

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
DEPARTAMENTO DE DANÇA

**AS TÉCNICAS DE ELEVAÇÕES DO PAS DE DEUX:
PROPOSTAS, ANÁLISES E ENSINO**

GABRIEL DA SILVA DOURADO

ARACAJU- SE
2024

GABRIEL DA SILVA DOURADO

**AS TÉCNICAS DE ELEVAÇÕES DO *PAS DE DEUX*:
PROPOSTAS, ANÁLISES E ENSINO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Sergipe UFS, Departamento de
Dança - DDA, como requisito básico para a conclusão do
Curso de Licenciatura em Dança.

Orientadora: Professora Doutora Thábata Marques Liparotti

ARACAJU- SE
2024

AGRADECIMENTOS

À minha mãe Joanita, pelo carinho e apoio na construção dos meus sonhos, estudos e formação profissional na área das artes, que com muita dedicação ajudou com os custos de moradia em outro estado, permitindo-me chegar até aqui.

À minha avó Maria Augusta, que sempre me incentivou a tornar o sonho de dançar algo possível, e deu todo apoio afetivo e estabilidade emocional que foi de grande importância para me manter firme nos anos de curso, bem como “pegar no meu pé” sempre que me via desmotivado.

Aos meus irmãos Camila, Priscilla e Raphael, pela amizade e parceria de sempre, por tirar sempre as minhas dúvidas em relação às escritas acadêmicas que surgiam, pelo apoio e incentivo, e por abrirem minha mente para possibilidades diversas de crescimento profissional.

À minha amiga Renata Souza, por sempre acreditar no meu potencial e me incentivar a cursar licenciatura em dança, e por todo o estímulo que dela recebi, sempre que vinha visitá-la em Feira de Santana, os quais foram primordiais para que eu pudesse continuar a trilhar esse caminho incrível.

Às minhas amigas-irmãs “Hellens”- Day, Larissa e Vivi, com as quais sempre compartilhei as minhas vivências, alegrias e tristezas, pelo apoio de sempre e por saber que sempre estarão torcendo por mim.

À minha amiga Carolina Volpato, por tornar a distância da minha família nesse período de curso mais suave, pelas experiências que passamos juntos, por sempre ser a minha dupla nos trabalhos acadêmicos e minha parceira oficial de dança de salão.

À minha amiga Tatyane Vaz, por não medir esforços em me ajudar no meu processo de investigação e pesquisa, além de ter aceitado o convite de fotografar comigo para enriquecer ainda mais o meu trabalho.

Ao meu amigo e professor de balé clássico Tayran Martins, por sempre me apoiar nas minhas pesquisas e contribuir para os estudos da dança, com ênfase na técnica masculina.

Ao meu amigo Leandro Matos e a todos do grupo Sutaques de Casa, por terem me recebido de braços abertos como componente, pelas experiências, apoio e parceria, e por poder aprender na prática sobre as danças tradicionais sergipanas.

Aos meus amigos Anúbia, Dan e Mirian, do Programa Arte na Escola, pela oportunidade de estágio, onde pude exercer na prática o ser professor, pela confiança no meu trabalho e pela liberdade na criação.

À minha querida amiga, professora Dra. Jussara Tavares, que desde o início do curso, ainda no ensino remoto em meio à pandemia, sempre me acolheu com muito carinho e incentivo e contribuiu de forma pertinente para a minha formação.

À professora Renata Alves, pela disponibilidade e em não hesitar em me ajudar com as contribuições para a minha pesquisa na área do balé clássico.

À professora Dra. Thabata Liparotti, pelas contribuições ainda no segundo semestre do curso no componente Balé Clássico II, com um olhar sempre respaldado pelos Estudos Somáticos, trazendo sempre a cinesiologia para maior compreensão do exercício proposto, o que me despertou o interesse pela minha área de pesquisa, além de todas as trocas de saberes, além das orientações na construção da monografia.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo descrever, analisar e discutir sobre os aspectos técnicos e pedagógicos que envolvem o ensino das técnicas de *pas de deux* no balé clássico. A partir dos meus relatos de experiências nas quais tive como bailarino e professor, trazendo as minhas experiências antes, durante o curso de dança da UFS e enquanto professor na proposição de aulas sobre as técnicas de elevação de *pas de deux*. Assim proponho como aspectos técnicos de minha pesquisa uma análise biomecânica e descritiva de dois movimentos de elevação, pontuando as etapas com passo-a-passo, além de propor uma nomenclatura para cada uma destas elevações, sendo elas: elevação Sereia e Imperatriz; descrevo também as possibilidades dos encaixes para elevações a partir das articulações do sistema ósseo da cintura pélvica da bailarina. Trago também um olhar para os aspectos pedagógicos da minha pesquisa, com uma reflexão sobre a formação pedagógica do professor de balé clássico, proponho então a construção de uma estratégia metodológica de ensino das técnicas de elevações de *pas de deux*, desenvolvendo etapas para introdução desse ensino para bailarinos iniciantes e adultos, considerando as perspectivas de maturação sexual e desenvolvimento motor. Assim, fundamenta-se a importância da formação desses profissionais, a fim de evitar lesões, promover um trabalho de força e consciência corporal para os bailarinos e estudantes de dança.

Palavras chave: dança, balé clássico, *pas de deux*, elevação, métodos de ensino, formação do professor.

ABSTRACT

This paper aims to describe, analyze and discuss the technical and pedagogical aspects involved in teaching pas de deux techniques in classical ballet. It is based on my accounts of my experiences as a dancer and teacher, bringing together my experiences before the UFS dance degree course, during the UFS dance course and as a teacher in proposing classes on pas de deux lifting techniques. So I propose as technical aspects of my research a biomechanical and descriptive analysis of two lifting movements, punctuating the steps with a step-by-step, as well as proposing a nomenclature for each of these lifts, which are: Mermaid and Empress lifts; I also describe the possibilities of fittings for lifts from the joints of the pelvic girdle bone system of the dancer. I then take a look at the pedagogical aspects of my research, reflecting on the pedagogical training of the classical ballet teacher, and propose the construction of a methodological strategy for teaching the techniques of pas de deux lifts, developing stages for introducing this teaching to beginner and adult dancers, considering the perspectives of sexual maturation and motor development. This underpins the importance of training these professionals in order to prevent injuries and promote strength work and body awareness for dancers and dance students.

Keywords: dance, classical ballet, pas de deux, elevation, teaching methods, teacher training.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1- CINTURA PÉLVICA -----	13
FIGURA 2 – OSSOS DA MÃO -----	17
FOTOGRAFIA 1 – ELEVAÇÃO PEIXINHO -----	19
FOTOGRAFIA 2 – ELEVAÇÃO SEREIA -----	20
FOTOGRAFIA 3 – POSIÇÃO INICIAL PARA ELEVAÇÃO SEREIA -----	23
FOTOGRAFIA 4 – ENCAIXE DA MÃO NO OSSO ILÍACO -----	23
FOTOGRAFIA 5 – EQUILIBRIO SOBRE AS MÃOS -----	24
FOTOGRAFIA 6 – SUSTENTAÇÃO DA POSE NA ELEVAÇÃO SEREIA ----	24
FOTOGRAFIA 7 – ELEVAÇÃO IMPERATRIZ -----	25
FOTOGRAFIA 8 – ENCAIXE DA MÃO NOS ÍSQUIOS PARA ELEVAÇÃO IMPERATRIZ -----	28
FOTOGRAFIA 9 – SUTENTAÇÃO NO OMBRO E NA SOLA DO PÉ -----	29
FOTOGRAFIA 10 – SUSTENTAÇÃO FINAL DA POSE ELEVAÇÃO IMPERATRIZ -----	29
FOTOGRAFIA 11 – APOIO MÃO A MÃO -----	41
FOTOGRAFIA 12 – APOIO MÃO NA CINTURA -----	41
FOTOGRAFIA 13 – PEGADA NA ESCÁPULA -----	42
FOTOGRAFIA 14 –POSE NO OMBRO -----	43

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
CAPÍTULO 1 – SEREIA E IMPERATRIZ: FUNDAMENTAÇÃO, DESCRIÇÃO E ANÁLISE	13
• Sistema Ósseo	13
• Pré- Movimento	16
• Nomenclatura no <i>pas de deux</i>	18
• Análise da Elevação Sereia	20
• Etapas Elevação Sereia	23
• Análise da Elevação Imperatriz	25
• Etapas Elevação Imperatriz	28
CAPÍTULO 2 – FORMAÇÃO DO PROFESSOR DE BALÉ CLÁSSICO	30
• Experiências: Antes da UFS	33
• Experiências: Durante a UFS	35
• Experiências: Enquanto professor	37
• Propostas metodológicas para o ensino das elevações	40
• Consciência Corporal e Estudo do Movimento	45
• Técnicas de Pas de Deux: Iniciante Adolescente	48
• Técnicas de Pas de Deux: Iniciante Adulto	50
• Expectativa x Realidade – Aula Técnica de <i>Pas de Deux</i>	52
CONSIDERAÇÕES FINAIS	54
REFERÊNCIAS	56

INTRODUÇÃO

Desde criança, sempre fui apaixonado pela arte de dançar, mas somente aos 18 anos de idade comecei a fazer aulas de balé clássico. Logo quando entrei na minha primeira escola de balé,¹ tive a oportunidade de interpretar um dos personagens principais, e, com isso, as responsabilidades vieram: meu primeiro solo² e meu primeiro *pas de deux*. O *pas de deux*, no balé clássico, é uma expressão francesa que significa "passo de dois" e refere-se a uma dança para duas pessoas, tipicamente um homem e uma mulher. Vale ressaltar que as movimentações dos *pas de deux* são divididas em: elevações, *promenades*³, giros e saltos.

Nessa escola, fui orientado a aprender pelos vídeos e experimentar as variações de repertório e *pas de deux*. Esta é uma prática comum em escolas e espaços de dança. Como eu nunca tinha feito aula de *pas de deux* antes, não tinha outra referência de metodologia de ensino. Com esta vivência aprendi, ainda que de maneira superficial, a investigar o corpo da bailarina para realizar as elevações, tateando e trazendo um olhar para além da musculatura, percebendo os encaixes dos ossos e articulações.

Entretanto, não tive aulas de *pas de deux*, com metodologia de ensino das elevações. O disparo inicial para este trabalho, se deu a partir do meu pensamento e reflexões, sobre a importância da formação do professor no ensino do *pas de deux*, em especial nas elevações, durante minha graduação em Dança,.

Para a realização destas elevações, são exigidas uma combinação de força, equilíbrio e confiança entre os dois bailarinos, sendo assim, um trabalho mútuo de parceria. Enquanto o bailarino aplica a técnica de elevação com controle e precisão, a bailarina mantém uma postura elegante e confiante. Segundo o analista do movimento e professor de Dança Hubert Godard, a evolução técnica do balé, desde o romantismo, busca a elevação de diversos modos:

O sentido ligado às modulações do peso que se exerce sobre o eixo gravitacional permite o reconhecimento de evoluções profundas da história da dança. Por exemplo, o desenvolvimento da estética do balé romântico está, inevitavelmente, vinculado à busca de elevação

¹ Minha primeira escola de balé foi o Studio de Dança Mudança, na cidade de Feira de Santana. Pratiquei Balé nesta escola entre os anos de 2012 e 2016. Fazia aula nas turmas de balé clássico e jazz com frequência de 2 vezes na semana por modalidade.

² Dancei meu primeiro solo com 4 meses de aula de balé. O solo foi O leão, do musical: O mágico de Oz.

