

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

ALEX DIAS MENDES MOREIRA

**O MÉTODO FELDENKRAIS E SUAS IMPLICAÇÕES NA PRÁTICA DE
DANÇARINOS PROFISSIONAIS**

Belo Horizonte
2021

Alex Dias Mendes Moreira

**O MÉTODO FELDENKRAIS E SUAS IMPLICAÇÕES NA PRÁTICA DE
DANÇARINOS PROFISSIONAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Dança da Universidade Federal de
Minas Gerais, como requisito para a obtenção
do grau de licenciado em Dança.

Orientadora: Profa. Dra. Carla Andréa Silva
Lima

Belo Horizonte
2021



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE BELAS ARTES
COLEGIADO DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM DANÇA

FOLHA DE APROVAÇÃO**“O MÉTODO FELDENKRAIS E SUAS IMPLICAÇÕES NA PRÁTICA DE DANÇARINOS PROFISSIONAIS”****ALEX DIAS MENDES MOREIRA**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Banca Examinadora designada pelo Colegiado de Graduação em Dança, como requisito para obtenção de título de Licenciatura em Dança, aprovada 23/03/2021 pela banca constituída pelos membros:

Orientador(a): Profa. Carla Andrea Silva Lima**Examinador(a):** Profa. Bárbara Guimarães Penido**Examinador(a):** Profa. Gabriela Córdova Christófaro

https://sei.ufmg.br/sei/controlador.php?acao=documento_imprimir_web&acao_origem=arvore_visualizar&id_documento=677579&infra_sistema=10000100&infra_unidade_atual=110000672&infra_hash=a707aa031... 1/2

Belo Horizonte, 23 de março de 2021.



Documento assinado eletronicamente por Bárbara Guimarães Penido, Usuário Externo, em 06/04/2021, às 11:30, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por Carla Andrea Silva Lima, Membro, em 06/04/2021, às 11:36, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por Gabriela Cordova Christofaro, Professora do Magistério Superior, em 20/04/2021, às 15:51, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador 0651737 e o código CRC 0BA608FE.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, aos dançarinos que participaram desta empreitada junto comigo. Obrigado pela confiança e pela disponibilidade.

À minha orientadora, Profa. Dra. Carla Andréa Silva Lima que me acompanhou e prontamente me orientou em momentos difíceis dessa trajetória.

Aos professores e professoras do Curso de Dança, pela dedicação, coragem e disposição em construir e ensinar dança no âmbito acadêmico.

Aos meus colegas de curso pelo companheirismo e pelas trocas sensíveis no fazer e no pensar a nossa arte.

Aos meus professores de dança que durante minha formação e minha trajetória me conduziram no caminho de descobrir e seguir meus desejos.

Ao Grupo de Dança Primeiro Ato, por ser meu chão no fazer da dança uma construção de vida.

A Antônio pelo suporte nos momentos de crise e pelo conforto de estar ao seu lado.

RESUMO

O Método Feldenkrais de Educação Somática pode ser visto como um sistema pedagógico que tem no movimento a chave para o autoconhecimento. Nesse sentido, busca desenvolver um estado de consciência do ser, para que as pessoas possam expandir seu repertório de movimentos, melhorar funções e coordenações motoras e, assim, se expressarem mais plenamente no mundo. Esse trabalho teve por objetivo investigar o que o Método Feldenkrais pode provocar na percepção de dançarinos profissionais em relação à sua prática artística. Com o intuito de observar, portanto, em que medida a prática somática interferiria no cotidiano desses dançarinos foi feita uma Pesquisa de Campo junto a uma companhia de dança profissional, por meio de laboratórios práticos do Método Feldenkrais e de dança contemporânea, acompanhados de grupo focal. A pesquisa seguiu o enfoque fenomenológico e em sintonia com a metodologia da Análise da Estrutura do Fenômeno Situado. As relações com o ensino-aprendizagem de dança, com as percepções e as ações geradas por essas percepções e questionamentos a respeito dos modelos referenciais estabelecidos na prática de dança, se apresentaram como principais categorias de análise. Essas categorias, chamadas de Ideias Nucleares, estabeleceram correspondência com os conceitos elaborados no Método Feldenkrais, além de lidarem com as relações construídas através da prática de dança e de um discurso alinhado com normas rígidas de ensino. A tensão estabelecida entre a prática normatizada de dança e a singularidade de cada indivíduo mostrou que o Método Feldenkrais atua em lugares para além do movimento, uma vez que coloca em operação um trabalho de percepção do sujeito sobre si mesmo. Ao partir da experiência da investigação de si por meio do movimento, os participantes se depararam com tendências, hábitos, restrições que, mesmo provocando desconfortos, se mostraram potentes para a ampliação de modos de percepção: uma atitude de estar no mundo.

Palavras-chave: Dança. Método Feldenkrais. Educação Somática. Ensino-aprendizagem de dança.

ABSTRACT

The Feldenkrais Method of Somatic Education can be seen as a pedagogical system that holds in movement the key to self-knowledge. In this sense, it seeks to develop a state of awareness, so that people can expand their repertoire of movements, improve motor functions and coordination and, thus, express themselves more fully in the world. This work aimed to investigate what the Feldenkrais Method can cause in the perception of professional dancers in relation to their artistic practice. Therefore, in order to observe to what extent the somatic practice would interfere in the daily life of these dancers, a Field Research was carried out with a professional dance company, through practical laboratories of the Feldenkrais Method and contemporary dance, accompanied by a focus group. The research followed the phenomenological approach and in line with the methodology of the Analysis of the Structure of the Situated Phenomenon. Relationships with dance teaching and learning, with the perceptions and actions generated by these perceptions and questions regarding the reference models established in dance practice, were presented as the main categories of analysis. These categories, called Nuclear Ideas, corresponded with the concepts elaborated in the Feldenkrais Method, in addition to dealing with the relationships built through the practice of dance and a discourse aligned with strict teaching rules. The tension established between the standardized practice of dance and the uniqueness of each individual showed that the Feldenkrais Method acts in places beyond the movement, since it puts into operation a work of self-perception. Starting from the experience of investigating themselves through the movement, the participants were faced with trends, habits, restrictions that, even causing discomfort, proved to be potent for expanding perception modes: an attitude of being in the world.

Keywords: Dance. Feldenkrais Method. Somatic Education. Dance teaching and learning.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Exemplo da Análise Ideográfica do relato referente ao Sujeito 1.....	25
Quadro 2 – Exemplo da Análise Ideográfica e Nomotética do relato referente ao Sujeito 1.....	25
Quadro 3 – Análise Ideográfica do relato do sujeito 1 em referência à primeira etapa da aula: os participantes relataram experiências advindas das percepções durante a prática do Método Feldenkrais?.....	27
Quadro 4 – Análise Ideográfica dos relatos referentes à terceira etapa da aula: os participantes relataram efeitos provocados pelo Método Feldenkrais durante a prática de exercícios de dança?.....	28
Quadro 5 – Análise Nomotética referente à segunda etapa da aula: os participantes relataram efeitos provocados pelo Método Feldenkrais durante a prática de improvisação?.....	31
Quadro 6 – Exemplo da matriz de dupla entrada.....	34

SUMÁRIO

PRIMEIRA SEÇÃO

1 Introdução.....	8
1.1 Uma breve apresentação.....	8
1.2 Introduzindo o tema e a pergunta norteadora.....	13
1.3 Interrogando a pergunta norteadora.....	18
1.4 Para dar conta da pergunta.....	19
2 Movimentos da pesquisa: Trajetória metodológica.....	22
2.1 A pesquisa de campo.....	22
2.2 Etapas da análise.....	23
2.3 A análise Ideográfica.....	26
2.4 A análise Nomotética.....	30

SEGUNDA SEÇÃO

3 As Ideias Nucleares.....	36
3.1 O Método Feldenkrais provoca perturbações no processo ensino- aprendizagem de dança.....	36
3.1.1 O processo do aprendizado: convergências e divergências.....	39
3.2 O Método Feldenkrais evidencia a percepção e sugere opções de ação a partir dessas percepções.....	45
3.3 O Método Feldenkrais provoca questionamentos nos modelos referenciais estabelecidos na prática de dança.....	52
4 Retornando à pergunta para algumas considerações.....	56
Referências.....	59
Anexo A.....	62
Anexo B.....	94

PRIMEIRA SEÇÃO

1 INTRODUÇÃO

1.1 Uma breve apresentação

Experiência é o que que você consegue quando você não conseguiu o que queria.¹

Randy Paush

O solo em que se funda o arcabouço das ideias articuladas nesse trabalho está localizado na minha prática como dançarino, coreógrafo, professor de dança e educador somático pelo Método Feldenkrais. Considero que estou hoje no campo artístico por desejar outros mundos que não fosse o meu, por fantasiar seguir o rio atrás da escola que me abrigou nos primeiros anos dos meus estudos. Um rio que me levava ao encontro do meu desejo de dali sair, para explorar o mundo. O rio Paraibuna corria sinuoso alguns metros atrás dos muros da escola. Na amplitude do olhar de uma criança de seis ou sete anos era enorme, de uma margem a outra. Era grande o suficiente para produzir desejos e medos. Era grande o suficiente para me envolver em seu curso caudaloso e me retirar por alguns instantes do metal frio de que era feito o escorregador verde e descascado em que eu subia, no intervalo das aulas, para admirar meu desejo. Eu ficava em pé no alto do brinquedo para não correr o risco de descer rampa abaixo e perder de vista meu companheiro, que mantinha aberto seu casaco verde de folhas e flores, me deixando ver sua pele amarronzada e brilhante. Um tremor alcançava meus ossos, um rubor minhas bochechas, por desejar aquele que poderia me levar a me inventar, justamente por me fazer perder meus limites imagéticos. Posso pensar no movimento do rio como metáfora do movimento que mais tarde fui investigar na dança: fluido, contínuo. Movimento que não priva, mas que é potência, ação. O ato de olhar para o futuro me fazia querer aprender, pois esse deveria ser o meio pelo qual eu atingiria meu objetivo.

Comecei meus estudos de dança em 1986, já com 20 anos, a convite de um amigo para que praticássemos alguma atividade física. Sim, comecei a dançar por acaso. Logo nas primeiras aulas de balé clássico, percebi que meu corpo e minha vontade me conduziam para um prazer

¹ “Experience is what you get when you didn’t get what you wanted” (PAUSH; ZASLOW, 2008).

Todas as traduções de passagens referentes a obras no original em inglês são de minha responsabilidade.

familiar e adormecido há algum tempo. Na minha adolescência, eu me deitava na sala de casa, colocava na vitrola antiga os 24 Caprichos para violino de Paganini, e me punha a investigar meus ossos, as possibilidades de movimento das articulações, o peso, a leveza. Queria levitar e buscava um completo relaxamento para que meu peso modificasse sua qualidade e meu corpo ficasse tão leve que eu saísse do chão. Cá estou, preso até hoje na superfície terrestre, mas a experiência me trouxe descobertas singulares: eu posso ter total controle sobre a qualidade do meu movimento, se tiver consciência do que acontece no meu corpo, se acompanhar as conexões propostas pelas articulações, encadeando a existência do todo. Mas eu estava com 14 anos e, portanto, imprevisível. Queria olhar para fora, sair. E assim, estas descobertas adormeceram.

Quando em 1987 eu comecei a aprender a coreografia D de Victor Navarro, e um ano depois trabalhei com ele em outra peça chamada Auto-retrato (na época sem o novo acordo ortográfico), a alegria do mover eclodiu como o magma de um vulcão escapa para a superfície. Um pouco dramático, aceito, mas assim também me classifico, pois o drama é hoje objeto de trabalho. Victor Navarro, como outros grandes coreógrafos, desenvolveu alguns trabalhos com a Corpus Cia. de Dança, onde comecei a dançar, em Juiz de Fora, nas Minas Gerais.

Esse início do processo, de me tornar o artista que sou hoje, se deu às avessas se pensarmos em uma relação linear e construída nos moldes curriculares que até hoje vigoram no ensino de dança. Eu não comecei fazendo aulas em níveis iniciantes para, com tempo e desenvolvimento técnico, participar de coreografias mais elaboradas e, por fim, me profissionalizar. Não, eu comecei dançando. Com seis meses na escola de dança, as diretoras me convidaram para participar de um espetáculo junto ao grupo de dançarinos que formavam a Corpus Cia. de Dança. O espetáculo consistia em três coreografias, de três coreógrafos importantes para a cena cultural da época: Rodrigo Pederneiras, Victor Navarro e Sonia Destri. Portanto, meu início de formação na dança aconteceu na prática e com coreógrafos profissionais. Eu não aprendia um passo de dança, eu aprendia um *plié* inserido em um contexto cênico e expressivo; eu precisava descobrir maneiras de aproximar ação de intenção; eu aprendia inventando junto com o coreógrafo maneiras de resolver determinada problemática proposta por ele. Esse processo gerava um conhecer-na-ação, termo tomado de empréstimo de Donald Schön (2000), que sugere um tipo de conhecimento que é revelado pelas ações e reflexões oriundas dessas mesmas ações. Nesse processo eu ia construindo não somente minha dança, mas minha identidade.

Aceitando, portanto, que minha carreira como dançarino estava escolhida, me encontrei na noite de Natal de 1988 dentro de um avião da extinta Pan Am com destino traçado para a Nova York americana. Aterrissei na metrópole em pleno inverno, com a cidade enfeitada para as festas. Neve, frio, outra língua, outra cultura. Gostei e fui ficando. Já no início do ano seguinte estava fazendo aulas de balé clássico e dança moderna. Eu tinha uma bolsa de estudos em uma escola livre que oferecia aulas técnicas de balé clássico, jazz, sapateado e dança moderna. Os bolsistas deveriam trabalhar na limpeza da escola para pagar a bolsa. Assim eu fazia durante dois dias da semana, após as aulas e junto a um grupo de estudantes de várias nacionalidades. Eu poderia, com isso, participar de qualquer aula, mas eu acreditava que para ser um dançarino profissional deveria cursar uma escola que tivesse um programa profissionalizante. Foi então que me coloquei na fila de inscrição para o curso de três anos no Alvin Ailey American Dance Centre.

Um dos professores do curso, à época, era meu professor na outra escola: Michael Vernon. Eu participava de suas aulas de balé clássico há um ano. Estava, portanto, na fila, atrás de uns dez candidatos quando ele me avistou e veio na minha direção. Me levou para um canto da sala e me perguntou o que eu estava fazendo ali. Surpreso com a pergunta respondi que estava ali para fazer a inscrição para o curso profissionalizante. Foi nesse momento que o rumo da minha vida na dança se definiu, pois ele me disse

_ Você não precisa disso aqui.

Disse que eu não precisava daquele curso e que o curso não me ofereceria o que eu precisava. Continuou me sugerindo escolher os professores com os quais eu gostaria de estudar, os coreógrafos com os quais eu gostaria de trabalhar, pois, segundo sua percepção eu deveria construir meu percurso, construir minha própria formação. Naquele instante abriu-se um campo provisório no espaço-tempo, no qual não existia chão, teto ou paredes. Por alguns segundos fui tomado por uma epifania na qual vi meu futuro e meu passado se encontrando em mim. Senti uma força brotar em meu corpo e uma certa felicidade por poder escolher meu caminho a partir do meu desejo. Lembrei do rio atrás da minha escola primária. Olhei para meu professor com admiração e carinho. O agradei, virei as costas e deixei as dependências da escola, referência em dança moderna americana, e me vi caminhando pelas ruas agitadas e cheias de Nova York.

Ao lembrar essa passagem da minha formação me ocorreu que, na época, eu não me dei conta da coragem daquele professor em incentivar que eu construísse (inventasse?) minha formação

pedagógica. Ele me sugeriu escolher os professores com os quais eu gostaria de estudar e os coreógrafos com os quais eu gostaria de trabalhar. Também, aqui, a prática e a formação estavam interligadas. O que vejo nesse acontecimento, e que virando o olhar por cima do ombro reafirmo, é que minha formação em dança se deu na prática da dança. Não tem como não lembrar de Paulo Freire (2016) para quem “*aprender é uma aventura criadora [e, por isso mesmo,] é construir, reconstruir, constatar para mudar*”, o que não se faz sem abertura ao risco e à aventura do espírito” (FREIRE, 2016, p. 68). E como um filme de aventura, as ações foram se definindo em função das personagens e dos seus desejos, pois quando estamos em contato com nosso desejo, tudo se organiza para seu encontro.

Nesse percurso autopedagógico me deparei, em uma dessas lojas que vendem coisas diversas, com um *botton* azul e gigante, em que estava inscrito em branco a citação da epígrafe: “*Experience is what you get when you didn’t get what you wanted*”. Esbocei um sorriso pela ironia da frase, mas o que me fez comprar e guardar esse objeto por anos foi a mensagem subliminar que estava contida nele: que experiência não diz do resultado, mas do processo.

O retorno ao Brasil aconteceu por conta de uma situação esclarecedora. Para pagar minhas contas em Nova York eu precisava trabalhar como garçom em um café, pois o trabalho com dança não sustentava sozinho as despesas com aluguel, alimentação e transporte. Um dia, ao voltar para casa, após seis horas em pé servindo xícaras e mais xícaras de café espresso ou *cappuccino*, me deparei no metrô com um cartaz em que estava escrito o título em negrito : as três maiores mentiras de Nova York. Não lembro das outras duas pois “eu não sou garçom, eu sou dançarino” retumbou na minha cabeça como uma das sete trombetas apocalípticas. Sim, a carapuça serviu para me colocar em um avião de volta para o Brasil em maio de 1990. Eu não seria a minha mentira.

Ao chegar, busquei descobrir maneiras de continuar dançando e, nessa busca, encontrei o Grupo de Dança Primeiro Ato, em Belo Horizonte. Em pouco tempo eu participaria do espetáculo Carne Viva de Dudude Herrmann e Arnaldo Alvarenga, criado especialmente para o Grupo e com a participação ativa dos bailarinos na criação. Começou aqui uma parceria duradoura. No Primeiro Ato estudei, trabalhei e continuo aprofundando meu trabalho, com artistas importantes na cena contemporânea de dança. Aprofundei meus conhecimentos das práticas somáticas,

² Grifos do autor.

através de cursos e workshops. Práticas que dialogavam há um tempo com meu trabalho e que hoje servem de base pedagógica para minhas incursões na dança.

Não é por acaso que trabalho com o Grupo Primeiro Ato há tanto tempo. Incentivar criações e experiências. Com essa filosofia, Suely Machado me abriu as portas para que aprofundasse minhas ideias com os bailarinos, compartilhando seus mais de 30 anos na experiência ativa de difusão da dança e da criação cênica. Esse encontro gerou minha incursão na coreografia com a criação dos espetáculos Mundo Perfumado, Adorno, InstHabilidade e Passagem.

Em 2018 realizei um dos desejos que me acompanhou durante todo meu percurso na dança: me formar como profissional do Método Feldenkrais de Educação Somática. É um método desenvolvido por Moshé Feldenkrais, físico, engenheiro, mestre de judô e um apaixonado pelo desenvolvimento humano. Entre os anos 1940-1980, ele explorou as interconexões entre o corpo, a mente, o ambiente e o autodesenvolvimento para construir um método que pudesse desenvolver uma consciência mais profunda sobre como transformar intenção em ação; como reduzir o impacto de doenças crônicas ou degenerativas, como artrite, derrame, lesões cerebrais e lesões esportivas; como melhorar o desempenho em práticas corporais como dança, teatro, música, esportes, yoga e artes marciais, mas principalmente para ter bem-estar nos movimentos cotidianos.

O meu encontro com o Método Feldenkrais diz respeito à busca pelo encontro comigo mesmo e com a possível aplicabilidade das percepções no processo formativo e prático em dança. Lá, no final dos anos 1980 quando meu professor me sugeriu construir meu percurso na dança através das minhas percepções e desejos, o caminho do autoconhecimento estava se delineando como solo fértil para aragem. Hoje, 30 anos depois, continuo me aprofundando nesse percurso de me autoconhecer através da dança.

O que percebo ao lembrar meu percurso formativo é que desde meu começo no campo da dança que a conexão entre o que era ensinado e o que era aprendido somente fazia sentido se fosse mediado pela experiência enquanto manifestação da consciência. Ao falar de consciência, me refiro ao estado que se estabelece como relação entre o que eu observo, seja um objeto ou uma situação, e o que daquele objeto ou situação se manifesta para mim. Nesse sentido, consciência é manifestação da experiência advinda desse encontro. Com isso, passo a saber

sobre algo quando me direciono intencionalmente para esse algo e lhe dou sentido ou representação. Assim, a consciência não está pronta, mas se constrói na relação.

Naquela época ao aprender um passo de dança, seja em aula ou em processo coreográfico para um espetáculo, eu tinha a necessidade da compreensão do caminho que deveria seguir. A minha relação com o aprendizado não vinha apenas da cópia do movimento demonstrado pelo professor ou coreógrafo, mas ao ver a demonstração (prática comum no ensino e aprendizagem de dança) eu tentava descobrir quais os caminhos que aquele corpo percorria, quais as relações entre as trocas de apoio e a execução do passo, qual a intenção daquele gesto. Ao fazer esse deslocamento do olhar eu tentava transpor para meu corpo (que é diferente daquele que demonstrava os movimentos) os princípios que eu observei durante a demonstração. Era nesse lugar que eu buscava o aprendizado: na minha experiência do movimento e na sua manifestação enquanto forma. Nesse caminho, forma deixava de significar o limite exterior que constitui o corpo (FERREIRA, 1999) para se aproximar do conceito de formar, de conceber, de constituir ou de desenvolver. Ou seja, de processo e não de fim.

Meu olhar para a dança e para o ser humano que dança é resultado de um processo que vem sendo vivido no decorrer de 54 anos, 34 desses na ação persecutória de me entender sujeito através da dança. A entrada em um curso universitário, após trinta anos de profissão, tem me ajudado a desenvolver esse trabalho no qual busco olhar para minha profissão e refletir sobre modos de ser e de estar dançarino. O rio da minha infância continua a correr e nele navego, me aproximo uma hora da margem de um lado, outra hora da margem do outro lado. Vejo, hoje, que ganhei confiança para arriscar e apostar no meu desejo de seguir o curso de um rio que eu mesmo criei.

1.2 Introduzindo o tema e a pergunta norteadora

Quando observamos um dançarino ou uma dançarina executar sua dança, estamos diante de um evento que vai muito além dos passos exibidos e raramente nos perguntamos: de onde vem tal *expertise*; como ele ou ela chegou a esse ponto de sabedoria que transforma movimentos em expressão sensível; em qual base estão alicerçadas suas fundações físicas, psíquicas e emocionais; quais os caminhos percorridos na sua educação?

Sendo um profissional da área, venho buscando observar em que nível se dá a apropriação pelo dançarino do que está sendo proposto. Ao ensinar dança, me importa ver como aquela pessoa se entende dançando, como acontece a apreensão dos princípios geradores de um movimento e como ele retorna imbuído da experiência de quem o executa. Algo como uma reflexão-na-ação (SCHÖN, 2000, p. 34), na qual “o repensar de algumas partes de nosso conhecer-na-ação leva a experimentos imediatos e a mais pensamentos que afetam o que fazemos”. Venho observando, entretanto, um conflito quando o dançarino é conduzido nesse processo, algo como um não entendimento de si no mover e uma tentativa de formalização do passo. Essa atitude me sugere um comportamento psíquico atrelado a pressões por um bom desempenho e ao acerto, o que me leva a questionar o ensino e as condições estabelecidas como essenciais à competência profissional em dança.

Tenho trabalhado como professor para companhias de dança em Belo Horizonte e venho observando que o artista da dança, quando no elenco de uma companhia profissional, acaba levando essa situação ao extremo pois, dependendo da proposta da companhia, é necessário que participe de trabalhos em diversas técnicas e estilos. Essa prática demanda diferentes disponibilidades e qualidades, tanto físicas quanto emocionais. O agente dessa negociação é o dançarino que na sua experiência corporal deve saber como trocar a chave. É interessante notar que, em muitos casos, essa chave está na relação técnica que ele estabelece com o estilo ou gênero de dança, ocorrendo uma separação entre o tipo de treinamento físico diário ao proposto na construção artística. Esse descolamento pode ser caracterizado como uma ação independente e vista como necessária para o trabalho corporal, levando a uma sobrevalorização de determinada técnica (usualmente o balé clássico) como se ela fosse capaz de abarcar todos os conteúdos necessários para o processo, negligenciando muitas vezes outros caminhos, outras escolhas.

Pode-se categorizar essas práticas como pertencentes a um discurso social dominante apropriadas através dos valores familiares, da educação, da mídia e dos ambientes artísticos que frequentamos. Em muitos casos, passa-se a acreditar no que é proposto como verdade absoluta, sem a possibilidade de construção de um pensamento crítico a respeito desses processos formativos em dança.

Um discurso dominante no âmbito da dança poderia ser aquele que tem em um ideal de corpo suas fundações. Critérios como beleza e virtuosidade estariam guiando a busca por um

desempenho técnico sem falhas, atrelado à uma imagem perfeita do que seria um dançarino ou dançarina, forçando o estudante ou o profissional a empurrar seus limites físicos, emocionais e psíquicos à beira do desgaste. Podemos pensar que essa atitude frente à prática de dança estaria determinada por uma tecnologia de dominação, tomando de empréstimo um termo foucaultiano (FORTIN; VIEIRA; TREMBLAY, 2010), que incita uma atividade de produção e de organização do conhecimento no qual relações de poder se fixam, restringindo a liberdade e objetificando o sujeito. Essas práticas podem ser reconhecidas e relacionadas, portanto, a uma verdade-referência (FOUCAULT, 2010), à qual o conhecimento é considerado como critério de verdade delineando os valores estabelecidos e influenciando o modo como a experiência é articulada e operada sobre o saber, sobre o comportamento e sobre o modo de existir do sujeito. Ocorre nessas tecnologias de dominação, então, uma instrumentalização do corpo e do conhecimento em dança, deixando de fora tudo que não se identifica ou não se encaixa ao que é proposto como verdadeiro.

Ao levarmos esse pensamento para o ensino, Donald Schön (2000) nos alerta que se concebermos fatos, regras e procedimentos como base para o conhecimento profissional, sem problematizá-los, não teríamos mais do que um treinamento técnico, e o trabalho do professor seria o de apenas comunicar e demonstrar aplicações e operações:

A racionalidade técnica baseia-se em uma visão objetivista da relação do profissional de conhecimento com a realidade que ele conhece. Nessa visão, os fatos são o que são e a verdade das crenças é passível de ser testada estritamente com referência a elas. Todos os desacordos significativos são solucionáveis, pelo menos em princípio, tomando-se os fatos como referência. Todo conhecimento profissional baseia-se em um alicerce de fatos (SCHÖN, 2000, p. 39).

Em contraponto, o autor sugere uma visão construcionista, na qual crenças e apreciações da realidade estariam atreladas e fundadas em mundos construídos pelo sujeito e aceitos como realidade, onde a reflexão-na-ação o leva a criar situações a partir de sua prática (SCHÖN, 2000). Ora, construir conhecimento baseado na prática é situação cotidiana para dançarinos e dançarinas, mas até que ponto a visão tecnicista dá lugar a uma visão ou a uma visada da consciência?

No léxico, consciência significa

atributo altamente desenvolvido na espécie humana, pela qual o homem toma, em relação ao mundo e a seus estados interiores, aquela distância em que se cria a

possibilidade de níveis mais altos de integração [...]; ter conhecimento (de algo) (CUNHA, 2010, p.172).

Temos, portanto, que consciência é alcançada na nossa relação com o mundo, quando interrogamos o mundo e os fenômenos para termos conhecimento de algo. Nesse caminho, consciência somente existe quando direcionada para algo e esse algo é algo-para-um-sujeito. Existe nesse processo uma intenção da existência do fenômeno na consciência de quem o observa, ou seja, existe uma intencionalidade e, é a partir dessa intencionalidade da consciência que o sentido de todas as coisas surge. Assim, toda consciência é consciência de um objeto e, de maneira recíproca, todo objeto é objeto para uma consciência (CERBONE, 2014).

Portanto, é através da consciência que se tem experiência do mundo, que se atribui significado às coisas. Nessa acepção, se voltarmos nosso olhar para o aprendizado, não se tem a preocupação ou a pretensão de ensinar nada a ninguém. O ser humano é um ser-no-mundo e como tal “pretende se ver sempre além de onde está, isto é, saindo de áreas de apropriação para entrar em novas áreas de não apropriação, produzindo novos conhecimentos a partir da própria experiência” (MARTINS, 1992, p. 80).

Experiência não é o que acontece, mas o que nos acontece. Retomando a frase em meu *botton* é um estado de vivência do acontecimento e não de retenção do acontecimento em si. Para Jorge Larrosa (2015), o terreno da experiência é um território de passagem, no qual o sujeito da experiência seria “algo como uma superfície sensível que aquilo que acontece afeta de algum modo, produz alguns afetos, inscreve algumas marcas, deixa alguns vestígios, alguns efeitos” (LARROSA, 2015, p. 25). Ao ser afetado, portanto, o sujeito estabelece uma mediação com o mundo, com o conhecimento e com a vida. É nesse processo que ele se abre para a transformação. Temos, então, que experiência pode ser pensada não somente como resultado de uma empiria, mas como uma vivência da consciência em sua intencionalidade. O conceito de aprender, portanto, se modifica e estabelece-se uma situação de aprendizagem fundamentada na experiência que, por sua vez, transforma os papéis do aluno e do professor.

