvolver competências proprioceptivas, relacionadas com o controlo e movimento da pélvis e do tronco, e com o alinhamento e consciência cinestésica, no geral. De facto, essa foi também uma das propostas e objetivos do estágio, enumerados de seguida.

1.3. Objetivos de implementação do projeto de estágio

O projeto final de estágio foi desenvolvido a partir da seguinte questão inicial: de que modo se pode implementar uma perspectiva dinâmica do corpo em movimento, na disciplina de TDM do 5º ano do E.A.E. da EDAM?

O estágio foi assim desenvolvido tentando encontrar modos de concretização da proposta de implementação contida na pergunta. Para tal, foi necessário definir e traçar objetivos (gerais e específicos), que clarificassem os possíveis caminhos de concretização. Os objetivos tiveram em atenção o campo de domínio da estagiária, e a sua motivação pessoal, tentando contribuir positivamente para a escola cooperante. Listam-se de seguida os objetivos:

Objetivo geral: implementar uma perspectiva dinâmica do corpo em movimento, alicerçada na influência da Teoria do Sistemas Dinâmicos na Dança Contemporânea, na disciplina de TDM na EDAM.

Objetivos específicos: clarificar conceitos de Dança Contemporânea a partir de uma perspectiva dinâmica, e fomentar essa clarificação nas alunas; promover a aprendizagem autónoma através do uso ativo da consciência cinestésica e da resolução de situações de movimento lineares e não-lineares; desenvolver a cooperação e a responsabilidade de aprender com e através do outro; verificar mais-valias, em termos técnicos e artísticos, da implementação dos objetivos atrás mencionados.

Capítulo II – Enquadramento Teórico

Este capítulo pretende introduzir a perspetiva dos Sistemas Dinâmicos que, nascendo em campos teóricos, se pode encontrar organicamente em todas as dimensões da vida, aferindo de que forma a Dança Contemporânea a absorveu, e através da qual este relatório, e estágio correspondente, ambicionou ser concebido. Desta forma, os conceitos que irão aqui ser referidos acompanharam a implementação prática do estágio e os seus objetivos, moldando a própria metodologia.

Numa primeira parte, será introduzida uma abordagem mais científica à aprendizagem em dança, baseada na teoria dos DOF's e na retenção e análise de informação do sistema neuromotor. O conteúdo da segunda parte centra-se no contexto do Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino de Dança, abordando práticas e conceitos da Dança Contemporânea no mundo ocidental/teatral.

1. Preâmbulo: Um corpo em movimento

Neste estágio pretende-se seguir uma abordagem dinamista relativamente à Dança Contemporânea, e como tal seria pertinente introduzir as ideias e conceitos teóricos que deram origem à expressão 'corpo em movimento' - a teoria dos sistemas dinâmicos -, e de seguida falar de como esta teoria está presente na sua prática.

1.1 O corpo em movimento como um sistema dinâmico

A expressão 'corpo em movimento' remete para uma equação que é diferente daquela utilizada quando se segue uma perspetiva mais tradicional, esta defendendo o binómio 'corpo+movimento', de acordo com Louppe⁷ (2012), e que refere "...um corpo fantasiosamente originário, imóvel, no qual o movimento viria imprimir a sua marca." (p.103); a expressão 'corpo em movimento' reflete a contemporaneidade de pensar e viver o corpo na Dança Contemporânea.

No âmbito das metodologias e práticas contemporâneas de análise do movimento, Rudolf Laban⁸ introduziu esta lógica do 'corpo em movimento', ou seja, um corpo que explora e descreve relações consigo e com o exterior, cujas margens da realidade interior-exterior se diluem à medida que o movimento acontece (Louppe, 2012). A diferença entre as expressões 'corpo e movimento' e 'corpo em movimento', está na interdependência (ou não) dos dois constituintes, e no estado em que se encontram pela particularidade que os liga: produtos finalizados e encerrados em si mesmos (corpo e movimento), ou uma reflexão de um processo

⁷ escritora, crítica e historiadora de dança francesa, 1938-2012

⁸ nascido austro-húngaro, coreógrafo e teórico da dança, 1879-1958 ("The Mastery of Movement", 1950)

que está a ocorrer no todo, “...movement is a process - not a product - of the body-mind.” (Bales, 2008, p. 137). Usar-se uma ou outra expressão é ir ao encontro ou de uma perspectiva cartesiana e mais tradicional ou de uma perspectiva dinamista e holística, de olhar para e de viver a vida.

1.2 Teoria dos Sistemas Dinâmicos: Uma breve introdução

O ser humano é considerado um sistema dinâmico: é constituído por diversas partes heterogêneas (moléculas, células, tecidos, subsistemas como o da digestão, respiração, o sistema motor, etc.) que se combinam entre si de múltiplos, mas não infinitos, modos (Smith & Thelen, 2006). Os resultados desta combinação, não demonstram todas as possibilidades que a equação original permitiria; no entanto, os padrões formados (por exemplo, os movimentos de um feto humano) resultam numa combinação altamente complexa e não estática, dinâmica, que se altera no tempo e espaço, não-linearmente. A combinação que surge, segue uma coerência auto-organizada das diversas partes em formas de padrões, e não uma programação prévia das mesmas. Smith e Thelen (2006) argumentam que estes sistemas seguem a sequência organizativa de ‘complexidade-simplicidade-complexidade’. As autoras também defendem que os padrões que emergem são uma consequência da relação entre as várias partes, trazendo importância para o ‘todo’ (*whole* em inglês), que se afigura como mais do que a soma das mesmas – as partes isoladas não têm autonomia -, e da relação do sistema com o meio (considerado um elemento causal tal como qualquer outro elemento do sistema). As relações que são construídas surgem da dinamização dos sistemas, dando origem a outputs (por exemplo, os padrões de movimento).

Seria pertinente reconhecer o movimento em dança como uma consequência do sistema dinâmico. No campo da engenharia, existem duas formas de se referir aos Sistemas Dinâmicos. O termo ‘Dynamic Systems’ tem um significado mais abrangente, referindo-se a tudo aquilo que evolui no tempo (Smith & Thelen, 2006), utilizado por estas autoras no estudo do desenvolvimento infantil, mas que também pode ser usado noutros contextos, como por exemplo o do movimento. Esta teoria surgiu no campo da física e da matemática, em meados do século XVII (Strogatz, 2015), e é nomeada nestas áreas como ‘Dynamical Systems Theory’, sendo este o termo mais técnico.

Muitas vezes, relacionada com a teoria dos sistemas dinâmicos, está a teoria do caos, por tratar níveis elevados de complexidade, complexidade essa que também define os sistemas dinâmicos. No entanto, é impossível que os sistemas dinâmicos estejam constantemente em dinâmicas divergentes (aquelas que regem a teoria do caos, e que se traduzem na sensibilidade a condições iniciais e na imprevisibilidade), se quiserem evoluir e prosperar

(Edge Foundation, 2023). De facto, Stuart Kauffman, biólogo e professor de bioquímica, inscreve o caos na influência da seleção natural, bem como a busca do sistema dinâmico pelo seu desenvolvimento, e a ordem (auto-organização) também dentro dos sistemas dinâmicos, que têm e tiveram de aprender a balançar as duas dinâmicas – de convergência (homeostasia) e de divergência (caos) – “...so that they're poised between chaos and order” (Edge Foundation, 2023) - daí Smith e Thelen (2006) argumentarem que a organização transita da complexidade, para a simplicidade, e de novo à complexidade. Mabel E. Todd, refere de que modo se encontra o caos e a ordem no corpo em movimento: “In our bodies there is a continuous tendency for gravity and inertia to unbalance the various units of weight and a continuous counter-effort to keep them balanced” (1953, p.37). O corpo lida com o caos imposto por estas forças, procurando uma ordem para si mesmo nesta interação.

Em suma, um sistema dinâmico é caracterizado pela sua evolução e desenvolvimento no tempo, evolução que é não-linear e não-previsível (por vezes, uma alteração numa das partes constituintes afeta o sistema no seu todo), influenciada (e que influencia) o meio, auto-organizando-se de modo a balançar o caos e a ordem inerentes na sua existência.

A TSD foi aplicada a outras áreas científicas como a biologia, psicologia e neurofisiologia (principalmente a partir dos anos de 1980), de modo a melhor analisar os processos de desenvolvimento que constituem sistemas dinâmicos como o ser humano, e é aplicada nas diversas dimensões que o constituem, da celular à cultural (Smith & Thelen, 2006). Uma vez que nestas áreas esta teoria lida com o ser humano no seu todo, a dança por sua vez, tratou, e trata, também de a aplicar a si mesma, e às dimensões coreográficas e motoras. Assim, conhecer como a teoria é aplicada ao ser humano, na biologia e no sistema motor, torna-se importante para a dança e ensino de dança, e para as suas próprias noções e conceções de ser humano e de sistema motor.

1.3 O sistema neuromotor e perspetivas da Teoria dos Sistemas Dinâmicos nos processos de aprendizagem

A TSD aplicada ao desenvolvimento e aprendizagem motora, afirma que estes processos são alvo de vários fatores, e da interação entre eles, como o indivíduo (a sua altura, constituição, auto-perceção, etc.), o ambiente (constrangimentos de ordem natural - a gravidade, a temperatura, a fricção - e de ordem sócio-cultural) e a própria tarefa (objetivos e premissas associados), provocando mudanças no desenvolvimento motor ao longo do tempo (Haga et al., 2017). O sistema neuromotor é assim definido, através desta teoria, como “...a

multielement dynamic system, it evolves in time, and its output [...] cannot be prescribed by any neural controller” (Latash, 2010, p.295).

Um dos principais investigadores da área do controlo e aprendizagem motora foi Nikolai Bernstein⁹, que identificou diversas conceções, algumas delas ainda hoje atualizadas perante as investigações contemporâneas. As teorias de Bernstein já tinham em conta a imprevisibilidade e não-linearidade do sistema neuromotor e suas interações com o meio, afirmando que este desenvolve capacidades conforme as tarefas que precisa de executar, no meio onde se encontra (Petrynski, 2007). Bernstein, foi responsável pela teoria que liga o controlo do movimento voluntário (e as suas múltiplas dimensões) a um gerador central de padrões, o Sistema Nervoso Central [SNC], levando à criação de sinergias (Petrynski, 2007; Latash, 2008; Neuropedics, 2021) - o conceito de sinergias alterou-se desde a versão de Bernstein, uma vez que os investigadores creem que o movimento não é controlado apenas pelo SNC. Estas sinergias são necessárias, uma vez que Bernstein identificou também uma das mais importantes questões do sistema neuromotor - os ‘degrees-of-freedom’ (graus de liberdade) [DOFs], também chamada de ‘redundancy of movement’ (redundância do movimento) (Abe et al., 2011; Latash et al., 2005), ou ainda ‘motor abundance’ (abundância motora, Jaric & Latash, 1999) - esta última, uma expressão que tenta descrever a questão dos graus de liberdade, como um aspeto favorável ao controlo motor.

Os graus-de-liberdade dizem respeito ao número de ligações cinemáticas livres das articulações, e à elasticidade dos tecidos que as ligam (os músculos) (Bernstein, 1967), mas Abe e Sternad (2012) mencionam também que a redundância reside desde o nível molecular, ao neuronal, muscular e até comportamental, ou seja, que é uma característica de todo o sistema humano. Dá-se o nome de “redundância” por ser considerada um excesso de elementos atuantes na resolução de tarefas por parte do sistema neuromotor (Latash, Scholz & Schöner, 2007).

Segundo Bernstein (1967), o controlo do sistema neuromotor é o controlo dos “degrees of-freedom”, materializado pela coordenação dos movimentos: “The coordination of a movement is the process of mastering redundant degrees of freedom of the moving organ, in other words, its conversion to a controllable system.” (Bernstein, 1967, p.127). Bernstein (1967), olha para a questão dos ‘degrees-of-freedom’ (DOF’s) de forma positiva e pertinente para o próprio sistema: “...regarded it as a means of ensuring responsiveness and flexibility of execution in the motor system;” (Bernstein, 1967, p.127).

⁹ neurofisiologista russo, 1896-1966

No entanto, desde a teoria de Bernstein, foram surgindo diversas abordagens acerca da aprendizagem motora relativa à resolução de tarefas. Latash, Scholz e Schöner (2007), identificam as três abordagens: a “stage skill acquisition”, que envolve uma mudança no número de DOF’s ao longo da aprendizagem motora (defendida primeiro por Bernstein), e que diz que, embora os DOF’s sejam importantes para assegurar a resposta mais estável e flexível à tarefa, no início de uma nova aprendizagem, o seu número é reduzido (ou seja, que determinado músculo é controlado de modo a não se mover); a da função de otimização, que através de princípios da engenharia, mecânica e psicologia, elabora soluções para casos específicos, com recurso a *cost functions* (funções de custo); e a abordagem das sinergias. Em relação à última abordagem, Latash, Scholz e Schöner (2007) desenham uma definição de sinergias diferente da enunciada por outros investigadores, onde estas são a vinculação de vários músculos, ativada por um sinal de controlo central, e que consegue produzir mudanças proporcionais em todos os músculos, caso as condições da tarefa se alterem. Estes investigadores, partem de uma visão ‘positiva’ acerca dos DOF’s (são um ‘luxo’), que asseguram “...both stability of important performance variables and flexibility of patterns to deal with other task components and possible perturbations” (Latash, Scholz & Schöner, 2007, p.278). No próximo subcapítulo 1.4. “A variabilidade do movimento no ensino da dança”, indicar-se-á a definição de sinergias para estes autores.

Num estudo mais recente acerca da variação de DOF’s ao longo da aprendizagem, Dascal et al. (2020), indicam que esta variação é muitas vezes descrita da mesma forma que Bernstein a concebeu (redução de DOF’s - libertação de DOF’s), mas que em causa estão diversos fatores (nível de aquisição do aluno, transferência de aprendizagens, interação entre o tipo de continuidade da tarefa e o seu objetivo) que a tornam não-linear. Uma vez que estes estudos têm em conta o sistema dinâmico, é natural que a aprendizagem motora “...progresses nonlinearly, exhibiting nonlinear learning curves depending on the task, conditions, and characteristics of the learner.” (Harbourne & Stergiou, 2009, website). A estratégia de controlo dos degrees of freedom, e as flutuações que ocorrem durante o processo de aprendizagem, estão relacionadas com a ‘movement variability’ (variabilidade do movimento) e a ‘optimal variability’ (variabilidade ótima).

Segundo Harbourne et al. (2006) e Harbourne e Stergiou (2009), a variabilidade do movimento “...encompasses the normal variations that occur in motor performance across multiple repetitions of a task over time”. Por outras palavras, o sistema neuromotor explora os graus de liberdade do corpo para executar determinada tarefa, e às diferentes tentativas dá-se o nome de variabilidade do movimento. Para Harbourne e Stergiou (2009), a variabilidade é um

recurso extremamente importante do sistema neuromotor, mas perspectivas mais tradicionais tendem a chamá-la de 'erro'.

1.4 A Variabilidade do Movimento no Ensino da Dança

Uma vez que este estágio se realizou no âmbito do Ensino de Dança, e como se considera uma boa prática pedagógica olhar para o 'erro' de uma forma construtiva, ou até mesmo repensar-se aquilo a que se costuma chamar de erro, neste relatório optou-se por investigar a ideia de Harbourne e Stergiou (2006, 2009) em relação à variabilidade do movimento, até porque pode trazer considerações muito importantes dizendo respeito ao processo de aprendizagem.

Como foi atrás referido, Harbourne e Stergiou (2009) ligam a variabilidade a um sinal positivo de saúde. Tal acontece porque o ser humano evoluiu com a capacidade de aprender com as situações e armazenar o conhecimento adquirido na sua memória - tanto a nível individual como coletivo (ideias de Herbert Spencer, 1868, e de Prigogine & Stengers, 1984, citadas em Biryukova & Sirotkina, 2020). Este mesmo conhecimento é utilizado para responder a situações imprevisíveis, mas é neste ponto que a abundância motora se torna tão importante, ao favorecer a sobrevivência e evolução do ser humano: "The larger scope of available movements increases the organism's chances in the struggle for survival." (Biryukova & Sirotkina, 2020). A variabilidade que ocorre no movimento dos seres humanos "...reflects multiple options for movement, providing for flexible, adaptive strategies that are not reliant on rigid programs for each task or for each changing condition encountered." (Harbourne & Stergiou, 2009). Por esta razão, a variabilidade pode ser vista como algo positivo e como um repertório de opções que o sistema tem à sua disposição para lidar consigo mesmo, com o exterior e com tarefas específicas.

No entanto, todo o processo de aprendizagem é complexo, e difícil, levando a que o sistema escolha estratégias de modo a se tornar mais eficiente. Por isso, torna-se importante juntar à equação o que Harbourne e Stergiou (2009) chamam de 'optimal variability'. Mencionado em Dascal et al. (2020) e em Harbourne e Stergiou (2009), a estrutura temporal de variabilidade na aprendizagem tende a ser muita-pouca-muita, ou, nas palavras de Smith e Thelen (2006), os padrões (de movimento) organizam-se da complexidade, para a simplicidade, para a complexidade. Há aqui uma distinção importante: no início da aprendizagem, é observado a existência de muita variabilidade, ou seja, o aluno revela o repertório que tem à sua disposição, sem, no entanto, que esta variabilidade mostre uma seleção do que é mais útil para executar a tarefa - ainda não demonstra técnica (Harbourne & Stergiou, 2009). Ainda no

início da aprendizagem, o aluno envolve-se no processo de perceber como os parâmetros que regem a tarefa interagem, notando-se muita variabilidade no seu movimento - havendo uma tendência para se chamar de 'erro' à variabilidade desta fase. Ao longo do tempo, o aluno vai fazendo uma seleção de estratégias, reduzindo a variabilidade e conseguindo executar satisfatoriamente a tarefa. Ao ter recolhido e selecionado uma solução que o ajuda globalmente, o aluno entra agora no processo de complexidade e de 'optimal variability': várias estratégias selecionadas e funcionais, e ao mesmo tempo flexíveis, que lhe permitem entrar num nível de precisão em relação à tarefa, a que por outras palavras se dá o nome de "optimal response" (resposta ótima) (Harbourne & Stergiou, 2009). A flexibilidade que se atinge neste ponto indica que o sistema já se consegue adaptar a perturbações enquanto executa a tarefa, e realizá-la otimamente, na mesma (Harbourne & Stergiou, 2009).

O que se propõe é afastar da ideia de 'controlo' de DOF's (ao não mover propositadamente partes que estão a ser usadas na ação), como enunciado na estratégia de "stage skill acquisition" quando um novo movimento é introduzido, pois o sistema ocupa-se na mesma em manter essa parte imóvel, o que em última análise interfere na função das sinergias, segundo a definição das mesmas para Latash, Scholz e Schöner (2007) e Latash (2005). Pretende-se assim substituir a ideia de eliminação da variabilidade através de métodos de controlo e imobilidade, pela ideia de tomar em conta qual a fase do processo onde o aluno se encontra, e permitir que as capacidades do aluno de se relacionar com a sua variabilidade, tarefa e constrangimentos guiem o processo de aprendizagem. Para além disso, o papel das sinergias é providenciar tanto estabilidade contra perturbações, como flexibilidade e adaptabilidade (Latash, Scholz & Schöner, 2007). As sinergias são assim formadas como vínculos de DOF's para tarefas específicas (e não movimentos universais), sendo que este vínculo é ele próprio flexível: as combinações de DOF's essenciais para a realização da tarefa são associadas de forma estável, e as combinações de DOF's que poderiam conduzir ao mesmo desempenho da tarefa são 'libertadas' de um controlo rígido. Assim, caso o ambiente e as condições exteriores iniciais mudem, o sistema pode utilizar outra combinação de DOF's para lidar com o novo contexto, com pontos de partida (posturas de início) diferentes, ou até realizar várias tarefas ao mesmo tempo (Latash, Scholz & Schöner, 2007).

Nos subcapítulos seguintes transpor-se-á estas questões para a aprendizagem do movimento na Dança Contemporânea, onde existe ainda uma mentalidade relacionada com a imobilidade, como ajuda a um maior controlo do movimento (e onde esta mentalidade já foi ultrapassada também). E se os professores permitirem que os alunos experienciem a realidade do seu corpo em movimento, em todas as suas dimensões, como meio de aprenderem acerca de si próprios, do seu próprio processo de aprendizagem e

desenvolvimento, ao invés de impor restrições ou barreiras? Em todo o caso, os mesmos alunos lidarão ao longo da sua vida profissional (e pessoal) com contextos e ambientes sempre em mudança, onde a capacidade de se ser adaptável é requerida a todo o momento, também sublinhado no próximo subcapítulo.

2. A Dança Teatral Ocidental - um exemplo de um sistema dinâmico

Uma vez que a TSD afirma, na sua conceção generalizada, que os sistemas dinâmicos são todos aqueles que se definem por “...systems of elements that change over time.” (Smith & Thelen, 2006, p.258), a dança teatral ocidental, sendo uma atividade processual (artística) humana (feita de e por seres humanos), tem características dos sistemas dinâmicos. As evidências de tal ideia encontram-se na história e percursos da mesma, não-lineares, imprevisíveis e marcados por ruturas que permitem o desenvolvimento e mudança das práticas, e encontram-se também na sua própria definição.

Fazenda (2012), define dança teatral como as performances construídas com o propósito de serem vistas por um público, por parte de “...um grupo de intérpretes selecionados de acordo com expectativas definidas por motivações artísticas e pressupostos estéticos determinados” (Fazenda, 2012, p.43). A Dança Contemporânea é um subproduto da dança teatral, que nasceu da afirmação da “consciência do sujeito no mundo” (Louppe, 2012, p. 51), definindo-se na individualidade de cada um (bailarino/*performer*/intérprete) (Louppe, 2012).

Deste modo, Fazenda (2012), afirma que a Dança Contemporânea, é definida pela coexistência de múltiplas convenções, diversificadas e flexíveis, e que por isso mesmo não há um consenso entre todos os agentes. O indivíduo dentro do campo de intervenção da Dança Contemporânea movimenta-se num “...contexto artístico e sociocultural, certamente dinâmico e heterogéneo” (Fazenda, 2012, p.60), produzindo ele próprio mudança. O indivíduo, e sua singularidade, ao ter um papel ativo no seu meio, é dotado de um valor cultural e social verdadeiro, pertinente, o que não acontecia até ao surgimento da ‘nova dança’¹⁰ e ao afastamento da ideia de propagação de valores e tradições de um grupo maioritário (Louppe, 2012). Também Cvejíc (2015), sublinha que este pluralismo não se rivaliza pela dominância de uns grupos em relação a outros, chamando à atenção para a democratização na Dança Contemporânea; no entanto, a autora descreve este termo como mero diferenciador entre a produção de dança (na atualidade/contemporaneidade) e as formas e estilos de dança teatral ocidental, canónicas e históricas, ou outras formas de dança. A hierarquia de valores e ideias

¹⁰ Termo referido por Louppe (2012), utilizado na altura em que surgiu (início século XX) nos Estados Unidos da América e Alemanha.

é construída pelo indivíduo, ou por um grupo específico - uma vez que esse é um processo subjacente às relações sociais, mesmo numa ideologia democrática (Fazenda, 2012).

Apesar de que o termo 'Dança Contemporânea' tenha surgido de modo a refletir um meio abrangente, pluralista e democrático, Cvejíc (2015), declara-o pouco útil para definir certas obras e trabalhos da geração de artistas constituída por Vera Mantero, Jérôme Bel, Xavier Le Roy, Boris Charmatz (e muitos outros), e considera-o vago quando comparado aos termos 'coreografia' e 'performance', que se atualizam perante a pesquisa destes artistas, pesquisa essa que pode envolver a não atribuição de movimento ao corpo, e sim a um objeto (por exemplo). De facto, Cvejíc (2015), relaciona este problema de a Dança Contemporânea ter dificuldade em designar de coreografia, e incluí-la no seu grupo, os trabalhos da geração de artistas mencionados atrás, à (ainda) atual incapacidade da dança de se mercantilizar e assim acompanhar o fenómeno pós-conceptual de *art indeterminacy* (indeterminação da arte), que prolifera no restante mundo artístico de forma bem estabelecida, desde os anos de 1960. Ao mesmo tempo, a paisagem da Dança Contemporânea é constituída por agentes que questionam as fundações que a suportam como uma forma de arte histórica, valorizando correntes neo-vanguardistas, e por grupos que ainda assim nutrem valores históricos tradicionalistas. Cvejíc (2015) relata a urgência da emancipação da definição de 'coreografia' da definição de 'dança', que ainda não acomodou completamente a corrente da *art indeterminacy* (e a ideia de que qualquer movimento pode ser considerado dança), um processo começado na era da Judson Dance Theater.

O que outrora operou rutura na dança - a irredutibilidade, contida na expressão 'corpo em movimento' - é ela própria (desde a 'época Judson') questionada, não de uma forma que a desconstrua até à equação anterior "corpo+movimento", mas sim, questionada de forma a permitir chegar a novas equações. Este facto só vem comprovar a natureza dinâmica da Dança Contemporânea (cujo dinamismo se encontra no próprio desígnio, que requereu a criação de novos termos independentes, como 'coreografia' e 'performance'), em se organizar e reorganizar chegando a novas formas (tal como acontece na organização dos sistemas dinâmicos, segundo Smith & Thelen, 2006). A não linearidade das suas ruturas (relembra-se as palavras de Cvejíc, 2015, dizendo que as ideias da geração Judson estão ainda em processo de absorção) caracteriza-a também como dinâmica, e a sua paisagem mantém-se heterogénea (tal como Fazenda a descreve).

Se a era Judson conseguiu ser tão disruptiva com os paradigmas que imperavam ainda na sua época, deveu-se também "...ao 'fundo corporal' oriundo da filosofia de Hawkins." (Louppe,

2012, p.80). Erick Hawkins¹¹, segundo Novack (1990), mudou o paradigma da Dança Contemporânea ao romper com a corrente expressionista do corpo 'intencional', da geração dos 'early moderns' (expressão usada por Novack para descrever a geração de Martha Graham, Doris Humphrey, Charles Weidman e Hanya Holm¹²). Hawkins, desde o período da pós segunda guerra mundial, interessou-se por investigar novos métodos e práticas de corpo. A sua investigação recaiu na cinesiologia (foi influenciado pela obra de Mabel E. Todd¹³), no budismo *zen* e filosofia, e conseqüentemente, desenvolveu a sua própria teoria de movimento "...by which one could train the body in basic, scientific principles of motion, applicable to everyday life as well as to dance." (Novack, 1990, p.31). A visão de corpo de Hawkins, um instrumento natural, fenomenológico (um meio por onde experienciar o mundo), as influências do budismo e filosofia zen de não se forçar o movimento para que este aconteça, bem como a ênfase dada à 'kinesthetic awareness' (consciência cinestésica), criaram a base, de onde a geração Judson e o próprio Merce Cunningham¹⁴, afirmaram alguns princípios (corpo orientado para tarefas, do primeiro, e corpo neutro, sem julgamentos nem emoções, do segundo) (Louppe, 2012).

A rutura de Merce Cunningham deu-se em vários sentidos, quando comparada com a corrente expressionista, na qual Cunningham estava inserido quando começou a sua investigação em dança. Por um lado, interessava-lhe a ideia de indeterminação (contrária à da tradição da dança moderna - "Traditionally, modern dancers - in both America and Central Europe - had allowed the idea behind a dance to determine its form and choice of movement.", McCormick & Reynolds, 2003, p.354), apartando-se do foco no 'significado do movimento', e atribuindo à sua própria mecânica e física, a intenção do movimento. A ideia de indeterminação, tanto do movimento como da música - Cunningham estabeleceu uma parceria para o resto da vida com John Cage¹⁵-, surgiram pela influência de filosofias orientais e do budismo *zen*, levando-o ao uso de técnicas de 'chance organization' da própria composição coreográfica e musical (McCormick & Reynolds, 2003). Cunningham experimentava '...with motion for its own sake, indulging his natural fascination with actions from everyday life, particularly those that seemed unfamiliar or awkward.' (McCormick & Reynolds, 2003, p.357). Assim, o corpo em movimento de Cunningham envolvia-se em processos arbitrários, fragmentários e neutros do ponto de vista da expressão artística, numa tentativa de fugir a padrões musculares habituais e evitando as suas limitações imagéticas e estéticas (McCormick & Reynolds, 2003).

¹¹ Bailarino e coreógrafo estadunidense, 1909-1994.

¹² Coreógrafos estadunidenses, geração dos anos de 1920 aos anos de 1940.

¹³ Pioneira no estudo do corpo em movimento e fundadora estadunidense da Idiocinesia (Ideokinesis, em inglês), 1880-1956.

¹⁴ Bailarino, coreógrafo e vanguardista estadunidense, 1919-2009.

¹⁵ Músico, compositor e teórico estadunidense, 1912-1992

Por outro lado, rompeu com a hierarquia do espaço; o lugar de performance era constituído por múltiplos centros, cada um deles interessantes e revelando novas possibilidades coreográficas (Fazenda, 2012). Esta descentralização do espaço por Cunningham decreta ideais democráticos, valorizando a liberdade individual do bailarino e reconhecendo, a nível de hierarquia, a igualdade entre todos (Fazenda, 2012). No entanto, olhando para a forma como a sua companhia estava organizada, sendo Cunningham o único coreógrafo, os seus ideais democráticos não foram tão longe como foram os da era Judson e do *contact improvisation* (Novack, 1990).

A chamada geração Judson Dance Theater¹⁶, constituída por Steve Paxton, Yvonne Rainer, Deborah Hay, David Gordon, Trisha Brown, Meredith Monk¹⁷, entre outros, veio questionar a herança da dança moderna, estilos e modelos de composição, o que é um espetáculo de dança (onde pode ser apresentado), o que é a dança, que movimentos podem ser considerados dança (inclusão de movimentos do quotidiano e de várias atividades físicas - ginástica, artes marciais...), quem pode participar (pessoas com formações diversas na dança, ou mesmo sem qualquer tipo de formação), aproximando a dança "...das experiências corporais vividas por todas as pessoas." (Fazenda, 2012, p.40). Este grupo organizava-se de forma cooperativa e sem líderes, prolongando os ideais democráticos inseridos por Cunningham (Novack, 1990).

É de destacar a influência que Anna Halprin¹⁸ teve na geração Judson, a partir do *Dancer's Workshop*. Neste workshop, Halprin promove a improvisação, os *task based exercises* (relevantes no ensino-aprendizagem somático, disseminado, também, pela geração Judson) e a apresentação das danças em espaços não convencionais, que faziam parte da sua própria atividade artística (Fazenda, 2012). Tendo trabalhado com Robert Dunn (aluno de John Cage), interessou-se também pelos conceitos da indeterminação e imprevisibilidade, que foram absorvidos pela geração Judson.

O corpo em movimento desta geração pretendia ser livre de qualquer determinação e causalidade, pretendia ser 'imprevisível', mas como aponta Louppe (2012) "...o imprevisível é, de facto, profundamente determinado pela história do 'eu' que improvisa e deixa escapar uma memória de movimento já inscrita." (Louppe, 2012, p.87); assim, para se chegar a tal liberdade e imprevisibilidade, toda a história das técnicas somáticas (Halprin

¹⁶ Nome inspirado no local onde foram apresentados publicamente os trabalhos realizados no workshop com Robert Dunn - Judson Memorial Church - no dia 6 de julho de 1962.

¹⁷ Coreógrafos estadunidenses: Steve Paxton (n. 1939), Yvonne Rainer (n.1934), Deborah Hay (n.1941), David Gordon (1936-2022), Trisha Brown (1936-2017) e Meredith Monk (n. 1942).

¹⁸ Bailarina e coreógrafa estadunidense, 1920-2021.

herdou fundamentos de Feldenkrais¹⁹) e todo o conhecimento adquirido sobre o corpo, surgem como caminho para essa liberdade (Louppe, 2012). Torna-se importante reconhecer os “...inúmeros ‘caminhos’ possíveis, onde uma consciência errante explora em profundidade os circuitos orgânicos para deles melhor extrair uma promessa de liberdade e não de submissão.” (Louppe, 2012, p.88).

2.1 A Divisão Cartesiana do Século XIX e Início do Século XX, no Ensino e Aprendizagem de Práticas de Dança Contemporânea

A arte moderna propõe trazer o sujeito, a sua individualidade, experiência e saber, para o centro da atenção, e a fazer parte do *whole* (todo, traduzido em português) que constitui a sua comunidade (Beavers, 2008); conseqüentemente, a Dança Contemporânea surge dos mesmos princípios e afirma “Algo, ao mesmo tempo, delicado e imenso: a ação, a consciência do sujeito no mundo” (Louppe, 2012, p.51).

Os princípios da TSD, e mais precisamente da Human Movement Science [HMS], entraram na Dança Contemporânea através das técnicas somáticas e da improvisação a partir do final dos anos de 1960 (Batson, 2008). Mas antes de se aprofundar de que forma os princípios da TSD estão já enraizados na Dança Contemporânea, é necessário referir o paradigma e os fatores que fizeram com que, até há umas quantas décadas atrás (reverberando no ensino de dança de hoje, alguns ecos dessa conceptualidade), fosse outra a forma de ensinar e de pensar a dança e o corpo em movimento.

Na viragem do século XIX para o século XX, por volta da altura em que a “nova dança” surgia na Europa e nos Estados Unidos, a sociedade ocidental vivia um período industrial marcado ainda, na filosofia e ciência, pelo paradigma do dualismo mente-corpo. Este dualismo segue um modelo cartesiano, em que mente e corpo são duas entidades separadas (Britannica, 2023): A mente tem uma posição hierárquica superior à do corpo, é detentora da vontade do ser humano, e controla o corpo para que este responda às suas ordens; o corpo é visto como uma substância ou matéria, algo objetivo e a certo nível, estático (Batson, 2008). O modelo cartesiano perspectivado por Descartes, apoiava-se no determinismo matemático e na redução de toda e qualquer coisa a um algoritmo (Green Cityzen, 2016). Assim, o mundo físico ‘cartesiano’ era previsível, determinístico, e constituía-se na soma de sistemas fechados e estáticos (Green Cityzen, 2016).

Esta perspectiva marcava o pensamento coletivo da sociedade de então, e a própria “nova dança”, mesmo que se afirmando existencialista, perpetuou, sobretudo no ensino de dança, o modelo cartesiano. A técnica era maioritariamente construída através da repetição

¹⁹ Engenheiro e Físico Ucraniano-Israelita, 1904-1984, criador do sistema de movimento Feldenkrais.

mecanicista de movimentos, imitados de alguém, esse alguém geralmente considerado mestre e depósito de conhecimento - o professor (Beavers, 2008). O corpo do aluno era chamado a moldar-se a uma realidade que não a sua, a atingir uma forma e ordem impostas pelo professor (Batson, 2008). Ligado a esta percepção do corpo no ensino de dança, estava o modelo de ensino 'teacher-centered': o centro é o professor, traduzido em português; o centro do processo educativo.

2.2 Práticas Somáticas na Aprendizagem da Dança Contemporânea

No ensino de Dança Contemporânea de hoje, a relação entre as técnicas e estilos ensinados no contexto acadêmico e os estilos utilizados no contexto coreográfico já não é direta, há diversas técnicas e estilos ensinados apenas como transmissão de um legado histórico (Bales, 2008). Tal foi consequência, em grande parte, do período 'Judson Dance Theater': "...nos anos 1960, numa atmosfera otimista, lúdica, mas simultaneamente tenaz, alteraram as intenções da dança, alargaram a definição do seu vocabulário e do treino considerado necessário para definir um intérprete," (Fazenda, 2012, p.41). Isto permitiu que houvesse espaço para pensar na técnica de uma forma nova, esta já não teria de suportar obrigatoriamente um estilo ou vocabulário diretamente ligado ao trabalho coreográfico, e, eventualmente, as técnicas somáticas²⁰ (e outros tipos de técnicas não ocidentais), e a improvisação²¹, foram sendo cada vez mais integradas (Bales, 2008). As técnicas somáticas e a improvisação vão ao encontro dos princípios da TSD "...because of their emphasis on heightened awareness of the organizing potential of proprioception and kinesthesia." (Batson, 2008, p.137), conseguindo alterar a forma de aprendizagem, o próprio controlo do movimento e a dinâmica da aula de dança.

A perspetiva de corpo da TSD, afirma-o 'relacional', dinâmico, influenciado (e que influencia) o meio, aprende através dele, e ao mesmo tempo, através de si, em processos não-lineares, autónomos e de exploração (Batson, 2008). A equação para o corpo em movimento é irreduzível - corpo-mente formam um todo e são inseparáveis. Batson (2008), propõe uma metáfora que traduz de forma dinâmica e fluida o que acontece no corpo em movimento (em oposição à visão cartesiana de um corpo rígido, organizado por partes ósseas): "...a permeable lattice or scaffold of fluid interactions [interações fluidas entre músculos e ossos]." (Batson, 2008, p.146). Ao contrário da lógica cartesiana, em que o movimento é um produto

²⁰ Técnicas somáticas: técnicas que "...explore and encourage personal investigation that foster (self)awareness of the body and movement processes" (Diehl e Lampert, 2010, p.126).

²¹ Segundo Whittier (2018), a improvisação pode ser usada para: "Promote creative thinking and self expression; develop new physical skills; teach movement concepts and assess whether or not the students understand them." (p.59).

do controlo da mente, a TSD diz que o movimento emerge de múltiplos e complexos fatores: mecânicos, neuromusculares, psicossomáticos, estilísticos e ambientais (Batson, 2008).

Assim como o ser humano contém dentro de si a vontade de procurar a ordem, sendo constituído por dinâmicas lineares, contém também uma vontade de procurar o caos, pois é também constituído por dinâmicas não-lineares (Batson, 2008). De facto, o caos é uma das dinâmicas que constituem o desenvolvimento humano: “o nosso corpo só existe da forma como é constituído e de forma plena, dentro de um sistema que o estimule de uma forma altamente dinâmica” (T. Martins, comunicação pessoal, março 31, 2023). A improvisação e a exploração são ferramentas recorrentes nas aulas de técnica de dança (herança das técnicas somáticas), ajudando a desenvolver o controlo neuromuscular, pois através do ‘caos’ o sistema dinâmico tem oportunidade de reorganizar os padrões já formados, constituindo novos; esta reorganização constante, mencionada atrás, é característica geral de sistemas abertos, dinâmicos (Smith & Thelen, 2006). Através da exploração e da improvisação, o aluno consegue aceder à dimensão somática do conhecimento do movimento, ao se envolver na experiência do movimento (pesquisa) e na criatividade do movimento (ao adaptar o movimento a si próprio) (Fazenda, 2012). Para Beavers (2008) é assim que se promove a ‘técnica’ - descobrindo-se como algo (frase de movimento, ação, ideia, conceito, padrão de movimento) funciona para o próprio sujeito. Estabelecendo um paralelo entre os termos utilizados por Beavers (2008) e aqueles utilizados na TSD, o objetivo da ‘técnica’ “...is achieving a variety of responses or “appropriate” responses.” (p.129), o que constitui na TSD alcançar uma ‘optimal variability’, que como explicado no subcapítulo 1.3. “O sistema neuromotor e perspectivas da TSD nos processos de aprendizagem” (neste relatório), é ter a capacidade de utilizar estratégias flexíveis, exploradas e testadas anteriormente, que permitem adaptação a novos desafios (Harbourne & Stergiou, 2009).

No entanto, a técnica é um assunto extremamente complexo e paradoxal: há uma lacuna entre o aprender e o fazer, na transferência de aprendizagem para o contexto coreográfico, e na repetição diária da própria prática. O corpo em movimento numa aula de dança aprende de duas formas, ao mesmo tempo: imitando determinados movimentos e ações (e esta é outra maneira de se aceder à dimensão somática do movimento, segundo Fazenda, 2012), fazendo face aos constrangimentos técnicos e coreográficos que tais movimentos e ações lhe trazem ao sistema neuromotor, e auto-percecionando-se, aprendendo consigo mesmo e explorando as possibilidades de resolução do movimento (Batson, 2008). O papel do professor é o de guiar o aluno, sem imposição, através de estratégias do próprio, ou ajudando o aluno a encontrar as suas (Batson, 2008). Mas a técnica é dinâmica e relacional, é constantemente contestada e desenvolvida, influenciada pela coreografia (e que influencia a mesma) (Bales,

2008). E é, e foi, neste ponto, que as técnicas somáticas e a consciência cinestésica se enraizaram como princípio e fundamento da Dança Contemporânea, preenchendo essa lacuna, porque ao se dirigirem ao sistema dinâmico que é o ser humano no seu todo, permitem um desenvolvimento consciente e (a certo nível) eterno, perante a técnica de dança. Como diz Beavers (2008), estamos na presença das ‘techniques behind the technique’ (p.127); afinal, ‘técnica’ significa “to do something well” (Collins Dictionary, 2023; “fazer algo bem”, tradução em português), e a técnica por detrás da técnica o ‘como fazer algo bem’.

2.3 Uma seleção de conceitos em algumas técnicas de Dança Contemporânea de Hoje

Este estágio pretendeu utilizar uma metodologia de ensino-aprendizagem através de conceitos - que segundo o Oxford Learner’s Dictionary, se descrevem como “an idea or a principle that is connected with something abstract”, podendo ser também classificados como uma ideia unificadora de algo que contém diversas características²², ou ainda um plano ou intenção (Oxford English Dictionary, 2023).

No entanto, é necessário definir a natureza dos conceitos de dança, uma vez que contêm características específicas orientadas para o movimento. Paskevskaja (2005), relembra que os conceitos de dança teatral ocidental sempre existiram desde a tradição do ballet, e que mais tarde a dança moderna definiu novos. Enquanto os conceitos do ballet foram criados de modo a descrever a qualidade e ação do movimento, a terminologia da dança moderna remete para “...basic physical responses and also conveys the concept governing motions” (Paskevskaja, 2005, p.6) - relembra-se que a Dança Contemporânea é tida como a atualidade da produção artística, o que significa que constantemente utiliza e reutiliza as ideias do passado, contextualizando-as no presente (Cvejic, 2015). Deste modo, os conceitos de dança não referem movimentos, nem são movimentos, ao invés, são guias para a origem e intenção do movimento, forças subjacentes e qualidades de movimentos específicos, que permitem um melhor entendimento e expressividade (Paskevskaja, 2005). Este entendimento diz respeito quer às “...dynamics, effort, motivation, and the relationship of the body as it occupies and defines the space in which it moves” (Paskevskaja, 2005, p. 6), sendo que este entendimento ‘mental’ atua eficientemente na parte prática da execução. Mas isto significa também que o uso de conceitos não substitui a experiência direta que os bailarinos e alunos têm ao dançar.

Uma vez que os conceitos se abstraem de um movimento específico, apontando para a origem qualitativa, física e intencional do movimento, o mesmo conceito tem diversas aplicações (Paskevskaja, 2005). Whittier (2018) resume de forma clara o que constitui um

²² <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/concept>.

conceito de dança: é aplicável a diferentes exercícios e movimentos, apoia o desenvolvimento de competências técnicas e expressivas, e é passível de ser aplicado à dança de cada um, de modos semelhantes e diferentes. Deste modo, num mesmo movimento podem-se encontrar diversos conceitos, que não podem ser isolados uns dos outros; o papel do professor que trabalha explicitamente com conceitos de dança, é sublinhar e enaltecer o(s) conceito(s) que quer explorar naquela aula, planeando exercícios que permitam uma experiência física direta dos mesmos (Paskevskaja, 2005). Em última análise, a estruturação de um ensino-aprendizagem através de conceitos, pode permitir que os alunos se consigam envolver em processos mais complexos (como por exemplo, o de *thoughtful transfer*), que atingem outras dimensões da dança (ou das suas vidas) (Woolfolk, 2016). Embora esse não seja um objetivo do estágio, considera-se importante que os alunos formem conexões profundas entre o conhecimento que já têm, aquele desenvolvido no estágio, e o que irão desenvolver no futuro, criando ferramentas transversais que podem ser utilizadas em diversos contextos.

Os mesmos conceitos podem também ter nuances nas suas definições, e aplicações práticas diferentes, dentro de estilos e técnicas específicas, conforme a filosofia por detrás de cada uma (Paskevskaja, 2005). Por esta razão, vão ser apresentadas sucintamente técnicas de dança (Flying Low), sistemas de movimento (Counter technique) e práticas de movimento (Contact Improvisation e Fighting Monkey), cujos conceitos derivativos serão utilizados a seguir, ao falar de conceitos selecionados, e suas várias aplicações, exploradas no estágio.

Os conceitos selecionados dividem-se em dois grupos: os conceitos explícitos - Sucessão, Oposição e Espiral - e implícitos - Centro e Alinhamento. Optou-se por fazer esta divisão, seguindo a ideia de Paskevskaja (2005) com relação aos conceitos de alinhamento, consciência do centro, isolamento e peso, os quais "...are implicitly present in all motions" (p.126); desta forma, nomearam-se os conceitos de Sucessão, Oposição e Espiral como explícitos, em contraste aos conceitos de Alinhamento e Centro (implícitos).

2.3.1 Contact Improvisation: Steve Paxton

À sua forma individual, cada um dos artistas da era Judson usou as técnicas e ideias de Anna Halprin, explorando novas práticas. Salienta-se a prática de contact improvisation, desenvolvida inicialmente por Steve Paxton²³ - em que Lisa Nelson, Nancy Stark-Smith, Daniel Lepkoff, e outros, cofundaram esta prática com Paxton. É uma prática de movimento que, nascendo na era do pós-modernismo, conseguiu se adaptar a novos contextos e prosperar na era da Dança Contemporânea (Pallant, 2006). Inicialmente, e até aos dias de hoje, é

²³ Coreógrafo e experimentalista da dança estadunidense, n. 1939.

praticada em ambientes informais, caracterizada pelo diálogo constante entre dois ou mais 'contact improvisers' que partilham o peso do corpo, que se tocam, que se suportam mutuamente, e que se contra-equilibram e caem juntos, mantendo um 'flow of energy' (fluxo de energia) contínuo (visível na natureza inconstante das ações que acontecem nos corpos), que improvisam e se adaptam ao momento em que estão (Novack, 1990). Para Paxton, a sensação da gravidade (sentida através da sensação de peso) e de outras forças naturais, era a matéria base de exploração de movimento (Novack, 1990).

Paxton propõe direcionar a consciência para as sensações que advêm do corpo em movimento, e usar um estado cinestésico específico ('a steady state of watching the reflexes') como forma de ajudar o corpo a lidar com o imprevisível. Começava muitas vezes a sua prática com o momento da "Small Dance". Através desta prática tão simples, o corpo pode dar-se conta da força da gravidade e da 'upthrust' (...gravity's equal-but opposite force, moves through the weight-bearing points, the contact with the planet.", McKenna, 2009, p. 18), ou, por outras palavras, na interação da resistência e cedência à gravidade.

2.3.2 Countertechnique: Anouk van Dijk

A Countertechnique, uma prática mais recente desenvolvida por Anouk Van Dijk²⁴, é um dos exemplos da influência das técnicas somáticas na construção de uma técnica de dança. Van Dijk estudou e praticou a Alexander Technique²⁵, e foi influenciada por técnicas de improvisação e outras abordagens às técnicas somáticas - por exemplo, de Stephen Petronio e Nina Wiener (Diehl & Lampert, 2010).

Os princípios da Countertechnique vão assim ao encontro dos princípios da TSD nas técnicas somáticas - o corpo é um sistema dinâmico, "Countertechnique has a holistic understanding of the body. Mind and matter, thinking and moving are intricately related and influence each other, as in Alexander Technique." (Diehl & Lampert, 2010, p.76). -, e são várias as ferramentas dinâmicas que Anouk definiu para lidar com o corpo em movimento, nas quais a mais importante é a *counter-direction* (Diehl & Lampert, 2010). A *counter-direction* surge como ferramenta para um equilíbrio dinâmico e para a natureza dinâmica do corpo em movimento, pressupondo direcionar partes do corpo no espaço e ativar uma contra-direção, de forma mais estável e utilizando menos tensão muscular (Diehl & Lampert, 2010).

2.3.3 Flying Low e Passing Through: David Zambrano

As técnicas de Flying Low e Passing Through, desenvolvidas por David Zambrano²⁶, nascem também da influência da era Judson (da ideia de aproximação da dança à própria vida, com

²⁴ Bailarina, coreógrafa, professora e diretora artística holandesa, n. 1965.

²⁵ Desenvolvida por Frederick Matthias Alexander (1869-1955), é uma técnica terapêutica.

²⁶ Bailarino, coreógrafo e professor venezuelano

recurso à improvisação) e do lado terapêutico das técnicas somáticas (Zambrano, 2016). Passing Through surge da influência direta de Simone Forti, professora de Zambrano, que propunha aos alunos o exercício de “...to move continuously through the spaces between the other people moving.” (Nelson, 2000, p. 31). Zambrano decidiu dar um nome específico a este exercício e transformá-lo numa prática por si só. Passing Through tem este nome, por o seu autor se relacionar com a ideia de ‘improvisação de vida’ e fluxo contínuo (Zambrano 2016). Para Zambrano, o ato de ensinar relaciona-se muito com a improvisação, e esta com a ‘brincadeira’, sendo necessário criar um ambiente de aula que vá ao encontro disso (Nelson, 2000, p. 30). Flying Low é fundamentada nesses princípios também, sendo os seus exercícios desenhados a partir de padrões básicos de movimento, recorrendo-se à Espiral como conceito de transição entre o chão e a verticalidade, e o formato da aula delineado tendo em conta o grupo que o professor tem à frente (o professor tem de estar preparado para ‘improvisar’ o plano de aula) (Zambrano 2016; Nelson, 2000).

2.3.4. Fighting Monkey: Linda Kapetanea e Jozef Frucek

Fighting Monkey é uma prática de movimento recente, desenvolvida por Linda Kapetanea²⁷ e Jozef Frucek²⁸ desde 2002. A investigação é feita através de “a deep study of cross motion analysis”, com o interesse de melhor perceber os princípios do movimento humano, a comunicação e o processo de envelhecimento (Fighting Monkey, 2023). Esta prática não está associada somente ao mundo da dança e pretende levar experiências de movimento a qualquer pessoa.

A prática Fighting Monkey [FM] assenta numa investigação influenciada por perspetivas da TSD na Human Movement Science, ao procurar formas de resolver situações de movimento do dia-a-dia, e o desenvolvimento ao longo da vida, através de uma melhor comunicação, da dexteridade física e da criatividade no movimento e pensamento (Fighting Monkey, 2023). Os princípios da TSD e da HMS, e as teorias da neurociência (nomeadamente, a de plasticidade neuronal e do *loop* de percepção-ação), ajudam a construir a versão do que significa ‘sucesso na vida’ para estes dois criadores: “Success in life is in the capacity to create a higher level of adaptive stability that allows you to live effectively under various conditions and to continue learning.” (Fighting Monkey, 2023). Os princípios da prática Fighting Monkey estão também intimamente ligados aos 8 pilares da vida de um organismo (organização celular - ‘boundaries’, capacidade de resposta ao movimento, digestão, metabolismo, excreção, crescimento, reprodução e criatividade), que são equilibrados através da homeostasia, ou seja, da auto-organização do sistema dinâmico.

²⁷ Bailarina, coreógrafa e professora grega.

²⁸ Bailarino, coreógrafo e professor, n. 1975.

Uma vez que a FM assenta a sua proposta prática na TSD, e nas teorias de aprendizagem, controlo e desenvolvimento motor concebidas através da TSD, é importante destacar os conceitos práticos da FM que vão ao encontro das teorias mencionadas anteriormente, e que informaram os princípios propostos na prática da mestrandia (identificados no Capítulo IV, “O estágio: Análise e Apresentação de Resultados”, neste relatório). Dos três conceitos principais, destacam-se dois: as chamadas “Movement Situations”, ou seja, a dimensão da FM que explora a imprevisibilidade da vida, sob exercícios práticos (jogos, situações de movimento), ajudando a criar tolerância à irregularidade e capacidade de lidar com o caos, em ambientes em constante mudança (Fighting Monkey, 2023); e as “Communication Strategies”, a dimensão que trabalha sobre como o próprio indivíduo aprende e se relaciona consigo e com o que o rodeia, estando incorporada em toda a prática - indica uma predisposição de investigação que o indivíduo/Aluno deverá ter, de modo a desenvolver-se (Fighting Monkey, 2023).

2.4 Conceitos Explícitos na Dança Contemporânea de Hoje

2.4.1 Sucessão

Sucessão é um conceito que descreve a trajetória do movimento pelas partes do corpo, começado num ponto específico (ponto de iniciação) que se projeta ou progride para determinada direção. Segundo Paskevskaja (2005, p. 46), esta trajetória será sempre anatomicamente lógica (a parte seguinte é a que está mais próxima de onde o movimento está a passar), e pode também ser definida fazendo-se referência ao seu oposto - a simultaneidade: “A successive motion is like ripples on the water; it engages each part of the body in a logical sequence, in contrast to a simultaneous one that engages all the parts at the same time”(Paskevskaja, 2005, p.46).

O conceito de Sucessão encontra-se muitas vezes relacionado ao conceito de *flow* (fluxo, em português). Preston-Dunlop (1995, p.257), descreve “Flow of movement in the body” recorrendo à ação da Sucessão, e à sobreposição de sucessões: “The manner in which movements of parts of the body precede and follow each other successively and also coincide in simultaneous flow and overlap each other sequentially or cause the flow to pause”.

Novack (1990), ao analisar a prática de Contact Improvisation, aponta o *flow* e a sequenciação de movimento como uma ferramenta que permite lidar com o imprevisível, salvaguardando o corpo, enquanto oferece opções de movimento durante a improvisação: “The flow of continuous transitions through neighboring segments allows for increased improvisational options with a partner and for softer landings from falls and rolls.” (Novack, 1990, p.118). Associada a *flow* e Sucessão, está também a forma de se usar o peso do corpo (ativamente/passivamente): “Contact improvisers often emphasize continuity of movement

without knowing exactly where the movement will take them. They may actively push, pull or lift to follow the thrust of energy, or passively allow momentum to carry them.” (Novack, 1990, p.122).

2.4.2 Oposição.

Para Paskevskaja (2005), a Oposição “...gives succession a spatial goal.” (p.56). A Oposição está diretamente relacionada com a terceira lei da Física de Newton, que se pode demonstrar no corpo humano da seguinte forma: “Movement of any one part away from the gravitational axis of the body involves the movement of an opposing part in an opposite direction, or the application of sufficient muscular force to restore the balance of the whole” (Todd, 1953, p.56). Esta exemplificação aparece também em Diehl e Lamper (2010), na entrevista a Anouk Van Dijk, “...the kinetic logic of the weight going outside the central axis, and that by sending something else the other direction you can stabilize yourself, it is a physical law.” (p.63). Sempre que uma parte do corpo se desloca para fora do eixo gravitacional, é dada ao bailarino a oportunidade de jogar com a “...counterbalance and experiences the weight of the limbs in an essentially freeing way.” (Paskevskaja, 2005, p.56).

Essa ideia, como já foi apontado atrás, vai dar origem à Countertechnique: “This weight becomes available for movement. In order to neither collapse nor grip, a counter direction is called upon that will enable freedom and help retain control while moving.” (Diehl & Lampert, 2010, p.68). O seu principal conceito é chamado por isso de ‘counter-direction’ (‘contra-direção’): o corpo em movimento organiza-se constantemente em direções e ‘contra-direções’ (o corpo encontra-se no processo contínuo de alinhamento), e estas constituem o meio para existir Oposição ativa. Nesta técnica, a Oposição está diretamente ligada ao equilíbrio dinâmico e à estabilidade, e utiliza a ferramenta ‘sequential thinking’ (pensamento em sucessão) para conseguir atingir estados de equilíbrio dinâmico - ativar a contra-direção da direção ‘principal’, ligeiramente antes.

Quando se utiliza este conceito quando se está a dançar, geralmente o que provoca é uma sensação de alongamento e continuidade, e uma sensação clara da direção espacial que percorre o corpo todo em movimento. Uma das vantagens em utilizar este conceito é exatamente essa sensação de unificação das partes no todo: “Awareness of opposition as it manifests in motion, is another way of connecting the whole to the parts.” (Paskevskaja, 2005, p.56).

Embora esteja ligada à sensação física de alongamento, é curioso encontrar qualidades diferentes para se atingir o efeito de ‘counterpoint’. William Forsythe propõe outra qualidade

do movimento, que lhe permite uma certa rapidez a mudança de direção, mantendo a unificação do todo:

In classical ballet, in addition to adagio and grand allegro, there is something called petit allegro, which involves small, fast movements made primarily by the feet and legs. In applying petit allegro to the entire body, I've found that it's possible to move it in counterpoint to itself. It's more like playing the organ than playing the clarinet: you're not just using one part of your body, you're using it all. (Forsythe & Kaiser, 2004, p.67)

A Oposição vai ao encontro da realidade dinâmica do corpo, permitindo ver algo tendencialmente pensado como estático – o equilíbrio – da forma mais eficiente e prática para o corpo em movimento:

Achieving balance should not be perceived as holding on to a position, but rather as a continuous and imperceptible to the eye adjustment of opposing forces. The concept of opposition enables the dancer to be less concerned with maintaining balance as the oppositional “pull” equalizes the forces acting on the body, lessens the weight of the limbs, and enables the dancer to use the musculature in the lengthened manner that prevents gripping. (Paskevaska, 2005, p.56)

2.4.3 Espiral.

Se a Oposição pode ser definida como uma sucessão de movimento com direção, objetivo espacial claro e correspondida por uma contra direção – assim também pode ser a Espiral.

O conceito de Espiral encontra-se muitas vezes ligado a eixo, a rotação e ao tronco. Em Preston-Dunlop (1995, p. 261), a sua definição é encontrada dentro da técnica Graham, e a própria Espiral é manifestada, principalmente, no tronco: “In Graham technique the spiral is created by maximum turning of the torso around its spinal axis; the Graham dancer learns to channel energy upward while turning the torso.” Para Mabel E. Todd (1953), a Espiral pode ser encontrada na ação quotidiana de andar, e o seu ponto de iniciação na pélvis: “...this resultant spiral movement is brought about by the tipping and tilting of the pelvis from side to side and from back to front as it rotates alternately on each femoral head.” (Todd, 1953, p.200). Para Louppe (2004), a Espiral desenvolve-se maioritariamente no tronco e constitui-se como um “...percurso espiralado que opõe tensões contrárias” (p.213).

A nível anatómico, as espirais encontram-se na estrutura do corpo humano, e a razão de estarem intimamente ligadas com a coluna vertebral deriva da história do *homo sapiens*: “The first pre-vertebrate movement patterns, initiated by the sensory receptors and the mouth at the leading end, were tiny flexions, extensions, and spirals centered around the nerve cord.”

(McKenna, 2009, p.17). A evolução para a verticalidade fez com que “...the human vertebral column and primary axis to revolve 90° from the direction of movement and sensory input.” (McKenna, 2009, p.17). Assim, coluna vertebral passou a ser considerada como a origem de todas as extremidades, e a conseguir realizar ações como “...coil and explode like a spring, can grow taut or loose, can turn on its own axis or project into space directions.” (Preston-Dunlop, 1995, p.261). As extremidades – aqui fala-se das pernas e braços, excluindo a cabeça e cauda – formam-se no embrião lideradas por células destinadas a serem as pontas dos dedos, alongando os membros em crescimento, e deste alongamento rodando no seu próprio eixo, fazendo com que, depois de formados, os membros possam rodar 180° à volta do seu próprio eixo e que os próprios ossos, músculos e nervos sejam em forma de Espiral (McKenna, 2009, p. 17). A consciência de que as próprias partes do corpo estão formadas no formato de Espiral, ajuda a entender a esfericidade do exterior, a navegar nas espirais do movimento, e nas espirais do espaço: “The correspondence between interior and exterior space assists participants in actively opening their bodies, to feel welcomed by, and supported in space.” (Diehl & Lampert, 2010, p.292).

Esta é uma ideia característica também do Contact Improvisation: “Using 360-degree space: Three-dimensional pathways in space, making spiraling, curved, or circular lines with the body. These pathways are closely connected to the physical properties of lifting weight and falling with minimal exertion.” (Novack, 1990, p.120); e também do Flying Low, de David Zambrano, permitindo ao bailarino improvisar e relacionar-se com o espaço: “The body is constantly spiraling, whether running or standing. These spirals help the dancers into the floor and out of the floor. These spirals already exist; [...] The spirals help the dancer see themselves and the room from all sides.” (Zambrano, 2016). Nesta técnica, usa-se a Espiral como forma de ‘entrar e sair’ do chão, permitindo que os pontos de contacto com o chão se vão alterando e ajudando a uma aterragem e passagem sem dor; é crucial, nas palavras de Zambrano (2016) ‘to make yourself soft’ (fazer com que o corpo tenha uma abordagem suave/mole, com o espaço e com o chão). Esse tónus muscular suave do corpo em movimento também é descrito por Louppe (2012) como necessário para que o corpo se torne uma “...onda movediça que a circularidade do espaço pode absorver.” (p.214). A dinâmica principal do Flying Low é uma movimentação rápida, com transferências constantes de peso e de nível, daí a importância da Espiral.

2.5 Conceitos Implícitos na Dança Contemporânea de hoje

2.5.1 Centro/Centro de Gravidade/Core.

O conceito de Centro tem uma longa história na dança teatral ocidental. Paskevaska (2005), relembra que desde o início do século XX, com Isadora Duncan²⁹, se começou a dar especial ênfase a este conceito. Foram surgindo diversas definições para Centro: o centro como ponto específico no corpo (na técnica Graham - na pélvis - e na técnica Cunningham - no sacro, por exemplo), o centro como centro de gravidade do corpo (relacionado também à ideia de um ponto localizado no corpo), a 'centerline' (linha central, relacionada a eixo vertical que intersesta o centro de gravidade), o *core*, o centro como lugar energético e o *aplomb* (da técnica de ballet Vaganova).

O referido 'centro de gravidade', surge na procura do corpo por um ponto de equilíbrio, não só em relações perpendiculares com o chão, como de qualquer outra natureza (horizontais, diagonais...). Esse ponto está sempre em redefinição da sua localização no corpo em movimento, e é onde o corpo encontra um momento de equilíbrio (Preston-Dunlop, 1995).

À semelhança do descrito acima, no Contact Improvisation, o Centro afigura-se como algo em constante realocização, pela partilha de peso que ocorre entre corpos e é a escuta através do toque e do peso que permite a perceção da localização dos 'centros' (Novack, 1990). A presença de outro corpo em contacto pode ajudar a enfatizar a própria 'sense of weight' (sensação de peso) (Novack, 1990). Ambas as ideias de 'centerline' e de 'centre of gravity', lidam com o peso e com a sensação da gravidade. Paskevaska (2005, p.31) une os dois conceitos de manipulação de centro e de peso: "Manipulating the center is closely associated with manipulating our weight or mass."

A ideia de um centro em constante realocização, pode desencadear até o conceito de não haver um centro, como é o caso da Countertechnique, onde o corpo em movimento é percebido sempre como a relação das partes (e o reconhecimento do seu peso) que direcionam e contra-direcionam o movimento (Diehl & Lampert, 2010). Assim, a noção de centro como ponto ou linha é substituída por "...a dynamic balance of directions and counter-directions, and is continually shifting." (Diehl & Lampert, 2010, p.81).

O conceito de *core* é uma aplicação de Centro, que não só envolve o papel do controlo dinâmico do movimento da coluna vertebral, como de toda uma região do corpo onde está inserido. Segundo Richardson et al. (1999), Ambegaonkar et al. (2012) e Akuthota e Nadler (2004), o *core* pode ser descrito como uma *caixa*, limitada pelos músculos abdominais na parte da frente, pelo diafragma no topo, pelo chão pélvico e a musculatura da pélvis na parte

²⁹ Coreógrafa e bailarina norte-americana, 1877-1927.

inferior, e pelos músculos paraespinhais e glúteos na parte posterior. O papel do *core* é principalmente trazer estabilidade funcional à coluna vertebral em movimento (Kubal & Kadam, 2021), servindo como "...a muscular corset that works as a unit to stabilize the body and spine, with and without limb movement." (Akuthota & Nadler, 2004, p. 86). Daqui também surge a ideia de *core* como o centro de energia do corpo: "...the center of the functional kinetic chain. [...] the foundation or engine of all limb movement." (Akuthota & Nadler, 2004, p. 86).

É a relação *core-limbs* que permite experienciar a dinâmica energética entre os dois, e que pode ser útil na poética da dança: "Energy flows not only outward from the center to the extremities to give power to the gesture, but also inward toward the center to preserve the integrity of the joints." (Paskevaska, 2005, p.26). Esta dinâmica está sempre presente na técnica de Flying Low, onde a energia, através da respiração, nasce no Centro e navega até às extremidades (e para lá delas), permitindo experienciar, entre outras sensações, a Espiral do corpo todo (Zambrano, 2016).

É nesta situação que podemos falar de um 'centro fora do corpo', quando a energia atravessa o corpo e sai deste. Se manipular o Centro está intimamente relacionado com manipular o peso (Paskevaska, 2005), quando um bailarino envia energia para lá das suas extremidades, está a distribuir o peso pelas várias partes do corpo e a direcioná-lo para o espaço à sua volta (Diehl & Lampert, 2010). É também isto que permite um controlo dinâmico da coluna vertebral: "One might say that when weight is sent off into space, the burden of the full weight on the dancer's spine is relieved." (Diehl & Lampert, 2010, p.81).

Na técnica de Fighting Monkey (desenvolvida por Jozef Fucek, bailarino, professor e co-fundador, e Linda Kapetanea, bailarina, professora e co-fundadora), o corpo em movimento é também pensado como um sistema dinâmico, onde o *core* tem o papel de transportar energia, e o seu movimento constante surge em coordenação e organização com o todo: "Move the core/instead of holding it!/The core serves to transport and direct energy flow./It cannot be trained by holding./Being structurally organized means unifying the body into a coordinated whole./We are animals./Animals move./Do not hold postures." (Fighting Monkey, 2022).

Tendo em conta as variações ao conceito de Centro citadas atrás, parece que este conceito alberga várias constituintes (ex., eixo, energia, peso, controlo dinâmico da coluna vertebral, etc.) e que todas elas se organizam para alcançar o propósito da estabilidade dinâmica do corpo em movimento, e momentos de 'dynamic balance'. O Centro é comumente percebido como o suporte do movimento do corpo. No entanto, surge muitas vezes a ideia menos idónea para o próprio corpo e aprendizagem que, para que o Centro o consiga suportar, tem de estar sempre 'seguro' e 'fechado', numa lógica estática. A proposta é que o conceito de centro seja

um meio (dinâmico) para que o corpo consiga alcançar estados de equilíbrio dinâmico e que traga estabilidade e flexibilidade ao corpo em movimento.

2.5.2 Alinhamento.

O conceito de Alinhamento é um dos mais importantes e complexos processos nos quais o corpo em movimento se envolve, e um dos mais referidos durante uma aula de dança. Na sua etimologia, o verbo 'alinhar' remete para a ação de organizar numa linha, e corrigir e ajustar de forma precisa uma posição relativa a algo (Merriam-Webster, 2023); num sentido figurativo, 'alinhar' pode também significar conformar-se com as ideias de um grupo (Merriam-Webster, 2023).

Este conceito foi se desenvolvendo e alterando conforme a influência das técnicas somáticas e os princípios da TSD. Tal como o corpo em movimento era pensado e vivido seguindo uma estética cartesiana, também o conceito de Alinhamento refletia os fundamentos do modelo cartesiano. Segundo os princípios da estética cartesiana, o Alinhamento em dança era organizar e equilibrar o corpo, e seus segmentos rígidos, partindo de uma visão e percepção exteriores a este, à volta da linha de gravidade, com o intuito de manter uma posição vertical inalterada (Batson, 2008). O espaço que o corpo ocupa, na estética cartesiana, é um espaço definido e categorizado, através de coordenadas espaciais e retas espaciais fixas, e o corpo localiza-se nessas coordenadas (Batson, 2008).