³ Promenade significa: passeio. A bailarina faz um giro mais lento com o auxílio do *partner*.

que se exprime através do uso das sapatilhas de ponta, das máquinas que transportavam as bailarinas pelo ar e, sobretudo, através da evolução técnica que, ao longo dos anos, “esticou” o corpo até a morfologia característica das bailarinas balanchinianas [...] (Godard, 2003, p. 22)

Assim, as elevações tornaram-se uma característica da técnica do balé. A relação do corpo com a gravidade, peso e seu resultado estético. Especificamente nos *pas de deux*, as elevações são momentos de grande destaque, onde o bailarino ergue a bailarina no ar, criando um momento de suspensão e flutuação, brincando com a gravidade, protagonizando um dos momentos mais emocionantes do espetáculo de balé clássico. As elevações podem variar em complexidade e estilo, desde as elevações simples e românticas até as acrobacias mais desafiadoras e arrojadas. Além de serem impressionantes visualmente, esses momentos também capturam a conexão e a parceria entre os bailarinos, refletindo a harmonia e a colaboração que são essenciais para a execução bem-sucedida do *pas de deux*.

Neste trabalho de conclusão de curso, apresento um relato de experiência sobre as minhas participações enquanto bailarino e *partner*⁴, e também como professor. Ademais, discorro sobre as percepções voltadas para a ausência da instrumentalização adequada das técnicas de elevações no *pas de deux* de balé clássico, por profissionais da dança, sem uma formação acadêmica especializada dentro da área de dança, que demonstrem um conhecimento biomecânico e cinesiológico.

Esse questionamento surge a partir das experiências enquanto bailarino e se acentuam a partir do contato que tive nas aulas do curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Sergipe (UFS), nos componentes curriculares de Anatomia e Cinesiologia com o professor Dr. Jonas Karlos, Dança Clássica com a professora Dra. Thabata Liparotti, Pedagogia da Dança, com Jussara Tavares, dentre tantos atravessamentos que o curso me fez, nos quais pude reforçar as minhas percepções sobre a importância do conhecimento sobre o corpo e o ensino da dança.

Este trabalho tem como objetivo geral, analisar as elevações de *pas de deux*, e discutir sobre formação de professores de balé clássico, principalmente na proposição da instrumentalização das técnicas de elevação do *pas de deux*. Venho,

⁴ Partner é um termo usado entre os bailarinos para se referirem ao parceiro ou companheiro da bailarina em cena durante um *pas de deux*.

assim, descrevendo e propondo uma metodologia de ensino para tal técnica.

Meus objetivos específicos são: descrever e analisar duas elevações, nas quais proponho uma nomenclatura e as etapas para a realização destas, detalhando cada uma em seu aspecto de movimento, mostrando o passo-a-passo e os aspectos biomecânicos; além de explicar sobre a estrutura óssea da cintura pélvica e especificar onde e como pegar a partir do entendimento dos encaixes ósseos para a realização da elevação. Ademais, refletir sobre a importância da formação do professor no ensino do balé clássico, em especial nas técnicas de elevação; discutir sobre os conceitos de educação somática ou consciência corporal, trazendo a Dança enquanto área do conhecimento.

A partir dessas análises, descrições, proposições e fundamentações fortalecemos a importância da formação do professor de balé clássico, em especial no ensino das técnicas de elevações do *pas de deux*. E, por consequência dessa falta de orientação por parte dos professores da área da dança, as práticas colocam em risco a integridade física dos bailarinos envolvidos nesse contexto.

A metodologia deste trabalho trata-se de um relato de experiência, em que construo, reflito e proponho tecendo uma análise crítica sobre as elevações no *pas de deux*, a importância de sua descrição enquanto nomenclatura, etapas, bem como métodos de ensino e estratégias pedagógicas. Fundamento abarcando os parâmetros anatômicos, biomecânicos, cinesiológicos e pedagógicos. Para isso, desenvolvo uma análise do movimento, uma análise biomecânica, bem como descrevo as etapas do movimento e proposições de métodos, tanto de execução quanto de ensino.

Trago como embasamento teórico o conceito de educação somática ou consciência corporal, uma vez que temos estes como sinônimos devido à uma base comum que envolve a percepção e o entendimento do corpo em movimento, com ênfase na autoconsciência. Neste cenário, encontramos a pesquisadora brasileira em dança Silvia Soter, que aponta:

De acordo com a pesquisadora canadense Sylvie Fortin (1996), três elementos-chaves permitem explicar como a Educação Somática age em benefício da dança. A educação somática (i) age na prevenção e na cura de lesões; (ii) facilita o processo do dançarino quanto ao aspecto técnico; e (iii) amplia sua capacidade expressiva. (Soter, 2006, p. 115)

Dessa forma, os estudos com base na Educação Somática tendem a dar um melhor aparato técnico necessário ao professor de balé, estimulando-o a fazer sempre uma análise biomecânica dos movimentos, proposta que pretendem prevenir lesões, facilitar os processos de aprendizagem e permitir a liberdade quanto à expressividade dos bailarinos, assim, entendendo a importância da formação dos professores de dança.

Meu trabalho se debruça nas diferentes possibilidades de pegadas para as elevações, frisando o encaixe mais adequado a partir das alavancas de apoio que o corpo possibilita, estas elevações têm em comum a pegada na região da cintura pélvica da bailarina. Ilustrando que essa proposta traga uma maior estabilidade e segurança nas técnicas de elevações para os bailarinos em cena, sendo assim, defendendo a necessidade do professor de dança em dominar sobre os conceitos de biomecânica do movimento.

Assim, estabelecendo como uma possibilidade metodológica de ensino para as elevações do *pas de deux* dentro da técnica de balé clássico, ressalto que, para esta análise, será desconsiderado o fator e peso: visto que essa relação pode ser relativa entre o casal.

Como recurso complementar, apresento figuras das estruturas ósseas e fotografias de meu acervo pessoal para ilustrar e detalhar as minhas análises, gerando uma maior compreensão do tema. Estas fotografias serviram como demonstração das etapas de execução dos movimentos e exemplificaram as poses e elevações propostas durante este trabalho.

No CAPÍTULO 1, intitulado SEREIA E IMPERATRIZ: FUNDAMENTAÇÃO, DESCRIÇÃO E ANÁLISES, faço uma fundamentação a partir de um detalhamento da estrutura óssea da cintura pélvica, sendo os apoios destacados, como exemplo neste trabalho, a fossa ilíaca e os ísquios, além do conceito de Godard sobre o pré-movimento, ressaltando a importância dos caminhos para chegar a uma elevação estática.

Ressalto, neste capítulo, a ausência de nomenclaturas referentes às elevações de *pas de deux*, mesmo que a inserção de movimentos aéreos nos espetáculos de dança clássica não seja novidade. Sendo assim, irei propor nomes para as elevações que serão analisadas neste trabalho, a fim de facilitar a linguagem e compreensão quando houver necessidade de fazer menção a estas.

Ainda no CAPÍTULO 1, escolhi duas elevações para exemplificar e fazer uma análise descritiva voltada para a biomecânica e cinesiológica, demarcando etapas de execução dos movimentos com fotografias de meu acervo pessoal, na qual detalho o passo-a-passo para a execução destas elevações.

No CAPÍTULO 2, intitulado: FORMAÇÃO DO PROFESSOR DE BALÉ CLÁSSICO, proponho uma reflexão crítica sobre a importância da formação acadêmica para a atuação do professor de Dança, trazendo como embasamento teórico os conceitos de Silvia Soter sobre a educação somática ou consciência corporal, trabalhando o olhar do professor para o estudante de dança, que serão desenvolvidos a partir das estratégias pedagógicas de ensino.

Neste capítulo, também trago um relato de experiência sobre o meu processo de formação profissional, antes e durante o curso de licenciatura em dança na UFS, além de algumas propostas metodológicas para o ensino na prática das técnicas de elevações em *pas de deux* para iniciantes adolescentes e uma proposta para iniciantes adultos, fazendo um contraponto das expectativas e realidades para o ensino das técnicas de *pas de deux*.

Esse trabalho justifica-se, principalmente, considerando a escassez de materiais escritos em língua portuguesa que tratem especificamente das elevações nos *pas de deux*, fundamentando, descrevendo, analisando e determinando uma nomenclatura descrita para cada elevação.

É pensando nisso, que me dediquei a agrupar, neste trabalho, conhecimentos a partir de experiências pessoais, conceitos biomecânicos, cinesiológicos e estratégias pedagógicas, traçando um caminho metodológico de ensino das técnicas de elevações, partindo de uma análise biomecânica e aprofundando em práticas pedagógicas para o ensino das elevações de *pas de deux*, contribuindo, assim, para a comunidade acadêmica da Dança, trazendo esses conhecimentos e reflexões para os estudantes e pesquisadores desse campo de estudo e atuação.

CAPÍTULO 1 - SEREIA E IMPERATRIZ: FUNDAMENTAÇÃO, DESCRIÇÃO E ANÁLISES

SISTEMA ÓSSEO

Início este capítulo apresentando o sistema ósseo, pois compreendo que é a partir do entendimento de suas partes, funções e possibilidades de movimento que partem as elevações às quais analiso neste estudo. Assim, sinto a necessidade de abordar sobre a estrutura da cintura pélvica, com ênfase na rotação *en dehors*⁵, que é fundamental no balé clássico e que também é ponto de partida para a realização das elevações, como pode ser observado nas análises a seguir.

Composta pelos ossos ilíacos, ísquio, púbis e sacro, a cintura pélvica forma uma estrutura robusta que suporta o peso do tronco e distribui as forças geradas durante o movimento. Além de proporcionar uma base sólida para os membros inferiores, a cintura pélvica possui uma complexa rede de articulações e músculos, enquanto sua estabilidade contribui para a postura adequada e funcionalidade global do corpo humano. Assim, a cintura pélvica é essencial para locomoção, à estabilidade e a saúde biomecânica.

Figura 1- Cintura Pélvica



Fonte: site Kenhub. Acesso em: 30-08-2024

⁵ En dehors: termo em francês que significa “para fora”, e é um dos princípios da técnica. Uma rotação externa das coxas, iniciado na cintura pélvica até os pés.

Para esta pesquisa irei detalhar sobre os ossos ilíacos e os ísquios. O sistema ósseo da cintura pélvica está diretamente ligado à execução do "*en dehors*", posição anatômica de suma importância na prática do balé clássico. Como explica Sampaio (2001, p.48), "O grau de rotação externa na articulação femoral é determinado predominantemente, pela estrutura óssea e, em segundo lugar, pelas características dos ligamentos articulares." A técnica consiste em rotacionar as pernas para fora a partir das articulações do quadril, durante um movimento "*en dehors*", a pelve se move em conjunto com as pernas, permitindo que a rotação seja iniciada a partir das articulações do quadril e se estenda até os pés.

Sampaio (2001) ainda ressalta que, a princípio, o "*en dehor*" foi pensado como forma dos bailarinos sempre parecerem estar de frente para a plateia, mesmo se deslocando de um lado para o outro durante suas apresentações, levando em consideração que o balé era um entretenimento para os nobres no século XVII, só depois de estudos mais recentes é que se constataram as implicações cinesiológicas para essa estrutura anatômica durante a dança, como relata Kotaka (2016, p.48) "A rotação externa das pernas a partir do quadril garante estabilidade, liberdade e amplitude nos movimentos, sendo primordial o entendimento acerca da mecânica do *en dehor*, evitando possíveis traumas e lesões."