É certamente nesse deslocamento de perspectiva que se insere o Método Feldenkrais. Em diversos de seus escritos Moshé Feldenkrais apresenta a autoeducação como chave para a mudança, defendendo que ela está de alguma forma “em nossas mãos [e] influencia o modo pelo qual a educação externa é adquirida, bem como a seleção do material a ser aprendido, e a rejeição daquilo que não podemos assimilar” (FELDENKRAIS, 1977, p.19). Feldenkrais

chama de educação externa todo e qualquer propósito de uniformização, ditado por uma sociedade, com o intuito de moldar padrões de comportamento. A autoeducação é proposta por ele, entretanto, como contraponto a essa atitude de uniformização, permitindo um crescimento de estruturas psíquicas e suas funcionalidades que levam a novas e diferentes maneiras de ação, aumentando a habilidade de escolhas, levando ao autoconhecimento. É importante ressaltar que o aprendizado passa a ser visto a partir de padrões de relacionamentos, não fixados em palavras, mas em sensações que permitam descobrir recursos ocultos. A autoeducação é, portanto, pensada por Feldenkrais como a “força ativa da individualidade e [que] leva a diferença herdada [biológica] para o campo da ação” (FELDENKRAIS, 1977, p. 20).

Feldenkrais chamou seu trabalho de *Awareness Through Movement*, traduzido para o português como Consciência pelo Movimento. Em inglês a palavra *awareness* tem um significado diferente de *consciousness*. Ambas são traduzidas para o português como consciência, mas o próprio Feldenkrais faz uma diferenciação no significado das duas, de modo que

Consciência (*consciousness*) tem a ver com a sua orientação no campo gravitacional. Sem isso, você não sabe onde está, o que é, o que está fazendo ou o que está acontecendo com você. Consciência (*awareness*) é estar consciente e saber algo sobre isso. [...] Consciência (*awareness*) é uma questão de saber o que você está fazendo, sabendo do que você está consciente (FELDENKRAIS, 2010c, p. 79)³.

Nesse sentido, *awareness* pode ser traduzida, por suas próprias palavras, como “conhecimento consciente”⁴ (FELDENKRAIS, 1981, p. 94). Desse modo, existe, nessa proposição, uma aproximação com a intencionalidade da consciência fenomenológica, no momento em que Feldenkrais aponta que estar *aware* é estar consciente de algo para saber sobre esse algo.

Dentro desse contexto venho me perguntando se o Método Feldenkrais poderia servir como uma ferramenta para aflorar a percepção do dançarino, fazendo-o buscar na sua experiência a construção da sua prática. Por prática artística entendo todo o processo de desenvolvimento de um dançarino, desde os processos formativos até o momento das apresentações diante de uma audiência. No dia a dia de uma companhia profissional, as aulas, os ensaios, os processos de criação, as apresentações dos espetáculos estão interligadas com a formação, não se constituem

³ “Consciousness has to do with your orientation in the gravitational field. Without that you don’t know where you are, what you are, what you are doing, or what is happening with you. Awareness is being conscious and knowing something about it. [...] Awareness is a question of knowing what you’re doing, knowing what you are conscious of” (FELDENKRAIS, 2010c, p. 79)

⁴ “Conscious knowledge” (FELDENKRAIS, 1981, p. 94).

separadamente. Quando um dançarino está ensaiando ou está em cena ele está em processo de formar um construto sobre sua prática, significando e interpretando o que “aprendeu” e refazendo esse aprendizado através da experiência.

A conversa entre dança e Método Feldenkrais não é nova, mas carece de mais aproximações. No Brasil temos pouquíssimos estudos sobre o assunto, deixando um espaço de investigação aberto a novos olhares⁵. Como profissional da dança e do Método Feldenkrais venho me dedicando a esse encontro em minhas aulas e processos de criação. Assim, tive o propósito, com esse trabalho, de investigar o Método Feldenkrais como ferramenta de interjeição no treinamento de dançarinos e dançarinas profissionais, procurando observar como poderia acontecer a articulação de uma prática somática que visa a consciência de si através do movimento, com o trabalho de dançarinos em uma companhia profissional que tem no ecletismo coreográfico suas bases fundadoras. Por ecletismo coreográfico entendo uma proposta que abrange obras do repertório clássico assim como obras de coreógrafos contemporâneos. Observar o que o Método Feldenkrais pôde provocar na prática de dançarinos significou estar atento para os processos formativos que poderiam, ou não, sofrer perturbações.

Direcionei meu olhar, portanto, para a seguinte questão: o que o Método Feldenkrais pode provocar na percepção de dançarinos profissionais em relação à sua prática artística?

1.3 Interrogando a pergunta norteadora

Voltar a interrogação para a própria pergunta no intuito de desvelar seu propósito, nos conta que o foco de investigação recai sobre uma busca por provocações. Provocar no sentido de ocasionar, de acarretar, de implicar, de fazer brotar sentido na relação do sujeito consigo mesmo e com sua prática artística. O “o que” da pergunta aponta o olhar na direção de descobrir as influências do Método Feldenkrais na prática dos dançarinos, assim como onde e em quais instâncias a relação dos dançarinos com seu fazer artístico sofreu interferência. O veículo para os afloramentos dessas questões está na percepção, ou seja, na aquisição de conhecimento por meio dos sentidos (CUNHA, 2010), relatada pelos sujeitos envolvidos.

⁵ Como resultado de uma pesquisa de referência, foram encontrados poucos estudos que tivessem como proposta intervenções práticas do Método Feldenkrais e dança no Brasil. A saber: GERALDI; FERREIRA, 2019; YAKHNI, 2011.

Portanto, ao interrogarmos a pergunta, podemos esclarecer o que está sendo evidenciado na indagação, assim como, aproximar de questões latentes que se apresentam próximas ao que está sendo investigado e que poderão ajudar a esclarecê-lo. Sendo assim, o cerne da interrogação pediu uma investigação junto aos sujeitos que vivenciaram o processo para dele dar-se conta, destacando-se, portanto, o modo pelo qual os sujeitos expressaram suas percepções dentro da perspectiva analisada.

1.4 Para dar conta da pergunta

Assim como o fenômeno se revela para uma consciência que o interroga, essa pesquisa foi-se delineando no processo, enquanto trajetória metodológica. Tendo em vista a pergunta norteadora, a experiência vivida pelos participantes foi o ponto principal de observação. A compreensão se deu a partir da análise das descrições dessa experiência, colhidas em campo durante uma intervenção realizada para minha Iniciação Científica.

O projeto “Corpo Móvel | experiências em movimento: o Método Feldenkrais como dispositivo para a autonomia criativa do artista da dança” sob orientação da Profa. Dra. Carla Andréa Silva Lima, foi realizado junto à Universidade Federal de Minas Gerais, com bolsa FAPEMIG e duração de 12 meses, entre 2018 e 2019. Tinha como propósito investigar em que medida o Método Feldenkrais, articulado com o estudo de Michel Foucault sobre o Cuidado de Si, contribuiria para o desenvolvimento de autonomia criativa do dançarino. Para isso, seis dançarinos profissionais foram convidados a participar de laboratórios práticos do Método Feldenkrais e de dança contemporânea. Como resultado chegou-se a alguns dados que apontaram para além do objetivo inicial e que se apresentaram como um fator que deveria ser investigado posteriormente, pois seria necessário um aprofundamento que demandaria mais tempo do que o disponível para a pesquisa de então.

Foram realizados Grupos Focais, que tiveram como objetivo promover discussões, ampliar e criar situações de interação dinâmica, que permitissem aos participantes expressarem-se a partir de pontos de vista próprios, interagindo entre si e refletindo a realidade em sua diversidade (FLICK, 2009). Os grupos focais foram coordenados por mim de acordo com roteiro semiestruturado. Esse roteiro estimulava que os participantes expressassem suas experiências e percepções em relação aos seguintes pontos: o direcionamento da atenção durante as lições do Método; o aprendizado de dança; o cuidado que se tem consigo mesmo durante a prática de

dança; as relações possíveis entre o trabalho com o Método Feldenkrais e o desenvolvimento artístico em dança. As discussões foram gravadas e transcritas na sua integralidade. É a partir dessas transcrições que as novas etapas metodológicas se apoiaram.

Esse próximo passo, constitui-se, portanto, de uma pesquisa de caráter qualitativo, com enfoque fenomenológico e em sintonia com a “Análise da estrutura do fenômeno situado”, como proposta pelos pesquisadores Joel Martins e Maria Aparecida Viggiani Bicudo (1989). A fonte dos dados em pesquisa fenomenológica repousa no relato dos próprios participantes sobre a experiência, portanto a técnica mais adequada de coleta de dados é aquela que permite a livre expressão dos participantes. Estimular o debate sobre o tema a partir das diferentes opiniões me possibilitou ter acesso às percepções dos participantes em relação à intervenção desenvolvida anteriormente. Por isso a escolha das transcrições do Grupo Focal como fonte principal de dados para uma análise aprofundada.

Segundo Antonio Carlos Gil (2008), nas pesquisas com enfoque fenomenológico o pesquisador se preocupa em mostrar e esclarecer o fenômeno que é dado a conhecer. Não se importa em explicar mediante leis ou teorias, estabelecidas *a priori*, mas considera o que está presente na consciência dos sujeitos. A pesquisa qualitativa, segundo a abordagem aqui proposta, precisa situar o fenômeno em primeiro lugar. Para isso, entende-se que, para que haja um fenômeno é preciso que haja um sujeito no qual esse fenômeno se situe. O lema fenomenológico “ir às coisas mesmas” se realiza no encontro dos sujeitos que experienciam o fenômeno estudado. Martins e Bicudo (1989) nos advertem sobre cuidados que devem ser tomados. Não é possível, por exemplo, falar em pesquisar aprendizagem como realidade objetiva. Faz-se necessário que haja um sujeito situado no fenômeno. Assim, “o pesquisador está interessado no *sujeito que está aprendendo*⁶ [...]. Há sempre um sujeito, em uma situação, vivenciando o fenômeno” (MARTINS; BICUDO, 1989, p. 75). Desse modo, ao indagar-se sobre o que o Método Feldenkrais pode provocar na prática de dançarinos, se fez necessário que se investigasse as percepções que os sujeitos observaram em suas experiências com as práticas.

A partir desse pressuposto, a análise dos dados recaiu sobre narrativas da experiência feitas pelos participantes nos grupos focais. Nessa etapa, Martins e Bicudo (1989) sugerem quatro momentos: 1) uma leitura exaustiva das descrições (transcrições do grupo focal) a fim de chegar

⁶ Grifo dos autores

a um sentido geral do que está descrito, sem a pretensão de interpretar qualquer sentido encontrado; 2) uma releitura das descrições, agora com o intuito de descobrir unidades de significado dentro da perspectiva que está sendo pesquisada (Análise Ideográfica); 3) percorrer todas as unidades de significado identificadas para que seja possível a interpretação do conteúdo latente, encoberto e subjacente, buscando expressar o significado contido nelas (Análise Nomotética); 4) como última etapa, o pesquisador sintetiza todas as unidades de significado, transformando-as em proposições, para chegar a uma estrutura do fenômeno.

2 MOVIMENTOS DA PESQUISA: TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

2.1 A pesquisa de campo

O projeto “Corpo Móvel | experiências em movimento: o Método Feldenkrais como dispositivo para a autonomia criativa do artista da dança” tinha como objetivo geral investigar a articulação entre o Método Feldenkrais de Educação Somática e o conceito de Cuidado de Si de Michel Foucault e sua aplicabilidade no processo de ensino-aprendizagem e criação em dança. Para sua realização foi indispensável ir a campo. A primeira questão que se fez presente foi qual o campo de investigação? Obviamente que o campo principal era a dança e o processo ensino-aprendizagem, mas qual seria o recorte que utilizaríamos para alcançar nosso objetivo? Quem seriam os sujeitos da pesquisa? Como “o trabalho de campo ocorre em ambientes da vida real, com pessoas em seus papéis da vida real” (YIN, 2016, p. 98), a realização do estudo necessitava de uma aproximação direta entre o pesquisador e os sujeitos da pesquisa, pois uma das etapas seria uma intervenção prática com os dançarinos: as aulas do Método Feldenkrais. Direcionamos nosso olhar para o profissional que tinha uma demanda de trabalho com coreografias diversas, as quais poderiam exigir adaptações técnicas do dançarino para sua execução. Outra questão levantada foi acreditarmos que a proximidade da prática de dança entre nós poderia ser um fator que não provocasse inibição dos dançarinos quanto à pesquisa, pois eu estaria entrando em seu espaço de trabalho e de convivência social.

A pesquisa foi realizada, portanto, com seis dançarinos (três mulheres e três homens), com idade entre 23 e 32 anos, sem contato prévio com o Método Feldenkrais e com formação em dança prioritariamente desenvolvida na técnica do balé clássico. O trabalho dos dançarinos na época da intervenção exigia que eles dançassem obras de repertório clássico, assim como coreografias criadas por coreógrafos contemporâneos distintos. As apresentações ocorriam tanto no palco, como em espaços alternativos, inclusive públicos como ruas e praças. Como previsto, essa prática exigia uma experiência corporal expandida dos dançarinos, pois eles precisavam gerenciar mudanças na qualidade técnica e expressiva dos movimentos e das intenções exigidas por cada coreografia.

À guisa de explicação, por experiência corporal entendo uma experiência não dicotomizada entre corpo/mente, corpo/emoção, corpo/sentimento, corpo/sensação e corpo/ambiente. Ao contrário, trabalho com a noção de corpo como vista pela Educação Somática, sem objetivação,

mas experienciado subjetivamente, em primeira pessoa. Desse modo, o corpo é o ser mesmo, ou como nos oferece a Fenomenologia, é o ser-no-mundo. Portanto ao falar de corpo, falo de ser humano em sua ação e discursividade. Falo de vida.

O processo aconteceu através de aulas ou laboratórios práticos, como as denominamos. Tinham a intenção de apresentar algumas lições do Método Feldenkrais que buscassem relação direta com funções motoras básicas como flexão, extensão e torção, além de explorações livres de movimentos e alguns exercícios de dança propostos por mim. Foram definidas três etapas, ou estágios: 1) uma lição de Consciência pelo Movimento do Método Feldenkrais; 2) uma segunda etapa, elaborada como uma transição para explorações de movimentos no espaço, direcionada para que os dançarinos explorassem movimentos a partir da percepção adquirida nas lições, usando de improvisação; 3) exercícios de dança contemporânea estruturados a partir da função trabalhada na lição de Feldenkrais e explorações de trechos de coreografias do repertório da companhia. Cada aula teve a duração de duas horas divididas entre 50 minutos na primeira parte, 20 minutos na segunda e 50 minutos na terceira. O uso de música, quando houve, se restringiu às segundas e terceiras partes da aula. Após a primeira, terceira, quarta e sexta aulas foram realizados grupos focais.

A modalidade de aplicação do Método Feldenkrais escolhida foi Consciência pelo Movimento, que consiste em lições nas quais os estudantes exploram combinações de movimentos construídas para despertar suas percepções, levando em conta as relações biomecânicas, o desenvolvimento motor e a integração com a função proposta. As aulas são conduzidas verbalmente pelo professor, sem demonstração para que o estudante possa ter sua própria experiência e descobrir seus hábitos e suas potencialidades.

2.2 Etapas da análise

Tendo descrito como os laboratórios práticos foram desenvolvidos, busco apresentar as transcrições dos relatos dos dançarinos, assim como introduzir as etapas da análise desses relatos e o processo para se chegar no nosso objetivo principal, que é investigar o que o Método Feldenkrais pode provocar na percepção dos dançarinos profissionais em relação à sua prática artística.

Para ajudar na compreensão do movimento do pensar que foi realizado nessa análise, todo o processo que produziu as reflexões e a discussão dos resultados estão nos Anexos desse texto. Assim, no corpo do texto teremos exemplos e recortes de cada um dos movimentos, buscando trabalhar as articulações que foram geradas para chegarmos nas respostas para a interrogação.

A primeira etapa dessa análise recaiu sobre a leitura das transcrições dos grupos focais. Uma primeira leitura foi feita com a intenção de “entrar” no texto, sem a preocupação de dar significado às palavras e expressões, mas para permitir que o sentido gerado na conversa aparecesse. Uma segunda etapa foi o retorno ao texto, dessa vez para deixar surgir as Unidades de Sentido, frases ou diálogos que trouxessem ressonância com a pergunta norteadora desta pesquisa. Essas frases foram separadas em um quadro e nomeadas de “Narrativas na linguagem do sujeito”. Tendo separado todas as narrativas pertinentes à pesquisa, foi feita uma primeira redução, que consistiu em colocar o fenômeno estudado em suspensão para se ater aos dados.

A redução fenomenológica é o processo de colocar em suspensão qualquer crença ou teoria que se tenha como pressuposição da existência do fenômeno em si mesmo. Isso não quer dizer que se entra na pesquisa sem saber nada sobre o que se está interrogando, sem ter nenhum saber teórico sobre o assunto ou uma postura prévia com relação ao que se está estudando, mas a redução se constitui em um exercício de olhar para o que se manifesta na vivência dos sujeitos e na sua experiência naquela situação, recusando-se a aceitar, a princípio, pressupostos ou concepções do fenômeno investigado para compreendê-lo na sua essência e não somente na sua representação (MARTINS; BICUDO, 1989). Assim, ao colocar entre parênteses ou suspender essas pressuposições ou atitudes naturais em frente ao fenômeno, buscou-se isolar a descrição das vivências, aqui os relatos dos dançarinos, para se chegar numa estrutura essencial da experiência. Nesse caminho foram retiradas do relato frases que dizem de momentos distintos na totalidade do discurso. Essas frases foram numeradas e chamadas de “Asserções”. As asserções foram então colocadas em outra coluna do quadro. Nesse ponto foi realizado uma articulação dessas asserções para se chegar às Unidades de Significado dentro de cada relato.

Um exemplo desse processo está no Quadro 1. Para preservar a identidade dos participantes, foram criados códigos para identificação: (S1) Sujeito 1; (S2) Sujeito 2; (S3) Sujeito 3; (S4) Sujeito 4; (S5) Sujeito 5; (S6) Sujeito 6. Após cada relato esse código aparece entre parênteses, conectando o sujeito à sua fala.

Quadro 1

Exemplo da Análise Ideográfica do relato referente ao Sujeito 1

Narrativa na linguagem do sujeito	Asserções	Asserções articuladas
Pra mim foi muito difícil porque eu achei muito mi... minúsculo. Assim, as sensações eram muito dentro. Então pra mim foi difícil; não foi tão fácil perceber as mudanças, mas... com a repetição você começa a olhar diferente, então você começa a perceber. (S1)	1. foi muito difícil porque foi muito minúsculo, as sensações eram muito dentro. 2. não foi fácil perceber as mudanças. 3. com a repetição começa a perceber.	Para S1 foi <u>difícil perceber as mudanças</u> porque <u>as sensações eram muito internas</u> , mas com a <u>repetição</u> ficou mais fácil a <u>percepção</u> .

Esse trajeto, percorrido na análise, se estabeleceu como um processo para levar a atenção ao que está descrito e evidenciar significados:

A análise das descrições é uma operação que visa o sentido do dito na totalidade do descrito nesse depoimento individual e os significados que o transcendem, uma vez que estão articulados às expressões culturais de sentidos percebidos e trabalhados pelos atos da consciência (BICUDO, 2011, p. 56).

Na sequência, palavras que direcionavam para um significado estrutural do sentido do dito foram destacadas e sublinhadas para, em uma segunda redução, constituírem as Unidades de Significado, que são “articuladas pelo pesquisador [e] transformam expressões da linguagem cotidiana do sujeito [...] em uma linguagem condizente com aquela do campo de inquérito do pesquisador” (BICUDO, 2011, p. 57). As Unidades de Significado possuem linguagem proposicional que ajudam a estabelecer relevâncias estruturais, apontadas nos relatos, que direcionem para a interrogação. Nesse ponto da análise, mais uma redução foi feita com o intuito de buscar os fluxos de convergência que estão presentes nos relatos e que apontam, por fim, para as Ideias Nucleares. Serão as Ideias Nucleares o objeto de interpretação para chegarmos a uma compreensão do que estamos investigando. No Quadro 2 temos um exemplo da continuidade dessa análise.

Quadro 2

Exemplo da Análise Ideográfica e Nomotética do relato referente ao Sujeito 1

Narrativa na linguagem do sujeito	Asserções	Asserções articuladas	Unidades de significado	Fluxos de convergência
Pra mim foi muito difícil porque eu achei muito mi... minúsculo. Assim, as sensações eram	1. foi muito difícil porque foi muito minúsculo, as sensações eram muito dentro.	Para S1 foi <u>difícil perceber as mudanças</u> porque <u>as sensações eram muito internas</u> , mas	Dificuldade na percepção de mudanças.	Diz do contato do sujeito com suas percepções

<p>muito dentro. Então pra mim foi difícil; não foi tão fácil perceber as mudanças, mas... com a repetição você começa a olhar diferente, então você começa a perceber. (S1)</p>	<p>2. não foi fácil perceber as mudanças. 3. com a repetição começa a perceber.</p>	<p>com a <u>repetição</u> ficou mais fácil a <u>percepção</u>.</p>		
--	---	--	--	--

2.3 A Análise Ideográfica

Segundo Martins e Bicudo (1989) a análise ideográfica tem sua referência em ideogramas, ou na representação de ideias por meio de símbolos gráficos. É uma análise individualizada da fala ingênua do sujeito da pesquisa com o intuito de buscar, nas descrições, a forma que parece mais reveladora para o que está sendo investigado. Dentre as operações realizadas nessa etapa estão 1) ler atentamente o que foi relatado nos grupos focais; 2) evidenciar as Unidades de Sentido que se mostraram importantes para a interrogação formulada; 3) estabelecer as asserções, a partir das Unidades de Sentido e, por fim, 4) articular essas asserções e apontar as Unidades de Significado.

Para a realização dessa etapa, algumas perguntas foram formuladas para interrogar novamente os relatos. Cada pergunta foi ancorada nas etapas ou estágios dos laboratórios práticos e relacionadas a uma cor para que pudessem ser identificadas no texto. São elas:

1. Os participantes relataram experiências advindas das percepções durante a prática do Método Feldenkrais?
2. Os participantes relataram efeitos provocados pelo Método Feldenkrais durante a prática de improvisação?
3. Os participantes relataram efeitos provocados pelo Método Feldenkrais durante a prática de exercícios de dança?
4. Os participantes relataram efeitos provocados pelo Método Feldenkrais durante a execução de trechos das coreografias em repertório?
5. Os participantes relataram possível relação entre o Método Feldenkrais e a prática de dança?
6. Os participantes relataram algum tipo de relação com o ensino-aprendizagem de dança?

Exemplificando, apresento no Quadro 3 as transcrições dos relatos, as asserções identificadas nos relatos e a articulação dessas asserções referentes ao Sujeito 1 e em relação à primeira parte da aula. Na sequência, apresento no Quadro 4 um exemplo relacionado à pergunta 3.

Quadro 3

Análise Ideográfica do relato do Sujeito 1 em referência à primeira etapa da aula: Os participantes relataram experiências advindas das percepções durante a prática do Método Feldenkrais?

Narrativa na linguagem do sujeito (S1)	Asserções	Asserções articuladas
<p>Pra mim foi muito difícil porque eu achei muito mi... minúsculo. assim as sensações eram muito dentro. Então pra mim foi difícil; não foi tão fácil perceber as mudanças, mas... com a repetição você começa a olhar diferente, então você começa a perceber. (S1)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. foi muito difícil porque foi muito minúsculo, as sensações eram muito dentro. 2. não foi fácil perceber as mudanças. 3. com a repetição começa a perceber. 	<p>Para S1 foi <u>difícil</u> perceber as <u>mudanças</u> porque <u>as sensações eram muito internas</u>, mas com a <u>repetição</u> ficou mais fácil a <u>percepção</u>.</p>
<p>Eu me senti pesada. Eu achei que talvez a sensação de leveza era talvez o que eu deveria sentir porque eu falei, eu não fiz esforço. Eu fiquei pensando sobre isso mesmo, exatamente sobre isso e aí quando eu levantei, eu tava mais pesada, meus pés tavam mais frios, meu joelho tava mais firme do que quando a gente começou a aula em pé. Eu tava o oposto, eu tava leve e depois eu fui ficando mais densa. Eu não sei se isso é normal... Fiquei mais centrada e mais pesada. Achei isso curioso achei que eu deveria ficar leve. (S1)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. senti pesada, mas achei que a sensação de leveza era o que deveria sentir, pois não fiz esforço. 2. quando me levantei estava mais pesada, os pés mais frios, o joelho mais firme do que quando comecei. 3. quando comecei era o oposto, eu estava mais leve, depois fui ficando mais densa. 4. não sei se isso é normal. 5. fiquei mais centrada e mais pesada, achei curioso, pois achei que deveria ficar mais leve. 	<p>S1 se sentiu <u>pesada</u> quando se levantou, com uma <u>sensação de densidade</u>. Percebeu os pés frios e os joelhos mais firmes do que quando começou. Achei isso <u>curioso</u> pois pensou que <u>deveria</u> estar mais leve após a lição do MF. Ficou sem saber se o que estava sentindo era normal.</p>
<p>Entendia o direcionamento, mas não era o fluxo do meu corpo fazer isso, então, eu tinha que pensar muito pra conseguir fazer. tentei não usar força, mas a maioria das vezes tive que usar senão não saía do lugar. Principalmente quando vc falou 'não faça força', fiquei imóvel, porque se eu não fizesse um pouquinho eu não conseguiria fazer. (S1)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. entendia o direcionamento, mas não era o fluxo do meu corpo fazer isso. 2. eu tinha que pensar muito para conseguir fazer. 3. tentei não usar força, mas a maioria das vezes tive que usar senão não saía do lugar. Fiquei imóvel. 	<p>S1 relatou que precisou <u>pensar</u> muito para conseguir fazer a lição, pois entendia o direcionamento, mas <u>não era o fluxo</u> do seu corpo fazer aquilo. Tentou não usar <u>força</u>, mas na maioria das vezes teve que usar senão não saía do lugar.</p>
<p>gente, quem sou eu hj aqui, porque eu não consegui andar. (S1)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. quem sou eu hoje? Eu não consegui andar. 	<p>S1, surpresa com o relato dos colegas, fez uma interjeição: <u>quem sou eu hoje?</u> Eu não consegui andar.</p>

<p>eu pensei em outra palavra que é calma. vc ter calma pra fazer as coisas, respeito tanto ao seu corpo, ao seu humor, sua disponibilidade naquele dia. isso é legal, desafiar o psicológico, porque às vezes ele tá habituado com tudo que a gente faz, e aí vc pensa e seu corpo responde, mas vc fala não, não é isso, tem uma coisa diferente aí que vc não está entendendo, aí vc vai e... faz diferente. é desafiador também, pelo menos pra minha mente. (S1)</p>	<p>1. ter calma para fazer as coisas. Respeito ao corpo, ao humor, à disponibilidade naquele dia. 2. desafiar o psicológico, porque às vezes ele tá habituado com tudo que a gente faz.</p>	<p>Para S1 o trabalho mostrou que é preciso ter <u>calma</u> para fazer as coisas. Ter <u>respeito ao corpo</u>, ao <u>humor</u>, à <u>disponibilidade</u>. Provoca <u>desafios ao psicológico</u> porque, às vezes, ele está <u>habituado</u> com tudo que se faz.</p>
<p>se a gente tiver consciência de que a gente pode usar as nossas percepções a nosso favor, vai ser muito melhor e a gente vai ter muito mais cuidado. (S1)</p>	<p>1. se tiver consciência de usar as percepções a nosso favor, vai ser melhor e a gente vai ter mais cuidado.</p>	<p>Para S1 se tiver a consciência de <u>usar das percepções adquiridas a seu favor</u>, vai ser melhor e terá mais cuidado consigo mesma.</p>

Quadro 4

Análise Ideográfica dos relatos dos sujeitos 1, 2, 3, 5, 6 em referência à terceira etapa da aula: Os participantes relataram efeitos provocados pelo Método Feldenkrais durante a prática de exercícios de dança?