Para além da enorme importância dos princípios das técnicas somáticas - entre os quais, a aprendizagem através da consciência e percepção do corpo em movimento -, a ideia de como se percebe o espaço - e aqui salienta-se a geometria fractal relacionada com a TSD - veio alterar o significado de Alinhamento na Dança Contemporânea.

A TSD pressupõe uma relação inseparável do sistema com o meio à sua volta, uma relação que é um processo contínuo. O espaço é ao mesmo tempo interior e exterior. O espaço vai-se interiorizando ao ir sendo sentido e percebido. As potencialidades cinestésicas do movimento, que existem de forma não concretizada dentro do sistema (corpo em movimento), vão-se concretizando com a descoberta do espaço (Batson, 2008). O movimento resulta deste diálogo com o espaço. Tal como num fractal em que a cada ramificação o espaço é complexificado e preenchido com mais ramificações, também o corpo em movimento no espaço, e o espaço no corpo em movimento, se vão complexificando à medida que se vai explorando os mesmos, havendo sempre pontas soltas - ramificações que emergem, e mais espaços a preencher. Para Tiago Martins (comunicação pessoal, março 31, 2023), o acordo entre o corpo e o espaço é o que constitui a coordenação motora; alinhamento e coordenação motora encontram-se assim muito próximos pela relação estabelecida entre corpo e espaço.

Na prática de Contact Improvisation, a pele (o tato), “...contém, por meio da sua exposição e das suas faculdades tácteis, os impulsos da tridimensionalidade.” (Louppe, 2012, p.76), e é uma ferramenta ativa de exploração e percepção do espaço, que vai sendo interiorizado permitindo descortinar o próprio movimento: “..., esta volumetria, essencial na Dança Contemporânea, é responsável pela abertura do corpo ao mundo, ao interior do seu próprio movimento.” (Louppe, 2012, p.76).

Como explica Boxberger (Diehl & Lampert, 2010), o corpo na Countertechnique não tem um centro, é apercebido como ‘a dynamic system’ de energias vectoriais, que irá desencadear a percepção de volumes energéticos; o corpo é espaço, ocupa espaço e move se no espaço, em várias direções ao mesmo tempo.

Conforme os princípios da TSD, alinhar é um atrator, ou seja, um conjunto de estados para onde o sistema tem tendência a evoluir, refletindo o processo de como os impulsos navegam no corpo, se juntam em momentos de equilíbrio dinâmico, e que se voltam a resolver pelo movimento (Batson, 2008). Aqui salienta-se de novo a importância da consciência cinestésica, que traz consigo o potencial da auto-organização do movimento, promovendo a autonomização do aluno (Batson, 2008).

Uma das ferramentas da Countertechnique, a chamada ‘horizontal falling’, foge da linha vertical que liga terra e céu através do corpo, e é usada com o intuito de manter relações das mais variadas entre as partes do corpo em movimento, na procura por um equilíbrio dinâmico (Diehl & Lampert, 2010): “While moving, the body parts’ relationship with each other changes constantly. It is therefore necessary for the dancers to continually direct and redirect body parts to keep the dynamic balance functioning.” (Diehl & Lampert, 2010, p.79).

De acordo com as ideias salientadas atrás, o conceito de Alinhamento pode ser redefinido refletindo o maior princípio de um sistema dinâmico, o seu constante desenvolvimento no tempo, e a sua permeabilidade e adaptabilidade perante o meio. A ação de ‘alinhar’ é assim redefinida como “a balanced instantaneous center around which movement orients itself, a moment of anatomical stillness hovering before resolution.” (Batson, 2008, p. 148). A ação de alinhar pressupõe um estado de *awareness* (consciência, em português), de identificar e agir conforme o que o momento necessita, e para tal, é necessário um estado ativo (mas não rígido ou tenso).

Capítulo III – Enquadramento Metodológico

1. A metodologia de investigação-ação: Breve contextualização

A metodologia de Investigação-Ação encontra-se muitas vezes relacionada com o ensino e a educação (Bessa et al., 2009). Esta metodologia assenta no paradigma sócio crítico - o ambiente educativo lida com questões de ordem social - uma perspectiva que valoriza a investigação e, principalmente, o “conhecimento emancipatório”, tratando de revolucionar a própria realidade onde as investigações ocorrem (Bessa et al., 2009). Sendo sócio crítico, este paradigma, bem como a metodologia de investigação-ação ligada a ele, nasceu da vontade de se lidar com as desigualdades sociais e comportamentos humanos disruptivos, tornando o ensino (ou outras áreas) mais eficiente e produtivo (Noffke & Stevenson, 1995). O paradigma sócio crítico e a investigação-ação pressupõem como finalidade a mudança da realidade (Ferrance, 2000).

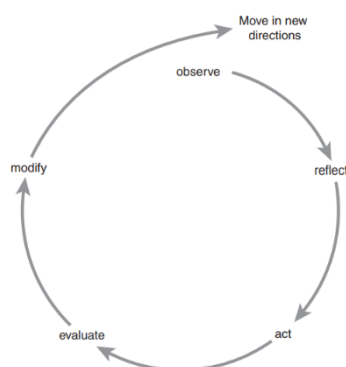
A pesquisa e investigação deste estágio encontram nesta metodologia princípios fundamentais que ajudam à concretização das ideias e conceitos salientados no capítulo II deste relatório (subcapítulo I) - em particular, as características dos sistemas dinâmicos, que, na perspectiva de Smith e Thelen (2006), é tudo aquilo que evolui no tempo, de modo não-linear -, e que vão ao encontro umas das outras. À semelhança do que foi dito no Cap.II deste relatório - os sistemas dinâmicos são caracterizados pelo desenvolvimento ao longo da vida, no qual o movimento cinético faz parte do processo de desenvolvimento do sistema dinâmico no seu todo - a Investigação-Ação é também um processo que ocorre em quem a desenvolve, produzindo conhecimento. Assim, Noffke e Stevenson (1995) descrevem esta metodologia de investigação como um processo metodológico de autoanálise e examinação das práticas educativas, e como tal não se focando (apenas) nos resultados do/a/es aluno/a/es ou do/a/es professora/es, mas, principalmente, no conhecimento gerado no “porquê”, no como obter resultados mais positivos, e na interação entre estes dois elementos. Este processo, tal como o nome indica, é constituído pelo diálogo entre a prática e a reflexão, sendo que esta última deve suportar o desenvolvimento e mudança da prática - sugerido como “a teoria da prática” por Bessa et al. (2009). A palavra “ação” designa a mudança que se pretende operar, e a palavra ‘investigação’ designa a compreensão da realidade - ao questionar as práticas educativas existentes, e os valores que as integram, chega-se a uma explicação do que acontece, e como tal, a uma hipótese de reconstrução dessas mesmas práticas e seus discursos (Bessa et al, 2009).

Esta metodologia é assim caracterizada por ser dinâmica, uma vez que os seus intervenientes fazem parte da realidade social onde operam, levando em conta a natureza não-linear deste

ecossistema, o que se reflete em todos os aspetos da investigação: “The topics chosen for study matched the needs and contexts under study, and the process was seen as cyclical, involving a nonlinear pattern of planning, acting, observing and reflecting on changes in social situations.” (Noffke & Stevenson, 1995, p. 2). Ao levar em conta a natureza dinâmica de todos os intervenientes da investigação, e em particular a do/a investigador/a (professor/a), o processo não tem um início e um fim, mas antes uma espiral de ciclos inacabáveis, onde se procuram contradições que o/a investigador/a tenha feito, numa constante revisão das ações e interpretações (Noffke & Stevenson, 1995), e onde o próximo ciclo se inicia com as possibilidades de mudança descobertas no ciclo anterior (Bessa et al., 2009). Este ciclo é comumente chamado de “*action-reflection cycle*” - ciclo de ação-reflexão - e desenrola-se passando pelas seguintes fases: identificação de uma questão específica → imaginar e planificar soluções para a questão observada → colocar em prática os planos, experimentar agir de forma diferente → refletir sobre o que aconteceu, individualmente e coletivamente → experimentar de novo novas formas, que poderão ser bem-sucedidas ou não - “observe – reflect – act – evaluate – modify – move in new directions” (McNiff & Whitehead, 2011). A figura I, que representa este ciclo e suas fases, encontra-se abaixo:

Figura I

Ciclo Ação-Reflexão



Nota. Fases do ciclo: observar→refletir→agir→avaliar→modificar→avançar em novas direções (fonte: McNiff & Whitehead, 2011).

O carácter cíclico da ação-reflexão é informado pelo processo orgânico de percepção-ação na Dança Contemporânea (mencionado no subcapítulo 2.3.5. do Capítulo II., neste relatório), inerente ao desenvolvimento dos seres vivos - a percepção-ação é um “...cybernetic processing of information that regulates the environmental adaptation of the organism.” (Fuster, 2017, p. 96). Neste processo, qualquer *feedback* ou estímulos atuais são descodificados pelo passado do organismo (memória), permitindo depois uma tomada de decisão no presente (Fuster, 2017). O organismo vai aprendendo ao testar o que aprendeu do passado e renovando esse conhecimento (Fuster, 2017). Talvez por esta razão, os próprios ciclos da ação-reflexão são eles próprios não-lineares, tal como Kemmis e McTaggart (2005) articulam: “The stages

overlap, and initial plans quickly become obsolete in the light of learning from experience. In reality, the process is likely to be more fluid, open, and responsive.” (Kemmis & McTaggart, 2005, p.563). Para estes autores, o sucesso de uma investigação-ação recai nos investigadores terem “...a strong and authentic sense development and evolution” (Kemmis & McTaggart, 2005, p.563) das suas práticas. Os ciclos de reflexão-ação podem assim encontrar-se em diferentes escalas: os que aconteceram durante uma mesma aula do estágio, modificando o plano dessa aula, e os que aconteceram de aula para aula ou de modalidade (de estágio) para modalidade, modificando o plano geral do estágio.

Por esta razão, o processo da investigação-ação assemelha-se ao “...everyday process of improvement...” (Noffke & Stevenson, 1995, p.5), e no caso específico desta investigação, esse processo de melhoramento está presente a todos os níveis e dimensões, pois faz parte da natureza intrínseca da dança: Fraleigh e Hanstein (1999), mencionam que a dança é uma forma de autoconhecimento e desenvolvimento humano, especialmente quando utiliza ‘movimento somático’ (movimento onde, através da atenção consciente, a propriocepção e os processos somáticos se tornam concretos; este tipo de processos constituem-se no processo de ‘alinhamento’, descrito no capítulo II, deste relatório, “Enquadramento Teórico”). Deste modo, McNiff e Whitehead (2011) afirmam que a teoria que emerge da investigação ação, ou seja, o conhecimento que advém da realidade, é uma “living theory” - “...an embodied living form about what is happening for me” (p.12) - uma vez que se desenvolve ao mesmo tempo que a pessoa (investigador/a, professor/a de dança) se desenvolve.

Contudo, e embora o processo individual de cada um seja parte do processo da investigação-ação, este último ganha contornos específicos por ser público e colaborativo (Noffke & Stevenson, 1995). Esta é outra das características salientadas em Bessa et al. (2009), com respeito às características da investigação-ação - é ‘participativa’ e ‘colaborativa’: todos os intervenientes fazem parte do processo, e todos os interessados na melhoria da prática e mudança da realidade são coexecutores na pesquisa.

Tendo em vista a tipologia do estágio, esta será uma investigação-ação prática, assim descrita nos termos de Kemmis (2009) - “practical action research”. Será a autora a conduzir o processo de investigação e será a protagonista da mesma, com o objetivo de agir de forma mais sábia e prudente na sua prática, pensando nas consequências a longo termo, e decidindo o que será explorado e alterado - “Their [falando dos investigadores] action research, as a practice-changing practice, is a self-reflective process by which they remake their practice for themselves.” (Kemmis, 2009, p. 468). Assim, no caso do estágio, objeto do presente relatório, estabelece-se com os envolvidos dentro da investigação - professora-orientadora, alunas, escola cooperante, os coexecutores - uma relação recíproca, onde são

ouvidas e tidas em conta as respostas, pensamentos e consequências salientadas pelos mesmos, e se negocia o que fazer³⁰.

Embora a investigação-ação possa usar tanto dados quantitativos, como qualitativos, inserindo-se dentro da categoria pós-positivista (segundo Fraleigh & Hanstein, 1999), o seu interesse é qualitativo por natureza, pois procura interpretar e compreender (e no caso da investigação-ação, tentar alterar) o contexto da investigação: "...postpositivist methods usually seek multiple perspectives and meanings" (Fraleigh & Hanstein, 1999, p.94). A dança humana, sendo uma experiência somática, estética, terapêutica, espiritual (etc.), está impregnada de valores qualitativos (Fraleigh & Hanstein, 1999), fazendo com que a abordagem tenha de ser qualitativa. A validade e ética da metodologia de investigação-ação, onde a análise, escrita e práticas do investigador serão sempre subjetivas (Fraleigh & Hanstein, 1999), está dependente da aprendizagem do investigador em observar e julgar (o que por si é empírico), interferindo na aprendizagem da descrição do que aconteceu durante a investigação (Brinkmann & Kvale, 2005) - estes investigadores apontam que uma boa descrição refere sempre o contexto espacial e temporal onde a investigação tomou lugar. É importante que o investigador torne a sua subjetividade visível (Fraleigh & Hanstein, 1999) e que seja autêntico no que publica (Biklen & Bogdan, 1994).

1.1 Consentimento livre e informado

Para além dos princípios salientados, Biklen e Bogdan (1994) evidenciam outros dois princípios éticos que são seguidos neste relatório de estágio: o do anonimato - a identidade dos sujeitos não é revelada, tanto no material escrito, como nos relatos verbais transcritos - e o do consentimento de participação - os intervenientes (alunos) são informados dos objetivos da investigação de forma transparente. Para além disto, o investigador (neste caso, a estagiária) tem o dever de tratar os participantes de forma respeitosa. O documento usado informando as alunas do propósito de estágio, e perguntando pelo seu consentimento, encontra-se em apêndice (A), neste relatório.

2. Instrumentos de Recolha de Dados

De acordo com McNiff e Whitehead (2006), a recolha de dados é fundamental numa investigação, pois permite apresentar de forma sistematizada as ações e os fenómenos ocorridos. Esta sistematização dos dados irá permitir gerar evidências que testam e reivindicam a teoria proposta (McNiff & Whitehead, 2006). É através das técnicas e

³⁰ Gostava de se sublinhar o papel extremamente importante da professora-orientadora, que mais que dar sugestões, ajuda, encaminha, orienta e ensina a mestranda.

instrumentos de recolha de dados, que se constrói a análise e se registam as observações. Isto é particularmente importante numa investigação de abordagem qualitativa (como é o caso), sujeita a subjetividade e interpretação, onde manter-se reflexivo e aberto à descoberta (até mesmo daquilo que o investigador procura na investigação), com a ajuda de técnicas específicas de reflexão e análise, pode validar e relevar a sua investigação (Fraleigh & Hanstein, 1999).

Uma vez que se trata de uma investigação-ação prática, e onde a mestranda pretende desenvolver-se e melhorar-se, e pretende testar também se esse conhecimento influencia a aprendizagem dos alunos, segundo McNiff e Whitehead (2006) existem dois focos de análise: a própria estagiária e os alunos. Os instrumentos de recolha monitorizam a aprendizagem e a ação dos sujeitos destes dois focos. Dado que a área de aprendizagem é a dança, onde o/a professor/a obtém informação acerca do conhecimento do aluno maioritariamente de forma não-verbal, os instrumentos que atuam de forma verbal são suplementos valiosos no que respeita ao entendimento e opinião dos intervenientes; tão importante será o registo da ação, do conhecimento prático e físico da estagiária e das alunas, registado por outros meios. Quando o foco é a própria mestranda, esta irá poder comentar acerca da sua própria aprendizagem e registar os dados da sua ação, embora sejam necessários outros intervenientes (as alunas, a professora-orientadora, a professora cooperante) para completar a análise do que foi feito e sua validação. Quando o foco são os alunos, a mestranda analisa e observa a forma como as alunas reagem à proposta da estagiária; neste caso, a mestranda pode comentar as ações das alunas, que constituem o seu conhecimento prático, mas é através de formas verbais que elas próprias "...can comment on the learning that enters into their actions through the exercise of their originality and critical judgement." (McNiff & Whitehead, 2006, p.68).

De modo que haja compreensão e validação dos resultados gerados pela análise dos dados, é necessário utilizar diversos instrumentos, e verificar se tais resultados são semelhantes (Cohen et al., 2018). Foram escolhidos instrumentos que conseguem captar a complexidade das questões do estágio de diferentes formas, devido às suas diferentes características.

Na tabela II abaixo indicam-se os instrumentos utilizados pela mestranda para os aspetos a analisar:

Tabela II

Instrumentos de recolha de dados

| Foco | Instrumentos de recolha de dados |
|---------------------------------|---|
| Reflexão e análise da mestranda | Diário de bordo |
| Ação da mestranda | Diário de Bordo e Gravação Audiovisual |
| Aprendizagem das alunas | Entrevista, Questionário e Gravação Audiovisual |
| Ação das alunas | Diário de Bordo e Gravação Audiovisual |

Nota. Instrumentos de recolha de dados correspondentes ao foco de análise.

2.1. Diário de Bordo

McNiff e Whitehead (2005) referem que este instrumento é utilizado “...to keep a record both of the action and also of your learning” (p. 60), e por isso serviu para acompanhar quer a aprendizagem da mestranda, quer a ação da mestranda e das alunas.

2.2. Entrevistas

Este instrumento de recolha de dados serve para acompanhar a aprendizagem das alunas e ajudar à clarificação de conceitos a explorar na Lecionação Supervisionada.

Foi escolhido por ser um instrumento de excelência a nível qualitativo, quando o pretendido é partilhar e gerar conhecimento entre pessoas, através da conversação (Cohen et al., 2018). Neste sentido, torna-se, tal como a própria investigação-ação, uma coisa viva, que faz parte da vida de quem a experiência, usando canais multissensoriais (verbais, não-verbais, visão, audição, etc.) (Cohen et al., 2018). No entanto, difere de uma conversa quotidiana por: ser planeada; ter objetivos e propósitos; ter um guião de perguntas, ter um conjunto de regras que o entrevistador tem de seguir e por o entrevistado ter de ser o mais completo e explícito nas suas respostas (Cohen et al., 2018). O tipo de entrevista utilizado neste estágio foi as ‘standardized open-ended interviews’ (entrevistas padronizadas abertas), de modo a facilitar o processo de análise e organização dos dados, bem como a comparação de respostas. (Cohen et al., 2018).

2.3. Gravações Audiovisuais

As gravações audiovisuais foram utilizadas para registar a ação e aprendizagem das alunas, e registar a ação da mestranda. Assim, é usada para recolher e descrever ‘natural occurring data’ (dados de ocorrência natural), focados nas estruturas inter-relacionais e

comportamentais que existem em aula (Jewitt, 2012), em aspetos técnicos das alunas relacionados com os objetivos propostos, e aspetos da ação da mestranda.

É um instrumento útil pela sua capacidade evocativa (rever múltiplas vezes momentos do passado), de captação de estruturas temporais e sequenciais, e de momentos não-verbais (Cohen et al., 2018), os quais constituem a dança. A câmara foi manipulada pela mestranda, ora registando planos abertos, tentando fornecer o contexto mais alargado, ou planos mais fechados, focando na ação individual ou a pares das alunas.

2.4. Questionários

Os questionários são o segundo instrumento escolhido para acompanhar a aprendizagem das alunas. São semelhantes às entrevistas, beneficiando a recolha de dados por serem de mais fácil aplicação (não necessitam a presença do entrevistador), e como são estruturados de forma padronizada, beneficiam também a organização e análise dos dados (Cohen et al., 2018).

Para este estágio foi utilizado um questionário semiestruturado, que se caracteriza por permitir que as alunas respondam de forma livre e individual às perguntas e itens apresentados, que estão estruturados e sequenciados de igual forma para todas (Cohen et al., 2018). Desta forma, foi possível recolher o máximo de informação possível acerca das opiniões e construções das alunas.

2.5. Revisão da Literatura

A revisão da literatura é considerada um instrumento de recolha de dados centrado na perspectiva do investigador (Bessa et al., 2009), que vê e revê materiais relacionados com a sua investigação. Acompanha o processo de investigação do início ao fim, permitindo aprofundar conhecimentos sobre determinado assunto (é um instrumento que reflete a aprendizagem da mestranda) e obter informações sobre pesquisas e práticas semelhantes (Fraleigh & Hanstein, 1999), ajudando à construção do próprio plano de ação e no uso de estratégias em aula.

3. Calendarização das Práticas Pedagógicas e da Recolha de Dados

A calendarização foi desenhada de acordo com as normas organizativas do Regulamento de Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança (2012), particularmente com o prescrito no artigo 9º - "Avaliação do Estágio" (p.4). Ao longo de um ano letivo, estão previstas 60 horas distribuídas da seguinte forma: oito horas de observação estruturada; oito horas de participação acompanhada; 40 horas de lecionação supervisionada e quatro horas de colaboração em atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante.

A EDAM organiza o seu ano letivo por semestres e, como tal, a mestranda pôde repartir as horas acima mencionadas ao longo dos dois semestres, de forma sequencial, e podendo também fazer um acompanhamento perceptível do que foi a evolução e progressão das alunas, ao longo do ano.

No acordo estabelecido com a EDAM, foram atribuídas as aulas de Técnica de Dança Moderna do 5º ano do E.A.E., às terças e quintas-feiras, das 14h às 16h. Devido ao intenso calendário da EDAM, nomeadamente com a participação das alunas em diversos espetáculos e concursos, a mestranda foi agilizando o seu próprio calendário de acordo com os dias e horas disponibilizadas pela escola cooperante, não sendo sempre possível manter a regularidade das aulas.

As modalidades do estágio foram distribuídas pelo seguinte número de aulas: quatro aulas de observação estruturada (oito horas), quatro aulas de participação acompanhada (oito horas) e 21 aulas de lecionação supervisionada (40h 30 mins) - estes 30 minutos extra foram repostos por terem sido utilizados num evento interno da escola, numa das aulas da estagiária. As horas de colaboração em atividades da escola cooperante, foram utilizadas na ajuda ao espetáculo de final de ano, realizado em junho.

Na tabela III abaixo encontra-se a calendarização geral do estágio e da recolha de dados:

Tabela III

Calendarização do Estágio

| Semestre Letivo | Meses | Observação Estruturada | Participação Acompanhada | Leção Autónoma | Colaboração em outras atividades letivas | Instrumentos de recolha de dados | | | |
|-----------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|------------------|--|----------------------------------|-------------|------------------------|---------------|
| | | | | | | Diário de Bordo | Entrevistas | Gravações Audiovisuais | Questionários |
| 1º Semestre | Setembro | | | | | | | | |
| | Outubro | | | | | | | | |
| | Novembro | 4 aulas/ 8 horas | 1 aula/ 2 horas | | | x | | | |
| | Dezembro | | 3 aulas/ 6 horas | | | x | | | |
| | Janeiro | | | 4 aulas/ 6 horas | | x | x | | |
| 2º Semestre | Fevereiro | | | 3 aulas/ 4 horas | | x | | x | |
| | Março | | | 4 aulas/ 8 horas | | x | | | |
| | Abril | | | 4 aulas/7h30min | | x | | x | |
| | Maió | | | 4 aulas/ 8 horas | | x | | x | |
| | Junho | | | 4 aulas/ 7 horas | 4 horas | x | | x | x |
| | Total de horas | | 8 horas | 8 horas | 40h30min | 4 horas | | | |

Nota. Calendarização de todas as práticas pedagógicas e de recolha de dados do estágio. o “x” apresentado nas quatro colunas do lado direito pretende identificar em que meses foram utilizados os respetivos instrumentos de recolha de dados.

Capítulo IV – O Estágio: Análise e Apresentação de Resultados

1. Descrição das práticas pedagógicas e metodológicas

Ao longo deste capítulo ir-se-á apresentar a descrição das modalidades pedagógicas implementadas ao longo do estágio, e a análise dos acontecimentos. Cada subcapítulo corresponde a uma dessas modalidades, sendo que o subcapítulo descritivo da fase de Lecionação Supervisionada contém outros subcapítulos que pretendem, cada um deles, caracterizar a prática pedagógica da mestranda nas suas diversas componentes. As práticas metodológicas foram marcadas pelo carácter cíclico da ação-reflexão, reconsiderando as necessidades técnicas, artísticas, e metodológicas após cada aula, de modo a melhor preparar a aula seguinte. No final, apresentam-se as considerações e reflexões críticas acerca do processo global do estágio.

Ao longo do decorrer do estágio, salientam-se duas ocorrências que podem influenciar a análise da aprendizagem de duas alunas. A aluna XII por motivos de saúde, não pôde prosseguir com as aulas de dança, ficando proibida de fazer aulas no início da Lecionação Supervisionada. Também no início da Lecionação Supervisionada, a aluna II lesionou-se, ficando impossibilitada de dançar até à antepenúltima aula da Lecionação Supervisionada. A análise de dados relativamente à aprendizagem destas duas alunas, levará em conta a influência destes constrangimentos. Com relação às restantes alunas, houve uma presença regular nas aulas, apenas interrompida esporadicamente por alguns eventos (competições, *workshops*) em que a EDAM participou.

1.1. Observação Estruturada

A fase da observação estruturada foi repartida em quatro aulas de duas horas cada, perfazendo um total de oito horas. Ocorreram ao longo de quatro semanas no mês de novembro (uma aula por semana), o que permitiu acompanhar o início/meio do primeiro semestre e desenhar uma perspectiva da continuidade e desenvolvimento das aulas, de semana a semana, ao longo de um mês. O horário das aulas manteve-se o mesmo, das 14h às 16h, terças e quintas-feiras.

A observação estruturada é caracterizada pelo uso de guiões orientadores para a observação (Correia, 2009). No contexto deste estágio, que utiliza a metodologia da investigação-ação, a observação será sempre participante pois a estagiária esteve interessada em "...compreender as pessoas e as suas atividades no contexto da acção" (Correia, 2009, p.31). Assim, segundo Correia (2009), a observação participante permite uma análise indutiva e compreensiva da realidade, considerando a identificação do sentido, orientação e dinâmica de cada momento

analisado, colocando o investigador como parte integrante da realidade, o que vai ao encontro da natureza qualitativa deste relatório.

Nesta fase foi usado um guião orientador para a observação, construído sobre os objetivos do estágio, permitindo à estagiária prevenir "...a dispersão ou avidez [...], redirecionando o [a] para o objetivo do estudo" (Correia, 2009, p.32), mas onde a estagiária se permitiu também a reflexões e observações livres, orientadas pela sua própria sensibilidade.

Assim, nesta fase, a estagiária observou e descreveu o desempenho das alunas e da professora a partir de uma perspetiva mais geral, atentando em: no contexto escolar, na turma, na relação professora-alunas, no tipo de aula e estrutura, na autonomia das alunas e motivação, e no seu nível técnico e artístico. A partir destas observações foi possível conhecer o tipo de trabalho realizado na EDAM e o contexto educativo que suporta esse tipo de trabalho, ajudando a estagiária a perceber de que forma poderia consolidar a sua proposta dentro deste contexto, e que modificações à abordagem e conteúdos teriam de ser feitas. Para tal, ajudou ter em mão o plano de estudos da EDAM para o 5º ano E.A.E., fornecido pela professora cooperante, referente aos conteúdos e competências a serem trabalhados (anexos B e C, neste relatório).

Em relação a aspetos mais específicos relacionados com os objetivos deste estágio, a estagiária esteve também atenta à presença e explicitação de conceitos de Dança Contemporânea ao longo das aulas, correlacionando o perfil geral técnico das alunas com as características relacionadas a esses conceitos - outros aspetos técnicos foram também observados e registados, mas houve um maior enfoque a essas características.

Todos os dados foram registados no diário de bordo da estagiária (apêndice C, neste relatório), seguindo grelhas estruturadas e reflexões livres.

Abaixo, encontra-se a tabela IV que pretende relacionar os objetivos da observação com as estratégias utilizadas:

Tabela IV

Objetivos e Estratégias da Fase de Observação Estruturada

| Observação Estruturada | |
|---|---|
| Objetivos Recolher dados relativamente a: contexto escolar, turma, relação professora-alunas, abordagem metodológica da professora, tipo de aula e estrutura, autonomia das alunas, motivação das alunas, nível técnico e artístico, no geral, e presença de conceitos que irei explorar, e de que modo estão presentes ao longo da aula. Com a finalidade de: -Reajustar, caso seja necessário, o plano de ação proposto, tendo em conta o trabalho prévio feito com as alunas, de forma a poder ser uma mais-valia para a escola. | Estratégias Observação das aulas com recolha de dados através do diário de bordo; Conhecer o plano de estudos elaborado para o 5º ano EAE, da EDAM - Conteúdos e Competências. |

Nota. Os objetivos da fase de observação estruturada, em correspondência com as estratégias para os efetivar.

Em relação ao tipo de aula e metodologia, a EDAM baseia-se no *syllabus* da Imperial Society of Teachers of Dancing³¹ (ISTD), neste caso, o de Modern Theatre Blues³² (MTB). Esta técnica, e estilo adjacente, eram menos familiares para a estagiária, que teve algumas dificuldades a nível de conhecimento de vocabulário específico, ao descrever os exercícios. Tornou-se claro que não seria possível a estagiária prosseguir o plano de estudos previsto pela escola, no que concerne a conteúdos - vocabulário específico da MTB. Deste modo, a estagiária decidiu focar as suas observações naquilo que conseguia reconhecer (a nível de vocabulário e de conceitos a explorar no próprio estágio) e nas competências exigidas, estas sim, passíveis de serem trabalhadas pela estagiária. A professora cooperante, para além de seguir uma ordem de exercícios convencional para a MTB, juntava no início da aula aquecimentos cardiorrespiratórios e de grandes grupos musculares, onde, através da ajuda de uma música mais rítmica e dinâmica, as alunas tinham oportunidade de utilizar movimentos e exercícios de forma livre, ou, aquecimentos em grupo, com movimentos/exercícios específicos estabelecidos. Depois deste aquecimento, seguia-se uma parte de fortalecimento muscular direcionado para o centro, braços, dorsais e pernas (especificamente a parte da musculatura interior e exterior, músculos responsáveis pela rotação interna/externa). A estagiária foi caracterizando a aula com um leque variado de dinâmicas, mudanças rápidas de direção, um foco maior no movimento das pernas (em comparação com o do tronco) e uma qualidade

³¹ A ISTD foi fundada em 1904 e tem como missão "to educate the public in the art of dancing in all its forms" (ISTD, 2023).

³² Um estilo de dança com origem no teatro musical, e por isso ligado às produções musicais, caracterizando-se pelas suas qualidades teatrais dinâmicas (ISTD, 2023)

marcada tanto por um fluxo contido, como por um fluxo um pouco mais livre. O contacto com o chão ocorre menos vezes, e constituindo-se apenas em passagens rápidas. Utiliza o uso do peso como um dos conceitos principais (de progressão espacial e projeção espacial direta), e outros conceitos/vocabulários associados, como *rebound*, *swing*, *bounce* e *head drop*.

Embora esta técnica seja caracterizada pelo uso direcionado do peso, o que requer, ao mesmo tempo, uma maleabilidade e força do corpo/partes de modo a responder com estabilidade às projeções espaciais e a manter continuidade no movimento, as alunas demonstravam bastantes dificuldades a este respeito. É ainda desafiante para as alunas a capacidade de mover com fluidez, e, conseqüentemente, de se projetar e progredir no espaço de forma clara e expansiva. Esta observação foi efetuada nas seguintes competências: manter a força dinâmica no *core*, na maleabilidade da coluna vertebral (o que influencia o uso livre dos membros e extremidades), e no uso do *plié* para transferência de peso (a maior parte do tempo, as pernas estão esticadas e os joelhos bloqueados). O uso do espelho na autocorreção tornava-se por vezes um fator limitante no que diz respeito ao alinhamento, uma vez que remete de imediato para a forma visual, descuidando a propriocepção (a relação que as partes do corpo estabelecem entre si e com o espaço). A estagiária considerou complementos à prática das alunas, conforme as suas necessidades: um trabalho de propriocepção ativa e de consciência cinestésica, com o intuito de ajudar ao controlo dinâmico do movimento; algumas competências relacionadas ao trabalho de chão, que se pudessem interligar a um trabalho mais na vertical; e trazer dinâmicas de grupo/pares/trios, facilitando a entreajuda e responsabilidade de aprender com, e através do outro. O controlo dinâmico do movimento seria promovido também através do uso e clarificação de conceitos de dança - Centro, Sucessão, Oposição e Espiral - a partir da abordagem dinâmica. No entanto, e tendo em conta as observações, achou-se que na base do encadeamento de conceitos, do controlo dinâmico do movimento e do trabalho de chão, estivesse o reconhecimento da sensação de peso e resistência à gravidade.

A estagiária foi muito bem recebida na escola, que tem como doutrina uma apresentação e comportamento exemplar dos alunos. Na primeira aula de observação, a estagiária teve oportunidade de apresentar por alto a sua proposta de estágio. As alunas mantêm-se empenhadas e esforçadas durante toda a aula, tentando cumprir os objetivos da professora, e aplicando as correções da mesma. Esta consegue gerir de forma segura e firme a energia e motivação das alunas de 14 anos, propondo objetivos claros e rigorosos, e dando *feedback* acerca da sua prestação. A cumplicidade entre professora-alunas parece construir-se nesta dinâmica da professora puxar pelas alunas a nível técnico e as alunas terem vontade de

querer corresponder aos objetivos da professora. Na EDAM, o uniforme de TDM é constituído por coque, *maillot* e *collant* de TDC.

1.2. Participação Acompanhada

O segundo procedimento constando no regulamento do estágio, constitui a participação acompanhada, e começou a seguir ao término da observação estruturada. As aulas foram repartidas ao longo de quatro semanas - uma aula por semana - terminando no último dia de aulas antes da interrupção letiva de Natal. Ocorreram às terças e quintas-feiras, dentro das aulas de TDM, das 14h às 16h.

O estagiário tem de demonstrar “Capacidade de participar e interagir, em contexto de aula, em situações pontuais, utilizando estratégias de integração na turma e nível de ensino” (anexo D, neste relatório). A participação do estagiário pode-se dar através da “...marcação de exercícios, explicitação de conteúdos, correções ou lecionação efetiva de secções de aulas...” (anexo D, neste relatório), variando a abordagem escolhida e acordada entre o estagiário e o professor cooperante.

Os objetivos da estagiária para esta fase foram observar e analisar qual a reação das alunas à proposta e perceber se seria necessário alterar o plano da lecionação supervisionada, aplicando dentro desta proposta inicial uma espécie de iniciação e ‘amostra’ ao trabalho previsto a ser desenvolvido posteriormente. De modo a complementar a TDM da EDAM, a partir de uma abordagem dinâmica do corpo em movimento, a estagiária optou por utilizar esta fase para introduzir os conceitos de peso e resistência (que possibilitam a eficiência e a qualidade de movimento), usando deliberadamente o peso ou a resistência, e reconhecendo essas sensações. Estes conceitos foram suportados pela promoção da consciência cinestésica ativa, e foram estruturados em sequências de movimento e em explorações individuais, em grupos ou a pares, e envolvendo contacto. Assim, ao introduzir dinâmicas de aula menos familiares para as alunas e alguns objetivos do estágio, a estagiária teve oportunidade de perceber que alterações seriam necessárias ao plano, e qual deveria ser o rumo inicial.

Reforça-se que o objetivo para esta fase não era desenvolver e aprofundar estes aspetos, mas sim introduzi-los dentro da prática das alunas. As observações relativamente ao desempenho das alunas perante as propostas, foram registadas em diário de bordo (Apêndice D, neste relatório).

Abaixo, encontra-se a tabela V, referente aos objetivos e estratégias da Participação Acompanhada:

Tabela V

Objetivos e Estratégias da Fase de Participação Acompanhada

| Participação Acompanhada | |
|---|--|
| Objetivos - Observar e analisar de que forma as alunas reagem às primeiras propostas do estágio, construídas tendo em conta as observações da fase anterior (e perceber se são necessários novos ajustes ao plano de ação); iniciar trabalho com consciência cinestésica deliberada; iniciar trabalho de sensação de resistência e cedência no corpo em movimento; iniciar trabalho da sensação de peso das partes do corpo; trabalhar a pares/grupo e em contacto; - Integrar na turma e nível de ensino. | Estratégias - Observação e registo da reação (desempenho técnico-artístico e comportamento) das alunas às primeiras propostas, no diário de bordo; - Experimentação de diferentes abordagens de introdução de conteúdos: uso de sequências que as alunas já conhecem, e introdução de sequências novas e de exercícios de exploração. |

Nota. Os objetivos da fase de participação acompanhada em correspondência com as estratégias para os efetivar.

Para a primeira aula, a estagiária decidiu pegar na sequência de “Warm Up” de centro da aula da professora cooperante (registado em apêndice D, neste relatório), de modo que a primeira abordagem às alunas fosse com algo reconhecível para elas, e enfatizar os conceitos e a sensação de cedência do peso e de resistência, dentro do vocabulário da MTB. Para tal usou três estratégias diferentes: o contacto e resistência de um par, de modo a enfatizar a resistência que ocorre naturalmente - uma aluna fazia a frase, enquanto outra ia oferecendo resistência nos membros ou superfícies do corpo específicas; a exploração individual em câmara lenta, desta vez, enfatizando a resistência que ocorre naturalmente ao ar e ao chão, e o caminho sucessivo do movimento (manter a consciência na sensação do movimento); e o uso de pesos (objeto) nos pulsos e nos tornozelos, de modo a enfatizar a sensação da gravidade e de *momentum*, através da cedência do peso dos membros. As alunas tiveram oportunidade de experimentar várias vezes a frase sozinhas, sem objetos, e com a dinâmica suposta, após estas explorações. Esta primeira proposta juntou assim diversas estratégias, suportando os conceitos a explorar, e demorou cerca de 20 minutos. As alunas acolheram as propostas com motivação e interesse, no entanto, foram observadas algumas dificuldades: 1. o contacto com um par deixou-as um pouco desconcentradas, reparando-se que é ainda um pouco desconfortável para elas; 2. habituadas a viver o movimento como produto final, a exploração em ‘câmara lenta’ verificou-se ser difícil de empreender pelas alunas, que apressaram o movimento, perdendo a resistência inerente da ‘câmara lenta’; 3. o ‘ligar/desligar’ da consciência cinestésica direcionada, ou seja, da *self-awareness*. O uso dos pesos funcionou de forma bastante eficaz - é um elemento externo que não depende do

controlo das alunas, obrigando-as a sentir a gravidade -, notando-se a memória do corpo a esse elemento quando depois fizeram a sequência sozinhas.

Na segunda aula, a estagiária levou uma sequência de movimento com o intuito de que as alunas, face aos constrangimentos dessa sequência, utilizassem o peso dos braços e da pélvis para dançar e navegar de movimento para movimento - a sequência foi marcada sem contagens, a dinâmica era dada pelo peso e *momentum*. A sequência está descrita em apêndice D neste relatório, mas acrescenta-se que a *mountain position* (vocabulário da técnica Fighting Monkey), e a transição da vertical para esta posição, foram elementos da sequência, de modo a largar o peso das pélvis, bem como o *bounce*³³ e o *swing*³⁴ (de braços). A estagiária enfatizou os momentos de maior resistência ou de aproveitamento do *momentum*³⁵, e mencionou também o uso do chão pélvico, que impulsiona e suporta. Em relação ao desempenho das alunas, verificou-se que não conseguiam ainda seguir a sensação de peso, utilizando o *momentum* (travavam o movimento, ou ficavam rígidas). No geral, notava-se também uma falta de consciência cinestésica do todo e das partes - observada, por exemplo, no facto de não se aperceberem que a cabeça está mais baixa que a pélvis em *deep squat* (nem mesmo olhando para o espelho). O deslizar dos pés com volta não foi bem conseguido, por falta do uso ativo do *core*, do uso da flexão dos joelhos, e da ação coordenada dos braços, o que se caracteriza também como falta de resistência ao chão e ao ar. Durante a parte da professora cooperante, as alunas estiveram num ensaio que envolveu todos os alunos da EDAM, e foi possível conhecer as alunas em contexto 'performativo'.

Na terceira aula, a estagiária teve oportunidade de lecionar metade da aula (uma hora). Tendo em conta as observações à segunda aula, optou por explorar quatro momentos: um primeiro em grupos de seis alunas, em que uma pessoa estava no centro, e após deixar cair o peso do seu corpo às colegas, estas iam-no transferindo entre elas (a pessoa ao centro só tinha o objetivo de largar o peso); em segundo, a aprendizagem de uma nova sequência (descrita no Apêndice D, neste relatório), cujo objetivo era deixar cair o peso de pontos específicos do corpo (articulações) e direcionar volumes maiores (cabeça e pélvis); em terceiro, a repetição da sequência da aula passada; e por último, a execução desta

³³ *Bounce* designa a consequência da colisão de dois objetos, que não aderem um ao outro nessa colisão, havendo uma mudança quer de velocidade, quer de *momentum* (physicsforum, 2023); em dança entende-se como: "a move in which the dancer bounces up and down on the balls of their feet" ("um movimento em que o bailarino ressalta ascendente/descendentemente nos metatarsos", tradução pela autora do inglês para o português; morethandancers, 2020).

³⁴ segundo Preston-Dunlop (1995, p. 274), a ação de *swinging* é um "...natural movement of the body or of its parts" ("movimento natural do corpo, ou suas partes", tradução pela autora do inglês para o português), caracterizada por uma qualidade pendular; lida com o reconhecimento da força da gravidade

³⁵ Faria e Silva (2019) definem *momentum* como: "Inércia em movimento. É o produto da massa pela velocidade de um objeto" (p.150); mencionado em Novack (1990), como um dos valores fundamentais do movimento para os praticantes de contact improvisation, relacionado a um uso passivo do peso (segundo o *momentum*).

sequência com constrangimentos criados pelo grupo (as alunas estavam dispostas numa elipse, em proximidade umas com as outras), através do toque (resistência) ou simplesmente da proximidade. Assim, nesta aula utilizou-se a estratégia de recorrer a sequências de movimento que articulam o peso das partes do corpo, sendo necessário direcioná-lo para as dançar, bem como o contacto e a ajuda do outro (ou do grupo). As observações a estes momentos revelam os mesmos aspetos da aula anterior, ou seja, um rechaçar relativamente ao largar o peso das partes do corpo (e no primeiro exercício, a questão da confiança no outro), o desconhecimento da posição relativa das partes do corpo e dificuldades na articulação do peso destas, e um desestabilizar em relação à proposta de grupo com contacto, resistindo umas contra as outras.

Na quarta e última aula, a estagiária teve a oportunidade de lecionar durante 45 minutos. De novo, os exercícios foram planeados tendo em conta as observações das aulas passadas. Assim, as alunas começaram com uma exploração a pares: uma colega manipula o corpo da outra, alterando a posição das partes do corpo, uma a uma, e atirando o seu peso no espaço; quem é manipulado, volta à posição inicial (na vertical), fazendo o caminho inverso, e atirando o peso das partes também. Daqui, voltou-se à primeira sequência da terceira aula (pontos de iniciação e volumes do corpo), utilizando a estratégia de dizer os pontos de iniciação em voz alta. Por último, revisitou-se a sequência da *mountain position* (vocabulário da técnica Fighting Monkey). No primeiro momento, as alunas ficaram desestabilizadas com a manipulação do seu corpo por outra pessoa, e foi-lhes difícil adicionar o fator do peso. Na estratégia de dizer em voz alta os pontos de iniciação, as alunas ficaram envergonhadas, e por isso foi pedido que dissessem para elas mesmas; em relação a pontos de iniciação das extremidades, não se notou uma melhoria na claridade destes pontos, mas em relação ao direcionar o peso da cabeça e pélvis, nas alunas III, VII, X e XI, sim, conseguindo usar o peso destes volumes. Na *mountain position* as alunas estão praticamente com os joelhos esticados (pouca flexão de joelhos), não havendo oposição do tronco, nem ativação do *core*.

Assim, analisa-se que durante esta fase, que serviu como introdução aos conteúdos mencionados anteriormente, as alunas demonstraram bastantes dificuldades nas propostas, nomeadamente em: reconhecer a sensação de peso da cabeça, pélvis e outras partes do corpo; ceder o peso dessas partes à gravidade e reutilizar o *momentum*, e fazer uso da resistência ao chão, ao ar, ou a outro corpo. Notou-se também que trabalhar em grupo ou a pares destabiliza-as, perdendo a exigência pelo seu próprio trabalho, e que o mesmo se observa na exploração individual. Conforme esta análise, e tendo em conta a incapacidade das alunas de manter a propriocepção ativa - fator que influencia toda a experiência cinestésica - e algum desconhecimento anatómico, a estagiária alterou o plano da Lecionação

Supervisionada, decidindo começar por conteúdos e experiências, na tentativa de melhorar esses aspetos.

1.2 Lecionação Supervisionada

A fase da lecionação supervisionada é caracterizada por ser a modalidade onde os objetivos de estágio se podem desenvolver mais aprofundadamente, e as propostas de estruturação de um ensino-aprendizagem se constroem e se concretizam.

Na cronologia de eventos, esta fase percorreu os meses de janeiro a junho, apanhando o final do 1º semestre letivo e todo o 2º semestre. É informada pelas observações e participação das fases anteriores, que servem como indicadores e refinadores de quais devem ser os conteúdos e competências a trabalhar, face ao nível técnico e artístico das alunas, de modo que aporte algo positivo para a escola e para a turma. Deste modo, o plano foi sofrendo alterações, conforme o processo e seus constrangimentos iam aparecendo. Para tal, o diário de bordo (apêndice E, neste relatório) serviu como aliado ao processo de análise e formulação de possíveis soluções a esses constrangimentos, bem como a constante revisão da literatura.

O objetivo geral foi implementar uma abordagem dinâmica do corpo em movimento, cuja aprendizagem se suportasse no uso ativo da consciência cinestésica, perante situações de movimento lineares e não-lineares. Pretendia-se também promover a autonomia, através do uso ativo da consciência cinestésica, e da cooperação, através do trabalho a pares ou em grupo. Outro dos propósitos da proposta da mestranda foi o de estruturar os conteúdos a serem abordados em conceitos de Dança Contemporânea, e desenvolvê-los e clarificá-los com as alunas partindo de uma perspectiva dinâmica. Abaixo indicam-se os objetivos desta fase da Lecionação Supervisionada:

- Implementar abordagem dinâmica do corpo em movimento na Dança Contemporânea;
- Clarificar conceitos de Dança Contemporânea, a partir de uma perspectiva dinâmica;
- Aprender vocabulário de Dança Contemporânea, relacionando-o aos conceitos escolhidos;
- Aprender autonomamente através do uso ativo da consciência cinestésica, com recurso a diferentes estratégias - foco na sensação, toque, manipulação, explorações orientadas e exercícios com obstáculos/objetos;
- Desenvolver a cooperação e a responsabilidade de aprender com e através do outro, recorrendo a situações a pares, correções entre pares e observação;
- Aprender com situações de movimento lineares e não-lineares.

Uma vez que a abordagem dinâmica ao corpo em movimento foi alicerçada na TSD, de modo a auxiliá-la no entendimento de alguns conceitos teóricos e práticos referentes a esta teoria no ensino de movimento, a estagiária entrevistou Tiago Martins (cuja transcrição da entrevista se encontra em apêndice F, neste relatório).

Para além da implementação da proposta, foi nesta fase que a estagiária conseguiu criar e desenvolver uma relação com a turma, conhecendo as alunas a um nível mais individual. Para tal, ajudou também a realização de entrevistas, questionários e rodas de conversa durante as aulas.

Na tabela VI abaixo, encontram-se os objetivos para esta fase do estágio, em correspondência às estratégias utilizadas:

Tabela VI

Objetivos e Estratégias da Fase de Lecionação Supervisionada

| Lecionação Supervisionada | |
|---|--|
| Objetivos Aplicação da proposta de um ensino aprendizagem com base nos princípios: -Implementar uma abordagem dinâmica do corpo em movimento na Dança Contemporânea; -Clarificar conceitos de Dança Contemporânea em conjunto com as alunas; -Promover a autonomia e a cooperação; -Possibilitar a aprendizagem através de situações de movimento lineares e não lineares; Refinação do plano da intervenção pedagógica. Desenvolver relação individual e de grupo com as alunas. | Estratégias Recurso a estratégias que visam materializar os objetivos propostos: -Usar uma perspectiva dinâmica do corpo em movimento, em todas as dimensões do estágio (explicitação do movimento, planeamento de exercícios e aulas, verbalização da estagiária acerca dos exercícios e no <i>feedback</i> às alunas, e na clarificação de conceitos) -Recorrer a esquemas, definições verbais e situações de movimento cujo foco são os conceitos escolhidos -Implementar exercícios a pares ou em grupo -Fomentar uma atenção consciente (<i>self awareness</i>) à experiência do movimento. -Implementação de exercícios que partilhem os mesmos conteúdos, de modo linear e não linear. -Registar observações e formular ideias no diário de bordo acerca da intervenção pedagógica, e constante revisão da literatura. -Formar roda de conversas com as alunas e aplicar as entrevistas. |

Nota. Os objetivos da fase de Lecionação Supervisionada, em correspondência com as estratégias para os efetivar.

1.3.1. Abordagens temáticas e pedagógicas

Ao longo deste subcapítulo, descrever-se-ão as abordagens temáticas e pedagógicas, implementadas na tentativa de se concretizar os Objetivos Gerais e Específicos.

1.3.1.1 Abordagem dinâmica ao corpo em movimento

A abordagem dinâmica ao corpo em movimento é transversal a todo o relatório e prática da mestranda, e pretendeu-se implementar em toda a pesquisa e redação do relatório, bem como na parte prática (estágio). Mais do que uma perspectiva teórica, é uma perspectiva de vida (ainda em construção), e que na dimensão do estágio se reflete nas abordagens que se seguem. É importante referir que, neste estágio e relatório correspondente, não foram abordadas com a mesma especificidade e profundidade, todas as dimensões e fatores que em conjunto constituem o sistema dinâmico que é o corpo em movimento, dando-se maior foco aos fatores mecânicos, neuromusculares e somáticos, e menos foco a fatores de ordem psicológica, ambiental e estilística.

1.3.1.2 Nuvem de conceitos

As nuvens de conceitos constituem a temática relacionada com a organização das aulas do estágio. Tendo em conta que numa só ação (de uma frase de movimento, de uma improvisação, etc.) podem estar envolvidos vários conceitos de dança contemporânea, e que o corpo em movimento se envolve em múltiplos processos, não é possível trabalhar conceitos isoladamente - tal como num sistema dinâmico (que é composto por múltiplas partes, que se relacionam umas com as outras, ver Capítulo II “Enquadramento Teórico”, neste relatório) não é possível ativar apenas o sistema muscular, sem ativar qualquer outro sistema. É possível sim, direcionar a atenção para um desses conceitos e explorar o corpo em movimento a partir dele, sem perder a noção que há outros conceitos e fatores envolvidos, e que estes também podem ser mencionados. Assim, o plano geral da lecionação supervisionada está estruturado em nuvens de conceitos, ou seja, conjuntos de aulas que se organizaram a partir de um ou dois conceitos principais, comunicando por sua vez com os conceitos explorados nas outras nuvens. Ao todo, identificam-se três nuvens de conceitos na lecionação supervisionada, cuja relato será descrito no subcapítulo 1.4.

1.3.1.3 Clarificação de conceitos de dança

A clarificação de conceitos de dança é uma temática que faz parte da investigação da mestranda. Ao longo das aulas a estagiária foi dando definições dos conceitos escolhidos às alunas, quer através de esquemas, quer através da verbalização e do movimento. Pretendeu-se fomentar a clarificação de conceitos por parte das alunas, envolvendo-as em diálogos durante ou no final das aulas, através das entrevistas (onde se pediu uma definição dos mesmos) e dos questionários, e relacionando vocabulário de Dança Contemporânea com características dos conceitos. As nuvens de conceitos (desenhadas a partir da relação entre conceitos de dança, e as suas características) serviram também como guia de observação e análise do desempenho das alunas.

1.3.1.4 Situações de movimento lineares e não-lineares

As situações de movimento lineares e não-lineares foram estratégias pedagógicas usadas neste estágio. Neste relatório (através também da informação recolhida na entrevista a Tiago Martins – apêndice F, neste relatório), relaciona-se movimento linear a padrões de movimento que pretendem estabelecer uma única relação entre um determinado número de articulações durante um determinado percurso - restringir os graus de liberdade do corpo - e movimento não-linear a múltiplas relações entre as articulações num só caminho - o movimento não-linear geralmente é explorado de forma imprevisível, por ser orientado por uma segunda pessoa ou altamente influenciado por um grupo (ou obstáculo), mas também pode ser explorado individualmente e ser uma escolha. Tal como frisado no enquadramento teórico, o mesmo padrão de movimento nunca é totalmente realizado de igual forma, há sempre um grau de variabilidade do movimento, que é indicador de saúde, o que, a certo ponto, faz do movimento linear, movimento não-linear. A Dança Contemporânea utiliza vocabulário que se constitui em ações (onde, portanto, o grau de não-linearidade é maior) e em padrões de movimento que combinam ações em relações pré-estabelecidas (o grau de não-linearidade é menor). As situações de movimento não-lineares - explorações e improvisações-, funcionam como um fortalecer de competências técnicas e consolidação de conceitos de dança (Whittier, 2018), desviando a atenção da imobilidade e focando na coordenação integrada do todo. Acredita-se que trabalhar duplamente na restrição de graus de liberdade e na sua libertação, permite um melhor controlo do movimento e a construção de múltiplas respostas a um mesmo desafio (especificidade e, ao mesmo tempo, não especialização) ou a desafios diferentes (pensamento criativo e resolução de situações), enquanto se trabalha a força muscular e a mobilidade das articulações.

1.3.1.5 Uso Ativo da Consciência Cinestésica

O uso ativo da consciência cinestésica constitui-se na aplicação prática do conceito de alinhamento, que nos termos deste relatório se define, entre outras coisas, como o uso ativo da consciência cinestésica, bem como uma relação ativa com o espaço e o meio. Ao contrário dos outros conceitos, o alinhamento não foi explorado de forma direta e explícita durante um certo número de aulas, mas ao invés, durante todo o processo. Esta abordagem está também diretamente ligada ao desenvolvimento da autonomia, uma vez que dançar com consciência cinestésica ativa permite ao próprio aluno reconhecer o que está a acontecer no seu corpo em movimento, dando-lhe a oportunidade de perceber como funciona o seu corpo, e de se autocorrigir. As estratégias utilizadas para desenvolver este conceito foram: direcionar a atenção das alunas para sensações específicas (com orientação da verbalização da estagiária); direcionar a atenção das alunas para elementos externos (imagéticas, obstáculos, outro(s) corpo(s), pois o imprevisível é potencializador da consciência no momento, no estar

presente – T. Martins, comunicação pessoal, março 31, 2023 – apêndice F); enfatizar essas mesmas sensações através do toque ou de variações de pressão e resistência (ao chão, ao ar e a outro corpo); dizer em voz alta determinadas partes do corpo; usar a ‘câmara lenta’ para sublinhar o processo do movimento; e pedir às alunas que reconhecessem estratégias utilizadas para concretizar o objetivo dos exercícios (rastreamento as suas próprias sensações).

Estas estratégias dizem respeito à percepção do movimento do/a próprio/a aluno/a, mas inclui-se como refinamento da propriocepção (e conseqüentemente, da consciência cinestésica), a observação do outro também (até mesmo do/a professor/a): “The dance teacher’s demonstrations in the classroom are not just accessed through vision alone, but felt and internalized” (IADMS, 2018, p.3).

1.3.1.6 Trabalho a pares ou em grupo

O trabalho a pares ou em grupo pode servir diversos propósitos: utilizar o toque e a pressão do outro para enfatizar sensações e partes específicas do corpo (relacionado com o princípio anterior); criar obstáculos ao colega, os quais este tem de resolver; corrigir o colega (verbalmente e através do toque), em aspetos específicos do exercício em causa; e criar situações de grupo que introduzam dinâmicas e qualidades de movimento específicas, obstáculos ou focos de atenção. Todos estes propósitos desenvolvem a cooperação e a responsabilidade de aprender com e através do outro. Acrescenta-se dentro deste princípio (embora não seja considerado trabalho a pares, mas envolva o aprender através do grupo e do ‘outro’) a observação ativa dos colegas, enquanto estes exploram ou executam frases de movimento.

1.3.2. Estrutura das Aulas.

Com exceção das aulas II, III e VI, que por motivos explicitados no subcapítulo 1.4 (Relato do Estágio por Nuvem de Conceitos, deste relatório), foram constituídas apenas por momentos de exploração, e da aula I (como explicado também no subcapítulo 1.4), as outras aulas foram constituídas pela conjugação de momentos de exploração com frases de movimento e travessias. A sua estrutura geral encontra-se enumerada abaixo:

- Aquecimento: por vezes, iniciava com “Stillness” e “Small Dance” (uma abordagem da estagiária às práticas de Steve Paxton³⁶); frases de movimento (constituídas por mecanismos de coordenação mais simples, preparando os mecanismos da fase seguinte), com o intuito de reduzir a rigidez musculotendinosa e ‘aquecer’ os conceitos explorados no resto da aula,

³⁶ Coreógrafo e experimentalista da dança estadunidense (n. 1939), principal fundador da prática de contact improvisation, da qual a “small dance” faz parte; ver “Material for the Spine: a movement study” (web-APP, 2019) - “Basics - An approach to the small dance”.

bem como explorações a pares, ou dinâmicas de grupo com o intuito de aquecer o sistema cardiovascular e reduzir a rigidez musculotendinosa (ver vídeo “Frase de Aquecimento (2)”, em apêndice G, neste relatório);

- Aquecer sinergias (mecanismos neuromusculares) específicas da aula: através de travessias com vocabulário, frases de movimento, ou explorações envolvendo um menor número de mecanismos coordenativos;
- Transições de nível: explorações e frases de movimento que transitem do chão à vertical; geralmente, as explorações nesta fase tinham em conta a estabilidade num apoio, e transição entre dois apoios, uma vez que na vertical esse era um aspeto de maior dificuldade para as alunas;
- Travessias de aquecimento para a frase final da aula: servia de aquecimento a mecanismos neuromusculares específicos e mais complexos da frase final;
- Frase final: frase de movimento envolvendo movimentos mais complexos e de maior amplitude, bem como saltos.

Reforça-se que este foi um planeamento geral das aulas, e que, por motivos relacionados com imprevistos que fazem parte (como por exemplo, levar mais tempo num exercício onde não era previsto), nem sempre se seguiu o plano. Em apêndice E, encontram-se as estruturas de aula das aulas I, VIII, X, XII e XX da Lecionação Supervisionada.

1.3.3. Nuvem de Conceitos

Figura II

Relação entre conceitos



Nota. Aspectos dos vários conceitos em interligação (fonte: da autora).

Na figura II “Nuvem de conceitos”, encontra-se um esquema que contém os conceitos e os aspectos dos conceitos desenvolvidos ao longo do estágio. Também se encontram ligações entre os mesmos, exploradas na última fase da Lecionação Supervisionada.

1.4 Relato do processo por Nuvem de Conceitos

Este subcapítulo trata do relato das três nuvens de conceitos identificadas, ou seja, os períodos dentro da lecionação que se distinguem pelo foco de atenção conceptual, aquisição de competências específicas, e forma de planeamento de aulas.

Nuvem de Conceitos 1: Resistir e ceder à gravidade

Uma vez que se considera pertinente para este estágio o uso ativo da consciência cinestésica, e o refinamento do sentido da propriocepção, bem como algum conhecimento anatómico e o reconhecimento do peso e da resistência, a estagiária, ao ter observado algumas dificuldades nas alunas nestes aspectos, decidiu fazer uma introdução a estes conteúdos, servindo de base também aos conceitos explorados nas outras nuvens. No capítulo II “Enquadramento Teórico” mencionou-se o trabalho de Steve Paxton e a importância consciente e propositada que o mesmo dá à força da gravidade; dedicando um livro a este tema (“Gravity”, publicado em 2018), Paxton diz que “Com a gravidade, uma nova negociação se inicia [depois do feto sair do útero] e estes termos nos condicionam pelo resto das nossas vidas” (Paxton, 2018, p.7).

Também Mabel E. Todd (algumas décadas antes de Paxton), mencionava a força da gravidade como fator primordial da vida na terra, e da função do corpo humano em específico, dizendo, em referência à estrutura humana, “its first mechanical obligation is to meet satisfactorily the constant pull of gravity toward the center of the earth” (Todd, 1954, p.54). Estes pontos de vista influenciaram a decisão de se planejar as primeiras cinco aulas tendo como foco conceptual a resistência e cedência à gravidade, explorando a dança e o movimento a partir desse foco.

A Aula 1 foi centrada na função e estrutura (esquelética) do corpo em relação à gravidade, numa perspectiva teórica, mas também virada para a sensação. Foi uma aula caracterizada por alguma exposição teórica de conteúdos (ver apêndice E – aula I) e pela apresentação mais detalhada do que constituía a proposta de estágio e de Lecionação Supervisionada. Houve também espaço a diálogo e uma tentativa de conhecer significados que as alunas tinham construído acerca do corpo humano - através do lançamento da pergunta em aula “Quando pensam no corpo humano, que palavras vos vêm à mente?”, cujas respostas se encontram em apêndice E deste relatório. Depois da parte mais expositiva, foi possível partir para explorações práticas, simples e dirigidas ao uso ativo da consciência cinestésica, na mobilidade da coluna vertebral e da pélvis, recorrendo ao toque de um par e à imagética. No final da aula, as alunas fizeram também um desenho do seu chão pélvico. Houve uma dificuldade inicial em reconhecer onde fica o atlas e o sacro, quer no próprio corpo, quer no corpo da colega.

As Aulas 2 & 3 foram planeadas tendo em conta a dupla realidade do corpo em movimento: o ‘puxar’ constante da gravidade (sentido através da sensação de peso do corpo e suas partes), e a resistência do corpo a esta - “upthrust”³⁷ (impulso ascendente). Para o início destas duas aulas, a estagiária incluiu no aquecimento, através de uma abordagem sua, a “Small Dance” de Steve Paxton³⁸ (a transcrição do discurso de Paxton, que a estagiária usou como referência e base ao seu próprio discurso, encontra-se em anexo E, neste relatório, e que foi lida no final da aula II). A “Small Dance” constitui-se um elemento extremamente importante, quer por ser um elemento histórico da dança ocidental, quer pela sua eficácia a nível somatossensorial e de ativação da consciência cinestésica.

A estagiária decidiu estruturar o restante das aulas utilizando apenas explorações, onde se pudesse sentir de forma clara o contraste das duas sensações, de peso e de resistência (ação de *pushing*³⁹), ou onde se evidenciasse mais uma ou outra. Foram utilizadas as estratégias

³⁷ terminologia utilizada por Marjean McKenna, num artigo da revista “Contact Quarterly” (2009)

³⁸ Na revista “Contact Quarterly”, Inverno de 1986

³⁹ A ação de *pushing* (empurrar, em português) é definida como “Moving against resistance which is either there anatomically or has to be created by the dancer” (“Movimentar-se contra uma resistência que existe anatomicamente ou que tem de ser criada pelo bailarino”, tradução pela autora do inglês para o português; Preston-Dunlop, 1998, p. 283); esta ação constitui-se como uma das ações fundamentais do contact improvisation (Novack, 1990), relacionada ao uso do peso ativamente (tal como o *pull*, puxar, em português, e o *lift*, levantar, elevar, em português), ao contrário das ações que usam o peso de forma ‘passiva’, como

de manipulação por um par e o toque (pressão e resistência a, e de um outro corpo). A sensação de *momentum*⁴⁰ foi introduzida na aula II, e na aula III, foi incluída a sensação de resistência ao ar e ao chão, principalmente na ação de fletir os joelhos.

Verificou-se uma diferença considerável no comportamento e empenho das alunas da segunda para a terceira aula. Enquanto na segunda aula as alunas mantiveram-se esforçadas nas explorações (embora na “Small Dance” se mostrassem abstraídas do propósito do exercício), na terceira aula, e talvez por a professora cooperante não estar presente, as alunas estiveram desconcentradas na maior parte dos exercícios, uma vez não estarem acostumadas a exercícios autoexploratórios - principalmente nas explorações que requeriam contacto com outro par e movimentos da pélvis menos usuais para elas (como a vibração, consequente do empurrar constante dos pés contra o chão). A estagiária considerou que, embora as alunas se encontrem num estágio inicial de desenvolvimento da *self awareness* (e a educação somática não estar muito presente nas suas aprendizagens), fazendo com que se sintam desconfortáveis no contacto com outro corpo e com certos movimentos, não ia deixar de insistir no trabalho de contacto, mas mediando este trabalho com um tipo de trabalho mais familiar para as alunas - frases de movimento - que envolvesse os mesmos conteúdos.

Deste modo, a aula 4 foi planeada pensando na aplicação da sensação de peso e de resistência a vocabulário de Dança Contemporânea (muito do qual seria desenvolvido durante toda a Lecionação Supervisionada), estruturado em sequências de movimento com nível de progressão, cujo vocabulário incluía, por exemplo: *roll down/up, flat back, curve, arch, grand plié, wave, fall, bounce, plié, pivot turn, quake, ripple*, desequilibrar, *slide, arabesque* e correr⁴¹. Estas sequências de movimento foram acompanhadas de explorações de movimento. Embora a disposição geral das alunas fosse estar pouco ativas na aprendizagem, nesta aula, no geral, estiveram mais concentradas e empenhadas.

Na aula 5, última desta nuvem de conceitos, a hora disponível foi utilizada para fazer gravações audiovisuais de sequências e explorações desenvolvidas até esta aula.

Em apêndice H, neste relatório, encontra-se a tabela VII “Conteúdos e Exemplos Práticos da 1ª Nuvem de Conceitos”, onde estão relacionados os conteúdos das explorações das primeiras cinco aulas, com a descrição das mesmas.

Análise do desempenho das alunas:

Tal como observado na fase de observação estruturada e de participação acompanhada, as alunas continuaram a demonstrar um sentido limitado de fluidez de movimento, mantendo-se

yielding (ceder, em português), *falling* (cair, em português) e *rolling* (rolar, em português). A natureza da intenção (ativa, passiva) é em relação à força da gravidade e do *momentum*.

⁴⁰ mencionado em Novack (1990), como um dos valores fundamentais do movimento para os praticantes de contact improvisation, relacionado a um uso passivo do peso (seguindo o *momentum*). Segundo Preston-Dunlop (1998), o encontro com esta sensação ajuda a passar de um movimento ao outro, mas deve ser controlado também (por exemplo, no final de uma volta).

⁴¹ para conhecer este vocabulário, ver livro de Valerie Preston-Dunlop (1998), “Dance Words”

constantes na sua forma de dançar (que reflete as suas aprendizagens na EDAM). Este aspeto não lhes permite experienciar uma sensação clara do peso e o uso livre das partes do corpo. A falta de fluidez traduz-se mecanicamente em: falta de flexão dos joelhos, e conseqüentemente, instabilidade; falta de mobilidade da coluna vertebral (tronco constantemente na vertical), e conseqüentemente, falta de mobilidade dos membros e extremidades; e falta de continuidade - manter um movimento contínuo, cíclico, respirado. De modo a tentar ajudar as alunas a melhorar estes aspetos, decidiu-se que as dificuldades observadas dariam o mote para a transição para uma nova nuvem de conceitos.

Antes da estagiária ter começado uma nova nuvem de conceitos com as alunas, foram levadas a cabo as entrevistas (analisadas no subcapítulo 1.5 “Entrevistas”), cuja transcrição se encontra em apêndice I. Salienta-se que numa das secções da entrevista era pedido às alunas que definissem com as suas próprias palavras cinco conceitos (Centro, Alinhamento, Sucessão, Oposição e Espiral). Ter a noção de quais os significados construídos pelas alunas foi essencial para as fases seguintes da Lecionação Supervisionada.