A professora, pesquisadora e artista brasileira Márcia Strazzacappa, que tem ênfase em educação somática e as técnicas de dança aplicadas à formação de artistas cênicos, afirma sobre a importância do corpo na educação e na expressão artística:

Compreendemos bem que a anatomia foi uma disciplina básica para os reformadores no desenvolvimento de técnicas corporais. (...) Daí o interesse dos instrutores em transformar o estudo de anatomia, tão importante na tomada de consciência de si mesmo, numa disciplina dinâmica e ao alcance de todos. Da anatomia do corpo morto que revela "as forças ocultas da máquina humana destruindo as formas exteriores", como Paul Richer (apud Pradier 1997, p 151), passamos ao estudo do corpo vivo. (Strazzacappa, 2012, p.123)

O *en dehor* é fundamental para muitos movimentos e combinações na dança clássica, conferindo elegância e fluidez aos passos, sendo crucial para garantir que a mobilidade das pernas ocorra de forma fluida e controlada, ajudando na estabilização das articulações do quadril e fortalecendo os músculos das pernas.

Nas elevações que irei analisar, o *en dehor* assume um papel determinante para que a elevação aconteça, pois será onde o *partner* irá segurar a bailarina de

forma estabilizada. Quanto ao osso íliaco, ele tende a ser projetado para frente, criando a base para a elevação e quanto aos ísquios, eles tendem a se unir, criando estabilidade para toda a coluna vertebral.

PRÉ-MOVIMENTO

O pré-movimento, ou preparação para um gesto, é uma fase crucial na execução de qualquer movimento físico na dança. Durante esse período, o corpo se prepara para realizar o gesto principal, ajustando a postura, posicionamento dos membros, equilíbrio e coordenação muscular necessário. Essa fase pode incluir uma variedade de ações, como alongamento dos músculos envolvidos, ajustes na respiração, concentração mental e visualização do movimento a ser executado.

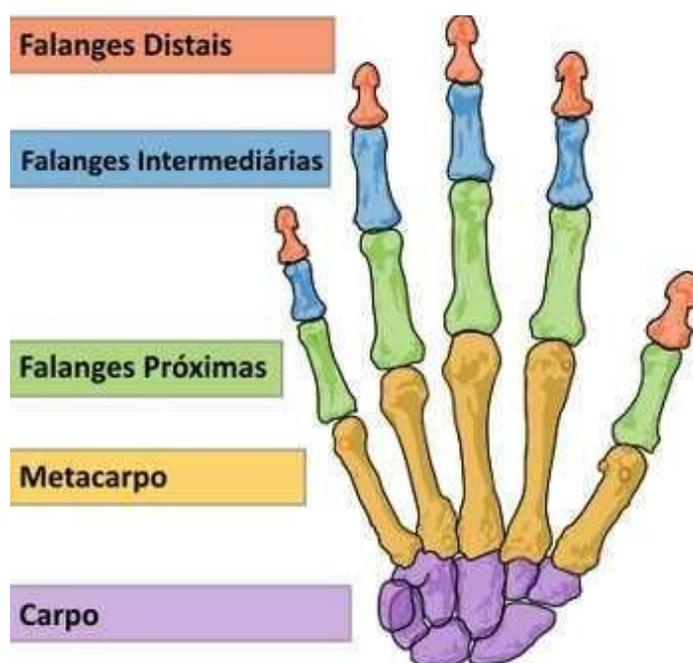
De acordo com Godard (2003, p. 12), “Uma variação mínima da parte do corpo que inicia o movimento, os fluxos de intensidade que o organizam, a maneira que o bailarino tem de antecipar e de visualizar o movimento que irá produzir, tudo isso faz com que uma mesma figura não produza um mesmo sentido”, assim, o pré-movimento é essencial para garantir uma execução eficaz e segura do gesto, ajudando a evitar lesões, melhorar a precisão e maximizar o desempenho.

Ele também desempenha um papel importante na preparação psicológica, ajudando os bailarinos a se concentrarem, se sintonizarem com seus corpos e entrarem no estado mental adequado para o movimento. Portanto, o pré-movimento não apenas precede o gesto físico, mas também prepara o terreno para sua realização bem-sucedida, destacando a importância da atenção e do cuidado dedicados a essa fase inicial antes da elevação.

O pré-movimento está associado aos movimentos que antecedem a pose final, desde a preparação para a elevação, até um suporte técnico de consciência de peso e contrapeso, força gravitacional e ajustes antes do ápice. Para Godard (2003, p. 27), “Podemos considerar a atitude postural e o pré-movimento, que antecipam inevitavelmente o gesto, como um plano de fundo sobre o qual se desenha o movimento aparente: a figura.”

Essa abordagem permite que o bailarino entenda como distribuir o peso da bailarina de maneira mais uniforme, proporcionando uma base sólida e reduzindo o estresse excessivo nas articulações dos punhos. Para isso, deve utilizar os ossos do metacarpo, melhorando a conexão neuromuscular entre as mãos e a bailarina, permitindo um controle mais preciso e uma execução mais eficiente de equilíbrio.

Figura 2- Ossos da mão



Fonte: anatomiaemfoco.com.br. Acesso em: 30-08-22024

No entanto, é importante que os bailarinos aprendam e dominem adequadamente essa técnica para evitar lesões, pois o levantamento de peso requer força, flexibilidade e estabilidade adequadas nas articulações dos punhos e das mãos. Com treinamento adequado e supervisão profissional, as elevações podem ser uma ferramenta valiosa para aprimorar o desempenho estético e alcançar os objetivos de condicionamento físico.

Alinhados com tudo isso, precisamos pensar também na contração abdominal que dará sustentação, leveza ao movimento e o equilíbrio em que a bailarina precisa estar para se manter nesta pose. Segundo Godard (2003, p. 11), “A percepção de um gesto se dá de forma global e dificilmente permite que o ator ou o observador distingam os elementos e as etapas que fundam a carga expressiva desse gesto”, porém, não quer dizer que não existam durante uma composição coreográfica divididos em movimentos ápices ou principais e os movimentos de transição entre um determinado gesto e outro.

Contudo, é de extrema importância que os bailarinos tenham consciência da existência do processo, considerando como parte integrante dentro da coreografia, dedicando um tempo de música e concentração para a realização da elevação de forma segura, precavendo lesões ou quedas durante a execução, demonstrando domínio da técnica e leveza.

NOMENCLATURA NO PAS DE DEUX

Os métodos do balé representam sistemas de ensino e treinamento que foram desenvolvidos ao longo do tempo para transmitir as técnicas fundamentais e a estética do balé clássico. Existem vários métodos reconhecidos internacionalmente, cada um com suas próprias ênfases e abordagens pedagógicas, como: Método Francês (École Française), Método Dinamarquês (Bournonville), Método Italiano (Cecchetti), Método Inglês (*Royal*), Método Russo (Vaganova), Método Americano (Balanchine) e Método Cubano (Escola Cubana de Ballet)

Flávio Sampaio (2013), que é coreógrafo, professor, diretor e também bailarino de dança clássica, descreve alguns métodos de ensino do balé, como: a Escola Russa ou método Vaganova, derivado das tradições da Escola Francesa, enfatiza a precisão técnica, a fluidez dos movimentos e a expressão dramática da Escola Italiana. A Escola Francesa, influenciada pelo trabalho de mestres como Pierre Beauchamp, valoriza a graça, a leveza e a precisão dos passos. Já a Escola Inglesa é o método da *Royal Academy of Dancing*, fundada por Richardson em Londres no ano de 1920, traz referências das bases francesas adaptadas para o contexto social dos Ingleses.

Neste estudo, destaco que minha abordagem será a partir do método da *Royal Academy of Dance* (RAD), pois as minhas experiências na cidade de Feira de Santana foram a partir do referido método. Independentemente do método específico, todos compartilham o objetivo comum de fornecer aos bailarinos as habilidades técnicas e interpretativas necessárias para se tornarem artistas completos e expressivos no palco.

Thays Araújo bailarina, professora, coreógrafa e pesquisadora da dança, com ênfase em nos estudos dos métodos de balé clássico, afirma que:

Neste agrupamento e reorganização de dados referente a parte acadêmica e executória que diz respeito aos métodos do balé clássico Vaganova e RAD, encontrei aspectos de enquadramento em que ambas se diferenciam em conteúdo como: passos com mesma nomenclatura diferenciados por execução; passos diferenciados por nomenclatura com mesma execução; termos específicos de cada método diferenciados em execução; termos específicos de cada método diferenciados por idioma; passos de ligação distintos; passos particulares; posições e o uso dos braços, orientação e direcionamento do corpo no espaço, tornando-se estas, as categorias utilizadas para agrupar os dados. (Araújo, 2021, p. 12)

Assim, a nomenclatura não só permite uma comunicação eficaz entre professores, bailarinos e estudantes, mas também preserva a tradição e a linguagem

do balé clássico, garantindo que os movimentos sejam conhecidos em todo o mundo a partir de seus nomes, significados e dinâmicas, podendo ser apreendidos e transmitidos de forma consistente e semelhante ao longo das gerações.

Apesar da nomenclatura dos movimentos do balé ser amplamente conhecida e difundida por seus praticantes, bem como existir um detalhamento dos nomes, direções, posições, para cada movimento, no caso dos *pas de deux*, não existe uma nomenclatura específica para cada elevação.

Embora não haja uma nomenclatura específica para os movimentos de elevação no balé clássico, os bailarinos e coreógrafos muitas vezes se comunicam por meio de termos descritivos, gestuais e práticos durante os ensaios e apresentações. Para garantir uma compreensão dos movimentos desejados, são utilizados termos que se tornaram senso comum entre os bailarinos. Um exemplo para isso é o “peixinho”, ou “pescado”, nomenclatura que entrou no vocabulário dos bailarinos brasileiros. Tal nomenclatura descreve a imagem construída entre os bailarinos no momento da execução do movimento.



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

Levando em consideração que há uma falta de nomenclatura para estes movimentos, decidi nomear, neste estudo, as duas elevações as quais irei analisar. A proposta que trago aqui das nomenclaturas para as elevações são: elevação “Sereia”⁶ e elevação “Imperatriz”⁷.

⁶ Esta elevação será descrita no tópico Análise da elevação sereia

⁷ Esta elevação será descrita no tópico Análise da elevação imperatriz

ANÁLISE DA ELEVAÇÃO SEREIA

Fotografia 2- Elevação Sereia



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

A inspiração em nomear esta elevação de Sereia se deu pela imagem formada pela bailarina, remetendo às cabeças de proa em navios, embarcações e ornamentos náuticos, em formato de sereias que são criaturas míticas da mitologia grega e outras culturas nas quais são frequentemente retratadas como mulheres com corpos de peixe. Essas cabeças de proa, esculpidas com habilidade e detalhes intrincados, adornam os navios há séculos, servindo não apenas como elementos decorativos, mas também como amuletos para garantir viagens mais seguras segundo as superstições dos marinheiros.

Ao realizar a elevação Sereia, os bailarinos criam uma sensação de flutuação em cena, onde a bailarina parece estar planando no ar ou nadando como uma sereia. Essa interpretação se dá pelo fato dela estar com o corpo completamente na horizontal, indo contra a relação do corpo com a gravidade neste momento. Com o foco total na bailarina, conseguimos ignorar quase que completamente a presença do *partner* que a segura, reforçando ainda mais essa sensação de flutuação.