Narrativa na linguagem do sujeito (S3)	Asserções	Asserções articuladas
<p>Eu achei uma coisa interessante, que eu achei e não tem a ver tanto com essas relações, tem a ver mais com... assimilar mentalmente uma coisa que é diferente do que você está acostumado, e o quanto isso é... realmente liberar e deixar a coisa entrar diferente. E você precisa primeiro abrir esse espaço na cabeça pra que ele exista no corpo. Isso ficou claro tanto na aula de Feldenkrais, quanto nos movimentos de dança, pra mim, porque não é um tipo de movimentação que eu estou acostumada. Então eu precisei olhar e experimentar lugares estranhos no meu corpo pra poder tentar fazer o que era proposto. E isso é muito interessante. A partir do momento que você vai tornando isso mais confortável na cabeça você vai tornando isso mais confortável no corpo; eu senti isso.</p>	<p>1. eu achei interessante assimilar mentalmente uma coisa que é diferente do que você está acostumado. 2. é liberar e deixar a coisa entrar diferente. 3. precisa primeiro abrir espaço na cabeça para que ele exista no corpo. 4. isso ficou claro, tanto nas aulas de Feldenkrais quanto nos movimentos de dança, porque não é um tipo de movimentação que eu estou acostumada. 5. precisei olhar e experimentar lugares estranhos no meu corpo para fazer o que era proposto. 6. A partir do momento que você vai tornando isso mais confortável na cabeça você vai tornando isso mais confortável no corpo.</p>	<p>S2 relatou achar interessante <u>assimilar mentalmente uma coisa diferente do que estava acostumada</u>. Que é preciso, portanto, <u>liberar para que a coisa aconteça</u>. Que é preciso, primeiro, <u>abrir espaço na cabeça para que ele exista no corpo</u>. Isso ficou claro para S2 tanto nas aulas de Feldenkrais quanto nos movimentos de dança. Por ser um tipo de movimentação que não era do seu costume, precisou olhar e <u>experimentar lugares estranhos no seu corpo</u> para fazer o que estava sendo proposto. Chegou à conclusão que a partir do momento que vai se tornando mais confortável na cabeça, vai se tornando mais confortável no corpo.</p>

(S2)		
<p>Eu acho que, e dependendo da coisa também, cê chega, seu corpo chega numa forma que não precisava, sabe, tipo, que nem aquela hora que cê falava: não precisa esticar a perna, não precisa estacar o braço. Tipo, eu não tava pensando, mas o braço e a perna chegavam esticados lá no momento. Parece que o corpo tava falando, você precisa finalizar isso pra fazer outra coisa, entendeu? Não sei. Mas acho que entra no costume, o corpo tá acostumado a estar sempre assim. É porque esteticamente, assim, a gente já trabalha a nossa estética já mentalmente pensando: Você tem que estar bonito pra executar o movimento A gente trabalha a forma.</p> <p>(S6)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. seu corpo chega numa forma que não precisava. 2. entra no costume. 3. o corpo tá acostumado a estar sempre assim. É porque esteticamente, assim, a gente já trabalha a nossa estética já mentalmente pensando: Você tem que estar bonito pra executar o movimento A gente trabalha a forma. 	<p>Para S6 o corpo chegava numa <u>forma que não precisava</u>, pois estava <u>acostumado a estar sempre assim</u>, porque <u>esteticamente era preciso estar bonito para executar o movimento</u>, trabalhando pela forma.</p>
<p>Fica mais fácil deixar levar pela sensação do corpo estar movendo você e não de você estar movendo o corpo. É uma sensação de que é mais fácil.</p> <p>(S5)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. é mais fácil deixar levar pela sensação do corpo estar movendo você e não de você estar movendo o corpo. 	<p>S5 afirmou que era mais <u>fácil deixar-se levar pela sensação</u> de que o <u>corpo o movia e não o contrário</u>.</p>
<p>É, acho que o rolou na aula, na parte das sequências, foi você perceber onde estava o apoio. Que foi justamente o que a gente fez no chão também. Depois que a gente entendeu onde tinha apoio a gente tirava a força. Em pé aconteceu a mesma coisa. [S6] falou que tinha forma em mim, provavelmente porque eu não sabia onde colocar os apoios. Depois que tem essa percepção, automaticamente o corpo se desconstrói porque ele percebe que não precisa de tanto.</p> <p>(S3)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. o que rolou na aula foi perceber onde estava o apoio, que foi o que a gente fez no chão. 2. depois que a gente entendeu onde tinha o apoio, a gente tirava a força. 3. Depois que tem essa percepção, automaticamente o corpo se desconstrói porque ele percebe que não precisa de tanto. 	<p>Para S3 a percepção dos apoios ajudou a <u>retirar a força</u> e assim, <u>automaticamente, o corpo se desconstrói</u> porque ele percebe que não precisa de tanto.</p>
<p>Pra mim teve um pouco dessa coisa de liberação também, só que como os exercícios eles eram uma liberação constante, que através dela, pra mim, você chegava nos lugares e conseguia fazer coisas. Isso foi o mais difícil, porque eu trabalho</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. foi difícil porque os exercícios eram de uma liberação constante, que através dela chegava nos lugares e conseguia fazer coisas. 2. eu trabalho assim: onde tem que liberar eu vou liberar, onde tem que tensionar eu vou tensionar. Só que não era assim, 	<p>Para S1 foi <u>difícil</u>, pois os exercícios precisavam de uma <u>liberação constante</u>. Disse trabalhar de forma pragmática, liberando onde tem que liberar e tensionando onde tem que tensionar, mas que na proposta do exercício já <u>deveria estar liberada</u>, porque era o <u>fluxo de liberação que</u></p>

<p>assim: onde tem que liberar eu vou liberar, onde tem que tensionar eu vou tensionar. Isso é muito claro pra mim, pra tudo. Só que lá não era assim, a hora de liberar, eu já tinha que estar liberada para todo o sempre, porque esse fluxo de liberação que me leva a fazer o movimento, que me leva a chegar na posição, que me leva... então isso pra mim, manter essa constância liberada, foi mais difícil. Então às vezes eu saía dela e ia pra outro lugar. Então, não é o liberar que é difícil pra mim, que foi. É... eu consigo identificar isso, é manter. Porque pra mim era isso, as coisas eram fluxo de movimento. O quadril que levava você a ir pro chão, o seu tronco que fazia você voltar aos quatro apoios. Então você tinha que estar completamente solto e vulnerável pra o seu corpo mandar em você e não você mandar em seu corpo.</p> <p>(S1)</p>	<p>eu já tinha que estar liberada para todo o sempre, porque esse fluxo de liberação que me leva a fazer o movimento, que me leva a chegar na posição.</p> <p>3. O quadril que levava você a ir pro chão, o seu tronco que fazia você voltar aos quatro apoios. Então você tinha que estar completamente solto e vulnerável pra o seu corpo mandar em você e não você mandar em seu corpo.</p>	<p>levava a fazer os movimentos. Então, era necessário estar completamente <u>solto e vulnerável</u> para que o <u>corpo pudesse conduzir o movimento.</u></p>
--	--	--

Da forma apresentada acima, foram feitas as transcrições e as primeiras etapas da análise das atividades realizadas nos Laboratórios Práticos e discutidas pelos participantes no grupo focal. Sigo com a próxima etapa da análise para se chegar nas Unidades de Significado, nos Fluxos de Convergência e nas Ideias Nucleares.

2.4 A Análise Nomotética

Nomotética é uma palavra de derivação grega que tem no seu significado a elaboração de leis. Caminha no sentido de estabelecer generalizações e regras baseadas em fatos. No contexto da “Análise Qualitativa da Estrutura do Fenômeno Situado” usada nessa pesquisa, o momento nomotético indica um movimento de passagem do individual para o geral, no qual as compreensões dos casos individuais podem ser articuladas como exemplos para algo mais geral (MARTINS; BICUDO, 1989). Buscou-se, assim, por *insights* que conduzissem a uma estrutura geral a partir das estruturas individuais. Entende-se por *insight* “aquilo que se doa à consciência. [...] Trata-se de um ver dentro da situação” (MARTINS; BICUDO, 1989, p. 107). Buscou-se nos relatos, portanto, aspectos ou compreensões que pudessem manifestar uma ideia, ou

verdade geral sobre o fenômeno, ou seja, buscou-se ver se uma estrutura individual pode, em princípio, pertencer a vários indivíduos.

Foram realizadas reduções sucessivas, a partir das asserções articuladas nos relatos dos sujeitos, para encontrar sentidos que pudessem convergir para um mesmo significado, estabelecendo-se como Unidades de Significado, como exemplificado no Quadro 5.

Quadro 5

Análise Nomotética referente à segunda parte da aula: Os participantes relataram efeitos provocados pelo Método Feldenkrais durante a prática de improvisação?

Narrativa na linguagem do sujeito	Asserções	Asserções articuladas	Unidades de Significado
Foi difícil de andar. Não foi bom, eu já levantei assim, sem dor, sem estar com preguiça, já estava com o corpo ativo, mas tava nesse lugar que parecia que eu tava com o peso muito prum lado, muito prum outro pra andar. Não tava coordenado sabe? Tinha mesmo que pensar em botar o peso prum lado, botar o peso pro outro (S1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. foi difícil andar. 2. levantei sem dor, sem preguiça, com o corpo ativo, mas estava nesse lugar que parecia que o peso estava muito para um lado para andar. 3. não estava coordenado. 4. tinha que pensar em botar o peso pra um lado e para o outro. 	S1 se levantou sem dor, sem preguiça e com o corpo ativo, mas percebia seu peso mais <u>concentrado</u> em um lado. Seu <u>andar não estava coordenado</u> e precisou pensar em transferir o peso de um lado ao outro para poder caminhar.	<p>Dificuldade em manter a percepção adquirida na mudança de referência.</p> <p>Dificuldade em realizar uma ação.</p>
Na minha cabeça, quando eu penso em movimento natural eu, pelo menos, sempre vou pelos membros, braço e perna, nas coisas que são mais fáceis. E não tava assim né? Tava vindo dobras e movimentos partindo de lugares que eu não ia fazer normalmente entendeu? Que foi o que eu senti no chão. Eu senti costela no chão, senti sabe, a flexão lateral, que em pé não ia ser a primeira coisa que eu ia buscar. Mais nesse lugar. Então eu tava tentando fazer o que eu fiz embaixo, em pé. Foi difícil porque eu não tinha consciência tão clara como foi quando eu	<ol style="list-style-type: none"> 1. na minha cabeça, quando penso em movimentos naturais, sempre vou pelos membros, nas coisas que são mais fáceis. Não estava assim. 2. estavam vindo movimentos partindo de lugares que eu não ia fazer normalmente. 3. não tinha consciência tão clara de como foi no chão, porque não tinha o apoio do chão. 4. como estava em pé no espaço, não tinha a percepção de onde estão colocadas as coisas. 5. eu percebia que não estava natural, mas não sabia dizer de fato o que era. 	<p>Para S3, <u>na sua cabeça</u>, quando pensa em <u>movimentos naturais</u>, sempre inicia pelos membros, por ser mais fácil para si. Mas os movimentos estavam partindo <u>de lugares não habituais</u>.</p> <p>Como estava em pé, no <u>espaço</u>, não tinha a percepção de onde estavam as coisas, apenas <u>percebia que não estava natural</u>.</p> <p>Tentou trazer as sensações que teve no chão para as explorações em pé.</p>	<p>Mudança na relação com os hábitos.</p> <p>Dificuldade em manter a percepção adquirida na mudança de referência.</p>

<p>tava no chão. Porque tinha o apoio do chão e era mais fácil perceber onde tinha peso e onde não tinha peso. E como em pé tava no espaço eu não tenho essa percepção de onde tá ... colocado as coisas. Entendeu? Eu percebia que não tava natural, mas eu não sabia dizer de fato o que que era. Mas eu tava só tentando trazer a sensação que tive quando eu tava no chão.</p> <p>(S3)</p>	<p>6. estava tentando trazer a sensação que tive no chão.</p>		
<p>Eu achei interessante, achei que eu oscilei entre pensar demais e ficar meio bloqueada e tipo, e ficar, talvez, repetindo as coisas que eu tinha experimentado no chão e que eram muito simples, como aproximar o joelho do... de uma forma muito banal, muito repetitiva e banal. Quando me faltou... eu fiquei pensando demais. Eu fiquei meio bloqueada. E também oscilei entre momentos em que eu agia naturalmente demais e aí eu perdi um pouco a consciência daquilo que eu tava realmente me propondo a experimentar. E no meio disso existiram alguns momentos em que foi muito interessante e que foi muito legal. Em que eu conseguia ter a consciência das partes aproximando, do que contrai, do que expande e experimentar coisas diferentes e muito legais. Então eu oscilei entre esses três meios. Esses momentos assim que ficaram, é... de experimentação muito interessante, eles foram realmente muito legais. Achei bem válido. Fiz umas coisas que eu nunca imaginei e que</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. oscilei entre pensar demais e ficar bloqueada e momentos que agia naturalmente demais e perdia a consciência daquilo que eu estava propondo experimentar. 2. teve momentos que foram interessantes e muito legais em que eu conseguia ter consciência das partes aproximando, do que contrai, do que expande e experimentar coisas diferentes. 3. fiz coisas que eu nunca imaginei, você não sabe por que, como que, de onde veio. 4. chega a ser natural, mas você tem consciência. 	<p>S2 relatou <u>oscilação</u> entre pensar demais e ficar <u>bloqueada</u> com momentos em que <u>agia naturalmente</u> demais e perdia a consciência daquilo que estava experimentando. <u>Fez coisas que nunca imaginou</u>, sem saber por que, como e nem de onde vieram, mas percebia que eram naturais.</p>	<p>Surpresa. Oscilação entre percepções</p>

<p>foram muito legais. É isso que tô falando... você não sabe por que, como que, de onde que veio, mas é um misto porque chega a ser natural, mas você tem consciência e isso pra mim foi muito interessante.</p> <p>(S2)</p>			
<p>Porque no chão a gente tem o apoio, então... é, e pra mim foi muito difícil, eu me senti presa, eu quase não conseguia fazer movimento em si. Eu pensei nessa coisa de dobra. O que, dessa dobra eu consigo fazer: rolar no chão? Agachar?</p> <p>(S1)</p>	<p>1. foi muito difícil, porque no chão tem o apoio.</p> <p>2. Eu me senti presa, quase não consegui fazer movimento em si.</p>	<p>S1 relatou que se sentiu <u>presa</u>, quase não conseguiu fazer <u>movimento em si</u>. Achou difícil porque não tinha o apoio do chão como referência.</p>	<p>Dificuldade em manter a percepção adquirida na mudança de referência.</p>

O passo seguinte no caminho de desvelar o significado do dito, foi refletir sobre o sentido do que foi dito e buscar convergências entre as Unidades de Significado, perguntando: isso diz do quê? Por exemplo, um grupo de asserções diziam da relação com a autonomia, outro grupo da relação com o aprendizado e, assim, sucessivamente. Percebeu-se, no entanto, que uma mesma asserção convergia para mais de um grupo sugerindo um fluxo de convergência não estático, mas dinâmico. Foi construída, então, uma matriz de dupla entrada, na qual em uma entrada colocou-se as asserções articuladas e na outra os fluxos de convergência. Para cada Fluxo de Convergência foi designado um número, totalizando 10 fluxos. São eles: 1) Diz do contato do sujeito com suas percepções; 2) Diz da relação do sujeito com seus hábitos; 3) Diz da escolha do sujeito em agir conforme suas percepções; 4) Diz da liberdade de escolha; 5) Diz da dificuldade do sujeito em realizar uma ação; 6) Diz da relação do sujeito com o aprendizado; 7) Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do Método Feldenkrais: esperado X inesperado; 8) Diz da relação do sujeito com autonomia; 9) Diz da relação do sujeito com sua autoimagem; 10) Diz das mudanças nos modelos de referência.

Esse movimento não significou uma tentativa de quantificar quais convergências foram mais destacadas, mas orientar a interpretação no caminho de descobrir quais os pontos de provocação que o Método Feldenkrais atingiu na experiência dos dançarinos. Um exemplo dessa matriz de dupla entrada está no Quadro 6.

Quadro 6
Exemplo da matriz de dupla entrada

Asserções articuladas	Fluxos de convergências									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Para S1 foi <u>difícil</u> perceber as <u>mudanças</u> porque <u>as sensações eram muito internas</u> , mas com a repetição ficou mais fácil.	X									
2. Para S2 parecia que estava fazendo coisas <u>alienígenas</u> .							X			
3. S1 se sentiu <u>pesada</u> quando se levantou, com uma <u>sensação de densidade</u> . Percebeu os pés frios e os joelhos mais firmes do que quando começou. Achou isso <u>curioso</u> pois pensou que <u>deveria</u> estar mais leve após a lição do MF. Ficou sem saber se o que estava sentindo era normal.							X		X	
4. S3 teve a sensação de estar <u>comprimido</u> quando se levantou, mesmo se sentindo <u>organizado</u> após a lição, na qual percebeu que foi se colocando no lugar. Mas uma sensação de peso e <u>achatamento</u> persistiu fazendo-o se sentir muito pequeno e <u>espremido</u> .							X		X	
5. S4 sentiu-se mais <u>alinhada</u> , mais alta, mais comprida e mais leve quando se levantou	X						X			
6. Para S4 <u>o corpo estava ao mesmo tempo relaxado e ativo</u> , parecendo estar <u>mais vivo para se movimentar</u> . Ao mesmo tempo esse relaxamento não era <u>preguiça</u> . Gostou da sensação achando essa relação interessante.	X									X

Nesse movimento de análise constatamos que o fluxo 6) Diz da relação do sujeito com o aprendizado, apareceu como o grupo com maior convergência de significados. Na sequência, a relação do sujeito com suas percepções (1) e as mudanças nos modelos de referência (10) mostraram-se equiparadas nos relatos analisados. A relação estabelecida com os hábitos (2), a relação com a autonomia (8), a relação com a autoimagem (9), o contato com as sensações (7), a dificuldade de realizar uma ação (5), o agir conforme a percepção (3) e a liberdade de escolha (4) apareceram bem próximas na fala dos participantes, sugerindo que o agir não ocorre sem uma negociação entre o sujeito e o mundo⁷.

⁷ Uma cópia do quadro completo da Matriz de dupla entrada está nos Anexos ao final do texto.

Mas não estamos buscando números e sim implicações do Método Feldenkrais nas práticas de dançarinos profissionais. Voltando à nossa pergunta, queremos investigar as influências do método quando aplicado no dia a dia de dançarinos. Essas etapas de análise visaram um modo de expor o percurso, que se constituiu no processo de um pensar a partir do material coletado. Esse caminho se estabeleceu no intuito de ir-à-coisa-mesma atentando para as vivências e deixando que os sentidos se manifestassem. Diante dos dados analisados, até aqui, podemos apontar para as Ideias Nucleares surgidas para interpretação e possível resposta à nossa interrogação.

SEGUNDA SEÇÃO

3 AS IDEIAS NUCLEARES

Neste capítulo, farei o movimento de adentrar as Ideias Nucleares com o intuito de buscar compreensões do que elas dizem e fazer articulações com o que Moshé Feldenkrais escreveu sobre seu método, assim como com o que é dito a respeito do que foi levantado. Nas articulações, manterei a grafia em itálico e entre aspas sempre que reproduzir a fala dos dançarinos, seguidas pela referência, entre parênteses, das Unidades de Sentido.

Apresento, portanto, as Ideias Nucleares como proposições que pretendem dar conta das asserções e unidades de significado apontadas pela análise e que sugerem, por fim, caminhos de interpretação. São elas: 1) O Método Feldenkrais provoca perturbações no processo ensino-aprendizagem de dança; 2) O Método Feldenkrais evidencia a percepção e sugere opções de ação a partir dessas percepções; 3) O Método Feldenkrais provoca questionamentos nos modelos referenciais estabelecidos na prática de dança.

3.1 O Método Feldenkrais provoca perturbações no processo ensino-aprendizagem de dança.

Logo no prólogo de seu livro, *The Elusive Obvious*, Moshé Feldenkrais (1981, p. xi) declara: “Acredito que se conhecer é a coisa mais importante que um ser humano pode fazer por si mesmo”. Em seguida faz a seguinte pergunta, “Como alguém pode se conhecer?” A resposta vem na sequência, “Aprendendo a agir não como se deveria, mas como se age”⁸. Para entrar nessa discussão é necessário que detenhamos nosso olhar para essa declaração buscando o que está em operação quando ele coloca junto autoconhecimento, ação e aprendizado a partir do que se faz e não do que se deveria fazer.

Ao afirmar que o autoconhecimento é a coisa mais importante que o ser humano pode fazer por si, Feldenkrais nos leva a imaginar que seu trabalho seja uma ferramenta para se percorrer esse caminho. Ora, o Método Feldenkrais atua no movimento e tem como proposta aperfeiçoar as coordenações motoras para integrar um repertório gestual mais vasto e eficiente. Poderíamos

⁸ “I believe that knowing oneself is the most important thing a human being can do for himself. How can one know oneself? By learning to act not as one should, but as one does” (FELDENKRAIS, 1981, p. xi).

pensar que o trabalho atua somente sobre o corpo e seus movimentos como uma forma de terapia corporal, mas há uma intenção que o orienta para a aprendizagem e não para o tratamento: “é mais saudável aprender do que ser paciente ou mesmo ser curado”⁹ (FELDENKRAIS, 1981, p. 29). O trabalho é desenvolvido através de lições, as quais se organizam em aulas, o profissional é chamado de professor e o cliente de aluno. Desse modo, se considerarmos nossa ideia de que o Método Feldenkrais é um caminho para o autoconhecimento, e ele próprio afirma que está no aprendizado a chave para tal, teremos que olhá-lo como uma prática pedagógica.

Alinho meu pensamento ao de Larrosa (1994), na direção de uma prática pedagógica que promova a elaboração de reflexões do aluno consigo mesmo e produza experiências de transformação. O autor coloca termos como autoconhecimento, autoestima, autonomia, autoconfiança como pertencentes ao vocabulário pedagógico e como sugestões de formas de relação do sujeito consigo mesmo. Porém, adverte que esses termos podem ser articuladores de normatividade, determinando o sujeito como um ser são e equilibrado. Por isso mesmo, esse sujeito não deve ser visto como um “dado não-problemático” (LARROSA, 1994, p. 40) e fora de contextos culturais, pois é justamente na articulação entre práticas e discursos que ele se constitui no que é. A prática pedagógica seria uma mediadora do processo de construção de uma experiência de si “nas quais os indivíduos podem se tornar sujeitos de um modo particular” (LARROSA, 1994, p. 57).

Feldenkrais utiliza da expressão “aprendizagem orgânica”¹⁰ (FELDENKRAIS, 1981) como exemplo para o processo de autoaprendizagem e como fator desencadeador de transformação, defendendo que esta pode ser terapêutica em essência¹¹. Em linhas gerais, o aprendizado orgânico tem suas bases no desenvolvimento sensorio-motor, não tem a preocupação com resultados, sejam eles bons ou maus, mas se guia pela sensação de satisfação quando, ao fazer o movimento esse pareça menos incômodo ou difícil. Tem seu fundamento no aprendizado biológico, no qual a criança aprende, através da curiosidade, a andar e a falar experimentando seu movimento no espaço e observando o mundo à sua volta.

⁹ “It is healthier to learn than to be patient or even be cured” (FELDENKRAIS, 1981, p. 29).

¹⁰ “Organic learning” (FELDENKRAIS, 1981).

¹¹ Segundo Jorge Larrosa (1994) os discursos pedagógico e terapêutico se imbricam, pelo fato de algumas práticas pedagógicas estarem não mais preocupadas com a transmissão de conteúdo formal, mas dispostas a desenvolver uma relação reflexiva e crítica do aluno diante do conhecimento e sobre si mesmo.

Nas aulas do método, portanto, o foco de atenção não recai sobre o que está sendo feito, ou no resultado, mas em como o aluno se percebe executando o movimento, ou seja, na ação. Esse processo se dá pela mudança no direcionamento da atenção. Ao invés de fixar um objetivo final, as aulas conduzem a atenção pelo caminho que é necessário para se chegar no objetivo (FELDENKRAIS, 1981). Esse pensamento pode ser corroborado pela fala de alguns participantes:

“Na verdade, o aprendizado, às vezes não tá em você chegar no resultado final. E sim como você está disponível a receber, conhecer, entender. E isso vai te levar a um resultado final” (US17S1).

“Porque se você vai num lugar que te disseram que é o certo, talvez você não chegue lá. Você tem que ver no seu corpo” (US20S4).

“O que eu acho mais legal é entender o corpo como um aprendizado constante. Acho que isso é uma ajuda muito grande para a dança. Entender o corpo como algo que está sempre a ser descoberto, a ser entendido, e que há infinitas possibilidades. O quanto mais você pode entender, mais você pode aproveitar. Ter resultados bons com menos esforço, com mais naturalidade, dispensando menos energia” (US51S2).

O professor, entretanto, não atua sobre o corpo do aluno e menos ainda pretende modificá-lo, mas constrói variações nas relações com o meio, promovendo uma situação em que o aluno possa aprender, consigo mesmo, como age e ter escolhas para mudar.

O profissional do método Feldenkrais não intervém *no corpo*¹² de seu aluno, mas provoca, sim, uma variação dos elementos de seu ambiente: pela organização de limitações espaciais e gravitacionais muito específicas, ele propõe, pelo toque ou indicação verbal, a exploração de variações de apoio no chão, das direções no espaço. A sessão de Feldenkrais, então, apresentar-se-ia como uma modificação temporária do ambiente no intuito de suscitar uma mudança duradoura nas interações do sujeito (do aluno) com esse ambiente (CLAVEL; GINOT, 2015, p. 92).

As autoras apresentam o termo *ambiente provisório*¹³ como solo para que o aluno possa reorganizar seus hábitos. Esse é um ponto importante no trabalho de Feldenkrais, quando ao criar um ambiente não rígido ou fixo de aprendizado, coloca o sujeito em contato com seus hábitos e percepções, para que, ao explorar possibilidades de coordenação, possa rever suas ações assumindo um conhecimento sobre si e modificando o potencial de seu gesto. É importante iluminar que ação, para Feldenkrais, está enlaçada com movimento, com sensação, com sentimento e com pensamento (FELDENKRAIS, 1977). A contribuição de cada um desses

¹² Grifo das autoras.

¹³ Grifo das autoras.

componentes varia, dependendo de quem e do que, mas em alguma medida eles estão presentes em qualquer ação que fazemos na vida. Isso nos sugere, por fim, que o autoconhecimento não é somente um estado reflexivo e recluso, mas é um movimento perceptivo e relacional com o mundo e que só é alcançado através do aprendizado. Ao propor que para se conhecer é preciso, primeiro, aprender como se age e não como se deveria agir, Feldenkrais faz aflorar um pensamento de que o aprendizado está ancorado na compreensão e na aceitação de como cada um é. O foco se desloca, portanto, para o sujeito que aprende. Um caminho para se pensar o Método Feldenkrais, a partir de agora, pode ser o de um sistema pedagógico que tem no movimento e na ação a chave para o autoconhecimento.

3.1.1 O processo do aprendizado: convergências e divergências

As aulas de Feldenkrais consistem na exploração de sequências de movimentos que tenham sua base sistêmica em alguma função específica, como alcançar algo, sentar-se ou levantar-se, rolar para o lado. Moshé Feldenkrais nos orienta sobre a atitude frente às explorações:

Ao aprender Consciência pelo Movimento, prossiga bem devagar, tão devagar que você possa descobrir sua velocidade de aprendizado aqui, quando as demandas de sua ambição e a velocidade dos outros não o fazem ir mais rápido do que você pode. Nas aulas de Consciência pelo Movimento todos têm todo o tempo necessário para assimilar a ideia do movimento e do relaxamento para chegar à novidade da situação. Há tempo suficiente para se perceber e se organizar e para repetir o movimento com a frequência que achar adequado. Sem apito, sem metrônomo, sem ritmo, sem música e sem tambor. Você lentamente aprende a encontrar seu ritmo inato, dependendo de sua estrutura¹⁴ (FELDENKRAIS, 1981, p. 92).

Temos aqui algumas orientações que merecem um pouco mais de aproximação, para que possamos construir paralelos com o ensino e a aprendizagem de dança. Feldenkrais lança logo de início que para aprender devemos diminuir nosso ritmo para, assim, descobriremos nosso tempo para o aprendizado, deixando de lado a ambição e a comparação com o outro. O objetivo, então, está em como voltamos nossa atenção para a maneira com que aprendemos algo e não somente para o algo que está sendo aprendido, desviando de uma métrica estabelecida por discursos externos para desenvolver um olhar alinhado com as sensações internas. Ele segue

¹⁴ “In learning Awareness through Movement, proceed very slowly, so slowly that you can discover your rate of learning here, when the demands of you ambition and the rate of others do not make you go faster than you can. In Awareness through Movement lessons everybody is allowed all the time necessary to assimilate the idea of the movement and the leisure to get to the novelty of the situation. There is sufficient time to perceive and organize oneself, and to repeat the movement as often as one feels is right. No whistle, no metronome, no rhythm is used, no music and no drum. You slowly learn to find your innate rhythm, depending on your structure” (FELDENKRAIS, 1981, p. 92).

afirmando que todos tem o tempo necessário para aprender e que atrelado a esse processo está a permissão para o relaxamento ou o lazer, caminho para se chegar à novidade da situação. Feldenkrais usa a palavra *leisure* para designar um dos fatores que levam a um bom aprendizado. *Leisure* significa o momento em que não se está trabalhando ou exercendo alguma obrigação, o momento de lazer, de relaxamento. Esse relaxamento é essencial nas lições do método, quando após explorar determinados movimentos é pedido que o aluno descanse, para que se observe e que deixe as percepções se integrarem com as sensações.

Existe, então, uma situação na qual são criadas condições de aprendizado, para que o estudante encontre seu ritmo inato em sintonia com a singularidade de sua estrutura e com a permissão para momentos de pausa. Temos, então, o relaxamento ou lazer como caminho para o aprendizado, pois é especialmente em um clima leve e sem julgamento que o aprendizado orgânico se faz.

Vou me deter ainda mais um pouco nessa relação com o momento de relaxamento proposto por Feldenkrais para deixar meu pensamento encontrar minha memória:

Ele: você faz o quê?

Eu: eu faço dança.

Ele: que ótimo, mas você trabalha com o quê?

Esse pequeno diálogo é uma ilustração não tão ficcional assim, pois já aconteceu comigo algumas vezes, que nos mostra o quanto dançar está ligado ao prazer e não ao trabalho ou à educação. Lazer é ócio, é um passatempo (CUNHA, 2010) e a dança, no imaginário popular, faz parte desses momentos recreativos.

Mas afinal, o que seria um bom aprendizado de dança? Para um dos participantes da pesquisa “*um bom aprendizado de dança [...] tem que ser livre de preconceitos e [...] disponível, um corpo disponível*” (US16S2).

Ser um corpo disponível pode levar a supor um corpo aberto a possibilidades, sem entraves, flexível. Mas o corpo não existe sem um sujeito que o habite e eu parto do pressuposto que corpo é sujeito-no-mundo. Então, é necessário um sujeito disponível ao aprendizado. Disponível tem sua origem etimológica em dispor e vem do latim *disponere*, de que se pode

dispor, livre, desimpedido, desembaraçado. Dispor, por sua vez, dentre outros significados é arrumar, colocar em lugar próprio, adequado, conveniente, colocar em certa ordem, arrumar de determinado modo, planejar, programar, imaginar, criar, persuadir, convencer. Assim, ao mesmo tempo em que o sujeito está disponível para o aprendizado, ele se organiza de determinada maneira, adequadamente, ordenadamente. Mas vemos no léxico que dispor é, também, criar, imaginar. Com mais essa camada de textura temos, então, que o aprendizado necessita de um sujeito disposto a ordenar o conhecimento, mas ao mesmo tempo disponível para criar.