Nuvem de Conceitos 2: O Centro Dinâmico (Aulas 6-8)

O segundo período da lecionação supervisionada, cujo conceito principal foi o “Centro Dinâmico”, desenvolveu-se ao longo de três aulas, sendo que a última aula contou com a presença da professora orientadora.

Considera-se que o centro pode ser caracterizado pelo *core* - uma zona do corpo constituída por vários elementos, como os abdominais, o chão pélvico, o diafragma e os paraespinhais - cuja força e robustez tem o propósito de permitir a mobilidade e fluidez da coluna vertebral, e conseqüentemente a do corpo; a força deve ser construída tendo como propósito a mobilidade (ver cap. Enquadramento Teórico – Fighting Monkey). O centro deve ser um conceito e elemento dinâmico, adaptando-se e suportando dinamicamente o corpo em movimento.

A partir das observações no período anterior, e das respostas das alunas à definição de “Centro”, estas atribuem-lhe uma qualidade estática, afirmando nas entrevistas que se deve mantê-lo fechado e seguro. Tal como referido anteriormente, o bloquear o centro tem uma relação direta com a falta de mobilidade da coluna vertebral. Quando lhes foi pedido para explorarem o *plié*, observou-se também uma falta de continuidade da ação (como se quebrassem o movimento), não adotando uma respiração cíclica (ver gravação audiovisual “Breathing Plié”, apêndice G, neste relatório). Tornou-se evidente que seria importante trabalhar todos os elementos do *core*, bem como a ideia da transferência cíclica de energia, baseada no *gather and send*, da técnica Flying Low de David Zambrano⁴².

⁴² Bailarino, coreógrafo e professor venezuelano, fundador da técnica Flying Low, caracterizada pelo uso de padrões básicos de movimento, pela Espiral, pela transição de níveis e contacto com o chão

Outra das aplicações do conceito de Centro exploradas nesta fase, e que se liga ao trabalho desenvolvido no período anterior, é a do centro de gravidade, como um estado no qual o corpo encontra estabilidade e equilíbrio. O centro de gravidade está em constante mudança, através do uso livre do peso das partes do corpo. Estas aplicações estão interligadas: a energia cíclica do *gather and send* permite uma maior mobilidade do *core* e fluidez de movimento, e uma maior mobilidade do *core* aliada à sua força dinâmica, permite mobilizar a coluna vertebral e libertar o peso das partes do corpo e os membros de forma estável, e dirigi-las no espaço, explorando novos estados de equilíbrio. Foi a partir desta ordem de ideias, que se estruturam as aulas. Na aula I deste período, a estagiária levou um esquema remetendo para as várias aplicações do conceito de centro (ver Figura III), mencionando as definições das alunas (dadas nas entrevistas) e como poderiam estas estar relacionadas às várias aplicações. Ao longo da aula a estagiária voltou ao esquema, abordando as definições das alunas numa perspectiva dinâmica.

Figura III

Desenho com aplicações de Centro



Nota. Aplicações do conceito de Centro em esquema (fonte: da autora)

O uso do esquema foi muito bem recebido, quer pelas alunas, quer pela professora cooperante, referindo que foi importante perceber que a estagiária estava interessada nas suas ideias e que as levava em conta.

As três aulas desta nuvem de conceitos tiveram estruturas diferentes: a primeira aula foi constituída apenas por explorações, e a segunda e terceira aula, foram constituídas por explorações e sequências de movimento, que partilhavam os mesmos conteúdos através de movimento linear e não-linear. Em apêndice H, encontra-se a tabela VIII “Conteúdos, Competências e Exemplos Práticos de Explorações”, que identifica os conteúdos de explorações realizadas nestas três aulas, e a descrição das mesmas, direcionadas a

competências específicas que a estagiária queria desenvolver com as alunas. Numa mesma exploração podem estar envolvidas várias ações, trabalhando mais que uma competência.

A nível de vocabulário, decidiu-se relacioná-lo na construção das sequências de movimento destas três aulas, com os conteúdos e competências desenvolvidos neste período:

1. **Wave**⁴³: mobilidade da coluna vertebral; disponibilidade da cabeça e pélvis
2. **Bounce**: uso livre do peso da pélvis (*momentum*)
3. **Plié**: disponibilidade da pélvis e dos joelhos - informados pela mobilidade do *core* e da coluna vertebral
4. **Arm Swing**⁴⁴: uso livre do peso dos braços (*momentum*), suspensão
5. **Mountain Position**: mobilidade da pélvis e da coluna vertebral (*waving* em mountain position)
6. **Slide**⁴⁵: transferir o peso, por *plié*, e mantendo o contacto do pé com o chão

Análise do desempenho das alunas:

Este período foi marcado por uma melhoria das alunas, no que diz respeito à sua disposição e motivação nas explorações. Talvez por a estagiária ter levado logo na primeira aula o esquema com as definições das alunas, aproximando-se delas, sentiu-se que um novo capítulo estava a começar, e com ele uma abertura das alunas aos conteúdos. No entanto, embora a disposição perante as explorações tenha alterado, as alunas mantiveram-se pouco exigentes consigo mesmas e pouco autónomas. Isto parece estar ligado à pouca responsabilidade que têm pela sua própria aprendizagem. Pensou-se que insistir em dinâmicas a pares (corrigirem-se umas às outras, ajudarem através do toque, ou simplesmente observarem-se) poderia incutir-lhes um pouco mais de responsabilidade própria, ao estarem responsáveis por outra pessoa. No geral, nas explorações a pares, onde era necessário criar um obstáculo ao par, as alunas distraíam-se, alheando-se por vezes do objetivo do exercício.

O objetivo principal deste período era clarificar com as alunas um conceito dinâmico do centro, ao utilizar as suas próprias definições e observá-las a partir de outro ângulo. Numa das respostas das entrevistas, a aluna XI apontou para uma perspetiva menos estática: ao falar sobre o conceito de Centro, referiu que a professora cooperante lhes costumava dizer para, estando em paralelo, ativar os músculos do *en dehors*; para esta aluna, esta ativação fazia-a sentir o Centro. Ao apresentar o esquema com as várias aplicações de centro, a estagiária

⁴³ Segundo Paxton (Material for the spine, web-APP, 2019), a *wave* é uma ondulação da coluna vertebral que atenta nas extremidades da coluna, uma vez que são elas a iniciar o movimento. É um movimento em sucessão: "When the top of the head is leading, the wave of undulation moves downward entraining the vertebrae in sequence. The pelvis is revealed as the last of the train cabus, the lowest vertebrae in the sequence".

⁴⁴ "a move in which the dancer swings their arms in a circular motion" (morethandancers, 2023; a *motion* pendular do *swing*, nos braços, onde é reconhecida a gravidade.

⁴⁵ A ação de *sliding* em português traduz-se como a ação de deslizar, onde é necessária a menor fricção possível entre a pele humana e o chão (ou outro corpo/superfície) para acontecer.

referiu que essa sensação poderia estar relacionada a *core*, uma vez que a musculatura da pélvis estava envolvida, fazendo sentir-se no centro, e principalmente no chão pélvico.

Esse objetivo principal materializou-se ao levar as alunas a ativar o *core*, em situações diferentes (resistir a alguém, transitar fluidamente do chão para a vertical ou de apoio para apoio, deslocar rapidamente no espaço) e com qualidades diferentes - fluída, ou direta e *sharp* (acentuada). Perante estas situações as alunas demonstraram alguma persistência em: manter o eixo vertical (ao que a estagiária propôs exercícios que desconstruíssem o eixo ou explorações em *off balance*⁴⁶), manter os joelhos esticados, falta de amplitude de movimento (pouca projeção), mobilizar pouco a coluna vertebral, e pouca integração das partes do corpo na ação do todo (coordenação).

Estas observações acerca do desempenho das alunas, convergiram na direção dos comentários da professora orientadora, após observação da aula VIII do estágio. A professora orientadora referiu as dificuldades posturais das alunas (peito para a frente, inclinação anterior da pélvis, o que leva a uma desconexão do *core*), o modo como assentam os pés no chão, a falta de flexão dos joelhos e a pouca consciência cinestésica demonstrada na *curve*⁴⁷, onde a cabeça se encontrava mais abaixo que a pélvis, sem as alunas se aperceberem.

Até este período da lecionação, houve dificuldade em perceber como conjugar as competências do plano da EDAM com o vocabulário com o qual a estagiária está mais à vontade (trabalho de chão contemporâneo), optando-se por manter uma estrutura corporal mais vertical, caracterizadora da MTB. Assim, aproveitou-se o *feedback* da professora orientadora, que havia referido também que a estagiária podia mostrar mais da sua identidade (da dança) na criação das aulas, para tomar decisões acerca da estruturação da aula e escolha de vocabulário (com o qual se sentisse mais à vontade). Foi com estas reflexões, que se começou um novo período - nuvem de conceitos.

Nuvem de Conceitos 3: As várias relações entre conceitos (Aulas 9-21)

O último período da Lecionação Supervisionada, foi marcado por uma estruturação de conceitos diferente da que havia acontecido nos outros períodos. A estagiária decidiu utilizar este período para explorar, dentro da sua prática pedagógica e metodológica, como os conceitos estão relacionados uns com os outros, e como se pode transitar de um conteúdo

⁴⁶ Preston-Dunlop (1998, p. 184), descreve o *off balance* como "Off the vertical". O *off balance* está diretamente ligado à ação de queda, cuja sensação é caracterizada por uma perda de controlo (Novack, 1990).

⁴⁷ Segundo Preston-Dunlop (1998, p.307), a *curve* é "The basic shape of many dance movements, with four fundamental variations: circular; flattened; arched; spiral" ("A forma básica de muitos movimentos de dança, com quatro variações fundamentais: circular; achatada; arqueada; em Espiral", tradução pela autora do inglês para o português), e também que é a ação de "rounding over" ("arredondar sobre", tradução pela autora do inglês para o português; neste caso, o tronco arredonda sobre). Esta última definição vai ao encontro da definição de Louppe (2012), que refere que a *curve* é alcançada através de um estado livre do tronco, relacionando-se circularmente com o espaço.

para outro durante a aula, através do vocabulário e das explorações, de modo mais conciso e sucessivo.

Deste modo, o primeiro novo conceito a ser aplicado foi o conceito de Oposição. A consciência cinestésica da relação entre as partes do corpo, a consciência cinestésica do movimento, no geral, e a forte e ativa relação com o espaço, através de um processo contínuo de percepção do mesmo (interior - por exemplo, os volumes do corpo - e exterior), são constituintes do conceito de Alinhamento (como entendido neste estágio e descrito no Capítulo II “Enquadramento Teórico”). Especificamente nestes aspetos, as alunas continuavam a mostrar dificuldades, não conseguindo ainda coordenar o todo de modo a obter continuidade do movimento no espaço. A oposição sensorial do peso de duas partes do corpo, dirigidas no espaço em direções opostas, permite atingir uma sensação de *counterweight*⁴⁸ (contrapeso), e, a oposição de vetores energéticos, permite sentir um alongamento e clareza na direção do movimento, mantendo uma transferência contínua e estável de peso, de um apoio para o outro. Manter a oposição ativa traz continuidade ao corpo em movimento, uma vez que é informada por uma relação bem definida com o espaço. Deste modo, considerou-se introduzir este conceito de Oposição no vocabulário utilizado até aqui (principalmente na *curve/arch*⁴⁹/*flat back*⁵⁰ e *wave*) e introduzir novo vocabulário, relacionado ao trabalho de chão. Em apêndice H (neste relatório), encontra-se a tabela IX, “Aplicações Práticas dos Conteúdos referentes à Oposição”, que relaciona os conteúdos trabalhados ao longo das quatro aulas, com aspetos específicos do conceito de Oposição, correspondendo-se a alguns exemplos da sua aplicação prática.

De modo a trabalhar a oposição de direção (a sensação clara de oposição no espaço), a estagiária usou a estratégia de exploração a pares (ou em trio) através de um *pull*⁵¹ claro e direcionado oferecido pelo par (ao qual a aluna opõe com outra parte do corpo), ou por duas colegas que puxam partes do corpo em oposição. Embora estas estratégias sejam eficazes, pois acentuam a sensação de alongamento numa direção clara, a maior parte das alunas, de início, não conseguia perceber em qual direção seria a oposição, ou abordar o corpo do outro de forma cuidadosa e com a qualidade de alongamento. O que ajudou as alunas a perceber fisicamente a oposição, foi estabelecer um movimento em *loop* (*rotating spine and squeezing the waist*, vocabulário Fighting Monkey), onde o par ia alterando o *pull*, conforme a direção do movimento. Este vocabulário serviu também de introdução à Espiral.

⁴⁸ Segundo Paskevskaja (2005), *counterweight* foi um conceito utilizado por Rudolf Von Laban (nascido austro-húngaro, coreógrafo e teórico da dança, 1879-1958), de modo a descrever a lei de *counterbalance* (explicado mais à frente); o *counterweight* diz respeito à colocação oposta de uma parte do corpo em relação à que inicia o movimento, cuja oposição de pesos cria um equilíbrio dinâmico.

⁴⁹ Como mencionado atrás, segundo Preston-Dunlop (1998) o *arch* é uma variação da *curve*, ao abrir o peito e a sua direção ser para trás, embora, como refere a autora, “it’s an upward forward feeling” (p.179).

⁵⁰ Também a *flat back* é uma variação da *curve* (segundo Preston-Dunlop, 1998), que requer um alongamento da coluna vertebral, onde o tronco se encontra paralelo ao chão e o bailarino procura a oposição da cabeça e da pélvis.

⁵¹ Tal como a ação de *pushing*, a ação de *pulling* (puxar, em português) constitui-se como uma das ações fundamentais do contact improvisation (Novack, 1990), relacionada ao uso do peso de modo ativo, em relação à força da gravidade e de *momentum*.

Sendo a Espiral um dos conceitos mais complexos a nível físico, uma vez que envolve uma transição infinita de planos direcionais, para além de trabalhar os aspetos específicos atribuídos à Oposição (indicados na tabela VIII), esse conceito (Oposição) foi também explorado até ao final do estágio, de modo a preparar aspetos em comum com a Espiral. A sensação de alongamento em duas direções opostas, partilha a qualidade contínua e infinita da Espiral. Em apêndice H (neste relatório), encontra-se a tabela X “Exemplos Práticos da Transição da Oposição para a Espiral”, que descreve alguns exemplos práticos relativos ao uso do conceito de oposição de modo a desencadear a Espiral.

Trabalhou-se a Espiral através do *Floorwork* - que foi introduzido a partir dos conceitos básicos de manter o contacto com o corpo/chão e as sinergias do ombro-pulso-cotovelo - e da transição de níveis. Para tal, foi utilizado vocabulário de Flying Low (onde a dinâmica de *gather and send* é utilizada de forma a promover as transições fluidas, característica da Espiral), recorrendo a padrões de movimento organizados em pequenas sequências. Em apêndice H (neste relatório), estão indicados exemplos práticos de explorações da Espiral, na tabela XI “Explorações referentes à Espiral”.

Até à aula XIV, reconheceu-se que as alunas, por vezes, usavam ativamente a Oposição, geralmente, em situações mais simples. Os aspetos relacionados com a direccionalidade, com a continuidade e com a fluidez permaneceram difíceis de integrar pelas alunas.

Foi a partir desta observação, que a estagiária decidiu introduzir o conceito de Sucessão de movimento, uma vez que se considera a Sucessão promotora da fluidez e continuidade de movimento (*flow*), progressão espacial (consequência do ponto de iniciação) e potencial desencadeadora da qualidade transitória da Espiral. A Espiral ao ser guiada por um ponto de iniciação, ganha deslocação espacial. Assim, as seis aulas remanescentes foram uma interação entre estes três conceitos principais - Sucessão, Oposição e Espiral. Em apêndice H, encontra-se a tabela XII, “Interações entre Conceitos”, que sistematiza os aspetos destes conceitos que foram trabalhados, e a interação entre eles.

A Sucessão permitiu trabalhar a nível de vocabulário, a *wave* (em diversas situações) e como conceito geral de fluidez e transição entre movimentos. A *wave* foi trabalhada, como ligação da *curve* ao *arch*⁵² através de um ponto de iniciação. Em apêndice H (neste relatório), encontra-se a tabela XIII, “Explorações com a ação de Waving”, que identifica exemplos práticos de exercícios usando a *wave*, através do conceito de Sucessão.

Salienta-se a estratégia utilizada na penúltima exploração indicada na tabela XII- manter o olhar numa colega - que permitiu que as alunas transitassem satisfatoriamente de nível

⁵² Paxton já havia descrito esta ideia anteriormente; em “Material for the spine” (2019, web-APP, transcrição pela autora), diz que durante a *waving*, a coluna passa da forma de um “c” ao “s”, e assim sucessivamente: “[...] There is compression on one side bending, and stretch on the other, because what was on compression gets stretched it will go from a “c” shape to a “s” shape, and back. That’s the wave”.

fluidamente e em sucessão (este vídeo encontra-se analisado no subcapítulo 1.6. “Gravações Audiovisuais”).

Como referido anteriormente, a Sucessão serviu como um conceito liminar (quando em relação à Espiral), desenvolvendo uma das características em comum - a transição fluida. Em apêndice H (neste relatório), encontra-se a tabela XIV, “Da Sucessão à Espiral”, que indica de que forma a Sucessão foi desenvolvida para se trabalhar a Espiral.

Em vídeo (apêndice G, neste relatório) encontra-se registado o momento onde do *waving* lateral se passa à Espiral, combinando esta ação no plano frontal com a rotação do *rotational embrace*, até alcançar as diagonais da Espiral, um momento que se considera representativo de uma transição de conceitos.

Análise do desempenho das alunas:

Neste último período da Lecionação Supervisionada (aulas 9-20), observou-se que as alunas se foram acostumando à prática proposta pela estagiária, não se notando desconforto perante o movimento ou as explorações. Ao a estagiária ter trazido vocabulário diferente para as alunas, relacionado ao *Floorwork*, estas mostraram-se mais motivadas e esforçadas nas frases de movimento e travessias. Devido ao desafio para a estagiária que era observar e conhecer cada aluna individualmente no início do estágio, só durante esta fase foi possível observar de perto cada aluna.

Embora as alunas tenham ficado mais motivadas a nível de vocabulário, não se deixou de observar algum descuido e desinteresse nas explorações (quer individuais, quer a pares/grupo) em algumas alunas (IV, V, VI e VIII), indicador que ainda há dificuldades em trabalhar autonomamente, e dar importância a esse trabalho, e usar ativamente a consciência cinestésica. Outras alunas (I, II, III, VII, IX, X e XI) demonstram uma maior maturidade e responsabilidade (quer para com elas, quer para com o par), aproveitando os momentos de exploração. Falta ainda, no entanto, em todas as alunas, trazer unidade a toda a exploração ou frase de movimento, mantendo a *motion*.

Em relação a aspetos técnicos, observaram-se melhorias a nível da continuidade, fluidez e direccionalidade de movimento nas alunas I, III, VII, IX, X e XI, e transições de nível mais fluidas e coordenadas nas alunas III, IV, VII e X. Relativamente a estes aspetos, as alunas V, VI e VIII demonstram mais dificuldades que as colegas, mas ligeiras melhorias desde o início do estágio. A nível coordenativo e de integração do todo no movimento, a aluna XI demonstrou uma maior evolução, em comparação com as colegas, observada, por exemplo, na *wave* num apoio (movimento complexo e de difícil execução para as alunas). Verificou-se em todas as alunas uma melhoria no grau de mobilidade da coluna vertebral (excetuando as alunas II e XII, por falta de comparência em grande parte das aulas). As alunas I, III, VII, IX, X e XI

demonstraram bastantes melhorias na estabilidade num apoio e nas transferências de peso, fazendo uso do *plié*; as alunas V e VIII demonstraram maiores dificuldades ao longo do estágio neste aspeto, no entanto, nas últimas três aulas observou-se o uso do *plié* espontâneo nalguns momentos.

1.5. Colaboração em outras atividades letivas

A última modalidade de estágio constitui-se na colaboração dos estagiários em atividades pedagógicas realizadas com a escola cooperante, tendo a duração mínima de 4 horas.

A estagiária esteve presente no espetáculo de final de ano da EDAM, ocorrido no dia 25 de junho, às 17h30min, no Casino Estoril. A turma do 5º ano E.A.E. dançou em diversos momentos, e as alunas puderam assim ter uma experiência mais alargada de palco, e dançar coreografias com temas diferentes. A estagiária pôde acompanhar a turma ao longo do dia, ajudando a vestir e pentear alunas de outras turmas também. A participação no *backstage* do espetáculo, permitiu à estagiária conhecer o funcionamento e organização deste tipo de eventos, bem como o desempenho de palco das alunas, despedindo-se das mesmas e da professora cooperante.

1.6. Entrevistas

As entrevistas às alunas ocorreram nos dias 30 e 31 de janeiro, e dia 1 de fevereiro, durante a pausa entre o 1º e o 2º semestre. A fase da Lecionação Supervisionada já havia começado, e as entrevistas tiveram lugar antes do começo da segunda nuvem de conceitos (2º período da Lecionação Supervisionada). Tiveram como objetivo conhecer os significados e ideias que as alunas atribuem à dança, e à sua experiência enquanto estudantes desta área, minudenciando depois acerca dos significados construídos para os conceitos - Centro, Alinhamento, Sucessão, Oposição e Espiral. Neste subcapítulo foram selecionadas apenas algumas perguntas das entrevistas, conforme o que se considera pertinente de análise face ao resto deste capítulo. As palavras e expressões incluídas entre aspas (“”), foram ditas pelas alunas. A transcrição completa das entrevistas encontra-se em apêndice (I).

Pergunta: “O que é para ti *dança*”?

Análise das respostas: embora a generalidade das respostas aponte para uma visão da dança relacionada a ‘técnica’, ‘esforço’ e ‘trabalho’, principalmente na TDC, e a certas capacidades relacionadas a um “corpo perfeito”, as alunas reconhecem na TDM um meio de liberdade onde se podem exprimir, igualmente essencial em comparação à TDC. A resposta da aluna XI foi importante por adivinhar uma perspetiva da aluna acerca de “técnica”: respondeu que é algo

essencial e que é um trabalho contínuo, começando pelo “básico”; um *plié* com “técnica” para a aluna XI deve envolver a consciência do *en dehors* e da oposição. Foi importante também por revelar alguns aspetos da experiência cinestésica desta aluna ao dançar - nomeadamente a consciência da rotação externa das pernas e a sensação de oposição.

Pergunta: “Qual é a tua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino”?

Análise das respostas: ao comparar a TDM à TDC, as alunas caracterizam-na como “divertida” e onde há mais liberdade, o que parece significar que na TDC, que é o tipo de aula que desenvolve as bases “técnicas” dos bailarinos (segundo a maior parte das alunas), as aulas são sentidas como sérias e restritivas. Este tipo de caracterização influi na própria ideia de “técnica” para as alunas (com exceção da aluna III, para quem a TDM tem uma técnica distinta da TDC, mas é tão rigorosa como a segunda), que deve ter o mesmo tipo de qualidade séria e restritiva da TDC. Através das entrevistas, a estagiária conseguiu perceber que na aluna III e na aluna X já há um trabalho de introdução a técnicas de Dança Contemporânea (*floorwork*), não sendo um terreno completamente desconhecido para todas as alunas.

Pergunta: “caracterizar os conceitos, recorrendo às tuas próprias palavras”

Sobre a definição de Centro: a ideia das alunas deste conceito, e seu uso, é estática. Todas as respostas indicam um controlo do centro a partir de uma imagem estática (manter-se “direito”), ou de um controlo muscular estático (apertar, segurar). No entanto, na resposta da aluna XI (“estar em paralelo, mas sentir que continuamos com o *en dehors* ativado” (Apêndice I, neste relatório) houve uma referência somática à sensação da rotação externa das pernas e sua relação com o centro (ativação da musculatura da pélvis e chão pélvico, constituintes do *core*).

Sobre a definição de Alinhamento: as respostas das alunas à definição deste conceito parecem também ser caracterizadas por uma perspectiva cartesiana de “alinhamento”, ao corresponderem este conceito a “linha” e “verticalidade”, e a admitir ser proveitoso pensar em “estático” de modo a ficar em equilíbrio. A resposta da aluna II diferencia-se ao referir que é necessário sair desse tipo de pensamento para conseguir atingir o propósito da dança (segundo as alunas) - expressarem-se.

Sobre a definição de Sucessão: quase todas as alunas parecem não conhecer este conceito aplicado ao corpo em movimento, com exceção das alunas I e VIII, que deram respostas interessantes na perspetiva da estagiária. Ambas as alunas apontaram para aspetos relacionados à imprevisibilidade (“algo novo que aparece”, aluna I), o *flow* (que se pode ligar ao “ritmo”, aluna I) e a continuidade (aluna VIII). A resposta da aluna VIII foi também importante para perceber que há uma noção corporal do que é dançar com continuidade.

Sobre a definição de Oposição: embora a maioria das alunas ainda não conheça este conceito aplicado ao corpo em movimento, as respostas das alunas IV, IX, X e XI vão ao encontro da definição deste relatório, uma vez que referem a oposição de vetores energéticos (aluna IV: “são duas energias a puxar-nos para lados opostos”, apêndice I, neste relatório) e de direção (neste caso, na ação de *plier*, para as alunas IX, X e XI), e a sua relação ao equilíbrio dinâmico (ao ser algo que se “encontra” e se “conjuga”, através de direções opostas, e não que se “segura”).

Sobre a definição de Espiral: ao contrário da maior parte das respostas mencionadas até aqui, as alunas definem “Espiral” através da ação (ou seja, há dinâmica nas suas respostas), mencionando outros aspetos da sensação da Espiral: a resistência contra o ar (aluna VI), a oposição (o que revela um pensamento em continuidade na Espiral, alunas III e IX) e a sua qualidade infinita (aluna XI).

1.7 Gravações audiovisuais

As gravações audiovisuais ocorreram ao longo da Lecionação Supervisionada, nos meses de fevereiro, abril, maio e junho, havendo mais registos da última nuvem de conceitos. Serviram o propósito de registar pequenos momentos da aula, de modo a estabelecer referências cronológicas da evolução das alunas. As gravações encontram-se em apêndice G. Para efeitos deste capítulo, foram selecionados quatro exemplos (identificados ao longo do subcapítulo 1.4. “Relato do Estágio por Nuvem de Conceitos”), representativos de mudanças visíveis no desempenho das alunas e das estratégias de exploração de conceitos. O título dos vídeos que é usado aqui, é igual à sua identificação em apêndice.

1º Exemplo: “Sequência de rolls antes/depois da ajuda do par” - dia 03/04 - aula 10

O 1º vídeo, “Sequência de rolls antes da ajuda do par”, registou a execução da sequência antes da estagiária ter pedido que as alunas se juntassem a pares, e que uma aluna executasse a sequência enquanto a colega enfatizava o posicionamento da cabeça e da pélvis, colocando uma mão no atlas e outra no sacro. Neste primeiro vídeo, nota-se a falta de alongamento na *curve*, onde a parte cervical se encontra muitas vezes ‘quebrada’; no entanto, a falta de alongamento é visível ao longo de toda a sequência. Com exceção da aluna I, que usa um *plié* mais elástico, as alunas têm dificuldade em dobrar os joelhos, deixando-os esticados até ao último momento, quebrando a dinâmica do *plié*. Na *curve* a cabeça encontra-se muitas vezes mais baixa ou ao mesmo nível que a pélvis, à exceção da aluna IX, e uma vez com as alunas VIII e IV.

No 2º vídeo, “Sequência de rolls depois da ajuda do par”, após as alunas terem tido oportunidade de se ajudarem mutuamente a clarificar a relação cabeça-pélvis através do

toque, notam-se ligeiras melhorias na qualidade de movimento e no *plié*, e nas alunas IV, V e VIII a cabeça já se encontra melhor posicionada a maior parte das vezes. A aluna IX conseguiu manter a cabeça mais acima que a pélvis na *curve*.

2º Exemplo: “Espiral aquecimento a pares” e “Espiral aquecimento a pares com transferência para vertical” - dia 20/04 - aula 13

No primeiro vídeo, “Espiral aquecimento a pares”, é mostrado o movimento com a cadência circular, onde o peso é transferido entre os 4 apoios. Este padrão de movimento envolve torções constantes da coluna vertebral, preparando a qualidade circular da Espiral. É um movimento que deve envolver todo o corpo, a partir da disponibilidade da coluna vertebral. No entanto, nas alunas IV e VI verifica-se que estão com as costas curvadas e que os braços, cabeça e joelhos não participam na *motion*, provavelmente por terem o *core* demasiado tenso, comprimindo o corpo. Por outro lado, as alunas I, III, IX e XI não usam o *core* na ação, relaxando a bacia e as omoplatas. As alunas VII e X, desde o início conseguiram compreender o movimento e usar o *core*, o que é visível no movimento em oposição das pernas ao tronco, e no movimento livre da cabeça. Ao fazerem sozinhas, as alunas I e IX, conseguiram também entrar na *motion*.

No segundo vídeo, “Espiral aquecimento a pares com transferência para vertical”, observa-se que as alunas IX e X conseguiram subir mantendo a cadência e o contacto, bem como as alunas IV e V, na terceira repetição. Observa-se também que as alunas VIII e XI perderam o contacto (a resistência), mantendo a cadência até à vertical, e que às alunas VI e VII aconteceu o oposto, mantendo a resistência, mas perdendo a cadência.

3º Exemplo: “Da wave lateral à Espiral” (3 vídeos) - dia 30/05 - aula 17

Os três vídeos com este título apresentam por ordem as transições indicadas no subcapítulo 1.4, onde da *wave lateral* se passa ao *rotational embrace*, e de *rotational embrace* se passa à Espiral. No 1º vídeo – “Da wave lateral à Espiral”, movimento de *wave lateral* - as alunas I, III, VII, X e XI conseguiram encontrar uma continuidade na ação, aproveitando a mobilidade da coluna vertebral e a resistência ao chão (no *plié*). Já as alunas II, IV, V, VI e VIII tiveram dificuldades na continuidade, resistência e sucessão do movimento, não dobrando os joelhos, e esquecendo-se de partes do corpo, como os braços. Quando passaram para *rotational embrace* (2º vídeo, “Da wave lateral à Espiral (2)”), as dificuldades nas alunas II, IV, V, VI e VIII mantiveram-se, fazendo com que a aluna VIII, por exemplo, se desequilibrasse. No último movimento, a Espiral (3º vídeo, “Exploração Espiral”), as alunas I, II, III, VII, X e XI conseguiram uma direcionalidade bem definida das diagonais e integrar o corpo todo no

movimento, usando o *plié*. As alunas IV, V, VI e VIII abandonam partes do corpo, mantendo direções pouco claras e falta de uso do *plié*.

4º Exemplo: “Exploração em Grupo” - dia 01/06 - aula 18

Este vídeo é representativo de uma estratégia que resultou com as alunas, para que conseguissem transitar de nível (vertical-chão-vertical) mantendo o movimento de *wave* em todo o percurso. A estratégia de manter o olhar numa colega permitiu que todas transitassem com um movimento contínuo, transferindo o peso de um apoio ao outro/superfície em coordenação com o movimento da *wave*.

1.8 Questionários

Os questionários foram realizados no último dia de Lecionação Supervisionada (aula XXI - dia 19/06) e tiveram como objetivo perceber o que as alunas integraram e apreenderam do trabalho desenvolvido ao longo do período da Lecionação Supervisionada, através do discurso escrito (verbal). O intuito inicial da estagiária era repetir entrevistas nesta fase final, mas por falta de tempo recorreu-se a este instrumento. Deste modo, lida-se com o conhecimento construído a nível cognitivo, o que permite analisar as convergências e divergências entre aquilo que as alunas demonstraram na prática e aquilo que as alunas relatam nestes questionários.

No preenchimento do questionário, as alunas tiveram oportunidade de recorrer a desenhos e esquemas, em conjunto com a escrita. Assim, este questionário é caracterizado por ser de resposta aberta na maior parte das perguntas (uma vez que se procurou recolher o máximo de informação que era possível), sendo que houve também uma pergunta de assinalar, e uma tabela de preenchimento. Nem todas as perguntas são analisadas abaixo; por motivos de pertinência ao relatório, foram selecionadas apenas cinco perguntas. As alunas IX e XII não responderam ao questionário (por motivos alheios aos deste estágio). Os questionários completos encontram-se em formato digitalizado, em apêndice J.

Pergunta 1: “O que aprendeste nas nossas aulas de TDM, no período compreendido entre janeiro e junho de 2023? (podes utilizar texto, palavras, esquemas, desenhos e/ou qualquer outra forma de representação gráfica para responder à questão)”

Análise das respostas: as respostas de 9 das 10 alunas que responderam ao questionário, mencionam o vocabulário mais explorado ao longo de toda a Lecionação Supervisionada - *curve*, *arch* e *wave* - como conteúdos marcantes para elas (através de desenhos e legendas). Algumas alunas referem também uma certa mudança de perspetiva em relação à dança e ao movimento nas aulas de TDM: “incorporar a *wave* dentro do nosso corpo” (aluna I); “respirar e sentirmo-nos como um conjunto” (aluna III); “...aprendi que a dança não precisa de ser

executada de uma só forma, ou seja, cada exploração origina diferentes resultados, o que podemos compreender na observação das nossas colegas. Em conclusão, aprendi que cada movimento é muito mais do que aquilo que aparenta ser.” (aluna IV); “fazer os movimentos até ao fim” (aluna V); “as *waves* ensinam movimento mais fluido e a utilizar o corpo no movimento” (aluna VIII).

As alunas III, VIII e X referem a continuidade do movimento, através da ligação da *curve* ao *arch*. As alunas I, VIII e X mencionaram a direcionalidade de partes do corpo no espaço, e “consequentemente o seu peso para outro lugar” (aluna X, apêndice J, neste relatório).

Pergunta 4: “Como te sentiste em relação ao trabalho de exploração (a solo) usado nas nossas aulas?”

Análise das respostas: algumas alunas (II, VI e XI) referiram que os momentos de exploração a solo lhes davam liberdade e espaço para encontrar novos movimentos e “espaços no corpo” (aluna VI), por estarem focadas nelas mesmas. A aluna V refere que, ao estar focada no seu próprio movimento, tinha oportunidade de perceber como o corpo “reage aos diferentes exercícios” (apêndice J, neste relatório), sentindo-se mais autónoma e independente por ter trabalhado deste modo, tal como a aluna X, que apontou que tinha “o meu próprio espaço para pensar no que ia fazendo” e que observar as colegas lhe permitia aperceber-se de coisas “que talvez pudessem ajudar no meu trabalho” (apêndice J, neste relatório). A aluna IV achou as explorações pertinentes pois ajudavam a compreender melhor o que se ia trabalhar a seguir nas sequências de movimento. As alunas I e VIII referem que ao início tinham alguma timidez em relação a este tipo de trabalho, conseguindo ultrapassar essa mesma timidez, e a aluna VII acrescenta ainda que desenvolveu confiança ao explorar a solo.

Pergunta 5: “Como te sentiste em relação ao trabalho a pares das nossas aulas?”

Apresentação das respostas: as alunas I, IV, V, VI, VIII, X e XI caracterizam o trabalho a pares como o tipo de trabalho que mais as ajudou a compreender aspetos do movimento e dos conceitos. Todas as alunas afirmaram que gostaram deste tipo de trabalho. As alunas V e VII referem que também desenvolveram a capacidade de trabalho de grupo (conexão entre todas) e o uso do toque.

Pergunta 7: “De acordo com a tua resposta à pergunta 6., identifica estratégias individuais que tenhas conscientemente utilizado (caso existam), indicando em que aspeto acima selecionado te ajudaram:”

Análise das respostas: as alunas I, VIII e X identificaram como estratégia o uso ativo e consciente do *plié*, para conseguir ter mais estabilidade. As alunas II e V referem o controlo

ativo do *core*, a aluna II também com o propósito de uma melhor estabilidade. Em relação ainda a uma melhor estabilidade, a aluna VI refere que o que a ajudou foi direcionar “o peso do corpo para diversos sítios” (apêndice J). A aluna IV refere como estratégia para encontrar a *curve*, usar a imagética de uma bola entre o peito e a barriga. Também a aluna IV, assim como a aluna V, referiram o “fazer o movimento até ao fim” para melhor fluidez. A aluna XI, a este respeito, referiu que “ter em consideração o meu olhar [...] ia seguindo a direção do mesmo com a linha dos meus olhos” (apêndice J), a ajudou a movimentar-se com mais fluidez. Retira-se que cada aluna soube encontrar uma estratégia que melhor se adequasse às suas dificuldades.

Pergunta 8: “Identifica conceitos (ou ideias) que consideras que tenham sido explorados ao longo das nossas aulas (mencionados pela estagiária ou conceitos e ideias tuas):”

Análise das Respostas: as respostas indicam a importância que foi dada às ações de *waving*, *curving* e *arching* por todas as alunas. Revelam que houve um adentrar no trabalho sobre a mobilidade da coluna vertebral, mas também noutros conteúdos, como o uso livre do peso.

Capítulo V: Reflexão Final

O último capítulo deste relatório pretende refletir acerca do encontro do projeto de estágio com o contexto, o que constitui o processo, acreditando-se que neste processo se foram concretizando as ideias, os pensamentos, as sensações (que residem num espaço interior do conhecimento), num tempo-espaço que é imediato, e por isso, diluente da barreira do interior com o exterior. Sendo o contexto (o meio) um elemento (tal como qualquer outro) constituinte de um sistema dinâmico (Smith & Thelen, 2006), este estágio tomou a forma que tomou, também, devido a ele. A dinâmica do estágio constitui-se em interações entre as suas várias partes constituintes: a estagiária com a matéria de investigação; as alunas com a matéria de investigação proposta; quer as alunas, quer a estagiária com a perceção do próprio movimento; o encontro com o movimento umas das outras - que faz parte da relação da estagiária com as alunas; e a estagiária com o contexto do estágio.

Quer a proposta do estágio, quer o próprio estágio, quer esta reflexão do estágio, são movidos pela evolução e desenvolvimento não-lineares, num tempo percebido como linear. A Teoria dos Sistemas Dinâmicos (TSD), refere a natureza não-linear do desenvolvimento, em relação à linearidade do tempo, o que permite manter um nível equilibrado de ordem e caos. O corpo-mente que habita este tempo linear e se desenvolve de modo não-linear, acede a processos de diversas ordens: psicossomáticos, neuromusculares, mecânicos, estilísticos (variabilidade individual), ambientais e espirituais (Batson, 2008), onde a ordem e o caos estão constantemente a ser apercebidos. É na segurança deste equilíbrio dinâmico que se dá a aprendizagem do sujeito no mundo.

Uma das propostas do estágio foi, no fundo, tentar oferecer um lugar onde nem a ordem, nem o caos, se sobrepusessem um ao outro, no processo global de aprendizagem. A exploração, como ferramenta metodológica em dança, é um tempo-espaço que permite ao corpo em movimento lidar com a sua realidade e ir sentindo o processo de resolução e irresolução dos vários fatores que intervêm no movimento, colocando em evidência a adaptabilidade das sinergias, e o processo de formação das mesmas. É informada pelo sentido da propriocepção (para além de todos os sentidos exteroceptivos e interoceptivos), da qual a consciência cinestésica faz parte, e se for construída tendo por base um objetivo e foco externo (como por exemplo, seguir uma bola de ténis, que está a ser manipulada por um par, com o olhar), permite que o/a aluno/a tenha espaço para sentir as suas próprias sensações internas (IADMS, 2018). A dança por si só cultiva e desenvolve a acuidade proprioceptiva, e através dela o corpo-mente interpreta e reinterpreta o mundo, relaciona-se com o mundo. Por esta razão, a dança “revela-se uma área privilegiada de analogia ao movimento do próprio pensamento” (Barros, 2017, p.59), ou seja, o pensamento origina-se na relação com o mundo

(e também no movimento). Deste modo, o uso de conceitos de dança, através da exploração da intenção e ação físicas que está na sua origem, no corpo-mente de cada um, pode ajudar a descobrir a *techné*⁵³ como “prolongamento de uma corporalidade sempre reinventada” (Barros, 2017, p.59), enquanto ajuda a estabelecer uma ordem no conhecimento.

No encontro da proposta com o contexto do estágio, houve alguns desafios e fatores inesperados, mas bem-vindos, entre os quais, a abordagem da TDM da EDAM. Foi necessário procurar pontes entre a proposta de estágio e o planeamento da EDAM, de modo a encurtar a distância entre as duas abordagens e a diminuir o ‘impacto’ que um ponto de vista diferente pode trazer. Uma vez que a abordagem ao Modern Theatre Blues da EDAM (cujo *syllabus* é seguido pela escola; anexo C, neste relatório) envolve uma relação mais vertical com o espaço, e que o campo de domínio da estagiária é a Dança Contemporânea (onde o corpo desenvolve múltiplas relações espaciais e um grande contacto com o chão), optou-se inicialmente por utilizar os conceitos não envolvendo contacto com o chão, mas pensando-se já numa transição de níveis futura. Foi importante implementar gradualmente a proposta pois as alunas estranharam-na inicialmente, principalmente as explorações e o contacto com outro corpo. Foi desafiante levar as alunas a olhar para o trabalho explorativo e de contacto, a partir de outro ponto de vista, e mencionar as suas definições dos conceitos (recolhidas nas entrevistas ou durante a aula) fê-las sentir que os conteúdos que estavam a ser desenvolvidos lhes pertenciam também. No entanto, em retrospectiva, e uma vez que as alunas demonstraram grande interesse em movimentos complexos de *Floorwork*, explorados na fase intermédia-final da Lecionação Supervisionada, considera-se que os ter implementado desde início (com a sua progressão devida), poderia ter motivado as alunas.

Foram observadas melhorias em aspetos técnicos (coordenação, estabilidade, mobilidade) e de qualidade de movimento, quando o foco do exercício ou da exploração era externo (com e sem a ajuda de um par). O foco externo permitiu que as alunas se concentrassem nas sensações mais interiores. Deste modo, para além de criarem uma relação com a proposta, conseguiram se ir interessando pelas explorações.

É interessante constatar que, nas entrevistas, as alunas definiram os conceitos de Sucessão, Oposição e Espiral através de ações e movimento (ao contrário dos conceitos de Alinhamento e Centro). Ao longo do estágio as alunas tiveram oportunidade de se aproximar da intenção desses conceitos, e das suas próprias definições, através do modelo de ensino-aprendizagem baseado em situações de movimento lineares e não-lineares (explorações) e no foco na consciência cinestésica.

⁵³ Palavra de origem grega que significa “arte”, “ofício” ou “habilidade”.

A estagiária apercebeu-se também que ensinar um grande grupo de alunos é uma tarefa difícil. Especialmente quando se trata de motivar e permitir um desenvolvimento enérgico durante todo o tempo de aula, que neste caso foi mais longo que o normal (duas horas). De facto, tais experiências só podem ser alcançadas através do próprio ensino, uma competência em constante desenvolvimento.

A organização de um ensino-aprendizagem através de conceitos deverá ser informada pela relação da pesquisa teórica (revisão da literatura) com a pesquisa prática de preparação de aulas e exploração de movimento. A descoberta das interações entre conceitos (que caracterizou em especial a última fase de lecionação supervisionada), permitiu sublinhar ainda mais as características específicas de cada um, e com mais tempo, aprofundar-se-ia cada conceito. Outra recomendação para um desenvolvimento futuro desta proposta, prende-se com o *build up* da aula e o seguimento de nível: explorar os momentos de maior fisicalidade e amplitude (característicos do final de uma aula normativa de Técnica de Dança Moderna), e integrar os conceitos nesses exercícios finais (saltos, grandes deslocações e transições de nível); o mapa de conceitos e os princípios descritos foram também pensados tendo em conta o nível técnico da população deste estágio, tendo de ser feita uma recontextualização e evolução ao transpô-los para níveis acima ou abaixo.

Gostaria de se prestar um agradecimento especial à EDAM e, em particular, à professora-cooperante Patrícia Cayatte, pelo atencioso acolhimento à estagiária e sua proposta.

Que a Dança continue a fazer parte da experiência e desenvolvimento humanos, e que todos possam partilhar e fazer parte do seu fascinante processo dinâmico.

Referências Bibliográficas

- Abe, M.O., Hu, X., Müller, H., & Sternad, D. (2011). Neuromotor Noise, Error Tolerance and Velocity-Dependent Costs in Skilled Performance. *PLoS Comput Biol.*, 7(9): e1002159. <https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.1002159>
- Akuthota V., & Nadler S.F. (2004). Core strengthening. *Arch Phys Med Rehabil.*, 85(3), 86-92. doi: 10.1053/j.apmr.2003.12.005
- Andrien, B., Corin, F., & Paxton, S. (2019). Web-APP: *Material for the spine (a movement study)*. Contredanse.
- Bales, M. (2008). Training as the medium through which. In M. Bales & R. Netti-Fiol (Eds.), *The body eclectic* (pp. 28-42). University of Illinois Press.
- Barros, N. (2017). Dança e medialidade: para uma discussão ontológica e ética do corpo performativo. *Comunicação e Sociedade*, 31, pp. 57-67. [https://doi.org/10.17231/comsoc.31\(2017\).2604](https://doi.org/10.17231/comsoc.31(2017).2604)
- Batson, G. (2008). Teaching Alignment. In M. Bales & R. Netti-Fiol (Eds.), *The body eclectic* (pp. 28-42). University of Illinois Press.
- Beavers, W. (2008). Re-Locating Technique. In M. Bales & R. Netti-Fiol (Eds.), *The body eclectic* (pp. 126-133). University of Illinois Press.
- Bernstein, N. A. (1967). *The co-ordination and regulation of movements*. Pergamon Press.
- Bessa, F., Coutinho, C.P., Dias, A., Ferreira, M.J.R.C., Sousa, A., & Vieira, S.R. (2009) Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, 13(2), 355-379. <https://hdl.handle.net/1822/10148>
- Biklen, S.K., & Bogdan, R.C. (1994). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.
- Biryukova E., & Sirotkina I. (2020) Forward to Bernstein: Movement Complexity as a New Frontier. *Frontiers in Neuroscience*, 14, 553. doi: 10.3389/fnins.2020.00553
- Brinkman, S., & Kvale, S. (2005). Confronting the ethics of qualitative research. *Journal of Constructivist Psychology*, 18, 157–181. DOI: 10.1080/10720530590914789
- Britannica. (2023). *Cartesianism*. <https://www.britannica.com/topic/Cartesianism>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8ª ed.). Routledge.
- Collins dictionaries. (2023). *Definition of 'technique'*. <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/technique>
- Correia, M. (2009). A observação participante enquanto técnica de investigação. *Pensar Enfermagem*, 13(2), 30-36. <http://hdl.handle.net/10400.26/23968>
- Cvejčić, B. (2015). *Choreographing problems: Expressive concepts in european contemporary dance and performance*. Pallgrave McMillan.

- Dascal, J., Guimarães, A., Okazaki, V., Porto, A., & Ugrinowiscth, H. (2020). Freezing degrees of freedom during motor learning: A systematic review. *Motor Control*, 24, 457–471. doi: 10.1123/mc.2019-0060
- Diehl, I., & Lampert, F. (Eds.). (2010). *Dance Techniques 2010: Tanzplan Germany*. Henschel Verlag.
- Edge Foundation. (2023). *Chapter 20 "Order for free"*. https://www.edge.org/conversation/stuart_a_kauffman-chapter-20-order-for-free
- Escola de Dança Ana Mangericão. (2021) *Escola*. <https://www.edam.pt/escola>
- Faria, A.C.T.C., & Silva, I.B. (2019). *Glossário Etimológico de Física*. Editora IFRN.
- Fazenda, M.J. (2012). *Dança Teatral: Ideias, experiências e ações* (2ª ed.). Edições Colibri.
- Ferrance, E. (2000). *Action Research*. LAB.
- Fighting Monkey. (2020) *Concepts*. <https://fightingmonkey.net/about#concepts>
- Fighting Monkey. (2022, dezembro 9). *Fighting Monkey_practice* [publicação no Facebook] <https://www.facebook.com/fightingmonkey.Rootlessroot>
- Forsythe, W., & Kaiser, P. (2004). Dance Geometry. *A Journal of the Performing Arts*, 4, 64-71. <https://doi.org/10.1080/13528165.1999.10871671>
- Fraleigh, S.H., & Hanstein, P. (1999). *Researching dance: Evolving modes of inquiry*. Dance Books Ltd.
- Freitas-Magalhães, A. (2003). *Psicologia da Criatividade estudo sobre o desenvolvimento da expressão criadora da criança* (7ª ed.). Instituto Superior de Ciências Educativas [ISCE].
- Fuster, J.M. (2017). Prefrontal Cortex in Decision-Making: The Perception-Action Cycle. In J.-C. Dreher & L. Tremblay (Eds.), *Decision Neuroscience: An integrative perspective* (pp. 94-105). Elsevier.
- Green Cityzen. (2016). *IoT and the end of Cartesian Model: a good news for the environment?* <https://www.greencityzen.fr/2016/12/14/iot-and-the-end-of-cartesian-model-a-good-news-for-the-environment/>
- Harbourne, R.T., & Stergiou N. (2009) Movement variability and the use of nonlinear tools: principles to guide physical therapist practice. *Journal of Neurological Physical Therapy*, 89(3), 267-82. doi: 10.2522/ptj.20080130
- Harbourne R., Stergiou N., & Cavanaugh J. (2006) Optimal movement variability: a new theoretical perspective for neurologic physical therapy. *Journal of Neurological Physical Therapy*, 30(3), 120-9. doi: 10.1097/01.npt.0000281949.48193.d9
- Hodges P.W. & Richardson C.A. (1999). Altered trunk muscle recruitment in people with low back pain with upper limb movement at different speeds. *Arch Phys Med Rehabil.*, 80(9):1005-12. doi: 10.1016/s0003-9993(99)90052-7
- IADMS. (2009). *The challenge of the adolescent dancer* (documento de recurso). <https://www.iadms.org/page/1>

- IADMS. (2018). *Proprioception* (documento de recurso). <https://iadms.org/media/5783/iadms-resource-paper-proprioception.pdf>
- Imperial Society of Teachers of Dancing. (2023). *Discover our mission*. <https://www.istd.org/discover/our-mission/>
- Imperial Society of Teachers of Dancing. (2023). *Dance-genre/modern-theatre*. <https://www.istd.org/dance/dance-genres/modern-theatre/>
- Jewitt, K. (2012). *An introduction to using video for research. A working paper*. Institute of Education, London, The United Kingdom.
- Kemmis, S. (2009). Action research as a practice-based practice. *Educational Action Research*, 17(3), 463–474. <https://doi.org/10.1080/09650790903093284>
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). Participatory Action Research: Communicative Action and the Public Sphere. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (pp. 559–603). Sage Publications Ltd.
- Kubal S., & Kadam, V. (2021). Relationship between Core Strength, Core Endurance and balance in Folk Dancers – A Pilot Study. *Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy*, 15(4), 157–165. <https://doi.org/10.37506/ijpot.v15i4.16520>
- Latash, M. L. (2008). *Neurophysiological basis of movement* (2ª ed.). Human Kinetics.
- Latash, M.L. (2010). Motor Synergies and the Equilibrium-Point Hypothesis. *Motor Control*, 14, 294-322. DOI: 10.1123/mcj.14.3.294
- Latash, M.L., Krishnamoorthy, V., Scholz, J., & Zatsiorsky, V. (2005). Postural synergies and their development. *Neural Plasticity*, 12(2-3), 119-130. DOI: 10.1155/NP.2005.119
- Latash, M.L., Scholz J., & Schöner, G. (2007). Toward a New Theory of Motor Synergies. *Motor Control*, 11(3), 276-308. DOI:10.1123/mcj.11.3.276
- Louppe, L. (2012). *Poética da Dança Contemporânea* (1ª ed.). Orfeu Negro.
- McCormick, M., & Reynolds, N. (2003). *No fixed points*. Yale University Press.
- McKenna, M. (2009). Evolution, Ki, and the Aikidoka's Axis: Aikido thesis expanded for contactors. *Contact Quarterly*, 34(1), 16-20.
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2005). *Action research for teachers: A practical guide*. David Fulton Publishers.
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2006). *Action Research Living Theory*. Sage Publications.
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2011). *All You Need to Know About Action Research*. (2ª ed.). Sage Publications.
- Merriam-Webster. (2023). *Align*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/align>
- Morethandancers. (2020). *Hip-Hop Dance: A Cultural Phenomenon That Revolutionized the Art of Movement*. <https://www.morethandancers.com/posts/hip-hop-101-exploring-the-origins-and-language-of-this-dynamic-dance-style>

Nelson, L. (2000). Need to know. A conversation about improvisational performance with: David Zambrano, Mark Tompkins & Lisa Nelson. *Contact Quarterly*, 25(1), 29-41.

Neuropedics. (2021). *Dynamic Systems Theory of Motor Development: The Complete Guide for Sports Rehab Professionals*. <https://neuropedicswellness.com/blog-for-professionals-1/2021/3/17/dynamic-systems-theory-of-motor-development-the-complete-guide-for-sports-rehab-professionals>

Noffke, S., & Stevenson, R. (1995). *Educational action research: Becoming practically critical*. Teachers College Press.

Novack, C. (1990). *Sharing the dance Contact Improvisation and american culture*. The University of Wisconsin Press.

Oxford English Dictionary. (2023). *Concept*. <https://www.oed.com/search/advanced/Entries?q=concept&sortOption=Frequency>

Oxford Learner's Dictionaries. (2023). *Concept*. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/concept?q=concept>

Pallant, C. (2006). *Contact improvisation: an introduction to a vitalizing dance form*. McFarland & Company.

Paskevaska, A. (2005). *Ballet Beyond Tradition*. Routledge.

Paxton, S. (2018). *Gravity* (R. Vasconcelos, Trans.) N-1 Edições

Petryński, W. (2007). Bernstein's construction of movement model and contemporary motor control and motor learning theories. *Human Movement*, 8(2), 136-147. https://www.researchgate.net/publication/286581128_Bernstein's_construction_of_movement_model_and_contemporary_motor_control_and_motor_learning_theories

Physics Forums. (2023) *What causes rebounding?* <https://www.physicsforums.com/threads/what-causes-rebounding.798830/>

Preston-Dunlop, V. (1995). *Dance Words*. Taylor and Francis Group.

Rickman A.M., Ambegaonkar J.P., & Cortes N. (2012) Core stability: implications for dance injuries. *Medical Problems of Performing Artists*, 27(3), 159-64. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22983134/>

Sigmundsson, H., Trana, L., Polman, R., & Haga, M. (2017). What is Trained Develops! Theoretical Perspective on Skill Learning. *Sports (Basel, Switzerland)*, 5(2), 38. <http://dx.doi.org/10.3390/sports5020038>

Smith, L.B., & Thelen, E. (2006). Dynamic Systems Theories. In R.M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (pp. 258-312). John Wiley & Sons, Inc.

Strogatz, S. H. (2015) *Nonlinear Dynamics and chaos: with applications to Physics, Biology, Chemistry, and Engineering* (2ª ed.). Taylor and Francis Group.

Todd, M.E. (1980). *The Thinking body* (2ª ed.). Princeton Book Company.

Whittier, C.J. (2018). *Creative Ballet Teaching*. Routledge.

Woolfolk, A. (2016). *Educational Psychology*. (13ª ed.). Pearson.

Zambrano, D. (2016). *Flying Low Dance Technique*. Em http://www.davidzambrano.org/?page_id=279

Apêndices

Apêndice A – Minuta de consentimento de participação no estágio

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, “Resistindo à gravidade: ensino-aprendizagem através de conceitos transversais de movimento e da exploração improvisada, como forma de fomentar a transferência de aprendizagens, no contexto da Técnica de Dança Moderna, numa turma de 5º ano do E.A.E., da Escola de Dança Ana Mangericão”, é realizado por Margarida Paiva sob orientação de Sylvia Rijmer (ESD) e Patrícia Cayatte (EDAM), que poderá contactar caso deseje colocar alguma dúvida ou partilhar algum comentário, através do e-mail: margaridapaiva98@gmail.com.

Tal como o seu título sugere, este estudo incide sobre o Ensino de Técnica de Dança Moderna (TDM), no sentido de pretender fomentar a transferência de conhecimentos adquiridos dentro da TDM para outros contextos, pretendendo também um ensino-aprendizagem através de conceitos transversais de movimento.

A participação do seu educando, que será muito valorizada, consiste em participar nas aulas que a estagiária irá organizar, num total de 40 horas, a decorrer ao longo de cerca de 4 meses, no ano letivo de 2022/2023.

A participação no estudo possibilita o contacto com duas tipologias de exercícios de aula e procura 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.

Face a estas informações, por favor indique se aceita participar no estudo:

ACEITO

NÃO ACEITO

Nome do estudante: _____

Nome do Encarregado de Educação: _____

Data: _____

Assinatura: _____

Apêndice B – Termo de autorização de registo de imagem

Termo de Autorização de Registo de Imagem

Eu, _____, encarregado de educação do(a) aluno(a), _____, declaro que autorizo a recolha de imagem nas aulas de Técnica de Dança Moderna da Escola de Dança Ana Mangerição.

O intuito dos registos é perceber e estudar o desenvolvimento das capacidades técnicas e artísticas durante as aulas.

O material recolhido será utilizado apenas para o estudo, não será divulgado.

Parede, ____ de dezembro de 2022.

(assinatura do responsável)

Apêndice C – Diário de Bordo: Observação Estruturada

Aula I

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 03/11/2022 |
| Local | Escola de Dança Ana Mangericão |
| Grupo-alvo | 9º Ano (5º EAE) 12 estudantes: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12 |
| Professora | Professora Cooperante |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Observação Estruturada |
| Objetivo | Conhecer a turma, a abordagem da professora, estrutura e tipo de aula e contexto educativo |

| | |
|-------------------------|--|
| Professora | |
| Metodologia e Pedagogia | Presença firme e disciplinada, conhece estreitamente a dinâmica das alunas Enérgica Técnica MTB (Modern Theatre Blues Amalgamation) da ISTD; rítmica, dinâmicas diferentes, utiliza música comercial e pop |
| Verbalização | -Reflete espírito forte e firme da professora -Clara, alunas já sabiam quase todos os exercícios, não sendo necessário marcar. Os exercícios onde foi necessário marcar, foram transmitidos de forma clara com acentos dinâmicos. |

| | |
|--------------------------------|---|
| Alunas | |
| Desempenho Técnico e Artístico | Movem-se com demasiada tensão e rigidez no corpo, sem fazer uso do peso, e não soltando extremidades. Tensão nos lábios, na testa O movimento não navega para lá do corpo, não há projeção no espaço A dinâmica do movimento é bem trabalhada, a música facilita a isto (rítmica). No entanto, não há plasticidade entre os diversos exercícios. Não há integração do corpo todo |
| Motivação e Ética de Trabalho | As alunas empenham-se durante toda a aula, esforçando-se por cumprir os objetivos da professora. Esforçam-se por aplicar as correções |

| | |
|---|----------------------------------|
| Estrutura da Aula | Comentários |
| Aquecimento (4 mins, foça, cardiovascular) – professora combinou número de palmas a 4 | Alunas divertem-se e descontraem |

| | |
|--|--|
| elementos diferentes (abdominais, flexões, fortal. costas e correr com calcanhares a tocar nos ísquios); alunas andam pela sala, quando uma bate nº de palmas, todas fazem o que corresponde | |
| Fortalecimento muscular: centro 1. calcanhares pousados numa bola e desenrolar até ao chão - pernas esticadas, voltar a subir. 2. Deitadas, bola entre os pés, subir e descer as pernas | Ao invés de controlar a descida pelo core, alunas tensionam trapézios e pescoço, de modo a não cair com o peso da cabeça para a frente. No 2º ex. as palmas estão viradas para baixo, e alunas empurram o chão, em vez de relaxar os braços e focar a força no centro, tensão no pescoço (coque não ajuda) |
| Warm Up (centro, vertical): Ombro (3x) com ripple a trazer cabeça para posição final de roll down – atira b.esq. para cima (por trás) – troca b.dt. em cima, arm swing que traz corpo até baixo, salto com cabeça para baixo, passo atrás, lunge perna dobrada atrás (braços abertos), levanta perna esquerda, avança para as 2 pernas com b.esq. levantado, desce para grand plié com perna esquerda na diagonal, troca para 4ª para outra diagonal, double bounce tronco braços cabeça rebound, torção do tronco, avança em Espiral (step step step), high release, curve (?), flat back(?), desenrola, avança perna direita, levanta perna esquerda oposição do braço direito e torção do tronco, grand rond e b. esq. Acompanha, avança perna direita à frente braços ao lado (4ª paralelo), sobe daí ½ ponta, plié, calcanhares no chão, desenrola, passo passo, swing do tronco e braço ao lado, passos ao lado, swing b.dt., vai ao chão rebola nos ísquios e b.dt. continua em cima, low lunge, roda b.esq. recolhe p.dt. desenrola | O exercício usa o peso dos membros e da pélvis (<i>rebound, bounces</i>), tem oposições e torções. Alunas não integram a cabeça no <i>rebound</i> , nem usam o peso das partes do corpo. Corpos rígidos. Swings por força muscular. |
| Tendu Paralelo (6ª), plié, 2 tendus frente, plié, 2 tendus ao lado, transfere perna de apoio (direita) em plié, inclina lado direito, step step step, 1ª posição na diagonal, rise, plié, tendu esquerda, tendu direita, plié tendus ao lado, transfere para cou de pied esq atrás, peq. Tilt, step step step, rise 2 pés | Olhar fixo. Tronco e braços rígidos, sem função. |
| Legs and Kicks | O ‘atirar’ das pernas é através da tensão muscular |
| Back Exercise | |
| Jazz Lines | |
| Adagio | Instabilidade num apoio |
| Foot Promenade (peqs. saltos) | Os braços tensos e imóveis não facilitam a coordenação para saltar |
| Diagonais de saltos | |
| -Revisão seqüências a pares/trio (para apresentação) | Alunas muito motivadas para esta apresentação |

| | |
|---|--|
| -Repassar de coreografia para apresentação (teatro musical) | |
|---|--|

Reflexão e outras notas

A postura geral da professora é a de tentar que as alunas estejam concentradas, presentes, dando feedback e correções.

É uma aula dinâmica, mas onde está a sensação, a percepção? Alunas utilizam o espelho nas correções da professora, direcionadas à forma e à linha do corpo. Alunas olham também constantemente ao espelho para ver a sua aparência (14 anos). Aula focada na aparência, no exterior, no fazer bem (mas como se faz bem?).

O movimento é pensado de forma estática (formas), por isso não há progressão, continuidade no espaço. A técnica não me é familiar. A disposição corporal das alunas é rígida. O movimento também é bastante *staccato*.

Indumentária: coque (não ajuda ao trabalho de chão, tensão no pescoço), maillot, collants, pés descalços.

Oposição → Alunas não exploram limites do movimento (projeção), não tendo noção da direção principal (não permitindo chegar a uma contra direção). Instabilidade nos equilíbrios e passagens num apoio

Peso → alunas focam-se em aguentar, segurar, certa posição através da tensão muscular, não aproveitando para sentir o peso das partes do corpo e usá-lo na ação. Mas também não sabem aproveitar a resistência quando é necessário (principalmente pés-chão) – mediar resistência/release

II

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 08/11/2022 |
| Local | Escola de Dança Ana Mangericão |
| Grupo-alvo | 9º Ano (5º EAE) 12 estudantes: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12 |
| Professora | Professora Cooperante |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Observação Estruturada |
| Objetivo | Continuar a conhecer o tipo de aula; estar atenta à presença dos conceitos |

Ambiente de aula, atuação da professora e das alunas: as notas mantêm-se iguais em relação ao primeiro dia de observação. Professora foi sempre trocando as filas (as alunas organizam-se na formação de 'xadrez') e pedindo que as alunas troquem de frente (a sala tem espelho em 2 paredes, alunas não resistem a olhar para o espelho, mesmo que não tenham um à frente).

| Estrutura da Aula | Comentários |
|--|--|
| Aquecimento: Reforço muscular. 1. Centro (ex. das bolas da aula passada, enrolar/desenrolar) 2. Dorsais, centro e omoplatas (de barriga para baixo, as bolas deslizam por baixo dos braços, um braço estica outro flete) 3. Inner thighs e glúteos (com bola de pilates, subir pélvis) 4. Abdominais com torção do tronco (bola de pilates nas mãos, pernas esticadas, subir até ficarem sentadas e torção do tronco, desenrolar) 5. Bola no meio das pernas, deitadas, subir até 'vela', desenrolar e dar impulso até squat, desenrolar até vertical, e a partir do sacrum, enrolar até baixo, recomeça sequência) 6. Com bola de pilates, deslizar o corpo e terminar em prancha (ou progressão com pés em cima da bola e 90º entre pernas e tronco) | Reforço muscular dinâmico, envolvendo torções, sucessões de movimento (roll down/up). Alunas acabam por não ativar zona específica, tensionado partes que deveriam estar relaxadas (exemplo, pressionar o chão com palmas para baixo quando sobem até vela). Acho que seria interessante se alunas tivessem feito estes exercícios pensando já na qualidade do movimento e no <i>flow</i> (em vez de o encararem mais como brincadeira ou mero trabalho de ginásio). |
| Warm Up (centro, vertical) igual: Ombro (3x) com ripple a trazer cabeça para roll down – atira b.esq. para cima (por trás) – troca b.dt. em cima, arm swing que traz corpo até baixo, salto com cabeça para baixo, passo atrás, lunge perna dobrada atrás (braços abertos), levanta perna esquerda, avança para as 2 pernas com b.esq. levantado, desce para grand plié com perna esquerda na diagonal, troca para 4ª para outra diagonal, double bounce tronco braços cabeça rebound, torção do tronco, avança em Espiral (step step step), high release, curve (?), flat back(?), desenrola, avança perna direita, levanta perna esquerda oposição do braço direito e torção do tronco, grand rond b. esq. Acompanha, avança | Citação da profª “mais em curva” O paralelo das alunas está demasiado aberto, em algumas, e ligeiramente <i>en dehors</i> . |

| | |
|--|--|
| perna direita à frente braços ao lado (4ª paralelo), sobe daí ½ ponta, plié, calcanhares no chão, desenrola, passo passo, curve lateral(head drop), passos ao lado, swing b.dt., vai ao chão rebola nos ísquios e b.dt. continua em cima, low lunge, roda b.esq. recolhe p.dt. desenrola | |
| Tendu – igual | Professora referiu a ‘oposição’. Algumas alunas perceberam e aplicaram |
| Plié (com <i>attitude</i>) | |
| Adagio (com <i>tilt</i>) | Algumas alunas não integram o corpo todo, principalmente no <i>tilt</i> , não coordenando os 6 membros de modo a estarem em oposição. Isto também faz com que não cheguem à sua inclinação. Numa situação, o <i>tilt</i> foi corrigido indo pela imagem (forma). |
| Foot Turnout (pequenos saltos) | |
| Pirouettes | |
| Diagonal de saltos | |

Reflexão

Houve duas referências aos conceitos que gostava de explorar na Lecionação Supervisionada, a oposição e “curva” (num movimento espiralado). O aquecimento (reforço muscular) também envolveu torções e oposições. Fez-me pensar na importância de se ligar os momentos da aula (através da verbalização), uma exploração contínua, pois os alunos vão se ‘adensando’ no conteúdo e é mais fácil de ver a coerência e progressão dos exercícios, todo o trabalho é aproveitado e caminha para uma direção.

As alunas usam a tensão muscular para dançar, noção de peso fica comprometida. Saber mediar a tensão e qual o seu propósito.