Não podemos ignorar também que para haver equilíbrio para esta elevação, ela precisa estar com as pernas alinhadas para trás, trazendo esse aspecto de calda

de sereia, mesmo que haja variações com as pernas completamente esticadas com uma pequena flexão dos joelhos, isso não afeta o equilíbrio nem a interpretação.

Em ambos os casos de análise, o *en dehors* desempenha um papel fundamental para que ocorra a realização do movimento de elevação, observando que há implicações diferentes em cada uma das elevações analisadas, para isso é necessário um conhecimento prévio da biomecânica do movimento e dos estudos somáticos, reconhecendo a importância do mesmo para a prática da dança.

Sabendo que a tomada de consciência de si representa um dos fatores mais importantes no trabalho dessas técnicas, é necessário aos professores um conhecimento mais aprofundado sobre o corpo e suas correlações. Dessa forma, o estudo da anatomia e da fisiologia se torna básico para aqueles que conduzem as sessões de técnicas corporais. (Strazzacappa, 2012, p. 119)

Para a realização desta elevação, é crucial que a bailarina esteja em *en dehors*, pois fazendo esta rotação da pelve ela conseqüentemente projeta os ossos ilíacos para frente, possibilitando que haja espaço propício para que o *partner* coloque a mão, encaixando na parte frontal dos ilíacos. Os ossos ilíacos estão localizados nas laterais da pelve, e esses ossos planos são essenciais para fornecer suporte e estabilidade ao tronco, além de servirem como pontos de ancoragem para diversos músculos do quadril e do tronco, além de desempenha um papel crucial na estrutura e na funcionalidade dessa elevação, pois será neste lugar que o *partner* irá segurar. Sua forma côncava e estrutura óssea resistente permite uma maior precisão e controle ao segurar.

O osso carpo do bailarino deve estar em contato com a fossa ilíaca da bailarina, já o metacarpo deve se modelar ao formato côncavo da extremidade frontal da crista ilíaca. Nessa técnica, o peso é distribuído de forma equilibrada entre a palma das mãos e a parte anterior da região metacarpiana.

Ao realizar a posição do cambré no balé, a rotação pélvica desempenha um papel fundamental gerando elegância e fluidez, característica desse movimento artístico. O cambré, que significa "curva" em francês, é uma técnica em que a bailarina arqueia o tronco para trás, para a realização desse movimento a rotação pélvica assume uma posição de anteversão, onde a parte frontal da pelve é direcionada para baixo e para frente, permitindo a curvatura lombar necessária para sustentar o movimento.

Essa rotação pélvica facilita a extensão da coluna vertebral, e a precisão da rotação durante a execução do cambré, não apenas contribui para a estética e a fluidez da dança, mas também promove a segurança e a saúde da coluna vertebral, garantindo que o movimento de elevação, seja executado com graça e controle. A compreensão e a prática da rotação pélvica são essenciais para bailarinos que desejam aprimorar a técnica para as habilidades de elevação no balé clássico.

Durante a elevação e sustentação para cima, as articulações do pulso, cotovelos e ombros desempenham papéis cruciais na estabilização e na execução eficiente do movimento. À medida que a bailarina é levantada, as articulações do pulso, cotovelos e ombros precisam se alinhar adequadamente para distribuir a carga de forma equilibrada e minimizar o risco de lesões.

O encaixe das articulações do pulso envolve a manutenção de uma posição neutra, com os ossos do carpo alinhados e os ligamentos estabilizadores ativados para suportar a carga. Nos cotovelos, a extensão completa ou parcial é essencial para fornecer uma base sólida para a sustentação do peso, enquanto os músculos do antebraço e do braço trabalham em conjunto para estabilizar a articulação. Já nos ombros, a escápula precisa se mover livremente para permitir uma amplitude de movimento adequada, ao mesmo tempo em que os músculos ao redor do manguito rotador trabalham para manter a estabilidade da articulação.

A relação com a gravidade desempenha um papel significativo, já que o peso sendo levantado está sujeito à ação da gravidade, o que aumenta a demanda sobre as articulações e os músculos envolvidos no movimento. Portanto, a coordenação precisa e a ativação muscular adequada são essenciais para superar a resistência gravitacional e executar a elevação e sustentação de peso de forma eficaz e segura.

ETAPAS ELEVAÇÃO SEREIA

Posição Inicial: O *partner* inicia o movimento já deitado e a bailarina em pé, com os pés posicionados na lateral do *partner*, na direção da cintura dele.

Fotografia 3– Posição inicial para Elevação Sereia



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

Etapa I: O *partner* mantém os braços esticados já trabalhando o alinhamento entre as escápulas e o pulso, para receber a bailarina, enquanto ela desce lentamente o quadril em direção às mão do *partner*. Nesse momento, a bailarina já deve estar ativando o *en dehor*.

Fotografia 4– Encaixe da mão no osso íliaco



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

Etapa II: Após encaixar adequadamente as mãos nos ossos íliacos da bailarina, em um movimento cinestésico, ela continuará fazendo a inclinação para a frente do bailarino, até conseguir tirar os pés completamente do chão, e alinhando-os na horizontal.

Fotografia 5– Equilíbrio sobre as mãos



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

Etapa III: Por fim, como uma espécie de gangorra, o bailarino irá manter o equilíbrio do corpo da bailarina, estando o eixo central no osso íliaco.

Fotografia 6– Sustentação da pose na Elevação Sereia



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

ANÁLISE DA ELEVAÇÃO IMPERATRIZ

Fotografia 7- Elevação Imperatriz



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

Dotadas de poder e prestígio, as imperatrizes exerceram uma variedade de funções, desde representar a feminilidade e a elegância até desempenhar papéis políticos e diplomáticos cruciais. Em muitos casos, as imperatrizes foram líderes poderosas e visionárias, contribuindo para o desenvolvimento cultural, social e econômico de seus impérios. Suas personalidades e legados foram moldados por contextos históricos diversos, como as imperatrizes Cleópatra e Teodora.

Essa é a inspiração para nomear esta elevação de Imperatriz, na qual os bailarinos trazem à cena um ar de grandeza, fluidez e domínio. Ao executar a elevação da Imperatriz, os bailarinos se unem tornando-os um só corpo na vertical, exigindo não apenas força física, mas de técnica e confiança entre o casal.

Para a elevação Imperatriz pode haver interpretações, uma delas é ver o *partner* como um servo que carrega sua senhora, outra, de um jovem apaixonado querendo colocar sua amada nas nuvens. As interpretações dependerão da proposta

coreográfica em si, mas em todos os casos, deixa a bailarina em grande destaque, desafiando a gravidade.

Para esta elevação, iremos considerar como essencial que os bailarinos tenham desenvolvido uma consciência corporal muito avançada, pois serão recrutados o movimento de *en dehors*, impulsão e contrapeso.

Neste caso, voltamos nosso olhar para os ossos dos ísquios, ossos localizados na parte inferior da cintura pélvica, quando realizamos o movimento de *en dehors* esses ossos se aproximam, possibilitando ali um ponto de apoio para o *partner* fazer a elevação, quando estamos com a cintura pélvica relaxada em posição anatômica sem rotação, os ísquios se mantêm afastados, e o *partner* não encontra lugar para equilibrar a bailarina, neste caso, os ísquios se tornam o eixo central de equilíbrio desta elevação.

O *partner* fará uma espécie de cocha com a mão, sendo a região do metacarpo mais funda, dessa forma, os ísquios se encaixam mais adequados nessa região. Durante a prática do movimento, pode ser que haja a necessidade de ajustar esse encaixe antes de elevar a bailarina. Ademais, é imprescindível que haja uma comunicação e afinidade entre os bailarinos para que a elevação não aconteça de forma precipitada e ocorra uma lesão no pulso do bailarino, sobrecarregando o peso em outra região da mão ou até a queda da bailarina.

A bailarina deixará uma das pernas como um apoio rente ao braço do *partner* que este estará segurando. Além de esteticamente se tornar mais bonito, pois a bailarina consegue esticar a ponta dos pés tornando um movimento com um bom acabamento e transmitindo uma sensação flutuante, ao segurar a perna da bailarina, terão mais equilíbrio na elevação, possibilitando o deslocamento no palco, não apenas uma pose estática.

O posicionamento da outra perna irá depender do coreógrafo, da proposta coreográfica ou da composição cênica. Assim, uma bailarina que está fazendo pela primeira vez a elevação poderá deixar a perna em *cou de pied*⁸, uma leve flexão do joelho, mantendo o dorso do pé próximo ao osso maléolo da outra perna; nesse caso, esse *cou de pied* serviria para dar mais segurança e equilíbrio para a bailarina, travando o braço do *partner*. A medida que têm confiança na movimentação podem

⁸ Cou de pied: significa peito de pé ou colo de pé, isso indica que uma das pernas estará sem flexionada, na intenção de tocar com os dedos o osso maléolo da outra perna.

testar outras possibilidades, um pequeno *attitude*⁹, um pequeno *arabesque*¹⁰, desde que mantenha os ossos dos ísquios em *en dehor*.

Os braços da bailarina ficarão por conta do coreógrafo, da proposta coreográfica ou da composição cênica, não havendo um fator determinante para o funcionamento da elevação diretamente.

É importante definir que o braço do *partner* que sustenta o corpo da bailarina, deve se manter em alinhamento: escapula, ombro, cotovelo e pulso, assim, o bailarino conseguirá manter a força de sustentação durante a elevação. A correta execução diminui os riscos de lesão, não sobrecarregando apenas uma região do braço. Ao fazer esse alinhamento da escápula até o pulso, ativa-se um sistema esquelético e muscular maior, mantendo, assim, uma sinergia de equilíbrio, perpassando toda a coluna vertebral até a lombar.

9 Attitude: é uma pose básica do balé clássico, que consiste em ficar numa perna só, com a outra perna levantada e levemente flexionada

10 Arabesque: consiste em criar uma linha alongada, no qual o bailarino se equilibra em apenas uma das pernas e a outra forma um ângulo de 90° para trás.

ETAPAS ELEVAÇÃO IMPERATRIZ

Posição Inicial: A bailarina, desde a posição inicial, já deve estar realizando a rotação pélvica para que os ísquios se unam e, assim, o *partner* possa encaixar uma das mãos no ponto de apoio que os ossos ísquios formaram e a outra mão na altura do maléolo da bailarina, enquanto a bailarina faz um *plié*¹¹, ou seja, uma pequena flexão na perna de base.

Fotografia 8 – Encaixe da mão nos ísquios para Elevação Imperatriz



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

Etapa I: Com a perna de base da bailarina que está no chão, ela dará um primeiro impulso para saltar e sentar no ombro do *partner*, dessa forma, a elevação já está a 50% da altura desejada e diminui a ação da força gravitacional para o bailarino, diminuindo também o peso. Nesse momento, o *partner* ainda pode fazer ajustes com as mãos, caso não esteja bem encaixado. Além disso, ele pode dar pequenos impulsos para cima para reposicionar os ossos ísquios no metacarpo.

A mão que segurava o maléolo da bailarina deve estar posicionada agora na sola do pé, fazendo com que a perna esteja em flexão à frente, pois agora a bailarina irá dar um segundo impulso nessa perna para subir.

¹¹ Plié: dobrar, flexionar os joelhos.

Em uma força de contrapeso, ambos estarão em um trabalho em conjunto, a bailarina fará força na perna fletida que está à frente esticando-a, enquanto o *partner* fará força para esticar o braço que está segurando os ísquios.