Outra expressão se apresenta como determinante na nossa interpretação: livre de preconceitos. Preconceito pode ser entendido como um conceito ou opinião formados antecipadamente, sem total conhecimento dos fatos. Interessante notar que, para o protagonista da fala, não é o sujeito que deve ser livre de preconceitos, mas o próprio aprendizado, o que nos leva, novamente, à discussão sobre discursos de dominação e experiências de si. Um dos elementos do preconceito é a generalização de características de determinado grupo para todos os indivíduos desse grupo, estabelecendo como obstáculos toda e qualquer experiência individual ou particular (CROCHIK, 1996).

Evidentemente, toda experiência é medida por conteúdos pré-formulados, mas ela serve para reformular o conceito previamente formado. Quando isto não ocorre é porque existem conflitos psíquicos que se beneficiam da manutenção de uma conceituação rígida e fechada à realidade externa (CROCHIK, 1996, p. 49).

O preconceito tem a função, portanto, de conservação de uma ordem social pré-estabelecida, valorizando papéis sociais pela sua importância na manutenção dessa ordem.

Retornando ao nosso enunciado sobre o que seria um bom aprendizado de dança, esse deveria, por fim, basear-se na experiência do sujeito enquanto criador e ordenador do próprio conhecimento. É colocada em xeque, aqui, a relação transmissão/assimilação no tocante a um professor que transmite e um aluno que assimila. Por mais que, para que haja uma transmissão é necessário que se tenha quem a assimile, esses sujeitos se inter-relacionam na experiência do aprendizado, cabendo perguntarmos: é possível ensinar algo a alguém?

Para Sylvie Fortin (2011), pensar uma experiência somática em uma aula de dança pode apresentar alguns incômodos e gerar impaciência nos alunos, por ser considerada distante do

ensino tradicional de dança, apoiado no exercício repetitivo para alcançar força, alongamento, extensão de pernas até o limite. Trabalhando na visão somática, o dançarino encontrará, muitas vezes, contradições ao aprendizado típico de uma aula de dança tendo em vista que terá que lidar com o embaçamento de dicotomias. Sendo assim, torna-se possível experimentar “o controle pelo abandono, o relaxamento para encontrar a força, a procura de amplitude por um trabalho aquém dos limites” (FORTIN, 2011, p. 31). Pode-se dizer que essa atitude diante do aprendizado se aproxima de uma abordagem construtivista, levando-se em conta que o indivíduo aprende experimentando, agindo sobre o saber. A aprendizagem gera conhecimento e vice-versa, ou seja, o conhecimento transforma o sujeito a partir da própria transformação do sujeito que conhece.

O ambiente provisório criado para que o aprendizado aconteça no Método Feldenkrais, não se estabeleceu com facilidade ou clareza para os participantes da pesquisa, mas provocou inquietações. De acordo com a maioria dos dançarinos, a dificuldade em perceber as sensações mais sutis, internas, das coordenações propostas nas lições do método foi constante nos momentos iniciais. A expressão “difícil” apareceu diversas vezes nas conversas para dar suporte ao não entendimento do que estava acontecendo, às trocas de maneiras habituais de se mover, ao fato de não precisar fazer esforço para executar os movimentos:

“Pra mim foi muito difícil porque eu achei muito mi... minúsculo. Assim, as sensações eram muito dentro” (US1S1).

“Pra mim foi muito difícil, eu já achei difícil andar” (US9S1).

“Senti, eu, eu, eu... não tava normal, não tava natural, não tava habitual eu achei” (US11S3).

“Entendia o direcionamento, mas não era o fluxo do meu corpo fazer isso, então, eu tinha que pensar muito pra conseguir fazer” (US40S1).

“Quando você falava pra não fazer força eu falava: Jesus, e agora? Ai eu, na minha cabeça, eu tentei usar todos os músculos que eu tinha pra diminuir a carga num músculo só” (US45S5).

“Tinha que pensar muito para conseguir fazer; tentei não usar força, mas a maioria das vezes tive que usar senão não saía do lugar” (US40S1).

“Foi difícil porque eu não tinha consciência tão clara como foi quando eu tava no chão” (US12S3).

Outro fator que chamou atenção na discussão foi a relação com o aprimoramento técnico, visto sob a égide do balé clássico, como sendo essencial para um bom aprendizado de dança:

“A gente quando fala de técnica a gente joga o balé, né? Mas pra mim, eu vejo balé como fórmulas. [...] tem fórmulas e tem conta, mas não adianta nada se você tem a fórmula e não sabe aplicá-la. Se você não sabe interpretar a questão pra saber qual fórmula usar. Então, assim, eu penso no balé como fórmula. Você tem as fórmulas porque a gente desde pequenininho aprende: é isso assim, passa por isso, nan nan nan, é uma fórmula. Mas como você compreende essa fórmula e aplica, eu acho que nisso você tem a técnica. E eu acho que é isso que é o conhecimento” (US21S1).

Vou me deter alguns instantes nessa fala e na relação com a aplicação de fórmula, apontada como direcionamento para o aprendizado. Fórmula representa uma proposição, um modo de se proceder para alcançar algo, um método de conduta que estabelece relações entre variáveis e constantes. A fórmula apareceu, aqui, na atitude impositiva do professor, que ordena a seus alunos um jeito de fazer. O professor, então, detém o conhecimento e o impõe sobre seus alunos, mas cabe ao estudante saber aplicá-la. Para Jill Green (1999),

Muitas vezes, o professor de dança concentra-se em correções específicas, posicionamento do corpo, técnica adequada e desempenho eficiente de movimentos de dança particulares. Não quero sugerir que todos os educadores de dança controlem ou manipulem os alunos de forma destrutiva, ou que precisemos reformular completamente as aulas de dança. [...] No entanto, pode ser significativo observar como essas aulas geralmente podem refletir algumas suposições e mensagens implícitas sobre a educação em dança e os corpos dos dançarinos. Por um lado, o foco constante em uma visão exteriorizada do corpo, conforme refletido no espelho, objetifica o corpo do dançarino e exige que os alunos se esforcem para alcançar uma “aparência” específica enquanto são “corrigidos” de modo que executem uma técnica de dança “adequada”¹⁵ (GREEN, 1999, p. 81).

Para outra dançarina, entretanto, seria frustrante ter que aprender dança através de aplicação de fórmulas. Isso poderia levar a um abandono do aprendizado:

“Talvez se eu tivesse ali, tentando na fórmula eu ia estar super frustrada, assim, cara eu não consigo, vou parar de dançar, isso não é pra mim” (US22S4).

“A dança contemporânea trouxe um pouco isso, né? [...] Você não tem que seguir aquele... você pode seguir o padrão, mas assim, do seu jeito. Você chega naquele resultado, mas de alguma outra forma. Porque o balé fica muito assim, é isso, e pronto. E se você não consegue fazer você é ruim e acabou sua vida” (US25S4).

¹⁵ “Very often the dance teacher focuses on specific corrections, placement of the body, proper technique, and efficient performance of particular dance movements. I do not mean to imply that all dance educators control or manipulate students in a destructive way, or that we need to completely overhaul dance classes. [...] However, it may be significant to look at how such classes may generally reflect some implied assumptions and messages about dance education and dancers' bodies. For one thing, the constant focus on an externalized view of the body, as reflected in the mirror, objectifies the dancer's body and requires students to strive to achieve a specific "look" while being "corrected" so that the students perform "proper" dance technique” (GREEN, 1999). Grifos da autora.

O balé clássico pode ser considerado como a forma de dança ocidental mais conhecida e, muitas vezes, professores usam de práticas autoritárias buscando sujeitar o aluno a valores estéticos normalizadores (ALTEROWITZ, 2014) pois,

sua estética e sistema de crenças são fundamentados em filosofias ocidentais que impõem o pensamento dualista, separando a mente do corpo e essencializando qualidades, como masculinidade e feminilidade, como se existissem em oposição uma à outra e não em um *continuum* ou dentro de um amplo espectro¹⁶ (ALTEROWITZ, 2014, p. 8).

Não irei me deter na discussão técnica sobre o balé clássico ou outro gênero de dança, mesmo que para alguns participantes a “dança contemporânea” seja a responsável por modificar esse quadro. O que é importante destacar na fala dos dançarinos é o fato de que, ao terem contato com o Método Feldenkrais eles se viram confrontados com seu processo de aprendizagem em dança. O estranhamento provocado pelas lições sugeriu, ainda, uma descontinuidade da referência externa de um ideal corpóreo apoiado em imagens construídas pelos hábitos. Isso os levou a perceberem, em si, quais as conexões, as relações motoras presentes na ação e o que pôde ser feito para facilitar a integração do movimento com o todo, ou seja, qual a relação do movimento com os hábitos que fundaram sua execução:

“em mim me dá uma percepção maior do que eu tô fazendo, ou pelo menos do que eu tô propondo pro meu próprio corpo. Geralmente eu tenho o hábito de começar pelas extremidades, e cada vez que eu passo pela prática, cada vez eu comecei a me mover de um jeito diferente, porque com essa prática eu tive a percepção de que existem outras partes que podem dar o start inicial, a minha percepção com meu corpo ela aumenta bastante” (US49S3).

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

“O contato que eu tive com esta metodologia foi bom pra mostrar que coordenação é uma coisa muito difícil. [...] Eu fiquei muito frustrado nesse sentido de não conseguir chegar em algum lugar mesmo que isso não fosse a intenção, de perceber

¹⁶ “Its aesthetics and belief system are grounded in Western philosophies that enforce dualistic thinking, separating the mind from the body and essentializing qualities, such as masculinity and femininity, as if they exist in opposition to each other rather than on a continuum or within a broad spectrum” (ALTEROWITZ, 2014, p. 8)

que eu não estava conseguindo coordenar uma coisa que poderia ser muito simples desde que a gente entendesse que às vezes era melhor estar no nosso conforto, não achar que aquilo era uma exigência. Às vezes eu estava me prendendo, fazia o possível para me soltar, não estava encontrando uma maneira [...] e eu pensei: nossa, esse método, ele é muito... ele mexe com o seu psicológico também” (US59S3).

“Eu me senti muito estranha, sensação de acordar. É muito bizarro, você renasceu e vai descobrir o que fazer com seu corpo, [...] senti muita dificuldade de andar, não tinha vontade de mexer nada. Fiz movimentos bem pequenos. Era um incômodo bom, como se fosse um espreguiçar, mas com muita dificuldade” (US48S1).

Essas declarações nos levam para a segunda ideia nuclear, na qual as percepções e as sensações afloradas nas lições do método promoveram questionamentos, nos dançarinos, sobre modos de agir e de se posicionar em relação ao seu desenvolvimento artístico.

3.2 O Método Feldenkrais evidencia a percepção e sugere opções de ação a partir dessas percepções.

Parar tecer considerações e compreensões sobre como o Método Feldenkrais afetou as relações dos dançarinos com suas percepções, reproduzo a fala de um dos participantes para nos ajudar a pensar sobre como o trabalho colabora para um entendimento de que uma percepção de si aumentada pela prática somática transforma a atitude em relação à *performance*:

“Eu tiro o julgamento já, isso é libertador. Todo momento a gente fica se julgando, [...] foi sinistro porque te tira desse negócio que tu tem que mostrar alguma coisa, tem que ter resultado. O resultado vem, mas é a partir da sua percepção” (US46S5).

Temos algumas coisas a considerar nessa fala. A primeira delas é a relação estabelecida com o julgamento. A palavra julgar tem sua origem em juízo, ou conceito, opinião. É o ato de decidir, como um juiz, e dar a sentença. Ao mesmo tempo relaciona-se com o ato de formar um juízo crítico sobre algo. Mas, ao relacionar julgamento com a obrigação de agir para mostrar ao outro um resultado, a fala nos coloca em contato com um processo de construção de si baseado na relação cerceadora da liberdade. E liberdade apareceu na sequência como contraponto ao aprisionamento aplicado pelo julgamento. Liberdade, é “a faculdade de cada um se decidir ou agir [em uma sociedade organizada por normas e leis] conforme a própria determinação” (FERREIRA, 1999). Podemos entender liberdade, a partir de um verbete no dicionário, como a condição de um ser que expressa, em sociedade, sua essência ou natureza. Mas liberdade diz do querer, do fazer, do direito. É conceito, mas pode ser arma política, ferramenta de doutrinação. Pode representar uma posição individualista, reguladora, ou ser vista como a

capacidade de sairmos de uma dimensão de generalidade para uma dimensão pessoal. É sob esse último aspecto que a fala de nosso dançarino se insere.

A liberdade colocada como estado de alívio na fala acima, leva ao questionamento do lugar do ensino e da prática de dança, pois no momento em que o dançarino se viu na não obrigação de um resultado, houve uma desestabilização de um *modus operandi* de padrões normalizadores até então inquestionados. O Método Feldenkrais entrou como fator desencadeador desse processo, na medida em que ao aflorar a percepção de si, possibilitou experiências desconectadas do acerto ou do erro. Essa liberdade, que retira o julgamento e a pena, põe em circulação um olhar do sujeito sobre si mesmo, no momento em que o coloca em contato com o fato de que sua ação pode vir assegurada pela sua consciência perceptiva (*awareness*). Nesse encontro há uma inversão de objetivo, o resultado passa a ser consequência do agir perceptivo e não mais meta a ser cumprida.

Ora, percepção é uma função cerebral que dá significado aos estímulos sensoriais, ou seja, é um aprendizado através dos sentidos. Alva Noë (2004) nos leva a considerar que percepção não é algo que acontece a nós ou em nós, mas sim algo que fazemos. Não é uma recepção passiva, mas uma construção da atividade corporal, portanto, a “experiência perceptiva adquire conteúdo graças à nossa posse de habilidades corporais [e] o que percebemos é determinado pelo que fazemos (ou o que sabemos fazer); é determinado pelo que estamos *prontos*¹⁷ para fazer”¹⁸ (NOË, 2004, p. 1).

A transposição da percepção encontrada nas lições (primeira parte da aula) para a exploração livre (segunda parte), levou uma das dançarinas a buscar movimentos que saíam da sua rotina e do seu repertório corporal habitual, pois não eram movimentos que estava acostumada, então precisou “*experimentar lugares estranhos no [...] corpo pra poder tentar fazer o que era proposto. [...] A partir do momento que você vai tornando isso mais confortável na cabeça você vai tornando isso mais confortável no corpo*” (US34S2). Essa observação acompanhou o sentimento de surpresa que surgiu durante as explorações, “*Fiz coisas que nunca imaginei*” (US13S2).

¹⁷ Grifos do autor.

¹⁸ “Perceptual experience acquires content thanks to our possession of bodily skills. *What we perceive* is determined of *what we do* (or what we know how to do); it is determined by what we are *ready* to do” (NOË, 2004, p.1).

O se mover de maneiras diferentes do habitual, sem saber “*porque, como que, de onde que veio*” (US13S2), apareceu em diversas falas para justificar um agir baseado na percepção que cada um estava tendo de si mesmo naquele momento:

“É como se eu não [es]tivesse fazendo os movimentos que eu conhecia, sabe? não era, eu acho que não tava me... por mais que estivesse mexendo o braço da mesma forma não era essa a sensação que eu estava tendo sabe?” (US11S3).

“Parece que você tá fazendo uma coisa alienígena” (US2S2).

“Na minha cabeça, quando eu penso em movimento natural eu, pelo menos, sempre vou pelos membros, braço e perna, nas coisas que são mais fáceis. E não tava assim né? Tava vindo dobras e movimentos partindo de lugares que eu não ia fazer normalmente entendeu? Que foi o que eu senti no chão. Eu senti costela no chão, senti sabe, a flexão lateral, que em pé não ia ser a primeira coisa que eu ia buscar” (US12S3).

“Eu percebi meu eixo pra trás. hoje eu saí das extremidades, minha exploração foi mais na parte das costelas. Eu nunca começaria por isso se eu não tivesse passado pelo exercício antes, de ter acionado a percepção nesses lugares. Dava vontade de mexer na coluna” (US47S3).

A relação sensório-motora relatada pelos participantes, oferece um panorama sobre a associação de sensações percebidas durante a lição e o inesperado frente ao não habitual nos movimentos explorados. Moshé Feldenkrais relaciona nossas ações habituais com a imagem corporal que temos de nós mesmos. Para ele, a autoimagem desenvolve-se nas ações e reações do sujeito no curso de sua vida e vai, gradativamente, servindo de base para a construção dos hábitos. Hábitos como disposições que podem se fixar em ações dirigidas ao meio (FELDENKRAIS, 1977).

Diversas vezes em seus escritos ele aponta que a percepção da autoimagem é a responsável por nosso jeito de ser no mundo, pois “cada um de nós fala, se move, pensa e sente de modos diferentes, de acordo com a imagem que tenha construído se si mesmo com o passar dos anos” (FELDENKRAIS, 1977, p. 27). Ou seja, os quatro componentes envolvidos na ação (o pensamento, o sentimento, a sensação e o movimento) são constitutivos de nossa autoimagem. Podemos supor, então, que houve uma desestabilização na autoimagem dos dançarinos, quando outras partes foram acionadas para dar início aos movimentos, trazendo novidades e uma certa curiosidade sobre o que estava acontecendo, reorganizando, assim, a relação que eles estabeleciam com os hábitos. Um exemplo pode ser dado, a partir da fala de um dos participantes, que se percebeu surpreso ao direcionar sua atenção para determinada parte do

corpo durante uma orientação na lição: *“Quando você fala pra gente observar certa parte, parece que a pressão do corpo vai pra aquele lugar, tipo aquele lugar parece que faz assim: bum!”* (US7S5).

Podemos acompanhar essa ideia seguindo o pensamento de Feldenkrais (1977) sobre a construção da autoimagem no córtex cerebral, na qual teríamos uma imagem funcional que representaria as áreas de ação voluntária e não somente configurações anatômicas. Assim, um bebê teria a boca e os lábios com maior representação do que os músculos antigravitacionais. À medida que vamos aprendendo a andar e a escrever, nossa imagem funcional se transformaria e obteríamos mais representações cobrindo as áreas com maior função voluntária. Nesse caminho, nossa autoimagem está sempre em mutação, dependendo das habilidades e das individualidades de cada ser humano, pois em uma pessoa que não tivesse aprendido a escrever, o polegar teria uma representação menor do que em outras com a destreza da escrita, ou de quem tivesse aprendido a tocar um instrumento musical, por exemplo.

É importante destacar que para Feldenkrais nossa autoimagem é menor do que poderia ser, pois é construída pelos grupos de células usadas em alguma função e, portanto, pode ser ampliada para que possamos alcançar o máximo de nosso potencial. Então, a construção da nossa imagem está diretamente relacionada com o nosso meio e em como desenvolvemos nossas habilidades e capacidades enquanto sujeitos na sociedade.

No caminho de compreender as relações entre sua imagem corporal e as sensações percebidas, o aluno de Feldenkrais acaba passando por um processo reflexivo, que o leva por incômodos no tocante ao que ele percebeu e projetou como possibilidade de acontecer e o que realmente aconteceu. Um exemplo disso está nas declarações dos dançarinos e dançarinas:

“Eu me senti pesada. Eu achei que talvez a sensação de leveza era, talvez, o que eu deveria sentir porque eu falei: eu não fiz esforço! Eu fiquei pensando sobre isso mesmo, exatamente sobre isso e aí quando eu levantei, eu tava mais pesada, meus pés tavam mais frios, meu joelho tava mais firme do que quando a gente começou a aula em pé. Eu tava o oposto, eu tava leve e depois eu fui ficando mais densa. Eu não sei se isso é normal. [...] Fiquei mais centrada e mais pesada. Achei isso curioso achei que eu deveria ficar leve” (US3S1).

“É, acho que o rolou na aula, na parte das sequências, foi você perceber onde estava o apoio. Que foi justamente o que a gente fez no chão também. Depois que a gente entendeu onde tinha apoio a gente tirava a força. Em pé aconteceu a mesma coisa. [S6] falou que tinha forma em mim, provavelmente porque eu não sabia onde colocar os apoios. Depois que tem essa percepção, automaticamente o corpo se desconstrói porque ele percebe que não precisa de tanto” US3S3).

“Toda vez que você mandava voltar, né, eu falava assim, gente será que eu tô reta? E eu olhava e falava, gente eu ainda tô torta. Raras vezes eu acho que eu consegui voltar a ficar reta” (US44S4).

“Senti alguns incômodos em algumas aulas, até muito fortes, de impedir de fazer algumas coisas e tentava buscar outras alternativas para não sentir esse incomodo. Isso fez parte desse processo de tentar alcançar algo de aprendizado, como que eu não iria sentir mais essa dor? Que outro caminho eu poderia buscar para não sentir mais esse incômodo e concentrar e tentar fazer a proposta? Ter o conhecimento e tudo mais. Fiquei me perguntando quando senti os incômodos: é assim mesmo? Por que está tão difícil pra mim? É assim com todo mundo?” (US54S3).

A construção de um ambiente provisório, instável, para abrir possibilidades de mudanças operada pelo Método Feldenkrais, sugere um lugar intervalar, do não saber, impulsionando o aluno a descobrir por si mesmo suas características e a se conhecer. Nesse processo, desenvolver uma atenção para o que se está sentindo é crucial para se fazer uma passagem da sensação à ação perceptiva. Para Marie Bardet (2015), seria, então, nesse intervalo, o momento em que o aluno afinaria sua atenção para perceber o quase imperceptível e, assim, desfazer ou refazer ações que possam ser baseadas, não em uma representação de movimentos, mas em uma dinâmica perceptual das origens do movimento.

Essa situação se mostrou presente no momento das explorações de trechos das coreografias que estavam no repertório (terceira etapa da aula), quando percepções de esquecimento, desconhecimento, não adaptação apareceram nas falas dos participantes. A descoberta que o aprendizado coreográfico vinha por uma relação normativa e que o resultado, a conclusão, passa na frente do entendimento no seu processo de aprendizado desconectou o conteúdo da forma e trouxe reflexão, possibilitando um olhar diferente para a maneira de se aprender uma coreografia:

“Eu esqueci a coreografia. Levei minha atenção para outro lugar que não era mais coreografia, eu estava fazendo borrões do movimento. Era o que vinha de primeira memória. Quando eu pensei em começar a coreografia eu sabia a sequência e quando comecei a fazer vieram traços, porque eu já não estava mais pensando na sequência. Eu estava pensando nessa coisa interna e isso me desconectou um pouco do racional, não sei se é racional. O corpo tem memória e tem obras [coreografias] que ficam no automático” (US67S1).

“Tentei começar a fazer a coreografia e quando busquei explorar as sugestões dentro da coreografia eu descobri que eu não conhecia a coreografia, porque eu acho que muito das coisas que eu reproduzi, que eu aprendi para fazer foi nessa espécie de copiar e colar, não deu nem tempo de eu entender o que eu poderia usar no meu corpo pra poder fazer aquele movimento. Quando eu comecei a coreografia, me levou para um outro lugar que não era coreografia, mas esse lugar que eu fui foi o momento que eu realmente tive a oportunidade de entender como chegar naquela forma com as ferramentas que eu tinha. Às vezes a gente não se permite usar o que a gente tem pra

concluir o que está sendo pedido, a gente simplesmente conclui o que está sendo pedido. A gente abre mão de todas essas questões [vivenciadas nas lições] pra poder chegar no resultado final. Não é porque você esqueceu a coreografia, você não sabia o caminho que aquela coreografia precisava pro seu corpo” (US70S3).

“Eu fiquei lenta pra poder sentir o que estava sendo proposto. Mudei algumas coisas por sentir necessidade. Achar que lento não funcionaria, tentei em alguns momentos buscar uma velocidade, uma cor diferente porque num momento mais avançado é o ideal. Usar isso de uma forma mais dinâmica. Às vezes o impulso para fazer aquilo já é o principal que você tem que sentir naquele momento. Precisaria de mais tempo, mas me senti exaurida e voltei a fazer coisas que eu não sabia. Acho que é uma coisa boa sair da caixinha, daquilo que a gente repete automaticamente, seja em uma coreografia ou em uma improvisação” (US68S2).

Podemos notar na fala dos participantes que houve uma ressignificação do ato mnemônico. Ao reproduzirem a coreografia que eles já conheciam ocorreu um deslocamento da ação registrada na memória, para um estado de desconhecimento, de interrupção da ação mecânica de repetição dos passos. Segundo José Roberto Pellini (2016), nossas memórias são seletivas e dinâmicas, pois ao recordar, também esquecemos. Guardamos na memória uma versão do que aconteceu e essa versão está relacionada a processos emocionais e cognitivos. Para o autor, nós formamos e resgatamos memórias no encontro com a materialidade do mundo e esse encontro se dá pelos sentidos, o que determina a qualidade dos processos rememorativos. Memória, então, deixa de ser coisa do passado para se transformar em experiência presente. Outro ponto importante é que se memória é formada no encontro com o mundo através dos sentidos, ela é mediada pelo corpo. Nesse ponto memória também diz de hábitos sensório-motores aprendidos por imitação ou por disciplina, que se configuram em comportamentos “que os indivíduos consideram serem seus e que são adquiridos por meio das experiências da vida cotidiana”¹⁹ (FUCHS et al., 2016). Portanto, são memórias adquiridas como hábitos e que definem comportamentos e ações na sociedade. Para Feldenkrais é a nossa imagem a responsável pela construção dos hábitos, mas Thomas Fuchs acredita que o termo imagem seja problemático para falar “sobre como nossa experiência de vida formou nosso senso de nós mesmos”²⁰ (FUCHS et al., 2016, p. 5), porque evoca uma ideia de que a discussão seja sobre o aspecto visual apenas. Ele desenvolve, então, o conceito de memória corporal subjetiva como uma metáfora para melhor compreensão, a qual significaria o componente subjetivo de nossas memórias da experiência corporal.

No tocante às falas dos participantes, ao intervir na relação que cada um tivera com seus hábitos motores e ao propor outras organizações e restrições para mobilizações diferentes do corpo, o

¹⁹ “that the individuals take to be their own and which are acquired through the experiences of everyday life” (FUCHS et al., 2016).

²⁰ “about how our life experience has formed our sense of ourselves” (FUCHS et al., 2016, p.5).

Método Feldenkrais desestabilizou as relações habituais, provocando uma descontinuidade no fazer automático e relacionado à memória ou à imagem corporal construída da coreografia. Foi necessário um abrir mão do conhecido, enquanto forma estabelecida, para buscar nas percepções um jeito próprio de executar os movimentos. Esse processo gerou um desconhecimento, alterando a relação que cada um tinha com a memória da coreografia. O que era conhecido não se mostrou tão equalizado com as percepções afloradas na experiência subjetiva do corpo.

Isso levou um dos dançarinos a afirmar que ele entendeu que, até aquele momento, usava da prática do “*copiar e colar*” para aprender uma coreografia, sem uma atitude crítica sobre o próprio aprendizado. Essa situação nos leva a pensar sobre o aprendizado de uma dança em aproximação ao ensino bancário apresentado por Paulo Freire (1987), no qual existe uma disposição clara entre quem ensina e quem aprende, que faz do aluno um depósito de informações, um ser passivo diante do próprio aprendizado, sem consciência crítica sobre sua inserção no processo. Relação semelhante já foi trazida no tocante à visão sobre o desenvolvimento técnico, o que nos aponta para uma prática comum no ensino-aprendizagem de dança, que acaba fazendo os dançarinos se julgarem de acordo com seu valor para o Outro. Se para o nosso dançarino do início, no momento em que ele teve contato com suas percepções, isso o libertou de julgar os próprios atos de acordo com uma ordem externa, podemos inferir que perceber não é simplesmente ter sensações ou receber impressões sensoriais, mas ter sensações que possam ser compreendidas (NOË, 2004) e colocadas em ação.

Sem atenção consciente ao que se está sentindo durante uma ação e sem aplicar essa atenção diretamente a todo o movimento resultante dessas ações, nenhum desenvolvimento ocorrerá - a simples repetição mecânica nunca fará isso acontecer²¹ (FELDENKRAIS, 2010b, p. 15).

Isso nos leva à nossa terceira Ideia Nuclear, na qual discutiremos as relações travadas entre dançarinos e dançarinas com os modelos institucionalizados na prática profissional de dança.

²¹ “Without conscious attention to what one is feeling during an action and without applying this attention directly to the entire movement resulting from these actions, no development will occur—simple mechanical repetition will never make this come about” (FELDENKRAIS, 2010b, p. 15).

3.3 O Método Feldenkrais provoca questionamentos nos modelos referenciais estabelecidos na prática de dança.

O dia a dia dos dançarinos e dançarinas, na época da pesquisa de campo, começava com uma aula de balé clássico tradicional com exercícios na barra e no centro e com duração em torno de 90 minutos. Em seguida a um breve descanso, eles ensaiavam coreografias do repertório por quase duas horas. Um intervalo para almoço de 60 minutos e, então, retornavam para mais um período de 3 horas de ensaios. Durante dois dias na semana eles tinham aulas de dança contemporânea logo após o almoço. A escolha pelas aulas contemporâneas à tarde e somente em dois dias foi uma decisão dos dançarinos, por acharem melhor para seu desempenho que mantivessem aulas de balé clássico todos os dias. Os ensaios eram dirigidos pelos professores que eram contratados, também, como ensaiadores. Cada um dos seis dançarinos vinha de formações diferentes, mas todos com base clássica estabelecida como fundamento técnico e estético. Dentre as coreografias, trechos de danças do repertório clássico, além de obras neoclássicas e contemporâneas que utilizavam da estrutura técnica do balé como suporte para desconstruções e novas proposições. No momento da pesquisa eles estavam se aproximando de uma nova proposta de trabalho que os incentivava na improvisação e em uma linguagem mais próxima do movimento cotidiano, o que exigia um corpo mais livre de amarras técnicas e um pensamento reflexivo e propositivo na construção da cena. É importante destacar que o trabalho era para ser dançado em lugares alternativos, principalmente nas praças.