III

| | |
|-------------------------|---|
| Data | 15/11/2022 |
| Local | Escola de Dança Ana Mangericão |
| Grupo-alvo | 9º Ano (5º EAE) 12 estudantes: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12 [Nesta aula só estiveram presentes seis alunas] |
| Professora | Professora Cooperante |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Observação Estruturada |
| Objetivo | Continuar a conhecer o tipo de aula; estar atenta à presença dos conceitos |

| Estrutura da Aula | Comentários |
|---|---|
| Aquecimento cardiovascular livre – professora colocou música de 4 minutos e alunas aqueceram como quiseram | Achei interessante dar este espaço às alunas; as alunas pegaram em pequenas sequências de exercícios que já sabem, correram no sítio e alongaram um pouco. No entanto, acabou por não ser um momento para se localizarem e conectarem a sua consciência cinestésica, pela primeira vez no dia. A música pop preencheu a sala (era bastante enérgica), e alunas estavam mais interessadas em ‘mexer’ |
| Fortalecimento muscular (com pesos) <ol style="list-style-type: none"> 1. Fortalecimento das omoplatas, pesos nos braços 2. Pesos nos tornozelos, barriga para baixo e levantar as pernas em <i>relevé lent</i> 3. Tesouras 4. <i>Grand Battements</i> (voltadas para cima) | |
| Warm Up Centro - igual | |
| Jazz Lines | |
| Adagio | |
| Exercício de <i>walks</i> em roda. A sequência de passos ia diminuindo, alternavam entre lado direito/esquerdo | As alunas estavam em roda e fizeram o exercício ao mesmo tempo. Foi desafiante e motivador para elas. Como estavam a prestar atenção ao nº de passos, esqueceram-se umas das outras, chocando por vezes |
| Falls | Fiquei surpreendida com este exercício. Foi a primeira vez até agora que vi contacto e uso do chão. As alunas não parecem estar preparadas para este tipo de trabalho, tendo dificuldade em transitar entre a verticalidade e o chão. As alunas caem sem controlo e muitas |

| | |
|--|---|
| | vezes para cima dos pulsos; não há <i>sliding</i> nas superfícies do corpo. |
| Pirouettes – por plié relevé, low and high level | Alunas não usam ativamente resistência do ar (braços) e <i>push</i> do chão. No geral, têm um bom foco. Preparação sem ligeira torção do tronco. Dificuldade em manter o eixo vertical, caindo para o lado da perna de apoio. É um exercício que as deixa um pouco tensas |
| Foot Warm Up | |

Reflexão

Foi notável que as alunas, quando conseguiam alcançar os objetivos da professora, sentiam-se felizes através do bom feedback da professora. A relação professora-alunas parece construir-se nesta cumplicidade.

Falar sobre gravidade, resistência/cedência será proveitoso, uma vez que lhes foi pedido para irem ao chão e voltar, sem alunas terem este conhecimento (para além de todas as situações de *swings* e *rebound*). Seria interessante encaixar o trabalho de chão e do peso com estas alunas: tentar implementar o como se faz, dançar com proprioção ativa e resistência no movimento. Implementar também dinâmicas de grupo, seria interessante, incluindo a consciência do espaço. Alunas não observam as colegas, exceto nas diagonais, de resto fazem os exercícios todas juntas – responsabilidade de aprender com os outros. A dinâmica de grupo é individualizada, cada uma trabalha por si, esquecem-se que têm colegas ao lado, por vezes.

Os pesos são uma ideia para exagerar resistência no movimento

IV

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 23/11/2022 |
| Local | Escola de Dança Ana Mangericão |
| Grupo-alvo | 9º Ano (5º EAE) 12 estudantes: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12 |
| Professora | Professora Cooperante |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Observação Estruturada |
| Objetivo | Continuar a conhecer o tipo de aula; estar atenta à presença dos conceitos |

| Estrutura da Aula | Comentários |
|---|--|
| Aquecimento livre | Alunas começam logo por aquecer partes do corpo, ombros, braços e pés, rodando, puxando. Espreguiçam-se, alongam um pouco. Saltam em 1ª posição, fazem abdominais e dorsais. Tiveram dificuldades em integrar o corpo todo, estar presente as a <i>whole</i> (corpamente-espírito) |
| Warm Up Intermédio | Houve uma transição para o chão, pouco fluida |
| Warm Up Avançado – o realizado nas outras aulas | |
| Tendus e Glissés | |
| Abdominais | |
| Back Exercise | |
| Jazz Lines | – com <i>contractions</i> e <i>twists</i> |
| Adagio | Observa-se nas alunas dificuldades na perna de suporte do <i>tilt</i> , fragilidade na troca de eixo |
| Walks num círculo | |
| Foot Warm up | |
| Pirouettes inwards | Observa-se pouca resistência da perna da <i>pirouette</i> e não aproveitam o <i>momentum</i> |
| Pirouettes low level | |
| Saltos na diagonal – com <i>sideways leap</i> | Pouco <i>push</i> /aproveitamento da resistência ao chão |

Na última meia hora ensaiaram duas coreografias para apresentação. Permitiu-me perceber o que as cativa artisticamente.

Reflexão

Alunas estão ainda no processo de aquisição de aprendizagem das ferramentas técnicas, e como tal o seu corpo tensionam-se, fica rígido, durante a abordagem ao

novo conhecimento. O estilo da MTB usa ações e conceitos ligados ao uso do peso do corpo/partes (*bounces, rebounds, swings...*), mas estes acabam por não ser explorados e vivenciados plenamente pelas alunas.

Este estilo parece também focar-se em competências verticais (o tronco mantém-se na vertical), não havendo um trabalho profundo de contacto com o chão (poucas variações de nível). Numa das coreografias, as alunas tinham *lifts*, sendo requerido manipulação e contacto com outro corpo. Parece-me interessante implementar mais exercícios de trabalho de chão contemporâneo e de contacto para ajudar as alunas na sua performatividade – uma vez que no próximo ano terão contemporâneo -, mas ao mesmo tempo tenho de ter atenção aos objetivos da escola para este ano...

Apêndice D - Diário de bordo: Participação Acompanhada

Aula I

| | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| Data | 29/11/2022 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | 5º ano E.A.E. |
| Professor | Professora cooperante e estagiária |
| Horário | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Modalidade de aula de Estágio | Participação Acompanhada I |

Primeira aula de participação acompanhada. Combinei com a professora cooperante que a minha intervenção seria no exercício de Warm Up, já no centro. A professora aqueceu as alunas, quando chegou a altura de fazerem o Warm Up, profª deu-me espaço para intervir.

Exercício de Warm Up (centro, vertical), registado na observação estruturada:

Ombro (3x) com *ripple* a trazer cabeça para posição final de roll down – atira b.esq. para cima (por trás) – troca b.dt. em cima, arm swing que traz corpo até baixo, salto com cabeça para baixo, passo atrás, lunge perna dobrada atrás (braços abertos), levanta perna esquerda, avança para as 2 pernas com b.esq. levantado, desce para grand plié com perna esquerda na diagonal, troca para 4ª para outra diagonal, double bounce tronco braços cabeça rebound, torção do tronco, avança em Espiral (step step step), high release, curve (?), flat back(?), desenrola, avança perna direita, levanta perna esquerda oposição do braço direito e torção do tronco, grand rond e b. esq. Acompanha, avança perna direita à frente braços ao lado (4ª paralelo), sobe daí ½ ponta, plié, calcanhares no chão, desenrola, passo passo, swing do tronco e braço ao lado, passos ao lado, swing b.dt., vai ao chão rebola nos ísquios e b.dt. continua em cima, low lunge, roda b.esq. recolhe p.dt. desenrola

Observações gerais: a minha participação foi bem recebida pelas alunas, que se interessaram pelas propostas, embora (talvez sendo por ser abordagem diferente ao que têm) tenham estado um pouco desconcentradas. Isto gerou um pouco mais de confusão que o normal das aulas delas.

A minha **proposta principal** neste primeiro contacto direto com elas, era sublinhar a sensação de peso e a sensação de resistência, ambas bastante presentes nesta sequência, mas geralmente não utilizadas e sentidas pelas alunas. Estes dois conceitos – resistência e sensação de peso – foram mencionados e sublinhados por mim, tentando que as alunas experimentassem estas sensações mais claramente no corpo.

Decidi fazer uma pequena iniciação ao trabalho a pares – entreadada, responsabilidade perante o outro – usando algum contacto, como iniciação à dinâmica de grupo (conexão com os outros, percepção dos outros), que implementarei ao longo do tempo, e que geralmente não acontece nas aulas delas. Queria também fazer um trabalho sobre sensações claras e definidas nos seus corpos em movimento, cinestésicamente conscientes, mas influenciadas por elementos externos (o par, os pesos), trazendo resolução de situações.

Planeei usar 4 ferramentas diferentes para execução desta sequência:

1. Trabalho a pares, foco na resistência – fazer a sequência em *slow motion* e com o par a empurrar o corpo/partes na direção oposta do movimento. Mesmo movimentos que originalmente usavam *rebound*, foram executados a resistir ao colega. (repetimos algumas vezes)
2. Sozinhas, executar a sequência em *slow motion* e com a memória da resistência da colega.
3. Pedi que colocassem os pesos ajustáveis (que normalmente usam em aula) nos tornozelos e nos pulsos e que executassem desta forma a sequência.
4. Na última vez que realizaram a sequência foi sem pesos e sem par

Observações:

1. Logo na proposta do *slow motion*, houve dificuldades. Alunas apressavam-se a ir de um movimento ao outro, não deixando que a colega fosse a tempo de resistir contra elas. Isto já diz muito sobre o como o movimento é sentido (ou não sentido) pelas alunas e como o foco é no fazer, na quantidade, não no *motion*, a ideia de continuidade. Depois de lhes ter pedido algumas vezes que abrandassem, lá deixaram que a colega lhes empurrasse partes do corpo. Divertiram-se a criar resistência e a resistir à colega, mas houve alguma desconcentração por causa disto. Quando criavam resistência, tinham dificuldade em perceber que parte do corpo deviam empurrar, ficando paradas por vezes a olhar. No geral, não usavam a mão toda no toque
2. Foi difícil manterem a qualidade de resistência por toda a sequência, iam “ligando e desligando” a memória do *push* da colega; aqueles movimentos em que o seu par ofereceu resistência claramente eram agora mais bem enfatizados
3. Quando colocaram os pesos, obviamente que foi mais fácil de sentirem o *momentum*, sendo impossível não serem levadas por ele; por outro lado, os pesos também criam resistência, sendo uma boa ferramenta para sentir a dualidade peso (drop the weight)/resistência. Os pesos enfatizaram bem os momentos onde lançar ativamente partes do corpo para mover no espaço ou atingir a qualidade do movimento
4. Ao retirar os pesos, a memória da sensação do peso estava bastante viva ainda, e as alunas conseguiram, no geral e nos momentos que assim o pediam, fazer uso do peso de forma natural (nos *swings*, *bounces* e *grand rond en l’air*). A resistência, principalmente ao chão, necessita ser mais trabalhada (*plié*, *grand plié*)

II

| | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| Data | 06/12/2022 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | 5º ano E.A.E. |
| Professor | Professora cooperante e estagiária |
| Horário | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Modalidade de aula de Estágio | Participação Acompanhada II |

Na segunda aula de participação acompanhada, decidi passar uma pequena sequência que elaborei, tendo em conta as notas da primeira aula. Na primeira metade da aula, a professora cooperante aqueceu as alunas, seguindo-se depois a minha intervenção. A segunda metade da aula foi usada para ensaio de um espetáculo, onde participaram alunos de toda a escola. Tive oportunidade de observar as alunas nesse contexto, onde estava a diretora da EDAM a dirigir o ensaio.

Observações gerais: alunas não se mostraram muito motivadas, nem esforçadas, a explorar a sequência que lhes passei (talvez por estarem a pensar no ensaio a seguir). Senti pouco feedback da parte delas, excetuando num momento. Executaram a sequência a “50%”. No ensaio, concentraram-se mais na parte interpretativa, exceto alunas 7,10 e 11 que se esforçaram para atingir parte técnica e artística, num trio (variação de ballet) – estas alunas usaram de uma forma muito bonita as mãos e os braços (podem manter esta qualidade na aula de TDM...). Alunas adoram ensaios e espetáculos, ficando muito animadas.

Sequência: Duplo *bounce* em paralelo 3x (abertura dos ombros) → aproveitar *rebound* e coordenar *bounce*+braços para trazê-los para cima → *arm swings* mantendo duplo *bounce* (micro suspensão dos braços à frente) → completa o círculo e braços vêm por trás → corpo e braços descem até *deep squat*, braços como que “agarram” algo → tudo sobe até cima (braços por cima da cabeça esticados), meia ponta → *drop* em milissegundo para *mountain position* → alonga lateralmente (*lunge lateral*) com braços a vir de dentro para fora, alonga lado e outro (contínuo) → torções do tronco com ‘spooning’ dos braços → coordena braços e pernas e num segundo muda de direção (não por salto, mas por deslizar rapidamente pés pelo chão)

Objetivos: levar as alunas, através de movimento sequencial, a soltarem o peso dos braços e da pélvis. Enfatizei onde há mais resistência ao ar/chão e como aproveitar o peso para dançar. Introdução de vocabulário – *bounce*, *swing*, *spoon* – e mencionei chão pélvico (relacionada a *core*) que impulsiona e suporta. Sequência sem contagens, guiadas pela dinâmica do próprio movimento.

Observações da execução da sequência: as dificuldades em relação ao uso do peso para ganhar *momentum* e assim gerar o seu próprio *flow* mantêm-se; as alunas não aproveitam a energia, nem se permitem a “fabricar” mais energia cinética. Não se deixam levar pela sensação de peso, travam o peso. Aluna 4 conseguiu swing dos braços reaproveitando o *momentum* e suspensão. Pouca consciência do movimento e alinhamento feito através da linha do corpo vista no espelho → mas, nem mesmo olhando para o espelho corrigiram a pélvis mais alta que a cabeça no *deep squat* (depois de ter mencionado várias vezes) → consciência da relação das partes? Houve uma boa dinâmica de grupo, deixar cair o peso cada uma a seu tempo, e resistir ao mesmo tempo, tentando manterem-se síncronas

Será que funciona exagerar a resistência e depois a cedência de peso (ou vice-versa) para se tornar mais claro uma e outra?

III

| | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| Data | 15/12/2022 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | 5º ano E.A.E. |
| Professor | Professora cooperante e estagiária |
| Horário | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Modalidade de aula de Estágio | Participação Acompanhada II |

Na terceira aula de Participação Acompanhada, as alunas aqueceram individualmente durante uns 5 minutos. De seguida, foi a minha parte. Ocupei a primeira metade da aula.

Observações gerais: nesta aula tive mais tempo para lecionar com as alunas (1 hora), tendo também oportunidade para começar a perceber como construir uma aula para duas horas. Estar mais tempo com elas fez-me começar a perceber as variações de motivação ao longo da aula (como posso trabalhar para manter uma boa energia ao longo da aula?). Começo a prestar atenção a cada uma, individualmente. Alguns exercícios são recebidos com entusiasmo, enquanto outros com ligeiro aborrecimento.

Estrutura da minha intervenção:

1. Dar e receber peso: exercício de introdução a esta ideia. Pedi que formassem dois grupos (5 e 6 pessoas), uma pessoa ao meio que ia caindo para os braços das outras que estavam à sua volta em roda, sem dar passos. Depois de alguém receber a pessoa do meio, empurrava essa pessoa para outra da roda, e assim por diante
2. Nova sequência (I): *drop* da cabeça até quase chegar ao chão (passar por *deep squat*) → aproveitar *momentum* da queda e *lift* das omoplatas para mudar de direção (diagonal trás) e ficar em 4ª posição *en dehors* (natural) com braços esticados para o teto → deixar cair sequencialmente cabeça-cotovelo direito-cotovelo esquerdo e levantar cotovelo direito-cotovelo esquerdo-cabeça (última a chegar) 2x → deixar cair cabeça e braço esquerdo e pivot no pé esquerdo para mudar de direção para diagonal oposta → deixar cair cabeça e braço direito, com pivot no pé direito para voltar a diagonal inicial → swing da pélvis à frente (perna direita fora do chão, apoiada na perna esquerda) com suspensão dos braços (que caíram por trás do corpo) → pélvis (ponto de iniciação – sacrum) guia o corpo, que caminha para trás e se vira (cabeça é última a chegar)
3. Sequência da aula passada (II)
4. Sequência da aula passada com estrangimentos externos e dinâmica de grupo – organizei as alunas numa Espiral no espaço, com espaço entre elas, onde tinham de fazer a frase tendo em atenção colegas mais próximas, evitando corpo do outro; na segunda fase deste exercício, executavam a sequência mais lentamente e de vez em quando ofereciam resistência umas às outras

Objetivos de aula: Introduzir exercícios que usem contacto com outro corpo e interação de grupo maior, consciência dos outros; primeiro exercício questão também da confiança com outro. Conceito principal da aula, dar peso, usar o peso, redirecionar o peso. A primeira sequência necessita direcionar partes do corpo (e reconhecimento

do seu peso!) de forma sucessiva (pontos de iniciação), utilizando *momentum* criado pela queda – sentir o momento ideal para deixar cair e agarrar de novo o peso, e direcionar outra parte noutra direção - coordenação.

Observações:

1. O exercício provocou risos e conversa (professora cooperante chamou à atenção as alunas). Aos poucos foram ganhando confiança e dando peso às colegas, mas ainda assim, de vez em quando a cabeça ficava parada e tensa e a pélvis para trás (quebrar o eixo, talvez por medo, assim salvaguardavam-se). Quando amparavam a colega do centro, não transferiam o seu peso+peso da colega para perna de trás, ficavam com as duas pernas no mesmo sítio, ficando com dificuldade em segurar a colega – exceto aluna 3, que começou logo por transferir peso, colocando perna atrás. Muitas vezes amparavam também com as pontas dos dedos.
2. Dificuldades em redirecionar *momentum* no espaço. Não uso do *plié*, pernas quase sempre esticadas. Pélvis não acompanha movimento inicial da cabeça, fica travada em cima (não vão a *deep squat*). Têm noção de onde fica *sacrum*? Da sucessão natural do movimento da coluna vertebral? (a coluna move-se em bloco, não há desenrolar) Dificuldade na sucessão das partes do corpo. Pouca motivação neste exercício – é preciso música diferente?
3. Ainda pouca consciência do uso do peso. Depois de passarmos 2x a sequência, decidi não insistir mais e passar ao último exercício
4. Destabilização das alunas, risos, confusão, pouca concentração. Tornaram a tarefa de oferecer resistência e evitar o corpo do outro em mote para provocarem-se umas às outras, fingindo baterem-se. Este exercício não resultou por esta razão, ainda demasiado complexo para elas.

Trabalhar com pontos de direção específicos, com o peso e grandes volumes do corpo, com sucessão de partes e com fluidez como qualidade de movimento é difícil porque estas alunas não estão acostumadas a dançar com propriocepção, com *awareness*. Parece que ainda não conhecem a função do seu corpo, e sempre lhes é pedido a forma. Ligação, continuidade, reaproveitamento de energia/*momentum*, relaxar total, *push* total, contraste, mediar – é necessário trabalhar

IV

| | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| Data | 20/12/2022 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | 5º ano E.A.E. |
| Professor | Professora cooperante e estagiária |
| Horário | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Modalidade de aula de Estágio | Participação Acompanhada II |

Observações gerais: foi a última aula de participação acompanhada, em que pude utilizar cerca de 45 minutos para as minhas propostas. Sente-se um pouco que o Natal e as férias se estão a aproximar, na desconcentração relativamente ao conteúdo da aula e – um pouco – na falta de esforço das alunas. Já consigo reconhecer mais individualmente as capacidades e dificuldades de cada uma.

Estrutura:

1. Exploração a pares: uma colega manipula a outra. Quem é manipulado encontra-se inicialmente numa posição vertical, pernas paralelas, “standing”; o par desconstrói esta posição, manipulando partes do corpo sequencialmente. Quando se afasta, colega manipulado volta a “standing” (posição inicial) revertendo desconstrução do colega, de trás para a frente. Quem manipula, manipula atirando ou usando o peso das partes do corpo
2. Repetição da sequência I da aula passada, dizendo em voz alta os pontos de iniciação do movimento
3. Repetição da sequência II da aula passada

Objetivos: consciência do peso das partes do corpo; organizar e desorganizar a estrutura; reconhecer caminho do movimento e percorrê-lo; definir pontos de iniciação; coordenação parte de cima do corpo- parte de baixo (braços, pernas)

Observações:

1. Alunas não encararam exercício com “espírito de pesquisa”, preferiram ir à memória de coisas que acham interessantes. Pareciam desorientadas perante a desorganização e manipulação por outra pessoa.
2. Nomear em voz alta os pontos de iniciação deixou-as envergonhadas; pedi que dissessem para elas mesmas e que fossem muito claras no p.i.. O uso do peso da cabeça e da pélvis melhorou nas alunas 3, 7, 10 e 11, conseguiram deixar cair e direcionar no espaço.
3. Alunas não ativam chão pélvico, core. Demasiada tensão nos braços, que se movem em bloco, rígidos. A mountain position está muito em cima, pernas esticadas – não há oposição do tronco e suporte do chão pélvico. Por não haver oposição do tronco e ativação do core, a cabeça e braços não conseguem coordenar com as pernas para mudança rápida de direção, levando também ao não reaproveitamento do *momentum*.

Tenho de repensar o plano inicial para o estágio. Parece-me fundamental ir às “bases”, como é ser um ser humano na terra? viver com gravidade? Reconhecer a gravidade? Steve Paxton. Como é que esta influencia a nossa evolução? Função do corpo humano. Sensação

Apêndice E – Diário de Bordo: Lecionação Supervisionada

AULA I

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 03/01/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos | - Explicação mais detalhada de qual é a minha proposta para o estágio - Apresentação de algumas informações anatómicas acerca do corpo humano, recorrendo a imagens e <i>powerpoint</i> - Explorações somáticas da coluna vertebral - Desenho do chão pélvico |
| Vídeo | Não |

Objetivo principal: partilhar informações anatómicas básicas (através da apresentação e explorações), como iniciação ao trabalho de consciência cinestésica

Observações gerais: estava à espera das alunas no estúdio, antes da aula começar, com o computador preparado para o *powerpoint*, porque queria começar com uma roda e uma pequena conversa, seguida da apresentação; infelizmente, a professora cooperante pediu que as alunas se sentassem na sua formação habitual (xadrez) o que me 'afastou' um bocadinho delas. Quando comecei a mostrar o *powerpoint*, as alunas sentaram-se mais perto, e o ambiente foi ficando menos 'formal'. Senti que, a dada altura, se desinteressaram um pouco do *powerpoint* (continha imagens artísticas anatómicas, que achei que fossem interessantes), e resolvi ir integrando uns pequenos exercícios somato-sensoriais. A meio da aula, as alunas tiveram de passar uma coreografia para o espetáculo, demorou cerca de 10 minutos, não interferindo com o *flow* da aula.

Reflexões: Senti as alunas interessadas, principalmente nas explorações, mas não tanto na apresentação; não houve grande intercâmbio de ideias nessa fase, mas mais para o final, sim (roda final). Creio que as alunas não estão habituadas a aulas deste género (não dançadas), e por isso senti-as um pouco desmotivadas. Na próxima aula já irei concentrar-me na prática e começar a materializar as ideias. Nos comentários finais, aluna XI disse que se apercebeu do desafio (exercício de desenhar rabisco imaginário e encaixar a coluna vertebral nesse rabisco) depois de eu ter mencionado que o foco imagético era coluna, e não os membros; aluna VII referiu que tinha sido importante a exploração a pares (colocar mão no atlas e no *sacrum*) e aluna X referiu que tinha conseguido sentir o alívio da descompressão dos discos da coluna

Estrutura da aula/objetivos/observações:

| Estrutura da Aula | Objetivos | Observações |
|---|---|---|
| 1. Apresentação do que é que constitui a | Fazer sentir que as alunas fazem parte da investigação, podendo | Já havia falado um pouco sobre isto, na primeira aula de observação |

| | | |
|--|---|---|
| investigação do meu estágio | participar e partilhar as suas ideias | estruturada, mas hoje tive a oportunidade de lhes explicar com mais detalhe, e salientar os primeiros conceitos a explorar (resistência/cedência à gravidade e sensação de peso das partes do corpo). |
| 2. Pergunta às alunas: “Quando pensam no corpo humano, que palavras vos vêm à mente?”. Registo das respostas. | Conhecer as construções conceptuais das alunas acerca do corpo humano, que significados e intenções constroem da sua função. | Apesar de se terem envergonhado um pouco ao partilhar em grupo as suas ideias, todas responderam coisas diferentes e interessantes |
| 3. Com a ajuda de um powerpoint, breve apresentação de alguns factos anatómicos acerca do corpo humano. Passamos pelos temas: evolução quadrúpede-bípede; função da estrutura do corpo humano e influência da força da gravidade na função do corpo humano; 3 grandes volumes do corpo humano - crânio, caixa torácica e pélvis-, e coluna vertebral (suas curvaturas, vértebras e mobilidade). + - Pressionar e aliviar coluna vertebral de colega através do topo da cabeça, e - Beliscar os músculos laterais às vértebras, do par. | Dar-lhes informação base sobre algumas partes do seu corpo, e sua função, de modo que utilizem esse conhecimento anatómico na sua experiência somática e cinestésica. | Como me pareceu que alunas foram perdendo um pouco a motivação, decidi incluir dois pequenos exercícios na apresentação. Isto deu-lhes alguma motivação para o resto da aula. |
| 4. Explorações: 1. a pares, uma colega coloca uma mão no <i>atlas</i> e outra no <i>sacrum</i> - a colega começa por explorar o movimento da coluna; a exploração progride com movimentação pelo espaço 2. exercício de exploração (de Nancy Topf): desenhar | Através do toque, acentuar a consciência da primeira vértebra e <i>sacrum</i> Através da imagética, ir construindo a consciência | As alunas demonstraram dificuldade em usar a mão para tocar nestes pontos, sendo que também tinham dúvidas de onde se encontravam Algumas alunas perderam a claridade do exercício (quicá foi-lhes difícil |

| | | |
|---|---|--|
| <p>com o polegar uma linha imaginária reta e tentar encaixar coluna vertebral nessa linha (imaginar os pontos de interseção das curvas da coluna, na linha imaginária reta) – depois, desenhar linha imaginária com as curvaturas da coluna, e tentar encaixar nessa linha (imaginar as curvaturas da coluna a sobreporem-se às curvaturas da linha imaginária) – desenhar um ‘rabisco’ e tentar encaixar coluna vertebral ao longo desse rabisco;</p> <p>3. por último, vibração da pélvis durante 10 minutos sem parar.</p> | <p>cinestésica da coluna vertebral</p> <p>Libertar tensões e preconceitos, através da vibração, acerca deste volume tão importante do nosso corpo, para que alunas se vão habituando a articular a pélvis</p> | <p>manter a visualização da coluna ao longo do exercício), improvisando movimento com braços e pernas</p> <p>Excetuando para a aluna III, as alunas tiveram dificuldade em fazer vibrar a pélvis (não uso do <i>plié</i>, joelhos esticados), e em manter a vibração ao longo dos 10 minutos. Este exercício provocou algum embaraço, risos e conversa</p> |
| <p>5. Desenho do chão pélvico de cada uma – sentar numa folha e marcar os pontos correspondentes à sínfise púbica, aos ísquios e ao cóccix, e unir esses pontos.</p> | <p>Ter noção da área do nosso chão pélvico e do suporte que nos pode oferecer, bem como da localização dos ísquios, púbis e cóccix</p> | <p>Este exercício também provocou alguns risos e conversa. Algumas alunas envergonharam-se com o tamanho do seu chão pélvico</p> |

Respostas à pergunta “Quando pensas em corpo humano, que palavras te vêm à mente?”:

Aluna I – “extraordinário” (a forma como tudo acontece);

aluna II – “Multifuncional” (conseguimos fazer várias coisas a partir dele), cada imperfeição define-nos porque somos diferentes;

aluna III – “O nosso Ser” e “Funcionalidade”;

aluna IV – “Edifício”, onde estamos, onde vivemos;

aluna V – “Natureza”, ligado à natureza;

aluna VI – “Viver”, várias partes que nos fazem viver várias coisas;

aluna VII – “Instrumento”, na dança, o nosso corpo é o que nos leva a fazer cada movimento;

aluna VIII – “Complicado”, de entender;

aluna IX – “Diferente”, em relação aos outros seres;

aluna X – “Melhor forma de expressão e comunicação”;

aluna XI – “simetria” e “inteligência” –

e aluna XII – “Bom”, “como nós vivemos” e “forma de viver”

AULA II – parte 1

| | |
|-------------------------|---|
| Data | 05/01/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h (a minha parte foi das 15h às 16h, 1 hora) |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos | - “Small Dance”, de Steve Paxton - Sensação da gravidade através da sensação de peso - 3 volumes do corpo – crânio, caixa torácica e pélvis |
| Vídeo | Não |

Objetivos: Criar um ambiente propício a que alunas usem ativamente propriocepção; sentir o peso dos 3 grandes volumes do corpo (crânio, caixa torácica e pélvis) e perceber que isto está relacionado à sensação da gravidade; mencionar figura importante da Dança Contemporânea – fornecer contexto histórico

Observações gerais: Tinha preparado a segunda aula para 2 horas seguidas, mas devido a uma alteração no calendário da EDAM, tive de repartir os conteúdos da segunda aula, em 2 aulas de 1 hora.

Reflexões: consegui perceber que as alunas não estão habituadas nem ao trabalho somático e com *awareness*, nem a trabalhar com outra pessoa (toque, peso). Fiquei surpreendida pela dificuldade delas na “Small Dance”, em concentrarem-se nelas mesmas (sem ser através do espelho). Aluna IX, à pergunta retórica na “Small Dance”, “que partes do corpo sentem que resistem à gravidade?”, respondeu (corretamente) em voz alta “quadríceps”.

Considerações para mim: Tenho de explicar melhor o que é força da gravidade e planear as próximas aulas com explorações desta sensação. Podia ter deixado instaurar mais a ideia de deixar os órgãos/vísceras caírem sobre a pélvis (na parte inicial, “Small Dance”). Estava um pouco apressada, com medo de que as alunas se aborrecessem com as tarefas, principalmente na “Small Dance”. Não fui tão fluente como gostaria na “Small Dance”. Tenho de clarificar melhor para as alunas, qual a proposta de cada exercício.

AULA II – parte 2 (1 hora)

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 10/01/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h (a minha parte foi das 15h às 16h, 1 hora) |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos | - “Small Dance”, de Steve Paxton - Sensação da gravidade através da sensação de peso - 3 volumes do corpo – crânio, caixa torácica e pélvis - Direção para onde puxa gravidade e direção contrária - <i>Momentum</i> |
| Vídeo | Não |

Objetivos: Criar um ambiente propício a que alunas usem ativamente propriocepção; sentir o peso dos 3 grandes volumes do corpo (crânio, caixa torácica e pélvis) e perceber que isto está relacionado à sensação da gravidade; enfatizar direção para onde puxa gravidade (direção do chão) e brincar com a direção oposta (teto)

Observações Gerais: as alunas já estavam aquecidas da primeira parte da aula com a professora cooperante. Por causa dos transportes, só consegui chegar para a minha parte, não tendo tempo de me preparar e concentrar antes de começar a dar aula.

Reflexões: Por ter chegado à pressa à escola, não consegui dizer tudo o que queria na Small Dance. Sinto que desta vez, as alunas não conseguiram trabalhar tão claramente com o peso das partes do corpo, porque esta metade da aula não tinha a preparação para isso...senti que as alunas se aborreceram um bocadinho nas explorações, não se esforçaram o suficiente. Nos 10 minutos com os braços levantados (deitadas no chão), percebi que as alunas ficaram surpreendidas depois de os terem largado, e que conseguiram sentir claramente a força da gravidade – aluna II comentou no final que sentiu claramente a gravidade. Aluna VII comentou no final da aula que conseguiu sentir claramente a resistência nesse exercício. A aluna XI comentou no final que gostou de como a cabeça podia guiar facilmente o corpo até ao chão e que ter noção do volume do tórax ainda é difícil (tal como aluna X). Aluna VI comentou que achou curioso como o corpo sabia cair sem se magoar.

AULA III

| | |
|-------------------------|---|
| Data | 26/01/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos | - Resistência/cedência à gravidade - Resistência ao ar/chão/outro corpo - Toque - Eco do movimento |
| Vídeo | Não |

Objetivos: Sentir resistência através de vários pontos do corpo; coordenar o corpo todo para resistir contra chão/ar/outro corpo; manter a estrutura estável; deixar que o movimento seja consequência do *push*

Vocabulário: mountain position; curve; plié em 1ª, 4ª e 5ª; ripple

Observações gerais: A professora cooperante não assistiu à aula; acho que, por essa razão, o comportamento das alunas alterou-se negativamente. Nota-se uma dificuldade geral em baixar o centro de gravidade, em usar o *plié* e saber transferir o peso nos dois apoios, mantendo base de suporte – estabilidade da estrutura. Dificuldade em integrar partes do corpo - movimento como processo do corpo todo, trabalhar com a estrutura toda, ou seja, coordenação. Desconforto no toque e na exploração. Não há ‘espírito investigativo’. Desconcentração. Não compreendem, nem identificam, toque do par.

Reflexões: Têm 14 anos...a aula começou bem encaminhada, mas a partir do segundo exercício de exploração (foot echo) as alunas ficaram desconcentradas para o resto da aula. A vibração da pélvis e o toque com outra pessoa deixou-as desorientadas e desconfortáveis, houve risos e conversa. Não consegui “apanhá-las” de novo, a cada exercício novo, mais desconcentração. Ainda não sabem distinguir as intenções do movimento (como a vibração da pélvis) e do toque, e isso traz-lhes desconforto. Através do meu próprio corpo, tentar passar-lhes confiança e que algo que parece ser ‘estranho’ pode ser interessante. Fiquei bastante surpreendida com a reação delas...não pensei que explorações tão simples (e que acho tão interessantes), pudessem ser tão esquisitas para elas. Tenho de dar um passo atrás, e perceber em que é que as alunas estão habituadas, para depois trazer a minha proposta.

Aluna VI comentou que lhe é difícil estar a sair da “postura” vertical, porque passam o tempo todo a trabalhar para isso. Aluna XI fez um comentário muito interessante em relação à coordenação da respiração com o plié no primeiro exercício (tinha trocado a ordem da respiração, por causa do que falamos no seminário com a Barbora; esta tinha dito que expirar na suspensão podia ajudar a mantê-la): disse que era estranho inspirar no plié, mas que podia dar jeito nas *pirouettes* (inspirar na preparação, expirar na rotação).

AULA IV – parte 1 (1 hora)

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 07/02/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos | - Resistência/cedência à gravidade - Resistência ao ar e chão - Eco numa frase de movimento - Uso do peso de volumes, gerar <i>momentum</i> |
| Vídeo | Não |

Objetivos: aplicar os conceitos de resistência e eco, bem como uso de *momentum*, em frases de movimento; descobrir conceitos resistir/ceder à gravidade em vocabulário de Dança Contemporânea

Vocabulário: roll down/up; flat back; curve; arch; grand plié; wave; fall; bounce; plié; pivot turn; quake; ripple; desequilíbrio; slide; arabesque; corrida

Observações gerais: A professora cooperante esteve presente na aula e chamou as alunas à atenção. Disse-lhes para prestarem atenção à forma como eu estava a executar os movimentos 😊 as alunas estiveram mais concentradas e esforçadas nesta aula. Pouco uso ativo do peso das partes do corpo. Falta de integração do corpo todo.

Reflexões: tentei trazer vocabulários com os quais as alunas se relacionem mais, mas ainda assim parece que os repelam...a qualidade de movimento (*flow*) das alunas necessita ser trabalhado, movem-se com tensão e desarticulação. Creio que isto é consequência de mecanismos que foram integrando na sua aprendizagem, mas que não são eficientes – estar sempre de joelhos esticados, manter o tronco o mais na vertical possível, pouca proximidade com o chão. Muitas vezes não estão ativas na aprendizagem.

AULA IV – parte 2 (2 horas)

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 16/02/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos | - Resistência/cedência à gravidade - Resistência ao ar e chão - Eco numa frase de movimento - Uso do peso de volumes, gerar <i>momentum</i> |
| Vídeo | Não |

Objetivos: trabalhar de forma linear (ligado às sequências de movimento) e não-linear (ligado às explorações e exercícios a pares/trio); aplicar os conceitos de resistência e eco, bem como uso de *momentum*, em frases de movimento; descobrir conceitos resistir/ceder à gravidade em vocabulário de Dança Contemporânea

Vocabulário: roll down/up; flat back; curve; arch; bear walk; arm swing; grand plié; wave; fall; bounce; plié; pivot turn; quake; ripple; desequilíbrio; slide; arabesque; corrida; knee drop; fouetté paralelo

Observações gerais: Houve algum desprezo por parte das alunas nalguns conteúdos da aula – o *bear walk*, o exercício para o *core* e salto horizontal. A aluna VII perguntou à professora cooperante se “tinha de fazer o exercício” (para o *core*). Gostaram do exercício de “foot exploration” em grupo. Ainda se notam as mesmas dificuldades nas alunas, no que respeita a falta de uso do *plié*, a mover com tensão, à falta de integração de todas as partes do corpo (coordenação); no geral, falta-lhes continuidade, ligação.

Reflexões: como as alunas estão habituadas a segurar o centro de forma estática, bloqueiam o movimento da coluna, isto faz com que o tronco se mantenha na vertical e o seu movimento careça de ‘respiração’, fluidez. De facto, isto tem implicações também na falta de uso do *plié*, ou *plié* pouco elástico (como observado no exercício de “breathing pliés”). Isto faz-me pensar também na respiração cíclica, que tinha mencionado nesse exercício, e que traz ligação e renovação ao corpo, e que não foi utilizada no exercício a seguir de “plié” – neste exercício esqueci-me de voltar a mencionar a respiração cíclica → nota para mim: é importante ligar todos os momentos da aula através da verbalização!!

AULA V – 1 hora

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 23/02/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-15h – 1 hora |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos | - Resistência/cedência à gravidade - Resistência ao ar e chão - Eco numa frase de movimento - Uso do peso de volumes, gerar <i>momentum</i> |
| Vídeo | Sim |

Estrutura da aula: Aula utilizada para filmar sequências e explorações das aulas passadas: “Breathing plié”, “Plié”, “Sequência da Lecionação Partilhada”, “Foot Eco” e Diagonal.

Foi feito um aquecimento no início da aula, com estrutura “follow the leader” (diamante), e foram dados à escolha 3 movimentos (bear walk, wave, movimento da “foot exploration” aula 4 parte 2) e a sequência de aquecimento. Colegas nos vértices do diamante, lideram o grupo e escolhem que movimento fazer. Com o avançar do exercício, alunas podem trocar de lugar dentro da estrutura.

Observações gerais: estive concentrada em fazer as filmagens (que me tinha esquecido nas aulas passadas...)

Vocabulário: roll down/up; flat back; curve; arch; bear walk; arm swing; grand plié; wave; fall; bounce; plié; pivot turn; quake; ripple; desequilíbrio; slide; arabesque; corrida; knee drop; fouetté paralelo

Observações dos vídeos:

“Breathing Plié”:

No geral: partem o movimento, não coordenando upper-lower; tronco encontra-se demasiado à frente e muitas vezes não em curve; não integram a cabeça desde o início – coordenação upper-lower, todo; resistem pouco a subir, não indo longe no movimento-, os pliés são fundos; pouca resistência com os braços

Alunas:

II – falta coordenação upper-lower, pouca resistência braços

III – cabeça mais baixa que pélvis, pouca resistência de braços

IV – pouca curve, mas conseguiu coordenar algumas vezes upper-lower, cabeça mais baixa que pélvis

V – pouca curve, cabeça mais baixa que pélvis, bom plié, pouca integração – coordenação upper-lower

VI – cabeça mais baixa que pélvis

VII – pouca curve, a cabeça vem no final – falta integração, coordenação do todo; bom plié

VIII – falta curve, cabeça mais baixa que pélvis, falta coordenação, movimento não vai longe, pouca resistência

IX – falta coordenação, movimento não vai longe

XI – pouca curve, mas boa amplitude de movimento, resiste um pouco mais

“Plié”: no geral, cabeça mais baixa que pélvis (IV, V, VII, IX, XI) têm noção quando está e quando não está?, pouca curve, tronco reto em algumas (III, VII, VIII); pouco desenho da cabeça no último movimento

VI: não usa plié, pernas esticadas, por vezes desequilibra-se porque tem o peso à frente; a coordenação da curve estava correta

IX: cabeça fica para trás

XI: vai fundo no movimento

“Sequência da leção partilhada”: melhor uso do peso, no geral, depende dos movimentos

II – pouco uso do peso (rigidez) nos primeiros movimentos

III – pouco uso do peso da projeção da pélvis e peso da cabeça (penúltimo mov)

IV – corpo rígido, não chega a largar completamente o peso

V – pouco uso do peso da cabeça nos últimos movs. Pouca projeção da pélvis

VI -pouca curve, pouca mobilidade das costas, pouco plié, pouco uso do peso da cabeça e projeção da pélvis

VII – bom uso do peso, boa mobilidade das costas, podia usar mais plié e integrar braços e cabeça

VIII – pouca mobilidade das costas, pouco plié

IX – pouca mobilidade das costas, pouco plié; bom uso da cabeça e projeção da pélvis (penúltimo mov)

XI – pouca curve (tronco ainda um pouco reto), mas boa qualidade de movimento

“Foot Echo”: no geral: pouca mobilidade upper part, movimento não vinha do push dos pés na exploração inicial, falta de integração do tronco, coordenação

III – não integra upper

V – pouca wave, pouca mobilidade upper part

VI – pouca mobilidade upper

VIII – não percebeu push dos pés, bloqueia-o, coluna presa, falta coordenação

IX – coluna presa, falta coordenação corpo todo

Exploração: muito movimento, mas pouco que seja consequência do push dos pés, precisam de dar mais resistência e dar tempo ao eco, falta mais plié, necessário mais resistência; às vezes deixam o braços soltarem o seu peso

XI: por vezes conseguiu que o movimento da upper part viesse dos pés

Diagonal: no geral, algumas conseguem mudar relação cabeça-pélvis, outras não, falta-lhes continuidade no movimento

III – conseguiu ir longe, falta continuidade

IV – vai pouco longe

V – conseguiu ir longe, usar oposição do peso, falta continuidade

VII – conseguiu ir longe

VIII – tronco muito vertical, pouca alteração do tronco, oposição upper-lower,

IX – vai pouco longe

XI – bom uso da oposição, explorou as trocas de peso cabeça-pélvis, conseguindo ir longe

AULA VI

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 07/03/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos | - “gather and send” - Centro de gravidade - Dynamic core |
| Vídeo | Não |

Objetivos: usar ativamente o *core* através de uma mobilização da coluna vertebral; transferir o peso para *plié* (sair e entrar) através da mobilização da coluna; mobilizar a coluna para permitir que membros fiquem livres e se envolvam no movimento e equilíbrio dinâmico; ter noção de eixo e deixar que os membros respondam livremente apesar de haver este eixo; encontrar pontos de equilíbrio

Vocabulário: mountain position; deep squat

Observações gerais: as alunas interessaram-se por esta aula e responderam bem aos exercícios. A nível de competências técnicas há muito que trabalhar: estão habituadas a manterem-se num eixo vertical, mas a sua desconstrução, ou deslocação, e uso ativo da coluna ainda necessita trabalho. Falta amplitude do movimento. Fui voltando sempre ao esquema inicial e acrescentando novas ideias e definições.

Reflexões: esta aula parece que marcou as alunas e a professora pela sua diferença. A professora Patrícia gostou da aula, veio falar comigo no final e falou-me acerca de quando se cria finalmente uma conexão com as alunas, que é quando parece que o “verdadeiro” trabalho começa. Espero que assim seja. Disse também que tinha achado interessante o uso do esquema ao longo da aula. No final, fizemos uma roda e as alunas comentaram que tinham gostado muito que tivesse feito um esquema com as suas definições, que tinham ficado receosas de dizer algo de errado nas entrevistas, mas que assim perceberam que eu estava interessada nas suas ideias.

Mobilidade da coluna → libertar membros → expansão do movimento → direccionalidade → oposição ?

AULA VII

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 09/03/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos | - “gather and send” - usar <i>momentum</i> para mover - oposição - Dynamic core |
| Vídeo | Não |

Objetivos: iniciar trabalho de transições para o chão; mobilizar coluna vertebral; usar membros do corpo, e seu peso, de forma livre e eficiente para o movimento; trabalhar caminhos lineares e não-lineares (e perceber se se influenciam um ao outro); gerir peso dos membros de modo a coordenar movimento

Vocabulário: mountain position; bounce; wave; arm swing; plié; fall; retire; penché; turn em offbalance; slide; temps levé paralelo; pas de chat

Observações gerais: As alunas demonstraram mais interesse e esforço, tal como na aula passada. Começam a arriscar mais e a explorar (de vez em quando) as possibilidades dos caminhos não-lineares. A professora Patrícia pediu para fazer o exercício 7.1. 😊

Reflexões: o desconforto com o toque mantém-se, talvez com o tempo se vão habituando. O carácter cíclico da respiração e a continuidade é algo que tenho de continuar a trabalhar com mais profundidade. As alunas demonstraram mais esforço nas explorações, mas parece-me que lhes falta serem mais exigentes com elas mesmas, descobrirem por si próprias soluções, responsabilizarem-se por aprender, também. Como posso fazer para que deem mais peso ao chão?

A criação de *momentum* como despoletar instintivo da oposição

AULA VIII

| | |
|-------------------------|---|
| Data | 21/03/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos | - “gather and send” - Mobilidade da coluna e pélvis - Usar <i>momentum</i> para dançar - <i>Dynamic core</i> |
| Vídeo | Não |

Objetivos: mobilizar o core, coluna vertebral e pélvis através de vocabulário de dança; permitir que a mobilização ativa do core disponibilize de forma eficiente os membros (*wave do corpo completo, membros fazem o mesmo que coluna ou por exemplo compact arms aula passada*); trabalhar caminhos lineares e não-lineares (e perceber se se influenciam um ao outro)

Vocabulário: plié; grand plié; wave; slide; *tendu, degagé, pivot turn, arm swing e bounces*

Observações gerais: A Sylvia assistiu à aula 😊 a sua presença, de início (antes da aula começar) deixou as alunas nervosas (que também estavam com receio da profª Ana Mangerição vir ver a aula), mas logo que conheceram a Sylvia ficaram encantadas com a sua energia naturalmente positiva e espírito carinhoso. As alunas estiveram muito concentradas e esforçadas durante toda a aula, sem nunca largar esse esforço (deveria ser assim todas as aulas). No início da aula, após o exercício 2, as alunas escreveram no esquema coisas que tinham sentido durante esse exercício, pedi-lhes que mantivessem essas palavras em mente. A Sylvia foi falando comigo à parte durante a aula, ‘desafiando-me’.

Reflexões: pelos desafios da Sylvia e suas dicas no decorrer da aula, senti, pela primeira vez, que entrei no ‘flow’ de transmissão de conhecimento; senti que estava dentro dos conteúdos com as alunas, que elas pela primeira vez sentiram, de facto, o que era uma *wave* (embora haja muito a trabalhar!). A Sylvia foi-me pedindo que explicasse, verbalmente e claramente, o que era suposto elas sentirem (o que eu sentia ao fazer determinado movimento ou em determinada situação), isto foi particularmente importante na *wave*. Mais para o meio final da aula, desafiou-me “Now, really teach”, foi na altura do último exercício, por causa da função da pélvis, que as alunas não estava a conseguir mobilizar e usar. Decidi fazer uma pequena exploração a pares, em travessia, em que o par colocava as mãos nos *iliums* da colega e ajudava a transportar a sua pélvis no espaço – a Sylvia depois disse-me que podia ter demorado mais tempo e ter feito primeiro sem deslocação, à semelhança de um exercício realizado na segunda aula. Voltámos à sequência de “plié”, anterior, e mantivemo-nos nela até ao final da aula, com as alunas cansadas, mas a esforçarem-se. Ter a Sylvia em aula foi muito positivo, senti-me apoiada e desafiada, e sinto que consegui descobrir algumas soluções para estes desafios, isso traz-me confiança para quando estiver sozinha.

As palavras que as alunas escreveram no esquema: **alongar, coordenação, respiração, contração, controlar, união, conexão, ligação, sintonia, harmonia**. No início, pedi-lhes que mantivessem estas ideias em mente durante toda a aula, mas nos comentários finais, ao perguntar-lhes se tinham pensado nelas, disseram-me que não. Isto vai de encontro ao que a Sylvia diz, o professor deve verbalizar durante toda a aula, e ir mencionando e trazendo de volta os conceitos que quer trabalhar.

Plié com wave, do exercício 6. → junção da ideia de mobilidade ('breath', ar, elasticidade) ao plié (que as alunas têm dificuldade em fazer de forma ligada), através de se manter wave na coluna

Comentários da Sylvia em relação à aula, metodologia, pedagogia e

desempenho das alunas: deveria desmembrar conteúdos das sequências, de modo a que me permita focar num conceito e não vários, e o mesmo para a aula em si – usar menos subconceitos; deveria ter a playlist já definida (mesmo que depois vá buscar uma ou outra música diferente) e ter + variedades de género musical; verbalizar tudo o que acontece no meu corpo em movimento, o que eu sinto (de forma clara e não demasiado extensiva), “Don’t keep it to yourself”; devo falar mais alto; posso largar o plano, e deixar que a aula seja uma transição fluida entre conteúdos, que não haja cortes de exercício para exercício; tomar tempo onde for preciso, onde as alunas necessitem; em relação às alunas: questões posturais (peito para a frente, púbis em baixo – **desconexão do core** -, não fazem *slide*, não fazem *plié*, a cabeça está mais baixo que a pélvis na *curve* (e não se aperceberem disso), **the way they step**

Estrutura da Aula / Objetivos / Observações:

1. “Touching Arms” (Exercício de Fighting Monkey). [realizado na aula 7]
Objetivos: ‘aquecer’ consciência cinestésica e das partes do corpo através do toque; aquecer temperatura do corpo através do toque; tornar disponível o corpo para o toque e prepará-lo para o contacto com o chão; improvisar com movimento que mais gostam dentro de uma premissa
2. Exploração de grupo: as alunas fazem uma roda, com os braços entrelaçados, sincronizam a respiração (cíclica), ao inspirar abrem a roda, ao expirar, fecham a roda; uma aluna vai para o centro da roda, improvisando, e sincroniza os seus movimentos de ‘gather’ e ‘send’ com a dinâmica da roda.
Objetivos: conectar com o grupo; sincronizar respiração; respirar de forma cíclica; ligar movimento
Observações: as alunas esforçaram-se e mantiveram-se ativas durante todo o exercício; algumas alunas tinham mais dificuldade em ir ao chão; no geral, usavam os mesmos caminhos – excepto alunas II, III, VII e XI que exploraram formas diferentes
3. Sequência “Gather and Send” – realizada na aula 7.
Objetivos: manter contacto com próprio corpo-chão; reduzir *stiffness* musculotendinosa; manter ligação no movimento, fluidez
4. Exploração a pares (tema: core): uma das alunas move-se energeticamente pensando em transportar o *core* pelo espaço (as alunas olham uma para a outra); a outra aluna localiza qual a ‘viagem’ do core da primeira aluna, e imita o movimento.
Objetivos: mover o corpo como um todo; mover *core* em bloco, mantendo disponibilidade da coluna vertebral

Observações: as alunas não entenderam o objetivo do exercício e tiveram dificuldade em mover; desconectavam-se do par, olhando para o chão e não pensavam no *core* como transportador, focaram-se mais nos pés

5. Sequência “Plié”. Contém: *plié, en dehors/paralelo, grand plié* para *wave* (forwards, backwards e sideways) e transferências de peso (por *slide* do pé e *plié* – transportar peso da pélvis) com pequenas *waves*

Objetivos: Ativar padrões de movimento (*plié* e *wave*) e estruturas coordenativas; transportar pélvis (frente, lado atrás) através do *plié* e *slide*; coordenar *plié* com mobilização da coluna; mover de forma contínua e fluida; aproveitar o *rebound* do *grand plié* para subir em *wave*; continuar *wave* subindo à meia ponta (manter imagética da *wave* com tronco na vertical)

Observações: A Sylvia desafiou-me a explicar de forma extensa, mas clara, o que acontecia no meu corpo na *wave*, uma vez que as alunas demonstraram as mesmas dificuldades (falta de *plié*, não conseguir fazer *slide*, falta de fluidez, ligeira dificuldade em mobilizar coluna); voltámos a esta frase depois de passar a sequência 6.

6. Sequência “Transferências de peso”. Contém: *tendu, degagé, pivot turn, arm swing* e *bounces*

Objetivos: usar a pélvis como principal transportador do corpo no espaço; manter a coluna e membros superiores livres e em *rebound*, enquanto há *plié* e transferência de peso; usar peso dos membros e pélvis para criar *momentum* e aproveitar esse *momentum* para ação seguinte

Observações: pouca mobilidade da pélvis e deslocação no espaço; algum controlo do peso dos braços em demasia; a cabeça ainda fica ‘presa’; a Sylvia desafiou-me a arranjar soluções para que as alunas conseguissem cumprir os objetivos do exercício, em especial, da pélvis

AULA IX

| | |
|-------------------------|---|
| Data | 23/03/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-15h – 1 hora |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos | - “gather and send” - Mobilidade da coluna e pélvis - relação espacial e de peso cabeça-pélvis - <i>Dynamic core</i> |
| Vídeo | Não |

Objetivos: manter a coluna disponível e prestar atenção à relação de peso cabeça-pélvis na execução do plié, dos rolls, das waves; mobilizar coluna vertebral; que o slide seja consequência de um bom *plié* e transferência de peso

Vocabulário: roll down/up e sideways, curve, arch, bends, flat back (também com *open to the side*), plié, wave

Observações gerais: plano de aula não cumprido até ao fim; estava com a expectativa que as alunas mantivessem o esforço que demonstraram na aula passada, mas infelizmente o ambiente de aula regrediu. Por constrangimentos da EDAM, só pude dar 1 hora.

Reflexões: senti-me desanimada ao chegar a esta aula e ver que as alunas voltaram aos padrões de comportamento de antes...é muito difícil levá-las a esforçarem-se, até porque parece que desprezam os conteúdos que lhes dou, e quando tento elevar a fasquia, não correspondem com mais esforço...

Usei a estratégia de fazer a sequência com a ajuda do par: o toque realça a consciência de onde está o *sacrum* e o atlas e a relação entre eles. Deu resultado com a aluna IX, já fico contente

Relação de peso cabeça-pélvis + mobilidade da coluna → plié, rolls, waves

AULA X

| | |
|-------------------------|---|
| Data | 03/04/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE (faltaram alunas VII, X, XI e XII; aluna II lesionada) |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 15h45m - 17h15m – (1h30mins) |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos/Conceitos | - “gather and send” - Mobilidade da coluna e pélvis - relação espacial e de peso cabeça-pélvis - <i>Dynamic core</i> |
| Vídeo | Sim |

Objetivos: A aula implementada tenta seguir a ideia de uma “sucessão” contínua de ideias, momentos, movimentos e conceitos, através de blocos de exercícios que explorem os mesmos; manter a coluna disponível e prestar atenção à relação de peso cabeça-pélvis na execução do *plié*, dos *rolls*, das *waves*; mobilizar coluna vertebral; transferir peso para um apoio – estabilidade de um apoio; trabalhar o *plié* para transferência de peso

Vocabulário: roll down/up e sideways, curve, arch, bends, flat back (também com *open to the side*), *plié*, *wave*, *deep squat*

Observações gerais: o plano da aula não foi cumprido até ao fim; a aluna II ficou a assistir por estar lesionada, no entanto, grande parte da aula fez exercícios de fortalecimento muscular, de costas para as colegas. **Ainda se desleixam no uso ativo do core;** instintivamente anteciparam transferência de peso com os braços na câmara lenta (boa); ainda dificuldades no contacto e resistência com outro corpo

Reflexões: As 7 alunas que estiveram hoje conseguiram trabalhar com um pouco mais de profundidade e investigar o movimento. De facto, a aluna VIII, na exploração em câmara lenta, utilizou padrões de movimentos dos braços de TDC, conjugando conteúdos- embora os braços tivessem o objetivo de resistir na subida - inspiração. Para a última sequência, voltei a usar a estratégia da ajuda de um par que surtiu efeito imediato. Será que aluna V tem tanta dificuldade em transferir por *plié*, estar num apoio, por não perceber onde está o peso?

Da curve e arch (gather send) para a → wave

Estrutura de Aula / Objetivos / Observações:

Aquecimento - sucessão de exercícios e momentos de exploração, na seguinte ordem:

“Small Dance” (uma abordagem a Steve Paxton) a salientar pela estagiária: gravidade/upthrust, oposição atlas/cóccix (extremidades) e omoplatas e ísquios/calcanhares, braços (peso, extremidades), dinâmica de gather/send da respiração (sincronia do diafragma e chão pélvico, abdominais e paraespinhais, regiões do *core*), pélvis (em constante movimento) → exagerar movimento natural da pélvis → ir até um *deep squat* e transferir peso da pélvis nesta posição, sem transferir

peso para as mãos (**vídeo**) → voltar à vertical, mantendo sensação de proximidade da pélvis com o chão, no **plié** → andar em câmara lenta, mantendo plié, e pequeno slide do pé quando pousa no chão (**vídeo**) → encontrar um par, unir costas com costas e atentar na respiração → mantendo sempre o contacto, oferecer resistência com toda a superfície do core, com o próprio core (primeiro sem deslocação no espaço, de seguida com deslocação) → voltar a um lugar na sala com o par, costas com costas, e dessincronizar a dinâmica gather/send (enfatizar esta dinâmica com os braços) com o para (aos poucos, na expiração, ir até arch) → ainda a pares, costas com costas, procurar o movimento de wave, através da respiração (dessincronizar o início da wave com o par)

Objetivos: mobilizar pélvis numa situação de maior estabilidade (*deep squat*) e atentar na oposição natural do tronco e membros; baixar centro de gravidade (*deep squat*) – estabilidade; tentar manter sensação de *deep squat*, na vertical em *plié*; usar o *plié* para o slide; transferir peso do corpo totalmente para um apoio antes de transferir para a outra perna (na locomoção em câmara lenta); enfatizar sensação do movimento da respiração através do contacto e resistir para intensificar esse movimento; intensificar sensação do movimento da coluna no *gather and send* através do contacto, bem como na *wave*.

Observações: as alunas mantiveram a pélvis demasiado em baixo no *deep squat*, não usando o core para conseguir ganhar espaço para mover pélvis; recorriam às mãos no chão como apoio; na locomoção em câmara lenta, alunas I e III já usam mais *plié* e conseguiram transferir de forma mais fluida; alunas V e VIII ainda muita dificuldade em saber onde está o peso, em que perna; ainda alguma dificuldade em manter os ‘cores’ completamente em contacto e em dar resistência (dificuldades na transferência de peso para outro corpo, partilhar centro de massa). Todas, usaram os braços na câmara lenta!! Instintivamente antecipam os braços; senti um pouco mais de espírito de pesquisa

→ sequência de plié [realizada na aula 8]

Objetivos: Ativar padrões de movimento (*plié* e *wave*) e estruturas coordenativas; transportar pélvis (frente, lado atrás) através do *plié* e *slide*; coordenar *plié* com mobilização da coluna; mover de forma contínua e fluida; aproveitar o *rebound* do *grand plié* para subir em *wave*; continuar *wave* subindo à meia ponta (manter imagética da *wave* com tronco na vertical)

→ encontrar um par: um oferece resistência na cabeça, zona do tórax e pélvis, até que colega esteja inclinada, e quando a primeira deixa de oferecer resistência e retira o contacto, a segunda segue o peso dessas partes do corpo, voltando depois à estabilidade

Objetivos: usar o *plié* como suporte do desequilíbrio; reagir rápido ao imprevisível

Observações: não correu muito bem, houve pouco cuidado no toque e abordagem a outro corpo; quando a colega as largava, não transferiam o peso de imediato para o plié, caindo ‘abandalhadas’ e com a pélvis para trás

→ **Sequência “rolls”** (**vídeo**) Contém: roll down/up e sideways, curve, arches, bends, flat back (também com open to the side). Experimentar fazer a sequência com um par, uma mão no atlas, outra no sacrum, e também com uma mão no esterno e outra no meio das omoplatas → A mesma sequência, mas juntando waves na flat back e em sideway roll

Objetivos: cabeça e/ou pélvis como ponto de iniciação do movimento da coluna vertebral; relação espacial cabeça-pélvis; usar vocabulário de forma sequencial para explorar conteúdos e conceitos (mobilizar spine, conexão cabeça-pélvis, plié fluido, elástico, como consequência da disponibilidade da coluna, e do peso da cabeça e pélvis)

Observações: usei de novo a estratégia da ajuda da colega com as mãos no atlas e *sacrum* e notou-se uma grande diferença em todas; da primeira vez, ainda dificuldade em definir relação cabeça-pélvis

Análise dos Vídeos

Exploração em deep squat : cansam-se rapidamente e sentam-se no squat após alguns segundos, pouca dinâmica, pouca resistência do core (uso dinâmico do core)

Exploração câmara lenta no geral, podiam ser mais ativas, usar mais o plié, dançar em continuidade, resistir mais com os braços na subida (inspiração)

I – boa coordenação upper-lower, transfere por plié, mas falta amplitude

III - boa coordenação upper-lower, transfere por plié, mas falta amplitude

IV – pouco uso ativo dos braços, olhar em baixo

V – pouco ativa, quando quer coordena tudo!

VI – falta integração do todo, coordenação, pouco plié

VIII – usou braços que conhece do ballet, mas falta resistência a subir os braços

IX – pouco ativa

Sequência de rolls antes da ajuda do par cabeça mais baixa que pélvis, quebrando a cervical na curve – não pensam na curve como um alongamento; IX – muitas vezes consegue uma boa curve, resistindo no plié, mas quebra a cervical

Sequência de rolls depois da ajuda do par notaram-se melhorias, a cabeça já não estava tão baixa, mas ainda acontecia por vezes

AULA XI

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 04/04/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE (estiveram 8 alunas: II – lesionada -, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX) |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos/Conceitos | - Oposição – manter peso livre e dirigi-lo no espaço - Mobilidade da coluna vertebral - relação espacial e de peso cabeça-pélvis - estabilidade num apoio |
| Vídeo | Sim |

Objetivos: através do movimento da coluna, tronco e membros superiores, coordenar oposição da parte inferior; dirigir peso das partes do corpo no espaço em oposição; trabalhar estabilidade num apoio, através do uso do *plié*; *plié* e transferência de peso para *slide*

Vocabulário: roll down/up e sideways, curve, arch, bends, flat back, plié, wave, *fall* em *lunge* e *recovery*, *rond de jambe*, *penché*, *enveloppé*, *turn* em offbalance, petit saut, coupé-coupé, glissade, assemblé, soutenu turn, slide front, slide side, step en tournant kick jump.

Observações: aluna II lesionada, aluna IX também lesionada, fez metade da aula. Uma leve desconcentração durante toda a aula – professora cooperante não pôde estar presente

Reflexões: parece que as alunas desmotivam-se um pouco se a aula começar com explorações – vou experimentar começar com sequências de movimento, antes das explorações

ideias: para fazê-las usar mais plié, fazê-las alcançar algo; ao trabalhar a estabilidade num apoio - dividir peso pelos vários pontos do pé – variabilidade do joelho

Análise dos vídeos

“**Oposição**” não era suposto deitarem-se no chão e morrer...pouco ativas; no geral, ainda não percebem que oposição implica duas direções opostas; pouca continuidade, transições pouco fluidas; alunas III, IV, VI e VII por vezes chegaram a oposições

Desviar da mão do colega podia ter dito à aluna VII que o seu movimento manipulatório tinha de ser mais fluido também, de modo que o movimento da colega também o fosse; aluna V parecia estar a brincar, mas aluna VI, que estava a ser manipulada estava a conseguir ser fluida; aluna III, boa fluidez; aluna IV movimento quebrado por causa de aluna VII

Sequência de rolls costas por alongar na flat back, foi melhor na repetição

III – cabeça mais baixa que pélvis, mas na repetição melhor

IV – está um pouco melhor que aula passada (não baixa tanto), mas ainda falta trabalhar, melhor na repetição

V – Cabeça completamente mais baixa que pélvis (quase no chão), foi muito melhor na repetição

VI – cabeça mais baixa que pélvis, pouca curve, mas melhor na repetição

VII – um pouco melhor que aula passada, mas ainda pouca curve

VIII – está melhor, se bem que ainda está baixa a cabeça, mas foi melhor na repetição

IX – boa relação cabeça-pélvis, mas falta transformar curve em alongamento

Mobilização da articulação coxo femoral pernas manipuladas estão muito tensas (devia ter mencionado isso), não permitindo mobilidade da articulação e tornando a tarefa muito mais difícil; pouco plié perna de apoio e divisão do peso, instabilidade

Sequência de plié pouca transferência da pélvis; podiam deixar mais rebound, eco, no tronco; muito melhor relação cabeça-pélvis na curve – aluna VII ainda pouca curve. Vão pouco longe na transferência que devia ser slide; alunas IV e V – último movimento – boa, levaram o peso da cabeça desde o início do movimento; aluna VIII – demasiado controlado, corpo rígido, no geral

Sequência de rond de jambe pouca continuidade, pouco plié na perna de apoio, quando é necessário e pouco controlo da oposição; pouco resistência da perna que vai no ar

Sequência de Saltos tronco muito em cima, pouco plié depois do salto, pouco slide (por falta de plié); alunas IV, V e VII conseguiram mecânica do último salto

AULA XII

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 18/04/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE (estiveram 8 alunas a fazer aula: III, IV, V, VI, VIII, IX, X e XI + 3 a assistir: I, II e XII) |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos/Conceitos | <ul style="list-style-type: none">- Oposição – manter peso livre e dirigi-lo no espaço- Mobilidade da coluna vertebral- relação espacial e de peso cabeça-pélvis- estabilidade num apoio- dinâmica <i>gather and send</i>- toque, fricção- Espiral |
| Vídeo | Sim |

Objetivos: preparar trabalho de chão através de mecanismos coordenativos (pronação/supinação antebraço, sequência pulso-cotovelo-ombro) de transferência de peso e do uso do toque e contacto com o chão/próprio corpo; através do movimento da coluna, tronco e membros superiores, coordenar oposição da parte inferior; dirigir peso das partes do corpo no espaço em oposição; trabalhar estabilidade num apoio, através do uso do *plié*; *plié* e transferência de peso para *slide*; distribuir peso pelos pontos do pé; usar a Espiral como transição

Vocabulário: roll down/up, curve, arch, bends, flat back, plié, wave, 4 apoios (gatas), downdog, 3 legged dog, roll, slide, *fall em lunge e recovery*, *rond de jambe*, bounce,

Observações: alunas I, II e XII assistiram à aula (XII tirou apontamentos, as outras duas ficaram somente a observar), devido a lesões e questões de saúde; aluna IX não fez aula toda por causa de uma lesão no joelho que não lhe permite aguentar muito esforço.

Reflexões: notam-se algumas melhorias no que diz respeito à coordenação – integração das partes e uso do tronco; ainda há muito a melhorar na direccionalidade, fluidez, e certos mecanismos específicos.

Ideia para próximas aulas: trabalhar conceito de “absorção” – colocação do peso

Estrutura da aula /Objetivos/Observações:

Frase de aquecimento. Contém: roll down/up, flatback, wave, curve, arch, mudanças para 4 e 3 apoios. – Durante a frase, que será realizada perto de um par, em momentos específicos, os pares unem-se para pequenas tarefas de *partnering* e toque, relacionadas com os elementos da frase – estar em counterbalance com o par (pega de pulsos) e mobilizar coluna, downdog com uma perna para o teto e rodar em dehors/en dedans, e, de gatas, encostar o ombro ao ombro do par e transferir peso por cada um dos 4 apoios.