Fotografia 9 – Sustentação no ombro e na sola do pé



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

Etapa II: Por fim, o *partner* ajustará a perna da bailarina ao longo do seu braço, e a bailarina ajustará a perna atrás, travando o braço do *partner* para lhe dar uma estabilidade maior da coluna vertebral.

Fotografia 10– Sustentação final da pose Elevação Imperatriz



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

CAPÍTULO 2 - FORMAÇÃO DO PROFESSOR DE BALÉ CLÁSSICO

A prática do ensino do balé clássico deve combinar conhecimento técnico, sensibilidade artística e habilidades pedagógicas. Os professores de Dança desempenham um papel fundamental na transmissão das técnicas, guiando os alunos em um contínuo aprendizado e descoberta do próprio corpo e do corpo do outro.

No Brasil, a profissão de Professor de Dança, vem de um processo de regulamentação muito recente, segundo o projeto de Lei do Senado nº 644, de 2015, pelo Senador Walter Pinheiro. O projeto garante o exercício do Profissional de Dança mediante a comprovação de uma qualificação de graduação ou um curso técnico na área de dança.

Visto que muitos profissionais tecem suas formações em academias e escolas de balé, nas quais, inicialmente, atuam como bailarinos, e ao se destacar nas aulas de dança, assumem o papel de professor ou monitor nas aulas, em um determinado momento de suas carreiras passam também ou somente a ministrar aulas de balé clássico.

O projeto de Lei do Senado nº 644, de 2015, trata com seriedade a importância a formação acadêmica para atuação como professor de Dança, pensamentos defendidos também por Silvia Soter, argumentando que ser professor de Dança vai muito além do que ser um bom bailarino.

O maître de danse, personagem mítico, é progressivamente substituído pelo professor de dança formado nos espaços das Escolas e Universidades. Assim o novo modelo pedagógico francês nos confirma a visão de que dominar a arte da dança não necessariamente assegura a capacidade de transmiti-la. ((Soter, 2006, p. 113)

O professor de Dança precisa de conhecimentos pedagógicos, contemplando alguns critérios como: corrigir os movimentos e as linhas posturais, entendendo a dinâmica dos movimentos, desenvolvimento motor individualizado, simplificar e decompor o movimento, para que haja uma progressão no aprendizado, propor exercícios de força e o acionamento da musculatura para alcançar maior qualidade técnica e precisão.

Assim, para o *pas de deux*, não adianta o professor saber como executar um determinado movimento de elevação e não saber ensinar para o aluno. Geralmente

isso acontece quando o professor de balé clássico construiu sua formação apenas na experiência prática enquanto bailarino, nesse caso, pode até saber realizar o movimento, porém, apenas na visão dos papéis que desempenhou, não desenvolvendo conhecimento das estratégias pedagógicas para a realização do movimento proposto.

Ao professor de Dança também é importante observar os corpos de seus alunos durante o processo de ensino-aprendizagem. Por exemplo, é comum em uma turma, mesmo os estudantes estando em um nível técnico semelhante, ser necessário realizar correções, indicações e uso de estratégias diferentes para acessar e ter uma melhor resposta de aprendizagem. Assim, os processos de observação, escuta e ação entre professor e aluno devem ser constantes e flexíveis. Como defende Strazzacappa, sobre o processo de aprendizagem do bailarino:

Professor, diretor e coreógrafo devem estar atentos não somente à escolha estética, mas também à escuta do corpo dos artistas. Para cada corpo, para cada indivíduo, haverá uma técnica - uma técnica colocada à disposição de um objeto preciso. É necessária ao diretor essa perspicácia de saber escolher sem perder de vista o objetivo final: o espetáculo. (Strazzacappa, 2012, p. 35)

Cabe ao professor um olhar crítico e minucioso sobre a formação técnica da turma, equilibrando as aulas para contemplar todos os alunos. Esse olhar será despertado no professor quando ele buscar uma formação acadêmica na qual poderá ampliar seus conhecimentos para os entendimentos pedagógicos, biomecânicos, anatômicos, cinesiológicos, das diferentes técnicas de Dança, do desenvolvimento motor, entre outros entendimentos da Dança e do corpo.

Assim, acredito que o professor de balé clássico precisa estimular estratégias para autonomia tanto técnica quanto artística, não restringindo a metodologia apenas da cópia e execução de movimentos.

Os conhecimentos anatômicos e cinesiológicos desempenham um papel crucial no ensino da dança, fornecem aos professores uma compreensão profunda do funcionamento do corpo humano e de como ele se move. Ao entender a anatomia e biomecânica dos músculos, ossos e articulações, os professores de Dança podem ensinar aos alunos como executar os movimentos de elevações de forma eficaz e segura.

Eles podem explicar a biomecânica por trás de cada movimento, destacando a importância da postura adequada, alinhamento corporal e uso correto dos músculos e o encaixe dos ossos, dando ao professor de Dança maior conhecimento

para orientação e ensino das elevações de *pas de deux*, diminuindo os riscos de lesões dos bailarinos.

A educação somática e os estudos de consciência corporal são termos sinônimos que irão diferenciar, a depender dos autores que abordam tais conceitos. No departamento de Dança da UFS, os docentes costumam se referir, nas aulas, ao termo de Consciência Corporal, estes, são métodos de trabalho corporal que reúnem entendimentos cinesiológicos, percepto-motores, sensoriais e cognitivos, que age na prevenção e cura de lesões, amplia a sua capacidade expressiva e facilita o progresso do dançarino quanto ao aspecto técnico. A este respeito, Soter (2006) advoga que:

Os métodos de educação somática partilham a preocupação em trabalhar o corpo respeitando e estimulando um bom alinhamento osteoarticular e levando em conta as características e os limites individuais. No contexto da aula de educação somática, mais importante do que o fim, do que o resultado formal do movimento, é o processo, o percurso do gesto. Portanto, o como se torna prioritário. ((Soter, 2006, p. 116)

Os estudos na Educação Somática podem contribuir para o ensino da dança, pois capacitam os professores a transmitir conhecimentos técnicos precisos, corrigir o movimento e promover a saúde e segurança dos alunos. Também permitem que os professores de dança ensinem aos alunos como cuidar adequadamente de seus corpos, incluindo aquecimento e alongamento apropriados, nutrição adequada e técnicas de recuperação. Isso não apenas melhora o desempenho dos alunos, mas também promove sua saúde e bem-estar a longo prazo. A educação somática engloba os diversos métodos de trabalho corporal nos quais os aspectos motores, sensoriais, perceptivos e cognitivos são contemplados simultaneamente.

EXPERIÊNCIAS: ANTES DA UFS

Minha experiência com Dança, especificamente com balé clássico, antes da UFS, aconteceu em na cidade de Feira de Santana, sendo, entre os anos de 2013 e 2016, no Studio de dança onde fazia aulas de balé livre, ou seja, a professora fazia uma mistura entre os métodos da *Royal* e o *Vaganova*. Lá, cursei o 3º grau, e logo depois acompanhava as aulas da turma do *Advanced*¹², nos anos de 2017 e 2018, ingressei na escola de dança EBATECA, onde era ensinado o método da *Royal* e fazia aulas na turma do 5º grau, no primeiro ano, e no segundo ano, o *Intermediante Foundation*¹³.

A rotina de aula das escolas de dança que participei ocorriam três vezes na semana com carga horária de 1 hora cada. As turmas eram compostas por um público predominantemente feminino. Acredito que a baixa quantidade na procura pela prática do balé pelo público masculino ocorre por razões sociais, de preconceito e machismo que sofrem, fator esse que implica diretamente na iniciação da prática do balé por homens já na fase da adolescência, por volta dos seus 17 anos ou ainda na fase adulta, como foi o meu caso.

Nessas escolas, a divisão das turmas se dava pelo nível técnico, nem sempre pela faixa etária, desta forma, numa mesma turma, poderia haver meninas de 12 anos juntamente com meninos de 17 anos ou mais. A turma era mista de gênero e faixas etárias, em que o professor, na maioria das vezes, dava preferência à formação das meninas, negligenciando a formação dos meninos da turma, deixando de propor um trabalho que atendesse também à técnica masculina.

As aulas eram divididas da seguinte forma: duas aulas destinadas à aula de balé, com a matéria específica da técnica *Royal Academy of Dance* (RAD) com exercícios do grau. Divididos em exercícios de barra e exercícios de centro, e uma aula voltada para flexibilidade e alongamento. Vale ressaltar a ausência de aulas destinadas ao ensino de *pas de deux* para que os alunos tivessem esse primeiro contato sem a pressão de um espetáculo eminente, não havendo um a preocupação dos professores em direcionar momentos para um fortalecimento muscular, principalmente para os meninos.

¹²Advanced, é um termo em Inglês para identificar a turma de bailarinos com nível técnico avançado.

¹³Intermediante Foundation, é um termo em Inglês para identificar a turma de bailarinos com nível técnico intermediário.

Os preparativos para o espetáculo se iniciavam no segundo semestre, com a escolha do tema e divisão de personagens, iniciando os ensaios geralmente no mês de agosto, metade do horário de aula era reservado para o ensaio e a outra metade com o conteúdo da matéria de aula. A partir do mês de outubro, os horários das aulas eram exclusivamente para ensaios, totalizando, assim, 4 meses de ensaio e preparação para a apresentação.

À medida que se aproximava o espetáculo de fim de ano, começava uma corrida contra o tempo para os alunos executarem movimentos nunca antes treinados durante o ano, nestes, incluem as elevações. Na grande maioria das vezes, durante a execução dos exercícios de elevação, não há uma orientação precisa de onde segurar a bailarina e como fazer, parte dessa falta de ensino cabe à falta de formação qualificada do professor de Dança.

Como a dança é uma arte corporal, muitos professores de Dança têm a sua formação apenas da prática da dança, assim, precisamos trazer a reflexão sobre esse processo de aprendizagem e ensino, pois, segundo Soter (2006. p 115), “É no cruzamento entre conhecimento teórico, prática sólida e reflexão sobre essa prática que o “saber-fazer” se molda em “saber-aprender” para, enfim, se transformar em “saber-ensinar”. Assim, estudar dança para ela está na junção da teoria com a prática, infelizmente, na realidade das escolas de dança, tal feito acaba se resumindo à prática e negligenciando os estudos pedagógicos, somáticos e anatômicos do corpo.

EXPERIÊNCIAS: DURANTE A UFS

Durante o curso de licenciatura em Dança pela Universidade Federal de Sergipe, cursei disciplinas como: Anatomia, Cinesiologia, Dança Clássica 1 e 2, Ensino da Dança Clássica, Pedagogia da Dança 1 e 2, Aprendizagem e Desenvolvimento Motor, História da Dança 1 e 2, dentre outras. Assim tive acesso a estudos semelhantes ao programa oficial francês como explica Soter:

O programa oficial francês organiza-se em três módulos: História da Dança, Formação Musical e Pedagogia da Dança. Neste último módulo estão incluídos um grande número de horas de técnica de dança (de acordo com o estilo de dança escolhido que pode ser ballet clássico, dança contemporânea ou jazz), anatomia, fisiologia, o ensino da dança de acordo com o nível e a idade do aluno e a análise funcional do movimento dançado. (Soter, 2006, p. 114)

Dentre estes, destaco o módulo Pedagogia da Dança, o qual engloba o ensino da técnica de acordo com a faixa etária do aluno e a análise funcional do movimento, entendendo a biomecânica do movimento, considerando toda sua complexidade até chegar ao ensinar do exercício.