A mudança na perspectiva corporal e técnica ao mesmo tempo em que foi prazerosa para alguns, foi desafiadora para todos, por não ser o ambiente seguro que eles estavam acostumados, pois exigia uma ação coletiva que precisava ser construída e não decorada.

Descrevi um pouco o cotidiano dos dançarinos e dançarinas para ajudar nas reflexões vindas com a intervenção do Método Feldenkrais. Um sentimento de autonomia em contraposição à relação impositiva ou de obrigação para com o outro, apareceu em algumas falas para esclarecer como cada participante lidava com a profissão e o dia a dia no trabalho:

“Quando você tem autonomia pra fazer uma coisa, você vai optar por aquilo que te favorece, [...] então você acaba fazendo aquilo com uma certa propriedade, [...] porque aquilo de alguma forma é seu né., [...] não vem do outro e você foi obrigado a fazer aquilo” (US28S3).

“Você vai descobrindo, tipo, pequenas formas de fazer a mesma coisa. Que às vezes é uma coisa que é só sua, só você sabe” (US29S4).

“Passando pela prática eu percebo que eu não tenho a necessidade de ser eficiente. Tipo, se eu não fizer nada não vai ser bom. Você tem liberdade com você, com seu corpo, com as suas condições, que às vezes vindo de uma demanda de trabalho a gente acaba esquecendo desse lugar” (US52S3).

“É muito prazeroso né, porque, tipo, [...] a questão da autonomia, de você achar o caminho pra chegar naquilo. É mais prazeroso, gratificante porque às vezes a pessoa fala: tem que fazer assim. E você acaba se frustrando e aquilo vira uma coisa, tipo assim, Meu Deus, mas eu posso chegar nisso. Deixa eu chegar por esse outro caminho que eu te falei, que eu vou chegar nisso” (US27S1).

Ao serem questionados sobre como lidam com essa autonomia na prática diária, foi unânime que esta somente é praticada quando se obtém a permissão do outro. Essa sensação pode ser resumida na fala seguinte:

“É muito bom quando nos é permitido. Olha que engraçado, né, como se a gente fosse obrigado a fazer, mas tem uma certa obrigação. Eu acho que vem, e a gente luta contra isso, mas quando nos é permitido, nos é dado, tipo, esse alvará, é tudo muito mais fácil. A gente se permitir, escolher, ter autonomia” (US30S1).

Mas quem detém o poder para determinar como o outro deve agir? Existe, embutido nessa fala, uma atitude em relação ao trabalho e aos direitos e deveres enquanto empregados. Os dançarinos e dançarinas tinham vínculo empregatício, salário, carteira assinada e todos os benefícios assegurados por lei, mas a escolha do repertório, mesmo que discutida com todos, era decisão majoritária da direção. A função dos dançarinos era cumprir o que fora determinado em contrato, ou seja, fazer aulas, ensaiar, participar das montagens coreográficas e das apresentações. Nesse lugar, uma atitude de obrigação assumia o controle quando o desejo pessoal não compartilhava do mesmo interesse artístico proposto pela direção. Como pesquisador participante observei algumas atitudes e falas que mostraram esse conflito em relação à montagem coreográfica mais recente da companhia. Um pensamento nessa direção mantém o foco nas proposições de coreógrafos, professores ou diretores como responsáveis pela construção de um “corpo de dança” do estudante ou dançarino, negligenciando que o mesmo possa ser sujeito de sua própria construção artística (FORTIN; LONG, 2004).

Pensar uma transformação no modo de ser coercitivo e disciplinador para uma prática de autoformação do sujeito é o que propõe Michel Foucault como um exercício do Cuidado de Si. Proposto como um jogo da verdade, no qual está implicado um conhecimento de si mesmo, o

Cuidado de Si conduz a uma prática de liberdade como condição ética, uma maneira de ser e de se conduzir enquanto

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

Foucault (2014) partiu da noção de cuidado de si para estudar as relações entre sujeito e verdade, elaborando um saber que abordava o sujeito em relação a práticas que o permitiriam uma atitude de estar no mundo, de se relacionar com o outro e com as coisas. Em sua abordagem, o Cuidado de Si não se caracteriza simplesmente como uma busca, uma atenção voltada para si mesmo, mas como uma necessidade de ação, de relação entre o sujeito e o mundo, que o modifica e o transforma.

O que foi deflagrado pelo Método Feldenkrais como sensações de confiança e potência traduzidas pela palavra autonomia, se contrapôs diretamente com as ordens coercitivas e inibidoras, praticadas no ambiente de dança, estabelecendo na representação geradora de poder (coreógrafos, professores) uma suposta situação de opressão e autoritarismo. Com suas normas e regras, uma ordem de sujeição foi incorporada como verdadeira para o desenvolvimento artístico. Essa atitude leva-nos a concordar com Green (2003) que essa postura em relação ao ensino da dança tem produzido relações de vigilância e submissão que podem até ser efetivas para formar dançarinos bem treinados, mas não são tão efetivas para produzir artistas que pegam para si seus próprios processos artísticos. Não quero dizer com isso que a culpa esteja nos diretores de companhia, coreógrafos ou professores, pois essa não é uma situação com uma única direção. O fato de os dançarinos agirem como o lado frágil e obediente, e que tudo ficaria mais fácil se tivessem autonomia, é também uma maneira de manter o *status quo*, no qual a decisão pelas ações é colocada nas mãos de quem está em situação de poder.

Como contrapartida às normatizações impostas por um sistema direcionado a sujeitar o indivíduo a normas e regras para compor um corpo social, Feldenkrais (1977) sugere a autoeducação como fator desencadeador de escolhas e seleção. A autoeducação progride de acordo com o desenvolvimento de características individuais e caminha junto à educação no desenvolvimento humano, desde a primeira semana de vida até a morte. Essa relação pressupõe uma tensão entre o que está normatizado, que tende à uniformização e aquilo que é singular,

que é importante, para cada indivíduo. Esse conflito se apresentou na fala de uma das dançarinas que relatou ao final da aula:

“Mas eu acho que isso, talvez, tenha muito a ver com o individual, que é uma coisa que eu tenho acreditado cada vez mais, que é: eu não tenho que fazer nada, assim, por mais que eu tento fugir desse lugar, o mundo é muito impositivo. É insuportável viver tendo que fazer tudo e aí eu acho que eu trouxe um pouco disso nessas aulas, eu quero fazer isso, eu acho, sim, que eu tenho que chegar, eu quero descobrir coisas novas, não é uma coisa que eu vou fazer sempre no meu conforto ou é sempre muito fácil, não. Eu achei interessante isso, dessa permissão que é uma coisa que eu fico tentando buscar, mesmo quando não é permitido, eu tento fazer com que seja, senão é muito difícil. E o fato de a técnica [Método Feldenkrais] permitir que eu faça, que eu me encontre, tendo uma noção de... o limite não precisa vir do outro. Fazer isso ser bom, fazer isso fazer sentido. Descobrir coisas” (US58S4).

Transcrevo, abaixo, um diálogo entre três participantes para ajudar no entendimento das questões levantadas até aqui:

S4: é, e a gente também tem aquela trava do bailarino, né? Tipo, hoje o Alex falou: sinta seu corpo, faça o que for confortável. Eu tentei, tipo, não me preocupar com nada, de realmente sentir, se eu quiser ficar aqui parada por dez minutos. Se é isso o pouco que eu quero fazer, o que geralmente a gente fala? Ah!

S2: tenho que fazer alguma coisa.

S4: tenho que fazer alguma coisa. É, eu não posso ficar aqui parada porque vai ser ruim, vai ser chato e as pessoas vão achar que eu tô com preguiça, que eu não quero fazer nada.

S1: vão julgar, né?

S4: aí eu vou ficar aqui, aí não posso. Aí, tipo assim.

S1: eu fui nessa vibe. Aí eu fiquei no chão. Não, ele disse que eu posso ser honesta comigo mesma, e eu tô sendo honesta”.

Questionadas, então, sobre como foi essa experiência para elas:

“S1: nossa eu achei maravilhoso porque eu tenho um pouco disso também. Eu falo, não, eu preciso fazer algo, eu vim aqui pra fazer algo.

S4: ou alguém vai achar que eu sou doída.

S1: é, que eu, que eu, sei lá, vão, vai me jul... e aí eu já penso: vão, vão achar alguma coisa errada.

S2: gente!

S1: então, ou seja, a gente se preocupar com o que o outro vai pensar de você, sendo que você não tem que se preocupar com isso. Tem que se preocupar com o que você sentiu. Ser honesto consigo mesmo. E hoje eu me permiti. Eu falei: ele falou que eu... tem que ser o mais honesto possível e eu fiquei ali.

S4: não, eu achei ótimo.

S1: honesto”.

Uma atitude honesta consigo mesmo, nesse contexto, sugere que o Método Feldenkrais interferiu nas relações de conduta dos dançarinos na sua prática, trazendo pensamento crítico sobre as normas estabelecidas, os modelos referenciados de ensino-aprendizagem e abalando, por fim, as relações de poder e de saber nas práticas de dança dominantes.

4 RETORNANDO À PERGUNTA PARA ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

Todos os movimentos realizados nesta pesquisa fluíram na intenção de responder à interrogação que a originou: o que o Método Feldenkrais pode provocar na percepção de dançarinos profissionais em relação à sua prática artística? Enfatizo que o “o que” da pergunta aponta para as influências que os dançarinos puderam perceber em sua prática a partir do contato com o Método Feldenkrais. Nesse processo, escolhemos ir aos sujeitos que compõem a base fundamental do estudo para permitir que a estrutura do fenômeno aflorasse. Ir a campo foi essencial para desvelarmos a atuação do Método Feldenkrais através das vozes dos sujeitos que vivenciaram o processo.

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

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

Nesse percurso, o estudo mostrou que o Método Feldenkrais interferiu não somente na fisicalidade ou no movimento dos dançarinos, mas nas relações que os mesmos estabeleciam com o mundo. Assim, as relações com as percepções e as sensações, e o que foi gerado a partir desse encontro, se estabeleceram como gatilho para questionamentos a respeito do aprendizado, dos hábitos e da autonomia dos dançarinos na sua prática. Por não ter tido uma demonstração dos movimentos – as orientações foram dadas verbalmente pelo professor – aos dançarinos coube olhar para si mesmos através da sua própria percepção. Foi um momento no qual eles puderam estar junto de si mesmos, sem o olhar do outro, sem a aprovação do outro, sem a finalidade de demonstração.

Ao propor mudanças no meio, seja nos apoios ou nas direções espaciais, o Método Feldenkrais apresentou diferentes maneiras de se exercer determinada ação possibilitando aos dançarinos e dançarinas liberdade de escolha para agir. Ao manterem a atenção sobre suas funções e coordenações motoras, eles puderam optar por realizar a ação da maneira habitual ou experimentar um novo caminho. A escolha, portanto, do que fazer recaiu sobre as relações que cada um teve com a experiência e as trocas de informação com o meio.

Durante os dias dos laboratórios, os participantes foram levados a explorar maneiras diferentes de contatar sensações relacionadas ao movimento. Isso requereu o trabalho de não se bloquear por questões técnicas, não querer alcançar o resultado, mas vivenciar o processo. Para conseguir manifestar o seu potencial, ou caminhar nessa direção, foi necessário um processo de descoberta individual. Podemos pensar, então, que utilizar do Método Feldenkrais no ensino e no desenvolvimento da dança pode ser um processo disparador de autonomia, na medida em que coloca em evidência um estado corporal alinhado com a subjetividade e desestabiliza uma influência de subjugação estabelecida em relação às normas e às formas de poder. Nesse caminho, ao se falar do uso do corpo como lugar de significação e exploração para a criação artística, não se fala mais em procurar um ideal fora de si, ficcional, mas em observar as demandas que constituem uma rede processual em que o desejo de cada um se encontra implicado no fazer em dança.

Os resultados encontrados nessa pesquisa nos levam a inferir que o Método Feldenkrais pode contribuir consistentemente na formação de dançarinos, no tocante a mudanças de atitude frente ao seu próprio processo artístico. Ampliando os significados do que foi dito por esse grupo de dançarinos e dançarinas para um escopo geral, podemos pensar que ensinar e trabalhar com dança no enfoque somático, visto aqui através do Método Feldenkrais, promove a capacidade de decisões do dançarino. Decisões que estejam apoiadas nas percepções sensoriais e que realcem a singularidade de seu próprio ser. Isso pode levar a uma mudança nos processos educacionais e profissionais, pois promove uma ancoragem na construção de conhecimento de forma processual, ou seja, o aprendizado como um vir a ser, como possibilidade e não somente como algo que seja determinante para o desenvolvimento do dançarino e que é essencial para sua competência profissional: se conhecer na ação, se entender dançando.

Essa proposta requer, entretanto, que professores, diretores, coreógrafos estejam abertos para a participação dos dançarinos nos processos e nas produções artísticas. A utilização do Método Feldenkrais como prática pedagógica, coloca ênfase em uma pedagogia do sentir, exploratória e dinâmica, que engendra um saber subjetivo.

O Método Feldenkrais é um dos pilares das técnicas de Educação Somática. Assim, ao trazermos esse contexto para o ensino e a prática de dança, podemos colocar como linha de pensamento que situações parecidas possam ocorrer com a utilização de outros métodos somáticos no encontro com a dança. O olhar somático é para o ser em sua totalidade, para uma experiência de mundo em primeira pessoa, e o caminho é através da prática corporal. Como toda prática corporal, pode transformar-se em uma prática autoritária sobre o corpo do outro. Nessa direção é necessário que mais pesquisas sejam realizadas e um diálogo constante se estabeleça entre os professores de dança e os de educação somática, para que as aulas não se transformem, apenas, em apoio para alívio de dores, mas em uma prática que estabeleça um novo entendimento do corpo na dança, bem como uma problematização desse corpo em sua relação com a cultura e alteridade.

Conclui-se que, pela experiência somática contextualizada nessa pesquisa, o artista da dança pode vir a compreender o funcionamento de seu corpo a partir da própria consciência perceptiva da sua organização física, psíquica e emocional. Ele utiliza, contudo, essa percepção (que não exclui o estranhamento e reconfiguração da autoimagem) na construção de sua formação e do seu fazer artístico. O Método Feldenkrais, pode ser entendido como um caminho importante na formação do artista da dança, pois proporciona a possibilidade de abrir uma escuta para modos de percepção “estranhados” na experiência com o próprio corpo, localizando-o como um organismo vivo e inserido no mundo.

REFERÊNCIAS

- ALTEROWITZ, G. Toward a Feminist Ballet Pedagogy: Teaching Strategies for Ballet Technique Classes in the Twenty-First Century. *Journal of Dance Education*, v. 14, n. 1, p. 8-17, 2014. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/271938230_Toward_a_Feminist_Ballet_Pedagogy_Teaching_Strategies_for_Ballet_Technique_Classes_in_the_Twenty-First_Century>. Acesso em: jan. 2021.
- BARDET, M. A Atenção através do Movimento: o método Feldenkrais como disparador de um pensamento sobre a atenção. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, Porto Alegre, RS, v. 5, n. 1, p. 191-205, nov. 2014. ISSN 2237-2660. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/presenca/article/view/51758>>. Acesso em: 08 mar. 2021.
- BICUDO, M. A. V. *Pesquisa qualitativa segundo a visão fenomenológica*. São Paulo: Cortez, 2011. 150 p.
- CERBONE, D. R. *Fenomenologia*. Petrópolis: Vozes, 2014. 292 p.
- CLAVEL, J.; GINOT, I. Por uma ecologia da somática? *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 85–100, jan./abr. 2015. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/presenca/article/view/51796>>. Acesso em: 16 fev. 2021.
- CROCHIK, J. L. Preconceito, indivíduo e sociedade. *Temas psicol.*, Ribeirão Preto, v. 4, n. 3, p. 47-70, dez. 1996. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1996000300004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 01 mar. 2021.
- CUNHA, A. G. *Dicionário etimológico da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Lexikon, 2010.
- FELDENKRAIS, M. *Consciência pelo movimento: exercícios fáceis de fazer, para melhorar a postura, visão, imaginação e percepção de si mesmo*. São Paulo: Summus, 1977. 222 p.
- FELDENKRAIS, M. *The elusive obvious*. Capitola: Meta Publications, 1981. 160 p.
- FELDENKRAIS, M. Bodily expressions. In: BERINGER, E. (Org.). *Embodied wisdom: the collected papers of Moshé Feldenkrais*. California: North Atlantic Books, 2010b. cap. 1, p. 3–24.
- FELDENKRAIS, M. Self-fulfillment through organic learning. In: BERINGER, E. (Org.). *Embodied wisdom: the collected papers of Moshé Feldenkrais*. Berkeley: North Atlantic Books, 2010c. cap. 7, p. 77–90.
- FERREIRA, A. B. de H. *Novo Aurélio Século XXI: o dicionário da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999. p. 928.
- FLICK, U. *Introdução à Pesquisa Qualitativa*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. 405 p.

FORTIN, S.; VIEIRA, A.; TREMBLAY, M. A experiência de discursos na dança e na educação somática. *Movimento*, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 71-91, abr. 2010. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/10243>>. Acesso em: 28 jan. 2021.

FORTIN, S. Nem do lado direito, nem do lado do avesso: o artista e suas modalidades de experiência de si e do outro. In: WOSNIAK, C.; MARINHO, N. (org.). *O avesso do avesso do corpo*: educação somática como práxis. Joinville: Nova Letra, 2011. cap. 1, p. 25-42.

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

FOUCAULT, M. *O governo de si e dos outros*: curso no Collège de France (1982-1983). São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.

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

FREIRE, P. *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia*: saberes necessários à prática educativa. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2016. 143 p.

FUCHS, T.; RUSSEL, R.; SCHLAEFKE, U.; GRAF-POINTNER, S. A conversation about Leibgedächtnis (body memory). *Feldenkrais Research Journal*, v. 5, p. 1-25, 2016. Disponível em: <<http://iffresearchjournal.org/volume/5/fuchs-et-al>>. Acesso em: 03 mar. 2021.

GERALDI, S. M.; FERREIRA, J. Entre o pensar e o sentir: investigações sobre a influência da respiração na formação técnico-artística do bailarino contemporâneo. *Revista da FUNDARTE*, Montenegro, v. 37, n. 37, p. 243-261, jan./mar. 2019. Disponível em: <<http://seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/RevistadaFundarte/article/view/645>>. Acesso em: jan. 2021.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. 200 p.

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

GREEN, J. Somatic Authority and the myth of ideal body in dance education. *Dance Research Journal*, Cambridge, v. 31, n. 2, p. 80-100, 1999. Disponível em: <<https://www.cambridge.org/core/journals/dance-research-journal/article/somatic-authority-and-the-myth-of-the-ideal-body-in-dance-education/498F8E63769B9A165BD664811769798B>>. Acesso em: 05 mai. 2018.

GREEN, J. Foucault and the training of docile bodies in dance education. *Arts and Learning Research Journal*, Montreal, v. 19, n. 1, p. 99-125, mar. 2003. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Linda_Furlini/publication/266794920_Insight_and_Vo

ice_in_Artful_Analysis_A_Cooperative_Inquiry/links/54a740ea0cf267bdb90a0bfe/Insight-and-Voice-in-Artful-Analysis-A-Co-operative-Inquiry.pdf#page=123>. Acesso em: 22 fev. 2021.

LARROSA, J. Tecnologias do eu e educação. In: SILVA, T. T. da (Org.). *O sujeito da educação: estudos foucaultianos*. Petrópolis: Vozes, 1994. cap. 3, p. 35–86.

LARROSA, J. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. In: LARROSA, J. *Tremores*. Belo Horizonte: Autêntica, 2015. cap. 1, p. 15-34.

MARTINS, J. *Um enfoque fenomenológico do currículo: educação como poíesis*. Vitória Helena Cunha Espósito (Org.). São Paulo: Cortez, 1992.

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

NOË, A. *Action in perception*. Massachusetts: MIT Press, 2004. 277 p.

PAUSH, R.; ZASLOW, J. *The last lecture*. Londres: Hodder & Stouhton Ltda, 2008. 207 p.

PELLINI, J. R. Rituais: afetos, sentidos e memórias: uma proposta. *Revista Habitus*, Goiânia, v. 14, n. 1, p. 141-156, out. 2016. Disponível em: <<http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/habitus/article/view/5080>>. Acesso em: 03 mar. 2021.

SCHÖN, D. A. Educando o profissional reflexivo: um novo design para o ensino e a aprendizagem. Porto Alegre: Artmed, 2000. 256 p.

YAKHNI, M. Movimento, percepção, imaginação e a via artística: o método Feldenkrais de Educação Somática como parceiro para o treino de dançarinos. 2011. 177 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Campinas, SP. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/284375>. Acesso em: 28 fev. 2021.

YIN, R. K. *Pesquisa qualitativa do início ao fim*. Porto Alegre: Penso, 2016. 313 p.

ANEXO A

Análise Ideográfica e Análise Nomotética

Interrogações para se buscar as Unidades de Sentido:

1. Os participantes relataram experiências advindas das percepções durante a prática do Método Feldenkrais?
2. Os participantes relataram efeitos provocados pelo Método Feldenkrais durante a prática de improvisação?
3. Os participantes relataram efeitos provocados pelo Método Feldenkrais durante a prática de exercícios de dança?
4. Os participantes relataram efeitos provocados pelo Método Feldenkrais durante a execução de trechos das coreografias em repertório?
5. Os participantes relataram possível relação entre o Método Feldenkrais e a prática de dança?
6. Os participantes relataram algum tipo de relação com o ensino-aprendizagem de dança?

Narrativa na linguagem do sujeito	Asserções	Asserções articuladas	Unidades de significado	Fluxos de convergências
Pra mim foi muito difícil porque eu achei muito mi... minúsculo. assim as sensações eram muito dentro. Então pra mim foi difícil; não foi tão fácil perceber as mudanças, mas... com a repetição você começa a olhar diferente, então você começa a perceber. (S1) US1S1	1. foi muito difícil porque foi muito minúsculo, as sensações eram muito dentro. 2. não foi fácil perceber as mudanças. 3. com a repetição fica fácil	Para S1 foi <u>difícil</u> perceber as <u>mudanças</u> porque <u>as sensações eram muito internas</u> , mas com a repetição ficou mais fácil.	Dificuldade na percepção de mudanças.	Diz do contato do sujeito com suas percepções
Parece que você tá fazendo uma coisa alienígena.	1. parece que está fazendo uma coisa alienígena.	Para S2 parecia que estava fazendo coisas <u>alienígenas</u> .	Sensação diferente do esperado.	Diz do contato do sujeito com as sensações

(S2) US2S2			Surpresa com o inesperado	observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado
<p>Eu me senti pesada. Eu achei que talvez a sensação de leveza era talvez o que eu deveria sentir porque eu falei, eu não fiz esforço. Eu fiquei pensando sobre isso mesmo, exatamente sobre isso e aí quando eu levantei, eu tava mais pesada, meus pés <u>tavam</u> mais frios, meu joelho tava mais firme do que quando a gente começou a aula em pé. Eu tava o oposto, eu tava leve e depois eu fui ficando mais densa. Eu não sei se isso é normal... Fiquei mais centrada e mais pesada. Achei isso curioso achei que eu deveria ficar leve.</p> <p>(S1) US3S1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. senti pesada, mas achei que a sensação de leveza era o que deveria sentir, pois não fiz esforço. 2. quando me levantei estava mais pesada, os pés mais frios, o joelho mais firme do que quando comecei. 3. quando comecei era o oposto, eu estava mais leve, depois fui ficando mais densa. 4. não sei se isso é normal. 5. fiquei mais centrada e mais pesada, achei curioso, pois achei que deveria ficar mais leve. 	<p>S1 se sentiu <u>pesada</u> quando se levantou, com uma <u>sensação de densidade</u>. Percebeu os pés frios e os joelhos mais firmes do que quando começou. Achou isso <u>curioso</u> pois pensou que <u>deveria</u> estar mais leve após a lição do MF. Ficou sem saber se o que estava sentindo era normal.</p>	Sensação diferente do esperado.	Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado
<p>Durante o processo do <u>chão</u> eu senti que eu fui <u>me</u> colocando no lugar. O que um lado encostava, o outro lado também passou a encostar. Me senti mais organizado, mas ao mesmo tempo eu me senti muito apertado, ao mesmo tempo que eu me sento organizado na vertical, horizontalmente eu tava me sentindo um pouco <u>espremido</u>.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. durante o processo do chão eu senti que fui me colocando no lugar. 2. me senti mais organizado, mas mais apertado. 3. sinto organizado na vertical, mas na horizontal estava sentindo espremido. 4. eu me senti muito pequeno, com a impressão que estava achatado, talvez pesado. 	<p>S3 teve a sensação de estar <u>comprimido</u> quando se levantou, mesmo se sentindo <u>organizado</u> após a lição, na qual percebeu que foi se colocando no lugar. Mas uma sensação de peso e <u>achatamento</u> persistiu fazendo-o se sentir muito pequeno e <u>espremido</u>.</p>	Sensação diferente do esperado. Contradição nas sensações	Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado

<p>E quando eu levantei (soltou a voz, falou mais alto) eu me senti muito pequeno (é um homem bastante alto). Você falou um negócio de tamanho, eu tava me sentindo pequeno. Talvez eu tava numa impressão de que eu tava achatado. Talvez pesado, talvez as coisas tavam ... não sei dizer como o que que seria isso, mas eu não tava leve, nesse sentido de tá é com espaço. Eu tava comprimido. Era isso, acho que essa é a palavra pra mim. Grande no chão, mas comprimido. Aí quando eu levantei eu tava totalmente comprimido, todo pra baixo. (S3) US4S3</p>	<p>5. eu estava comprimido. Grande no chão, mas comprimido. Quando me levantei estava totalmente comprimido, todo para baixo.</p>			
<p>Aí eu senti que quando eu levantei, eu tava me sentindo mais alinhada e mais alta, mais comprida, assim... mais leve. (S4) US5S4</p>	<p>1. eu senti que quando levantei estava me sentindo mais alinhada, mais alta, mais comprida. Mais leve.</p>	<p>S4 sentiu-se mais <u>alinhada</u>, mais alta, mais comprida e mais leve quando se levantou.</p>	<p>Aumento da percepção</p>	<p>Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado</p> <p>Diz do contato do sujeito com suas percepções</p>
<p>o corpo ao mesmo tempo que tá relaxado, ele tá ativo. As costas, parece que tá mais vivo. Parece que você não precisa fazer força... É, mas ela tá viva ...pra se movimentar, isso</p>	<p>1. o corpo ao mesmo tempo que está relaxado, está ativo. Parece que está mais vivo para se movimentar. 2. ao mesmo tempo não está preguiçoso.</p>	<p>Para S4 o corpo estava <u>ao mesmo tempo relaxado e ativo</u>, parecendo estar <u>mais vivo para se movimentar</u>. Ao mesmo tempo esse relaxamento não era <u>preguiça</u>.</p>	<p>Equilíbrio de forças.</p>	<p>Diz do contato do sujeito com suas percepções</p>

<p>(concordando com o colega sobre as costas estarem vivas), mas ao mesmo tempo você não está ali preguiçoso. Num lugar que eu acho, pra mim, interessante. Eu gosto.</p> <p>(S4) US6S4</p>	<p>3. lugar que eu acho interessante, que eu gosto.</p>	<p>Gostou da sensação achando essa relação interessante.</p>		
<p>Quando você fala pra gente observar certa parte, parece que a pressão do corpo vai pra aquele lugar, tipo aquele lugar parece que faz assim: bum!</p> <p>(S5) US7S5</p>	<p>1. quando observo certa parte, parece que a pressão do corpo vai para aquele lugar. 2. o lugar faz bum!</p>	<p>S5 relatou a percepção de que quando direciona sua atenção para determinada parte do corpo, ocorre um aumento da pressão naquela parte e o lugar faz <u>BUM!!!</u></p>	<p>Surpresa. Direcionamento da atenção. Aumento da percepção.</p>	<p>Diz do contato do sujeito com suas percepções</p>
<p>Eu achava que tava reto, por isso que tava me ajeitando. Eu tava com o olho fechado, aí eu tava assim, tipo, quando eu abri o olho, olhei pra baixo, falei assim, gente, mas eu achei que eu tava reto... aí eu fui me ajeitando, tava me incomodando aí eu fui me ajeitando eu tava todo torto depois.</p> <p>(S5) US8S5</p>	<p>1. achava que estava reto, por isso me ajeitava. 2. quando estava de olho fechado, estava assim. Quando abri o olho e olhei pra baixo falei: gente, achei que estava reto. 3. estava me incomodando, aí fui me ajeitando. Estava todo torto depois.</p>	<p>S5 quando estava de olho fechado se sentiu reto, mas <u>quando abriu o olho e olhou para baixo se surpreendeu</u>. Quis se <u>ajeitar</u>, mas acabou todo <u>torto</u> depois.</p>	<p>Surpresa. Sensação diferente do esperado. Contraste entre sensação e realidade (“sensação enganosa”).</p>	<p>Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado</p>
<p>Pra mim foi muito difícil, eu já achei difícil andar.</p> <p>(S1)US9S1</p>	<p>1. foi muito difícil, achei difícil andar.</p>	<p>S1 relatou que achou muito difícil andar.</p>	<p>Dificuldade em realizar uma ação</p>	<p>Diz da dificuldade em realizar uma ação</p>
<p>Foi difícil de andar. Não foi bom, eu já levantei assim, sem dor, sem estar com preguiça, já estava com o corpo ativo, mas tava nesse lugar que parecia que eu tava com o peso muito prum lado, muito prum outro pra andar. Não</p>	<p>1. foi difícil andar. 2. levantei sem dor, sem preguiça, com o corpo ativo, mas estava nesse lugar que parecia que o peso estava muito para um lado para andar. 3. não estava coordenado.</p>	<p>S1 se levantou sem dor, sem preguiça e com o corpo ativo, mas percebia seu peso mais <u>concentrado</u> em um lado. Seu <u>andar não estava coordenado</u> e precisou pensar em transferir o peso de um lado ao outro para poder caminhar.</p>	<p>Dificuldade em manter a percepção adquirida na mudança de referência. Dificuldade em realizar uma ação.</p>	<p>Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado Diz do contato do sujeito com suas percepções</p>