Objetivos: mobilizar coluna vertebral e articulações (ombro, cotovelo, joelhos, tornozelos, pulsos); reduzir *stiffness* musculotendinosa; “acordar” conceitos de oposição e Espiral através de vocabulário e movimentos com um par; conscientizar relação cinestésica e de peso cabeça-pélvis

Observações: a falta de mobilidade da coluna ainda se nota, particularmente na última situação a pares – tanto a cabeça como as pernas ficam imóveis e não usam o dobrar dos cotovelos

Introdução a padrões de movimento e locomoção de floorwork:

1. Pequena exploração da rotação do cotovelo (**vídeo**): deitadas de barriga para baixo, e mantendo o cotovelo em contacto com o chão, explorar a rotação interna e externa, seguindo a Espiral criada
Objetivos: trabalhar o mecanismo de pronação/supinação do antebraço – essencial para transferir o peso do corpo quando se vai ao chão, na sequência pulso-cotovelo-ombro-costas; deixar que o movimento do cotovelo se propague para o resto do corpo - Espiral; transitar fluidamente entre amplitudes; manter o cotovelo no chão
Observações: dificuldade em manter o cotovelo no chão; por vezes quebravam a sucessão de movimento
2. Travessia (**vídeo**): transferência de peso desde a prancha, até ao pulso-cotovelo-ombro-omoplata-costas e rodar até voltar a prancha. Experimentar fazer ao mesmo tempo que outra pessoa e a olhar para ela.
Objetivos: aplicar o mecanismo explorado anteriormente num movimento em sucessão; aplicar a Espiral da exploração em gatas com o par, numa volta no chão; manter contacto visual com par para ajudar a Espiral
Observações: no geral, bem conseguido. Falta-lhes manter os pés perto de si e que não percam o contacto com o chão, usar o *momentum* para levantar e voltar a rolar também. Mas conseguiram quase sempre não bater no chão
3. Frase de movimento realizada no chão (**vídeo**). Contém: padrões de movimento de flying low (gather/Send).
Objetivos: conectar 6 extremidades e manter o contacto das mãos com o corpo todo; dinâmica gather/send – ciclo de recolher/expandir; manter contacto com o chão – slide, transferência de peso entre superfícies; usar a Espiral para transitar
Observações: excesso de fricção não ajudou a *slide* e transferir o peso para as superfícies do corpo, por isso perdiam o contacto com o chão e com a pele (próprio corpo) facilmente – transferir peso gradualmente para conseguir deslizar; quebras na dinâmica, não cumpriram com o ciclo gather/send ; as pernas por vezes sobem do chão – excesso de rigidez no centro, falta de maleabilidade na coluna
4. Estes padrões de movimento são repetidos, mas desta vez em trio: duas colegas enfatizam os momentos de oposição da frase, ao pegar nas extremidades da colega que a está a fazer, e puxarem em oposição uma a outra
Objetivo: enfatizar momento de oposição da frase e momentos de expansão (que deveriam ser correspondidos por um maior recolher)
Observações: os objetivos acabam por não ser cumpridos porque as alunas não mantêm dinâmica de gather/send, quebrando o movimento – interessam-se em fazer muito rápido; no entanto, enfatizam oposição

Exploração a pares (**vídeo**): controlo do movimento da perna que está pousada no chão pelo par. A colega que está a realizar o exercício foca-se em deixar fluir o movimento pelo corpo todo que é gerado na perna, e em estabilizar a articulação do tornozelo.

Objetivos: distribuir o peso pelos pontos dos pés; trabalhar estabilidade com o *plié*; mobilidade da articulação do joelho; usar a oposição da perna livre, tronco, membros e cabeça para conciliar inputs da colega

Observações: quem estava a ser manipulado – ainda muita dificuldade em deixar o movimento propagar-se pelo corpo e em gerir instabilidade com a oposição dos membros e tronco livres. Dificuldade em distribuir peso pelos pontos dos pés

Frase de movimento (**vídeo**). Contém: wave, plié, grand plié, slide de pés com apoio das mãos, gather and send, curve e arch/ A meio foi feita uma exploração (porque vi que alunas necessitavam) (**vídeo**): wave em 1 e dois apoios com correção e ajuda de um par

Objetivos: juntar conteúdos e vocabulários explorados durante a aula em sequência de movimento – mobilidade da coluna num apoio, estabilidade num apoio, oposição upper-lower, sliding

Observações: alunas ainda não assimilaram o mecanismo coordenativo da wave com o corpo todo num apoio, transições pouco fluidas – falta-lhes resistência, mas com elasticidade? mantiveram mais contacto com o chão, falta-lhes expansão – necessário batalhar oposição

Frase de movimento. Contém: fall, rond de jambe, transferências de peso, wave e slide com dois pés no chão

Objetivos: mover num apoio; buscar oposição dos membros para expansão do movimento

3 diferentes travessias (**vídeo**) com locomoção nos dois apoios e transferências de peso (coordenação dos braços e pernas)

1ª – combinação de passos com mudança de tronco, com *push* do pé contra o chão (sempre em plié) que faz deslocar, e uso do slide

2ª – swing de braços com bounce das pernas e cadência 123

3ª – volta em eixo inclinado para preparação, step e volta eixo inclinado (perna em retiré) - que prepara volta mais complexa de sequência de saltos planeada para ser a seguir

Objetivos: 1ª deslocar a partir do *push* dos pés contra o chão, usar o *plié* e *slide*, deixar que o tronco siga movimento dos pés em sucessão; 2ª usar *momentum* dos braços para deslocação espacial e coordenar braços e duplo *bounce*; 3ª transferir corpo como um todo para eixo inclinado, transferência por *plié*, o tronco vira em bloco, braços dão impulso e orientam no espaço

Observações: 1ª foi bem conseguido, por norma, tiram calcanhares do chão; 2ª começaram por fazer em *pas de valse*, e pedi-lhes depois que fizessem por duplo *bounce*, boa deslocação espacial 3ª alunas III, X e XI conseguiram ligar volta com preparação e volta a seguir, de forma fluida – usaram *plié* e boa transferência

Análise dos Vídeos

Exploração da rotação dos cotovelos no geral, podiam segurar-se mais ao braço disponível, assim também conseguiriam não ter tanto peso no braço da exploração e deslizar mais

III – boa, explorou caminhos diferentes

IV – boa, explorou caminhos diferentes

V – levanta o cotovelo na rotação, embora tente explorar caminhos diferentes

VI – levanta o cotovelo, não mobiliza o tronco

VIII – levanta o cotovelo, não mobiliza o tronco

IX – levanta o cotovelo, pode mobilizar mais o tronco

X – boa, conseguiu cumprir premissa de não levantar o cotovelo

XI – boa, propaga o movimento pelo corpo, falta-lhe só mais continuidade

Travessia em prancha no geral, tiram os pés do chão quando rebolam; pouca força de braços; as alunas viajam para baixo, em vez de viajar para o lado; a olhar para a colega → VI, por vezes falha coordenação de qual perna é que desliza primeiro; boa alunas IX e XI que conseguem transferir o peso de forma limpa, e voltar a cima aproveitando um pouco do *momentum*, aluna IV melhor

Sequência gather and send pouca continuidade, ligação – muitas pausas, porquê? Perdem o contacto com o chão, pouco deslizar das superfícies. Com a ajuda das colegas → quem estava a ajudar já dava uma intenção mais contínua no corpo do colega, indiquei-lhes as oposições e lembrei-as das extremidades que temos no corpo; a mudar de frente → confundem velocidade com ligação, segundo grupo ainda dúvidas na sequência

Exploração Estabilidade da perna de apoio pouca mobilidade da coluna, podiam usar mais plié. Aluna VI – pernas muito rígidas. Aluna XI – boa tentativa de usar o resto do corpo, boa mobilidade geral; aluna V – usou perna livre, boa

Frase de movimento muitas dificuldades, falta fluidez, continuidade, projeção. Aluna IX – boa curve – relação cabeça-pélvis nos últimos movimentos

Exploração da wave com correção do par aluna III conseguiu encontrar fluidez; as alunas podem estar sempre em plié, não precisam de esticar a perna em nenhuma fase

Travessia final 1. Por vezes ainda perdem o contacto com o chão 2. Perdem o braço na volta, que supostamente devia guiar; devia ser por duplo bounce, não por pas de valse 3. Alunas III, X e XI usam o plié na transição, e por isso lhes sai tão fluido, boa; Alunas IV, V, VI e VIII não, estão muito verticais, pernas esticadas (falta de plié), falta conexão com o chão

AULA XIII

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 20/04/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE (estiveram 10 alunas a fazer a aula, a assistir alunas II e XII) |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos/Conceitos | <ul style="list-style-type: none">- Mobilidade da coluna vertebral- Relação espacial de oposição e de peso cabeça-pélvis- Espiral como transição e forma de deslocação- Espirais, <i>waves</i>, <i>twists</i> (sucessão) como ferramentas para manter cadência cíclica: <i>motion</i> – nas transferências de peso e locomoção- A Espiral através da oposição upper-lower- <i>Counterbalance</i>- Absorção |
| Vídeo | Sim |

Objetivos: perceber relações de oposição (upper-lower) em *motion*; reconhecer *counterbalance*; usar a Espiral e *twist* para deslocar no espaço; manter cadência cíclica das espirais, *waves* e *twists* como forma de *motion*; usar o conceito de absorção para sucessão no movimento

Vocabulário: roll down/up e sideways, curve, arch, bends, flat back, plié, wave, rotating the spine and squeezing the waist, pull, toe-toe-knee-knee, slide, waving em 4 apoios, *fall* em *lunge* e *recovery*, *rond de jambe*, *turn* em offbalance, kick jump, saltos num apoio

Observações: estiveram quase todas as alunas a fazer a aula (à exceção da aluna II, lesionada, e da aluna XII, por questões de saúde). Até à exploração da absorção (do gato), as alunas estiveram concentradas e esforçadas; a partir dessa exploração, começaram a desleixar-se um pouco e a perder o foco de trabalho. Alunas I, III, X, e XI mantiveram-se focadas e esforçadas durante toda a aula

Reflexões: o uso da Espiral e torções na rotating the spine and squeezing the waist, no toe-toe-knee-knee, no padrão de movimento de flying low (joelho-joelho-cotovelo-cotovelo) e o locomover em gatas com wave, permite mover com cadência cíclica, transferências de peso fluidas e deslocar no espaço. Espirais, waves e torções – cadência cíclica – deslocar fluidamente

Torção da rotating spine and squeezing the waist e waves têm cadência cíclica semelhante – posso encontrar aí a minha transição para a Espiral?

Levar a Espiral a um ponto que seja necessário desfazê-la, e nesse desfazer está o impulso para continuar – e manter isto *ongoing*

O uso da exploração da absorção (“exploração do gato”) fez com que as alunas usassem o *plié* e o dobrar dos cotovelos. Sensação de *counterbalance* ainda difícil de reconhecer, em todas. Ligeiras melhorias no uso do *plié*: alunas XI, X, III e I

Nota para mim: correu-me muito melhor a verbalização, fui mencionando os conceitos durante toda a aula, de forma sintética; ajuda treinar e escrever

Análise dos vídeos

Espiral aquecimento a pares alunas III, I, XI e IX falta engajar core – alunas I, IX e X quando fizeram sozinhas estavam a usar dinamicamente o core – as pernas estavam soltas e respondiam em oposição ao movimento do tronco, cabeça livre. Alunas X e VII conseguiram desde o início, boa! Aluna VI e IV core muito preso, costas curvadas e não há movimento no resto do corpo. Com transferência para vertical → alunas X e IX conseguiram subir mantendo a cadência e contacto, bem como alunas V e IV, à terceira vez; alunas VIII e XI perderam o contacto mantendo a cadência (esqueceram resistência ao outro) e alunas VI e VII perderam a cadência subindo na direção do teto

Oposição tornozelos no geral, o exercício ajudou-as a usar o *plié*. Alunas V e VIII ainda pouco *plié*

Toe-toe-knee-knee à 2ª vez foi melhor para alunas V e VI; muito bem alunas III, X e XI

Toe-toe-knee-knee com rebolar pelo chão pés fora do chão (perda de contacto) algumas vezes; referi que usassem a mecânica pulso-cotovelo-ombro e não o braço a deslizar por baixo

Travessia a avançar em wave em 4 apoios alunas I, VII, IX, X e XI – boa mecânica. Aluna XI conseguiu fluidez

Exploração da absorção grupo de alunas I, III, VII e IX conseguiram fluidez, usar o *plié*; aluna XI bom uso do *plié* e fluida também; alunas IV, V e VI distraídas

Frase de movimento 1 perdem contacto com o chão, por vezes; ainda dificuldades, continuidade, ligação, fluidez; wave num apoio esteve melhor (principalmente alunas IV e XI)! Aluna X manteve contacto com o chão; alunas III, X e XI subida em Espiral a guiar com a mão, boa

Oposição pulsos por vezes não estão em *counterbalance*; 2º vídeos, melhor, mantiveram mais *counterbalance*

Frase de movimento 2 pernas esticadas nas transferências, rigidez, falta de fluidez.

AULA XIV

| | |
|-------------------------|---|
| Data | 04/05/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE (estiveram 9 alunas a fazer a aula, a assistir alunas I, II e XII) |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos/Conceitos | <ul style="list-style-type: none">- Mobilidade da coluna vertebral- Relação espacial de oposição e de peso cabeça-pélvis- Espiral como transição e forma de deslocação- Espirais, <i>waves</i>, <i>twists</i> (sucessão) como ferramentas para manter cadência cíclica: <i>motion</i> – nas transferências de apoios e locomoção- A infinitude da Espiral- Reorganizar o corpo num apoio – onde está o peso? |
| Vídeo | Sim |

Objetivos: perceber relação de oposição de cabeça-pélvis em *motion*; reorganizar o peso do corpo, usando a oposição; usar a Espiral e a *wave* para deslocar no espaço; manter cadência cíclica das espirais e *waves* como forma de *motion*; usar o conceito de absorção para sucessão no movimento; sentir a infinitude da Espiral; trabalhar caminhos lineares e não-lineares (e perceber se se influenciam um ao outro)

Vocabulário: roll down/up, curve, arch, bends, flat back, plié, wave, rotating spine and squeezing the waist, mountain position, pull, toe-toe-knee-knee, slide, waving em 4 apoios, retiré, *turn* em offbalance, kick jump, saltos num apoio, penché, fall, rond de jambe

Observações: aluna I voltou a observar a aula (lesão). Aluna IX, fez quase até ao fim. A frase de saltos e as travessias (iniciais e finais) deixam-nas sempre mais motivadas. Não estiveram super esforçadas e concentradas, mas conseguiram trabalhar

Reflexões: alunas pensam no movimento como um produto final; falta relacionarem-se consigo mesmas em movimento, falta-lhes permanecer no 'processo' e ampliar as qualidades infinitas do movimento

Push dos pés (primeiras aulas) – eco no tronco – cria espirais → ainda seria preciso voltar a estes conteúdos

A Espiral é uma transição porque é infinita

Têm consciência das extremidades?

Análise dos Vídeos

Frase de aquecimento Melhor o plié em Mountain Position e a relação cabeça-pélvis; por vezes, esticam os joelhos na rotating spine and squeezing the waist. Alunas III, IV, VI, X e XI boa mobilidade da coluna na wave; transição para alongamento em arch (no final) pouco fluida e passam para a perna errada (ou seja, não transferem o peso para a perna contrária, para conseguir pousar mão direita no chão)

Travessia 2 viajam pouco; dificuldades em ir de forma fluida da rotating the spine and squeezing the waist para t.t.k.k. porque não mantém a transferência lado a outro (cadência da Espiral); transferem o peso para baixo, em vez de viajarem para o lado

Torção do tronco a pares alunas IV, VII e X, inicialmente não deixavam a cabeça ir ao máximo, em sucessão à Espiral do tronco. Aluna VI por vezes não mantém verticalidade da coluna; à terceira vez, todas deixavam a cabeça seguir

Frase de movimento 1 a perna a ir para trás (quando ficam de costas), não é consequência da Espiral do tronco; alunas V, VI, VII, VIII, IX e X não deixam a cabeça seguir o twist (nos primeiros vídeos, à segunda e terceira vez, todas deixaram). Não há oposição do tronco em relação à perna no 3 legged dog. Há um bocadinho mais de continuidade, mas ainda há pausas – têm consciência das extremidades?

Exploração equilíbrio dinâmico e organização do corpo alunas IV, VI e IX começaram a usar o plié para voltar à perna de apoio, boa!! – o exercício obriga-as a isso

Frase de movimento 2 pouca continuidade e direccionalidade da cabeça (ficaram a olhar para o espelho...)

Exploração em trio com frase de movimento o exercício ajudou-as a estar mais estáveis num apoio, porque estavam concentradas nas outras?

Travessia a avançar em wave num apoio pouco plié

Frase de movimento 3 à segunda vez fizeram com mais continuidade, mas é preciso não misturar continuidade com velocidade!

Travessia final 1 boa! Movimento fluido, peito a direccionar, uso de slide e plié nas transferências

Frase final muito a trabalhar...mecânica do kick ainda não está em muitas

AULA XV

| | |
|-------------------------|---|
| Data | 09/05/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE (estiveram 9 alunas a fazer a aula, a assistir alunas I, II e XII) |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos/Conceitos | <ul style="list-style-type: none">- Mobilidade da coluna vertebral- Relação espacial de oposição e de peso cabeça-pélvis na wave- Oposição para estabilidade- Espiral como transição e forma de deslocação- Espirais e waves (sucessão) como ferramentas para manter cadência cíclica: <i>motion</i> – nas transferências de apoios e de superfície, e locomoção- A continuidade da Espiral- Toque e contacto |
| Vídeo | Sim |

Objetivos: perceber relação de oposição de cabeça-pélvis e dos membros na *wave*; encontrar a estabilidade através oposição; usar a Espiral e a *wave* para deslocar no espaço, e transferências de peso entre superfícies; manter cadência cíclica das espirais e waves como forma de *motion*; usar o toque como manipulação da sucessão no corpo do outro; usar um objeto como forma de enfatizar a sucessão no corpo e o uso do corpo todo para não deixar cair a bola; sentir continuidade da Espiral; trabalhar caminhos lineares e não-lineares (e perceber se se influenciam um ao outro)

Vocabulário: roll down/up, curve, arch, bends, flat back, plié, wave, pull, downdog, 3 legged dog, slide, rolling, retiré, waving em 4 apoios, “saca-rolhas”

Observações: 3 alunas a assistir, aluna IX teve de descansar mais para o final da aula. No final fizemos uma roda de comentários. As alunas já se esforçam mais e exploram mais as propostas que lhes dou, embora pudessem ser mais ativas na sua própria investigação – por isso lhes perguntei por estratégias na roda final

Reflexões: ao longo da aula, apercebi-me da importância das estratégias que planeei e que arranjei no momento. A primeira, unir arch e curve, a partir de um ponto de iniciação (topo da cabeça) de forma contínua e ligada, fez com que percebessem o que é uma wave: uma ligação dessincronizada de curve/arch – foi importante ter voltado à base arch/curve. A segunda, a manipulação a pares (tanto das waves, como da Espiral) ajuda de facto a induzir a sucessão no corpo e a um movimento mais maleável, obriga o movimento a percorrer o corpo todo. A terceira, a bola de ténis – o objeto pode não ser o mais próprio – obriga a que as alunas foquem a atenção por onde a bola está a passar, no caminho, não no ‘produto’. É preciso retrabalhar absorção e *plié* – ainda muita instabilidade num apoio

Comentários roda final: Aluna XI disse que foi muito importante termos feito círculo e voltado à base curve/arch para perceber wave; alunas X e XI referiram que a bola as

ajudava a sentir a pressão por onde ia passando; perguntei-lhes acerca de estratégias individuais (de modo que sejam mais ativas nas explorações) que tenham utilizado em aula: aluna XI referiu que após um comentário que fiz, achou a estratégia do olhar eficiente para ajudar a estabilizar e guiar movimento

Análise dos Vídeos

Exploração com bola de ténis não usam o corpo todo para controlar a bola (e muito menos o core); alunas X e XI, foram as que conseguiram mais tempo controlar a bola; no geral, foi difícil

Oposição na Wave alunas IV, V e X – onde está o plié? Aluna IX – boa! Movimento fluido e controlado. A solo: alunas IX e XI, melhor estabilidade num apoio; aluna X conseguiu alguma fluência; alunas VI e VIII dificuldades na mecânica da wave num apoio

Frase de movimento 1 no geral, mais estabilidade num apoio; alunas não usaram os braços que marcámos

Exploração a pares com torção pouco tempo de vídeo

Frase de movimento 2 pouca continuidade da Espiral no movimento inicial; já se vê o movimento ser consequência do que veio antes

AULA XVI

| | |
|-------------------------|---|
| Data | 11/05/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE (estiveram 8 alunas a fazer a aula, a assistir alunas I, III e XII) |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos/Conceitos | <ul style="list-style-type: none">- Mobilidade da coluna vertebral- Relação espacial de oposição e de peso cabeça-pélvis na <i>wave</i>- Oposição para estabilidade- Estabilidade num apoio- Absorção e <i>wave</i> como transferência de peso- Espirais e <i>waves</i> (sucessão) como ferramentas para manter cadência cíclica: <i>motion</i> – nas transferências de apoios e de superfície, e locomoção- A direcionalidade da Espiral |
| Vídeo | Sim |

Objetivos: perceber relação de oposição de cabeça-pélvis e dos membros na *wave*; encontrar a estabilidade através da oposição; usar *wave* para deslocar no espaço, e transferências de peso entre superfícies; manter cadência cíclica das espirais e *waves* como forma de *motion*; sentir direccionalidade da Espiral; trabalhar caminhos lineares e não-lineares (e perceber se se influenciam um ao outro)

Vocabulário: rotational embrace, curve, arch, bends, flat back, plié, wave, pull, downdog, slide, rolling, retiré, waving em 4 apoios, “saca-rolhas”

Observações: aluna II não esteve presente na aula; alunas I, III e XII a assistir.

Reflexões: dia difícil para mim...mas consegui contrariar as minhas emoções negativas e interessar-me pela aula. Tenho de continuar a trabalhar na minha verbalização. As alunas IV, V, VI e VIII estiveram muito desconcentradas, quando ficam juntas trabalham mal...ao mesmo tempo, sinto que já não têm idade para eu escolher com quem devem trabalhar...a exploração em trio pode ser alterada – em vez de usar a sequência, usar apenas a *wave* num apoio.

A *wave* em locomoção permite uma transferência gradual de peso, ao ter naturalmente um ponto de iniciação, fazê-lo lento permite ter perceção da oposição natural da *wave* e usá-la para gerir a transferência de peso, ainda assim é-lhe difícil manterem *wave* na locomoção...As mãos ajudam se guiarem, mesmo que não sejam o ponto de iniciação

Análise dos Vídeos

Exploração absorção começa-se a ver transferências conscientes e graduais; por vezes colocam o peso demasiado à frente, desequilibrando-se, e não em cima da

perna; foi melhor com o movimento de wave, na transferência (deviam usar pontas dos dedos e não calcanhar para pousar o pé no chão). A todas: falta-lhes continuidade

IV – instabilidade no apoio, falta usar plié

V – ainda não assimilou mecânica, não usar o plié não ajuda

VI – fluidez e mecânica

VII – boa fluidez e mecânica

VIII – ainda não assimilou mecânica, não usa plié

IX – boa fluidez e mecânica

X – Apanhou a mecânica, por vezes falta-lhe continuidade

XI – boa mecânica e fluidez, só faz algumas pausas por vezes

Travessia 1 Aluna XI – muito bem!, continuidade, transferência e cadência; aluna VII – boa, falta amplitude; aluna X – boa, às vezes ainda lhe falha a coordenação, mas já é fluente; alunas V, VI e VIII – falta coordenação, mobilidade, integração do corpo todo; aluna IV – necessita usar mais plié, embora tenha uma boa mobilidade da coluna, ainda lhe falta coordenar com o plié e com o todo; alunas X e XI – à segunda vez conseguiram coordenar descida, mantendo a transferência, muito bem!

Travessia 2 No geral, é-lhes mais fácil a wave lateral, bem como as transferências, permitindo-lhes manter a coordenação; as entradas e saídas do chão ainda são pouco fluidas, pouca resistência ao chão (push); Aluna XI consegue subir sem pausas, muito bem!

Frase de movimento Alunas IV, V, VI e VIII – direcionam pouco o movimento, não integram braços e ainda dificuldades na mecânica da wave num apoio; alunas VII, IX, X e XI – boa! Direcionam mais o movimento, falta integrar braços e manter continuidade durante toda a frase

Frase de movimento com ajuda das colegas quem agarra tem de dançar com quem está no meio; como isso não acontece, colegas ao meio ficam ‘presas’; último vídeo, última vez → alunas X, XI e VII – é isto!!! Muito bem, aluna XI conseguiu libertar o movimento da coluna vertebral, e X e VII agarraram em oposição, dançando com a colega, boa!

Frase de movimento 2 não descem as mãos num movimento contínuo, como se estivessem a guiar; alunas X e XI já se nota que conseguem sentir oposição e mais ligação, deixando no final que a mão as guie; às alunas IV, V, VI e VIII falta direccionalidade – e a todas mais continuidade

Exploração final oposição falta-lhes dar mais oposição à colega que as está a manipular. Mas desenrolam de forma contínua

AULA XVII

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 30/05/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE (estiveram 11 alunas a fazer a aula, a assistir aluna XII) |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos/Conceitos | <ul style="list-style-type: none">- Mobilidade da coluna vertebral- Relação espacial de oposição e de peso cabeça-pélvis na <i>wave</i>- o olhar como ferramenta para direcionalidade- Estabilidade num apoio- Espirais e <i>waves</i> (sucessão) como ferramentas para manter cadência cíclica: <i>motion</i> – nas transferências de apoios e de superfície, e locomoção- A direcionalidade da <i>wave</i> e da Espiral |
| Vídeo | Sim |

Objetivos: mobilizar coluna vertebral; direcionar o movimento a partir do olhar; direcionar a *wave* a partir do olhar; transferir a *wave* para multiplanos e encontrar a Espiral; caminhos lineares e não-lineares, e sua influência mútua

Vocabulário: curve, arch, flat back, plié, frog roll, wave, pull, downdog, slide, rolling, retiré, waving em 4 apoios, “saca-rolhas”, mountain position, rotational embrace, table top, 4ª no chão, 3 legged dog

Observações: finalmente tive quase todas em aula (aluna II ainda entre e sai por causa de uma lesão no pé)

Reflexões: as alunas ficaram muito animadas e motivadas com as massagens no início, dizendo que foi por na escola não estarem habituadas a fazer este tipo de coisa, e gostarem muito. Se calhar teria feito melhor em ter usado o meu vocabulário de *floorwork* e *acrobatics* desde o início, mas não quis por causa do plano da escola...

É preciso continuar o trabalho da direcionalidade para que ganhem *flow*

Análise dos Vídeos

Stretch a pares por vezes não iam suficientemente longe atrás – as pernas não estão relaxadas, e o peso não está exatamente por cima do par; alunas V e VIII perderam contacto das costas; no segundo stretch era suposto a pélvis, omoplatas, e pulsos estarem numa linha perpendicular ao chão

Frase de Aquecimento falta flow, e voltar à curve depois do alongamento com torção – cabeça mais baixa que pélvis; alunas IV, VIII e X não substituem cabeça por pélvis, e vice-versa, no frog roll

Exploração com bola de ténis a pares aluna V a não se esforçar durante todas as fases; 1ª fase – aluna X – boa mobilidade e continuidade; aluna IX boa mobilidade; 2ª fase – alunas I, III e IX boa continuidade e mobilidade; aluna X boa mobilidade; aluna

IX consegue encontrar estabilidade; alunas VI e VIII na brincadeira; aluna V desiste; 3ª fase – aluna VIII está a encontrar a mobilidade da coluna, agora falta usar o plié; alunas II e X – boa!! Boa mobilidade e continuidade; aluna V – falta-lhe mobilidade, plié, continuidade; 4ª fase: aluna I, IX e X boa estabilidade e mobilidade, mudam o tronco de plano, muito bem! Aluna V ainda muitas dificuldades, principalmente neste que é mais complexo; aluna VIII já descobriu mobilidade da coluna, mas ainda a mantém muito na vertical e usa pouco plié

Da wave lateral à Espiral estavam a usar pouco plié; aluna II – boa direccionalidade da Espiral!!! De resto, não projetam o movimento, falta direccionalidade; esquecem-se de um dos braços...

AULA XVIII

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 01/06/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE (estiveram 11 alunas a fazer a aula, a assistir aluna XII) |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos/Conceitos | <ul style="list-style-type: none">- Mobilidade da coluna vertebral- Relação espacial de oposição e de peso cabeça-pélvis- O olhar como ferramenta para direccionalidade e outros pontos de iniciação- Reconhecer <i>counterbalance</i>- Wave, curve, arch e flat back em diferentes planos- Espirais e waves (sucessão) como ferramentas para manter cadência cíclica: <i>motion</i> – nas transferências de apoios e de superfície, e locomoção- A direccionalidade da wave e da Espiral- Continuidade da Espiral através do <i>momentum</i> |
| Vídeo | Sim |

Objetivos: trabalhar direccionalidade do movimento (sucessão), usando as ferramentas do olhar e outros pontos de iniciação, de forma a promover a projeção (ir trabalhando para a oposição); reconhecer *counterbalance* e usá-la para trabalhar vocabulário em diferentes planos; transpor a *curve*, *arch*, *flat back* e *wave* para diferentes planos; da *wave* para a Espiral; aproveitar o *momentum* criado do *offbalance* como forma de promoção da continuidade da Espiral; caminhos lineares e não-lineares, e sua influência mútua

Vocabulário: curve, arch, flat back, plié, frog roll, wave, pull, downdog, slide, rolling, retiré, waving em 4 apoios, “saca-rolhas”, table top, 4ª no chão, 3 legged dog

Observações: aluna XII a assistir; 11 alunas a fazer a aula. Roda final de comentários. Não fui até ao fim com o plano de aula. Notam-se melhorias gerais, nalgumas alunas começa-se a ver fluidez nas transições (III, IX, X e XI), noutras (V, VIII e VI), ainda há dificuldades no mecanismo da wave.

Reflexões: consegui ser clara a explicar o objetivo dos exercícios, mas normalmente depois das alunas terem já explorado um pouco; preciso de as ver para que os meus objetivos fiquem mais claros.

Neste momento estou a trabalhar: pontos de iniciação para uma direccionalidade mais definida, que promova a projeção (tenho de trabalhar mais oposição) e assim um movimento amplo, expandido no espaço; a *counterbalance* permitiu trabalhar vocabulário em diferentes planos e soltar a coluna vertebral, permitiu também que as

alunas fossem obrigadas a continuar a Espiral no espaço (penúltimo exercício) para não cair. Pensar na metáfora – sucessão é preencher os espaços?

Na frase de aquecimento, usei estratégia da Margarida Belo Costa → “sejam preguiçosos, pensem em fazer logo bem, assim não temos de repetir inúmeras vezes a fazer mal” → RESULTOU!

Na roda de comentários finais, aluna XI disse que, no exercício em grupo, talvez por se sentirem ligadas a alguém, o movimento também tenha sido ligado 😊

Análise dos Vídeos

Stretch a pares alunas VI e V estavam a procurar mobilidade dos membros, ok, mas deviam começar pela coluna e não sair do plié; todas – vejo-as a trabalhar na continuidade, boa 😊 ; aluna VIII a usar plié, boa

Frase de Aquecimento aluna VIII voltou às pernas esticadas; V e VI não vão a curve (cabeça mais baixa que pélvis); a 2ª vez foi muito melhor a curve, exceto aluna VI; depois do alongamento em torção só alunas III e IX voltaram a curve; melhor a substituição do peso da cabeça pela pélvis no frog roll

Pontos de Iniciação da Wave o plié ainda não é intuitivo para nenhuma delas, mas vão-se lembrando de o usar; aluna XI já tem muito mais controlo (usa muitas vezes o plié); aluna IV – pernas completamente esticadas

Exploração em grupo Muito bem!! Funcionou! Todas subiram e desceram de forma fluida, é isso mesmo – ainda perdem o contacto com o chão, mas sobem e descem em wave, a gerir os apoios!

Frase de Movimento 1 Boa! Há muito mais direccionalidade da cabeça e mobilidade do tronco; falta-lhes algumas transições; aluna XI – muito bem! Contínuo, grande, amplo

Deslocação em counterbalance+wave+Espiral estava a dizer “offbalance” – era counterbalance; normal – ok, giraram muito, mas permaneceram em counterbalance;

+ wave – mais difícil, mas estão a tentar; alunas III e XI – muito bem! Coordenam a wave, dessincronizando-a para permanecerem em counterbalance; alunas VII e X à segunda vez também conseguiram coordenar wave em counterbalance – boa!!

+ Espiral – alunas IV, V, VI e VIII seguem a Espiral descontroladamente (não se agarram ao plié), se bem que aluna IV foi melhor à segunda vez; alunas III e XI muito melhor na segunda vez as torções não são muito claras; à 3ª vez as espirais estiveram mais definidas para as alunas III e XI; último vídeo – alunas VII e X boa, aluna X conseguiu ir ao chão controladamente

Frase de Movimento 2 Boa!! Alunas III, VII e XI boa fluidez, e XI manteve continuidade durante toda a frase; alunas IV, VI e VIII usam os braços de forma não eficiente; falta-lhes continuidade; alunas X e I, boa mobilidade, falta mecânica da wave num apoio (**no geral**); aluna X conseguiu subir fluidamente; alunas III, VII, X e XI muito bem

AULA XIX

| | |
|-------------------------|---|
| Data | 05/06/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE (estiveram 9 alunas a fazer a aula, a assistir aluna XII, faltaram alunas X e XII) |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 15h45mins – 17h15mins (1h30m) |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Leccionação Supervisionada |
| Conteúdos/Conceitos | <ul style="list-style-type: none">- Mobilidade da coluna vertebral- Relação espacial de oposição e aproximação, e de peso cabeça-pélvis- Tornar posições em situações de movimento- Dinâmica de gather and send como promoção da continuidade- O olhar como ferramenta para direccionalidade e outros pontos de iniciação- Wave, curve, arch e flat back em diferentes planos- Espirais e waves (sucessão) como ferramentas para manter cadência cíclica: <i>motion</i> – nas transferências de apoios e de superfície, e locomoção- A direccionalidade da wave e da Espiral – clareza dos pontos de iniciação- Continuidade da Espiral para deslocação no espaço |
| Vídeo | Sim |

Objetivos: “de-evolucionar” - do chão à vertical; trabalhar direccionalidade do movimento (sucessão), usando as ferramentas do olhar e outros pontos de iniciação, de forma a promover a projeção (ir trabalhando para a oposição); transpor a *curve*, *arch*, *flat back* e *wave* para diferentes planos; da *wave* para a Espiral; usar dinâmica de gather and send (cíclico) para promover continuidade; tornar “posições” em *situações de movimento*; caminhos lineares e não-lineares e sua influência mútua

Vocabulário: child’s pose, cat/cow, curve, arch, flat back, plié, wave, pull, slide, rolling

Observações: plano de aula não concluído. aula de hora e meia. Aluna XI faltou porque estava a fazer workshop. As alunas IV, V e VIII estiveram pouco esforçadas durante a aula toda, sendo um pouco difícil trabalhar com elas...

Reflexões: creio que a estratégia de se corrigirem em pares as ajuda a manter a concentração – talvez por sentirem responsabilidade. No primeiro exercício, pedi-lhes que estivessem atentas ao observar os outros pares; depois perguntei-lhes o que tinham visto, disseram-me coisas mais óbvias (que a colega seguia a bola), mas não repararam nas curves e arches inerentes, nem na organização do corpo para seguir a bola, só quando lhes perguntei se tinham observado isso, é que responderam que sim;

repetimos mais uma vez para observarem melhor – não ficaram tão animadas como eu ao perceber que o vocabulário de dança está em padrões de movimento do dia-a-dia desde sempre (disse que isto era feito aos bebés).

Tenho de continuar a sublinhar – posições são situações (dinâmico)

A Espiral no exercício do nome surge pela mudança de direção

Análise dos Vídeos

Exploração com bola no fio alunas I, IV e IX seguem bola com calma e continuidade, usando ativamente e coordenadamente os braços; aluna V não usa ativamente os braços; aluna VI boa, integrou o corpo e usou os braços; alunas II, III e X boa continuidade e uso ativos dos braços (coordenação); aluna VIII usa os braços; mãos às vezes com dificuldade em manter contacto com o chão

Frase de Aquecimento braços, por vezes, esticados de mais; da child's pose até gatas não dirigem pelo topo da cabeça

Frase de Aquecimento 2 Mais continuidade em todas, boa 😊 Melhor curve – alunas VI e VIII não; aluna III por vezes perde curve, ficando com o tronco mais reto;

+correções – melhor o contacto e abordagem a outro corpo, em todas; aluna I corrige bem a curve da aluna III

Pontos de Iniciação+voz perderam flow de trabalho; usam pouco slide e as transições não são muito fluidas, mas conseguem direcionar bem a cabeça e a pélvis, no geral. Porque é que perdem qualidade de movimento, continuidade? aluna V – por vezes os pontos não são claramente dirigidos a quem a chama; aluna IX – boa; aluna IV – pouco plié; aluna VI – pouco plié;

Travessia em bloco falta + resistência do core contra o chão (lombar por vezes perde o contacto)

Travessia 1 perdem contacto com o chão – pernas muito levantadas

Travessia Flying Low – fazem o ponto de iniciação (joelho-joelho) mas não deixam os membros superiores seguir (cotovelo-cotovelo)

Deslocação a pares boa para aluna I e III; outras ainda a descobrir

AULA XX

| | |
|-------------------------|--|
| Data | 15/06/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE (estiveram 9 alunas a fazer a aula, a assistir aluna XII, faltou aluna XI) |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 14h-16h |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Conteúdos/Conceitos | <ul style="list-style-type: none">- Mobilidade da coluna vertebral- Relação espacial de oposição e aproximação, e de peso cabeça-pélvis- Tornar posições em situações de movimento- Dinâmica de gather and send como promoção da continuidade- <i>Dynamic core</i> para trabalho de chão, vertical e de transição de níveis- O olhar como ferramenta para direccionalidade e outros pontos de iniciação- Wave, curve, arch e flat back em diferentes planos- Espirais e waves (sucessão) como ferramentas para manter cadência cíclica: <i>motion</i> – nas transferências de apoios e de superfície, e locomoção- A direccionalidade da wave e da Espiral – clareza dos pontos de iniciação- Continuidade da Espiral para deslocação no espaço |
| Vídeo | Não |

Objetivos: promover “respiração” (através do balão) nas curves e arches, de modo a tornar wave e Espiral mais fluida; tornar “posições” em *situações de movimento*; trabalhar direccionalidade do movimento (sucessão), usando as ferramentas do olhar e outros pontos de iniciação, de forma a promover a projeção (ir trabalhando para a oposição); transpor a *curve*, *arch*, *flat back* e *wave* para diferentes planos; usar dinâmica de gather and send (cíclico) para promover continuidade; promover Espiral como transição entre e nas passagens “obrigatórias”, através do uso do olhar num ponto; promover slide de superfícies do corpo, através da premissa de manter mãos e pés em contacto com o chão; organizar a estrutura em movimento no chão; seguir *momentum* da Espiral; caminhos lineares e não-lineares, e sua mútua influência

Vocabulário: child’s pose, cat/cow, curve, arch, flat back, plié, wave, pull, slide, rolling, waving em 4 apoios, ponte (sem 1 mão), “saca-rolhas”, retire, off balance em retiré, volta numa perna em off balance, slide, kick jump, salto em arch, salto trazendo a perna ao peito, kick lateral

Observações: A Sylvia veio assistir; professora Patrícia ficou 45 minutos e voltou no final; aluna XI faltou (estava num workshop promovido pela EDAM), aluna XII a

assistir, aluna II não fez todos os exercícios (por causa da lesão) – total de 10 alunas a fazer a aula

Reflexões: as alunas não demonstraram mais empenho por lá estar a Sylvia – ao contrário do que havia acontecido na primeira vez – estiveram menos faladoras e brincalhonas, mas alunas V, VI e VIII demonstraram o mesmo empenho observado nas outras aulas. Em algumas alunas já se começa a notar pequenas diferenças na direccionalidade do movimento e na fluidez – falta-lhes ainda “respirar” ciclicamente o movimento, trazer unidade a toda a exploração ou execução da frase. Estão a iniciar o trabalho de chão, mas já vão conseguindo fazer transições vertical-chão-vertical (alunas III, IV, X e VII).

A Sylvia, percebendo que as alunas não se interessam muito por este tipo de trabalho, no final da aula mostrou-lhes 3 vídeos de bailarinos clássicos a usarem a improvisação, exploração e movimento “contemporâneo” – os vídeos foram: Ohad Naharin a coreografar na Ópera de Paris, e Sylvie Guillem em peças co-criadas com William Forsythe e Akram Khan. As alunas ficaram muito interessadas e senti que o espírito da Sylvia lhes fez abrir horizontes. Espero que, agora que já terminámos, levem esta nova forma de ver as coisas com elas...

Os conceitos estão sempre presentes, são o fio condutor, o vocabulário é sempre situação, passagem...

Comentários da Sylvia à aula, metodologia, pedagogia, alunas:

A Sylvia ficou contente com a minha progressão. Gostou das escolhas musicais variadas, da minha intervenção pedagógica no timing certo, e na gestão de tempo das explorações (já conheço o grupo), e da aula em si, explorações interessantes e progressão da aula. Há que trabalhar em: uso de músicas mais estruturadas para facilitar o movimento; falar um pouco mais alto; desmembrar as frases de movimento para um melhor encadeamento do vocabulário; trabalhar nas transições dentro das frases de movimento; pensar mais num plano médio-final de aula (saltos). Referiu que este grupo de alunas é difícil de trabalhar com que têm de ser muito mais esforçadas e interessadas se quiserem chegar a ser profissionais

Estrutura de Aula / Objetivos/Observações:

Exploração com balões: 1. A solo e no chão, dar peso em cima do balão com diversas partes, deixando-o deslizar pelo corpo, descobrindo curvas e arcos no corpo, controlando o centro. 2. A solo, explorar os espaços negativos do corpo, onde o balão encaixe; a superfície do corpo adapta-se à superfície do balão 3. A pares, manter o balão encaixado nos dois corpos, sem rebentar.

Objetivos: 1. Controlar o centro, de forma a não rebentar o balão e que ele não voe para longe, permitindo passar por *curves* e *arches* de forma fluida; 2. Manipular o balão, deixando-o deslizar pelo corpo, e/ou agarrando-o, de forma a moldar as superfícies do corpo ao redondo do balão; 3. Controlar o centro de gravidade, partilhado com a colega, e manter a superfície do corpo em contacto com o balão e em proximidade com o colega de modo a arredondar superfície do corpo; sentir efeito de amortecimento do balão (“bolha de ar”) → **é o que lhes faltava no plié**

Observações: 1. As alunas começaram por manipular bastante o balão com as mãos tive de parar e chamar à atenção para o objetivo; ainda se encontram numa fase muito inicial de conseguir usar a sucessão – talvez a roupa delas e o material do balão não

ajude muito ao slide; 2. Notou-se mais variedade- talvez por conseguirem manipular o balão com as mãos – mas falta-lhes encarar explorações de forma séria, estar *fully engaged*...trazerem unidade a toda a exploração (não no sentido, início, meio, fim, mas de manterem a concentração e o espírito de trabalho) 3. Foi-lhes difícil ir à curve e ao arch – centros pouco ativos? - e mantiveram-se bastante nas costas e no plano alto (poucas transições de nível)

Frase de aquecimento 1, contém: child's pose, gatas - curve/arch, círculos, waving forward/backwards/sideways – arch em 2 apoios (mão e pé), padrão de gather and send, arch deitadas no chão

Objetivos: relacionar no espaço e posição da cabeça-pélvis; mobilizar coluna-vertebral; usar dinâmica gather and send para fluência de movimento; aquecer vocabulário específico; expansão, alongamento de posições que são *situações*

Observações: faltou-lhes conexão entre tudo. **COMENTÁRIO DA SYLVIA:** usar música mais estruturada (rítmica)

Frase de aquecimento 2 (progressão da frase de aquecimento 1), contém: waving em 4 apoios, ponte em 3 apoios, roll até arch deitadas, gather and send mais rápido

Objetivos: aumentar um pouco velocidade; progressão dos padrões da frase anterior

Observações: alunas V, VI e VIII com dificuldades na wave de gatas (joelhos fora do chão), fui a cada uma ajudá-las com o meu toque e a dar um passo atrás – conectar curve-arch em wave. Falta dobrar um pouco mais os cotovelos. No geral, já transferem mais o peso frente-trás, e deixam o movimento percorrer pelo corpo.

Exploração a pares: segurar a cabeça do colega e manipular movimento do corpo a partir desse ponto de iniciação (waves, espirais...)

Objetivos: sentir o volume da cabeça como ponto de iniciação do movimento, e deslocação no espaço, através do toque do colega; clarificar ponto de iniciação; “soltar” sucessão a partir da manipulação do colega;

Observações: fiz em duas fases, sem deslocação, com deslocação no espaço; tive de reforçar que quem manipula também está a dançar, que o seu movimento é influenciado e influencia a colega manipulada → SYLVIA acrescentou “like a duet”. Reforcei uso do plié e ativar core para poderem deixar resto do corpo livre, respondendo à manipulação. Alunas V, VI e VIII tiveram bastantes dificuldades em manipular (não pensam como “dueto”?). Alunas I, III e VII muito bem! 😊 a manipular e a serem manipuladas, cumpriram objetivos, fluidez, uso do plié

Exploração a solo com bloco de madeira: manter o olhar no bloco, enquanto se explora movimento à volta do mesmo. Premissa: manter mãos e pés ao máximo em contacto com o chão. Elementos obrigatórios: arch deitadas e passagem por ponte

Objetivos: usar o olhar como ponto de iniciação do movimento; promover Espiral como transição entre e nas passagens “obrigatórias”, através do uso do olhar num

ponto; promover slide de superfícies do corpo, através da premissa de manter mãos e pés em contacto com o chão; organizar a estrutura em movimento no chão

Observações: as alunas ainda estão na fase inicial de slide no chão, ainda a descobrir *push* no chão. O bloco permitiu mais fluidez, mas houve pouca variedade no movimento – já estavam cansadas

Frase de movimento 3 (aula 16, com elemento extra): wave num apoio, retiré e fecha com meia volta, transferência de peso nos dois pés (en dehors/ en dedans), volta em saca-rolhas, para transição de nível, passagem por ponte e wave lateral em 3 apoios até voltar à vertical.

Objetivos: transferir conteúdos explorados para a vertical, e com transição vertical-nível baixo -vertical; waves para Espiral; waves e espirais como transição; Espiral em eixo inclinado (seguir o *momentum* da Espiral); usar vocabulário específico como passagens dos conceitos

Observações: muita dificuldade na wave num apoio (parece que houve retrocesso, deveria ter deixado a ordem da aula como estava, para que a exploração na vertical fosse antes deste exercício?). clarifiquei o ponto de iniciação da wave, referi a manipulação a pares, e resultou para as alunas III, IV e VII. Passagem por ponte difícil, mas aluna III conseguiu! Aluna IV conseguiu subir fluidamente até vertical usando a *wave*

Frase de movimento 4(aula 15): off balance em retiré, transferências de peso (jogo de pé), torsão do tronco para mudança de direção (oposição), volta numa perna em off balance, slide, kick jump, salto em arch, salto trazendo a perna ao peito, kick lateral, desenrola por Espiral

Objetivos: usar Espiral para saltar; movimento do tronco - consequência do *push* dos pés; girar em *offbalance* – seguir *momentum* da Espiral

Observações: A Sylvia disse-me que esta frase é demasiado complexa para elas e que era preciso uma preparação para os saltos. Cortei as travessias, não preparando para os saltos

AULA XXI

| | |
|-------------------------|---|
| Data | 19/06/2023 |
| Local | EDAM |
| Grupo-alvo | Alunas 5º ano EAE - estiveram 10 alunas na aula |
| Professora | Margarida Paiva |
| Hora | 15h45mins – 17h15mins (1h30m) |
| Aula | TDM |
| Tipo de Aula de Estágio | Lecionação Supervisionada |
| Questionários | Sim |

Observações: última aula de estágio! Estivemos a preencher os questionários, dentro do estúdio. Infelizmente, as alunas falavam umas com as outras de vez em quando, mas chamei-as à atenção dizendo que as respostas são individuais. As alunas X e XI não estiveram em aula; a professora Patrícia digitalizou os seus questionários, preenchidos posteriormente, e enviou-me por email

Apêndice F – Entrevista a Tiago Martins

Guião da entrevista a Tiago Martins – estágio Margarida Paiva

1- Nome/idade/profissão

Tiago Martins, tenho 42 anos e considero-me, a minha profissão, a minha ocupação, como educador, ou professor de *movement*

2- Qual o percurso da tua formação

Então, o meu percurso é um pouco complexo e de alguma forma eu considero também que seja muito completo, porque a minha primeira licenciatura foi em Belas Artes, eu sou, academicamente - a minha primeira formação foi em Belas Artes - eu sou artista plástico; depois, muitas coisas aconteceram depois desta licenciatura (que já aconteceu há alguns anos), fiz uma especialização em exercício físico, ou seja, qualquer coisa de completamente... oposto, foi uma formação profissional.

Trabalhei, ou trabalho ainda, como *performer* de Novo Circo, portanto, a linguagem do Novo Circo, eu sempre me formei com aulas, com professores, com viagens, com *workshops*. E agora, atualmente, e cada vez mais não existindo uma formação profissional, ou académica, ou uma licenciatura, dentro desta prática do *movement* (como tu sabes) a formação dentro do *movement*, surge a partir de uma prática constante; mas eu também sigo uma mentoria com vários professores que eu considero que sejam válidos, dentro desta metodologia. Alguns deles, para te citar, o Ido Portal, Fighting Monkey, Tom Weksler, Winston Reynolds, Marcello Palozzo, Shai Faran, entre tantos outros.

3- Que experiências, a nível académico e profissional, consideras importantes e que influenciam a tua prática?

Pronto, parece que sempre estas respostas que eu te vou dar são sempre um pouco...ambíguas, e não é nada muito direto e certo, porque, na verdade, o facto de tu teres vindo a mim, é para falar desta ocupação ou desta prática com a qual eu educo e ensino as pessoas. Nunca te poderei dar uma resposta a dizer que “a minha formação académica dentro do *movement* não existe”; não é uma formação que esteja disponível, tem muito a ver com o facto de tu te apaixonares por uma metodologia, ou prática, e começares a dedicar o teu tempo e atenção. Claro que, dentro desta metodologia que ainda não tendo um percurso, digamos, académico, tem ramificações nas quais tu te podes complementar ou segurar para que toda a tua base científico-pedagógica possa existir. Mas o que eu te posso dizer, Margarida, o que me influenciou para que este percurso começasse a ser cada vez mais sólido, foi obviamente a minha formação profissional em termos de exercício físico, ou de ciências do desporto, que depois foram colmatar com um trabalho que eu já fazia antes enquanto bailarino - não me considerando bailarino -, mas se tu fores buscar toda a experiência pela qual tu já passaste, toda a experiência que o teu corpo já foi exposto, eu tenho muitas ferramentas dentro da área da dança. Portanto, eu fui atleta da alta competição, tudo o de melhor que eu trago da alta competição, aquilo que aprendi em formações várias e infinitas dentro da área da dança, dentro do desporto, tudo isto me foi cozinando uma porta para que o *movement* fosse aproxima etapa, e fosse o passo a seguir, com mais sentido. Mas agora a experiência a nível académico e profissional-.... desde todo o trabalho que eu tenho desenvolvido a nível educacional, como todo o trabalho que tenho desenvolvido a

nível de pedagogia, todas as formações com mais proximidade ou menos proximidade de todos aqueles que considero meus professores mais, mais válidos. Mas agora se estiveres à espera que eu diga, “olha a minha licenciatura não existe”, não é que não ache que seja necessário, não ache que seja fundamental, porque é a mesma que procurares um sabor mas que não existe, é a mesma coisa que procurares uma tonalidade que tu te apaixonaste mas que não existe, ou que procurares uma localidade ou um sítio uma cidade, mas que não existe, mas no entanto, tu continuas a caminhar para encontrar, para ver, para saborear - é um bocadinho por aí.

4- E na alta competição, foi ginástica a tua modalidade?

R: Eu fui ginasta da alta competição durante duas décadas. Eu fui ginasta da alta competição, na altura, a minha modalidade pertencia à federação portuguesa de trampolins e desportos acrobáticos, e eu representei Portugal durante mais de 20 anos, 15, 20 anos. Comecei aos 4 anos de idade, até aos 26, portanto foram 22 anos dedicado a uma especialidade.

5- Qual a tua relação com a dança? Qualquer experiência em dança:

Repara, eu quando estava a criar e a desenvolver e a minha carreira como atleta da alta competição, a minha carreira desportiva, em Portugal - a minha modalidade não era uma carreira profissional, pronto, não era futebol, não era atletismo, eu não vivia da minha prática enquanto ginasta - mas surgiu uma hipótese de eu enquanto estava a competir e a representar Portugal, no meu percurso enquanto atleta da alta competição, surgiram-me convites para eu trabalhar enquanto *performer*, e, para mim, na altura, um *performer* era uma coisa muito abstrata. E eu acabei por começar a querer formar-me e a possibilitar com que houvesse muito mais formas de usar o corpo como expressão, e a dança entrou aí. Nós na ginástica tínhamos aulas de dança, mas era uma coisa muito...superficial e eu quis que de alguma forma...aprofundar um pouco mais. Eu fiz aulas, fiz cursos de verão na Escola Superior de Dança, já não existem, mas eram os cursos de verão. Fiz também vários mergulhos com diversas técnicas, tanto de contemporâneo, com vários professores, moderno, com vários professores também, tanto em Portugal como no estrangeiro. Mas onde eu comecei a perceber que a dança se começava a relacionar com as artes performativas, foi quando comecei a trabalhar, por exemplo, não sei se sabes isto, mas eu trabalhei durante muitos anos no Teatro Politeama. Ou seja, tudo aquilo que eu sei sobre o teatro e sobre a dança acabou por surgir a partir daí, de uma forma muito comercial, de uma forma muito teatro musical, mas, quase que os meus primeiros professores de dança, surgiram no teatro. Uma dança muito aberta ao público, uma dança muito expositiva, não era nada... nada poderia ser improvisado, nada poderia ser com uma expressão individual. O que aconteceu é que eu depois decidi viver fora de Portugal e foi aí que me expus a todo o tipo de...possibilidades dentro da dança. Desde clássico, a contemporâneo, a moderno...danças de salão, carácter, trabalho de improviso...técnica de barra de chão, *floorwork*, acrobacia. Portanto, eu enquanto ginasta tinha esta facilidade, esta capacidade de facilmente me conseguir adaptar. Mas depois foi quando o *movement* surgiu, foi quando eu comecei a levar tudo o que eram formações na dança com muito mais seriedade, porque eu próprio também me estava a tornar, não só num aluno, mas num professor. E foi aí que eu comecei a reconhecer nomes e técnicas, mas só quando o *movement* começou a fazer parte da minha vida e do meu dia-a-dia.

6- Como defines ser 'mover', e a sua diferença com ser 'bailarino'

Ok. Olha, esta definição de ser *mover*, eu vou-te explicar aquilo que eu sinto que seja, para mim, porque o *movement*, a palavra *movement* (nós nunca traduzimos, eu nunca falo da palavra movimento, porque movimento, apesar de ser uma tradução completamente direta do inglês para o português, mas movimento acaba por fechar um pouco o conceito, enquanto a palavra *movement*, do inglês, acaba por ficar muito mais aberto e é menor a possibilidade de restringir, até porque o movimento está sempre associado a movimento para dança, movimento para teatro, movimento para artes dramáticas, movimento para artes performativas, enquanto *movement*, acima de tudo, também pode...dar lugar a todas estas práticas); mas o *movement* pode ser de uma forma muito mais funcional, e não é uma especialidade. Portanto, apesar da palavra *movement* estar agora muito nos lábios das pessoas, está desde há muito tempo associado a uma pura funcionalidade do corpo. Se me perguntares diretamente o que é um *mover* e o que é um bailarino, um bailarino é alguém que através do corpo funciona como um canalizador ou um suporte, um recipiente de uma mensagem artística, que surge de um produto final de uma criação final, de uma residência artística, de um objeto artístico, de uma criação artística - enquanto um *mover* não tem qualquer tipo de pretensão artística, o *mover* olha para o mesmo corpo que o bailarino, mas com uma perspetiva totalmente diferente, mais abrangente. Tu podes funcionar como um corpo de um bailarino, que é o canalizador de uma expressão artística, enquanto um *mover* é um corpo funcional que somente se preocupa com longevidade e com sustentabilidade desde aquele dia até ao último. Não existe uma mensagem artística num corpo de um *mover*, como existe num corpo de um bailarino. O bailarino é um especialista, o bailarino dança, enquanto o *mover* dança, coordena, mobiliza-se, expressa-se, também, mas é totalmente um não especialista. Tudo interessa para um *mover*, se envolve o corpo enquanto ferramenta, tudo interessa. Mas eu sinto sempre que é mais do que aquilo que eu te possa expressar hoje, percebes...

7- Que artistas ou figuras da tua área consideras importantes e que te influenciam?

A primeira pessoa a quem eu devo este *shift* na minha situação atual...foi definitivamente o criador desta metodologia, de quem eu sou aluno há mais ou menos 7 anos, portanto, o Ido Portal, que é nitidamente o criador e até agora o impulsionador e quem desenvolve esta metodologia. Israelita, natural de Tel Aviv, e alguém que procurou aquilo que na altura não existia. Nós temos sempre esta ideia de rotular as práticas, alguém que trabalhe o corpo é um bailarino, alguém que trabalhe a explosividade é um atleta de atletismo, alguém que trabalhe a coordenação de um objeto com os pés, é um futebolista. Portanto, o que o Ido Portal viu foi que eu quero ser por vezes na minha prática isto, por vezes na minha prática outra coisa, e por vezes na minha prática isto também. Portanto, é quase como tirar o melhor de cada modalidade para ser um instrumento, um canalizador de algo muito mais completo. Definitivamente, o Ido Portal é uma das grandes figuras, para já por ter sido o impulsionador e criador desta metodologia, e foi com quem eu dei os primeiros passos enquanto estudante e enquanto praticante. Fiz incontáveis formações com o Ido Portal e continuo ainda a ser aluno, e é alguém a quem eu devo esta mudança e esta nova visão com a qual eu olho para esta prática, que não é só uma prática, para mim, também considero como um estilo de vida. Mas não é o único, claro. Depois quando mergulhas nestas práticas, comesças a conhecer mais pessoas que desenvolvem trabalhos muito

interessantes, como tu conheces também a Linda e o Jozef, os criadores de Fighting Monkey, uma linhagem do *movement* também com um interesse enorme, muito inspirado em situações caóticas, em situações de organização do corpo no instante....e acreditam que a imortalidade está na atenção que dás ao trabalho articular e como é que expões o teu corpo a situações de grande *stresse* e de grande turbilhão interior e articulado. Também tenho alguém muito próximo e com quem eu tenho estudado cada vez mais, que é o Tom Weksler, também israelita e que desenvolve um trabalho com a Roser Tutussaus de *partnering*, de trabalho acrobático, ao qual ele chama de Zen Acrobatics, e que tem desenvolvido um trabalho não só individual, mas de parceria. E finalmente, alguém com quem eu tenho trabalhado bastante, ou pelo menos, a nível de inspiração, eu sou cada vez mais um fã da metodologia Gaga e tenho estado bastante interessado em ser cada vez mais um estudante, atualmente do Hugo Marmelada, mas sempre que posso procuro formação, mesmo que à distância, com outros professores online, e claro sempre que há aulas dadas pelo próprio Ohad eu gosto de as ter.

8- Quais as áreas de investigação, dentro e fora do universo *movement*, que te são importantes e que orientam a tua prática?

A investigação (eu gosto muito de usar essa palavra, mesmo nas aulas, eu uso muito a palavra - agora é tempo de 'laboratório', é tempo de *research*), porque a prática do *movement* pode ser altamente técnica, e pode direcionar-te para lugares altamente específicos (porque é assim que se faz, são mestres, repetições, é este tempo de trabalho), mas isso também pode castrar tudo aquilo que pode existir antes ou depois, porque só te estás focar muito no durante. Eu gosto muito de trabalhar, atualmente, ir buscando e ir-me inspirando, em professores muito mais dedicados à área da dança - como por exemplo, há pouquíssimo tempo tivemos um workshop, do qual eu participei, da Shai Faran, que só trabalha com sistemas muito simples e que tu dissecas até ao máximo. Ou seja, dedicas trabalho de laboratório, trabalho de pesquisa, dentro de premissas muito, muito simples, e o trabalho de improviso, que é um trabalho que eu respeito imenso, porque é considerado obviamente uma técnica - o improviso não surge do nada, o improviso acontece dentro de um mundo que é muito próprio, muito teu, mas a nível de investigação, prático, Shai Faran, atualmente está muito muito presente. A nível teórico, o que acontece é que o *movement* sendo uma prática tão complexa, acaba sempre também por requerer e por te exigir com que haja uma investigação teórica constante. E não é ler só ou pesquisar sobre só uma área ou outra, mas tudo aquilo que aches que é interessante, acabas por associar a uma prática *movement*. Olha, eu estou a ler a biografia da Marina Abramovich, que é uma artista plástica performativa, que eu considero uma super inspiração, porque a performance - tendo ou não, uma questão associada ao *movement*, tem a ver com o corpo - é colocares o corpo numa situação de destaque, e é aquilo que o *movement* faz também, elevar o corpo ao seu potencial máximo - mas eu gosto de combinar esta parte mais artística, tendo o *movement* muito pouco de mensagem expressiva, como te disse há pouco, mas atualmente o trabalho da Marina Abramovich desde sempre que me interessa, e gosto de ir buscar coisas um bocadinho dispare de uma prática de *movement*, para de alguma forma conseguir completar e entre este vocabulário artístico, sendo eu artista plástico de formação, também complementa muitos dos exemplos e muitas das questões que o *movement* enquanto, assunto filosófico trás, à superfície. Depois eu leio muito anatomia, leio muito sobre o trabalho da fáscia do corpo, eu leio muito sobre filosofia, leio muito sobre arte, portanto são as áreas que a nível de prática do *movement* eu vou me inspirar e das

quais recebo informação mais válida. Mas isto tem a ver agora, eu anteriormente eu lia coisas muito sobre o saber viver, sobre longevidade, sobre a neurologia, eu lia muito sobre até quando eu posso fazer isto e qual é o limite, sabes? Mas pronto, direcionado a uma prática que seja altamente sentida e corpórea.

9- Quais são os conceitos da neurofisiologia/neuromecânica (ou outras áreas mencionadas anteriormente) que te servem de apoio teórico à tua prática?

Repara é giro, porque quando trabalhas com o corpo e quando o estás passar às pessoas qualquer tipo de proposta que o corpo seja a tela, o teu conhecimento tem de ser, acima de tudo, baseado numa questão científica, porque estás a trabalhar questões de força, de massa, de transferências de peso, de posicionamentos articulares, de questões que tem a ver com a tua estrutura, com ossos, com músculos, com matéria. E é mais do que importante tu teres algumas...bases para não falar, obviamente, em formação, em saberes com que material é que tu estás a trabalhar. Eu trabalhando com pessoas, com corpos, eu tenho de ser responsável por essas pessoas e por esses corpos. Portanto, a nível de ciências do desporto, a nível de anatomia, biomecânica, de cinesiologia, tudo aquilo que seja ligado ao movimento e ao corpo, são sempre conceitos que têm de estar presentes, porque em qualquer aula, situação, irão surgir, se estás a dar ao corpo uma função, se estás a dar ao corpo um objetivo, se estás a dar ao corpo uma proposta, tem que haver alguma clareza em como essa proposta é feita, por que estás a trabalhar com uma estrutura, que apesar da sua robustez, tem as sua fragilidades. Mas depois, na nossa prática do *movement*, não dissociamos corpo e mente, isto é, "mindbody", é uma coisa só, é incorporar estes dois conceitos num recipiente só. Portanto, todos os assuntos, e todos os conceitos que sejam também ligados a um pensar melhor, a um estar melhor, a um associar o pensamento ao corpo, portanto questões mais filosóficas ligadas às artes, são também assuntos recorrentes, não só na minha prática, mas também como na minha pedagogia.

10- Como defines a tua prática, e que dimensões a constituem?

A minha prática existe de uma forma muito plena. Eu não tenho um período do dia que dedique à minha prática, eu desde que esteja presente, a minha prática acompanha-me e eu acompanho a minha prática. Obviamente que há momentos do dia em que eu estou mais presente, ou seja, é uma questão muito mais física, como há momentos em que por exemplo, estando a falar contigo, estou a dissecar um pouco aquilo que eu faço, e também considero conversas ou esta explicação contigo, como sendo parte da minha prática. Mas de uma forma mais organizada, o meu dia começa de uma forma muito simples, mas atualmente incluo meditação, incluo trabalho de respiração, estou num ciclo em que qualquer indicador de um trabalho de força para mim é fundamental, porque tem a ver com o ciclo pelo qual que estou a passar, e obviamente no trabalho acrobático (porque é o meu background, e é o meu *guilty pleasure*) onde facilmente me encontro. Mas a minha prática é completa, é complexa e é altamente variável, porque a prática de um *mover*, acima de tudo, tem de ser uma prática muito não-especialista, porque em qualquer tipo de proposta que eu faça durante o dia, eu tenho de conseguir incluir bastantes conceitos e bastantes propostas. Trabalhando uma proposta, trabalhando, imagina, eu estando agora a dizer que estou a passar num ciclo de acrobacia, a estudar novos padrões - eu trabalhando em acrobacia, estou a incluir sem

a prática direta, outro tipo de inclusão. Eu trabalhando acrobacia, trabalho mobilidade, equilíbrio, coordenação, e é isto que faça com que o *movement* seja tão interessante, nunca dissocias, nunca isolas uma matéria, porque vem associada com outras tantas.

11- De que forma exploras, na prática, os seguintes conceitos teóricos e científicos:

- 'o ser humano como um sistema dinâmico'

Esse aí é o mais abrangente, mas também podes olhar para essa citação como uma coisa com grande simplicidade. O ser humano como um sistema dinâmico, basta olhar para a nossa estrutura, para a forma como somos constituídos, basta olhar para onde estamos atualmente, para perceber que o nosso corpo só existe da forma como é constituído e de forma plena, dentro de um sistema que o estimule de uma forma altamente dinâmica. Nós somos feitos para não estar parados, é tão simples quanto isso. Nós somos desenhados, nós estamos constituídos para que tudo o que seja representado de forma externa, seja sentido, internamente, de forma dinâmica. Porque dinamismo tem a ver com movimento, dinamismo tem a ver com espaçamento no espaço, dinamismo tem a ver com não-estabilidade. Dinamismo tem a ver com integridade. Dinamismo tem a ver com o ir, e não o ficar. Dinamismo tem a ver com tensesidade, portanto...todas as palavras que são quase...sinónimos de movimento.

- 'variabilidade'

Ao máximo possível. Portanto quanto mais...variabilidade tu ofereces ao teu corpo, maior resiliência e maior complexidade - e nós atualmente vivemos com muita falta de complexidade interna e não uma complexidade que venha de um objeto tecnológico. Nós temos uma tecnologia interna muito mais avançada e estamos completamente a esquecer do quão variáveis somos em relação a estímulos externos. Para mim, variabilidade é constante mutação, constante prova.