Já aqui no curso de Dança da UFS, a disciplina de Pedagogia da Dança é precedida por uma série de outras disciplinas que também organizam o conhecimento técnico, biomecânico e de desenvolvimento motor. Assim, há uma semelhança na organização dos conteúdos para que o professor em formação pense o ensino de movimentos e exercícios adquirindo conhecimentos pedagógicos durante sua formação.

Nas aulas de Pedagogia da Dança, passei a me colocar no papel de professor e planejar as aulas conforme a demanda da turma, ter um olhar sensível para questões particulares de cada aluno e ter um cuidado ainda maior com a integridade física do aluno. Alerto esta importância principalmente quando se trata de dois corpos que estarão interligados e agindo simultaneamente num movimento de elevação de *pas de deux*.

Juntamente com isso, a grade curricular do curso de licenciatura em Dança pela Universidade Federal de Sergipe propõe uma experimentação prática que colaboraram para minha formação enquanto bailarino, coreógrafo e professor de Dança. Aulas de Anatomia e Cinesiologia me fizeram compreender melhor o corpo e as possibilidades de alavancas para as elevações. Nas aulas de Estudos Contemporâneos em Dança, fizemos laboratórios de toque, onde pude investigar os

encaixes dos ossos e articulações. As aulas de Análise do Movimento II foram de extrema importância para o aprendizado dos fatores do movimento de Rudolf Laban¹⁴, diferenciando os estímulos destes por faixas etárias diferentes.

Durante o curso, fui muito estimulado na criação de composições coreográficas, onde pude colocar em prática os conhecimentos adquiridos em aula. Destaco essas experiências como parte da minha formação, as quais mudaram minhas concepções e me mostraram outras possibilidades do ensino do balé clássico, para além das experiências que tive antes do curso.

Defendo, assim, que uma graduação de nível superior é fundamental para formação de um professor de Dança, pois esse profissional precisa estar capacitado para lidar com as diferentes faixas etárias (crianças, adolescente, adultos e idosos), com a diversidade corporal.

Saber como evitar lesões e planejar aulas a partir das faixas etárias e desenvolvimento motor é de suma importância, bem como conhecer a diferença entre os níveis técnicos quando as aulas são de técnicas específicas. Ademais, é imperioso observar a individualidade e progresso durante o ano letivo, portanto, o professor deve criar estratégias para entendimento de consciência corporal e para expressividade artística.

¹⁴Rudolf Laban classificou os fatores do movimento como Fluência, Espaço, Peso e Tempo. Esses fatores compõem qualquer movimento em maior ou menor grau de manifestação. Para maiores interpretações desse conceito indico a leitura do livro *Dominio do Movimento*, por Rudolf Laban

EXPERIÊNCIAS: ENQUANTO PROFESSOR

Minhas experiências enquanto professor de Dança se deram durante o curso de Licenciatura em Dança, em que pude desenvolver um trabalho como estagiário do Programa Arte na Escola, no Município de Nossa Senhora do Socorro- Sergipe. Nesse estágio, pude trabalhar dando aulas para crianças, adolescentes e adultos. As crianças, no período escolar do 1º ano ao 5º ano do ensino fundamental anos iniciais, com a faixa etária entre 6 e 12 anos de idade, os adolescentes, no período escolar do 6º ano ao 8º ano do ensino fundamental anos finais, com faixa etária entre 12 anos e 15 anos, a turma do corpo de baile com estudantes da 1º à 3º série do ensino médio e alunos egressos, com faixa etária entre 17 e 25 anos.

Estive como professor do Programa Arte na Escola entre julho de 2022 até janeiro de 2024, participando de dois espetáculos de dança, o primeiro intitulado: “Entre Sonhos e Saberes”, aconteceu nos dias 20, 21 e 28 de dezembro de 2022. Neste espetáculo, com as turmas de crianças e adolescentes, fiz a coreografia: “Céus do Oriente”, e com os alunos do corpo de baile, fiz a coreografia: “Além da Beleza”.

A coreografia “Céus do Oriente”, foi dividida em dois grupos, respeitando a aprendizagem e as faixas etárias dos alunos, isto implicava no nível de complexidade coreográfica. As crianças participaram com gestos mais lentos e sempre na marcação do tempo da música, já os adolescentes realizaram gestos mais rápidos, usando o tempo e o contratempo da música. Em momentos de gestos iguais entre ambos os grupos, foram utilizadas movimentações mais fáceis ou dinâmica de palco como formações de roda ou filas.

Nessa coreografia, trabalhei dois momentos de elevação com os adolescentes. No primeiro momento, uma elevação em conjunto, dois meninos levantando um, elevação essa que, em conjunto, permite que o peso seja dividido, diminuindo, assim, a carga a ser carregada. Para realizar essa elevação, os alunos tiveram orientação direta quanto à impulsão, força, encaixe das alavancas, peso e contrapeso, princípios necessários para uma boa execução.

A segunda elevação foi de um menino carregando uma menina. Para essa elevação, coloquei o suporte de mais dois meninos para dar uma impulsão maior à menina e, assim, chegar até o ombro do bailarino. Feito isso, consegui diminuir a carga

do peso na impulsão, pois foi nesse feito que o bailarino apresentou maior dificuldade durante os ensaios.

A iniciação das práticas de movimentos de elevação pode ocorrer durante a fase da adolescência, desde que se tenha o olhar individualizado para cada aluno. Nesse primeiro contato com as elevações, os bailarinos ainda estão entendendo os princípios de impulsão, força, encaixe das alavancas, peso e contrapeso; por isso é importante sempre propor elevações em conjunto para iniciar o ensino da técnica de elevação.

Na montagem coreográfica de “Além da Beleza”, desenvolvi o papel de intérprete-criador, na qual além de criar a coreografia, também dancei. Nessa coreografia, o corpo de baile não fez movimentos de elevação, somente o casal bailarinos de principal que trabalhou técnicas de *pas de deux*, além de movimentos de *promenades* e *adágios*¹⁵, realizou outros de elevação.

Durante as aulas de 2023, no Programa Arte na Escola, iniciei com a matéria do *5º grade da Royal Academy of Dance*, e a partir do segundo semestre do ano, propus aos alunos aulas de *pas de deux*, para que houvesse um aprofundamento dos conhecimentos anatômicos e cinesiológicos aplicados à dança e, assim, introduzir de forma inicial os princípios para desenvolver as elevações.

As aulas aconteceram uma vez ao mês, começando em setembro e se estendendo até novembro. Nas aulas, foram propostos exercícios de *promenades* e *adágios* para trabalhar o equilíbrio e eixo, precisão no toque e suporte à bailarina, condução, encaixe escapular e alinhamento postural. Além disso, trabalhei elevações de níveis mais fáceis onde se limitavam a suspensão da bailarina até o limite de altura dos ombros, elevações estas que tinham como foco a impulsão, saltos, peso, contrapeso e condução.

Simultaneamente a essas aulas, já estavam acontecendo os ensaios para o espetáculo de 2023, intitulado: “Encantos da Nossa Gente”. Para a turma do corpo de baile, fiz a coreografia “Pescadores”, nesta propus movimentos de elevação em conjunto pelos bailarinos, sempre de dois levantando um. Dessa forma, conseguimos colocar em prática os ensinamentos das aulas, e a execução dos movimentos de elevação foram bem aplicadas.

¹⁵ Adagio: significa uma série de movimentos e poses executados em ritmo lento com combinações de linhas e poses. (Kotaka, 2016)

Ao experienciar esses momentos de prática como professor e coreógrafo, pude perceber a importância da formação do curso quanto ao cuidado com a integridade física dos alunos. Quanto às práticas pedagógicas, considerando o tempo de aprendizagem de cada um e a formação técnica que o balé exige, pude colocar em prática o que foi aprendido no curso de Licenciatura em Dança. O ponto mais relevante para a consolidação do conhecimento e o desenvolvimento de habilidades pedagógicas é a aplicação prática do aprendizado, essencial para transformar teoria em ação e alcançar resultados tangíveis.

Essa aplicação prática não apenas fortaleceu a compreensão dos assuntos abordados no curso, mas também permitiu aos alunos experimentarem as técnicas de elevações no *pas de deux* de forma mais eficazes.

PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O ENSINO DAS ELEVAÇÕES

Neste tópico, trarei uma proposta metodológica para a iniciação do ensino das técnicas de elevação, fornecendo estratégias e abordagens que orientem o processo de aprendizado dos alunos. A proposta para iniciação da técnica de *pas de deux* segue um processo de 3 fases, sendo a Fase 1 Eixo – Fase 2 Movimento - Fase 3 Pose.

A Fase 1, têm maior ênfase em trabalhar nos bailarinos as noções de equilíbrio e eixo, na Fase 2, o foco do treinamento parte das elevações em movimento, despertando nos bailarinos noções de tempo de impulsão, criando uma conexão entre o casal, e na Fase 3, partiremos para um trabalho de sustentação e força, para manter uma pose estática.

Essa proposta de 3 fases não tem vínculo direto com nenhum método tradicional do ensino do balé, está mais voltada ao meu olhar enquanto professor e à construção de plano de aula. Essas fases dependerão dos objetivos educacionais e das necessidades dos alunos.

Fase 1 – Eixo:

Nessa primeira fase, proponho que a aula deve ser voltada para os apoios nas extremidades do corpo, com apoios: mão com mão ou mão nos ombros.

À medida que se fortalece a musculatura abdominal, tornozelo e escápulas, mediante o processo de treino e a maturação sexual¹⁶, também serão despertados o entendimento de consciência do eixo de equilíbrio. Assim, sugiro, como exercício inicial, a decomposição do ensino dos *promenades*. Os bailarinos, no primeiro momento, trabalharam essa proposta dos apoios nas mãos, inicialmente parados e somente depois incorporaram o giro lento, como propõe o movimento.

A compreensão e o apoio durante essa fase são essenciais para o respeito e confiança, garantindo, também, um compromisso com a integridade física do adolescente e promovendo um desenvolvimento saudável e equilibrado.

¹⁶ Maturação sexual: é o período em que o corpo está em formação passando da fase infantil para adulta, este termo será descrito no tópico Adequação das faixas etárias – Iniciante.

Fotografia 11– Apoio mão a mão



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

Com o tempo de interação entre os bailarinos durante as aulas, proponho que o professor avance aos poucos as pegadas, progredindo para a mão na cintura, onde o *partner* começa a encontrar e compreender as relações de eixo, equilíbrio e medir a força, garantindo uma pressão de sustentação sem machucar ou lesionar a bailarina. Os exercícios de *promenades* e giros no eixo irão contribuir para esse aprendizado na formação do bailarino para a técnica de *pas de deux*.

Fotografia 12– Apoio mão na cintura



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

Fase 2 – Movimento:

Somente após os bailarinos entenderem os conceitos de equilíbrio, eixo, o refinamento e adequação de força, é que proponho ao professor que avance para a Fase 2, na qual os bailarinos precisam compreender o conceito de tempo de impulsão.

O tempo de impulsão se dá quando a bailarina e o *partner* se conectam e em um trabalho em conjunto a bailarina salta e o *partner* dá a impulsão no momento exato, lidando com a gravidade a seu favor. Para desenvolver esse entendimento, proponho pegadas simples, nas quais o *partner* tira aos poucos a bailarina do chão. Uma sugestão são os exercícios de *temps levé*¹⁷, em que o *partner* irá segurar com as mãos na cintura da bailarina, uma mão abaixo da costela e a outra abaixo da escápula oposta. Esse exercício trabalhará o impulso de salto, o tempo de sustentação e força que deve ser aplicada durante o movimento. Nesse exemplo, ambos os bailarinos precisam pensar juntos na execução do movimento.