<p>tava coordenado sabe? Tinha mesmo que pensar em botar o peso prum lado, botar o peso pro outro (S1) US10S1</p>	<p>4. tinha que pensar em botar o peso pra um lado e para o outro.</p>			
<p>Senti, eu, eu, eu... não tava normal, não tava natural, não tava habitual eu achei. É como se eu não tivesse fazendo os movimentos que eu conhecia, sabe? não era, eu acho que não tava me... por mais que estivesse mexendo o braço da mesma forma não era essa a sensação que eu estava tendo sabe? Tô muito confuso né? (S3) US11S3</p>	<p>1. senti que eu não estava normal, não estava natural, não estava habitual. 2. era como se não estivesse fazendo os movimentos que eu conhecia. 3. estava mexendo o braço da mesma forma, mas não era essa a sensação que estava tendo.</p>	<p>S3 sentiu que não estava <u>normal</u>, não estava <u>natural</u> e não estava <u>habitual</u>. Os movimentos, mesmo que conhecidos, não apresentavam a sensação habitual</p>	<p>Mudança de paradigma. Sensação diferente do esperado.</p>	<p>Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado</p> <p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos</p>
<p>Na minha cabeça, quando eu penso em movimento natural eu, pelo menos, sempre vou pelos membros, braço e perna, nas coisas que são mais fáceis. E não tava assim né? Tava vindo dobras e movimentos partindo de lugares que eu não ia fazer normalmente entendeu? Que foi o que eu senti no chão. Eu senti costela no chão, senti sabe, a flexão lateral, que em pé não ia ser a primeira coisa que eu ia buscar. Mais nesse lugar. Então eu tava tentando fazer o que eu fiz embaixo, em pé. Foi difícil porque eu não tinha consciência tão clara</p>	<p>1. na minha cabeça, quando penso em movimentos naturais, sempre vou pelos membros, nas coisas que são mais fáceis. Não estava assim. 2. estavam vindo movimentos partindo de lugares que eu não ia fazer normalmente. 3. não tinha consciência tão clara de como foi no chão, porque não tinha o apoio do chão. 4. como estava em pé no espaço, não tinha a percepção de onde estão colocado as coisas.</p>	<p>Para S3, <u>na sua cabeça</u>, quando pensa em <u>movimentos naturais</u>, sempre inicia pelos membros, por ser mais fácil para si. Mas os movimentos estavam partindo <u>de lugares não habituais</u>. Como estava em pé, no <u>espaço</u>, não tinha a percepção de onde estavam as coisas, apenas <u>percebia que não estava natural</u>. Tentou trazer as sensações que teve no chão para as explorações em pé.</p>	<p>Mudança na relação com os hábitos.</p> <p>Dificuldade em manter a percepção adquirida na mudança de referência.</p>	<p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos</p> <p>Diz do contato do sujeito com suas percepções</p>

<p>como foi quando eu tava no chão. Porque tinha o apoio do chão e era mais fácil perceber onde tinha peso e onde não tinha peso.</p> <p>E como em pé tava no espaço eu não tenho essa percepção de onde tá ... colocado as coisas. Entendeu? Eu percebia que não tava natural, mas eu não sabia dizer de fato o que que era. Mas eu tava só tentando trazer a sensação que tive quando eu tava no chão.</p> <p>(S3) US12S3</p>	<p>5. eu percebia que não estava natural, mas não sabia dizer de fato o que era.</p> <p>6. estava tentando trazer a sensação que tive no chão.</p>			
<p>Eu achei interessante, achei que eu oscilei entre pensar demais e ficar meio bloqueada e tipo, e ficar, talvez, repetindo as coisas que eu tinha experimentado no chão e que eram muito simples, como aproximar o joelho do... de uma forma muito banal, muito repetitiva e banal. Quando me faltou... eu fiquei pensando demais. Eu fiquei meio bloqueada. E também oscilei entre momentos em que eu agia naturalmente demais e aí eu perdi um pouco a consciência daquilo que eu tava realmente me propondo a experimentar. E no meio disso existiram alguns momentos em que foi muito interessante e que foi muito legal. Em que eu conseguia ter a consciência</p>	<p>1. oscilei entre pensar demais e ficar bloqueada e momentos que agia naturalmente demais e perdia a consciência daquilo que eu estava propondo experimentar.</p> <p>2. teve momentos que foram interessantes e muito legais em que eu conseguia ter consciência das partes aproximando, do que contrai, do que expande e experimentar coisas diferentes.</p> <p>3. fiz coisas que eu nunca imaginei, você não sabe por que, como que, de onde veio.</p> <p>4. chega a ser natural, mas você tem consciência.</p>	<p>S2 relatou <u>oscilação</u> entre pensar demais e ficar <u>bloqueada</u> com momentos em que <u>agia naturalmente</u> demais e perdia a consciência daquilo que estava experimentando. <u>Fez coisas que nunca imaginou</u>, sem saber por que, como e nem de onde vieram, mas percebia que eram naturais.</p>	<p>Surpresa. Oscilação entre percepções</p>	<p>Diz do contato do sujeito com suas percepções</p> <p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos</p> <p>Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado</p>

<p>das partes aproximando, do que contrai, do que expande e experimentar coisas diferentes e muito legais. Então eu oscilei entre esses três meios. Esses momentos assim que ficaram, é... de experimentação muito interessante, eles foram realmente muito legais. Achei bem válido. Fiz umas coisas que eu nunca imaginei e que foram muito legais. É isso que tô falando... você não sabe por que, como que, de onde que veio, mas é um misto porque chega a ser natural, mas você tem consciência e isso pra mim foi muito interessante.</p> <p>(S2) US13S2</p>				
<p>Porque no chão a gente tem o apoio, então... é, e pra mim foi muito difícil, eu me senti presa, eu quase não conseguia fazer movimento em si. Eu pensei nessa coisa de dobra. O que, dessa dobra eu consigo fazer: rolar no chão? Agachar?</p> <p>(S1) US14S1</p>	<p>1. foi muito difícil, porque no chão tem o apoio. 2. Eu me senti presa, quase não consegui fazer movimento em si.</p>	<p>S1 relatou que se sentiu <u>presa</u>, quase não conseguiu fazer <u>movimento em si</u>. Achou difícil porque não tinha o apoio do chão como referência.</p>	<p>Dificuldade em manter a percepção adquirida na mudança de referência.</p>	<p>Diz do contato do sujeito com suas percepções</p> <p>Diz da dificuldade em realizar uma ação</p>
<p>todo aprendizado, acho que ele, por fim, tende a agregar um conhecimento próprio, que cada um tem. E acho que a dança, eu acho que é isso. É conhecer no seu corpo e usufruir dele da melhor forma.</p> <p>(S1). US15S1</p>	<p>1. todo aprendizado tende a agregar conhecimento próprio 2. a dança é conhecer seu corpo e usufruir dele da melhor forma</p>	<p>Para S1 todo aprendizado de dança tende a <u>agregar conhecimento próprio</u>, que é conhecer seu corpo e <u>usufruir dele</u>.</p>	<p>Autoconhecimento como fonte de aprendizado</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p> <p>Diz da relação do sujeito com a autonomia</p>

<p>eu acho que um bom aprendiz de dança ele, tem que ser livre de preconceitos e ... disponível. Ser um corpo disponível. (S2) US16S2</p>	<p>1. bom aprendiz de dança tem que ser livre de preconceitos e disponível. 2. corpo disponível</p>	<p>Para S2 um bom aprendiz de dança tem que ser livre de <u>preconceitos</u> e ancorado em um <u>corpo disponível</u>.</p>	<p>Aprendizado corporificado</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendiz</p>
<p>Na verdade, o aprendiz, às vezes não tá em você chegar no resultado final. E sim como você está disponível a receber, conhecer, entender. E isso vai te levar a um resultado final. (S1) US17S1</p>	<p>1. aprendiz não está em chegar no resultado final 2. disponível a receber, conhecer, entender.</p>	<p>Segundo S1 o resultado de um aprendiz está no processo de <u>receber, conhecer e entender</u>.</p>	<p>Aprendizado como processo, como vir a ser</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendiz</p>
<p>Eu acho que a técnica sempre pode ser aperfeiçoada. (S5) US18S5</p>	<p>1. técnica pode ser sempre aperfeiçoada</p>	<p>Para S5 a técnica pode ser sempre <u>aperfeiçoada</u></p>	<p>Aprendizado como processo de vir a ser</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendiz</p>
<p>a técnica sempre aperfeiçoada, tipo... ao invés de você fazer tudo na força, na brutalidade... a técnica é você conseguir chegar naquele ponto que você sabe que é difícil, mas de uma forma que você consegue fazer por outros caminhos, usar outras possibilidades de musculo, chegando numa certa perfeição no caso. Eu acho que é você sempre procurar esse lugar, de fazer, fazer todo... aquela, aqueles movimentos que pra algumas pessoas é impossível se tornar uma coisa fácil. (S5) US19S5</p>	<p>1. técnica é você conseguir chegar naquele ponto que você sabe que é difícil, mas de uma forma que você consegue fazer por outros caminhos 2. aqueles movimentos que pra algumas pessoas é impossível se tornar uma coisa fácil.</p>	<p>A técnica para S5 é <u>construir caminhos</u> que tornem <u>dificuldades em possibilidades</u>.</p>	<p>Aprendizado como processo de vir a ser</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendiz</p>

<p>Porque se você vai num lugar que te disseram que é o certo, talvez você não chegue lá. <u>Você tem que ver no seu corpo.</u> (S4) US20S4</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. se você vai num lugar que te disseram que é o certo, talvez você não chegue lá. 2. Você tem que ver no seu corpo. 	<p>Segundo S4 está no corpo e na <u>subjetividade</u> o caminho para se chegar no resultado.</p>	<p>Aprendizado ancorado na subjetividade</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p> <p>Diz da relação do sujeito em agir conforme suas percepções</p>
<p>A gente quando fala de técnica a gente joga o balé, né? Mas pra mim eu vejo balé como fórmulas. [...]tem fórmulas e tem conta, mas não adianta nada se você tem a fórmula e não sabe aplicá-la. Se você não sabe interpretar a questão pra saber qual fórmula usar. Então, assim, eu penso no balé como fórmula. <u>Você tem as fórmulas porque a gente desde pequenininho aprende: é isso assim, passa por isso nan nan nan é uma fórmula. Mas como você compreende essa fórmula e aplica, eu acho que nisso você tem a técnica. E eu acho que é isso que é o conhecimento</u> (S1) US21S1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. quando fala de técnica a gente joga o balé. 2. eu vejo balé como fórmulas. 3. não adianta nada se você tem a fórmula e não sabe aplicá-la. 4. a gente desde pequenininho aprende: é isso assim, passa por isso nan nan nan é uma fórmula. 5. Mas como você compreende essa fórmula e aplica, eu acho que nisso você tem a técnica. 6. E eu acho que é isso que é o conhecimento 	<p>S1 vê o ensino do balé clássico como <u>aplicação de fórmulas</u>. Afirma que desde pequenos os alunos de balé aprendem o uso de fórmulas, como <u>faça isso, passe por isso</u>, mas que está na compreensão dessa fórmula o conhecimento técnico. Portanto, o aluno tem que <u>saber aplicar a fórmula</u> para alcançar o resultado técnico exigido.</p>	<p>Aprendizado ancorado na subjetividade</p> <p>Relação objetiva com o ensino-aprendizagem de dança</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p>
<p>talvez se eu tivesse ali, tentando na fórmula eu ia estar super frustrada, assim, cara eu não consigo, vou parar de dançar, isso não é pra mim. (S4) US22S4</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. se eu estivesse tentando na fórmula eu ia estar frustrada. 2. cara eu não consigo, vou parar de dançar, isso não é pra mim. 	<p>Para S4 é <u>frustrante</u> ter que aprender dança através de aplicação de fórmulas. Isso poderia levar a um abandono do aprendizado.</p>	<p>Conflito entre objetividade e subjetividade no aprender dança.</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p> <p>Diz da liberdade de escolha</p>
<p>E acho que o bom aprendizado é isso, o <u>autoconhecimento, né? Corporal, mental.</u> (S3) US23S3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. o bom aprendizado é o autoconhecimento corporal e mental. 	<p>Para S3 um bom aprendizado envolve <u>autoconhecimento</u> tanto corporal quanto mental.</p>	<p>Aprendizado ancorado na subjetividade</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p>

<p>como usar o que a gente tem é... é o negócio. Acho que isso facilitaria muitas coisas, sabe? (S2) US24S2</p>	<p>1. usar o que a gente tem isso facilitaria as coisas</p>	<p>Para S2 o aprendizado seria mais fácil se cada um <u>utilizasse do que tem.</u></p>	<p>Aprendizado ancorado na subjetividade</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p> <p>Diz da liberdade de escolha</p>
<p>A dança contemporânea trouxe um pouco isso, né? de você não tem que seguir aquele... você pode seguir o padrão, mas assim, do seu jeito. Você chega naquele resultado, mas de alguma outra forma. Porque o balé fica muito assim, é isso, e pronto. E se você não consegue fazer você é ruim e acabou sua vida.você não tem que seguir aquele... você pode seguir o padrão, mas assim, do seu jeito. Você chega naquele resultado, mas de alguma outra forma. Porque o balé fica muito assim, é isso, e pronto. E se você não consegue fazer você é ruim e acabou sua vida. (S2) US25S4</p>	<p>1. você pode seguir o padrão, mas do seu jeito. 2. chega no resultado de outra forma 3. no balé, é isso e pronto. 4. se não consegue fazer acabou sua vida.</p>	<p>Para S2 o resultado de algum aprendizado pode vir das <u>opções que cada um tem</u> em relação ao que está aprendendo, sem precisar se <u>fixar em padrões pré-estabelecidos.</u></p>	<p>Aprendizado ancorado na subjetividade</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p> <p>Diz das mudanças nos modelos de referência</p>
<p>eu acho que da mesma forma que, a gente escreve a mesma palavra com uma caligrafia diferente, isso vale pras nossas opções também. Às vezes você sabe qual é o resultado final, mas você tem ... cada um vai seguir o que acha necessário e viável pra chegar naquele lugar. Eu, eu, eu compartilho dessa, dessa ideia de que quanto mais opções, melhor é. (S3) US26S3</p>	<p>1. da mesma forma que escreve a mesma palavra com caligrafia diferente, isso vale para as opções. 2. sabe-se qual é o resultado, mas cada um segue o que acha necessário e viável para chegar naquele lugar. 3. quanto mais opções, melhor.</p>	<p>S3 acredita que ter <u>mais opções</u> de se chegar a determinado resultado é melhor, pois assim, cada um <u>segue o que acha ser mais viável</u> e necessário para o seu próprio caminho.</p>	<p>Aprendizado ancorado na subjetividade</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p> <p>Diz da liberdade de escolha</p>

<p>é muito prazeroso né, porque tipo, você... a questão da autonomia, de você achar o caminho pra chegar naquilo. É mais prazeroso, gratificante porque às vezes a pessoa fala: tem que fazer assim. E você acaba se frustrando e aquilo vira uma coisa, tipo assim, "meu Deus, mas eu posso chegar nisso. Deixa eu chegar por esse outro caminho que eu te falei que eu vou chegar nisso." (S4) US27S1</p>	<p>1. autonomia, você achar o caminho pra chegar naquilo 2. é mais prazeroso, gratificante, 3. às vezes a pessoa fala: tem que fazer assim e você acaba se frustrando.</p>	<p>S1 relatou ver na autonomia uma possibilidade para se chegar em resultados sem se frustrar.</p>	<p>Interesse por autonomia</p>	<p>Diz da relação do sujeito com autonomia</p>
<p>que quando você tem autonomia pra fazer uma coisa, você vai optar por aquilo que te favorece. [...]então você acaba fazendo aquilo com uma certa propriedade. [...]porque aquilo de alguma forma é seu né. [...]não vem do outro e você foi obrigado a fazer aquilo. (S3) US28S3</p>	<p>1. quando tem autonomia, você vai optar pelo que mais te favorece 2. faz com propriedade, porque é seu, não vem do outro</p>	<p>Para S3 quando se tem <u>autonomia</u> o fazer é mais autêntico, pois <u>não vem do outro</u>. isso <u>facilita fazer coisas que favoreçam</u>.</p>	<p>Autonomia como base para a ação</p>	<p>Diz da relação do sujeito com autonomia Diz da liberdade de escolha</p>
<p>Você vai descobrindo, tipo, pequenas formas de fazer a mesma coisa. Que às vezes é uma coisa que é só sua, só você sabe. (S4) US29S4</p>	<p>1. descobrindo pequenas formas de fazer a mesma coisa 2. é uma coisa que é só sua, só você sabe.</p>	<p>S4 disse que ao <u>descobrir formas diferentes</u> de fazer a mesma coisa, descobre-se um <u>jeito próprio</u> de fazer.</p>	<p>Aprendizado ancorado na subjetividade</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado Diz da liberdade de escolha</p>
<p>[Autonomia] é muito bom quando nos é permitido. Olha que engraçado, né, como se a gente fosse obrigado a fazer... mas tem uma certa obrigação eu acho que vem, e a gente</p>	<p>1. autonomia é bom quando nos é permitido 2. como se a gente fosse obrigado a fazer</p>	<p>S1 relatou que <u>quando a autonomia é permitida</u>, sem que se tenha obrigação de fazer, <u>quando é dado o alvará</u>, fica mais fácil.</p>	<p>Autonomia no trabalho Quando o outro permite</p>	<p>Relação do sujeito com a autonomia Diz das mudanças nos modelos de referência</p>

<p>luta contra isso, mas quando nos é permitido, nos é dado, tipo esse alvará, é tudo muito mais fácil. A gente se permitir, escolher, ter autonomia. (S1) US30S1</p>	<p>3. a gente luta contra isso, mas quando é permitido, é dado o alvará, fica mais fácil. 4. a gente se permitir escolher</p>			
<p>a gente também tem aquela trava do bailarino, né? Tipo hoje o Alex falou: sinta seu corpo, faça o que for confortável. Eu tentei, tipo, não me preocupar com nada, de realmente sentir, se eu quiser ficar aqui parada por dez minutos. Se é isso o pouco que eu quero fazer... que geralmente a gente fala: tenho que fazer alguma coisa. É. eu não posso ficar aqui parada porque vai ser ruim, vai ser chato e as pessoas vão achar que eu tô com preguiça, que eu não quero fazer nada. (S4) US31S4</p>	<p>1. tem a trava do bailarino. 2. tentei não me preocupar com nada, de realmente sentir o que for confortável 3. se quiser ficar parada, se é isso o pouco que quero fazer 4. geralmente a gente fala: tenho que fazer alguma coisa, não posso ficar aqui parada porque vai ser ruim, vai ser chato 5. as pessoas vão achar que estou com preguiça, que eu não quero fazer</p>	<p>S4 relatou que o <u>bailarino tem uma trava</u> que faz com que ele tenha que fazer alguma coisa, mesmo quando o professor permite que ele faça algo que se sinta <u>confortável, e esse algo é ficar parado</u>. Mas geralmente não se permite, pois, as <u>pessoas vão achar que ele não quer fazer</u> por estar com preguiça.</p>	<p>Preocupação com a opinião das outras pessoas</p>	<p>Diz da relação do sujeito com os hábitos Diz da relação do sujeito com autonomia Diz da liberdade de escolha</p>
<p>eu fui nessa vibe. Ai eu fiquei no chão. Não, ele disse que eu posso ser honesta comigo mesma, e eu tô sendo honesta. (S1) US32S1</p>	<p>1. eu fiquei no chão 2. ele disse que eu posso ser honesta comigo mesma e eu tô sendo honesta</p>	<p>S1 relatou que <u>ficou</u> no chão porque <u>foi honesta consigo mesma</u>, na medida em que o professor disse que era para ela ser honesta com o que estava sentindo.</p>	<p>Agiu conforme a percepção</p>	<p>Diz da relação do sujeito com a percepção Diz da relação do sujeito com autonomia Diz da liberdade de escolha</p>
<p>eu acho que nem às vezes é questão do bailarino né. Como a gente vê aqui (Método Feldenkrais) trabalhar com personalidade, com o</p>	<p>1. às vezes não é questão do bailarino 2. no MF se vê trabalhar com a personalidade, com o individual de cada um</p>	<p>S1 relatou que o Método Feldenkrais trabalha com a <u>individualidade</u> e com a <u>personalidade</u>.</p>	<p>Relação com a subjetividade</p>	<p>Diz da relação do sujeito com a autonomia Diz da relação do sujeito com suas percepções</p>

<p>individual de cada um. (S1) US33S1</p>				
<p>Eu achei uma coisa interessante, que eu achei e não tem a ver tanto com essas relações, tem a ver mais com... assimilar mentalmente uma coisa que é diferente do que você está acostumado, e o quanto isso é... realmente liberar e deixar a coisa entrar diferente. E você precisa primeiro abrir esse espaço na cabeça pra que ele exista no corpo. Isso ficou claro tanto na aula de Feldenkrais, quanto nos movimentos de dança, pra mim, porque não é um tipo de movimentação que eu estou acostumada. Então eu precisei olhar e experimentar lugares estranhos no meu corpo pra poder tentar fazer o que era proposto. E isso é muito interessante. A partir do momento que você vai tornando isso mais confortável na cabeça você vai tornando isso mais confortável no corpo eu senti isso. (S2) US34S2</p>	<p>1. eu achei interessante assimilar mentalmente uma coisa que é diferente do que você está acostumado. 2. é liberar e deixar a coisa entrar diferente. 3. precisa primeiro abrir espaço na cabeça para que ele exista no corpo. 4. isso ficou claro, tanto nas aulas de Feldenkrais quanto nos movimentos de dança, porque não é um tipo de movimentação que eu estou acostumada. 5. precisei olhar e experimentar lugares estranhos no meu corpo para fazer o que era proposto. 6. A partir do momento que você vai tornando isso mais confortável na cabeça você vai tornando isso mais confortável no corpo.</p>	<p>S2 relatou achar interessante <u>assimilar mentalmente uma coisa diferente do que estava acostumada</u>. Que é preciso, portanto, <u>liberar para que a coisa entre</u>. Que é preciso, primeiro, <u>abrir espaço na cabeça para que ele exista no corpo</u>. Isso ficou claro para S2 tanto nas aulas de Feldenkrais quanto nos movimentos de dança. Por ser um tipo de movimentação que não era do seu costume, precisou olhar e <u>experimentar lugares estranhos no seu corpo</u> para fazer o que estava sendo proposto. Chegou à conclusão que a partir do momento que vai se tornando mais confortável na cabeça, vai se tornando mais confortável no corpo.</p>	<p>Experimentar outras possibilidades. Mudança nos hábitos.</p>	<p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos Diz da relação com o aprendizado Diz da mudança nos modelos de referência</p>
<p>Pra mim teve um pouco dessa coisa de liberação também, só que como os exercícios eles eram uma liberação constante, que através dela, pra mim, você chegava nos lugares e conseguia fazer coisas. Isso</p>	<p>1. foi difícil porque os exercícios eram de uma liberação constante, que através dela chegava nos lugares e conseguia fazer coisas.</p>	<p>Para S1 foi difícil, pois os exercícios precisavam de uma <u>liberação constante</u>. Disse trabalhar de forma pragmática, liberando onde tem que liberar e tensionando onde tem que tensionar, mas que na</p>	<p>Mudança nos hábitos.</p>	<p>Diz da mudança nos modelos de referência Diz da relação do sujeito com seus hábitos</p>

<p>foi o mais difícil, porque eu trabalho assim: onde tem que liberar eu vou liberar, onde tem que tensionar eu vou tensionar. Isso é muito claro pra mim, pra tudo. Só que lá não era assim, a hora de liberar, eu já tinha que estar liberada para todo o sempre, porque esse fluxo de liberação que me leva a fazer o movimento, que me leva a chegar na posição, que me leva... então isso pra mim, manter essa constância liberada, foi mais difícil. Então às vezes eu saía dela e ia pra outro lugar. Então, não é o liberar que é difícil pra mim, que foi. É... eu consigo identificar isso, é manter. Porque pra mim era isso, as coisas eram fluxo de movimento. O quadril que levava você a ir pro chão, o seu tronco que fazia você voltar aos quatro apoios. Então você tinha que estar completamente solto e vulnerável pra o seu corpo mandar em você e não você mandar em seu corpo. (S1) US35S1</p>	<p>2. eu trabalho assim: onde tem que liberar eu vou liberar, onde tem que tensionar eu vou tensionar. Só que não era assim, eu já tinha que estar liberada para todo o sempre, porque esse fluxo de liberação que me leva a fazer o movimento, que me leva a chegar na posição. 3. O quadril que levava você a ir pro chão, o seu tronco que fazia você voltar aos quatro apoios. Então você tinha que estar completamente solto e vulnerável pra o seu corpo mandar em você e não você mandar em seu corpo.</p>	<p>proposta do exercício já <u>deveria estar liberada</u>, porque era o <u>fluxo de liberação que levava a fazer os movimentos</u>. Então, era necessário estar completamente <u>solto e vulnerável</u> para que o <u>corpo pudesse conduzir o movimento</u>.</p>		
<p>Eu acho que, e dependendo da coisa também, <u>cê chega, seu corpo chega numa forma que não precisava, sabe, tipo, que nem aquela hora que cê</u></p>	<p>1. seu corpo chega numa forma que não precisava. 2. entra no costume. 3. o corpo tá acostumado a estar sempre assim. É</p>	<p>Para S6 o corpo chegava numa <u>forma que não precisava</u>, pois <u>estava acostumado a estar sempre assim</u>, porque <u>esteticamente</u></p>	<p>Mudança nos hábitos</p>	<p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos</p>

<p>falava: não precisa esticar a perna, não precisa estacar o braço. Tipo, eu não tava pensando, mas o braço e a perna chegavam esticados lá no momento. Parece que o corpo tava falando, você precisa finalizar isso pra fazer outra coisa, entendeu? Não sei.</p> <p>Mas acho que entra no costume, o corpo tá acostumado a estar sempre assim. É porque esteticamente, assim, a gente já trabalha a nossa estética já mentalmente pensando: Você tem que estar bonito pra executar o movimento A gente trabalha a forma.</p> <p>(S6) US36S6</p>	<p>porque esteticamente, assim, a gente já trabalha a nossa estética já mentalmente pensando: Você tem que estar bonito pra executar o movimento A gente trabalha a forma.</p>	<p>era preciso estar bonito para executar o movimento, trabalhando pela forma.</p>		
<p>Fica mais fácil deixar levar pela sensação do corpo estar movendo você e não de você estar movendo o corpo. É uma sensação de que é mais fácil.</p> <p>(S5) US37S5</p>	<p>1. é mais fácil deixar levar pela sensação do corpo estar movendo você e não de você estar movendo o corpo.</p>	<p>S5 afirmou que era mais <u>fácil</u> deixar-se levar pela sensação de que o <u>corpo o movia e não o contrário</u>.</p>	<p>Guiar-se pela sensação. Mudança de paradigma.</p>	<p>Diz da mudança nos modelos de referência</p> <p>Diz da relação com o aprendizado</p> <p>Diz do contato do sujeito com suas percepções</p>
<p>É, acho que o rolou na aula, na parte das sequências, foi você perceber onde estava o apoio. Que foi justamente o que a gente fez no chão também. Depois que a gente entendeu onde tinha apoio a</p>	<p>1. o que rolou na aula foi perceber onde estava o apoio, que foi o que a gente fez no chão. 2. depois que a gente entendeu onde tinha o apoio, a gente tirava a força.</p>	<p>Para S3 a percepção dos apoios ajudou a <u>retirar a força</u> e assim, <u>automaticamente</u>, o <u>corpo se descontrói</u> porque ele percebe que não precisa de tanto.</p>	<p>Equilíbrio de forças</p>	<p>Diz da mudança nos modelos de referência</p> <p>Diz da relação com o aprendizado</p>