- 'auto-organização do sistema dinâmico'

Auto-organização tem a ver com esta capacidade que o corpo, e a nossa estrutura, de encontrar sempre uma forma de *homeostasis*, lembras-te desta questão da homeostasia que o Jozef fala muito? *Homeostasis* é um equilíbrio interno que o corpo encontra sempre para se colocar de uma forma harmoniosa, quer seja a qualquer nível, quer seja a nível de temperatura, de pressão, de compressão, dinâmica esquerda-direita, em planos frente-trás, horizontal/vertical, e tantos outros. Essa auto-organização depende muito desta complexidade estrutural, ao qual o *movement*, uma das grandes questões, e finalidades, é este teste não-organizacional do corpo, para que o corpo encontre essa *homeostasis*. Quanto mais são as propostas de uma não-organização, mais o corpo encontra formas complexas de se organizar. Esta plasticidade que o corpo apresenta em questões nas quais o colocas - nós somos feitos de uma matéria que é altamente adaptável, e isso tem a ver com esta forma que nós temos de nos aguentar a qualquer situação, quer seja social, quer seja física. Acho que atualmente vivemos numa era em que esta questão da organização, esta questão o corpo no espaço - nós estamos muito viciados em conforto, e atualmente as pessoas pensam que, quanto mais indisponível o corpo estiver, melhor. As pessoas estão muito amedrontadas em colocar-

se em situações desconfortáveis. Nós estamos muito viciados em conforto. Tudo na vida hoje, é adaptado a tu pegares, a tu te sentares. Tudo atualmente no mundo moderno, ao que as pessoas consideram moderno, evoluído, está desenhado para te desconectares da tua função. Nós não precisamos de caminhar para caçar, tu hoje-em-dia, o alimento, a tua fonte energética, vem ter a ti, o que é uma total inversão dos papéis. Antigamente usavas o corpo como veículo, para sobreviveres, e hoje-em-dia, a sobrevivência vem ter contigo. Não tens de fazer rigorosamente nada para viver de uma forma totalmente desligada de ti mesmo. Hoje-em-dia vivemos fora daquilo que nós somos, vivemos para dentro de um objeto. Estamos cada vez mais deligados daquilo que nós somos. Estamos a inverter estes papéis dos sistemas, que é um sistema altamente dinâmico, está-se a tornar num sistema altamente apático, estático. Vives sentado, hoje-em-dia, se quiseres. Estimulas os olhos através da televisão. Estimulas os braços através...tudo está à distância de um braço. Quer seja as coisas mais fisiológicas da vida, quer seja, comeres, pegas num objeto, nuns tantos números, numas tantas aplicações, e o mamute vem ter a ti. Estamos a tornar-nos cada vez mais, as pessoas pensam que nos estamos a tornar cada vez mais evoluídos, mas de uma perspectiva física, estrutural, o que nos pôs no topo da cadeia, nós estamos a tornar-nos em seres muito pouco inteligentes, com muita inteligência tecnológica, mas com muito pouca inteligência interna. Nós quanto mais nos colocarmos em situações que requerem um pensar sobre o corpo, e não numa linearidade de resposta, quanto mais tu colocares o teu corpo em situações complexas, mais sistemas, mais estruturas, mais funções tu vais trazer à superfície, porque é este sistema integrado que o corpo não trabalha de uma forma individual, exatamente integrada, não é. Eu preciso das minhas pernas para funcionar com os meus braços, é esta ligação de eixos, vórtices, velocidades, que são necessários para que exista um sucesso enquanto conjunto. A tua coluna organiza tudo isto para que haja uma mensagem que seja clara entre o teu sistema nervoso e o teu sistema biomecânico. O imprevisível como potencializador da consciência no momento, no estar presente.

- 'coordenação motora'

É este acordo entre o teu corpo e o espaço. Coordenação motora é tu saberes onde é que existes no espaço onde pertences, até onde é que vai...ou seja, tu tens um centro motor que te organiza, e até onde é que vão estes membros que trabalham a nível periférico. Eu não consigo mexer o meu centro - obviamente que consigo mexer o meu centro de massa alterando os meus pés - mas se eu me quiser mexer no espaço, tem de existir esta coordenação no nível do deslocar, do pertencer, do alcançar. Coordenação motora, é a relação do meu corpo no espaço.

- 'organic strength'

A força orgânica é, na verdade, um conceito com muita complexidade, mas é muito simples de perceber, que é, tudo no teu corpo te indica que tu não és uma formação linear. Não és nada que não existe uma única - até hoje estou para tentar perceber se alguém me dá uma resposta e me diz que há uma linha qual é o segmento do ponto A ao ponto B no nosso corpo que seja linear. Não há. Nós temos este conceito moderno de trabalhar só as coisas a nível linear, quando pensamos que são as mais seguras. Há uma forma de trabalharmos este conceito linear, é quando existe, na verdade, pouca amplitude articular. Uma pessoa que nunca tenha feito nada na vida, que tenha alguma patologia articular, que o corpo sofra de alguma incapacidade, aí é a única forma de justificar o trabalho linear, mas como repercussor de um trabalho orgânico. Sem ser aí,

a força orgânica deveria ser trabalhada diariamente, e sempre de uma força o mais desorganizada possível. Porque a linearidade prepara-te para viveres dentro de uma caixa, com muito poucas amplitudes, com muito poucas oportunidades e com muito poucas opções físicas, e a força orgânica trabalha e envolve-te noutra sentida. Nós somos um resultado de milhares de anos, milhões de anos de evolução, de forma complexa, ainda estamos em constante evolução, nós não somos o produto final, nós ainda não chegámos à linearidade que as pessoas pensam onde nós já estamos. O nosso corpo é para agir de forma rápida, o nosso corpo é feito para ser plástico, o nosso corpo é feito para ter uma expressão altamente abstrata, o nosso corpo é feito para estar exposto, a situações...complexas. E o linear é uma coisa simples é de A a B. E entre ao e o B há muita coisa que pode acontecer, a nível articular estabelecer relações entre vetores que o nosso corpo é capaz de garantir que aconteçam, de forma segura. É transformar o nosso corpo neste...*bullet proof*, é gerar um superpoder interno que depois se vai revelar nas situações mais mundanas, na verdade. E partir do complexo para o simples. Seria um desrespeito trabalhar o corpo de uma forma linear.

- É importante trabalhar os dois?

- É importante trabalhar os dois, sim. Mesmo dentro de situações que sejam...imparciais, ou seja, se há uma dificuldade uma organicidade, é claro que nos focamos num trabalho linear, porque é onde o corpo irá estar mais seguro – obviamente, longe ou prejudica-lo com qualquer tipo de lesão física – mas acima de tudo, quando um trabalho linear está assegurado, se tiveres as tuas funções motoras totalmente estabelecidas e estiveres dentro daquilo que é percível de ser uma população saudável, (o que é que é ser saudável hoje-em-dia?), quando to teu corpo funciona de uma forma saudável, tu à partida já tens que ter, tens toda a informação para consegues partir para trabalho orgânico. Se dás uma sequência linear a um bailarino, e depois dizes desconstrói, aquele corpo não o vai conseguir desconstruir, ou vai ser desconfortável, porque aquele corpo não está habituado, não está treinado, não está educado, e nem sequer conhece padrões que não sejam lineares, e depois vai parecer aquela coisa mais arredondada, em que o corpo está de tal forma viciado numa linearidade, que vai parecer que existe ali erro, e que existe ali falta de prática e que existe ali falta de conhecimento e de educação, quando na realidade o corpo está a ter uma batalha interna em não seguir uma linha reta, quando internamente tudo te diz que não deves trabalhar de forma linear. São dois conceitos que são tão paralelos, e só nos focamos naquele que não é a nossa natureza. Não existem alinhamentos incorretos, só existe é uma preparação insuficiente. Protegeres o teu corpo da melhor forma possível, em todas as variantes, o teu corpo irá estar preparado para quando essa oportunidade surgir. Quando nascas, quando fazes aqueles testes ao bebé, ninguém só vai aos 90 graus no joelho, ninguém só leva o braço a uma parcialidade neutra, ninguém só roda a tua coluna até tu atingires os 42...não, tu pegas num bebé e como é que este corpo nasceu? Tem toda a função, é uma matéria orgânica, tu dobras, estendes, esticas, torces, que é para ver se aquele corpo...é feito de quê? É feito de cimento? Ou é feito de tendões, de músculos, de gordura, de cartilagens? É ver se puxo de um lado e ver se do lado oposto reage. É essa organicidade, essa forma orgânica de como o corpo se organiza.

- “motion abundance”

Tem que ver com o trabalho dos Fighting Monkey e com o trabalho de coordenação, especificamente. As trajetórias estão acessíveis, e todas as trajetórias fora do estrangimento que o corpo pode ter faz com que a linguagem do nosso corpo, a nível

de coordenação, seja nada básica. Existe um potencial imenso na *failure*, ou seja, no engano, ou no erro, até que o corpo encontra tanta informação, esta *motion abundance*, existe tanto recorrer, que o corpo facilmente acaba por encontrar um caminho específico recorrendo à informação que tem e experiência que tem de foco anterior. Portanto, o *motion abundance*, tem que ver com este...digamos...esta base de dados em fazer uma coisa tão complexa, que acaba por enriquecer a forma como faz padrões com alguma complexidade, padrões de complexidade média e padrões de complexidade baixa. Daí que o trabalho de *coordinations* seja tão importante, pois esta exposição a tanta informação num tão curto espaço de tempo que faz com que o corpo tenha esta abundância de padrões.

- “referent configurations”

O teu corpo tem de forma adquirida, através de conhecimento cognitivo, tem um ponto de início e tem um ponto de chegada, em qualquer um dos exercícios, em qualquer um dos padrões, em qualquer uma das coreografias, ou dos momentos entre pontos estáticos, de onde tu vais e para onde tu queres ir. Vou te dar um exemplo muito fácil, e muito simples e específico: imagina um agachamento – o corpo começa numa posição vertical e sabe que tem de terminar numa posição de compressão e de agachamento, portanto, posição vertical e posição de cócoras. O corpo sabe o que é o ponto A e o ponto B, mas o corpo tem poucas informações sobre aquilo que se passe entre estes dois pontos, porque são posturas diferentes, porque é o início do início e é o início do final e o corpo acrescenta de alguma forma uma configuração com menor informação em relação ao cérebro, daquilo que se passa entre o A e o B. Claramente existe um início, existe uma imagem, e claramente existe uma imagem e um fim, mas entre as configurações – de pé e agachado – as referências do corpo são muito menores, mas cognitivamente o corpo sabe como o fazer. É incrível como a repetição faz com que o corpo acabe por não pensar no trajeto e no fim.

11- Há outros conceitos não mencionados que exploras na tua prática? Se sim, quais e como?

Posso dizer vários. Vou disparar uns tantos: Mobilidade, Força Orgânica, Equilíbrio, Coordenação, Empty Arms (braços vazios), Stillness (ausência de movimento externo – estamos constantemente em movimento, o nosso coração bate, os nossos pulmões enchem e esvaziam-se, qualquer tipo de situação, maior do que nós, falo de stillness é uma coisa que não é visualmente concebida, mas interna), Floorwork, Footwork, Acrobacia, Handbalancing, Body to Body, Preparação Articular (Zero Forms – inspiradas no Chi Kung).

- Podes explicar um bocadinho mais Empty Arms?

- Nunca viste aquele trabalho de esvaziar os braços? Depois de um trabalho de extensão, associado à força, quando estás a trabalhar, mais dois concentos S.A.S. (Straight Arm Strength – força de braço em extensão) e B.A.S.(Bent Arm Strength), e locomoção. O conceito de Empty Arms, é linear, esvaziar os braços de qualquer tipo de tensão muscular, até podes citar, se quiseres, aquela frase muito conhecida do “Be water my friend”. Que é mesmo isso, é trazer esta qualidade da água para os braços. Spine Work, mais outro.

- E qual é a premissa da Stillness?

- É imobilizar o corpo ao máximo. É interiorizar qualquer tipo de movimentação que seja perceptível. É mesmo...o Dudi, que era um professor com quem o Ido dava as formações intensivas, ele dizia sempre para nós, e vou parecer um pouco *snob*, mas é o *surrender* – pára de lutar contra, é desistir. O corpo desiste de qualquer tipo de...estás super presente, mas desistes de te mexer, ou seja, isto tem a ver com, se a posição que escolheste para fazer Stillness é desconfortável, não vais mudar essa posição para ficar confortável. É viver com esse desconforto, é passar por essa experiência desconfortável. Como teres uma pequena comichão, um ardor, e não parares o teu trabalho de Stillness, são estas pequenas coisas que neste *shut down* se tornam premissas enormes – eu estou cheio de comichão no meu ombro, mas não vou simplesmente ceder, é simplesmente *surrender*. As situações mais simples em que nem prestas atenção em movimento, quando estas em Stillness, ganham uma atenção muito maior. É o desconforto quando estás sentado, é o barulho das pessoas, é o desconforto de lesões que através da não movimentação se possam manifestar muito mais – o ombro pode estar mais tenso que o outro – é quase como se o teu corpo criasse ali um *clear paper* que mostra tudo aquilo que está naquela situação de paragem externa. Pode ser sentado, em agachamento, em pé – são as três posições mais conhecidas – Sitting, Squatting e Standing. O Branching (braços ao lado). Isto também são tudo conceitos que podes aplicar em cima – o Squatting, o Sitting, o Hanging (pendurar). O Hanging é considerado a posição de extensão máxima do corpo, e o Squatting a posição de compressão máxima do corpo. Passas pelas diversas fases, desde a maior compressão à maior extensão. Tu não te consegues comprimir mais que um agachamento. Quando estás a utilizar as articulações primordiais do teu corpo, da perna, da anca, e da coluna em que tu te comprimes ao máximo, e o Hanging é quando tu...o Standing não estando com os braços acima da cabeça, o Hanging é o oposto, estás a favor da gravidade, está contra a gravidade. É giro como é que a força gravitacional te ajuda em ambas situações diferentes.

12 – De que forma planeias as tuas aulas (e módulos de aulas), e que momentos e ideias consideras fundamentais existirem em todas elas?

As aulas são estruturadas sempre de um ciclo de seis semanas. Porque lá está, se tu queres variabilidade, mas também queres que o teu corpo siga uma evolução dentro de todos estes conceitos, tem de haver alguma organização na forma como as aulas são planeadas. Há tanto por onde passar, se fosse uma situação de planejar aulas em ir buscar ingredientes, uns combinam com os outros, mas nem sempre o sabor é o mais agradável, o que acontece é que os ciclos são de seis semanas, em que nós tentamos sempre trabalhar dois conceitos opostos, e dando sempre depois na semana seguinte menos atenção a um conceito que tenha sido trabalhado mais anteriormente, e dar mais atenção a um conceito que tenha sido trabalhado menos anteriormente. É quase como se um conceito evoluísse, e o conceito menos trabalhado ganhasse visibilidade e assim vamos sempre trabalhando de dois em dois conceitos, um mais, outro menos, mas nunca nos desligamos do que é trabalhado menos tempo. Imagina agora, estamos num ciclo de força orgânica e coordenação-. Coordenação agora estamos a trabalhar menos tempo por que foi o ciclo principal anterior, em que a coordenação era o ator principal, agora ainda trabalhamos coordenação – para as pessoas ainda sentirem o conceito no corpo – mas no próximo ciclo coordenação deixa de existir como conceito, mas continua a pertencer às aulas, porque tudo isto, em todas as aulas existe sempre. Sempre, só que é nós temos todos os conceitos, mas o ciclo agora é - a e b – vamos dar mais atenção ao a e menos ao b; no próximo ciclo é o B a ter mais atenção, e menos ao C, e

assim em diante. Vamos passando por todos os conceitos, de forma o mais democrática possível. Mas todos eles estão incluídos em todas as aulas, o que nunca falta, é a Joint Preparation – acreditamos igualmente como os Fighting Monkey que a imortalidade existe na forma como tu reforças para ti que te dedicas às articulações, é esta cola que te une, a nível de peças, não é, se pensarmos em nós enquanto peças, o que é que nos une, são estas pequenas ferramentas que fazem com que o meu pulso funcione, todas estas uniões é o que criam este conceito utópico de ser-se imortalidade, se cuidares das articulações, cuidas, obviamente, de uma longevidade maior; E Spine é, Spine Work é uma obrigação. Tu és aquilo que a tua coluna representa, “you are as old as your spine”, porque a coluna é o nosso organizador do corpo, nós vivemos a partir da nossa coluna, tu podes estar lesionado, num pulso dói-te o pulso, podes estar lesionado de um entorse e dói-te o tornozelo, mas tu lesionas-te na coluna e o teu corpo transforma-se em dor, não te dói a coluna, dói-te o corpo todo, daí a importância que o vocabulário dado e passado nas aulas a nível de Spine Work é fundamental. Porque é trabalho que depois se torna autónomo, saís da aula e levas a coluna contigo, não é desculpa “não tenho uma parede”, vais ter sempre uma coluna, só não lhe dedicas tempo se não quiseres, está presente tens de lhe dar atenção.

- Nas tuas aulas trabalhas a linearidade e a não linearidade? E pergunto-te também se tens uma ordem específica para estas duas no planeamento de aula? Ou qual achas que é a melhor ordem

- Mesmo trabalhando com corpos que achamos que tenham uma inteligência que tenham...corpos expostos a outros tipos de conceitos, são corpos com uma maior inteligência física e motora – falo dos nossos alunos e dos *movers*, que são expostos a esta matéria – mas passamos sempre por trabalho linear – quando trabalhamos com cargas externas, ou seja, qualquer tipo de peso ou carga que seja exterior ao nosso corpo. Porque trabalhamos e difundimos a saúde e acima de tudo, a coerência no trabalho linear com carga externa, para depois o corpo estar muito mais trabalhado e preparado para um trabalho orgânico. Mas se a força linear, se existe, vem sempre antes. A força orgânica surge depois. Em percentagens diferentes, mas sim, nós também trabalhamos força linear. Ou seja, trabalho de *power* e *weight lifting*, é sempre feito de forma linear. Se envolve carga externa, primeiro linear, depois orgânico. Se não envolver carga externa, podes partir imediatamente para um trabalho orgânico, trabalhando só com o teu corpo não tendo uma carga externa, tens o instrumento mais do que suficiente e acima de tudo de forma segura, para trabalhares força orgânica, um trabalho orgânico – só envolve o teu organismo. *Body to body*, orgânico, é externo, mas é igual a ti. Há bocadinho dei o exemplo da estrutura, não me posso fundir com uma estrutura que não seja orgânica.

13 – Que rumo de investigação pensas seguir no futuro?

Esta situação do *movement* eu encaro isto muito mais como um trabalho, como já percebeste. Há vários anos que cada vez me é mais claro, que tenho esta missão de fazer com que as pessoas olhem por si e se potencializarem ao máximo e o *movement* faz mesmo isso. E o potencializar não é especializar o corpo numa ou outra função, não é olhar para o corpo simplesmente como um objeto estético, mas olhar para o corpo como uma casa, uma responsabilidade pessoal e nós cada vez mais estamos desligados daquilo que somos e cada vez mais estamos ligados ao corpo ao qual pertencemos, e a minha missão é acima de tudo trazer as pessoas a uma maior conexão com o próprio corpo, a um nível funcional. Custa-me pensar que há pessoas que não

se potencializam ao máximo, não a nível intelectual, mas a nível físico. Não reconhecer as capacidades que temos é quase criminoso. Só que depois também sei que esta questão do *movement* pode ser levada a todas as áreas da nossa vida e uma das coisas que trabalho cada vez mais, é fazer trabalho de direção de *movement*, porque sempre que exista um corpo enquanto instrumento, existe uma possibilidade de movimentação. Gostava muito de estar em companhias de dança e de teatro, em que utilizam o corpo como veículo de expressão e potencializar ao máximo o corpo como um potencializar destaque, dirigir *movement* no corpo. Já o faço, já sou de alguma forma convidado para colaborações nesse género, mas quero muito levar a metodologia do *movement* para as artes performativas.

- Muito obrigada, Tiago

- De nada, espero que sirva para alguma coisa.

Apêndice G – Gravações Audiovisuais

1º Exemplo (dois vídeos):

→ “Sequência de rolls antes da ajuda do par”

Referido no relatório na página 72

Data de gravação: 03/04/2023

Local: EDAM

Pessoas presentes no vídeo: alunas da EDAM

→ “Sequência de rolls depois da ajuda do par”

Referido no relatório na página 72

Data de gravação: 03/04/2023

Local: EDAM

Pessoas presentes no vídeo: alunas da EDAM

2º Exemplo (2 vídeos):

→ “Espiral aquecimento a pares”

Referido no relatório na página 72

Data de gravação: 20/04/2023

Local: EDAM

Pessoas presentes no vídeo: alunas da EDAM

→ “Espiral aquecimento a pares com transferência para vertical”

Referido no relatório na página 72

Data de gravação: 20/04/2023

Local: EDAM

Pessoas presentes no vídeo: alunas da EDAM

3º Exemplo (3 vídeos):

→ “Da wave lateral à Espiral”

Referido no relatório nas páginas 69 e 73

Data de gravação: 30/05/2023

Local: EDAM

Pessoas presentes no vídeo: alunas da EDAM

→ “Da wave lateral à Espiral (2)”

Referido no relatório nas páginas 69 e 73

Data de gravação: 30/05/2023

Local: EDAM

Pessoas presentes no vídeo: alunas da EDAM

→ “Exploração Espiral”

Referido no relatório nas páginas 69 e 73

Data de gravação: 30/05/2023

Local: EDAM

Pessoas presentes no vídeo: alunas da EDAM

4º Exemplo:

→ “Exploração em Grupo”

Referido no relatório nas páginas 68 e 73

Data de gravação: 01/06/2023

Local: EDAM

Pessoas presentes no vídeo: alunas da EDAM

Outros vídeos mencionados no capítulo IV “O Estágio: Análise e apresentação de resultados”:

→ “Frase de Aquecimento (2)”

Referido no relatório na página 58

Data de gravação: 04/05/2023

Local: EDAM

Pessoas presentes no vídeo: alunas da EDAM

→ “Breathing Plié”

Referido no relatório na página 63

Data de gravação: 23/02/2023

Local: EDAM

Pessoas presentes no vídeo: alunas da EDAM

Nota: Todos os links dos vídeos podem ser encontrados na pasta pessoal de Google Drive da mestrandia.

Apêndice H – Tabelas com exemplos de exercícios práticos da leção supervisionada

Tabela VII

Conteúdos e Exemplos Práticos da 1ª Nuvem de Conceitos

| Conteúdos da exploração | Descrição da exploração |
|-----------------------------|---|
| Sensação de peso da cabeça | <ul style="list-style-type: none">partilha do centro de massa com um par, na cabeça (mantendo o contacto)locomover no espaço (andar, correr) através do peso da cabeça (mantendo a memória da partilha de centro de massa)direcionar o peso da cabeça na direção da gravidade, e redirecionar o <i>momentum</i> criado noutra direção (com e sem deslocação) |
| Sensação do peso da pélvis | <ul style="list-style-type: none">manipulação da pélvis por um par (que coloca as mãos nos <i>iliums</i> ou atrás e à frente) - sem deslocação e com deslocação no espaçolocomover no espaço (andar, correr) através do peso da pélvis, projetando-adirigir o peso da pélvis na direção da gravidade, redirecionando o <i>momentum</i> criado noutra direção |
| Sensação do volume do tórax | <ul style="list-style-type: none">manipulação do volume e peso do tórax, por um par (que o rodeia com as mãos ao lado ou frente e trás)dirigir o tórax em várias direções e deslocar no espaço (andar, correr) a partir da sua projeção |
| Contraste Resistir/Ceder | <ul style="list-style-type: none">com um par: depois de a colega empurrar parte do corpo e haver uma resistência contra esse <i>push</i>⁵⁴, a primeira rapidamente deixa de empurrar, perdendo o contacto, e a segunda segue o peso da parte que estava a ser tocadadeitadas no chão, durante 10 minutos levantar ligeiramente os braços e aguentar. ao final dos 10 minutos, ceder completamente |

⁵⁴ A ação de *pushing* (empurrar, em português) é definida como "Moving against resistance which is either there anatomically or has to be created by the dancer" ("Movimentar-se contra uma resistência que existe anatomicamente ou que tem de ser criada pelo bailarino", tradução pela autora do inglês para o português; Preston-Dunlop, 1998, p. 283); esta ação constitui-se como uma das ações fundamentais do contact improvisation (Novack, 1990), relacionada ao uso do peso ativamente (tal como o *pull*, puxar, em português, e o *lift*, levantar, elevar, em português), ao contrário das ações que usam o peso de forma 'passiva', como *yielding* (ceder, em português), *falling* (cair, em português) e *rolling* (rolar, em português). A natureza da intenção (ativa, passiva) é em relação à força da gravidade e de *momentum*.

| | |
|---|---|
| Sensação de peso de outras partes do corpo + 3 volumes (membros, cotovelos, ombros, pulsos, joelhos, pés, crânio, tórax e pélvis) | <ul style="list-style-type: none">• direcionar peso de partes do corpo na direção da gravidade, tentando isolá-las, e indo até ao chão• direcionar peso de partes do corpo no espaço, resistindo para voltar a uma posição neutra (vertical) |
| Resistência ao chão e ao ar | <ul style="list-style-type: none">• exploração com a ação de <i>plier</i>, resistindo na subida e na descida, e com os braços, tronco e cabeça a resistir ao ar• exploração com a ação de empurrar o chão com os pés, e deixar que o movimento se propague pelo resto do corpo e extremidades (inclui exercício com <i>ripple</i>)• exploração de empurrar membros do corpo contra o ar |
| Resistência a outro corpo | <ul style="list-style-type: none">• através das mãos e superfícies do corpo, criar resistência ao par, que tem de resistir contra |

Nota. Conteúdos explorados nas primeiras 5 aulas, em correspondência a exemplos práticos.

Tabela VIII

Conteúdos, Competências e Exemplos Práticos de Explorações

| Conteúdos e Competências | Explorações |
|--|---|
| Energia cíclica - dinâmica <i>gather and send</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Exploração cuja única premissa é manter a dinâmica <i>gather and send</i> (a partir da fisicalidade do exercício de “breathing plié”, e usá-la para transferir o peso entre diversos apoios 2. Exploração de grupo: as alunas fazem uma roda, com os braços entrelaçados, sincronizam a respiração (cíclica), ao inspirar abrem a roda, ao expirar, fecham a roda; uma aluna vai para o centro da roda, improvisando, e sincroniza os seus movimentos de <i>gather and send</i> com a dinâmica da roda. |
| Mobilidade e força do <i>core</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Travessia a pares, costas com costas; o objetivo é cada uma empurrar com força e resistir ao mesmo tempo 2. “Apanhada” - escapar da mão da colega, que tenta tocar na zona lombar 3. “Dynamic Plank” (adaptação de exercício de Fighting Monkey) 4. “Down/Up” (adaptação a exercício de Fighting monkey) 5. Exploração a pares: tentar permanecer num eixo vertical (ou voltar a ele o mais rapidamente possível), perante a resistência de um par (com as mãos e superfícies) na zona do <i>core</i> 6. “Compact Arms” (adaptação exercício Fighting Monkey”): exercício cujo objetivo é coordenar a força do core com a deslocação espacial, através do uso do peso dos braços e perna disponível (manter sempre uma perna no chão), por <i>slide</i> |
| Mobilidade da coluna vertebral | <ol style="list-style-type: none"> 1. “Zen Archer” - exercício de Tom Weksler; é feito a pares: o colega usa o seu braço como obstáculo (movendo-o em diversos percursos), ao qual, quem está a fazer o exercício, tem de se desviar sem alterar a posição dos pés 2. Exploração a pares - seguir a mão do colega com o olhar, estando em <i>mountain position</i> |
| Uso livre do peso das partes do corpo - explorar novos estados de equilíbrio | <ol style="list-style-type: none"> 1. Permanecer num apoio (usar o <i>plié</i>) e explorar o movimento das partes, dirigindo-as em várias direções 2. através do peso da cabeça, dirigir o movimento no espaço; quando a estagiária bate uma palma, as alunas procuram durante uns segundos o equilíbrio na posição onde ficam as partes do corpo 3. “Compact Arms” (adaptação exercício Fighting Monkey”): exercício cujo objetivo é coordenar a força do core com a deslocação espacial, através do uso do peso dos braços e perna disponível (manter sempre uma perna no chão), por <i>slide</i> |

Nota. conteúdos explorados ao longo das três aulas, em correspondência a exemplos práticos de explorações.

Tabela IX

Aplicações Práticas dos Conteúdos Referentes à Oposição

| Conceito | Conteúdos | Aplicações |
|----------|--|--|
| Oposição | Organizar partes do corpo em oposição, em padrões de movimento | -No vocabulário já explorado: <i>curve/arch/flat back/roll down/roll up/wave</i> , bem como em <i>fall</i> em <i>lunge</i> e <i>recovery</i> , e por <i>rond de jambe</i> -Outros padrões de movimento: <i>rotating spine and squeezing the waist</i> (vocabulário Fighting Monkey) e <i>toe-toe-knee-knee</i> Com recurso à sensação de ALONGAMENTO , através de <i>pull</i> claro e direcionado de um par ou mais colegas (toque), e de massagens |
| | Counterweight/ Counterbalanc e | - "Andar com balanço": exploração individual, objetivo de locomover (andar) a partir da oposição do tronco e cabeça, com a direcionalidade da perna livre -A pares: "mobilização da articulação coxofemoral" - o par mobiliza a perna 'livre' em várias direções, quem está a ser manipulado, procura a oposição com as partes do corpo livres e manter a estabilidade na perna de apoio - A pares: (pega nos pulsos) partilhar o peso com o colega, reconhecendo a sensação de <i>counterweight</i> - Outros |

Nota. aplicações práticas em correspondência com conteúdos caracterizadores do conceito de *Oposição*.

Tabela X

Exemplos Práticos da Transição da Oposição para a Espiral

| Transição de conceitos | Exemplos Práticos |
|------------------------------|--|
| Oposição para <i>Espiral</i> | <ul style="list-style-type: none"> ● Partilhar o peso em <i>counterbalance</i> (a pares, pega no pulso), ir explorando <i>curves/arches/flatbacks</i> com a qualidade de alongamento enfatizada pelo <i>counterbalance</i>, ligando os movimentos de forma contínua através de torções ● A pares: a colega puxa uma parte do corpo na sua direção, enquanto quem é manipulado puxa uma parte em oposição, e dar continuidade a esse alongamento, espiralando a partir das partes do corpo em oposição ● A pares: em <i>counterbalance</i> (pega no pulso) encontrar a Espiral, dando-lhe um máximo de continuidade possível sem largar a(s) mão(s), e no último momento, largar seguindo a Espiral pelo espaço (seguir o <i>momentum</i>) - este exemplo contraria o que foi dito acima, pois da oposição de peso, e súbito largar, as alunas seguem a Espiral pelo espaço. |

Nota. Aplicações práticas de como os dois conceitos foram explorados num mesmo exercício.

Tabela XI

Explorações referentes à Espiral

| Conceito | Aspetos Específicos | Exemplos Práticos |
|----------------|--|--|
| <i>Espiral</i> | Sensação de infinitude e continuidade Transição | <ul style="list-style-type: none"> ● Travessias e frases de movimento que utilizam vocabulário de Flying Low, e espirais em deslocamento a pares ● A pares: manipular torções no corpo da colega, que, ao ser largada, desenrola pelo sentido contrário ao da Espiral criada ● Exploração com bloco de madeira: manter o olhar num bloco (pequeno) de madeira que está no chão do estúdio; usando 3 movimentos (obrigatoriamente) indicados pela estagiária, usar a Espiral como transição entres estes movimentos (com a ajuda do foco no bloco) |

Nota. aplicações práticas de aspetos específicos do conceito de Espiral.

Tabela XII

Interação entre Conceitos

| Conceitos | Características a trabalhar | Interação com outros conceitos |
|------------------|---|--|
| Espiral | Transição, sensação de infinitude, continuidade, progressão, projeção, cadência circular (espiralada) | Oposição e sucessão na dimensão multidirecional da Espiral |
| Sucessão | <i>Flow</i> , pontos de iniciação, direcionalidade consequência (transição), continuidade | Fluidez e continuidade como características partilhadas com a Espiral. A fluidez como um meio de promoção da Espiral. O ponto de iniciação que faz com que o corpo em movimento se desloque no espaço. |
| Oposição | Alongamento, continuidade, sensação de counterbalance/counterweight, direcionalidade, estabilidade | Sensação de continuidade do alongamento, onde pode surgir a Espiral. Estabilidade, através de um ponto oposto, que contrapõe a ação do ponto de iniciação |

Nota: interação de características dos conceitos entre si e características específicas dos conceitos.

Tabela XIII

Explorações com a ação de Waving

| Conceito | Aspetos específicos | Exemplos práticos |
|-----------------|---|---|
| Sucessão | Fluidez Pontos de iniciação Transitoriedade | <ul style="list-style-type: none">• travessias: <i>waving</i> em 4 apoios, com e sem transição da vertical, à horizontal (e de novo à vertical)• <i>waving</i> lateral (com transição de níveis) e deslocação espacial• <i>wave</i> num apoio (na vertical, com e sem mudança do ângulo do tronco)• a pares: manter uma bola de ténis em contacto com os dois corpos e mover o corpo de modo a mover a bola (enfatizar percurso)• a pares: a colega diz em voz alta o ponto de iniciação da <i>wave</i>• em grupo: caminhar pelo espaço, quando o olhar se cruza com uma colega, ambas começam a ação de <i>waving</i>, e mantendo sempre o olhar, transitam de nível (vertical-chão-vertical), mantendo o movimento de <i>waving</i> (em vídeo, apêndice G, “”)• a pares: colega manipula ponto de iniciação da <i>wave</i> no corpo da colega (diversos pontos) |

Nota. Exemplos práticos de explorações da ação de *waving*, dentro do conceito de Sucessão.

Tabela XIV

Da Sucessão à Espiral

| Transição de conceitos | <i>Curve</i> e <i>arch</i> → ligados em continuidade → <i>wave</i> → transpor unidirecionalidade da <i>wave</i> para | Meios práticos |
|-----------------------------------|---|---|
| Da Sucessão para a <i>Espiral</i> | multidirecionalidade, a partir do ponto de iniciação → seguir o ponto de iniciação através da <i>Espiral</i> (multidirecionalidade) | <ul style="list-style-type: none"> ● (Em vídeo) as alunas organizaram-se numa roda. Com a orientação da estagiária, começaram por estar em <i>waving</i> lateral (situada num só plano - sagital). Progressivamente, este movimento é transposto para <i>rotational embrace</i> (vocabulário Fighting Monkey), ou seja, a partir do ponto de iniciação (cabeça), o movimento passa para um eixo rotacional. Deste eixo de rotação, buscam-se as diagonais, transferindo o eixo de rotação e dando-lhe continuidade (<i>Espiral</i>). ● Exploração em grupo: as colegas circulam à volta de quem está a fazer o exercício, chamando o seu nome; esta tem de dirigir a cabeça ou a pélvis na direção da voz ● Travessia: da <i>wave</i> lateral até ao chão, <i>rolling</i> e voltar a subir |

Nota: exemplos práticos da transição do conceito de Sucessão para o conceito de *Espiral*.

Apêndice I – Entrevista e Transcrição das Entrevistas às alunas do 5º E.A.E. da EDAM

Guião de entrevista

1. Com que idade começou a estudar dança e porquê
2. Com que idade começou a estudar na EDAM
3. O que é para si “dança”?
4. Quais os artistas e autores, desta área artística, que mais aprecia?
5. Qual é a sua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino?
6. O que constitui para si Técnica de Dança Moderna [TDM] e como descreve estas aulas?
- 7.
8. É uma disciplina de preferência dentro do currículo, em comparação com outras em que participa? Porquê?
9. Para si, é indispensável a TDM para a sua formação como intérprete/bailarino? Porquê?
10. Caracterize, recorrendo a adjetivos e/ou nomes, os seguintes conceitos:

Centro
Alinhamento
Sucessão
Oposição
Espiral
11. Pratica outro tipo de técnicas de dança, para além de TDC e TDM, e/ou outro tipo de atividades físicas?
12. Gosta de participar em espetáculos, sejam eles promovidos pela EDAM, ou de outro tipo? Porquê?

Transcrição da entrevista à aluna I

1. Com que idade começou a estudar dança e porquê
R: Eu comecei, acho que foi mais ou menos com 9/10, e já tinha feito várias coisas, e comecei a dançar porque achei curioso dentro das coisas que já tinha feito, nada estava relacionado diretamente com o ballet. Então, eu vim a uma aula experimental, na altura foi a professora Ana que nos deu a aula, e eu vim, e pronto, acabei por ficar, depois fiz o exame e entrei no ensino articulado.
2. A tua primeira experiência foi aqui na EDAM e ficaste logo no ensino articulado, e foi por decisão tua?
R: a minha mãe decidiu visto que, vim com uma amiga a fazer uma aula e eu avancei e ela ficou para trás, mas foi a minha mãe que tinha visto.
3. O que é para ti “dança”?
Para mim a dança é algo com que eu me posso libertar, expressar, é onde me esqueço de todos os meus problemas e onde me refugio de vez em quando.
4. Quais os artistas e autores/criadores, desta área artística- a dança, que mais aprecia?
Gosto muito do Marcelino Sambé, acho-o um ótimo dançarino e sendo português também apoiamos a nossa cultura.
5. Costumas ir ver espetáculos?
R: Vejo alguns com a EDAM, vejo de vez em quando no Youtube
6. E que tipo de espetáculos de dança costumavas procurar ir ver?
R: Eu gosto muito de ver bailados, todos os bailados são muito encantadores e de vez em quando vejo alguns de contemporâneo. Veio cá um prof [da companhia Cidade] dar uma Masterclass e vejo os espetáculos dele.
7. Qual é a sua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino?
R: Acho que um bailarino é algo manipulado, mas também muito livre porque estamos restritas a fazer algumas coisas, por exemplo, no clássico estamos restritos a fazer clássicos, manipulados ao clássico. Mas também podemos fazer algo muito diferente dos outros, por vezes diz-se que não é uma profissão, não se pode comparar com as outras profissões, mas acho que é uma profissão.
Muitas vezes o bailarino é um fantoche
8. Sentes que essa manipulação acontece dentro do contemporâneo também?
Sim somos obrigados, por exemplo se o professor diz para irmos para a direita não podemos ir para a esquerda, somos um bocado manipulados, mas também nos podemos considerar passarinhos livres, porque temos momentos de

exploração e quando queremos criar algo nosso somos livres de fazermos o que quisermos.

9. O que constitui para si Técnica de Dança Moderna [TDM] e como descreve estas aulas?

Acho que a TDM é diferente, é muito... não é tanto como o clássico, não é tão fechada é mais aberta e as aulas; são sempre muito interativas porque as músicas puxam mais, vão-nos sempre puxando mais do que o clássico, acho que são aulas muito divertidas, muito livres.

10. É uma disciplina de preferência dentro do currículo, em comparação com outras em que participas? Porquê?

Pode se considerar sim, umas das disciplinas favoritas porque... é o que estava a dizer é onde nos podemos sentir mais livres, onde as músicas nos puxam para estarmos mais divertidas, não é uma coisa que não cansa tanto, não é como o palco, pode-se dizer que...é muito diferente das outras coisas que já fiz.

11. Para ti, é indispensável a TDM para a sua formação como intérprete/bailarino? Porquê?

R: Sim porque ambos têm que... não podemos ficar focados na nossa especialidade. É muitas vezes o que se diz, o saber não ocupa espaço, acho indispensável para um bailarino tanto clássico como contemporâneo.

12. Caracteriza, recorrendo a adjetivos e/ou nomes, os seguintes conceitos [pensa nestes conceitos como pertencentes ao teu corpo, não numa estrutura de aula]:

Centro – é o suporte, é o indispensável, o que nos segura e obriga a ficarmos direitos. **E:** Há bocadinho disseste que o bailarino é manipulado, sentes que no caso do centro, sentes que controlas o corpo, ou que o corpo faz o que quer. **R:** O centro está sempre lá e não me deixa libertar tanto, é o que muitas vezes não pensamos e devemos pensar, libertar mais, sinto que em mim está sempre muito fechado

Alinhamento – é...é um bocado difícil de descrevê-lo, mas acho que em termos do meu corpo...acho que o alinhamento é uma coisa que não faz muito sentido, sendo nós bailarinas de TDC e TDM o alinhamento pode fazer sentido, por exemplo nas “isolations”, faz sentido, mas noutros nós não pensamos e o alinhamento acaba por fugir, e acho importante para criar novos movimentos, tornando-se às vezes o nosso inimigo, e outras vezes o nosso melhor amigo.

Sucessão/sequenciação – têm muito a ver com o ritmo, acho, porque acho que os ritmos são sucessões e sequências, apesar de ser muito diferente a sequenciação da sucessão. Sequência o que obriga a acontecer, sucessão o que acontece. E: e se pensares só na sucessão? R: é um bocado difícil de pensar nestes conceitos...sucessão algo que acontece por acontecer E: Podemos dizer que é passivo? R: sim. E a sequenciação obriga a acontecer, há uma sequência que temos de seguir, a sucessão aparece, é algo novo. E: e os dois ligas a ritmo? R: sim, porque é algo que os une, apesar de serem conceitos muito diferentes, ambos estão ligados ao ritmo

Oposição – muito comum na dança, eu acho, porque somos obrigadas a trabalhar um *plié* com a *curve* e são coisas que não são muito normais, acho que a oposição na dança é uma coisa anormal, porque tem que ser, mas obriga-nos, mas depois ficamos um bocado confusos, mas acho que é anormal na dança. Anormal em termos do corpo, é comum acontecer, mas o corpo sente que é anormal.

Espiral – Vejo muito como um desenho muito característico, é uma forma de pôr no corpo um bocado difícil, é um bocado difícil para o corpo fazer uma Espiral, mas depois quando lá estamos parece que é fácil. Acho que é fácil e difícil ao mesmo tempo. E: se puderes descrever essa sensação física d estar na Espiral – disseste que é difícil chegar lá, mas fácil de estar lá R: é algo, que é fácil em termos do corpo, mas o corpo sente que está em sacrifício, é difícil de respirar, começarmos a sentir o que o nosso corpo tem e depois voltar ao normal, isso do parece que apesar de já ter estado lá, até chegar lá é um processo muito difícil E: quando disseste, “alinhamento- por vezes nosso inimigo, outras vezes o nosso melhor amigo”, estavas a falar da TDC na primeira, e na TDM na segunda? R: nós vimos de uma aula de 2 horas de TDC e estamos ali super alinhadas, e depois em TDM quando a profe nos pede para descompor ou fazer algo mais difícil, ou característico da TDM ele por vezes torna-se o inimigo porque já estamos habituadas que depois descompor vai ser supercomplicado E: em TDC o alinhamento é uma coisa estética? R: o alinhamento na TDM é um bocado mais amplo, o significado na TDM é mais amplo, não há tanto uma...aquilo e tem de ser aquilo, é mais aberto. E: e fica difícil vir com o pensamento da TDC e mantê-lo na TDM? R: Sim E já experimentaste fazer o contrário? Ir com o *mindset* de TDM para a aula de TDC? R: sim, muitas vezes à segunda-feira temos TDM e depois TDC e quando chegamos e estamos ali

numa aula superdescontraída e ter do que vir a professora e ponham-se e estar meia hora a fazer os exercícios da barra, o alinhamento está mais no nosso corpo, mas parece que a cabeça ainda está na aula de moderno

13. Pratica outro tipo de técnicas de dança, para além de TDC e TDM, e/ou outro tipo de atividades físicas?

R: Antes de vir para a EDAM já tinha feito algumas coisas, já tinha feito...comecei com danças de salão, mas era pequena, e também tinha feito patinagem, e depois vim para a EDAM, e não fiz mais nada a não ser o que temos aqui na EDAM. Também fiz ginástica acrobática. Pratiquei mais ou menos 1 ano e meio destas atividades.

14. Gosta de participar em espetáculos, sejam eles promovidos pela EDAM, ou de outro tipo? Porquê?

R: sim, eu gosto muito dos espetáculos, sejam eles do que for, porque...é um momento muito único, os espetáculos são algo em que nós estamos ali a dar o nosso melhor, ali temos de ter a certeza de que não vamos cair, damos o nosso melhor, mostramos ao publico o que realmente o que gostamos de fazer. É muito bom, adoro fazer espetáculos. Muitas vezes saio de palco a corar, porque é uma sensação tão boa, estamos meio ano dentro da sala, e chegamos ao palco e recebemos uma salva de palmas

15. Quais achas que são as ferramentas ou conceitos que a TDM pode trazer de benéfico para a TDC, e vice-versa?

Apesar de serem duas técnicas muito diferentes, ou por exemplo o facto de mantermos o centro sempre muito arrumado...o tal do alinhamento...o centro é uma coisa que se mantêm nas duas técnicas, por exemplo, um *plié* vai-nos sempre ajudar a fazer algumas coisas na TDM mas acho que as duas técnicas se juntando não há assim grande coisa que eu diga, eu posso aproveitar grande parte disto para isto, há algumas coisas básicas, por exemplo, os *grand battements*, que nos vão sempre ajudando, mas acho que não há assim nada que eu diga o exercício de *plié* vai ajudar nisto, porque apesar dos movimentos serem muitas vezes iguais, os conceitos são diferentes em si.

E: Se puderes descrever um *plié* na TDC e um *plié* na TDM

R: um *plié* na TDC é algo mito certinho, é a base, digamos assim...tem que ser assim e é assim que tem que ser feito, e na TDM se eu acrescentar, por exemplo, uma inclinação para o lado, ou uma cabeça ou algo fora do comum, vai tornar algo muito específico dessa forma de se fazer, ou seja da TDM, enquanto que, na TDC, se eu

puser uma cabeça já vais estar tecnicamente errado, mas será que se eu fizer para trás, vai dar outro tipo de coisa e muito por isso que eu acho que são diferentes.

E: E o que é a TDC e como descreves as aulas?

R: clássico para mim é... a aula é muito estática, porque, tudo tem uma forma exata de ser e eu acho que a técnica de TDC foi muito feita para ser assim, algo base que um *plié* depois nas outras todas vai ser...um *plié* mais...a TDC é a base e as aulas são sempre muito isso, a base, depois de um *plié* fazemos um *grand plié*, ou temos de acabar um *split* em *plié*, é sempre mito a base.

E: Sentias isso nas atividades que também fizeste?

R: Quando vim para aqui senti que isto era base, na ginástica acrobática sempre que fazia alguma coisa terminava em *plié*, e depois vim para aqui e vi que o *plié* era a base. Depois olhando...não ficando só focada...vendo o global acho que á a base para tudo.

Transcrição da entrevista à aluna II

1. Com que idade começou a estudar dança e porquê

Eu quando era pequenina andava na dança, comecei com 3 anos, mas entrei aqui para a edam com 9/10 anos. Eu não entrei bem para o ensino logo no primeiro ano porque entrei um bocado atrasada, então fui primeiro para os cursos livres, e tive algum tempo para conseguir entrar no segundo ano

E: e porque é que começaste a estudar dança?

R: a minha mãe também gostava...a minha mãe é brasileira e lá ela também gostava de dançar, ela andou até no conservatório de dança no Brasil, e foi... eu também gostava mas acho que quando somos pequeninos são sempre os pais que põem, e gostava quando era pequenina e até agora gosto

2. Com que idade começou a estudar na EDAM

3. O que é para si “dança”?

Acho que dança é um tipo de arte que nos dá a capacidade de transmitir e poder expressar determinados pensamentos e determinados sentimentos, também

4. Quais os artistas e autores, desta área artística, que mais aprecia?

Eu gosto muito do Marcelino Sambé, desde pequenina tive muita admiração por ele, até por acaso fiz uma biografia para história sobre ele.

E: Costumas ir ver espetáculos? Que tipo?

R: sim, clássico. As vezes alguns de contemporâneo, mas maioritariamente são de clássico. No Natal o quebra-nozes, outros assim

5. Qual é a sua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino?

Acho que ser bailarino, não sei, é não sei explicar, ser bailarino não implica só o que os outros vêem, nós entramos no palco, e por vezes fazemos coisas espetaculares, mas acho que ser bailarino é muito mais que isso, é o trabalho diário que nós fazemos, é o estar presente nas aulas, sei lá...não sei como explicar mas, os bailarinos normalmente que agora estão famosos, tiveram imensos anos a lutar e a ir todos os dias ir para determinado sitio treinar, e não são 30 mins e voltar para casa, ou ir sair, eles tinham de ficar lá e trabalhar para atingir os objetivos que há para alcançar e ser um bailarino profissional.

6. O que constitui para si Técnica de Dança Moderna [TDM] e como descreve estas aulas?

Eu acho que a TDM é uma...é entre, digamos, o contemporâneo e ali, por exemplo...não tem nada a ver, mas o clássico, porque o clássico é uma coisa...+e feita assim, pronto, tem que ser assim, pronto. Um *plié* não pode ser de outra maneira qualquer, tens de dobrar os joelhos e pronto. A Dança

Contemporânea acho que é uma dança que é mais...onde podemos explorar mais os movimentos, onde podemos mais...pronto...acho que percebeu...e a TDM acho que é ali entre e meio...pronto...

E: vêes algumas coisas da TDC e da Dança Contemporânea na TDM?

R: Sim

E: o que vêes mais da TDC na TDM?

R: por exemplo, temos os... acho que o melhor é uma técnica de dança que...há vários tipos de movimento, ou seja, há o *isolations*, mas depois também há onde podemos fazer com mais fluidez, acho que também ajuda a abranger mais tipos, e por isso acaba por ser mais contemporâneo, porque exploramos vários tipos, só que na TDM estão mais definidos os passos

E: então no contemporâneo não há tanta definição, mas há variação?

R: Sim

E: e como descreves as aulas de TDM?

R: acho que comparando com o clássico, as músicas são músicas mais...eu não sei explicar...são usados violinos, pianos, já por exemplo, no moderno são usados músicas mais atuais, mais modernas, com letra...em clássico nunca usamos músicas que tenham letra. Em clássico acho que não se costuma usar letra, já no moderno é normal usar letra e batidas mais...sei lá...mais marcadas...mais...divertidas

7. É uma disciplina de preferência dentro do currículo, em comparação com outras em que participa? Porquê?

Eu gosto muito do clássico, e acho que desde pequena que foi esse tipo de dança que fiz, por isso, sei lá, é a minha preferida. Eu esqueci-me de referir que comecei aos 3 anos e depois parei, não foi constante, mas pronto...

8. Para ti é indispensável a TDM para a sua formação como intérprete/bailarino? Porquê?

Eu acho que TDM...dá...ou seja, dá a um bailarino...por exemplo, a professora Patrícia, está agora a ensinar nos com as bolas, e a ensinar outros métodos, acho que sim, acaba por ser fundamental, acaba por dar mais sabedoria, não faz mal a ninguém, acho que mais vale a mais do que a menos. Dá-nos outras experiências. Ao ver os outros a ver a fazer TDM não temos perceção de nós a fazer TDM

E. podes explicar melhor isso?

R: por exemplo, estamos num espetáculo e vemos aquela pessoa a fazer e a dançar um tipo de dança, a TDM...e até podemos fazer o que ela faz, mas vamos sempre transmitir outras ideias, transmitir de outra forma, fazer de outras formas, somos pessoas diferentes

E: estás a falar de individualidade?

R: sim, normalmente...acho que cada pessoa tem...uma forma de...de...transmitir e acho que...pronto acho que sim acho que é isso

E: e a TDM permite isso?

R: exato

9. Caracteriza, recorrendo a adjetivos e/ou nomes, os seguintes conceitos [pertencentes ao corpo]:

Centro – acho que é fundamental porque, sem ele, não era possível fazer algumas idas ao chão, porque iríamos completamente atirar-nos para o chão...portanto, sei lá, às vezes a professora diz “usem o centro, não se atirem para o chão”, acho que acaba por ser isso, acaba ser fundamental por isso... sei lá...fundamental...hmm...é não é desperdiçável, porque há vezes que não o usamos e há vezes que o devemos usar, não usando faz-nos diferença, digamos assim...

E: e de que forma usas o centro:

R: para saltar, para ir ao chão, em várias coisas

E: e o que acontece ao centro quando vais ao chão?

R: ajuda-nos para não...acaba por ser uma parte do nosso corpo que nos ajuda a não nos magoarmos...se não o usarmos também nos vamos magoar, quando vamos ao chão, como já referi...ajuda-nos

E: imagina que está a fazer um pequeno salto, o que acontece ao centro na trajetória do salto? De que forma usas o centro para te ser útil?

R: por exemplo...a força não vem só dos pés que empurram o chão, não vem só das pernas, e também não vem só dos braços, que não podem estar moles, por isso também têm de vir do centro...

Alinhamento – é uma coisa...que um bailarino não...ou seja não pode ter, porque...sei lá...não estamos alinhados não...ou seja, por exemplo na

TDContemp, até podemos não estar alinhados a fazer um determinado movimento, percebe, mas não alinhados de outra forma

E: o alinhamento muda consoante a técnica?

R: mais ou menos, não bem...mas sim... nós temos de estar sempre alinhadas mas nas TDContemp queremos fazer coisas mais diferentes, digamos assim, é uma técnica que podemos, abrir-nos...porque pronto...faz parte dela, acho que não temos outro alinhamento, mas podemos sair fora dele, não é um alinhamento para cada técnica, o alinhamento está sempre lá, mas na minha opinião na TDContemp podemos sair um bocado dessa linha

E: que linha?

R: acho que há movimentos que podemos explorar que às vezes...nós não nos temos de olhar para o espelho para fazer determinado movimento e temos de expressar, acho que não é necessário ficar bonito...ou seja...tem que fazer...ou seja tem que ficar bonito para nós...ou seja...e pronto acho que, a partir disso, não é necessário estar lá...assim...pronto...e...acho que podemos estar lá para ali e para li [faz *épaulement*] e não é preciso estarmos sempre alinhadas

E: o que é que constitui para ti o alinhamento?

R: é estar...é como se fosse as peças de dominó, estão alinhadas e se caírem vamo-nos desalinhar

Sucessão/sequenciação – ok... então...acho que também tem a ver com aquilo que acabei de dizer dos dominós, ou seja, cai um e depois cai o outro. Quando fazemos um movimento, normalmente o outro vai-se suceder, digamos assim, quando estamos a fazer uma sequência.

E: e dentro de um mesmo movimento encontras a sucessão? Por exemplo num *grand plié*?

R: se calhar, nalguns movimentos, por exemplo...nós começamos a fazer o *grand plié*...e sabemos que depois temos de...pronto já começamos a fazer, e estamos a meio e depois é só subir, e usar o braço, e respirar...sei lá...acho que é o corpo todo que respira...acho que temos que...pronto...não é só usar ...por exemplo, no *grand plié* as pernas os joelhos, mas o resto do corpo também que respira

Oposição – preto e branco, por exemplo, acho que é...uma palavra-chave

E: e consegues encontrar oposição no movimento?

R: hmm...não sei, acho que...por exemplo...1ª posição, *plié*, acho que não é literalmente o oposto, mas acaba por ser diferente de uma determinada forma.

E: encontras oposição dentro do *plié*?

R: eu acho que isto é oposto a isto [exemplifica]

E: do *en dehors* para o paralelo, mas dentro do *plié en dehors*, encontras oposição?

R: não sei, não percebi?

E: há alguma coisa que está em oposição a outra?

R: acho que não

E: e no *grand plié*?

R: sim, quando vamos para baixo e depois para cima

E: na trajetória então

R: sim

Espiral – palavra-chave que eu encontro mais facilmente acho que é a torsão e acho que...sei lá...Espiral é uma curva...uma curva plana, em torno de um ponto, que se vai...cada volta que dá se vai...hmm...cada vez mais...hmm...pronto, distanciar-se da...o contrário de aproximar-se. Acabando por fazer outras...ou seja vai mudando de ponto, não fica no mesmo, se não, não seria uma Espiral, seria outra coisa

10. Pratica outro tipo de técnicas de dança, para além de TDC e TDM, e/ou outro tipo de atividades físicas?

Eu já fiz dança normal...sei lá...na escola, quando estava no primeiro ciclo. Fazia natação, fazia ténis, fazia *surf*. Já fiz judo. E também fazia futebol. A natação, o judo, foram curtas. O *surf* faço por diversão, e *paddle* também.

E: já tiveste aulas de TDContempo?

R: sim, já não faço

11. Gosta de participar em espetáculos, sejam eles promovidos pela EDAM, ou de outro tipo? Porquê?

Sim, acho que toda a gente gosta...sei lá...acho que é o dia que temos...podemos transmitir aquilo que treinamos tanto...normalmente a coreografia que treinamos vezes sem conta.

12. Em que é que achas que a TDM pode ajudar na TDC, e vice-versa?

Acho que as 2 nos dão força, digamos assim, para as duas. Acho que, a técnica de dança clássica, dá à TDM um bocado de rigor e um bocado dea TDC é muito

pormenorizada, muito definida, muito...certa, e acho que também...pronto...que determinada forma ajuda na TDM. A TDM acho que dá à TDC um bocado hmm...do contrário, por exemplo, no *port de bras* temos mais movimentos de braços, e pronto acho...sei lá, acho que necessita de determinada expressão, é demasiado dançado e...pronto

E: a TDM dá expressão?

R: porque a TDM tem...ou seja temos que usar diferentes tipos de expressão, temos que usar...normalmente são 2 tipos, são aqueles...pronto...só...temos aquela expressão...mais...sei lá, *pliés* por exemplo a mesma que vamos usar para um *grand battement*, mas acho que em moderno varia muito mais, por exemplo, temos *isolations* temos blues, e cada expressão dessas varia muito. A música é que nos ajuda, a música do *grand plié* é mais lenta, já a do *grand battement* é mais [canta]...é mais direta...mais forte e acho que um *plié* é mais simples, é mais levezinha...

E: sentes uma grande diferença entre o *plié* e o *grand battement*, mas sentes ainda mais diferentes entre *isolations* e o blues, a nível de expressão?

R a expressão que falamos não é só da cara, engloba o corpo todo, e quando estamos a fazer o blues não vamos fazer isto [movimento staccato] vamos fazer mais isto [movimento fluido]. No *plié* e *grand battement* não há tanto impacto, no moderno há mais diferença e podemos trabalhar essa diferença. No clássico não é tão fácil transmitir essa diferença

Transcrição da entrevista à aluna III

1. Com que idade começou a estudar dança e porquê
Aos 2 anos, aaa...porque a minha mãe queria arranjar-me um hobby e pensou no ballet.
2. Com que idade começou a estudar na EDAM
5º ano...aaa...sou péssima com anos, aos 9 anos
3. O que é para ti “dança”?
Para mim dança é uma forma de...não sei, exprimir o que sinto, mas ao mesmo tempo como trabalhamos a parte clássica, mais trabalho, mais de foco, acho que...é como se fosse já parte da minha vida, nem que daqui a uns anos seja só um hobby, acho que vai sempre fazer parte da minha vida
4. Quais os artistas e autores, desta área artística, que mais aprecia?
Eu tenho...podemos dizer que...2..um deles foi meu professor, vai a concursos, na vertente do hip hop, César Nusik, e também só que...esta bailarina é mais na parte do urbano, Amanda Araújo
E: costumas ir ver espetáculos
R: não tenho ido ver muito, mas no ano passado até...mas não sou muito de ir ver, 1,2 , 3 no máximo, por ano.
E: que tipo de espetáculos:
R: como tenho amigos noutras vertentes de dança, vou ver outros espetáculos, hip hops, mas também costumo ir ver bailados
E: quando dizes “hip hops” referes-te a quê?
R: A concursos, também já tenho ido ver apresentações, aaa... também a *battles*, houve uma agora no BBO, que fui ver, da Jazzy
E: e a nível de bailados, quais foram as companhias?
R: pergunta difícil, já não vou recentemente ver...não lhe sei dizer
5. Qual é a sua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino?
Acho que qualquer bailarino quer fazer isto de vida, pelo menos o que eu vejo, é dar a vida a isto, entre aspas. Acho que quem quer ser bailarino tem de dar tudo o que tem...aaa...acho que é...são pessoas que trabalham muito, esforçam-se muito, aaa...que têm um só um foco, podemos dizer assim
E. isto é transversal a qualquer bailarino, seja de que estilo for?
R: sim
6. O que constitui para ti Técnica de Dança Moderna [TDM] e como descreves estas aulas?

Para mim, TDM eu penso sempre mais em algo que tem de ser preciso, não podemos a meio do exercício colocar-nos em *en dehors* quando é paralelo, tem que ser pensado...hmm...o decorrer das aulas é um pouco mais fluido que se formos a ver o do clássico, se calhar, é um tipo de dança...cada exercício tem o seu...o seu...o seu foco de emoção mesmo até, é mais distintas as emoções e formas de fazer movimentos e ...o decorrer das aulas também tem que ter...tem que ter o foco em tudo, mas ao mesmo tempo sentir a música, isto é transversal para tudo...mas não sei, em moderno sinto mais isso.

7. É uma disciplina de preferência dentro do currículo, em comparação com outras em que participa? Porquê?

O que eu faço neste momento é TDC e TDM, portanto é a minha preferência.

E: e por exemplo, vocês no ano passado também tinham as práticas complementares, entres essas duas quais a tua preferida?

R: Eu não sou uma pessoa muito puxada a criatividade então é mais difícil para mim, aaa mas eu acho que ...se fossemos ver entre PCD e TDM, acho que estavam mesmo ali as duas...porque...mesmo não gostando muito de criatividade, mas a certa forma eu gostava de sair da minha zona de conforto, então eu gostava dos dois para ser muito sincera. Eu sou uma pessoa mais de movimentos...podemos dizer *amalgamations*...e depois tudo o que é muito lírico, mesmo às vezes moderno, algumas coisas mais líricas, faz me sair da minha zona de conforto

E: tinhas dito que não és muito criativa, consideras então que necessitas da criatividade na TDM?

R: não, eu necessito, mas no decorrer das aulas é tudo mais marcado, quando precisamos de usar a criatividade tem um tema específico, a professora diz “faz uma sequência de 4 tempos da *amalgamation*”, há um foco, não é preciso usar tanto a criatividade

8. Para ti, é indispensável a TDM para a tua formação como intérprete/bailarino? Porquê?

Acho que todos os tipos de dança são essenciais para todos, porque todos têm uma base. Se formos falar da parte do abdominal todas as danças têm essa base. Acho que TDM, em si, acho que...em quase todas é aplicável, em quase todos os estilos de dança

E: e porque é indispensável?

R: é toda a questão de base...acho que sem uma base, se o que formos fazer a seguir for mais diferente...porque acho que o moderno é mais normal, hmm quando se entra numa escola, vais fazer primeiro moderno, é mais normal fazer primeiro TDM do que clássico porque tem uma rotação diferente. Moderno também tem...é mais natural...e eu acho que essa base dá para muitas outras coisas...acho que é indispensável, acho que vai abrir, essas bases vão me ajudar noutros estilos de dança

9. Caracterize, recorrendo a adjetivos e/ou nomes, os seguintes conceitos:

Centro – força, o centro penso no abdominal sem a força do abdominal, não vai mesmo a lado nenhum. Deixa-nos estáveis...eu não consigo tirar a perna sem ter o centro

Alinhamento – vertical, hmm...quando penso em alinhamento, penso em reto...hmm...só penso mesmo em reto quando penso em alinhamento

sucessão/sequenciação – repetição...acho que é hmmm fazer o mesmo movimento ou sentir o mesmo músculo a trabalhar, algo que repita a mesma sensação

oposição – espelho...aaa...quando penso em oposição vem me espelho. Quando nos vemos no espelho é a nossa oposição, são 2 formas iguais em oposição. Aaa podemos dizer que este braço e este braço estão em espelho, ser igual, estão em espelho

E: podes explicar um bocadinho mais de que forma é que há duas partes iguais?

R: num exercício quando levantamos os braços, estão em espelho estão os dois a fazer o mesmo movimento, 2 partes do corpo a ter o mesmo reflexo. Quando penso em oposição, não penso em levar as duas partes para o mesmo lado, acho que isso não implica oposição

E: oposição implica ir para lados diferentes?

R: sim

Espiral – contorcer, ou torcer, sei lá...quando penso em Espiral, penso como se fosse o corpo todo a rodar, parte de baixo roda para um lado, ou fica estável, e parte de cima roda para outro lado

10. Pratica outro tipo de técnicas de dança, para além de TDC e TDM, e/ou outro tipo de atividades físicas?

Natação (5 anos), kick box (6 meses), equitação (3 meses), hiphop (1 ano), pop dance, funk (1 ano), afro house (3 meses), contemporâneo (2 meses), ténis (2 anos). Entretanto já não faço estas atividades

11. Gosta de participar em espetáculos, sejam eles promovidos pela EDAM, ou de outro tipo? Porquê?

Eu gosto muito de participar em espetáculos, gosto muito da adrenalina, ajudar as pessoas, trocar de roupa rápido, entrar no palco e ter pessoas a assistir, só de entrar lá fico...ansiosa, vou ter que fazer uma coreografia que estou a fazer há muito tempo ou há pouco, acho que...é mesmo por causa da adrenalina. E também de gosta que as pessoas vejam o que faço durante o ano ou que fiz, e do modo como foi coreografada

12. O que é que a TDM pode trazer de benéfico para a TDC ou para as outras técnicas?

Consciência da força do nosso corpo, da nossa resistência, alguns pontos como a rotação, a força abdominal...

E: a rotação, *en dedans* e *en dehors*?

R: quando estamos em paralelo estamos a fazer a força do *en dehors* sem colocar os pés *en dehors*, acho que...mais o que...o nosso foco. Resistência acho que já disse. Assimilação, uma coreografia nova, ou uma técnica nova, porque já esta trabalhado

E: consegues dar mais exemplos de ferramentas que a TDM dá

R: acho que todos os exercícios têm, porque a forma de esticar a perna já é trabalhada no moderno, aguentar a perna lá em cima no clássico

E: onde sentes que está a diferença entre levantar a perna na TDM e numa aula de TDC?

R: em moderno sentimos a força mais na parte de baixo, estamos em paralelo...mas acho que vai tudo dar ao mesmo, eu penso como estico em moderno e consigo ir mais além em TDC

E: sentes que na aula de clássico os professores não ensinam da mesma forma

R: todos os professores têm uma forma de ensinar diferente, acho que as vezes vamos aprendendo de professor para professor. Pode ser de uma forma que eu não vou assimilar tão facilmente

E: que ferramentas aprendeste que sentes que aplicas em clássico?

R: o centro abdominal, não sei, uma professora diz que o centro é para apertar, outra explica com mais detalhe e é mais fácil ir para o clássico – pôr o umbigo colado ao chão, estando deitado de costas para baixo

Transcrição da entrevista à Aluna IV

1. Com que idade começaste a estudar dança e porquê
Então...aaa...acho que foi com 5, e era porque não parava quieta, estava sempre em casa a andar de um lado para o outro, às rodas, aos pinos...então comecei na escola...tipo...aaa...as aulas de dança na escola primária (clássico no ATL)
2. Com que idade começou a estudar na EDAM
Acho que foi com 6 anos, um ano depois também, acho que...
Estou cá desde o nível 1
3. O que é para ti “dança”?
Eu acho que é uma forma de nos podermos expressar...hmmm...porque às vezes para algumas pessoas é mais difícil expressar...por palavras ou por...não sei...eu acho que é uma forma diferente e ais fácil para algumas pessoas de nos expressarmos
E: e para ti é mais fácil do que falar?
R: talvez...não sei...sim, acho que sim, possivelmente sim
4. Quais os artistas e autores, desta área artística, que mais aprecias?
Hmmm...não sei eu não conheço muito...conheço uma que é a Martha Graham, acho que é a que mais...mais...admiro, podemos dizer
E: costumas ir ver espetáculos de dança
R: não muito assim...vou...raramente, não vou muito
E: e quando vais, vais ver que tipo de espetáculos
R: bailados (da CNB)
5. Qual é a sua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino? O que é para ti um bailarino?
Hmm...acho que é alguém que (pigarreia) que se interpreta...que se... que é mais fácil interpretar-se a partir da dança...
E: então ser um bailarino na tua conceção é alguém que se expressa mais facilmente a partir da dança?
R: hmmm...não sei...acho que também é alguém que precisa de ter força não só física, como também mental, para conseguir estar nesta área, porque não é uma área fácil, precisa de ter força física e mental
E: o que é força física e mental para ti?
R: força mental é, por exemplo, força de vontade e quer ir mais longe...e...trabalhar mais para chegar ao objetivo...e força física pronto é...todas as competências que um bailarino precisa ter, força, flexibilidade,

memória, *en dehors*, todas as coisas que um bailarino precisa ter para alcançar o objetivo

6. O que constitui para si Técnica de Dança Moderna [TDM] e como descreve estas aulas?

Então...aaa...para...a dança...eu acho que é...hmmm...acho que é...hmm...é...aprender a usar os diferentes movimentos e conciliá-los num só exercício, ou em vários, no caso. E as aulas, mais ou menos o que acontece, na maior parte das vezes fazemos exercício onde conciliamos os diferentes movimentos, digamos

E: se pudesses explicar o que significa conciliar os movimentos

R: pegar no movimento em si e explorá-lo e juntá-lo a outro, e ver como fica, até termos uma sequência

E: consegues dar mais características acerca da TDM?