Nessa fase, estamos trabalhando com uma elevação dinâmica, não sobrecarregando o *partner*, e mantendo um trabalho em conjunto. É nessa fase que o bailarino começará a desenvolver as habilidades de conhecimento cinesiológico, identificando na bailarina os apoios ósseos e as possibilidades de pegadas.

Fotografia 13– Pegada na Escápula



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

¹⁷ Temps levé: Tempo de elevação, salto. Movimento em que a bailarina salta com o apoio de uma perna, mantendo a linha do arabesque, e aterrissa em uma perna.

Fase 3 – Pose:

Esta é uma elevação em movimento de passagem, e proponho também a iniciação de elevações mais estáticas, nas quais os bailarinos formarão uma pose, como a elevação *pescado*¹⁸, em que o *partner* abraça a bailarina com um dos braços, e com o outro, segura a perna da bailarina que inicialmente está em *arabesque*, e, assim que o *partner* tira ela do chão, a bailarina recolhe a outra perna em *passé*.

Outra proposta é colocar a bailarina em um dos ombros - esta elevação requer dos bailarinos a consciência de eixo e tempo de impulso, aprendidos nas Fases 1 e Fase 2. A posição de braços e perna da bailarina pode variar conforme a coreógrafia, mas a base de apoio no *partner* se mantém a mesma, uma das mãos na tíbia e a outra abaixo das costelas.

Fotografia 14– Pose no ombro



Fonte: Elaborada pelo autor. Registrado em 11-05-2024, por Tayran Martins.

¹⁸Elevação *pescado* se encontra na fotografia – 01 (página 19)

Essa proposta metodológica dividida num processo de 3 fases, dá ao professor um material de suporte na construção para um plano de aula, na qual possa despertar nos bailarinos o conhecimento prático das técnicas de *pas de deux*.

A metodologia incorpora elementos de aprendizado experiencial, como a realização de projetos pessoais, estágio no Programa Arte na Escola e aulas no curso de Licenciatura em Dança, que me permitiram aplicar os conceitos teóricos em situações reais e desenvolver habilidades práticas. A proposta metodológica deve ser adaptada às necessidades individuais dos alunos, quanto ao gênero, maturação sexual, faixa etária, lesões e condições de saúde, para assim, promover uma aprendizagem significativa e proporcionar oportunidades de crescimento pessoal e artístico que podem perdurar ao longo do tempo.

CONSCIÊNCIA CORPORAL E ESTUDO DO MOVIMENTO

Na Dança, compreender o corpo ajuda os dançarinos a expressar emoções e narrativas de forma mais eficaz, pois o corpo é o principal instrumento de comunicação e expressão artística. Através da consciência corporal, os dançarinos podem regular a postura, a tonicidade e o equilíbrio, facilitando uma movimentação mais harmônica e fluida.

A prática de aulas regulares de *pas de deux* durante o ano, é essencial para o desenvolvimento técnico e artístico dos bailarinos, permitindo que, com a repetição dos exercícios, os bailarinos aprimorem a realização dos movimentos, sendo cada vez mais precisos e alinhados com a anatomia do corpo, evitando lesões e melhorando a performance. Ressaltando a parte técnica, não podemos desconsiderar a consciência corporal, bem como o fortalecimento e os estudos do movimento biomecânico.

A partir dos estudos de Lela Queiroz, uma pesquisadora, bailarina, coreógrafa e líder do Grupo de Pesquisa em Dança, Cognição e Conscientização (GPDC3) do CNPq, conhecida por suas pesquisas sobre cognição e conscientização corporal em Dança, afirma que:

Essa perspectiva não linear traz à tona a questão da consciência corporal – buscar na mão contrária dos automatismos – ir em direção contrária ao que se encontra predeterminado. Daí vem o “perder” e “achar” à que Klauss se referia em aula. Muitas vezes surge uma compreensão corpórea do procedimento em curso, outras não. Corpórea no sentido de ativada localmente e acessada globalmente descentralizadamente. (Queiroz, 2011, p. 162)

A consciência corporal é um conceito fundamental na Dança, pois permite ao dançarino compreender melhor seu corpo e suas capacidades, promovendo uma expressão mais rica e consciente através do movimento. Essa consciência refere-se à percepção e compreensão do próprio corpo, suas partes e movimentos, e desenvolver essa consciência do corpo ajuda a regular a postura, a tonicidade e o equilíbrio, facilitando uma movimentação mais harmônica e fluida.

Considerando a realidade das escolas de Dança, tomando por base as da cidade de Feira de Santana-BA, onde tive as primeiras práticas de Dança, as escolas de balé clássico propõem apenas duas horas semanais de aulas, nas quais o professor precisa dar conta do conteúdo da técnica, preparação de pontas, condicionamento e técnicas de *pas de deux*. Assim, a melhor forma é tentar encaixar

no seu plano de aulas exercícios que contemplem alcançar mais objetivos ao mesmo tempo.

Hoje, já existem diversas enciclopédias de Dança, voltadas para as práticas de exercícios com o foco no condicionamento físico de atletas e bailarinos, mas, a partir das minhas práticas, proponho alguns exercícios que podem ser trabalhados nas aulas de balé clássico, pensando no fortalecimento e condicionamento, com o intuito de preparar o corpo para as elevações em *pas de deux*. Desse modo, irei focar nosso trabalho na consciência e fortalecimento das escápulas, abdômen, braços e saltos:

EXERCÍCIO I

TURMA INICIANTE:

-De joelhos;

-Abra os braços na lateral do corpo, na altura dos ombros, encaixando as escápulas;

-Faça movimentos sinuosos num ângulo de 45°, para cima e para baixo de forma rápida e constante, como o bater de asas.

Para aumentar o grau de dificuldade do exercício:

-Faça uma inclinação do tronco para frente, agindo contra a gravidade.

TURMA AVANÇADA

-De pé, no centro da sala, pés na primeira posição¹⁹,

-Faça movimentos sinuosos num ângulo de 45°, para cima e para baixo de forma rápida e constante;

-Subir na meia ponta dos pés e descer.

Neste exercício, estamos ativando a musculatura próximo às escápulas, fortalecendo a região e trabalhando musicalidade, atenção e equilíbrio. Esse mesmo exercício pode ser feito com uma inclinação do tronco para frente, agindo contra a

¹⁹ Primeira posição: Segundo o método da Royal, é uma posição de pé, no qual, aplicando o en dehors, os calcanhares se encontram.

gravidade, desta vez, a posição de pés pode ir para a segunda posição²⁰, para maior equilíbrio do bailarino.

EXERCÍCIO II

TURMA INICIANTE:

- No centro da sala, na primeira posição de pés;
- Faça saltos simples, tentando permanecer o máximo de tempo no ar possível;
- Contando dois tempos no ar e dois tempos de recuperação de *plié*;
- O ideal é que seja colocada uma de *grand battement*²¹.

TURMA AVANÇADA:

- Em terceira posição²² de pés;
- Faça o exercício de saltos *sissones*²³ com deslocamento espacial, de uma diagonal a outra da sala.

Neste exercício, iremos trabalhar a força de impulsão do *plié* para uma elevação, numa sala mista de meninos e meninas, é comum que os meninos tenham maior facilidade na execução deste exercício, considerando o eixo gravitacional. Mas é importante que as meninas não deixem de fazer, pois a impulsão para elevação irá ajudar ao *partner* que não tenha muita força nos braços.

²⁰ Segunda posição: Segundo o método da Royal, é uma posição de pé, no qual, as pernas estão levemente afastadas, e mantém-se o peso nas duas pernas ao mesmo tempo.

²¹ Grand battement: Lançamento da perna alinhada, podendo ser realizada para frente, para o lado ou para trás.

²² Terceira posição: Segundo o método da Royal, é uma posição de pé, no qual, uma das pernas cruza pela frente da outra, mantendo o equilíbrio e o en de hors.

²³ Sissones: Salto em que sua chamada é feita impulsionando com os dois pés e aterrissando sobre um. O passo recebeu o nome em homenagem a seu criador.

TÉCNICAS DE PAS DE DEUX: INICIANTE ADOLESCENTE

O período de maturação sexual, também conhecido como puberdade, é uma fase crucial no desenvolvimento de meninos e meninas, marcada por profundas transformações físicas, emocionais e hormonais. Nos meninos, a puberdade geralmente começa entre os 9 e 14 anos, e é caracterizada pelo surto de crescimento em altura e massa muscular. Nas meninas, a puberdade geralmente inicia entre os 8 e 13 anos, com o desenvolvimento dos seios e alargamento dos quadris. Este período é impulsionado por hormônios como a testosterona nos meninos, e o estrogênio nas meninas, que regulam o desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários.

Durante o período de maturação sexual, o desenvolvimento da musculatura abdominal é uma parte importante das mudanças físicas que ocorrem tanto em meninos quanto em meninas. Nos meninos, o aumento da testosterona resulta em um crescimento mais pronunciado da massa muscular, incluindo a musculatura abdominal, à medida que o corpo se prepara para as exigências físicas da idade adulta. Nas meninas, embora o desenvolvimento muscular também ocorra, ele tende a ser menos pronunciado devido aos níveis mais baixos de testosterona.

A atividade física e o exercício desempenham um papel crucial nesse processo, pois exercícios de fortalecimento abdominal e atividades que envolvem o core ajudam a tonificar e definir esses músculos. Além de contribuir para a aparência física, o desenvolvimento adequado da musculatura abdominal é fundamental para a postura, a estabilidade do tronco e a prevenção de lesões, proporcionando uma base sólida para um crescimento saudável e equilibrado durante a adolescência.

A presença de escápulas aladas durante o período de maturação do corpo é relativamente comum, especialmente entre crianças e adolescentes que estão passando por rápidos crescimentos e mudanças corporais. Durante esses anos de desenvolvimento, o sistema musculoesquelético ainda está se ajustando, o que pode levar a desequilíbrios musculares e posturais. Este fenômeno é particularmente relevante para jovens atletas e dançarinos, cujas demandas físicas podem exacerbar essas condições.

Segundo a pesquisa realizada em 2007 com 230 crianças das escolas municipais da cidade de Amparo/SP, sobre caracterização postural de crianças de 7

e 8 anos, a pesquisa faz uma análise postural, na qual considera o período de maturação do corpo como implicador direto para realização dos movimentos corporais, onde devem sempre ser levados em conta o sistema fisiológico do corpo e suas particularidades em diferentes faixas etárias, principalmente, na transição da criança para o adulto.

A professora e pesquisadora da área de Fisioterapia, especialista em adolescentes, Patrícia Jundi Penha, defende que:

Os principais desalinhamentos que podem ser considerados fisiológicos de acordo com determinadas faixas etárias são: escápula alada, hiperlordose lombar, rotação do membro inferior, joelho valgo ou varo e pé plano.