<p>gente tirava a força. Em pé aconteceu a mesma coisa. [S6] falou que tinha forma em mim, provavelmente porque eu não sabia onde colocar os apoios. Depois que tem essa percepção, automaticamente o corpo se desconstrói porque ele percebe que não precisa de tanto.</p> <p>(S3) US38S3</p>	<p>3. Depois que tem essa percepção, automaticamente o corpo se desconstrói porque ele percebe que não precisa de tanto.</p>			<p>Diz do contato do sujeito com suas percepções</p>
<p>é, e a gente também tem aquela trava do bailarino, né? Tipo hoje o Alex falou: sintá seu corpo, faça o que for confortável. Eu tentei, tipo, não me preocupar com nada, de realmente sentir, se eu quiser ficar aqui parada por dez minutos. Se é isso o pouco que eu quero fazer... que geralmente a gente fala: ah... tenho que fazer alguma coisa. É. eu não posso ficar aqui parada porque vai ser ruim, vai ser chato e as pessoas vão achar que eu tô com preguiça, que eu não quero fazer nada. aí eu vou ficar aqui, aí não posso. Aí tipo assim...</p> <p>(S4) US39S4</p>	<p>1. a gente tem aquela trava do bailarino. 2. o Alex falou: sintá seu corpo, faça o que for confortável. 3. eu tentei não me preocupar com nada, realmente sentir. 4. se eu quiser ficar aqui parada por dez minutos. Se é isso o pouco que eu quero fazer... que geralmente a gente fala: ah... tenho que fazer alguma coisa. É. eu não posso ficar aqui parada porque vai ser ruim, vai ser chato e as pessoas vão achar que eu tô com preguiça, que eu não quero fazer nada. aí eu vou ficar aqui, aí não posso.</p>	<p>Para S4 existe a <u>trava do bailarino</u> que é achar que precisa fazer alguma coisa, <u>senão as pessoas vão achar que é preguiça</u>, que não se quer fazer nada. Relatou, então, que tentou não se preocupar e realmente sentir o que queria fazer, mesmo que fosse ficar parada por dez minutos.</p>	<p>Autonomia. Escolha por agir conforme a percepção.</p>	<p>Diz da relação do sujeito com autonomia</p> <p>Diz da escolha do sujeito em agir conforme sua percepção</p> <p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos</p> <p>Diz da relação com o aprendizado</p>
<p>Entendia o direcionamento, mas não era o fluxo do meu corpo fazer isso, então, eu tinha que pensar muito pra conseguir fazer. tentei não</p>	<p>1. entendia o direcionamento, mas não era o fluxo do meu corpo fazer isso.</p>	<p>S1 relatou que precisou pensar muito para conseguir fazer a lição, pois entendia o direcionamento, mas não era o</p>	<p>Sensação diferente do esperado</p>	<p>Diz da dificuldade em realizar uma ação</p> <p>Diz do contato do sujeito com suas percepções</p>

<p>usar força, mas a maioria das vezes tive que usar senão não saía do lugar. Principalmente quando vc falou 'não faça força', fiquei imóvel, porque se eu não fizesse um pouquinho eu não conseguiria fazer. (S1) US40S1</p>	<p>2. eu tinha que pensar muito para conseguir fazer. 3. tentei não usar força, mas a maioria das vezes tive que usar senão não saía do lugar. Fiquei imóvel.</p>	<p>fluxo do seu corpo fazer aquilo. Tentou não usar força, mas na maioria das vezes teve que usar senão não saía do lugar.</p>		
<p>quando a gente estava fazendo a flexão lateral e vc chegou pra... que vc mexeu em mim... foi muito mais fácil entender que essa parte que se comprimia ia era pra dentro e não de encontro, eu tava pensando ombro e quadril e vc me forçou pra dentro, né tipo na hora que eu respirava, e foi muito melhor de organização do meu corpo. a respiração até funcionou melhor depois disso. o alongamento aumentou depois que eu entendi que é o outro lado... podia ser melhor trabalhando dessa forma. na minha cabeça eu sempre consigo fazer um desenhinho do meu corpo como ela tá, sabe? não sei se é coisa da minha cabeça, imaginação ou não, mas a imaginação de hj era como se eu tipo desenhasse minha cabeça e os ombros e isso se repetia como um prolongamento do meu corpo (na representação imagética a</p>	<p>1. quando você chegou e mexeu em mim foi muito mais fácil entender que essa parte se comprimia. Eu estava pensando ombro e quadril e você me forçou pra dentro, na hora que eu respirava e foi muito melhor a organização do meu corpo. 2. a respiração funcionou melhor depois disso. 3. o alongamento aumentou depois que entendi que era o outro lado. 4. era como se eu tipo desenhasse minha cabeça e os ombros e isso se repetia como um prolongamento do meu corpo. Era como se eu conseguisse perceber o que eu tinha e mais um pouco se projetava. 5. virou um corpo de quatro ombros, mas foi bem confortável. 6. quando levantei senti minha caminhada bem despretensiosa.</p>	<p>Para S3 o fato de o professor de Feldenkrais tocá-lo e direcionar o movimento o ajudou a entender melhor o que estava sendo proposto, o que se comprimia e o que se alongava. Relatou que costuma fazer um desenho mental de seu corpo e que durante a lição sua cabeça e seus ombros se repetiam na sua imagem. Era como se percebesse o real e mais um pouco que se projetava, construindo uma imagem com quatro ombros, mas bem confortável. Ao levantar sentiu sua caminhada bem despretensiosa.</p>	<p>Clareza na percepção.</p>	<p>Diz do contato do sujeito com suas percepções Diz da relação do sujeito com sua autoimagem</p>

<p>cabeça e ombros se repetia) era como se eu conseguisse perceber o que eu tinha e mais um pouco se projetava. A imagem que eu tinha era essa, virou um corpo de quatro ombros, mas foi bem confortável, tirando essa questão da cabeça de bruços, achei bem confortável. Tanto é que quando a gente levantou, senti minha caminhada bem despreziosa. Meu corpo tava bem disponível. tava numa caminhada assim, sabe. (S3) US41S3</p>				
<p>gente, quem sou eu hj aqui, porque eu não consegui andar. (S1) US42S1</p>	<p>1. quem sou eu hoje? Eu não consegui andar.</p>	<p>S1, surpresa com o relato dos colegas, fez uma interjeição: quem sou eu hoje? Eu não consegui andar.</p>	<p>Surpresa</p>	<p>Diz da dificuldade do sujeito em realizar uma ação</p>
<p>lembrei que vc falou se vc sentir alguma dor... não sei o que foi direito. e eu senti essa dor, porque eu tenho, né, alguma coisa no pescoço. talvez eu tenha feito de alguma forma errada, usado alguma força errada, mas isso veio à tona no meio desse movimento, principalmente de um lado. eu ia tentando fazer até onde essa dor aparecia, aí eu não forçava mais. e tentando pensar o que eu estava fazendo para essa dor aparecer, mas não cheguei a nenhuma conclusão, talvez</p>	<p>1. eu senti essa dor, porque eu tenho né. 2. talvez seja essa coisa do costume, vc sempre usar do mesmo jeito a mesma musculatura e aí às vezes você não acha caminhos alternativos. vc bate sempre naquela mesma tecla e vai.</p>	<p>S4 refletiu sobre ser o <u>costume</u>, sempre usar da mesma forma uma mesma musculatura, uma possível explicação para sua dor. Como <u>não acha caminhos alternativos, bate sempre na mesma tecla</u>.</p>		<p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p>

<p>seja essa coisa do costume, vc sempre usar do mesmo jeito a mesma musculatura e aí às vezes você não acha caminhos alternativos. vc bate sempre naquela mesma tecla e vai.</p> <p>(S4) US43S4</p>				
<p>toda vez que vc mandava voltar né eu falava assim, gente será que eu to reta? e eu olhava e falava, gente eu ainda to torta. raras vezes eu acho que eu consegui voltar a ficar reta.</p> <p>(S4) US44S4</p>		<p>S4 se indagava durante os descansos da lição se estava reta. Quando olhava para verificar constatava que não.</p>	<p>Sensação diferente do esperado.</p>	<p>Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado</p>
<p>quando vc falava pra não fazer força eu falava: Jesus, e agora? aí eu na minha cabeça eu tentei usar todos os músculos que eu tinha pra diminuir a carga num músculo só. a minha tática foi: vou ter que distribuir a força e todos os músculos que daí vai parecer que eu não to fazendo força, mas não tem como eu sair daqui sem fazer força. aí eu pensei nas costas, no peito, na mão, no braço pra puxar. pensei, vou usar tudo de uma vez que aí vai dar certo. (deu certo?) deu pra mim, não sei visualmente para vc, o que vc viu. Tudo que vc fala eu penso que é pra mim. mas enfim, funcionou. ficou</p>	<p>1. quando vc falava pra não fazer força eu falava: Jesus, e agora? 2. a minha tática foi: vou ter que distribuir a força e todos os músculos que daí vai parecer que eu não to fazendo força, mas não tem como eu sair daqui sem fazer força. pensei, vou usar tudo de uma vez que aí vai dar certo.</p>	<p>A tática usada por S5 para não parecer que estava fazendo força foi tentar distribuí-la por todos os músculos. Pensou que se usasse tudo de uma vez iria dar certo.</p>	<p>Distribuição de forças. Equilíbrio de forças.</p>	<p>Diz da relação com o aprendizado</p> <p>Diz da dificuldade do sujeito em realizar uma ação</p>

<p>mais leve, eu usei vários músculos e eu consegui chegar aonde eu queria. (S5) US45S5</p>				
<p>eu tiro o julgamento já. isso é libertador. todo momento a gente fica se julgando... foi sinistro porque te tira desse negócio que tu tem que mostrar alguma coisa. tem que ter resultado. os resultados vêm, mas é a partir da sua percepção. (S5) US46S5</p>	<p>1. eu tiro o julgamento já. isso é libertador. todo momento a gente fica se julgando. 2. te tira desse negócio que tu tem que mostrar alguma coisa. tem que ter resultado. os resultados vêm, mas é a partir da sua percepção.</p>	<p>S5 relatou que o trabalho tira o julgamento e isso é libertador, pois não precisa mostrar um resultado, mas que os mesmos vêm a partir da percepção.</p>	<p>Aumento da percepção. Autonomia. Liberdade de escolha.</p>	<p>Diz da liberdade de escolha Diz do contato do sujeito com suas percepções Diz da escolha do sujeito em agir conforme sua percepção Diz da relação do sujeito com autonomia</p>
<p>eu percebi meu eixo pra trás. hj eu saí das extremidades, minha exploração foi mais na parte das costelas. eu nunca começaria por isso se eu não tivesse passado pelo exercício antes. de ter acionado a percepção nesses lugares. dava vontade de mexer na coluna. (S3) US47S3</p>	<p>1. minha exploração foi mais na parte das costelas. eu nunca começaria por isso se eu não tivesse passado pelo exercício antes. de ter acionado a percepção nesses lugares.</p>	<p>S3 relatou que sua exploração de movimentos partiu da região das costelas e que nunca começaria por ali se não tivesse passado pelo exercício antes, pois pode acionar a percepção nesses lugares.</p>	<p>Mudança na relação com os hábitos. Aumento da percepção.</p>	<p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos Diz do contato do sujeito com suas percepções</p>
<p>eu me senti muito estranha, sensação de acordar... é meio bizarro, vc renasceu e vai descobrir o que fazer com seu corpo. eu levantei do chão e falei: será que eu vou</p>	<p>1. senti estranha, com sensação de acordar. 2. é meio bizarro, vc renasceu e vai descobrir o que fazer com seu corpo.</p>	<p>S1 se sentiu estranha, com uma sensação de acordar. Achou bizarro, como se tivesse renascido e precisasse descobrir o que fazer com seu corpo. Sentiu muita dificuldade</p>	<p>Estranhamento na sensação percebida.</p>	<p>Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado</p>

<p>conseguir andar? senti muita dificuldade de andar. não tinha vontade de mexer nada. Os reflexos demoravam a chegar. fiz movimentos bem pequenos. era um incômodo bom, como se fosse um espreguiçar, mas com muita dificuldade.</p> <p>(S1) US48S1</p>	<p>3. senti muita dificuldade de andar. não tinha vontade de mexer nada.</p> <p>4. . fiz movimentos bem pequenos. era um incômodo bom, como se fosse um espreguiçar, mas com muita dificuldade.</p>	<p>em andar e não tinha vontade de mexer nada, por isso fez movimentos bem pequenos. Disse que era um incômodo bom, como se fosse um espreguiçar, mas com muita dificuldade.</p>		<p>Diz da dificuldade do sujeito em realizar uma ação</p> <p>Diz da escolha do sujeito em agir conforme sua percepção</p>
<p>em mim me dá uma percepção maior do que eu tô fazendo. ou pelo menos do que eu to propondo pro meu próprio corpo. geralmente eu tenho o hábito de começar pelas extremidades, e cada vez que eu passo pela prática, cada vez eu comecei a me mover de um jeito diferente, porque com essa prática eu tive a percepção de que existem outras partes que podem dar o start inicial. a minha percepção com meu corpo ela aumenta bastante.</p> <p>(S3) US49S3</p>	<p>1. geralmente eu tenho o hábito de começar pelas extremidades.</p> <p>2. cada vez que eu passo pela prática, cada vez, eu comecei a me mover de um jeito diferente.</p> <p>3. com essa prática eu tive a percepção de que existem outras partes que podem dar o start inicial.</p> <p>4. a minha percepção com meu corpo ela aumenta bastante.</p>	<p>Para S3 a cada vez que passou pela prática, teve a percepção de que <u>existem outras partes que podem dar o start inicial</u>. Isso fez com que começasse a se <u>mover de um jeito diferente</u>, pois geralmente tinha o <u>hábito</u> de começar a se mover pelas extremidades.</p>	<p>Aumento da percepção Mudança nos hábitos</p>	<p>Diz da escolha do sujeito em agir conforme sua percepção</p> <p>Diz da relação do sujeito com os hábitos</p>
<p>eu acho que o método ajuda vc a entender o seu limite físico também. até onde vc consegue ir sem machucar o seu corpo, quando vc fala, não sinto dor, se sente incômodo pára, então eu acho que isso na dança é legal porque às vezes a gente ultrapassa os nossos limites. às vezes</p>	<p>1. o método ajuda vc a entender o seu limite físico também.</p> <p>2. quando vc fala, não sinto dor, se sente incômodo pára, então eu acho que isso na dança é legal porque às vezes a gente ultrapassa os nossos limites.</p>	<p>S1 afirmou que o Método Feldenkrais <u>ajuda a entender o seu limite</u>. Acha que isso para a dança é legal porque às vezes esses limites são ultrapassados, mesmo conscientemente, <u>forçando para conseguir um resultado</u> ou às vezes nem se percebe e acaba ultrapassando. Acha</p>	<p>Autonomia Mudança nos hábitos</p>	<p>Diz da relação do sujeito com a autonomia</p> <p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos</p> <p>Diz da mudança nos modelos de referência</p>

<p>pensando mesmo: não, eu vou forçar, porque eu tenho que forçar pra conseguir para chegar lá, ou às vezes nem percebe e vc acaba ultrapassando. então eu acho que tem essa coisa da consciência e vc usar o seu limite. saber onde está o seu limite. acho que isso ia ser... ia ser não, eu acho que é o ideal para pensar numa carreira a longo prazo, bem estar físico, de vc trabalhar em cima do seu limite embora haja pequenas dores, mas dores não de machucar, dores naturais do esforço. (S1) US50S1</p>	<p>3. às vezes pensando mesmo: não, eu vou forçar, porque eu tenho que forçar pra conseguir chegar lá, ou às vezes nem percebe e vc acaba ultrapassando. 4. eu acho que é o ideal para pensar numa carreira a longo prazo, bem estar físico, de vc trabalhar em cima do seu limite</p>	<p>que <u>trabalhar com o limite próprio é o ideal</u> para se pensar em uma carreira a longo prazo, no bem-estar físico.</p>		<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p>
<p>o que eu acho mais legal é entender o corpo como um aprendizado constante. acho que isso é uma ajuda muito grande para a dança. entender o corpo como algo que está sempre a ser descoberto, a ser entendido, e que há infinitas possibilidades. o quanto mais vc pode entender, mais vc pode aproveitar. ter resultados bons com menos esforço, com mais naturalidade, dispensando menos energia. (S2) US51S2</p>	<p>1. mais legal é entender o corpo como um aprendizado constante. acho que isso é uma ajuda muito grande para a dança. 2. entender o corpo como algo que está sempre a ser descoberto, a ser entendido, e que há infinitas possibilidades. 3. ter resultados bons com menos esforço, com mais naturalidade, dispensando menos energia.</p>	<p>Para S2 o que é mais legal é <u>entender o corpo como um aprendizado constante</u>, como algo que <u>está sempre a ser descoberto</u>, a ser entendido e <u>que há infinitas possibilidades</u>. Acha que isso é uma ajuda muito grande para a dança, pois pode-se ter bons resultados com menos esforço, com mais <u>naturalidade</u> e dispensando menos energia.</p>	<p>Aprendizado como processo. Vir a ser.</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado Diz da mudança nos modelos de referência</p>

<p>passando pela prática eu percebo que eu não tenho a necessidade de ser eficiente. tipo se eu não fizer nada não vai ser bom. vc tem liberdade com vc, com seu corpo, com as suas condições. que às vezes vindo de uma demanda de trabalho a gente acaba esquecendo desse lugar.</p> <p>(S3) US52S3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. passando pela prática eu percebo que eu não tenho a necessidade de ser eficiente. 2. vc tem liberdade com vc, com seu corpo, com as suas condições. 3. vindo de uma demanda de trabalho a gente acaba esquecendo desse lugar. 	<p>Ao passar pela prática, S3 percebeu que não tinha a necessidade de ser <u>eficiente</u>, que tinha <u>liberdade consigo mesmo e com seu corpo</u>, com suas condições e que quando entre a <u>demanda de trabalho</u> <u>isso acaba sendo esquecido</u>.</p>	<p>Contraponto à demanda de trabalho. Autonomia</p>	<p>Diz da escolha do sujeito em agir conforma sua percepção</p> <p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p> <p>Diz da relação do sujeito com autonomia</p> <p>Diz da liberdade de escolha</p>
<p>desperta um estado de presença e de consciência que eu acho muito interessante manter em dança. a gente acaba ficando numa forma ou em algo que eu tenho que fazer. por isso que um dia sai e outro não sai talvez. a gente esquece de estar presente e se coloca como tendo que fazer alguma coisa que foi proposta. quando a gente está presente a gente consegue fazer as coisas consciente mesmo e essa consciência pensando em uma coisa de cada vez, presença, em cada mínima parte, isso torna as coisas muito mais "fazíveis", do que reproduzir uma forma e tá pensando, sei lá, no cachorro- quente, ou tá pensando só nessa forma.</p> <p>(S2) US53S2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. desperta um estado de presença e de consciência que eu acho muito interessante manter em dança. 2. a gente fica numa forma ou em "eu tenho que fazer". por isso que um dia sai e outro não sai. 3. quando estou presente consigo fazer as coisas de forma consciente. 	<p>Para S2 o trabalho desperta um <u>estado de presença</u> e de consciência que acha muito interessante manter em dança, pois <u>quando está presente consegue fazer coisas de forma consciente e não na imposição</u> de ter que fazer isso ou aquilo.</p>	<p>Aumento da percepção Presença</p>	<p>Diz do contato do sujeito com suas percepções</p> <p>Diz da mudança nos modelos de referência</p>

<p>senti alguns incômodos em algumas aulas, até muito fortes, de impedir de fazer algumas coisas e tentava buscar outras alternativas para não sentir esse incômodo. isso fez parte desse processo de tentar alcançar algo de aprendizado, como que eu não iria sentir mais essa dor. que outro caminho eu poderia buscar para não sentir mais esse incômodo e concentrar e tentar fazer a proposta, ter o conhecimento e tudo mais. fiquei me perguntando quando senti os incômodos: é assim mesmo? por que está tão difícil pra mim? é assim com todo mundo? (S3) US54S3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. senti alguns incômodos nas aulas. Tentava buscar alternativas para não sentir esses incômodos. 2. foi parte do processo tentar alcançar algo de aprendizado: como eu não iria sentir mais essa dor? que outro caminho eu poderia buscar para não sentir mais esse incômodo? 3. fique me perguntando: é assim mesmo? por que está tão difícil pra mim? é assim com todo mundo? 	<p>S3 sentiu alguns incômodos em algumas aulas que até impediam de fazer algumas coisas. Tentou buscar alternativas para não sentir esse incômodo. <u>Buscar outros caminhos</u> que poderiam ajudar a não sentir incômodos ou dores. <u>Fez parte de seu processo tentar alcançar algo desse aprendizado</u>. Se perguntou se era assim mesmo, por que estava tão difícil e se era assim para todo mundo.</p>	<p>Aprendizado por caminhos alternativos.</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p> <p>Diz da dificuldade do sujeito em realizar uma ação</p> <p>Diz da relação do sujeito com autonomia</p> <p>Diz da liberdade de escolha</p> <p>Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado</p>
<p>o método pra mim ele pode estar presente em qualquer coisa que eu faça na dança. essa consciência de talvez trabalhar de uma outra forma o que eu já trabalho, o que eu já conheço vai fazer eu ter, nem pensar no resultado, mas talvez um processo diferente pra mim e pra quem assiste talvez. eu vou buscar outros caminhos para fazer aquilo que eu já sei. então eu acho que é uma consciência mesmo, uma consciência corporal de fazer aquilo que eu já faço, mas talvez de uma</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. o método pra mim ele pode estar presente em qualquer coisa que eu faça na dança. 2. consciência de trabalhar de uma outra forma o que já conheço. 3. eu vou buscar outros caminhos para fazer aquilo que eu já sei. talvez de uma forma mais agradável, com mais autonomia, com mais conhecimento. 	<p>Para S3 o Método pode estar presente em qualquer coisa que faça na dança, pois traz uma <u>consciência para trabalhar de outra forma</u>, buscando <u>caminhos que sejam mais agradáveis, com mais autonomia, com mais conhecimento</u>, para fazer aquilo que já sabe.</p>	<p>Mudança de hábitos Autonomia Novos caminhos</p>	<p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos</p> <p>Diz da relação do sujeito com autonomia</p> <p>Diz da liberdade de escolha</p> <p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p>

<p>forma mais agradável, com mais autonomia, com mais conhecimento.</p> <p>(S3) US55S3</p>				
<p>ai ele falou põe a mão... apoia o peso... eu tentava achar o lugar que era melhor. o que eu entendi do que ele me pediu? várias aulas ele falou, tenha autonomia, se cansou mesmo que eu não fale para descansar, cansou, dá uma descansada. Eu acho que esta é a questão também, vc saber o que seu corpo pede. ninguém vai fazer igual, senão vc não vai conseguir fazer porque vc está tão... talvez vc perceba que vc está preso dentro do seu próprio corpo.</p> <p>(S4) US56S4</p>	<p>1. você saber o que seu corpo pede. Ninguém vai fazer igual.</p> <p>2. percebe que você está preso em seu próprio corpo.</p>	<p>Para S4, o Método <u>ajuda a saber o que o corpo pede</u>, que ninguém vai fazer igual. Ajuda a perceber que, talvez, se <u>esteja preso no próprio corpo</u>.</p>	<p>Mudança de paradigma.</p>	<p>Diz da mudança nos modelos de referência</p> <p>Diz do contato do sujeito com suas percepções</p>
<p>a gente tem que conhecer nosso corpo, nossos limites e a forma como no nosso corpo a gente consegue fazer algo melhor com o que está sendo proposto. seja um exercício de Feldenkrais ou algo de balé clássico ou algo de dança contemporânea. acho que é isso, usar o conhecimento do corpo, autonomia para fazer as coisas propostas dentro daquilo que é mais eficiente pra vc, sem perder a proposta, mas não querendo meramente reproduzir uma forma ou</p>	<p>1. usar o conhecimento do corpo, autonomia para fazer as coisas propostas dentro do que é mais eficiente para você.</p> <p>2. não querer reproduzir uma forma ou algo muito cartesiano, mas reproduzir a essência.</p>	<p>Para S4 é usar o <u>conhecimento do corpo</u>, ter <u>autonomia</u> para fazer as coisas propostas dentro que é mais <u>eficiente</u> para cada um. <u>Não querer reproduzir uma forma</u> ou algo <u>cartesiano</u>, mas reproduzir a <u>essência</u>.</p>	<p>Autonomia Mudança de paradigma Mudança de hábito Essência</p>	<p>Diz da mudança nos modelos de referência</p> <p>Diz da relação do sujeito com autonomia</p> <p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p> <p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos</p>

<p>reproduzir algo muito cartesiano, mas reproduzir a essência, dentro daquilo que vc conhece e sabe que funciona pra vc. (S2) US57S2</p>				
<p>mas eu acho que isso, talvez tenha muito a ver com o individual, que é uma coisa que eu tenho acreditado cada vez mais que é eu não tenho que fazer nada, assim, por mais que... eu tento fugir desse lugar, o mundo é muito impositivo... é insuportável viver tendo que fazer tudo e aí eu acho que eu trouxe um pouco disso nessas aulas de eu quero fazer isso, eu acho sim que eu tenho que chegar... eu quero descobrir coisas novas, não é uma coisa que eu vou fazer sempre no meu conforto ou é sempre muito fácil, não... eu achei interessante isso, dessa permissão que é uma coisa que eu fico tentando buscar, mesmo quando não é permitido, eu tento fazer com que seja, senão é muito difícil. e o fato de a técnica permitir que eu faça, que eu me encontre, tendo uma noção de... o limite não precisa vir do outro. Fazer isso ser bom, fazer isso fazer sentido. descobrir coisas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. tem a ver com o individual. 2. o mundo é muito impositivo. 3. é insuportável viver tendo que fazer tudo. 4. eu achei interessante isso, dessa permissão que é uma coisa que eu fico tentando buscar, mesmo quando não é permitido, eu tento fazer com que seja, senão é muito difícil. 5. o fato de a técnica permitir que eu faça, que eu me encontre, tendo uma noção de... o limite não precisa vir do outro 6. Fazer isso ser bom, fazer isso fazer sentido. descobrir coisas. 	<p>S4 reflete sobre ser o <u>mundo impositivo</u> e que está sendo <u>insuportável viver tendo que fazer tudo</u>. Achou, portanto, o trabalho interessante pois <u>aponta para o individual</u>, para a <u>permissão de ser quem se é</u>, podendo se <u>encontrar</u>, <u>descobrir coisas que façam sentido</u>.</p>	<p>Atitude perante o mundo</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p> <p>Diz da relação do sujeito com autonomia</p> <p>Diz da mudança nos modelos de referência</p> <p>Diz da escolha do sujeito em agir conforme sua percepção</p>

(S4) US58S4				
<p>o contato que eu tive com esta metodologia foi bom pra mostrar que coordenação é uma coisa muito difícil. deu pra entender por hj. quando vc falava que isso era coordenação, meu cérebro não conseguia organizar essa coordenação da forma como estava sendo proposta. enquanto vc lançava as questões e eu fui pensando a respeito, eu fiquei muito frustrado nesse sentido de não conseguir chegar em algum lugar mesmo que isso não fosse a intenção. de perceber que eu não estava conseguindo coordenar uma coisa que poderia ser muito simples desde que a gente entendesse que às vezes era melhor estar no nosso conforto, não achar que aquilo era uma exigência. às vezes eu estava me prendendo, fazia o possível para me soltar, não estava encontrando uma maneira... aí vc estava lançando as questões e eu pensei: nossa esse, método ele é muito... ele mexe com o seu psicológico também.</p> <p>(S3) US59S3</p>	<p>1. o contato que eu tive com esta metodologia foi bom pra mostrar que coordenação é uma coisa muito difícil. 2. meu cérebro não conseguia organizar essa coordenação da forma como estava sendo proposta. 3. eu fui pensando a respeito, eu fiquei muito frustrado nesse sentido de não conseguir chegar em algum lugar mesmo que isso não fosse a intenção. de perceber que eu não estava conseguindo coordenar uma coisa que poderia ser muito simples desde que a gente entendesse que às vezes era melhor estar no nosso conforto, não achar que aquilo era uma exigência. 4. eu pensei: nossa, esse método mexe com o psicológico também.</p>	<p>S3 relatou que o contato que teve com a metodologia foi bom para mostrar que <u>coordenação é uma coisa muito difícil</u>. Que seu cérebro não conseguia <u>organizar</u> a coordenação da forma como estava sendo proposta. Isso trouxe <u>frustração</u> por não conseguir chegar em algum lugar, mesmo que não fosse a <u>intenção</u> chegar a algum lugar. Frustração por não conseguir coordenar uma coisa que era muito simples desde que entendesse que era melhor <u>estar no conforto</u> e não achar que o que a proposta era uma exigência. Concluiu, portanto, que <u>o Método mexe, também, com o psicológico</u>.</p>	<p>Atuação do MF para além do físico. Frustração.</p>	<p>Diz da dificuldade do sujeito em realizar uma ação</p> <p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p> <p>Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado</p> <p>Diz do contato do sujeito com suas percepções</p>
<p>sabe uma palavra que me veio agora: confiança. acho que ele</p>	<p>1. o método trabalha bastante a confiança.</p>	<p>Para S2 o Método trabalha a <u>confiança</u>, pois incentiva o</p>	<p>Autorrealização</p>	<p>Diz da relação do sujeito com autonomia</p>

<p>trabalha bastante sua confiança. disso, de vc estar fazendo pra vc, mas não de um jeito egoísta. é de um jeito confiante. (S2) US60S2</p>	<p>2. Estar fazendo para você, não de um jeito egoísta, mas confiante.</p>	<p>fazer para si, não de um jeito egoísta, mas confiante.</p>		<p>Diz da mudança nos modelos de referência</p>
<p>como vc não tem que chegar em algum lugar vc quer sentir alguma coisa. é interessante isso. vc não sabia se estava sentindo, aí vc ia de novo e via um mínimo movimento e caramba realmente existe isso. pra mim foi muito instigante esse processo. como vc não tem, tipo assim, se não sentiu nada não sentiu, mas eu queria sentir. (S5) US61S5</p>	<p>1. como não tem que chegar em algum lugar, você quer sentir alguma coisa. 2. vc não sabia se estava sentindo, aí vc ia de novo e via um mínimo movimento e caramba realmente existe isso.</p>	<p>Para S5 o fato de não se ter um objetivo final, um lugar a se chegar, provocava um <u>desejo em sentir alguma coisa</u>. Se não estava sentindo, fazia novamente e percebia um mínimo movimento. Constatava, então surpresa: <u>caramba, realmente existe isso!</u></p>	<p>Surpresa. Aumento da percepção</p>	<p>Diz do contato do sujeito com suas percepções</p>
<p>eu percebi que eu podia deixar o corpo fazer ao invés de ficar muito no cérebro. às vezes a gente quer ser muito literal. de raciocinar uma coisa que às vezes vc não precisa. vc se prende porque vc está raciocinando para. (S3) US62S3</p>	<p>1. podia deixar o corpo fazer ao invés de ficar no cérebro. 2. você se prende porque está raciocinando.</p>	<p>Para S3 ao se <u>raciocinar demais pode-se prender a percepção</u>. É preciso deixar o corpo fazer ao invés de ficar no cérebro.</p>	<p>Mudança de paradigma.</p>	<p>Diz do contato do sujeito com suas percepções Diz da mudança nos modelos de referência</p>
<p>o seu corpo é mais inteligente que seu próprio cérebro. (S2) US64S2</p>	<p>1. o corpo é mais inteligente que o cérebro.</p>	<p>Segundo S2 o corpo é mais inteligente que o cérebro.</p>	<p>Mudança de paradigma</p>	<p>Diz da mudança nos modelos de referência</p>
<p>eu pensei em outra palavra que é calma. vc ter calma pra fazer as coisas, respeito tanto ao seu corpo, ao seu humor,</p>	<p>1. ter calma para fazer as coisas. Respeito ao corpo, ao humor, à disponibilidade naquele dia.</p>	<p>Para S1 o trabalho mostrou que é preciso ter calma para fazer as coisas. Ter respeito ao corpo, ao humor, à</p>	<p>Lidar com desafios.</p>	<p>Diz da mudança nos modelos de referência</p>