R: aprender coisas novas, aprendermos a usar melhor o nosso corpo

7. É uma disciplina de preferência dentro do currículo, em comparação com outras em que participa? Porquê?

Sim, eu diria que sim. Hmmm eu acho que, em moderno, eu acho que...eu gosto mais porque...porque sinto mais à vontade, não sei, do que propriamente em clássico, por exemplo, porque...não sei que...sinto que...não sei propriamente o porquê, simplesmente eu gosto mais, não sei...

E: sentes-te mais à vontade a explorar, a interpretar?

R: a explorar, sim, não sei porquê...é mais fácil... é mais fácil para mim, explorar o corpo em moderno do que noutra disciplina

8. Para ti, é indispensável a TDM para a sua formação como intérprete/bailarino? Porquê?

Acho que sim, porque, é onde aprendemos...pronto...acho que é importante, porque...pronto, porque, se não tivermos, moderno, onde podemos aprender tudo aquilo que moderno é?...se não tivermos moderno, quando e como vamos aprender tudo aquilo que o moderno é

E: é indispensável para qualquer bailarino?

R: sim, para descobrir novas formas de usar o corpo

9. Caracterize, recorrendo a adjetivos e/ou nomes, os seguintes conceitos:

Centro – eu acho que é essencial para um bailarino, e donde utilizamos...não bem isto...acho que é essencial porque...hmm...não sei...é só isso...porque

precisamos daquela força, daquela energia, o bailarino precisa do centro para conseguir trabalhar...porque de todas as partes do corpo temos força e energia, mas do centro, é importante porque...está no meio do nosso corpo, liga os membros superiores aos inferiores e precisa de força para conseguir suportar tudo isso

Alinhamento – acho que é uma linha que pode ter vários formatos, tanto podemos estar verticais, como dobrados ou... não sei acho que é isso...

E: e dirias que é só uma linha

R: acho que sim...quer dizer, a linha pode alterar-se, mas acho que é só uma...

Sucessão – acho que é...pôr alguma coisa atrás de outra e assim sucessivamente... ou à frente de outra

Oposição – são duas energias a puxar-nos para lados opostos

Espiral – acho que é...hmm...eu diria que é como se tivéssemos a torcer...não precisa ser só com os nossos corpos, mas no nosso corpo...jogar...ou...transformar...ou recriar...ou remontar... porque estamos a montá-lo de uma forma diferente ao virá-lo

E: estás a fazer um gesto, implica...

R: torcer...

10. Praticas outro tipo de técnicas de dança, para além de TDC e TDM, e/ou outro tipo de atividades físicas?

Equitação (4 anos e meio) e natação (8 anos)

11. Gosta de participar em espetáculos, sejam eles promovidos pela EDAM, ou de outro tipo? Porquê?

Gosto, porque há...eu acho que há uma sensação dos dias de espetáculo de acordar cedo, e maquilhar, e preparar, e o nervosismo...e a sensação antes de entrar em palco, é toda uma sensação...que eu adoro...acho que é ...e também estar com as minhas amigas e estar no palco, é toda a coisa de estar...mesmo no palco, e nos expressarmos...sim eu gosto muito

E: porque te sentes nervosa? Porque gostas dessa sensação?

R: eu não diria nervosismo, é a adrenalina de estar em palco

12. O que a TDM pode trazer de benéfico à TDC, e vice-versa?

Eu acho que se podem complementar porque...há pessoas que tem mais facilidade em dançar e expressar em TDM, e outras em TDC, por isso acho que se complementam, porque podemos tentar passar um bocado de ...acho que se complementam porque...se uma pessoa tem mais facilidade numas das disciplinas...se passarmos...se tem mais dificuldade numa delas pode tentar...hmm...transformar a outra na primeira ou...que tenha mais parecenças com a primeira para tentar ser mais fácil para a pessoa

E: isso acontece-te a ti?

R: acho que sim, talvez

E: gostavas de dar um exemplo de algo que tens mais facilidade em TDM e que conseguiste passar para a TDC

R: nós temos um exercício em TDM que é o *lyrical arm exercise* que é muito leve...como se estivéssemos a dançar em cima de uma nuvem e tivéssemos de ser muito leves para não cair da nuvem...e acho que tentei passar isso para clássico, para não estar tão tensa.

Transcrição da entrevista à aluna V

1. Com que idade começou a estudar dança e porquê
Comecei a estudar dança com 3 anos, numa escola perto da minha casa e comecei porque a minha mãe decidiu, pronto...porque normalmente os pais escolhem um hobby para as crianças, e a minha mãe escolheu dança, e na escola também tinha clássico e moderno
2. Com que idade começou a estudar na EDAM
Eu comecei, se não me engano...vim no segundo nível, tinha... 7 anos, depois saí fui para o conservatório de Lisboa, e depois voltei, porque só estive lá 1 ano, voltei aos 9, para fazer ensino artístico
3. O que é para si “dança”?
Para mim dança é uma forma de expressar os movimentos, é assim uma coisa...assim mais...pronto...para...não é a ansiedade, porque não sou ansiosa, mas o stresse que há e tudo...é uma forma de expressar os sentimentos, mais no contemporâneo na minha opinião, porque no clássico é tudo mais direitinho, e pronto eu acho que é mais ou menos isso
E: e falaste no stresse, que tira o stresse...?
R: às vezes também traz stresse...
E: hmm...e quando é que sentes que traz stresse?
R: é mais quando os professores passam muitas aulas a chatearem-se porque faço alguma coisa de mal, e depois volto e percebo porque é que errei, e tento melhorar
4. Quais os artistas e autores, desta área artística, que mais aprecia?
Hmm...o Marcelino Sambé...hmm...acho que é o que conheço há mais tempo e acho que é...
E: Que tipo de espetáculos costumavas ir ver:
R: eu vejo muitos, os meus pais gostam muito de ir ver, eu vejo de tudo, eu vejo de clássico, a contemporânea, pronto...mas dentro do contemporâneo há aqueles mais estranho...mais diferentes...há um espetáculo que fui ver eu era uma pessoa a fazer sempre a mesma coisa, e só a música ia mudando...
E: Qual foi o último espetáculo que foste ver?
R: foi há relativamente pouco tempo, foi há uma semana, foi com a aluna XII, de clássico, o “lago dos cisnes”, de Kiev
5. Qual é a sua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino?

Acho que é a técnica, a forma de fazer as coisas, uma pessoa pode ter muita técnica, mas não conseguir expressar o que lhe pedem para fazer...hmm...com uma boa expressão também...acho que é isso...

6. O que constitui para si Técnica de Dança Moderna [TDM] e como descreve estas aulas?

A TDM acho que é uma dança assim...com...assim mais não sei explicar, para ser sincera nunca percebi muito bem como é constituída a TDM, o moderno tem aquela parte de estar a fazer bem as coisas e tisso tudo, mas não tem aquela parte de tenho de fazer isto assim, tem que ser assim que tem de ser feito...posso dar um bocadinho da minha essência, por assim dizer

E: e como descreves as aulas de TDM?

R: acho que as aulas de moderno são divertidas são cansativas, Às vezes, acho que têm ritmo, hmm...e acho que é isso

7. É uma disciplina de preferência dentro do currículo, em comparação com outras em que participa? Porquê?

Eu acho que...eu particularmente prefiro o clássico...mas...eu também gosto...gosto mais de uns exercícios do que outros, se comparasse os exercícios de moderno aos de clássico, prefiro um de moderno, nas no geral gosto mais de clássico, porque depois há aqueles exercícios que custa a fazer, não tenho gosto de fazer

8. Para si, é indispensável a TDM para a sua formação como intérprete/bailarino? Porquê?

Porque o moderno trabalha muito o ritmo, a coordenação a musicalidade, trabalha muitas coisas...a como é que se diz...a resistência

E: e estas coisas não são trabalhadas em TDC?

R. são, são...mas por exemplo em clássico não se trabalha os ritmos, não se trabalha tanto a coordenação, mas acho que em moderno a coordenação é muito mais difícil, então logo acho que...pronto...

9. Caracterize, recorrendo a adjetivos e/ou nomes, os seguintes conceitos:

Centro – hmm...principal, não sei...

Alinhamento – o alinhamento...eu não sei se faz sentido..o caule da planta...não sei...aaa...porque, por exemplo, o caule de uma flor, é o que faz com que a cabeça da flor se está para a frente, para trás se está com a cabeça para baixo, e se estiver direito a flor também estará. Acho que podemos

também...alinhamento...construir não sei...porque vai de baixo para cima, vai assim em crescendo...não sei

Sucessão – ciclo...hmm...borboleta, porque tem ciclo, como toda a gente

Oposição – espelho, hmm...eu não diria espelho, se calhar espelho não...não sei explicar muito bem, um dia fui a um museu, casa de Fernando Pessoa, e estava lá e vi uma sala, e era feita de espelhos, e uma parte era preta e outra cinzenta, a bola em si...se nós tirássemos víamos a nossa cara, pronto era o espelho e nos virávamos víamos cores diferentes porque tinha lá preto e cinzento do outro lado

E: e se eu te pedisse para procurares oposição no teu corpo, consegues descrever como seria?

R: por exemplo, o espelho, se olharmos para o espelho temos o braço direito, mas depois é o braço esquerdo, metade do nosso corpo é oposição do outro, não podemos dizer que é oposição porque não é o contrário, mas...podemos dizer que é uma coisa que tem uma linha central e de um lado temos uma coisa, e do outro, outra

E: seria só num sentido essa linha?

R: não...há animais por exemplo que não são compostos com esta estrutura, então não temos necessariamente temos de cortar assim

E: e agora em referência ao teu corpo

R: eu acho que não, porque, por exemplo, se cortarmos o meu corpo aqui, não vai ter o oposto...

Espiral – se pensarmos numa massa assim, redonda, se pensarmos no movimento dela, fazia assim....pronto...uma Espiral

E: e achas que essa forma, que vês na massa, a encontras dentro do teu corpo

R: se eu a fizer acho que sim, mas se olhar para uma pessoa, acho que não, mas acho que se experimentarmos acho que sim

10. Pratica outro tipo de técnicas de dança, para além de TDC e TDM, e/ou outro tipo de atividades físicas?

Vou-me inscrever, na nataçãõ sincronizada...já tive hip hop (4 anos), já estive na nataçãõ (6 anos), ah também já estive no sapateado (2 anos), acho que foi isso

11. Gosta de participar em espetáculos, sejam eles promovidos pela EDAM, ou de outro tipo? Porquê?

Gosto, porque gosto de ouvir as palmas no final, gosto de estar com as minhas amigas atuar, gosto de sentir a adrenalina, e como se chama...estar nervosa, e depois aquele sentimento “já acabou, mas ainda queria mais”, gosto daquele sentimento quando temos de trocar de fato muito rápido, e depois conseguimos e ficamos felizes, gosto de estar a mostrar o que estivemos a fazer e gosto de ver que as pessoas gostaram, porque normalmente as pessoas batem palmas

12. O que é que achas que a TDM pode trazer para a TDC, e vice-versa?

Coordenação, pode trazer a musicalidade, nós ouvimos determinada música e conseguimos por o exercício na música. Acho que a TDC pode trazer condição física melhor. Ah, também acho que a TDM pode trazer dinâmicas diferentes. Na TDC acho que pode...ajudar-nos também em algumas partes...já tinha dito...

E: Sentes que na TDC não há tanto trabalho de coordenação, musicalidade, dinâmicas?

R: Não é isso, nós também trabalhamos, mas na TDM nós fazemos aquilo das palmas, temos de ver os tempos, na TDC passamos tudo muito mais rápido, fazemos uma coisa assim mais...porque não é tao difícil de fazer

Transcrição da entrevista à aluna VI

1. Com que idade começou a estudar dança e porquê
Comecei a estudar dança com 3 anos (ballet), pronto foi quando entrei, porque na altura havia dança na minha escola, e como estava sempre a dançar em casa os meus pais acharam que ia ser interessante inscrever .me e desde aí não parei
2. Com que idade começou a estudar na EDAM
Entre na EDAM no primeiro ano do ensino vocacional, ou seja, com 10 anos, 2018
3. O que é para ti “dança”?
A dança ajuda-nos a exprimir os sentimentos, e também a conectar com o nosso corpo, e também é uma forma de viver
4. Quais os artistas e autores, desta área artística, que mais aprecia?
De bailarinos, eu gosto de um que é ...ai agora estou a ter uma branca...ai acho que é António Casalinho
E: e costumavas ir ver espetáculos?
R: sim, desde a pandemia não é tão frequente, mas sim
E: e que tipo de espetáculos procuras?
R: eu gosto de Dança Contemporânea, por isso sempre que encontro algum dentro desse género, peço para ir ver, mas vamos sempre com a EDAM aos da CNB, geralmente na altura do Natal
E: e há algum espetáculo de Dança Contemporânea que tenhas gostado mais, ou que te tenha marcado mais?
R: não me lembro do nome, mas gostei imenso, e foi por isso que me inscrevi em contemporâneo...porque era super suave e depois ligava com as pessoas...e gostei mesmo porque era mais diferente daquilo que estávamos habituados a ir ver, principalmente com a EDAM
5. Qual é a sua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino?
Acho que é preciso termos bastante competências e acima de tudo gostarmos imenso de dançar, ser bailarino não é uma profissão propriamente fácil, e acho que temos de ser, tem de estar em nós, não é qualquer pessoa que pode ser bailarino, porque não tem nada a ver com uma profissão do dia a dia, porque exige muito do nosso e da nossa saúde mental, entre aspas
E: e que competências achas que são precisas para se ser bailarino?
R: temos de ser pontuais, temos de ser rigorosos, perfeccionistas...acho que no mundo da dança há muita competição, e a acho que a dança também cria muitas

amizades para a vida, é bom ser comunicativos, comunicar através do corpo, ser expressivos para interpretar as personagens

6. O que constitui para ti Técnica de Dança Moderna [TDM] e como descreves estas aulas?

A TDM eu acho que é o oposto do clássico no que toca...por exemplo, aqui na EDAM as músicas são mais mexidas, não tem nada a ver com aquilo que fazemos na TDC e...é meio como se fosse o irmão da TDC por que tem também semelhanças, por exemplo, nós também, obviamente temos de manter aquilo que são as bases, entre aspas, e acho que ao TDC ao longo dos anos obviamente vai evoluindo, vai sendo mais complicada, os graus vão complicada, e acho que...os movimentos têm um bocadinho de tudo, movimentos mais delicados, movimentos mais diretos, acho que é mais articular partes do corpo, e no clássico é sempre tudo muito ligado, no moderno é o oposto, podemos fazer um exercício e mexer só a cabeça, ou mexer só os pés, e pronto acho que é isso
E: e sentes que no moderno também há espaço para movimento mais ligado?

R: sim, sim, tem muita diversidade

E: e se pudesses nomear adjetivos para descrever as aulas

R: eu acho que...as aulas são dinâmicas, eu gosto das aulas de moderno por isso diria que são divertidas e são...complementos, complementam a nossa técnica...

E: e como descreves as aulas de TDC?

R: as aulas de TDC são...na minha opinião própria eu gosto mais do moderno do que de clássico, porque no moderno temos mais oportunidades de experienciar formas de dança, por exemplo no moderno também temos mais aquela veia do jazz ou as *isolations*, e temos oportunidade de descobrir outros tipos de dança, no caso do clássico, o clássico é muito definido, já está predefinido desde há muito tempo e não há tanto espaço de manobra e diferença no movimento...por isso...para mim a dança clássica já está predefinida, aquilo que vamos fazer, e tem muito a ver com a técnica e com o *en dehors*, e o *plie* tem de ser x y. No moderno apesar de ter uma técnica, pronto a técnica do moderno, acho que há sempre espaço de manobra, apesar que no clássico podemos exprimir os nossos sentimentos, acho que no moderno temos mais facilidade a fazer isso, talvez porque...as músicas são diferentes, pelo menos a mim é mais fácil exprimir a cada exercício sentimentos diferentes que no clássico, como é maioritariamente as músicas são com os mesmos instrumentos, é mais complicado pelos menos para mim...

7. É uma disciplina de preferência dentro do currículo, em comparação com outras em que participa? Porquê?

Sim, nós já tivemos PCD, mas no 5º ano já deixamos de lado, para mim, PCD foi a minha preferida até ao movimento, porque temos mais espaço de liberdade, e podemos criar as nossas próprias coreografias, e depois temos imensos trabalhos, por exemplo, o nosso último a ideia era coreografar para outra pessoa, e isso também foi diferente, porque nos ajudou a experienciar, por exemplo, posso não querer ser bailarina, mas posso querer ser coreógrafa, aquilo ajudou-me também a perceber como funcionam, mas entre clássico e moderno prefiro moderno, porque tem mais espaço de manobra e conseguimos perceber melhor as coisas, e os movimentos são mais nítidos, não são tão fechados, são mais abertos

8. Para si, é indispensável a TDM para a sua formação como intérprete/bailarino? Porquê?

Eu acho que é necessário, pelo menos para mim ajudou-me a crescer como bailarina a TDM e como já referi acho que nos permite descobrir novas formas de dança, e tem vários...ajuda-nos a descobrir os diversos movimentos que complementam um bailarino, e acho imprescindível à formação de um bailarino, ajuda-nos a descobrir...o exemplo da bailarina clássica, que se tem a formação de moderno, por exemplo a linha de braços a fazer um *plié* é completamente diferente de alguém que já esteve sempre a fazer clássico acho que também ajuda a interiorizar e a por sentimentos nos movimentos

9. Caracterize, recorrendo a adjetivos e/ou nomes, os seguintes conceitos:

Centro – meio, intermédio, é a cola do nosso corpo, é aquele que junta, acho que nos permite equilibrar, uma forma de equilíbrio o nosso centro, se estivermos com o centro direito aquilo ajuda a estarmos mais estáveis

Alinhamento – linha, direito, estático E: porque achas que é estático? R: porque no alinhamento, quando estamos a alinhar os nossos pés, aquilo tem de estar estático porque se fizermos assim, aquilo já não está tão coreto, tem de estar certo, tem de estar forte E: e achas que é possível haver uma ‘estaticidade’ real? R: ah não, não, por exemplo eu tenho os joelhos para dentro, ou seja, o meu alinhamento está sempre torto eu tento sempre controlar, mas a dada altura já estou a pensar tenho de esticar o pé e o meu joelho já está para dentro, logo acho que não temos assim muito controlo, portanto não é completamente

estático, mas ao termos a ideia de estarmos complementemente estático ajuda-nos ao equilíbrio e a manter o alinhamento

E: e por exemplo, numa *attitude*, consegues me descrever no que tocas quando em *attitude*? **R:** por exemplo, nós temos clássico com a professora Susana, e ela diz para subir o joelho para cima da barra, e penso nisso, e depois de atingir essa posição, penso em manter estática para não descer outra vez, mantê-la, ou seja, manter estática, quando encontro um movimento correto tento manter estático que é para não destruir **E:** e quando é destruída? **R:** depois tento ao máximo voltar ao sítio

Sucessão – acho que cola o movimento um ao outro, quando passamos de um movimento ao outro, aquele microssegundo volto com o braço para mim... pelo menos para mim é o que acho que é para mim sucessão

Oposição – assimétrico, oposição faz-me lembrar espelho, porque vejo o oposto do que está a acontecer **E:** e dentro do teu movimento consegues descobrir oposição? **R:** quando estou a esticar o pé à frente, quando volto atrás é o oposto do esticar à frente, acho que é isso...

Espiral – torção, faz-me lembrar uma ventoinha, cria um certo vento, quando estamos a fazer uma Espiral... **E:** sentes isso acontecer nalgum movimento mais concreto? **R:** sim, no *circular Spring*, porque o meu corpo está a ir contra o ar

10. Pratica outro tipo de técnicas de dança, para além de TDC e TDM, e/ou outro tipo de atividades físicas?

Contemporâneo (a fazer agora no ArtLab), já fiz teatro musical (2 anos), já tive aulas de canto, já fiz natação (2/3 anos), tive uma semana ginástica acrobática...

11. Gosta de participar em espetáculos, sejam eles promovidos pela EDAM, ou de outro tipo? Porquê?

Ai sim, eu adoro fazer espetáculos, adoro a energia antes de entrar em palco, a adrenalina, aquele calor que nós recebemos do público e as palmas são gratificantes, eu adoro fazer espetáculo, e também porque aquilo que acontece por trás do palco, e trocar de roupa muito rápido, e aquele cheiro a laca intensificado, ai goto imenso

12. O que é que achas que a TDM traz de benéfico para a TDC, e vice-versa?

O clássico complementa a técnica ao moderno, ou seja, um pé esticado... ajuda-nos a... acho que no clássico aquilo é tudo mais predefinido, no moderno obviamente também há técnica, mas caba por ser mais diversificado, e no clássico percebemos que por exemplo, podemos usar o moderno no clássico, como o exemplo do *plié* que já disse, o movimento de braços não é igual em

alguém que só faça clássico, acho que o moderno complementa o clássico na parte mais expressiva, e o clássico na parte mais técnica

Transcrição da entrevista à aluna VII

1. Com que idade começou a estudar dança e porquê
Com 5 anos, porque desde pequenina que sempre gostei de dançar, e imitava as pessoas a dançar na televisão, e decidi entrara para a EDAM por causa de uma amiga – tive ballet, moderno, exercícios de ritmos
2. Com que idade começou a estudar na EDAM
5 anos, cursos de iniciação
3. O que é para ti “dança”?
Para mim a dança é o meu porto seguro, é onde eu consigo expressar os meus sentimentos, onde me consigo libertar, quando estou a ter um dia mau é onde descarrego as minhas emoções, é onde me sinto mais feliz
E: alguma vez sentiste frustração?
R: um bocado, por causa da minha forma física, e não conseguir fazer um exercício quando a professora pede
4. Quais os artistas e autores, desta área artística, que mais aprecia?
Eu gosto muito de um que é o Francisco Couto, que está na CNB e veio cá dar uma aula, e do Tiago Careto, e de uma bailarina que não me lembro o nome
E: costumavas ir ver espetáculos?
R: sim, bailados, e um de contemporâneo, mas não me lembro do título
5. Qual é a tua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino?
Acho que temos de ter muita confiança, temos de estar preparados para qualquer tipo de não, de resposta rápida, temos de fazer as coisas com emoção. Temos de saber lidar com o público...temos de saber lidar com críticas, e com a forma como os professores ou qualquer tipo de pessoa aja connosco, às vezes é difícil, mas fazer tudo ao máximo, arriscar, não ficar no nosso cantinho
6. O que constitui para si Técnica de Dança Moderna [TDM] e como descreve estas aulas?
Temos de estar descalços, ou de meias, sentir bem o nosso peso nos pés, ou em toda a parte que toca no chão, temos de ter técnica, mas não é tão rígida como no clássico. As aulas são divertidas, diferentes...
7. É uma disciplina de preferência dentro do currículo, em comparação com outras em que participa? Porquê?
Sim, primeiro está o contemporâneo, porque sempre tive mais facilidade, também gosto muito de clássico, mas primeiro está o moderno, mas no clássico gosto mais daquelas atrevidas, não tão “moles”, é mais rígido, não sei se me estou a fazer entender

E: quando dizes atrevidas, são coreografias, a nível de interpretação

R: sim, por exemplo Esmeralda, onde consigo ter uma expressão mais minha, e não tão “doce”

8. Para si, é indispensável a TDM para a sua formação como intérprete/bailarino? Porquê?

Acho que é bom nós termos, acho que a TDM nos ajuda para outros passos de hip hop, por exemplo, o hip hop também é uma técnica de dança, então acho que o moderno também ajuda

E: e se eu fizesse a pergunta de forma diferente, achas que o hip hop é indispensável?

R: acho que se fosse um bailarino clássico não era indispensável, na minha opinião a TDC é mais rígido não tem tanta descontração como no hip hop, não é que não possa fazer, mas acho que não vai acrescentar nada se não tiver

9. Caracteriza, recorrendo a adjetivos e/ou nomes, os seguintes conceitos:

Centro – tem de estar sempre presente em nós, não podemos abandonar, digamos assim. Está na barriga, no estômago.

Alinhamento – pode ser do nosso tronco, cabeça ou pés. Tem de estar sempre no eixo E: estes elementos têm de estar sempre no eixo? R: ou não! Também podem estar inclinados E: então não é estático? R: exato E: e como sabes que estás alinhada? R: às vezes quando a professora diz “não estão com o alinhamento correto”, quando a professora diz isso, sinto que o alinhamento do tronco ou das pernas está mais para trás e não consigo me equilibrar, digamos assim

Sucessão/sequenciação – nós podemos fazer um movimento, e pode ser diferente ou não, por exemplo, fazemos um movimento com os braços para cima e depois para o lado, e pode repetir ou não... não tem de ser tudo igual

E: e num *grand plié*, consegues encontrar sequenciação?

R: sim, nós fazemos...os calcanhares estão no chão e depois começam a levantar, dá para ver e sentir, como se fossem cortezinhos num vídeo, dava para ver os calcanhares no chão e depois levantados...

E: achas que fazia sentido ligar este conceito a fluidez?

R: acho que não acho que é mais marcado

E: sentes isso do *grand plié*?

R: não, quando estou a fazer não, mas se fôssemos ver num vídeo, sim

Oposição – o contrário de outra coisa, posso levantar perna esquerda e mão direita, por exemplo, aí neste não sei muito bem o que dizer...

E: os professores costumam referir este conceito em aula?

R: sim

E: quando, como?

R: quando, por exemplo, um exercício de *tendu* ao centro, alguém faz com o mesmo braço da perna, a professora diz “lembrem-se que é em oposição”

Espiral – uma torção...a...neste caso, à volta de um ponto, que é o nosso centro, estou a falar da torção das costas, pode ser, para a esquerda, direita, também pode ser uma Espiral que vá da cabeça até aos pés

E: podes me descrever um bocadinho mais essa Espiral?

R: então começamos a enrolar a cabeça, até passar para o nosso peito, e depois tocamos aqui no nosso umbigo e vamos até ao chão, fazemos uma Espiral...acho que sentimos mais a torção se torcermos as costas...também pode ser torção da nossa perna, a cruzar...e...acho que é isso

E: costumam referir este conceito em aula?

R: sim, não me recordo onde, mas sim

10. Pratica outro tipo de técnicas de dança, para além de TDC e TDM, e/ou outro tipo de atividades físicas?

Agora faço contemporâneo, já estive na natação (3/4 anos), já fiz patinagem artística (3/4 anos)

11. Gosta de participar em espetáculos, sejam eles promovidos pela EDAM, ou de outro tipo? Porquê?

Sim, gosto. Acho eu é onde sinto a energia do público, dá-me mais prazer em fazer a dança. Temos as palmas que não temos todos os dias quando estamos em estúdio...

12. Em que é que achas que a TDM pode ajudar na TDC, e vice-versa?

Há exercícios na TDC em que nós precisamos de nos envolver mais, e acho que o moderno ajuda nisso. A TDC ajuda na técnica...há exercícios...por exemplo, num *developpé* temos de ir buscar essa técnica para o moderno

E: como defines técnica?

R: é uma forma de fazer qualquer tipo de coisa, digamos assim. Por exemplo, esticar o pé, temos de passar pela meia ponta, e esticar até ao fim, e tem de ser assim, porque nos disseram que é assim que se faz e que se tem de fazer

E: e há várias formas de fazer as coisas?

R: sim, quer dizer esticar o pé acho que só há essa forma, mas acho que há várias formas para fazer várias coisas...

E: e dentro disso encontras algumas variações, pensar em partes do pé específico ou caminhos diferentes para esticar o pé, por exemplo...?

R: acho que sim, mas o começo de esticar o pé é sempre pela meia ponta, mas na nossa cabeça podemos pensar “vou pensar na parte do peito do pé”, acho que são truques que podemos fazer dentro da nossa cabeça...

Transcrição da entrevista à aluna VIII

1. Com que idade começou a estudar dança e porquê
Aa comecei aos 2 anos porque no ATL eles traziam as pessoas para a EDAM, então foi por causa disso – clássico, moderno e sapateado
2. Com que idade começou a estudar na EDAM
Aos 2 anos, e fiquei sempre cá até começar o ensino artístico
3. O que é para ti “dança”?
Antes dançava mais para me divertir, quando entrei para o ensino artístico já é mais rigoroso e isso, e é mais para expressar os sentimentos, e também para me divertir
4. Quais os artistas e autores, desta área artística, que mais aprecia?
Eu vim um reality show, uma bailarina que eu gostava muito...acho que é a Maddie Zigler, ela dança de tudo
E: quando costumavas ver espetáculos, o que costumavas ver?
R: bailados, às vezes vou ver espetáculos de amigas minhas de contemporâneo, de hip hop
5. Qual é a sua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino?

É preciso ter muita vontade para ser, porque é muito rigoroso, e também corajoso, para aguentar tanto tempo, e tantas horas para ficar perfeito, e muito trabalhoso

6. O que constitui para si Técnica de Dança Moderna [TDM] e como descreve estas aulas?
É mais...digamos...é mais...clássico é mais leve...moderno é mais pesado, e os movimentos são mais fáceis, digamos assim. Eu antes gostava mais quando era mais pequena, mas agora como é mais rigoroso, não há tanto espaço para diversão
7. É uma disciplina de preferência dentro do currículo, em comparação com outras em que participa? Porquê?

Não. Porque, porque antes gostava muito mais, porque conseguia-me divertir. Agora é muito mais rigoroso, e clássico também, mas dá-me a vontade de dançar clássico. Acho clássico mais interessante, tem mais técnica, e gosto mais

E: podes definir técnica, por favor?

R: um conjunto de ações que realiza, a perfeição, a técnica...a disciplina...

E: e achas que o clássico vai mudando?

R: sim, um bocadinho, mas não está sempre, sempre a mudar

8. Para si, é indispensável a TDM para a sua formação como intérprete/bailarino? Porquê?

Eu acho que sim, independentemente da técnica que estamos a dançar...no moderno absorvemos um bocado de clássico, no clássico absorvemos um bocado de moderno...

9. Caracterize, recorrendo a adjetivos e/ou nomes, os seguintes conceitos:

Centro – um meio. Ao pôr-me direita estou a alinhar o meu meio, digamos assim...

Alinhamento – ter tudo...direito...alinhado

Sucessão – algo contínuo?...hmm não sei...E: por exemplo, num movimento, num *grand plié*, encontras sucessão? R: sim, porque é um movimento contínuo...

Oposição – contrário...aaa...não sei, eu diria oposição...por exemplo, um braço está para ali, outro está para ali E: quando danças sentes que há oposição? R: sim, depende dos movimentos E: podes nomear alguns onde encontres oposição? R: por exemplo, em 1ª, um pé está para um lado e o outro para o outro E: e no corpo em movimento? R: sim, na *pirouette*...quer dizer, não sei, acho que não...diria que não

Espiral – uma torção...à volta de um ponto...por exemplo no caracol E: e encontras a Espiral no corpo em movimento? R: eu acho que por exemplo, na *pirouette* nós estamos focados num ponto, mas depois vamos rodando à volta do mesmo ponto, temos o foco sempre no mesmo sítio

10. Pratica outro tipo de técnicas de dança, para além de TDC e TDM, e/ou outro tipo de atividades físicas?

Praticava sapateado e também hiphop (2 meses). Também pratiquei natação (6 anos)

11. Gosta de participar em espetáculos, sejam eles promovidos pela EDAM, ou de outro tipo? Porquê?

Gosto. Porque também estou com as minhas amigas e gosto da adrenalina de dançar com elas, e também gosto das trocas de roupa

12. O que é que achas que a TDM pode trazer de benéfico para a TDC, e vice-versa? Acho que absorvemos mais da TDC para a TDM do que o contrário, porque apesar de terem os dois muitos técnicos, no moderno não há técnica, digamos

precisa, do que no clássico, que temos de estar direitas, pé esticado, e acho isso importante. Acho que há mais técnica em clássico

Transcrição da entrevista à aluna IX

1. Com que idade começou a estudar dança e porquê
Eu comecei a estudar dança com 10 anos, desde pequenina que gostava muito de dançar, e ia a várias escolas de dança, só que não eram assim muito elaboradas, e queria entrar para o ensino artístico e então aconselharam-se a vir para a EDAM
2. Com que idade começou a estudar na EDAM
Aos 10 anos, no primeiro ano do E.A.E.
3. O que é para si “dança”?
Uma forma de expressar o que sentimos por movimentos, e não por palavras.
4. Quais os artistas e autores, desta área artística, que mais aprecia?
Neste caso é o meu tio, porque o meu tio andou na CNB e também foi um bocado por ele que comecei a dançar
E: costumava ir ver espetáculos?
R: sim, costumo ir ver bailados, às vezes teatros
5. Qual é a sua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino?
É mais ou menos o que eu disse do que é para mim a dança...não sei...para mim bailarino é...aaa...não...o que é para mim ser um bailarino? Uma forma de nos exprimir e passar uma mensagem ou moral através dos nossos movimentos, que não conseguimos exprimir por palavras
6. O que constitui para si Técnica de Dança Moderna [TDM] e como descreve estas aulas?
As aulas de TDM são muito dinâmicas, mas tem várias variedades, há mais suspense no movimento, ou digamos paragens, por exemplo no *isolations*, na TDM temos várias variedades de movimentos. Também acho que as aulas aqui são bastante divertidas e a forma como nos passam a matéria nos capta a atenção, a maneira de aprender a matéria da TDM
7. É uma disciplina de preferência dentro do currículo, em comparação com outras em que participa? Porquê?

Sim, porque...não é bem descontraída...mas sinto que estou à vontade porque tem variedades, e podemos dizer que é uma disciplina diferente...acho que é isso

8. Para si, é indispensável a TDM para a sua formação como intérprete/bailarino? Porquê?

Eu acho que sim...ok, por exemplo...toda a gente sabe que a TDC é a base de tudo, se conseguirmos fazer ballet, conseguimos fazer tudo, mas como eu acho que a TDM tem várias variedades, também nos ajuda a entrar nas variedades das outras danças, porque já temos uma base e uma formação da TDM

9. Caracterize, recorrendo a adjetivos e/ou nomes, os seguintes conceitos:

Centro – eu acho que, sinto que o meu centro, podemos dizer que é um bocado assim-assim, umas vezes está alinhado e correto, outras vezes sinto que não consigo controlá-lo, em certos movimentos ou exercícios tenho um bocado de descontrolo, e acho que é uma coisa que tenho de ter mais atenção. Há umas vezes que eu sinto que estou com o centro correto, alinhada, e há outras que sinto que estou mais descontraída em certos exercícios e a professora chama-me à atenção e sei que estou com o centro não muito correto E: e consegues perceber quando está correto e não está correto? R: Não E: e o que é estar correto R: é estar com ele seguro, estar estabilizado de alguma forma E: sentes que é necessário estar sempre com o centro seguro, em toda a dança? R: eu acho que sim, eu penso em estar com o centro seguro em todos os movimentos

Alinhamento – acho que o meu alinhamento até é bastante bom, mas digamos que...da cintura para baixo, principalmente no joelho, tenho alguma dificuldade principalmente em manter os pés em paralelo...aaa... E: e que outras coisas consideras ser o alinhamento? R: aaa...eu não sei...sinto que quando estou a fazer exercícios não tenho muito controlo nas minhas pernas E: é algo que precisa de ser controlado, o alinhamento? R: sim

Sucessão – não sei o que é...E: encontras sucessão no teu movimento? R: hmm...eu acho que não...

Oposição – hmm...E: encontras oposição no teu corpo, no teu corpo em movimento? R: hmmm não estou a perceber E: e sem ser no teu corpo? R: estamos a fazer uma coisa oposta áquilo que é suposto, por exemplo, nos *isolations*, penso em fazer as coisas mais separadas e não tão ligadas...E: e no *plié* por exemplo? R: sim, nós estamos a ir para baixo, mas temos de sentir que estamos a puxar para cima, oposição de direção E: encontras isso em mais movimentos? R: hmm, acho que no geral, temo que ter uma oposição, ou seja, nós estamos sempre cá em baixo, e temos de sentir, temos de puxar o nosso corpo para cima

Espiral – eu acho que quando fazemos uma Espiral também temos que pensar um bocado na oposição E: e porquê? R: porque normalmente fazemos uma

Espiral no tronco, e que as nossas ancas estão para a frente, e o que muda de direção é o nosso peito, e os nossos ombros, pensar um bocado na oposição do nosso corpo E: e como descreves a Espiral? R: hmm...oposição E: e o que difere oposição de Espiral? R: não sei...acho que estão um bocado ligadas, mas ao mesmo tempo não...ou seja, na oposição temos de pensar estou a ir para baixo e temos de pensar em ir para cima...e na Espiral...ai quer dizer não sei...sinto que a Espiral e a oposição estão um bocado ligadas...Espiral digamos é uma torção do nosso corpo

10. Pratica outro tipo de técnicas de dança, para além de TDC e TDM, e/ou outro tipo de atividades físicas?

Hip hop (5 meses) e danças de salão (não chegou a 1 mês)

11. Gosta de participar em espetáculos, sejam eles promovidos pela EDAM, ou de outro tipo? Porquê?

Gosto, porque eu sinto que de alguma forma estou a interagir com o público e gosto de mostrar aquilo que estou a sentir, e não sei...quando estou no palco é como se estivesse na min há própria bolha, e aquilo que está a acontecer ali é muito especial para mim

12. O que achas que a TDM pode complementar a TDC, e vice-versa?

Na TDC não podemos fazer as coisas divididas, temos de dançar quando estamos a fazer os movimentos. Na TDM é trazer outro mundo, para a TDC, como já disse a TDM tem muitas variedades e trazer essas variedades para a TDC também acho que nos ajuda um bocado. Quando fazemos neoclássico ajuda-nos bastante nisso...tem outra visão da técnica E: o que é a técnica para ti? R: a forma correta de fazer o movimento E: e o que é a forma correta de fazer o movimento? R: aaa...hmmm aqueles pequenos pormenores, do pé esticado, se não estamos todas corcundas, se estamos esticadas, com a barriga para fora, aqueles pequenos pormenores que fazem a diferença. Acho que a TDM como tem várias variedades de exercícios...vou pegar no neoclássico, é mais contemporâneo então é tao certinho, e acho que a TDM nos ajuda a entrar nesse estilo porque traz variedade

Transcrição da entrevista à aluna X

1. Com que idade começou a estudar dança e porquê
Acho que foi por volta dos 4 anos... não me lembro bem por que comecei, mas devia gostar ou falar disso, e a minha mãe inscreveu-me (ballet)
2. Com que idade começou a estudar na EDAM
Comecei no nível 2 (7/8 anos) – clássico e moderno
3. O que é para ti “dança”?
Para mim é uma forma de expressão, mais ou menos, é mais fácil de expressar-nos na dança moderna, mas no clássico também dá para fazer, e é expressão através da nossa emoção e dos nossos movimentos
4. Quais os artistas e autores, desta área artística, que mais aprecia?
Gosto da Briar Nolet, fazia parte da série “Next Step”, e eu gosto muito dela, gosto da forma como ela dança
E: costumava ir ver espetáculos?
R: sim alguns, gosto muito de ir ver bailados, principalmente, porque eles fazem pontas
5. Qual é a tua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino?
Não sei...mas...uma pessoa que gosta de se exprimir, e não por palavras então tem de por aquilo que sente na dança
6. O que constitui para ti Técnica de Dança Moderna [TDM] e como descreve estas aulas?
Para mim a TDM são várias dinâmicas de movimentos que tentamos por em vários exercícios, por exemplo o *isolations* temos de ter uma dinâmica mais rápida, isolada, depois também temos o blues que é uma dinâmica mais jazz, e as aulas foram evoluindo a cada ano, e foi se tornando mais difícil. É um vocabulário bastante dinâmico e amplo, porque vai buscar diversos estilos
E: há algum estilo que gostes mais?
R: gosto mais do contemporâneo, que é uma forma mais suave e diferente de dançar...sei que existem vários tipos de contemporâneo e moderno, mas gosto mais de contemporâneo porque é uma forma diferente, não segue tanto as regras e...
E: e que tipo de coisas do contemporâneo?
R: gosto mais das coisas no chão, dos saltos até que vão para o chão, o chão é uma forma diferente de nos movimentarmos, não é só com os pés, podemos ir ao chão com as mãos

7. É uma disciplina de preferência dentro do currículo, em comparação com outras em que participa? Porquê?

Sim, mas eu também gosto bastante de clássico, porque as coisas me saem mais facilmente, porque...gosto da técnica e de tentar ao máximo fazer tudo com técnica e as vezes no moderno como vai a diferentes dinâmicas não consigo fazer tanto, por isso gosto mais do clássico

E: podes descrever técnica?

R: é algo que está mais ou menos escrito, mais ou menos como devemos fazer, por exemplo, em clássico, um *developpé* não se deve fazer em paralelo ou *en dedans*

8. Para si, é indispensável a TDM para a sua formação como intérprete/bailarino? Porquê?

Sim, eu acho que estão todos mais ou menos ligados, mas acho que seria mais importante a TDC porque é a base dos estilos, e é onde ganhamos a técnica e depois podemos explorar no moderno ou noutros estilos, mas sempre coma a base técnica

9. Caracterize, recorrendo a adjetivos e/ou nomes, os seguintes conceitos:

Centro – onde começa o movimento, ele ajuda-nos a começar p movimento, não é tudo...se quisermos mexer os dedos não íamos começar pelo centro, mas grandes movimentos começam pelo centro

Alinhamento – ligaria à postura, se não tivermos um alinhamento alguns movimentos não saem do nosso corpo, ou por exemplo no equilíbrio, se não tivermos alinhamento não nos conseguimos equilibrar

E: o que seria um alinhamento numa *attitude*?

R: diria que temos de ter a perna de suporte esticada, aaa se for em meia ponta, segura e firme...não é preciso estarmos coma perna lá em cima, mas temos de tentar manter o ângulo reto da perna que está em cima, e manter as costas direitas, mantendo a amplitude da perna

E: quando dizes perna de suporte esticada, como posso esticar a minha perna?

R: diria esticar o joelho, a professora diz que quem tem hiperextensão, não pode esticar ao máximo e tem de manter a perna direita

E: e a nível de sensação, o que sentes na tua perna quando a tentas esticar? Fisicamente

R: não sei talvez...não consigo assim explicar dessa forma... sinto que quando estico o joelho, os músculos da coxa ativam, e acho que é isso que nos permite

ficar lá em equilíbrio, sem isso não temos um maior equilíbrio, porque os joelhos não estão esticados nem ativados. Para o *en dehors* também não podemos estar relaxadas

Sucessão – várias sequências de ou coisas iguais, movimentos, pode ser com dinâmicas diferentes, ou movimentos diferentes, mas com as mesmas dinâmicas
E: e se for, por exemplo, conseguias-me dar de exemplo um movimento onde sentes a sucessão?

R: dar a volta ao braço, estamos a passar por vários movimentos, passamos por várias linhas

oposição – são coisas, assim...diferentes...podemos ligar às dinâmicas, os movimentos até podem ser iguais, mas as dinâmicas são diferentes

E: e dentro de um *plié* encontras oposição?

R: sim, acho que sim, quando obramos os joelhos não podemos pensar em baixar tudo, temos de pensar em subir a nossa cabeça e o nosso tronco, enquanto os joelhos dobram, mas com resistência

E: para além do *plié*, achas que há outros movimentos onde isto acontece?

R: talvez no *grand battement* ou no *kick*, quando subimos perna temos de tentar mantê-la lá e descer com mais resistência, não podemos só atirar a perna

Espiral – uma torção infinita, mas com o nosso corpo não dá para fazer bem isso...aaa...é uma torção do nossos corpos, posso rodar o meu braço, ou o meu tronco, até uma zona que não nos permite ir mais, diria que no nosso corpo a Espiral está limitada, quando chega a certo ponto

10. Pratica outro tipo de técnicas de dança, para além de TDC e TDM, e/ou outro tipo de atividades físicas?

Só mesmo a dança. Faço contemporâneo na ArtLab (2 x por semana)

11. Gosta de participar em espetáculos, sejam eles promovidos pela EDAM, ou de outro tipo? Porquê?

Sim, gosto de mostrar o que costumamos fazer, gosto também das aulas abertas. Mas gosto imenso de fazer espetáculos. Gosto das mostras coreográficas, porque é onde mostramos os nossos trabalhos

12. O que é que achas que a TDM pode complementar na TDC, e vice-versa?

Os diferentes tipos de movimento que o moderno nos dá, podemos levar para o clássico, o clássico é assim uma coisa mais suave, mas em várias variações por exemplo o “Dom Quixote”, eu diria que nos ajuda ao moderno, por exemplo nas *isolations*, do Clássico para o Moderno diria que levamos a técnica

Transcrição da entrevista à aluna XI

1. Com que idade começou a estudar dança e porquê
Comecei a dançar com 5 anos, porque...uma amiga dos meus pais disse para eu ir experimentar, e pronto foi isso...(ballet e sevilhanas)
2. Com que idade começou a estudar na EDAM
Com 9/10 anos, primeiro ano do E.A.E.
3. O que é para ti “dança”?
É uma forma que eu também me posso descontraír, mas por outro lado concentrar-me e focar-me, também a técnica; e depois também expressar-me através de movimentos, o maior desafio acho que é tentar transmitir ao máximo ao público, e este perceber qual a minha mensagem e o que estou a transmitir, e sinto-me feliz e sinto-me bem
E: o que é técnica para ti?
R: acho que é muito essencial num bailarino, é difícil de explicar, mas acho que é muito importante, e tem de ser um trabalho contínuo, e acho que não podemos aprender de um dia para o outro, temos de começar pelo básico
E: o que é fazer um *plié* com técnica e sem?
R: sem técnica não vou estar a pensar no *en dehors*, na oposição; quando eu já aprendi, acho que consigo executar o *plié* com técnica
4. Quais os artistas e autores, desta área artística, que mais aprecia?
O Marcelino Sambé e também, o António Casalinho. Bailarinas, Ana...não sei qual o apelido... e acho que o Marcelino tem mais expressão e consegue transmitir a mensagem
E: costumas ir ver espetáculos?
R: sim, da CNB, e gosto também de ir ver musicais, espetáculos sem ser de dança
5. Qual é a tua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino?
Aaa...acho que ser bailarino é uma profissão não muito duradoura, não podemos ser bailarinos durante muito tempo, o nosso meio de trabalho é o nosso corpo, e ficamos mais velhos e lesionamos-mos, e já não podemos trabalhar mais com eles... e dá muito trabalho e é uma profissão muito dura...e acho que tem também a ver com a anatomia do nosso corpo, mesmo que trabalhemos muito podemos não o ter o corpo perfeito
E: e o que é o corpo perfeito?
R: ter muito *en dehors*, ter arco muito acentuado no pé, sermos leves, termos força, flexibilidade, acho que é mais ou menos isso

6. O que constitui para ti Técnica de Dança Moderna [TDM] e como descreve estas aulas?

Eu diria que as aulas de TDM, nós aprendemos o vocabulário, os conteúdos e os movimentos separados em si, para depois podermos trabalhar mais evoluídos e mais difíceis, para...não começamos a aprender logo movimentos muito difíceis, vai evoluindo. Nas aulas de moderno podemos expressar mais, há músicas que nos podemos expressar mais

7. É uma disciplina de preferência dentro do currículo, em comparação com outras em que participa? Porquê?

Entre TDC e TDM gosto muito dos dois...mas acho que no moderno acabo por me expressar mais, consigo chegar mais à mensagem que quero transmitir e sinto-me mais à vontade para expressar, apesar de também ter muita técnica

8. Para si, é indispensável a TDM para a sua formação como intérprete/bailarino? Porquê?

Mais ou menos...acho que...a base em todos os bailarinos, toda a técnica faz falta e faz diferença, acho que num bailarino de clássico acho que TDM ajuda imenso. Mas num bailarino de hip hop não sei se moderno faz muita falta

9. Caracterize, recorrendo a adjetivos e/ou nomes, os seguintes conceitos:

Centro – acho que o centro...é onde tudo acontece, e onde todos os movimentos partem, se não tivermos o centro ativado e bem posicionado, os movimentos não vão sair tão bons...e também é o que nos suporta, o que nos permite estar em pé

E: e qual é o bom posicionamento do centro?

R: é estra com a bacia encaixada, com a pélvis encaixada, não estar com a barriga para fora, estar com o rabo apertado...e uma coisa que me ajuda também que vários professores já disseram, é estar em paralelo, mas sentir que continuamos com o *en dehors* ativado, e isso também me tem ajudado

Alinhamento – é estarmos direitas, não estarmos tortas, em termos da coluna é não estarmos inclinadas para um lado ou por outro, estarmos alinhadas também nos ajuda

Sucessão – um acontecimento que se repete ao longo de um determinado tempo, que pode ser igual, pode ser uma sequência de números iguais ou diferentes. Pode ser também algo que se vai desenvolvendo, que vai evoluindo

E. consegues encontrar sucessão num *grand plié*?

R: sim, no *grand plié* sim, acho que por patamares e níveis acho que estou a desenvolver e evoluir

oposição – tem-me ajudado bastante nas aulas...por exemplo, num *plié*, vou para cima, mas também para baixo, pronto, são ideias opostas que eu tenho de conjugar e tenho de encontrar o equilíbrio entre as duas oposições...pronto duas oposições em que tento encontrar equilíbrio, acho que é essa a ideia principal de oposição, encontrar o equilíbrio nessas duas ideias opostas

Espiral – no meu corpo associa a torção, associo numa linha imaginária, infinita, mas no nosso corpo não

E: e porque no nosso corpo não é infinito?

R: quer dizer também pode ser, se imaginarmos isso

E: e essa ideia de infinito ajuda-te, traz alguma consequência para o corpo?

R: sim, se pensar em infinito, o movimento vai ser maior

10. Pratica outro tipo de técnicas de dança, para além de TDC e TDM, e/ou outro tipo de atividades físicas?

Hip hop (ainda faço), contemporâneo (em workshops), latinas e sevilhanas (ainda faço)

11. Gosta de participar em espetáculos, sejam eles promovidos pela EDAM, ou de outro tipo? Porquê?

Sim, gosto muito. Acho que é sempre uma adrenalina que temos, e nos idas dos espetáculos vemos que o nosso esforço vai agora ser apresentado e...é sempre muito divertido, e fico sempre satisfeita comigo própria, e sinto que estou a dançar, não estou só a fazer exercícios, e pronto é isso que gosto

E: significa que quando estás a fazer exercícios não estás a dançar?

R: não, não foi isso que quis dizer, mas estou a preparar-me para o espetáculo

E: sentes diferença no movimento em aula e no espetáculo?

R: sim, também por causa dos nervos, mas também tento reproduzir aquilo que acontece em palco, durante as aulas

12. O que é que achas que a TDM pode complementar na TDC, e vice-versa?

Aquele exemplo de há bocado de estar em paralelo, fazendo a força do *en dehors*. E depois também a nível de expressão, tento ir buscar a expressão das aulas de moderno

Transcrição da entrevista à aluna XII

1. Com que idade começaste a estudar dança e porquê

Quando tinha 3 anos, a fazer ballet, porque ia com a minha avó ao ginásio que ela frequentava

2. Com que idade começaste a estudar na EDAM

Com 10 anos, primeiro ano E.A.E.

3. O que é para ti “dança”?

Quando penso em dança, penso na EDAM...hmm...penso nos movimentos, do ballet, ou do clássico, ou do contemporâneo

4. Quais os artistas e autores, desta área artística, que mais aprecias?

A professora Patrícia

E: que tipo de espetáculos costumavas ir ver?

R: bailados, fui ver o bailado de Kiev, no Tivoli

5. Qual é a tua visão sobre o que é ser intérprete/bailarino?

Acho que é preciso muito trabalho, muita dedicação, técnica, e sei lá, acho que nem toda a gente pode ser bailarino, porque é preciso muito trabalho

E: o que é para ti técnica?

R: eu não sei...sei lá, há pessoas que têm técnica e outras não...não sei muito bem explicar

E: achas que pode ser trabalhada?

R: acho que sim, mas é preciso trabalhar muito

6. O que constitui para si Técnica de Dança Moderna [TDM] e como descreves estas aulas?

Eu não sei...o moderno é mais, sei lá... tem mais energia que o clássico, é mais...não sei explicar isto...no clássico é sempre mais suave, e no moderno é assim mais...não sei, acho a música do moderno, a música do clássico é sempre a mesma coisa. No clássico é preciso mais leveza que no moderno.

E: e como descreves as aulas do moderno?

R: enérgicas, divertidas, dá para experimentar coisas novas, temos mais experiências nos movimentos que no clássico

7. É uma disciplina de preferência dentro do currículo, em comparação com outras em que participas? Porquê?

Sim, eu prefiro o moderno

E: e porquê?

R: porque prefiro a professora às outras, porque nos dá muita confiança, e acredita muito em nós. E porque não é como o clássico que tem sempre as mesmas músicas, e fica um bocado 'seca'

8. Para ti, é indispensável a TDM para a sua formação como intérprete/bailarino? Porquê?

Se uma bailarina for fazer um bailado clássico, acho que não é necessário ter os movimentos do moderno

9. Caracteriza, recorrendo a adjetivos e/ou nomes, os seguintes conceitos:

Centro – o nosso corpo, aqui [aponta para o umbigo] ...é o nosso centro, do nosso corpo, mas eu nunca percebi muito bem

Alinhamento – acho que é quando estamos alinhadas...

Sucessão – não me diz nada...

Oposição – é estar...oposto a alguma coisa...não sei, não me vem muito à cabeça

Espiral – o que é a Espiral? Já ouvi muitas vezes, mas não sei o que significa...virar? Não é arco das costas? Não sei o que é...

10. Pratica outro tipo de técnicas de dança, para além de TDC e TDM, e/ou outro tipo de atividades físicas?

Já fiz hip hop (1 ano), já fiz natação, também já andei na equitação, karaté (2 anos) e andei no circo, não sei, 4/5 anos

11. Gosta de participar em espetáculos, sejam eles promovidos pela EDAM, ou de outro tipo? Porquê?

Eu gosto, só que fico sempre muito, muito, mesmo muito nervosa, e fico a gaguejar de tão nervosa que estou, e às vezes esqueço-me daquilo que tenho de fazer. Mas gosto sempre imenso dos dias de espetáculos

12. O que é que achas que a TDM complementa a TDC, e vice-versa?

Acho que pode ser útil, para conhecer mais movimentos, por exemplo se quisermos inventar uma dança em moderno, alguns passos de clássico dão jeito, usar os vários passos das duas técnicas

Apêndice J – Questionário e Respostas das alunas do 5ºano E.A.E. da EDAM

Este questionário aberto destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança.

É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados.

Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas tuas respostas.

Muito obrigada pela tua colaboração!!

Turma do 5º ano de EAE, Escola de Dança Ana Mangerição (EDAM)

Idade:

Sexo: Feminino Masculino

Junho de 2023

2º Semestre

Este questionário é baseado no trabalho desenvolvido entre janeiro e junho de 2023

1. O que aprendeste nas nossas aulas de TDM, no período compreendido entre janeiro e junho de 2023? (podes utilizar texto, palavras, esquemas, desenhos e/ou qualquer outra forma de representação gráfica para responder à questão)

6. Assinala com uma cruz os aspetos técnicos e do movimento, onde consideras que houve uma evolução significativa em ti:

Integração de todas as partes do corpo em movimento – mover como um todo

Mobilidade da coluna vertebral

Controlo dinâmico do *core*

Fluidez do movimento

Estabilidade

Usar *momentum* e peso do corpo para ajudar à ação

Direccionalidade no espaço

7. De acordo com a tua resposta à pergunta 6., identifica estratégias individuais que tenhas conscientemente utilizado (caso existam), indicando em que aspeto acima selecionado te ajudaram:

8. Identifica conceitos (ou ideias) que consideras que tenham sido explorados ao longo das nossas aulas (mencionados pela estagiária ou conceitos e ideias tuas):

9. Relaciona os exemplos de explorações (realizadas nas nossas aulas) com conceito(s) que aches mais evidentes (os conceitos poderão ser, por exemplo, oposição, Espiral, sucessão, ou anteriores mencionados por ti)

| Exploração | Conceito(s) |
|--|-------------|
| A pares: agarradas no antebraço, puxa cada uma para seu lado, criando uma torção e largando depois | |
| A pares: o teu par colocou uma mão sobre o teu atlas e outra sobre teu o <i>sacrum</i> . A premissa era moveres a coluna a partir de um desses pontos | |
| A pares: o teu par agarra os teus tornozelos com as mãos, enquanto moves o tronco em diferentes ângulos | |
| A solo: colocares-te em cima de um só apoio e direcionar partes do corpo no espaço (dentro da tua cinesfera), com o mínimo de instabilidade e deslocação possível no pé de apoio | |
| A pares: a pessoa manipulada está sentada, com o tronco vertical, e o seu par cria uma torção no tronco, colocando uma mão na clavícula e outra ao longo das costas | |
| Em trio: evitar mãos das colegas, com a “qualidade” do gato - gradualmente | |

Questionário aluna I



Este questionário aberto destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança.

É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados.

Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas tuas respostas.

Muito obrigada pela tua colaboração!!

Turma do 5º ano de EAE, Escola de Dança Ana Mangerição (EDAM)

Idade: 25

Sexo: Feminino Masculino

Junho de 2023

2º Semestre

Este questionário é baseado no trabalho desenvolvido entre janeiro e junho de 2023

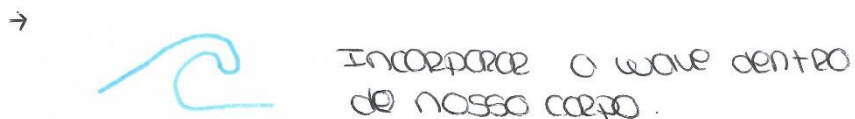
1. O que aprendeste nas nossas aulas de TDM, no período compreendido entre janeiro e junho de 2023? (podes utilizar texto, palavras, esquemas, desenhos e/ou qualquer outra forma de representação gráfica para responder à questão)



→ Direcionar partes do corpo nos diferentes pontos no espaço.



Explorações nos diversos planos.



2. O que consideras mais interessante e pertinente que tenha sido explorado nas nossas aulas de TDM?

Nas aulas de TDM, os movimentos mais interessantes e pertinentes que tenhamos explorado foi o dech e a curve, uma vez que em cada sequência era visível a abundância dos mesmos.

3. O que é que não gostaste nas nossas aulas de TDM?

Nas nossas aulas de TDM, senti que não houve muitos temas trabalhados, ou seja, as explorações realizadas tinham sempre os mesmos conteúdos aplicados de formas diferentes.

4. Como te sentiste em relação ao trabalho de exploração (a solo) usado nas nossas aulas?

Devido ao facto de não termos, nunca, algum tipo de relação com este tipo de trabalho, quando existiam explorações, a solo, durante a decorrer da aula sentia-me um pouco desconfortável, no início, mas depois de estar algum tempo a fazer essa exploração parecia que o movimento se tornava familiar, fazendo-me ficar mais confortável.

5. Como te sentiste em relação ao trabalho a pares (*partnering*) das nossas aulas?

Eu gostava muito de todos os tipos de trabalhos a pares, sentindo sempre que tinha alguém que me ajudava a fazer o exercício no seu melhor.

6. Assinala com uma cruz os aspetos técnicos e do movimento, onde consideras que houve uma evolução significativa em ti:

| | | |
|---------------|--|-------------------------------------|
| (condensação) | Integração de todas as partes do corpo em movimento – mover como um todo | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Mobilidade da coluna vertebral | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Controlo dinâmico do <i>core</i> | <input type="checkbox"/> |
| | Fluidez do movimento | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Estabilidade | <input type="checkbox"/> |
| | Usar <i>momentum</i> e peso do corpo para ajudar à ação | <input type="checkbox"/> |
| | Direccionalidade no espaço | <input type="checkbox"/> |

7. De acordo com a tua resposta à pergunta 6., identifica estratégias individuais que tenhas conscientemente utilizado (caso existam), indicando em que aspeto acima selecionado te ajudaram:

→ fazer mais *plie*
→ Começar o movimento pela cabeça

8. Identifica conceitos (ou ideias) que consideras que tenham sido explorados ao longo das nossas aulas (mencionados pela estagiária ou conceitos e ideias tuas):

wave, *coude*, *arch*, *curve*, *espiral*

9. Relaciona os exemplos de explorações (realizadas nas nossas aulas) com conceito(s) que aches mais evidentes (os conceitos poderão ser, por exemplo, oposição, espiral, sucessão, ou anteriores mencionados por ti)

| Exploração | Conceito(s) |
|--|--|
| A pares: agarradas no antebraço, puxa cada uma para seu lado, criando uma torsão e largando depois | → Oposição → Espiral (continuar a espiral) |
| A pares: o teu par colocou uma mão sobre o teu atlas e outra sobre teu o <i>sacrum</i> . A premissa era moveres a coluna a partir de um desses pontos | → controlo |
| A pares: o teu par agarra os teus tornozelos com as mãos, enquanto moves o tronco em diferentes ângulos | → Estabilidade |
| A solo: colocares-te em cima de um só apoio e direcionar partes do corpo no espaço (dentro da tua cinesfera), com o mínimo de instabilidade e deslocação possível no pé de apoio | → Equilíbrio → coordenação |
| A pares: a pessoa manipulada está sentada, com o tronco vertical, e o seu par cria uma torsão no tronco, colocando uma mão na clavícula e outra ao longo das costas | → Oposição → Espiral |
| Em trio: evitar mãos das colegas, com a "qualidade" do gato - gradualmente | capacidade de percepção e rapidez |

Questionário Aluna II



Aluna II

Este questionário aberto destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança.

É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados.

Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas tuas respostas.

Muito obrigada pela tua colaboração!!

Turma do 5º ano de EAE, Escola de Dança Ana Mangericão (EDAM)

Idade: 24 anos

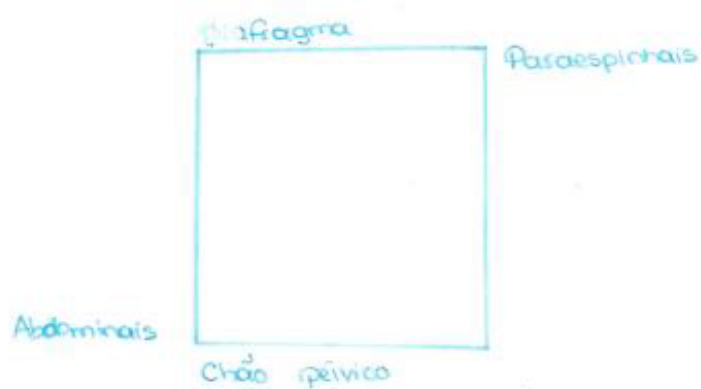
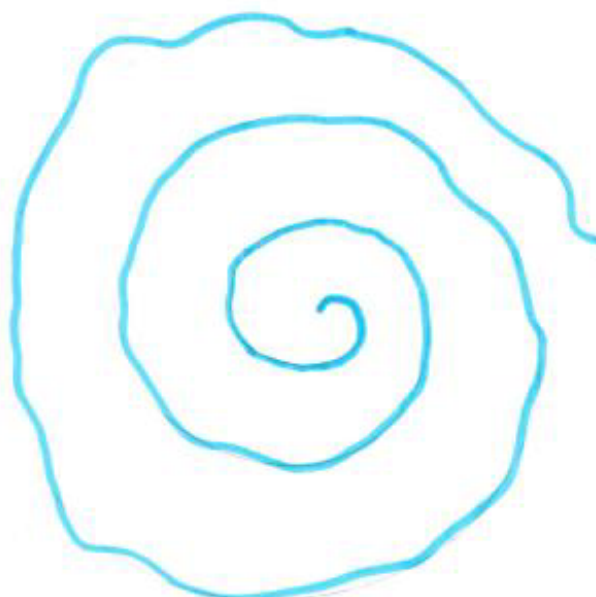
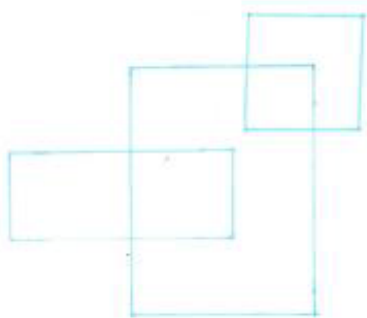
Sexo: Feminino Masculino

Junho de 2023

2º Semestre

Este questionário é baseado no trabalho desenvolvido entre janeiro e junho de 2023

1. O que aprendeste nas nossas aulas de TDM, no período compreendido entre janeiro e junho de 2023? (podes utilizar texto, palavras, esquemas, desenhos e/ou qualquer outra forma de representação gráfica para responder à questão)



2. O que consideras mais interessante e pertinente que tenha sido explorado nas nossas aulas de TDM?

- A evolução do ser humano
- Bolaô
- Boas de ténis

3. O que é que não gostaste nas nossas aulas de TDM?

4. Como te sentiste em relação ao trabalho de exploração (a solo) usado nas nossas aulas?

Mais livre. Não abasta. ~~mais~~ Mais confortável com estes pequenos momentos.

5. Como te sentiste em relação ao trabalho a pares (*partnering*) das nossas aulas?

Foi possível "conhecer" os nossos pares e gostei muito deste trabalho.

6. Assinala com uma cruz os aspetos técnicos e do movimento, onde consideras que houve uma evolução significativa em ti:

- (coordenação) 4 Integração de todas as partes do corpo em movimento – mover como um todo
- 2 Mobilidade da coluna vertebral
- 5 Controlo dinâmico do core
- 4 Fluidez do movimento
- 5 Estabilidade
- 6 Usar *momentum* e peso do corpo para ajudar à ação
- 4 Direccionalidade no espaço

*¹
core não vamos ter a estabilidade necessária para fazer as waves

7. De acordo com a tua resposta à pergunta 6., identifica estratégias individuais que tenhas conscientemente utilizado (caso existam), indicando em que aspeto acima selecionado te ajudaram:

wave com um apoio (1,2,3,4,5) - A primeira vez que fiz este exercício, senti que ainda não conseguia mover o meu corpo como um todo, mesmo ~~apoiando-me no chão~~ depois da "preparação" da professora, e ainda senti que podia dar ao movimento fluidez para melhorar neste exercício, pensei nos "objetivos" da professora com este exercício e logo percebi que o seu objetivo era não apenas, arranjarmos estratégias e se pensarmos no controlo do core, na estabilidade, na fluidez do movimento, na mobilidade da coluna vertebral e em mover como um todo, simplesmente não conseguimos fazer este exercício, porque por

8. Identifica conceitos (ou ideias) que consideras que tenham sido explorados ao exemplo sem longo das nossas aulas (mencionados pela estagiária ou conceitos e ideias tuas): ^{o controlo do} *

- Core
- A evolução do ser humano
- Arch
- Curve
- Peso
- Gravidade
- Mover como um todo
- Iniciar o movimento a partir de alguma parte do corpo, e "espalhar" / "contagiar" o corpo com esse movimento. (Ponto de iniciação)
- Sucessão

9. Relaciona os exemplos de explorações (realizadas nas nossas aulas) com conceito(s) que achas mais evidentes (os conceitos poderão ser, por exemplo, oposição, espiral, sucessão, ou anteriores mencionados por ti)

| Exploração | Conceito(s) |
|--|------------------|
| A pares: agarradas no antebraço, puxa cada uma para seu lado, criando uma torção e largando depois | Torção e Espiral |
| A pares: o teu par colocou uma mão sobre o teu atlas e outra sobre teu o <i>sacrum</i> . A premissa era moveres a coluna a partir de um desses pontos | Astch |
| A pares: o teu par agarra os teus tornozelos com as mãos, enquanto moves o tronco em diferentes ângulos | Curve |
| A solo: colocares-te em cima de um só apoio e direcionar partes do corpo no espaço (dentro da tua cinesfera), com o mínimo de instabilidade e deslocação possível no pé de apoio | Wave lateral |
| A pares: a pessoa manipulada está sentada, com o tronco vertical, e o seu par cria uma torção no tronco, colocando uma mão na clavícula e outra ao longo das costas | Equilíbrio |
| Em trio: evitar mãos das colegas, com a "qualidade" do gato - gradualmente | Torção |

Questionário aluna III



Este questionário aberto destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança.