<p>sua disponibilidade naquele dia. isso é legal, desafiar o psicológico, porque às vezes ele tá habituado com tudo que a gente faz, e aí vc pensa e seu corpo responde, mas vc fala não, não é isso, tem uma coisa diferente aí que vc não está entendendo, aí vc vai e... faz diferente. é desafiador também, pelo menos pra minha mente.</p> <p>(S1) US65S1</p>	<p>2. desafiar o psicológico, porque às vezes ele tá habituado com tudo que a gente faz.</p>	<p>disponibilidade. Provoca desafios ao psicológico porque, às vezes, ele está habituado com tudo que se faz.</p>		<p>Dia da relação do sujeito com autonomia</p> <p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos</p>
<p>trazendo pra dança, como os movimentos são muito rápidos, vc tem de pegar coreografia muito rápido. acaba que os movimentos não têm a mesma intenção, o movimento é igual, mas o caminho é diferente, acontecem várias coisas diferentes. aqui, como o movimento é mais pensado, é mais devagar, é mais estudado, acaba que vc consegue fazer... dava tempo de pensar, de raciocinar. às vezes na dança a gente não tem esse tempo. acaba que a gente vai fazendo coisas diferentes.</p> <p>(S2) US66S2</p>	<p>1. Como na dança tem que pegar coreografia muito rápido, acaba que os movimentos não têm a mesma intenção.</p> <p>2. aqui, como o movimento é mais pensado, mais devagar, mais estudado, você consegue fazer.</p> <p>3. às vezes na dança a gente não tem esse tempo.</p>	<p>Para S2, o trabalho na dança muitas vezes não permite que se tenha <u>tempo para estudar o movimento</u>, entender as <u>intenções</u>, pois tem que pegar a coreografia rapidamente. Já no trabalho com o Método Feldenkrais tem-se esse tempo, pois os movimentos são feitos devagar, mais pensados e estudados.</p>	<p>Processo de aprendizagem Intencionalidade</p>	<p>Diz da mudança nos modelos de referência</p> <p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p>
<p>eu esqueci a coreografia. levei minha atenção para outro lugar que não era mais coreografia, eu estava fazendo</p>	<p>1. eu esqueci a coreografia. Levei a atenção para outro lugar que não era coreografia.</p>	<p>S1 relatou que <u>esqueceu</u> a coreografia, que sabia a sequência, mas quando começou a fazer vieram</p>	<p>Sensação diferente do esperado Interno versus externo</p>	<p>Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e</p>

<p>borrões do movimento. era o que vinha de primeira memória. quando eu pensei em começar a coreografia eu sabia a sequência e quando comecei a fazer vieram traços porque eu já não estava mais pensando na sequência. eu estava pensando nessa coisa interna e isso me desconectou um pouco do racional. não sei se é racional... o corpo tem memória e tem obras que ficam no automático. (S1) US67S1</p>	<p>2. estava fazendo borrões do movimento. Era o que vinha de primeira memória. 2. eu sabia a sequência, mas quando comecei a fazer vieram traços porque eu já não estava mais pensando na sequência. eu estava pensando nessa coisa interna e isso me desconectou um pouco do racional.</p>	<p><u>traços, borrões dos movimentos,</u> porque não estava mais pensando na sequência, mas sim nessa <u>coisa interna.</u> Isso <u>desconectou um pouco do racional.</u></p>		<p>após a prática do MF: esperado X inesperado</p> <p>Diz da mudança nos modelos de referência</p> <p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p>
<p>eu fiquei lenta pra poder sentir o que estava sendo proposto. mudei algumas coisas por sentir necessidade, achar que lento não funcionaria tentei em alguns momentos buscar uma velocidade, uma cor diferente porque num momento mais avançada é o ideal. usar isso de uma forma mais dinâmica. às vezes o impulso para fazer aquilo já é o principal que vc tem que sentir naquele momento. precisaria de mais tempo, mas me senti exaurida e voltei a fazer coisas que eu não sabia. acho que é uma coisa boa sair da caixinha... daquilo que a gente repete automaticamente, seja em uma coreografia ou em uma improvisação. (S2) US68S2</p>	<p>1. fiquei lenta para sentir o que estava sendo proposto. 2. mudei algumas coisas por sentir necessidade. 3. tentei buscar outra velocidade, uma cor diferente. 4. acho que é uma coisa boa sair da caixinha... daquilo que a gente repete automaticamente, seja em uma coreografia ou em uma improvisação.</p>	<p>S2 <u>ficou lenta para sentir o que estava sendo proposto.</u> <u>Mudou algumas coisas por sentir necessidade, buscou outras velocidades, uma cor diferente para o que já fazia na coreografia.</u> Achou <u>bom sair da caixinha,</u> não repetir automaticamente seja uma coreografia ou uma improvisação.</p>	<p>Mudança dos hábitos Autonomia Novos caminhos para o aprendizado</p>	<p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p> <p>Diz da relação do sujeito com autonomia</p> <p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos</p>

<p>isso me leva a uma das melhores coisas que o método me trouxe que é a intenção ela pode ser altamente artística. ela pode dispensar um subterfúgio de memória, ela pode ser por si. eu sempre fui muito para esse lado de usar as minhas experiências, as minhas memórias, usar todo o meu material humano...isso está no meu corpo, eu não preciso ficar me lembrando. (S2) US69S2</p>	<p>1. uma das melhores coisas que o método me trouxe é que a intenção pode ser altamente artística. 2. ela pode dispensar subterfúgio de memória, ela pode ser por si.</p>	<p>Uma das melhores coisas que o Método trouxe para S2 foi que a <u>intenção pode ser altamente artística</u>, dispensando <u>subterfúgios da memória</u>. A <u>intenção pode ser por si</u>.</p>	<p>Intencionalidade</p>	<p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos</p> <p>Diz da escolha do sujeito em agir conforme sua percepção</p>
<p>tentei começar a fazer a coreografia e quando busquei explorar as sugestões dentro da coreografia eu descobri que eu não conhecia a coreografia, porque eu acho que muito das coisas que eu reproduzi, que eu aprendi para fazer foi nessa espécie de copiar e colar, não deu nem tempo de eu entender o que eu poderia usar no meu corpo pra poder fazer aquele movimento. quando eu comecei a coreografia, me levou para um outro lugar que não era coreografia, mas esse lugar que eu fui foi o momento que eu realmente tive a oportunidade de entender como chegar naquela forma com as ferramentas que eu tinha.</p>	<p>1. quando busquei explorar as sugestões dentro da coreografia eu descobri que não conhecia a coreografia, porque muito das coisas que eu reproduzi, que eu aprendi para fazer foi nessa espécie de copiar e colar, não deu nem tempo de eu entender o que eu poderia usar no meu corpo pra poder fazer aquele movimento. 2. quando eu comecei a coreografia, me levou para um outro lugar que não era coreografia, mas esse lugar que eu fui foi o momento que eu realmente tive a oportunidade de entender como chegar naquela forma com as ferramentas que eu tinha.</p>	<p>S3 relatou que quando buscou explorar as sugestões dentro da coreografia, <u>descobriu que não conhecia a coreografia</u>, porque muito das coisas que reproduziu, que aprendeu para fazer foi na <u>espécie de copiar e colar</u>, não permitindo <u>entender o que poderia usar no seu corpo para poder fazer aquele movimento</u>. Quando começou a coreografia, <u>se percebeu em outro lugar que não era a coreografia conhecida, mas foi nesse lugar que realmente teve a oportunidade de entender como chegar naquela forma com as ferramentas que tinha</u>. Refletiu que, às vezes, não se permite usar o que se tem para concluir o que está sendo</p>	<p>Sensação diferente do esperado Mudança de hábito Ambiente provisório Novos caminhos para o aprendizado.</p>	<p>Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado</p> <p>Diz da relação do sujeito com seus hábitos</p> <p>Diz da relação do sujeito com o aprendizado</p>

<p>às vezes a gente não se permite usar o que a gente tem pra concluir o que está sendo pedido. a gente simplesmente conclui o que está sendo pedido, a gente abre mão de todas essas questões (vivenciadas nas atms) pra poder chegar no resultado final. Não é porque vc esqueceu a coreografia, vc não sabia o caminho que aquela coreografia precisava pro seu corpo. (S3) US70S3</p>	<p>3. às vezes a gente não se permite usar o que a gente tem pra concluir o que está sendo pedido. a gente simplesmente conclui o que está sendo pedido, a gente abre mão de todas essas questões (vivenciadas nas atms) pra poder chegar no resultado final. Não é porque vc esqueceu a coreografia, vc não sabia o caminho que aquela coreografia precisava pro seu corpo.</p>	<p>pedido, apenas se conclui, <u>abrindo mão</u> das questões vivenciadas com o Método Feldenkrais para poder chegar a um resultado final. Concluiu, então, que não era porque tinha esquecido a coreografia, mas que não sabia o caminho que aquela coreografia precisava para seu corpo.</p>		
<p>se a gente tiver consciência de que a gente pode usar as nossas percepções a nosso favor, vai ser muito melhor e a gente vai ter muito mais cuidado. (S1) US71S1</p>	<p>1. se tiver consciência de usar as percepções a nosso favor, vai ser melhor e a gente vai ter mais cuidado.</p>	<p>Para S1 se tiver a consciência de <u>usar das percepções adquiridas a seu favor</u>, vai ser melhor e terá mais cuidado consigo mesma.</p>	<p>Usar a consciência a seu favor.</p>	<p>Diz da escolha do sujeito em agir conforme sua percepção</p>

ANEXO B

Matriz de dupla entrada

Asserções articuladas	Fluxos de convergências									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Para S1 foi <u>difícil</u> perceber as <u>mudanças</u> porque <u>as sensações eram muito internas</u> , mas com a <u>repetição</u> ficou mais fácil.	X									
2. Para S2 parecia que estava fazendo coisas <u>alienígenas</u> .							X			
3. S1 se sentiu <u>pesada</u> quando se levantou, com uma <u>sensação de densidade</u> . Percebeu os pés frios e os joelhos mais firmes do que quando começou. Achou isso <u>curioso</u> pois pensou que <u>deveria</u> estar mais leve após a lição do MF. Ficou sem saber se o que estava sentindo era normal.							X		X	
4. S3 teve a sensação de estar <u>comprimido</u> quando se levantou, mesmo se sentindo <u>organizado</u> após a lição, na qual percebeu que foi se colocando no lugar. Mas uma sensação de peso e <u>achatamento</u> persistiu fazendo-o se sentir muito pequeno e <u>espremido</u> .							X		X	
5. S4 sentiu-se mais <u>alinhada</u> , mais alta, mais comprida e mais leve quando se levantou.	X						X			
6. Para S4 <u>o corpo estava ao mesmo tempo relaxado e ativo</u> , parecendo estar <u>mais vivo para se movimentar</u> . Ao mesmo tempo esse relaxamento não era <u>preguiça</u> . Gostou da sensação achando essa relação interessante.	X									X
7. S5 relatou a percepção de que quando direciona sua atenção para determinada parte do corpo, ocorre um aumento da pressão naquela parte e o lugar faz <u>BUM!!!</u>	X								X	
8. S5 quando estava de olho fechado se sentiu reto, mas <u>quando abriu o olho e olhou para baixo</u> se surpreendeu. Quis se <u>ajeitar</u> , mas acabou <u>todo torto</u> depois.							X		X	
9. S1 relatou que achou muito difícil andar.					X					
10. S1 se levantou sem dor, sem preguiça e com o corpo ativo, mas percebia seu peso mais <u>concentrado</u> em um lado. Seu <u>andar não estava</u>	X				X		X		X	

<u>coordenado</u> e precisou pensar em transferir o peso de um lado ao outro para poder caminhar.										
11. S3 sentiu que não estava <u>normal</u> , não estava <u>natural</u> e não estava <u>habitual</u> . Os movimentos, mesmo que conhecidos, não apresentavam a sensação habitual		X					X			
12. Para S3, <u>na sua cabeça</u> , quando pensa em <u>movimentos naturais</u> , sempre inicia pelos membros, por ser mais fácil para si. Mas os movimentos estavam partindo de <u>lugares não habituais</u> . Como estava em pé, no <u>espaço</u> , não tinha a percepção de onde estavam as coisas, apenas <u>percebia que não estava natural</u> . Tentou trazer as sensações que teve no chão para as explorações em pé.	X	X							X	
13. S2 relatou <u>oscilação</u> entre pensar demais e ficar <u>bloqueada</u> com momentos em que <u>agia naturalmente</u> demais e perdia a consciência daquilo que estava experimentando. <u>Fez coisas que nunca imaginou</u> , sem saber por que, como e nem de onde vieram, mas percebia que eram naturais.	X	X					X			
14. S1 relatou que se sentiu <u>presa</u> , quase não conseguiu fazer <u>movimento em si</u> . Achou difícil porque não tinha o apoio do chão como referência.	X				X					X
15. Para S1 todo aprendizado de dança tende a <u>agregar conhecimento próprio</u> , que é conhecer seu corpo e usufruir dele.						X		X		
16. Para S2 um bom aprendizado de dança tem que ser <u>livre de preconceitos</u> e ancorado em um <u>corpo disponível</u> .						X				
17. Segundo S1 o resultado de um aprendizado está no processo de <u>receber, conhecer e entender</u> .						X				
18. Para S5 a técnica pode ser sempre <u>aperfeiçoada</u>						X				
19. A técnica para S5 é <u>construir caminhos que tornem dificuldades em possibilidades</u> .						X				
20. Segundo S4 está no corpo e na <u>subjetividade</u> o caminho para se chegar no resultado.			X			X				
21. S1 vê o ensino do balé clássico como <u>aplicação de fórmulas</u> . Afirma que desde pequenos os alunos de balé aprendem o uso de fórmulas, como <u>faça isso, passe por isso</u> , mas que está na compreensão dessa fórmula o conhecimento técnico.						X				

Portanto, o aluno tem que <u>saber aplicar a fórmula</u> para alcançar o resultado técnico exigido.										
22. Para S4 é <u>frustrante</u> ter que aprender dança através de aplicação de fórmulas. Isso poderia levar a um abandono do aprendizado.				X		X				
23. Para S3 um bom aprendizado envolve <u>autoconhecimento</u> tanto corporal quanto mental.						X				
24. Para S2 o aprendizado seria mais fácil se cada um <u>utilizasse do que tem</u> .				X		X				
25. Para S2 o resultado de algum aprendizado pode vir das <u>opções que cada um tem</u> em relação ao que está aprendendo, sem precisar se <u>fixar em padrões pré-estabelecidos</u> .						X				X
26. S3 acredita que ter <u>mais opções</u> de se chegar a determinado resultado é melhor, pois assim, cada um <u>segue o que acha ser mais viável</u> e necessário para o seu próprio caminho.				X		X				
27. S4 relatou que se interessa pela <u>autonomia</u> por ser a parte mais legal								X		
28. Para S3 quando se tem <u>autonomia</u> o fazer é mais autêntico, pois <u>não vem do outro</u> . isso <u>facilita fazer coisas que favoreçam</u> .				X				X		
29. S4 disse que ao <u>descobrir formas diferentes</u> de fazer a mesma coisa, descobre-se um <u>jeito próprio</u> de fazer.				X		X				
30. S1 relatou que <u>quando a autonomia é permitida</u> , sem que se tenha obrigação de fazer, <u>quando é dado o alvará</u> , fica mais fácil.								X		X
31. S4 relatou que o <u>bailarino tem uma trava</u> que faz com que ele tenha que fazer alguma coisa, mesmo quando o professor permite que ele faça algo que se sinta <u>confortável</u> , e <u>esse algo é ficar parado</u> . Mas geralmente não se permite, pois, as <u>pessoas vão achar que ele não quer fazer por estar com preguiça</u> .		X		X				X		
32. S1 relatou que <u>ficou</u> no chão porque <u>foi honesta consigo mesma</u> , na medida em que o professor disse que era para ela ser honesta com o que estava sentindo.	X			X				X		
33. S1 relatou que o Método Feldenkrais trabalha com a <u>individualidade</u> e com a <u>personalidade</u> .	X							X		
34. S2 relatou achar interessante <u>assimilar mentalmente uma coisa diferente do que estava acostumada</u> . Que é preciso, portanto, <u>liberar para</u>		X				X				X

<p>que a coisa entre. Que é preciso, primeiro, <u>abrir espaço na cabeça para que ele exista no corpo</u>. Isso ficou claro para S2 tanto nas aulas de Feldenkrais quanto nos movimentos de dança. Por ser um tipo de movimentação que não era do seu costume, precisou olhar e <u>experimentar lugares estranhos no seu corpo</u> para fazer o que estava sendo proposto. Chegou à conclusão que a partir do momento que vai se tornando mais confortável na cabeça, vai se tornando mais confortável no corpo.</p>										
<p>35. Para S1 foi <u>difícil</u>, pois os exercícios precisavam de uma <u>liberação constante</u>. Disse trabalhar de forma pragmática, liberando onde tem que liberar e tensionando onde tem que tensionar, mas que na proposta do exercício já <u>deveria estar liberada</u>, porque era o <u>fluxo de liberação que levava a fazer os movimentos</u>. Então, era necessário estar completamente <u>solta e vulnerável</u> para que o <u>corpo pudesse conduzir o movimento</u>.</p>	X	X			X	X	X			X
<p>36. Para S6 o corpo chegava numa <u>forma que não precisava</u>, pois <u>estava acostumado a estar sempre assim</u>, porque <u>esteticamente era preciso estar bonito para executar o movimento</u>, trabalhando pela forma.</p>	X	X				X				X
<p>37. S5 afirmou que era mais <u>fácil deixar-se levar pela sensação</u> de que o <u>corpo o movia e não o contrário</u>.</p>	X					X				X
<p>38. Para S3 a percepção dos apoios ajudou a <u>retirar a força</u> e assim, <u>automaticamente</u>, o <u>corpo se descontrói</u> porque ele percebe que não precisa de tanto.</p>	X					X				X
<p>39. Para S4 existe a <u>trava do bailarino</u> que é achar que precisa fazer alguma coisa, <u>senão as pessoas vão achar que é preguiça</u>, que não se quer fazer nada. Relatou, então, que tentou não se preocupar e realmente sentir o que queria fazer, mesmo que fosse ficar parada por dez minutos.</p>		X	X			X		X		
<p>40. S1 relatou que precisou pensar muito para conseguir fazer a lição, pois entendia o direcionamento, mas não era o fluxo do seu corpo fazer aquilo. Tentou não usar força, mas na maioria das vezes teve que usar <u>senão não saía do lugar</u>.</p>	X				X					

41. Para S3 o fato de o professor de Feldenkrais tocá-lo e direcionar o movimento o ajudou a entender melhor o que estava sendo proposto, o que se comprimia e o que se alongava. Relatou que costuma fazer um desenho mental de seu corpo e que durante a lição sua cabeça e seus ombros se repetiam na sua imagem. Era como se percebesse o real e mais um pouco que se projetava, construindo uma imagem com quatro ombros, mas bem confortável. Ao levantar sentiu sua caminhada bem desprezível.	X						X		X	
42. S1, surpresa com o relato dos colegas, fez uma interjeição: quem sou eu hoje? Eu não consigo andar.					X					X
44. S4 refletiu sobre ser o <u>costume</u> , sempre usar da mesma forma uma mesma musculatura, uma possível explicação para sua dor. Como <u>não acha caminhos alternativos, bate sempre na mesma tecla</u> .		X				X				X
45. S4 se indagava durante os descansos da lição se estava reta. Quando olhava para verificar constatava que não.							X		X	
46. A tática usada por S5 para não parecer que estava fazendo força foi tentar distribuí-la por todos os músculos. Pensou que se usasse tudo de uma vez iria dar certo.				X	X	X				
47. S5 relatou que o trabalho tira o julgamento e isso é libertador, pois não precisa mostrar um resultado, mas que os mesmos vêm a partir da percepção.	X		X	X				X		X
48. S3 relatou que sua exploração de movimentos partiu da região das costelas e que nunca começaria por ali se não tivesse passado pelo exercício antes, pois pode acionar a percepção nesses lugares.		X	X	X		X				
49. S1 se sentiu estranha, com uma sensação de acordar. Achou bizarro, como se tivesse renascido e precisasse descobrir o que fazer com seu corpo. Sentiu muita dificuldade em andar e não tinha vontade de mexer nada, por isso fez movimentos bem pequenos. Disse que era um incômodo bom, como se fosse um espreguiçar, mas com muita dificuldade.	X		X		X		X		X	
50. Para S3 a cada vez que passou pela prática, teve a percepção de	X	X	X						X	

que <u>existem outras partes que podem dar o start</u> inicial. Isso fez com que começasse a se <u>mover de um jeito diferente</u> , pois geralmente tinha o <u>hábito</u> de começar a se mover pelas extremidades.										
51. S1 afirmou que o Método Feldenkrais <u>ajuda a entender o seu limite</u> . Acha que isso para a dança é legal porque às vezes esses limites são ultrapassados, mesmo conscientemente, <u>forçando para conseguir um resultado</u> ou às vezes nem se percebe e acaba ultrapassando. Acha que <u>trabalhar com o limite próprio é o ideal</u> para se pensar em uma carreira a longo prazo, no bem-estar físico.		X				X		X		X
52. Para S2 o que é mais legal é <u>entender o corpo como um aprendizado constante</u> , como algo que <u>está sempre a ser descoberto</u> , a ser entendido e <u>que há infinitas possibilidades</u> . Acha que isso é uma ajuda muito grande para a dança, pois pode-se ter bons resultados com menos esforço, com mais <u>naturalidade</u> e dispensando menos energia.						X				X
53. Ao passar pela prática, S3 percebeu que não tinha a necessidade de ser <u>eficiente</u> , que tinha <u>liberdade consigo mesmo e com seu corpo</u> , com suas condições e que quando entre a <u>demanda de trabalho</u> isso acaba sendo esquecido.	X		X	X		X		X		X
54. Para S2 o trabalho desperta um <u>estado de presença</u> e de consciência que acha muito interessante manter em dança, pois <u>quando está presente consegue fazer coisas de forma consciente e não na imposição</u> de ter que fazer isso ou aquilo.	X			X						X
55. S3 sentiu alguns incômodos em algumas aulas que até impediam de fazer algumas coisas. Tentou buscar alternativas para não sentir esse incômodo. <u>Buscar outros caminhos</u> que poderiam ajudar a não sentir incômodos ou dores. <u>Fez parte de seu processo tentar alcançar algo desse aprendizado</u> . Se perguntou se era assim mesmo, por que estava tão difícil e se era assim para todo mundo.			X		X	X		X		
56. Para S3 o Método pode estar presente em qualquer coisa que faça na dança, pois traz uma <u>consciência para trabalhar de outra forma</u> ,		X		X		X		X		

buscando <u>caminhos que sejam mais agradáveis, com mais autonomia, com mais conhecimento</u> , para fazer aquilo que já sabe.										
57. Para S4, o Método <u>ajuda a saber o que o corpo pede</u> , que ninguém vai fazer igual. Ajuda a perceber que, talvez, se <u>esteja preso no próprio corpo</u> .	X					X				X
58. Para S4 é usar o <u>conhecimento do corpo</u> , ter <u>autonomia</u> para fazer as coisas propostas dentro que é mais <u>eficiente</u> para cada um. <u>Não querer reproduzir uma forma</u> ou algo <u>cartesiano</u> , mas reproduzir a <u>essência</u> .		X				X		X		X
59. S4 reflete sobre ser o <u>mundo impositivo</u> e que está sendo <u>insuportável viver tendo que fazer tudo</u> . Achou, portanto, o trabalho interessante pois <u>aponta para o individual</u> , para a <u>permissão de ser quem se é</u> , podendo se encontrar, <u>descobrir coisas que façam sentido</u> .			X			X		X		X
60. S3 relatou que o contato que teve com a metodologia foi bom para mostrar que <u>coordenação é uma coisa muito difícil</u> . Que seu cérebro não conseguia <u>organizar</u> a coordenação da forma como estava sendo proposta. Isso trouxe <u>frustração</u> por não conseguir chegar em algum lugar, mesmo que não fosse a <u>intenção</u> chegar a algum lugar. Frustração por não conseguir coordenar uma coisa que era muito simples desde que entendesse que era melhor <u>estar no conforto</u> e não achar que o que a proposta era uma exigência. Concluiu, portanto, que o <u>Método mexe, também, com o psicológico</u> .	X				X	X	X			
61. Para S2 o Método trabalha a <u>confiança</u> , pois incentiva o <u>fazer para si</u> , não de um jeito egoísta, mas confiante.								X		X
62. Para S5 o fato de não se ter um objetivo final, um lugar a se chegar, provocava um <u>desejo em sentir alguma coisa</u> . Se não estava sentindo, fazia novamente e percebia um mínimo movimento. Constatava, então surpreso: <u>caramba, realmente existe isso!</u>	X					X				
63. Para S3 ao se <u>raciocinar demais</u> <u>pode-se prender a percepção</u> . É preciso deixar o corpo fazer ao invés de ficar no cérebro.	X									X
64. Segundo S2 o corpo é mais inteligente que o cérebro.										X

65. Para S1 o trabalho mostrou que é preciso ter calma para fazer as coisas. Ter respeito ao corpo, ao humor, à disponibilidade. Provoca desafios ao psicológico porque, às vezes, ele está habituado com tudo que se faz.		X						X	X
66. Para S2, o trabalho na dança muitas vezes não permite que se tenha tempo para estudar o <u>movimento</u> , entender as <u>intenções</u> , pois tem que pegar a coreografia rapidamente. Já no trabalho com o Método Feldenkrais tem-se esse tempo, pois os movimentos são feitos devagar, mais pensados e estudados.					X				X
67. S1 relatou que <u>esqueceu a coreografia</u> , que sabia a <u>sequência</u> , mas quando começou a fazer vieram <u>traços, borrões dos movimentos</u> , porque não estava mais pensando na sequência, mas sim nessa <u>coisa interna</u> . Isso <u>desconectou um pouco do racional</u> .					X	X			X
68. S2 ficou lenta para sentir o que estava sendo proposto. <u>Mudou algumas coisas</u> por sentir <u>necessidade</u> , <u>buscou outras velocidades</u> , <u>uma cor diferente para o que já fazia na coreografia</u> . Achou bom sair da caixinha, não repetir automaticamente seja uma coreografia ou uma improvisação.	X	X			X		X		X
69. Uma das melhores coisas que o Método trouxe para S2 foi que a <u>intenção pode ser altamente artística</u> , dispensando <u>subterfúgios da memória</u> . A <u>intenção pode ser por si</u> .	X	X							
70. S3 relatou que quando buscou explorar as sugestões dentro da coreografia, <u>descobriu que não conhecia a coreografia</u> , porque muito das coisas que reproduziu, que aprendeu para fazer foi na <u>espécie de copiar e colar</u> , não permitindo entender <u>o que poderia usar no seu corpo para poder fazer aquele movimento</u> . Quando começou a coreografia, <u>se percebeu em outro lugar</u> que não era a coreografia conhecida, mas <u>foi nesse lugar que realmente teve a oportunidade de entender como chegar naquela forma com as ferramentas que tinha</u> .	X	X			X	X			

Refletiu que, às vezes, não se permite usar o que se tem para concluir o que está sendo pedido, apenas se conclui, <u>abrindo mão</u> das questões vivenciadas com o Método Feldenkrais para poder chegar a um resultado final. Concluiu, então, que não era porque tinha esquecido a coreografia, mas que não sabia o caminho que aquela coreografia precisava para seu corpo.										
71. Para S1 se tiver a consciência de <u>usar das percepções adquiridas a seu favor</u> , vai ser melhor e terá mais cuidado consigo mesma.			X							
Total	25	18	13	13	10	36	15	17	11	26
Fluxos de convergências	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fluxos de convergências

- 1) Diz da relação do sujeito com suas percepções: 25
- 2) Diz da relação do sujeito com seus hábitos: 18
- 3) Diz da escolha do sujeito em agir conforme sua percepção: 13
- 4) Diz da liberdade de escolha: 13
- 5) Diz da dificuldade do sujeito em realizar uma ação: 10
- 6) Diz da relação do sujeito com o aprendido: 36
- 7) Diz do contato do sujeito com as sensações observadas durante e após a prática do MF: esperado X inesperado: 15
- 8) Diz da relação do sujeito com autonomia: 17
- 9) Diz da relação do sujeito com sua autoimagem: 11
- 10) Diz das mudanças nos modelos de referência: 26