É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados.

Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas tuas respostas.

Muito obrigada pela tua colaboração!!

Turma do 5º ano de EAE, Escola de Dança Ana Mangericão (EDAM)

Idade: 14

Sexo: Feminino Masculino

Junho de 2023

2º Semestre

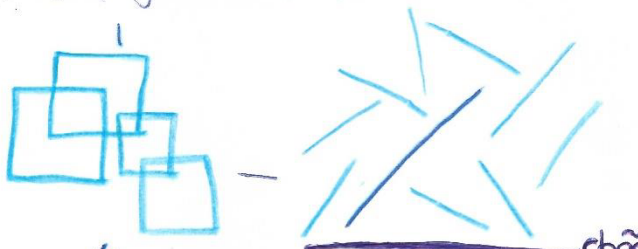
Este questionário é baseado no trabalho desenvolvido entre janeiro e junho de 2023

1. O que aprendeste nas nossas aulas de TDM, no período compreendido entre janeiro e junho de 2023? (podes utilizar texto, palavras, esquemas, desenhos e/ou qualquer outra forma de representação gráfica para responder à questão)

Curve e Arch - trabalhamos todas as aulas. Posso considerar como os principais movimentos?

também

Diaphragma - deslocamento espesso.



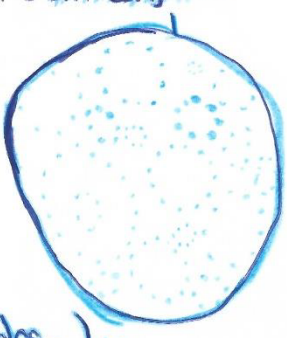
chão (entre outras).

também

W A V E - junção entre curve e arch num só movimento fluido.

também

Respirar e sentiremo-nos como um conjunto.



(4 mas falados.)

2

2. O que consideras mais interessante e pertinente que tenha sido explorado nas nossas aulas de TDM?

O que eu achei mais interessante ~~foi~~ foi como a professora usou objetos para compreendermos "matérias" tais como:
- Balcões;
- Bola de ténis;
- "Cappos".

3. O que é que não gostaste nas nossas aulas de TDM?

O que eu menos gostei foi o tempo que passamos a explorar numa aula só. Se calhar podiasse repartir entre várias aulas e ter numa só para assimilarmos melhor.

4. Como te sentiste em relação ao trabalho de exploração (a solo) usado nas nossas aulas?

Tudo muito bem pensado e explicado.

5. Como te sentiste em relação ao trabalho a pares (*partnering*) das nossas aulas?

Todas as alturas que houve trabalho a pares foi pertinente para compreendermos melhor os tipos de movimentos, tentados transmitir (que depois fazíamos muitas das vezes sozinhos para ver se tínhamos entendido mesmo).

6. Assinala com uma cruz os aspetos técnicos e do movimento, onde consideras que houve uma evolução significativa em ti:

| | | |
|---------------|--|-------------------------------------|
| (condensação) | Integração de todas as partes do corpo em movimento – mover como um todo | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Mobilidade da coluna vertebral | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Controlo dinâmico do <i>core</i> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Fluidez do movimento | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Estabilidade | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Usar <i>momentum</i> e peso do corpo para ajudar à ação | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Direccionalidade no espaço | <input type="checkbox"/> |

7. De acordo com a tua resposta à pergunta 6., identifica estratégias individuais que tenhas conscientemente utilizado (caso existam), indicando em que aspeto acima selecionado te ajudaram:

Sinceramente a professora deu todas as estratégias que podíamos usar individualmente e isso facilitava tudo.

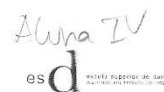
8. Identifica conceitos (ou ideias) que consideras que tenham sido explorados ao longo das nossas aulas (mencionados pela estagiária ou conceitos e ideias tuas):

Principalmente *curve e arch.*

9. Relaciona os exemplos de explorações (realizadas nas nossas aulas) com conceito(s) que aches mais evidentes (os conceitos poderão ser, por exemplo, oposição, espiral, sucessão, ou anteriores mencionados por ti)

| Exploração | Conceito(s) |
|--|-------------------------------------|
| A pares: agarradas no antebraço, puxa cada uma para seu lado, criando uma torção e largando depois | Controlo do corpo. |
| A pares: o teu par colocou uma mão sobre o teu atlas e outra sobre teu o <i>sacrum</i> . A premissa era moveres a coluna a partir de um desses pontos | Waves frontais. |
| A pares: o teu par agarra os teus tornozelos com as mãos, enquanto moves o tronco em diferentes ângulos | Waves frontais e laterais. |
| A solo: colocares-te em cima de um só apoio e direcionar partes do corpo no espaço (dentro da tua cinesfera), com o mínimo de instabilidade e deslocação possível no pé de apoio | Estabilidade. |
| A pares: a pessoa manipulada está sentada, com o tronco vertical, e o seu par cria uma torção no tronco, colocando uma mão na clavícula e outra ao longo das costas | Torção. |
| Em trio: evitar mãos das colegas, com a "qualidade" do gato - gradualmente | Coordenação e Fluidez do movimento. |

Questionário aluna IV



Este questionário aberto destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança.

É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados.

Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas tuas respostas.

Muito obrigada pela tua colaboração!!

Turma do 5º ano de EAE, Escola de Dança Ana Mangericão (EDAM)

Idade: 14

Sexo: Feminino Masculino

Junho de 2023

2º Semestre

Este questionário é baseado no trabalho desenvolvido entre janeiro e junho de 2023

1. O que aprendeste nas nossas aulas de TDM, no período compreendido entre janeiro e junho de 2023? (podes utilizar texto, palavras, esquemas, desenhos e/ou qualquer outra forma de representação gráfica para responder à questão)

No período compreendido entre janeiro e junho de 2023, nas aulas de TDM, aprendi a importância do arch e da curva ~~expressão~~ e os seus benefícios no trabalho de um bailarino, aprendi que as explosões podem ser feitas de várias formas diferentes (a solo, a pares, ou em grupo) para alcançar ~~o~~ o mesmo ou diferentes objetivos e aprendi que a dança não precisa de ser executada de uma só forma, ~~o~~ ~~o~~ ~~o~~ ~~o~~ ou seja, cada explosão origina diferentes resultados, o que podemos compreender na observação das nossas colegas.

Em conclusão, aprendi que cada movimento é muito mais do que aquilo que aparenta ser.

2. O que consideras mais interessante e pertinente que tenha sido explorado nas nossas aulas de TDM?

Nas nossas aulas, ~~o~~ aquilo que achei mais interessante foi o trabalho da wave e do arch e da maneira como estes se transformavam na wave.

3. O que é que não gostaste nas nossas aulas de TDM?

~~Os conteúdos~~ Durante as aulas de TDM senti que os conteúdos lecionados não foram ^{muito} diversificados e, juntamente com o tempo das aulas, senti que isso as tornava, por vezes, menos interessantes.

4. Como te sentiste em relação ao trabalho de exploração (a solo) usado nas nossas aulas?

Senti que a exploração a solo me ajudou a compreender melhor aquilo que trabalhávamos a seguir nas sequências de movimento.

5. Como te sentiste em relação ao trabalho a pares (*partnering*) das nossas aulas?

No decorrer das aulas, acho que o trabalho a pares foi muito importante para compreender melhor cada exploração e poder ir ao limite.

6. Assinala com uma cruz os aspetos técnicos e do movimento, onde consideras que houve uma evolução significativa em ti:

- (condensação)
- | | |
|--|-------------------------------------|
| Integração de todas as partes do corpo em movimento – mover como um todo | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Mobilidade da coluna vertebral | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Controlo dinâmico do <i>core</i> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Fluidez do movimento | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Estabilidade | <input type="checkbox"/> |
| Usar <i>momentum</i> e peso do corpo para ajudar à ação | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Direccionalidade no espaço | <input type="checkbox"/> |

7. De acordo com a tua resposta à pergunta 6., identifica estratégias individuais que tenhas conscientemente utilizado (caso existam), indicando em que aspeto acima selecionado te ajudaram:

→ pensar que tenho ^{que seguras} uma bola entre o peito e a bacia na posição de *curve*
→ fazes o movimento até ao fim

8. Identifica conceitos (ou ideias) que consideras que tenham sido explorados ao longo das nossas aulas (mencionados pela estagiária ou conceitos e ideias tuas):

→ O peso
→ As extremidades e as contrações
→ O *asch*, a *curve* e, conseqüentemente, a *wave*
→ O *core*
→ A *expiral* e as torções.

9. Relaciona os exemplos de explorações (realizadas nas nossas aulas) com conceito(s) que aches mais evidentes (os conceitos poderão ser, por exemplo, oposição, espiral, sucessão, ou anteriores mencionados por ti)

| Exploração | Conceito(s) |
|--|-----------------------------|
| A pares: agarradas no antebraço, puxa cada uma para seu lado, criando uma torsão e largando depois | torsão torsão |
| A pares: o teu par colocou uma mão sobre o teu atlas e outra sobre teu o <i>sacrum</i> . A premissa era moveres a coluna a partir de um desses pontos | wave |
| A pares: o teu par agarra os teus tornozelos com as mãos, enquanto moves o tronco em diferentes ângulos | wave lateral |
| A solo: colocares-te em cima de um só apoio e direcionar partes do corpo no espaço (dentro da tua cinesfera), com o mínimo de instabilidade e deslocação possível no pé de apoio | equilíbrio |
| A pares: a pessoa manipulada está sentada, com o tronco vertical, e o seu par cria uma torsão no tronco, colocando uma mão na clavícula e outra ao longo das costas | torsão torsão |
| Em trio: evitar mãos das colegas, com a "qualidade" do gato - gradualmente | mobilidade da coluna |

Questionário aluna V



Aluna V ✓

Este questionário aberto destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança.

É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados.

Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas tuas respostas.

Muito obrigada pela tua colaboração!!

Turma do 5º ano de EAE, Escola de Dança Ana Mangericão (EDAM)

Idade: 74

Sexo: Feminino Masculino

Junho de 2023

2º Semestre

Este questionário é baseado no trabalho desenvolvido entre janeiro e junho de 2023

1. O que aprendeste nas nossas aulas de TDM, no período compreendido entre janeiro e junho de 2023? (podes utilizar texto, palavras, esquemas, desenhos e/ou qualquer outra forma de representação gráfica para responder à questão)



The student's response is a hand-drawn mind map on a white sheet of paper. At the center is a stick figure with a blue head and yellow body. To its left, another stick figure is drawn in yellow. To its right, a stick figure is drawn in blue. Below the central figure, a stick figure is drawn in yellow with a pink dot on its chest, labeled 'balão' with an arrow. To the right of the central figure, a bracket connects the text 'relação com o colega' to the blue stick figure. On the left side, the text 'trabalho a grupo' is written in red. Below it, 'movimentos novos' is written in green. Further down, 'movimentos diferentes' is written in red. At the bottom left, there are two green squiggly lines connected by an arrow labeled 'wave'. At the bottom right, a pink circle is labeled 'Balão' with an arrow. In the center-right, the word 'COORDENAÇÃO' is written in large, bold, black capital letters. The background of the paper has some faint pink and blue markings.

2. O que consideras mais interessante e pertinente que tenha sido explorado nas nossas aulas de TDM?

Acho interessante a wave para a frente para trás

3. O que é que não gostaste nas nossas aulas de TDM? ^{não gostava}

Acho que não houve nada que ~~gostasse~~
Obviamente que houve dias melhores e outros piores
mas acho-os todos interessantes.

4. Como te sentiste em relação ao trabalho de exploração (a solo) usado nas nossas aulas?

Acho ^{também} como o trabalho a pares o trabalho sozinho
faz a aula ser mais dinâmica pois fizemos um pouco
de tudo e para além disso trabalhamos a nossa
autonomia e independência, podemos também ao
casar solo os trabalhos entender como é que o nosso
corpo reage aos diferentes exercícios

5. Como te sentiste em relação ao trabalho a pares (*partnering*) das nossas aulas?

Acho que trabalhamos a pares ajudou-nos a ~~ver~~ com que
a aula tivesse mais dinâmica e perceber melhor as coisas (como
se faziam e o que o professor queria mostrarnos, por outro lado
ajudou-nos a trabalhar em grupo -

6. Assinala com uma cruz os aspetos técnicos e do movimento, onde consideras que houve uma evolução significativa em ti:

(coordenação)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| Integração de todas as partes do corpo em movimento – mover como um todo | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Mobilidade da coluna vertebral | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Controlo dinâmico do <i>core</i> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Fluidez do movimento | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Estabilidade | <input type="checkbox"/> |
| Usar <i>momentum</i> e peso do corpo para ajudar à ação | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Direccionalidade no espaço | <input checked="" type="checkbox"/> |

7. De acordo com a tua resposta à pergunta 6., identifica estratégias individuais que tenhas conscientemente utilizado (caso existam), indicando em que aspeto acima selecionado te ajudaram:

• Fazer o movimento até ao fim
• Fazer força no abdominal

8. Identifica conceitos (ou ideias) que consideras que tenham sido explorados ao longo das nossas aulas (mencionados pela estagiária ou conceitos e ideias tuas):

• O uso do abdominal
• Resistência



9. Relaciona os exemplos de explorações (realizadas nas nossas aulas) com conceito(s) que aches mais evidentes (os conceitos poderão ser, por exemplo, oposição, espiral, sucessão, ou anteriores mencionados por ti)

| Exploração | Conceito(s) |
|--|---------------|
| A pares: agarradas no antebraço, puxa cada uma para seu lado, criando uma torção e largando depois | Resistencia |
| A pares: o teu par colocou uma mão sobre o teu atlas e outra sobre teu o <i>sacrum</i> . A premissa era moveres a coluna a partir de um desses pontos | wave |
| A pares: o teu par agarra os teus tornozelos com as mãos, enquanto moves o tronco em diferentes ângulos | Estabilidade |
| A solo: colocares-te em cima de um só apoio e direcionar partes do corpo no espaço (dentro da tua cinesfera), com o mínimo de instabilidade e deslocação possível no pé de apoio | o controlo |
| A pares: a pessoa manipulada está sentada, com o tronco vertical, e o seu par cria uma torção no tronco, colocando uma mão na clavícula e outra ao longo das costas | torção |
| Em trio: evitar mãos das colegas, com a “qualidade” do gato - gradualmente | usar o espaço |

Questionário aluna VI



Este questionário aberto destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança.

É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados.

Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas tuas respostas.

Muito obrigada pela tua colaboração!!

Turma do 5º ano de EAE, Escola de Dança Ana Mangericão (EDAM)

Idade:

Sexo: Feminino Masculino

Junho de 2023

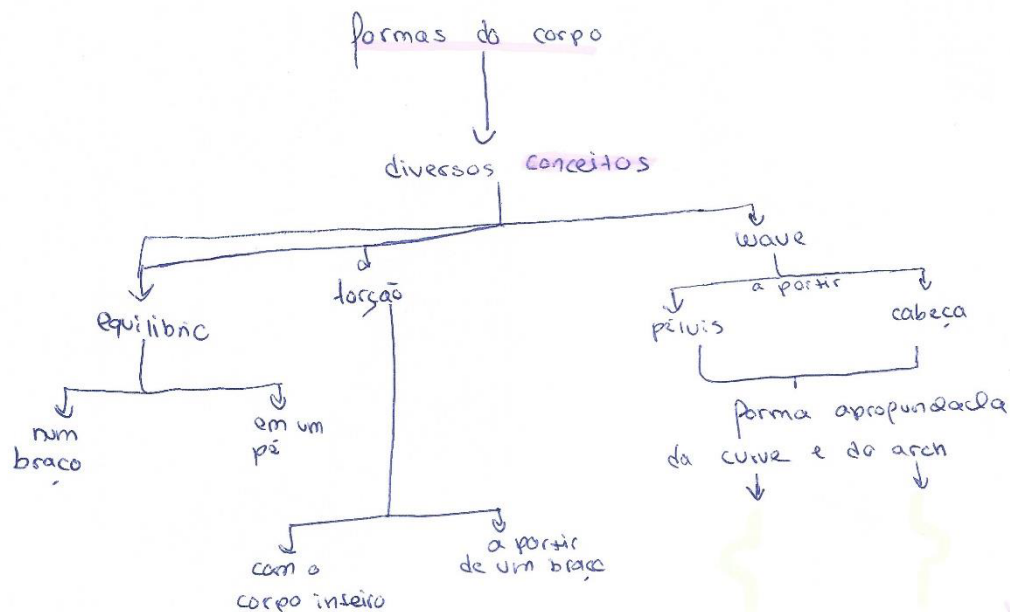
2º Semestre

Este questionário é baseado no trabalho desenvolvido entre janeiro e junho de 2023

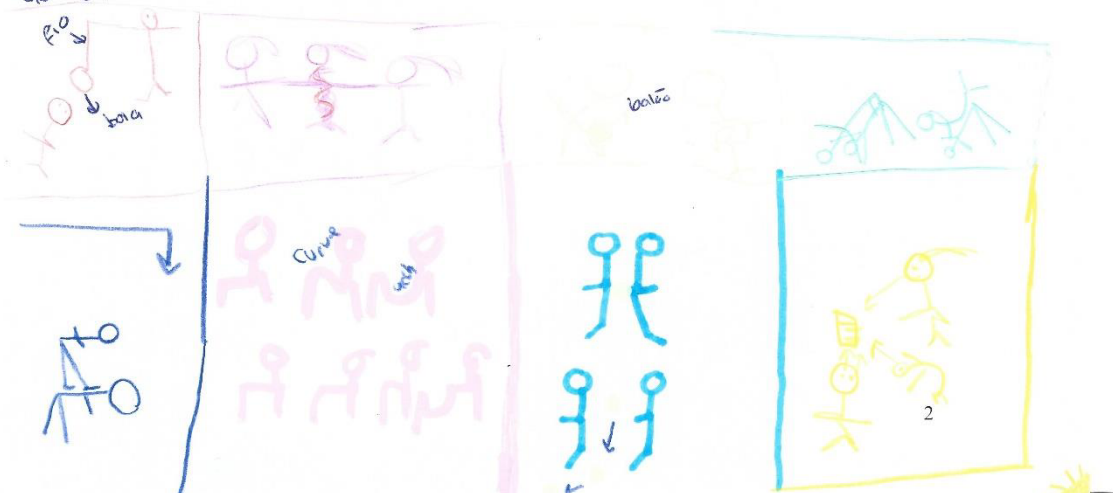


1

1. O que aprendeste nas nossas aulas de TDM, no período compreendido entre janeiro e junho de 2023? (podes utilizar texto, palavras, esquemas, desenhos e/ou qualquer outra forma de representação gráfica para responder à questão)



exercícios marcantes:



2. O que consideras mais interessante e pertinente que tenha sido explorado nas nossas aulas de TDM?

As diversas formas de movimentar o nosso corpo, explorarmos as curvas que conseguimos formar em nós mesmos

3. O que é que não gostaste nas nossas aulas de TDM?

Das vezes em que me tinha de expor perante os meus colegas, formando "formas bizarras".

4. Como te sentiste em relação ao trabalho de exploração (a solo) usado nas nossas aulas?

Senti que ao longo das aulas conseguia encontrar mais espaço, e espaços que não conhecia no meu corpo.

5. Como te sentiste em relação ao trabalho a pares (*partnering*) das nossas aulas?

Eu gostei, sentia-me mais acompanhada, e doente. Permite compreender melhor os diversos conceitos.

6. Assinala com uma cruz os aspetos técnicos e do movimento, onde consideras que houve uma evolução significativa em ti:

- (coordenação)
- a) Integração de todas as partes do corpo em movimento – mover como um todo
 - b) Mobilidade da coluna vertebral
 - c) Controlo dinâmico do *core*
 - d) Fluidez do movimento
 - e) Estabilidade
 - f) Usar *momentum* e peso do corpo para ajudar à ação
 - g) Direccionalidade no espaço

7. De acordo com a tua resposta à pergunta 6., identifica estratégias individuais que tenhas conscientemente utilizado (caso existam), indicando em que aspeto acima selecionado te ajudaram:

- b) a partir dos exercícios que já me realizei já compreendi melhor o meu corpo.
- d) compreendi que se direccionarmos o peso do nosso corpo para diversas sítios, encontramos maior estabilidade.
- g)

8. Identifica conceitos (ou ideias) que consideras que tenham sido explorados ao longo das nossas aulas (mencionados pela estagiária ou conceitos e ideias tuas):

- Wave
- arch curve
- force
- equilíbrio
- espiral
- oposição

9. Relaciona os exemplos de explorações (realizadas nas nossas aulas) com conceito(s) que aches mais evidentes (os conceitos poderão ser, por exemplo, oposição, espiral, sucessão, ou anteriores mencionados por ti)

| Exploração | Conceito(s) |
|--|----------------------------|
| A pares: agarradas no antebraço, puxa cada uma para seu lado, criando uma torsão e largando depois | espiral sucessão |
| A pares: o teu par colocou uma mão sobre o teu atlas e outra sobre teu o <i>sacrum</i> . A premissa era moveres a coluna a partir de um desses pontos | wave sucessão |
| A pares: o teu par agarra os teus tornozelos com as mãos, enquanto moves o tronco em diferentes ângulos | oposição |
| A solo: colocares-te em cima de um só apoio e direcionar partes do corpo no espaço (dentro da tua cinesfera), com o mínimo de instabilidade e deslocação possível no pé de apoio | equilíbrio estabilidade |
| A pares: a pessoa manipulada está sentada, com o tronco vertical, e o seu par cria uma torsão no tronco, colocando uma mão na clavícula e outra ao longo das costas | espiral |
| Em trio: evitar mãos das colegas, com a "qualidade" do gato - gradualmente | arch e curve |



Questionário aluna VII



Este questionário aberto destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança.

É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados.

Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas tuas respostas.

Muito obrigada pela tua colaboração!!

Turma do 5º ano de EAE, Escola de Dança Ana Mangerição (EDAM)

Idade: 15 anos

Sexo: Feminino Masculino

Junho de 2023

2º Semestre

Este questionário é baseado no trabalho desenvolvido entre janeiro e junho de 2023

1. O que aprendeste nas nossas aulas de TDM, no período compreendido entre janeiro e junho de 2023? (podes utilizar texto, palavras, esquemas, desenhos e/ou qualquer outra forma de representação gráfica para responder à questão)

→ Aprendemos vários conceitos (os mais "importantes"):

- CURV
- Arch
- a exploração de movimentos a olhar num ponto fixo

6. Assinala com uma cruz os aspetos técnicos e do movimento, onde consideras que houve uma evolução significativa em ti:

Integração de todas as partes do corpo em movimento – mover como um todo

Mobilidade da coluna vertebral

Controlo dinâmico do *core*

Fluidez do movimento

Estabilidade

Usar *momentum* e peso do corpo para ajudar à ação

Direccionalidade no espaço

7. De acordo com a tua resposta à pergunta 6., identifica estratégias individuais que tenhas conscientemente utilizado (caso existam), indicando em que aspeto acima selecionado te ajudaram:

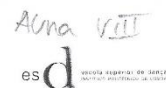
8. Identifica conceitos (ou ideias) que consideras que tenham sido explorados ao longo das nossas aulas (mencionados pela estagiária ou conceitos e ideias tuas):

- Curv
- Arch

9. Relaciona os exemplos de explorações (realizadas nas nossas aulas) com conceito(s) que aches mais evidentes (os conceitos poderão ser, por exemplo, oposição, espiral, sucessão, ou anteriores mencionados por ti)

| Exploração | Conceito(s) |
|--|------------------------------|
| A pares: agarradas no antebraço, puxa cada uma para seu lado, criando uma torção e largando depois | Espiral |
| A pares: o teu par colocou uma mão sobre o teu atlas e outra sobre teu o <i>sacrum</i> . A premissa era moveres a coluna a partir de um desses pontos | sucessão |
| A pares: o teu par agarra os teus tornozelos com as mãos, enquanto moves o tronco em diferentes ângulos | estabilidade |
| A solo: colocares-te em cima de um só apoio e direcionar partes do corpo no espaço (dentro da tua cinesfera), com o mínimo de instabilidade e deslocação possível no pé de apoio | Continuidade de um movimento |
| A pares: a pessoa manipulada está sentada, com o tronco vertical, e o seu par cria uma torção no tronco, colocando uma mão na clavícula e outra ao longo das costas | sucessão |
| Em trio: evitar mãos das colegas, com a "qualidade" do gato - gradualmente | oposição e sucessão |

Questionário aluna VIII



Este questionário aberto destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança.

É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados.

Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas tuas respostas.

Muito obrigada pela tua colaboração!!

Turma do 5º ano de EAE, Escola de Dança Ana Mangericão (EDAM)

Idade:

Sexo: Feminino Masculino


Junho de 2023

2º Semestre

Este questionário é baseado no trabalho desenvolvido entre janeiro e junho de 2023


1. O que aprendeste nas nossas aulas de TDM, no período compreendido entre janeiro e junho de 2023? (podes utilizar texto, palavras, esquemas, desenhos e/ou qualquer outra forma de representação gráfica para responder à questão)

Abertura do curve arch




E a conseguir ligas continuamente

bola de tênis




→ Fazer a relação com o colega e com a bola


- colocar em cima de um só apoio e direccionar partes do corpo para o espaço



Direcionar

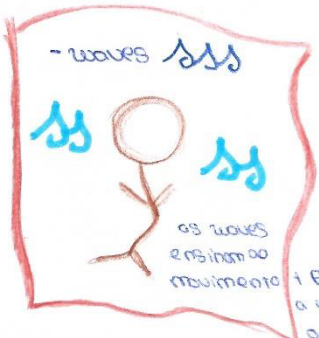


para o



ES PAÇO

- waves



as waves ensinam movimento

+ Fluido e a utilizar o corpo no movimento

2. O que consideras mais interessante e pertinente que tenha sido explorado nas nossas aulas de TDM?

-> o conceito de fazer movimentos que ao início nos parecem estranhos nos que depois muitas vezes são a origem a novos movimentos.

3. O que é que não gostaste nas nossas aulas de TDM?

- Às vezes não gostava tanto daqueles momentos em que ficávamos muito tempo em pé parados só a fazer pequenos movimentos, pois eu sou uma pessoa que gosta de se estar sempre a mexer.

4. Como te sentiste em relação ao trabalho de exploração (a solo) usado nas nossas aulas?

- Eu gostei, apesar de ser um pouco envergonhada acho que senti ser o meu máximo relativamente à exploração dos movimentos e não ficar estagnada ao fazer novas coisas.

5. Como te sentiste em relação ao trabalho a pares (*partnering*) das nossas aulas?

Eu gostei bastante de trabalhar a pares, acho que em vários exercícios quando trabalhamos sozinhos e não percebemos depois quando fazemos a pares já dava para perceber. Por exemplo quando um exercício requeria mais força ou resistência ao fazer o pares dava para perceber o melhor.

6. Assinala com uma cruz os aspetos técnicos e do movimento, onde consideras que houve uma evolução significativa em ti:

- (condensação)
- | | |
|--|-------------------------------------|
| Integração de todas as partes do corpo em movimento – mover como um todo | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Mobilidade da coluna vertebral | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Controlo dinâmico do <i>core</i> | <input type="checkbox"/> |
| Fluidez do movimento | <input type="checkbox"/> |
| Estabilidade | <input type="checkbox"/> |
| Usar <i>momentum</i> e peso do corpo para ajudar à ação | <input type="checkbox"/> |
| Direccionalidade no espaço | <input checked="" type="checkbox"/> |

7. De acordo com a tua resposta à pergunta 6., identifica estratégias individuais que tenhas conscientemente utilizado (caso existam), indicando em que aspeto acima selecionado te ajudaram:

① - quando perdia o equilíbrio fazia plié

8. Identifica conceitos (ou ideias) que consideras que tenham sido explorados ao longo das nossas aulas (mencionados pela estagiária ou conceitos e ideias tuas):

① - posição

② - espiral

9. Relaciona os exemplos de explorações (realizadas nas nossas aulas) com conceito(s) que aches mais evidentes (os conceitos poderão ser, por exemplo, oposição, espiral, sucessão, ou anteriores mencionados por ti)

| Exploração | Conceito(s) |
|--|-------------------------|
| A pares: agarradas no antebraço, puxa cada uma para seu lado, criando uma torção e largando depois | - oposição - espiral |
| A pares: o teu par colocou uma mão sobre o teu atlas e outra sobre teu o <i>sacrum</i> . A premissa era moveres a coluna a partir de um desses pontos | - sucessão |
| A pares: o teu par agarra os teus tornozelos com as mãos, enquanto moves o tronco em diferentes ângulos | - direcionar |
| A solo: colocares-te em cima de um só apoio e direcionar partes do corpo no espaço (dentro da tua cinesfera), com o mínimo de instabilidade e deslocação possível no pé de apoio | - apoiar e deixar ir |
| A pares: a pessoa manipulada está sentada, com o tronco vertical, e o seu par cria uma torção no tronco, colocando uma mão na clavícula e outra ao longo das costas | - oposição |
| Em trio: evitar mãos das colegas, com a "qualidade" do gato - gradualmente | - afeto |

Questionário aluna X



Aluna X

Este questionário aberto destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança.

É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados.

Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas tuas respostas.

Muito obrigada pela tua colaboração!!

Turma do 5º ano de EAE, Escola de Dança Ana Mangericão (EDAM)

Idade: 15 anos

Sexo: Feminino Masculino


Junho de 2023

2º Semestre

Este questionário é baseado no trabalho desenvolvido entre janeiro e junho de 2023


1. O que aprendeste nas nossas aulas de TDM, no período compreendido entre janeiro e junho de 2023? (podes utilizar texto, palavras, esquemas, desenhos e/ou qualquer outra forma de representação gráfica para responder à questão)

- Durante as aulas do segundo semestre o que eu aprendi foi  a curve e também  o arch, e a ligar essas duas formas continuamente

- Aprendi também a  direcionar uma determinada parte do corpo e consequentemente o peso passa outros lugares



- Distribuir o peso, por exemplo no chão.

- Fixar um ponto e  a partir daí usar a curve e o arch, para me levantar por exemplo (consegui perceber melhor isso, fixando o ponto em alguém).

2. O que consideras mais interessante e pertinente que tenha sido explorado nas nossas aulas de TDM?

Uma das coisas mais importantes e interessantes que trabalhei nas aulas acho que foram a wave e a arch e a partir daí fazer uma wave e ligar isso com o resto dos movimentos.

3. O que é que não gostaste nas nossas aulas de TDM?

Na minha opinião é que eu achei mais negativo nestas aulas foi o facto de em certos movimentos ficarmos muito tempo a executá-los!

4. Como te sentiste em relação ao trabalho de exploração (a solo) usado nas nossas aulas?

Senti que tinha "tempo" para pensar em tudo o que a professora pedia e ia dizendo. Tinha o meu "próprio espaço" para pensar no que ia fazendo, e também quando observava ia pensando em coisas que talvez pudessem ajudar no meu trabalho.

5. Como te sentiste em relação ao trabalho a pares (*partnering*) das nossas aulas?

Trabalhar a pares talvez tenha sido uma das coisas que achei que mais nos ajudavam. Quando a professora nos dava algum trabalho tínhamos ambas de colaborar para fazermos um bom trabalho. Sentia que podia aprender mais com as colegas e também com as "pistas" que a professora nos dava para melhoras.

6. Assinala com uma cruz os aspetos técnicos e do movimento, onde consideras que houve uma evolução significativa em ti:

- (condenação) Integração de todas as partes do corpo em movimento – mover como um todo
- Mobilidade da coluna vertebral
- Controlo dinâmico do *core*
- Fluidez do movimento
- Estabilidade
- Usar *momentum* e peso do corpo para ajudar à ação
- Direccionalidade no espaço

7. De acordo com a tua resposta à pergunta 6., identifica estratégias individuais que tenhas conscientemente utilizado (caso existam), indicando em que aspeto acima selecionado te ajudaram:

Um dos aspetos que sem dúvida me ajudaram ^{em tudo,} ~~na estabilidade~~ mas principalmente na estabilidade foi o plié, aprofundando o plié dá-me mais estabilidade nos diferentes tipos de movimento!
Outras das estratégias que utilizei foi ~~o~~ usar a cabeça para direccionar mais o movimento!

8. Identifica conceitos (ou ideias) que consideras que tenham sido explorados ao longo das nossas aulas (mencionados pela estagiária ou conceitos e ideias tuas):

- wave
- curve
- arch
- core
- spiral

9. Relaciona os exemplos de explorações (realizadas nas nossas aulas) com conceito(s) que aches mais evidentes (os conceitos poderão ser, por exemplo, oposição, espiral, sucessão, ou anteriores mencionados por ti)

| Exploração | Conceito(s) |
|--|--|
| A pares: agarradas no antebraço, puxa cada uma para seu lado, criando uma torção e largando depois | - oposição - espiral |
| A pares: o teu par colocou uma mão sobre o teu atlas e outra sobre teu o <i>sacrum</i> . A premissa era moveres a coluna a partir de um desses pontos | - direcionar a coluna e o tempo |
| A pares: o teu par agarra os teus tornozelos com as mãos, enquanto moves o tronco em diferentes ângulos | - sucessão - estabilidade |
| A solo: colocares-te em cima de um só apoio e direcionar partes do corpo no espaço (dentro da tua cinesfera), com o mínimo de instabilidade e deslocação possível no pé de apoio | - equilíbrio |
| A pares: a pessoa manipulada está sentada, com o tronco vertical, e o seu par cria uma torção no tronco, colocando uma mão na clavícula e outra ao longo das costas | - espiral |
| Em trio: evitar mãos das colegas, com a "qualidade" do gato - gradualmente | capacidade de "afastar" de diferentes formas |

Questionário aluna XI



Este questionário aberto destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança.

É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados.

Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas tuas respostas.

Muito obrigada pela tua colaboração!!

Turma do 5º ano de EAE, Escola de Dança Ana Mangerição (EDAM)

Idade: 15

Sexo: Feminino Masculino

Junho de 2023

2º Semestre

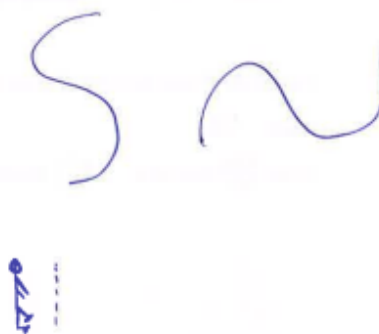
Este questionário é baseado no trabalho desenvolvido entre janeiro e junho de 2023

1. O que aprendeste nas nossas aulas de TDM, no período compreendido entre janeiro e junho de 2023? (podes utilizar texto, palavras, esquemas, desenhos e/ou qualquer outra forma de representação gráfica para responder à questão)

Ao longo destas aulas, consegui explorar diversos movimentos e conceitos novos.

Os principais conceitos que ficaram mais marcados na minha aprendizagem foram:

- cruz
- arch
- onda →
- eixo gravítico imaginário



2. O que consideras mais interessante e pertinente que tenha sido explorado nas nossas aulas de TDM?

Os conceitos de arca e eueve que me ajudaram na ligação de todas as partes do corpo num momento.

3. O que é que não gostaste nas nossas aulas de TDM?

Nestas aulas as partes que menos gostei foram quando estávamos a explorar um tipo de movimento, mas durante muito tempo. Sei que para explorarmos ao máximo não pode ser super rápido, mas às vezes, passado muito tempo já não tinha criatividade.

4. Como te sentiste em relação ao trabalho de exploração (a solo) usado nas nossas aulas?

Quando explorei a solo senti que podia ser mais criativa "à minha vontade" e acabava por estar mais focada em mim própria.

5. Como te sentiste em relação ao trabalho a pares (*partnering*) das nossas aulas?

Em relação ao trabalho a pares, sinto que consegui estar muito conectada com o meu parceiro e acabei por me soltar ~~na~~ arte mais do que quando explorava a solo.

6. Assinala com uma cruz os aspetos técnicos e do movimento, onde consideras que houve uma evolução significativa em ti:

Integração de todas as partes do corpo em movimento – mover como um todo

Mobilidade da coluna vertebral

Controlo dinâmico do *core*

Fluidez do movimento

Estabilidade

Usar *momentum* e peso do corpo para ajudar à ação

Direccionalidade no espaço

7. De acordo com a tua resposta à pergunta 6., identifica estratégias individuais que tenhas conscientemente utilizado (caso existam), indicando em que aspeto acima selecionado te ajudaram:

Uma estratégia que eu usei para ter o movimento mais fluído foi ter em consideração o meu olhar. Ao longo do movimento eu ia seguindo a direção do mesmo com a lente dos meus olhos.

8. Identifica conceitos (ou ideias) que consideras que tenham sido explorados ao longo das nossas aulas (mencionados pela estagiária ou conceitos e ideias tuas):

→ ação da força gravítica na dança
→ arch
→ coreu
→ oposição

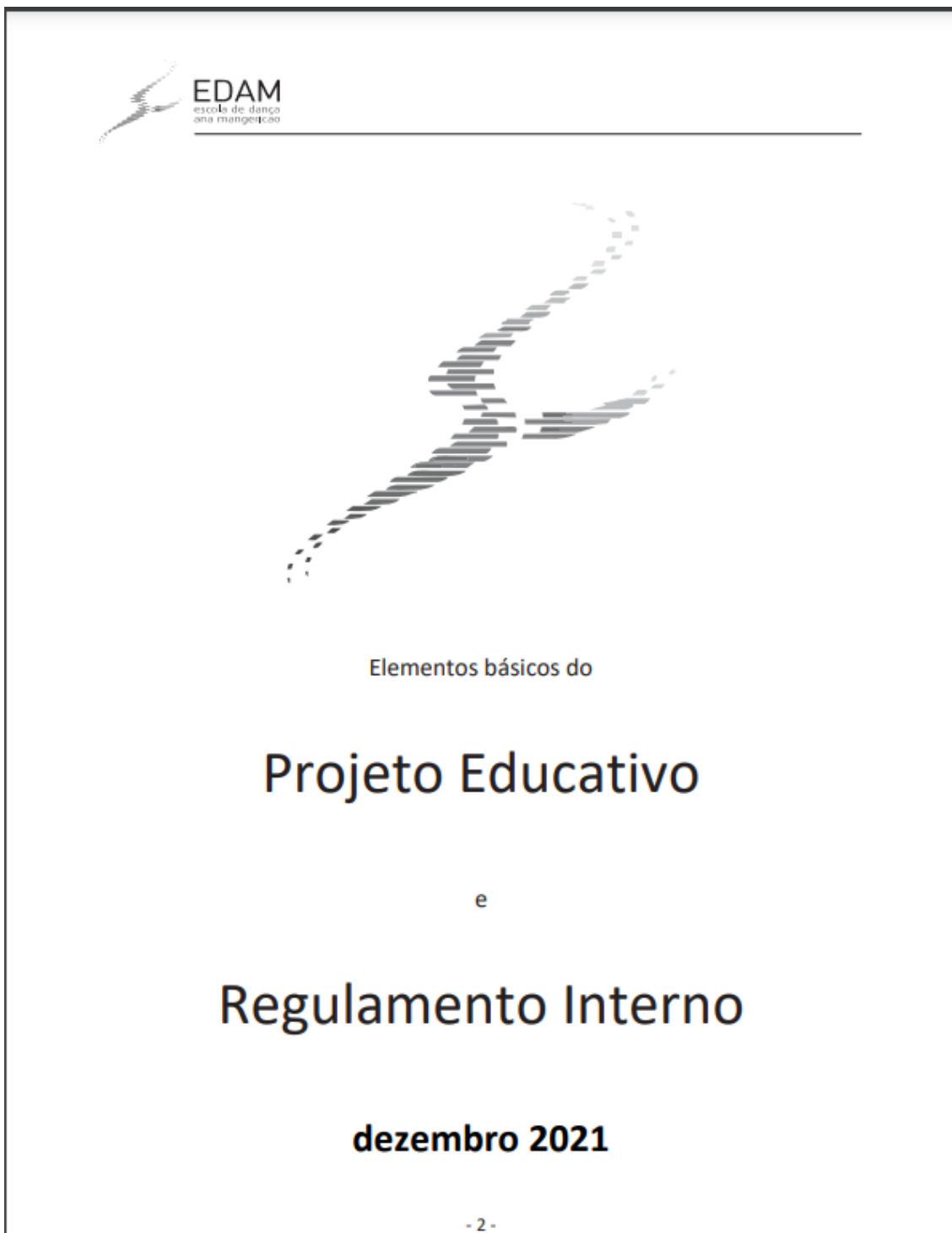
9. Relaciona os exemplos de explorações (realizadas nas nossas aulas) com conceito(s) que aches mais evidentes (os conceitos poderão ser, por exemplo, oposição, espiral, sucessão, ou anteriores mencionados por ti)

| Exploração | Conceito(s) |
|--|--------------------|
| A pares: agarradas no antebraço, puxa cada uma para seu lado, criando uma torção e largando depois | Oposição ; espiral |
| A pares: o teu par colocou uma mão sobre o teu atlas e outra sobre teu o <i>sacrum</i> . A premissa era moveres a coluna a partir de um desses pontos | sucessão |
| A pares: o teu par agarra os teus tornozelos com as mãos, enquanto moves o tronco em diferentes ângulos | oposição |
| A solo: colocares-te em cima de um só apoio e direcionar partes do corpo no espaço (dentro da tua cinesfera), com o mínimo de instabilidade e deslocação possível no pé de apoio | estabilidade |
| A pares: a pessoa manipulada está sentada, com o tronco vertical, e o seu par cria uma torção no tronco, colocando uma mão na clavícula e outra ao longo das costas | torção ; espiral |
| Em trio: evitar mãos das colegas, com a "qualidade" do gato - gradualmente | espiral |

Anexos

Anexo A – Regulamento Interno, Objetivos estratégicos e relação com a comunidade – EDAM

Projeto Educativo EDAM e Regulamento Interno



Caracterização/Identidade da EDAM



II. Identidade/Caracterização

A Escola de Dança Ana Mangerição (EDAM) é um estabelecimento de ensino particular, de natureza privada de fins culturais e funciona ao abrigo da autorização de funcionamento (Alvará) nº 2101, processo 326, e Lei geral para o ensino artístico em vigor, gozando das prerrogativas de pessoa coletiva de utilidade pública, reconhecida pelo despacho do Secretário de Estado dos Ensinos Básico e Secundário, de 29/07/92.

A EDAM foi criada no ano letivo de 1977/78, com o intuito de inculcar nos alunos o sentido básico da Arte, da disciplina individual e de grupo, o gosto e conhecimento da dança, da música, da expressão criativa e da estética artística em geral. Ministra, desde então, conhecimentos técnicos de Dança Clássica, Dança Moderna e Contemporânea, Expressão Criativa e Criação Coreográfica, Música a crianças e jovens de ambos os sexos.

Desenvolve desde então, projetos nas áreas da formação artística e cultural. Neste âmbito, quer numa perspetiva interna, de formação integrada dos seus corpos docente e discente, quer numa perspetiva externa, formando públicos e recriando uma aptidão artística que fomente o usufruto das potencialidades da arte, da música e das demais expressões que se integram no seu ramo de atividade, a EDAM desenvolve variados projetos que congregam as suas capacidades técnicas e rentabilizam as suas potencialidades culturais.

Objetivos Estratégicos da EDAM



V. Objetivos Estratégicos

A EDAM tem como principais objetivos:

- a) Sensibilizar as crianças para a Dança e para a Música, como complementos educacionais ao nível da escolaridade básica;
- b) Apoiar e orientar a opção formativa do jovem no âmbito da Dança, de acordo com a articulação entre os estabelecimentos de Ensino Básico, conforme o que está ou venha a ser regulamentado oficialmente;
- c) Apoiar a formação do jovem no âmbito da Dança, de acordo com a articulação entre o estabelecimento de Ensino Secundário, possibilitando o posterior prosseguimento de estudos de nível Superior e Integração no Mercado de Trabalho em áreas como - quadros profissionais de teatro, companhias de dança, indústria televisiva e cinematográfica, dobragem e locução, hotelaria, turismo, eventos, produção de espetáculos, empreendedorismo, criação de novos projetos, entre outros.
 - Desenvolver outras atividades no âmbito educativo:
 - Aumentar a sua capacidade com a ampliação do atual espaço útil, na sequência do que se tem vindo a fazer;
 - Aproveitar os tempos livres introduzindo novas atividades artísticas e sociais, com um projeto inovador de inserção educacional e social através da arte e da música;
 - Rentabilizar as mais-valias inerentes aos protocolos estabelecidos com instituições congéneres e recriar um vasto programa de atividades culturais que complementem a formação oferecida aos nossos alunos.

Relação com a comunidade - EDAM



VII. Relação com a Comunidade

A Escola tem a mais ampla relação com a comunidade, não apenas através das apresentações periódicas dirigidas aos encarregados de educação e familiares dos alunos, mas, principalmente, pelos projetos desenvolvidos em conjunto com a Junta de Freguesia de São Domingos de Rana, Câmara Municipal de Cascais, escolas oficiais e entidades particulares;

Com estas instituições, encontra-se disponível para colaborar em espetáculos, cursos de férias e workshops, destinados aos alunos do concelho de Cascais e ao público em geral:

- a) Como exemplo disto é com a Câmara Municipal de Cascais, através do Departamento de Educação, implementou-se um projeto de informação, demonstração e formação dos alunos das escolas do pré-escolar, 1º, 2º e 3º ciclos, com espetáculos de dança com peças de fácil compreensão e adequadas à faixa etária dos alunos a que se destinam. Estes espetáculos são antecedidos de reuniões com os respetivos professores a quem se apresentam e explicam os programas, para que as crianças e jovens possam tomar conhecimento do que exprime e traduz cada bailado. Estas ações de formação externa, ajudam todos os que com ela possuem alguma ligação, a conhecer, compreender e a sentir o interesse e gosto pela arte através da dança e da música.
- b) A Escola tem ainda a permanente preocupação de inserir sempre no programa uma nota explicativa com a simplicidade adequada e o rigor informativo e pedagógico necessário, para que deste trabalho, e da globalidade do projeto, se vá formando uma nova faixa de público para a arte, e em especial para a dança e a música.

Anexo B – Competências da Técnica de Dança Moderna - EDAM

Rua Cesário Verde, n.º 26
Urbanização do Buzano
2785-342 São Domingos de Rana – Portugal
Tel. 351 21 452 8070 – Fax. 351 21 452 80 79
Email: escolaedam@edam.pt
www.edam.pt



COMPETÊNCIAS TÉCNICA DE DANÇA MODERNA

3º CICLO ENSINO BÁSICO – ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO

INTRODUÇÃO

- Inculcar nos alunos o sentido básico da Arte, da disciplina individual e de grupo;
- O gosto e conhecimento da dança (clássica, moderna, jazz, carácter, etc), da música, da expressão dramática, do teatro, coreografia e da estética artística em geral;
- Formação de públicos, recriando uma aptidão artística que fomente o usufruto das potencialidades da arte, da música e das demais expressões que se integram no seu ramo de atividade;

COMPETÊNCIAS GERAIS | ESPECÍFICAS

- Consciencialização Corporal:
 - Desenvolvimento e potencialização da condição física (flexibilidade, força, resistência, agilidade, mobilidade);
 - Desenvolvimento, controlo e domínio da correta colocação e postura do corpo (estática | dinâmica);
 - Controlo e domínio do peso (estático | dinâmico);
 - Desenvolvimento da memória corporal;
 - Exploração e potencialização de diferentes superfícies de contacto;
- Consciencialização Temporal:
 - Compreensão do ritmo, seu desenvolvimento e aplicação;
 - Desenvolvimento e exploração de variações de velocidade;
 - Desenvolvimento da musicalidade: Apreciação de diversos estilos de música, análise, compreensão e sua interpretação;

Rua Cesário Verde, nº 26
Urbanização do Buzano
2785-342 São Domingos de Rana – Portugal
Tel. 351 21 452 8070 – Fax. 351 21 452 80 79
Email: escolaedam@edam.pt
www.edam.pt



- Consciencialização Espacial:
 - Aprofundar a consciência espacial, através da relação com o espaço envolvente e com o outro;

- Domínio Técnico:
 - Compreensão e domínio da mecânica do movimento, bem como a sua execução;
 - Desenvolvimento da consciência do movimento através da linha do corpo e da definição do mesmo;
 - Desenvolvimento da capacidade de resposta e versatilidade de execução;
 - Controlo e domínio na execução de sequências de longa duração e complexidade;
 - Aquisição e exploração do vocabulário específico relativo aos conteúdos programáticos: aquisição de um vasto leque de movimentos, seu domínio e à vontade na execução, promovendo o uso e o entendimento da terminologia da dança;

- Desenvolvimento Artístico:
 - Domínio do sentido artístico (expressão e projecção), transmissão de mensagem, maturidade no movimento, versatilidade de interpretação, consciência do público;
 - Desenvolvimento da autoconfiança na execução e interpretação individual;

- Desenvolvimento da criatividade:
 - Encorajar a exploração do movimento criativo;

- Interacção Social | Interdisciplinaridade:
 - Entre turmas | disciplinas;

- Consolidação de competências:
 - Diagnóstico e consolidação das competências adquiridas anteriormente;

Anexo C – Conteúdos da Técnica de Dança Moderna - EDAM

Rua Cesário Verde, nº 26
Urbanização do Buzano
2785-342 São Domingos de Rana – Portugal
Tel. 351 21 452 8070 – Fax. 351 21 452 80 79
Email: escolaedam@edam.pt
www.edam.pt



CONTEÚDOS TÉCNICA DE DANÇA MODERNA

O plano de estudo aplicado na EDAM está baseado no programa da
ISTD –MTB

5º Ano Ensino Artístico Especializado

O aluno deve ter assimilado todos os conteúdos do 1º, 2º, 3º e 4º ano aos quais se acresce os do 5º ano.

- Floor Work:
 - Contractions – forward on floor (using body move) / sideways standing;
 - Spirals - wide 2nd.
- Falls:
 - Knee Drop
 - Back Fall.
- Stretches:
 - Leg Stretching – sitting;
 - Forward Stretch – straight jazz 4th;
 - Side Stretch – in 2nd turn out, on plié;
 - Backward Stretch – in 4th turn out.
- Bends | Ripples:
 - Body ripples (centro).
- Pliés (centro):
 - Plié / Full Plié – 4th.
- Transfer of Weight:
 - Transfer of Weight with Tilt – Sideways /Forward/Backwards.
- Isolations:
 - Rib Isolation – front, back and circling;
 - Neck Isolation – front, back and circling;
 - Hip Isolation – figure of eight and horizontal circles;
 - Shoulder Isolation – double rotation.
- Walks | Runs:
 - Triple walk;
 - Double bounce.

Rua Cesário Verde, nº 26
Urbanização do Buzano
2785-342 São Domingos de Rana – Portugal
Tel. 351 21 452 8070 – Fax. 351 21 452 80 79
Email:escolaedam@edam.pt
www.edam.pt



- Turns:
 - Tour en l'air with preparation in 2nd or 4th (rapazes);
 - Side contraction on plié;
 - Single or double pirouette with change of levels;
 - Single turn with leg in attitude (parallel, turned out or inverted, front, side or back) low or high level, by posé, plié releve, fondu, straight leg or elevation (accented hop). Simple body lines can be used.
 - Chainés at low and high level
 - Double pirouettes (compulsory) or more, at low and high level
 - Double pirouettes (compulsory) or more from low to high and high to low levels. By posé or plié relevé
 - Double pirouette (compulsory) or more at low or high level with low extended front leg
 - Single pirouette (compulsory) or more at low or high level with low extended side or back leg
 - Barrel turn (pirouette) single (compulsory) or more low or high level
 - Single posé turns with leg in parallel retiré, low or high level

- Kicks:
 - Front, side and back, straight, développé (including reverse) and flick kicks with any combination of bent or straight raised leg on a fondu, flat foot, with rise or elevation and with a tilt or inverted
 - Kicks with hip extension, front and side
 - Round kicks outward and inward with a fondu, straight supporting leg or rise, with or without a single turn including a syncopated turn with outward round kick
 - Basic controlled kicks

- Jumps | Steps of Elevation:
 - Sideways leap turning;
 - Développé side leap (front leg développés only)
 - Stag leap turned out or II
 - Single leap turn with varying leg lines
 - Accented hops with a whole turn and varying leg lines, including with a fouetté action, inward or outward
 - Barrel turn with legs in double attitude (devant and derrière)

Anexo D – Regulamento de Estágio de Mestrado em Ensino de Dança



REGULAMENTO
DO ESTÁGIO
DO
CURSO DE MESTRADO
EM
ENSINO DE DANÇA

ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

Maio de 2012



6. Supervisionar o trabalho do aluno, apoiando-o nas diversas fases de desenvolvimento do Relatório Final.

Artigo 8º

Competências da Escola Cooperante

Compete à escola-cooperante, através dos professores cooperantes ou das respetivas direções pedagógicas:

1. Disponibilizar ao mestrando as informações necessárias à sua integração na organização escolar;
2. Integrar o mestrando nas várias modalidades do estágio, previamente acordadas com a ESD;
3. Colaborar, em articulação com o orientador, na planificação das atividades a desenvolver pelo aluno nas diferentes modalidades;
4. Apoiar os estudantes na realização de outras atividades pedagógicas, em contexto escolar, para além das práticas letivas;
5. Prestar informações ao professor orientador sobre o desempenho pedagógico e organizacional dos mestrandos.

Artigo 9º

Avaliação do Estágio

1. A avaliação do Estágio incidirá, sobretudo, sobre o desempenho dos estudantes nos domínios da observação, participação e prática de ensino supervisionado num total de 60 horas anuais, distribuídas ao longo dos dois semestres letivos:
 - a. 8 horas de observação estruturada;
 - b. 8 horas de participação acompanhada;
 - c. 40 horas de lecionação;
 - d. 4 horas de colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante.
2. Esta prática, será efetuada de acordo com a disponibilidade das Escolas Cooperantes e respeitando o estipulado nos protocolos.
3. Para a classificação do Estágio considerar-se-á:
 1. O desempenho dos estudantes nas Unidades Curriculares de Estágio I e II, nas dimensões do processo, referidas no ponto 1 e que deverão ser objeto de avaliação nos seguintes aspetos:
 - a. Capacidade de observar, refletir e apresentar em registo sistemático, aspetos estruturais, pedagógicos, metodológicos, didáticos e relacionais, em contexto de aula;
 - b. Capacidade de participar e interagir, em contexto de aula, em situações pontuais, utilizando



marcação de exercícios, explicitação de conteúdos, correções ou leção efetiva de secções de aulas, de acordo com o acordado com o professor cooperante;

- c. Capacidade de leção efetiva tendo em consideração:
- A planificação e programação da intervenção pedagógica;
 - A seleção e a adequação dos conteúdos programáticos;
 - A diversidade e a eficácia das estratégias de ensino;
 - Aspetos relacionais com todos os intervenientes;
 - A integração na Instituição de ensino;
 - A reflexão e a avaliação dessa prática pedagógica.
- d. Capacidade de integrar grupos de trabalho e estabelecer relações de colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante.
2. No domínio Relatório Final será tida em conta, a estrutura, a qualidade pedagógico-científica e a discussão pública, de acordo com as regras definidas no Art.º 17 do Regulamento do Mestrado em Ensino de Dança.

Artigo 10º

Encargos com deslocações

Os encargos com as deslocações que os professores cooperantes efetuam no âmbito da realização do estágio são suportados pela ESD.

Artigo 11º

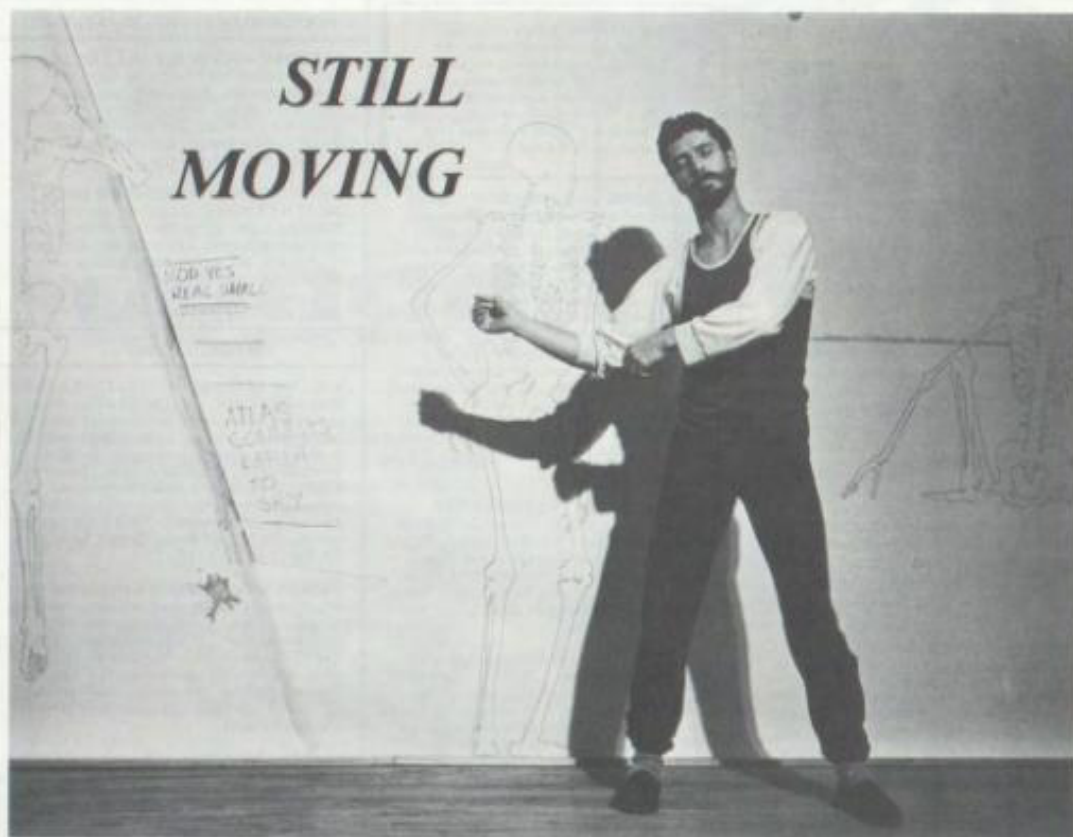
Protocolos

Os protocolos a estabelecer com as escolas-cooperantes vigoram por um ano e compreendem:

1. Um conjunto de regras e princípios estabelecidos com todas as Escolas cooperantes onde constam as seguintes indicações:
 - a. Identificação dos professores-cooperantes disponíveis para cada ciclo/nível de educação em que decorre o estágio de habilitação para a docência;
 - b. Número de lugares disponíveis para os mestrandos em cada ciclo de estudos;
 - c. Contrapartidas disponibilizadas à escola-cooperante pela ESD.

2. Uma Adenda a estabelecer em cada ano letivo e com cada Escola em que se realiza o Estágio, definindo:

Anexo E – Digitalização da Transcrição da “Small Dance”, de Steve Paxton – revista Contact Quarterly, Inverno 1986



Steve Paxton at "Site", San Francisco, March 1978

STILL MOVING addresses the current thinking, perception and practice of Contact Improvisation –i.e., Contact shop talk. Please participate by sending your writings as well as your responses to what you read here, to us at C.Q., P.O. Box 603, Northampton, MA 01061.

These notes were taken in February 1977, during ReUnion's teaching/performing tour of Contact Improvisation on the West Coast. Throughout the tour, the members of the '77 ReUnion [Nita Little, Lisa Nelson, Steve Paxton, Curt Siddall, Nancy Stark Smith, and David Woodberry] hand-transcribed each others' classes, as close to verbatim as possible. What follows are sections from several of Steve's classes.

[Warmup, people sitting]
Relax deep into the cone of the eye socket. Imagine a line that runs between the ears. That's where the skull rests. Make the motion, very small, for "Yes." This rocks the skull on the top vertebra, the atlas. You have to intuit the bones. Like a donut. The sensation around it defines it. Do the motion for "No." Between these two motions you can determine the length of the vertebra.

... Ballooning of the lungs. Breathe from the bottom of the lung up to the clavicle. Can you expand the ribs out & up & back easily? Defining the diaphragm in terms of sensation. Bottom of the lung. Two domes of muscle. So with each breath you're massaging the intestine. . . . What the diaphragm is doing is a signal to the rest of the body. Sky above, earth below. . .

TRANSCRIPTION

Steve Paxton

The head in this work is a limb. It has mass. Mass may be the single most important sensation. The feeling of gravity. Continuing to perceive mass and gravity as you move. Tension in the muscle masks the sensation of gravity...

[people squatting] You've been swimming in gravity since the day you were born. Every cell knows where down is. Easily forgotten. Your mass and the earth's mass calling to each other...

[standing] ... Upward force of the bones. Shoulder blades fall down the back, relaxing the intestines into the bowl of the pelvis... In the direction the arms are hanging, without changing that direction, do the smallest stretch you can still feel. Can it be smaller. Can you do less. The initiation of stretch, along the length of bones, in the direction the force is already going. The small dance—you're relaxing and it's holding you up. The muscles keeping the weight throughout the skeleton. Shifting weight from leg to leg, interface, taking weight, compression. Stretching along the line of compression. Center of the small dance.

[people begin to move down to the floor] Freeze. What stopped, in terms of mass? ... Bridge the joints with stretch, so you can transfer the weight easily. Lubricate the motion, flow... Flow doesn't mean slow. Silent on the floor. Don't leave sound tracks. *[rolling]* So you're not depending on your eye for the horizon. The room goes by your eye.

[in partners] Put the tops of your heads together. Just stand for a moment. The idea of a small dance, movement in and around the skeleton, the rush and pause of the muscles... very small... try to match 50/50 the other person's small dance without manipulating yours... then as in the way you let the small dance move into walking, let the contact point roll around the head. Let the body adjust to the movement and pressure of that point. What is important is to share that point of balance... rely on balance and the fact that your muscle system will work on automatic pilot... try working in slow motion for awhile and see what evolves.

Basically what you're doing now is a model for the process that can happen over the entire body. So, next time an arm comes around, transfer the process to that point, you can take it into the limbs. Slow it down or let it go a little faster. Return it to the head every once in awhile...

Let the movement take you places you don't plan to go... nothing is wrong... no position is wrong in this work... once you are obeying the laws of gravity, it's really hard to make judgements about them. Keep peripheral vision open so you know what's going on around you.

[during dancing] Are you comfortable? ... strange? ... are you ugly? ... etc. Is your partner warm ... noble ... frightened? ...

[half hour after pairing, about 11 am] Let the movement relax onto the floor... comfortable... feel afterimages of the movement you've been doing... rest... how deeply can you relax... it seems to just go on and on doesn't it... you relax at first, then you sense a little something... shoulder, scalp, or your body shifts positions which allows a whole new set of muscles to relax... this body... such an ancient form... we admire things like the pyramids, they're so old, but they're fading fast... this movement, this sensation... always new but so ancient... the body is a part of this earth, a moving, dancing part, and it knows how to deal with these forces, you don't have to direct... knows how to play... knows how to align... it was made by these forces, molded here... breathing this air, relaxing with this inertia... Body... Body... This being wants information... that you have... *[Steve is sitting on the side, the class is lying on backs relaxing in various positions]*... This being... is studying... this body... the sensations that are constantly coming to these senses... This being wants to play... amongst these sensations... Show this being gravity, inertia and momentum... show this being the skeleton... so that they can move with ease... show this being the diaphragm, the psoas, let this being breathe pure air... let this being feel the circulatory system... hear the whine of the nerves... and the thump of the heart... show this being the organs... show this being the tubes from mouth to anus... what its needs are... the liver... show this being the nerve centers of the feet, soles, hands, face, main touch and sense interfaces... from the outside... take this being on walks on pebbly paths... let this being make music with the hands and voice... let this being learn the ins and outs of seeing... and hearing... Thank your ancient body for everything so far... and lots more to come... Okay...

THE SMALL DANCE,

THE STAND

(cont.)

[slowly, in monotone deep soft voice]
... your life ... of course is nothing but offerings ... Perhaps hearing is the most time discriminating sense ... all these little incidents ... inner and outer events ... become a flow ... air on the skin, and even at 10ths of 1000ths of a second, still what's going down is faster ... so everything you're hearing or seeing is afterimage ... the sound of my voice getting to you ... even a concept like the speed of light ... how deeply can you hear ... *[long pause, all in own and common space]* ... Begin to move slowly, keeping the brain relaxed, dancing through the time ... the slower the brain, the faster it's happening ... Let yourself move and hump into partners ... let yourself fall through your partner's movement ... don't waste any time ... allow slippage to occur ... *[long pause]* ... allow slippage to occur and keep your senses open for it ... *[people luxuriating in slow relaxed floor work, getting closer to contact]* ... You've been swimming in gravity since the day you were born ... every cell ... every cell ... Have you relaxed your jaw, yawned, opened the throat ... Have you felt the connection between nose and bottom of lungs ... diagonal stretches through the body ... fingertip to fingertip across the back ... fingertip to ear ... Have you lubricated your joints with the movement ... massage and wring like a sponge the tightness around the edge of it ... let the nerves tell the brain to send more juices there ... gently pull and contract and relax the muscles ... all those tubes ... plumbing ... *[spacing out to spacing in, group back in their 'present' bodies now]* ... Upright position ... spine erect ... *[kneeling, sitting, standing]* ... Feel the bottom of the lung, the diaphragm, feel it massage the organs, down into the bowl of the pelvis, relax your genitals and anus ... breathe deeply ... exhale slowly ... feel the pause at the exhalation ... watch for the beginning of the inhalation ... This thing, time ... full of rush and pause ... feel time go by through the breath ... don't initiate the breath ... just watch that period ... try to catch your mind, the exact moment when the inhalation starts again ...

[11:45 am, now] Okay ... Standing ... Relax erect with the weight toward the back half of the knee, put some weight on the balls of the feet ... relax the scalp ... relax the eyelids ... relax behind the eyes ... deep into the cone of the eye socket ... don't spend any energy blocking or focusing ... let your ideas flow ... because certain things mask other things ... and it's better for this right now to have no concentration ... feel the play of rush and pause of the small dance that holds you upright when you relax ... through simple mass and balance ... 60% on the ball of the foot, some to toes, rest back ... knees a little relaxed ... Let your breath guide your torso, make you symmetrical ... let your ribs be open to the ballooning of the lungs ... arms fall sideways ... Feel the small dance ... it's always there ... think of the alignment of the bones, limbs, towards the center of the earth ... length of the bone ...
... Take your weight over your left leg ... what is the difference ... in the thigh, in the hip joint ... Calling this sensation 'compression,' take compression over the right leg, feel the change ... compression down the length of the bone ... Take your body to neutral ... lean forward ... compression in front, stretch in back ... back to neutral ... lean backwards, stretch in front, compression in back ... don't have compression in the arms, there's no weight there ... lean forward again ... feel the difference ... relax ... neutral ... lean back, stretch along the length of your body ... neutral ... stretch up ... let the spine rise through the shoulders ... let the head be supported on a line between the ears ... make the motion for "Yes," ... rock the head ... the atlas ... make a stretch connection, a long line of stretch between the ball of the foot and the atlas, between the toes, the ball of the foot up the leg to the spine, to the atlas ... You've been falling in gravity since the day you were born ...
... Slowly let your body collapse into a squat ... release into a voluntary fall. Breathe, squatting with hands on the floor, head relaxed ... see if you can relax in this position ... and come up. *[12:00]* ♦