Em relação à cintura escapular e aos membros superiores, observa-se que, durante o desenvolvimento, é frequente a instabilidade do ombro, associada à frouxidão ligamentar e à hipermobilidade. Essa instabilidade geralmente ocorre está ligada à fraqueza muscular que, por sua vez, torna comum a ocorrência de escápula alada pela pouca fixação escapulotorácica. Essa pouca fixação é típica durante a infância e não representa preocupação para os estudiosos da postura. (Penha, 2007, p. 27)

A puberdade é também uma fase de intensas mudanças emocionais e psicológicas, onde os adolescentes começam a formar sua identidade sexual e enfrentam novos desafios sociais e emocionais. Mediante a esse entendimento, proponho que as práticas nas técnicas do *pas de deux*, devem se iniciar ao poucos, e o professor deve entender e respeitar esse tempo de entrosamento entre corpos de diferentes sexos. Assim, sugiro seguir ao processo de 3 Fases, para iniciação da técnica de *pas de deux*: Fase 1 Eixo – Fase 2 Movimento - Fase 3 Pose.

TÉCNICAS DE PAS DE DEUX: INICIANTE ADULTO

Praticar balé clássico na fase adulta é uma atividade enriquecedora que oferece uma combinação única de benefícios, tais como: físicos, mentais e emocionais. À medida que envelhecemos, nossos músculos tendem a perder elasticidade e massa, que pode levar ao aumento da rigidez muscular. A falta de exercício físico regular contribui significativamente para esse enrijecimento, pois a atividade física é essencial para manter a flexibilidade e a força muscular.

A pesquisadora nas áreas de Dança e Educação Física Ana Paula Zuccolotto, publicou sobre o "efeito do treinamento de força com resistência elástica" em bailarinas clássicas. Zuccolotto (et al, 2015), aborda a importância do treinamento físico na performance e na prevenção de lesões em jovens bailarinas, afirmando que, fisicamente, o balé melhora a força muscular, a flexibilidade, a coordenação e a postura, promovendo um corpo mais saudável e alinhado. Mentalmente, a prática do balé exige concentração, memorização e disciplina, o que pode contribuir para a redução do estresse e o aumento da clareza mental. Além disso, o balé proporciona uma expressão artística e emocional, permitindo que os adultos explorem a criatividade e encontrem um meio de expressão pessoal.

Embora muitas pessoas associem a prática do balé clássico ao início da infância, adultos também podem se beneficiar imensamente dessa forma de arte, mas, antes de qualquer coisa, é necessário que o professor tenha um olhar individualizado para essa turma de balé adulto, para que o planejamento de aula contemple as necessidades da turma.

Um fator importante é entender qual a motivação do aluno em realizar a prática de dança nessa faixa etária, isso pode promover aulas mais fluidas e evitar frustrações futuras. Muitas vezes, pelas obrigações do cotidiano, a procura dessas aulas de balé tem relação com a manutenção da prática de atividade física ou relaxamento.

As técnicas de *pas de deux* na turma de balé adulto devem ser introduzidas após o treino de exercícios que irão trazer maior flexibilidade para as articulações e o fortalecimento das musculaturas do abdômen e tornozelos, em que proponho a metodologia das 3 Fases, com os apoios mão a mão e mão na cintura. Para essa faixa etária, a proposta é

que sejam praticados mais exercícios mais no solo, como: *promenades* e *posés*²⁴. Exercícios aéreos de elevações não são os mais indicados, a fim de prevenir lesões nos ligamentos e articulações, mediante o alto impacto que são causados ao saltar e ao aterrissar no chão.

Segundo a Secretaria de Educação do Governo do Estado do Ceará, em seu Manual Técnico do Curso em Massoterapia da Escola Estadual de Educação Profissional - EEEP, intitulado como “A biomecânica e cinesiologia do corpo”, 2010, que tem como o foco entender as possíveis lesões nas articulações e musculatura:

A articulação do joelho, tipicamente classificada como uma sinovial em dobradiça, é a maior e mais complexa articulação do corpo. É vulnerável em atletas e supostamente também em não-atletas. Investigadores finlandeses relataram recentemente que em homens e mulheres a articulação do joelho é o local mais comum de lesão desportiva que requer cirurgia, e que a frequência em mulheres é significativamente mais alta que em homens. O movimento do joelho é denominado por flexão e extensão, mas normalmente ocorre nos planos sagital, frontal e transversal. Três articulações compõem o joelho: duas tibiofemorais e a patelofemoral. (SECRETÁRIA DE EDUCAÇÃO- CE, 2010, p. 28)

Para que essa prática seja realizada com baixo impacto de riscos de lesões, são propostas as montagens coreográficas²⁵ onde não exijam tanto impacto na articulação dos joelhos. Dessa forma, o mais indicado é que sejam realizados exercícios de *pas de deux* ao solo, podendo explorar formas diversas nas execuções dos movimentos

²⁴ Posé: Pousado, colocado, apoiado.

²⁵ As montagens coreográficas sugere a adaptação de uma coreografia para um determinado grupo de bailarinos, propondo uma metodologia de co-criação com a turma.

EXPECTATIVA X REALIDADE

AULA TÉCNICA DE *PAS DE DEUX*

A meu ver, o ideal como prática de ensino de balé clássico tem por referência a Escola de Dança Bolshoi Brasil, situada na cidade de Joinville- SC. Segundo o programa do método *Royal Academy Of Dance* (1986), na escola Bolshoi Brasil, a carga horária semanal dos alunos é de 20h, dividida em 4h diárias, em que para os estudantes do nível intermediário II e avançado terão suas aulas de balé clássico, ginástica, duetos/*pas de deux*, dança contemporânea, dramatização e repertório. Assim, entendo que esta seria uma referência para as demais escolas.

O nível intermediário II e avançado é quando se iniciam as práticas das técnicas de elevações enfatizando o aprendizado das poses, piruetas e pegadas, é quando se entende que essas turmas têm maturidade e experiência na prática do balé clássico construído ao longo da sua jornada na escola de Dança. As aulas de *pas de deux* são obrigatórias na grade curricular da escola Bolshoi Brasil e tem o seu ensino durante todo o ano em curso.

Infelizmente, a realidade das demais escolas, tomando por base as da cidade de Feira de Santana/ BA, não é essa, começando pela carga horária semanal de apenas 2h, em que são ensinadas apenas a técnica de balé clássico. Algumas dessas escolas disponibilizam mais 1h semanal voltada para as técnicas de pontas e ginástica. Para as aulas de *pas de deux*, precisamos considerar outros fatores, como o baixo incentivo à prática do balé clássico por homens, a falta de especialização nas técnicas masculinas para atrair esse público e o déficit de conhecimento das técnicas de instrumentalização dos *pas de deux*.

A realidade é que não há o entendimento da necessidade de haver aulas de *pas de deux* nas escolas de Dança durante o ano em curso, essas aulas de *pas de deux* se restringem ao ensino dos movimentos que serão utilizados durante a criação de uma coreografia, com uma mínima duração de ensaio restrita a três meses, muitas vezes, instrumentalizados por professores que não têm uma formação básica das técnicas de elevações, educação somática e cinesiológica.

Por vezes, aprendem os exercícios por vídeos de coreografias da internet, deixando a responsabilidade, a cargo dos bailarinos aprenderem sozinhos. A importância de aulas regulares durante o ano dá aos bailarinos confiança e aprimora o movimento, além de fortalecer a intimidade com o corpo do *partner*.

O *pas de deux*, exige uma grande precisão, confiança mútua e sincronia entre os dançarinos, habilidades que só podem ser aprimoradas com prática contínua e consistente. Aulas regulares permitem que os bailarinos trabalhem técnicas complexas, como levantamentos e giros conjuntos, além de desenvolverem uma comunicação não verbal refinada e um entendimento mais aprofundado das forças e limitações de seus parceiros. Essa prática constante não só melhora a qualidade das performances, mas também ajuda a prevenir lesões, pois os bailarinos aprendem a executar os movimentos de forma segura e controlada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho se inicia a partir das minhas inquietações e descontentamentos pela falta de instrumentalização adequada para o aprendizado das práticas de *pas de deux*, pelos professores de balé clássico nas escolas de Dança as quais iniciei meus estudos na área. Assim, considero fundamental a formação acadêmica para o exercício da profissão de professores de Dança, em especial do balé clássico, com ênfase nas técnicas de elevações de *pas de deux*.

Posso concluir que, após ter cursado quatro anos de graduação, eu consegui construir um repertório de conhecimento, os quais detalho nesse trabalho e que os fundamento a partir de conteúdos técnicos e pedagógicos em balé clássico. Consigo analisar o movimento de diversas perspectivas como a análise da movimentação no âmbito técnico e pedagógico, também dos aspectos biomecânicos, compreendendo o entendimento dos conceitos de consciência corporal e educação somática.

Considero importante que a formação de um professor de balé clássico envolva diversos aspectos, aprofundando e organizando, sobretudo no entendimento pedagógico. Ressalto que o balé clássico é uma modalidade de dança tradicional com uma linguagem antiga, porém, é preciso que o professor se mantenha atualizado, considerando que hoje existem pesquisas no campo das ciências e dos estudos corporais que trazem uma maior compreensão do entendimento da biomecânica e da cinesiologia, podendo evitar lesões, promover um trabalho de força, além de, compreender as fases do desenvolvimento motor em que pode ser iniciado um trabalho de carga para cada uma das faixas etárias. Essa compreensão mais ampla a respeito desse conhecimento só se deu após meu processo de graduação.

Por fim, posso apontar que esse trabalho trouxe algumas considerações importantes nos aspectos técnicos e pedagógicos. Dentre os aspectos técnicos destaco, primeiramente, a proposição de uma nomenclatura para cada uma das elevações, sendo elas Sereia e Imperatriz; o segundo ponto que posso elencar é a construção das etapas de cada uma das elevações, exemplificando o passo-a-passo do movimento, os encaixes das articulações; o terceiro ponto, apresento a análise biomecânica em que detalho cada um dos pontos dos encaixes ósseos da cintura pélvica da bailarina como possibilidades de encaixe para elevações.

Como aspectos pedagógicos, fundamento as etapas ensino das elevações de balé clássico, em um processo de 3 fases, sendo a Fase 1 Eixo – Fase 2 Movimento - Fase 3 Pose, e como último ponto, descrevo uma proposta metodológica para o ensino do *pas de deux* para iniciantes adolescentes e iniciantes adultos.

Em suma, esta monografia não só alcançou seus objetivos iniciais, como também oferece novas perspectivas para o estudo da Dança, em especial para o balé clássico e as técnicas de elevações em *pas de deux*, assim, incentivando o debate acadêmico, voltando o olhar para as práticas de dança nas escolas do Brasil e promovendo a reflexão crítica sobre o tema.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Thays Emanuele Rocha de. **Estudo da técnica do balé clássico**: Uma comparação entre as escolas Russa e Inglesa. Universidade do Estado do Amazonas. Manaus – AM, 2021.

BOURCIER, Paul. **História da Dança no Ocidente**. Trad. Marina Appenzeller. 2.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

CASTRO, Caroline Konzen. **Métodos do Balé Clássico**: história e consolidação. Curitiba, PR: CRV, 2015.

ESCOLA DO TEATRO BOLSHOI BRASIL, Disponível em:<
<https://www.escolabolshoi.com.br/grade-curricular>>. Acesso em: 23/07/2024

GODARD, Hubert. **Gesto e Percepção**. Tradução: Silvia Soter. In: PEREIRA, Roberto; SOTER, Silvia (Org.). Lições de Dança 3. Rio de Janeiro- RJ: UniverCidade, 2003.

KOTAKA, Regina Coeli. **Balés Ilustrados**: Uma Enciclopédia para Dança Clássica. Curitiba – PR: Regina Kotaka, 2016.

QUEIROZ, Lela. **Corpo, dança, consciência**: circuitações e trânsitos em Klaus Vianna. EDUFBA. Salvador - BA, 2011.

ROYAL ACADEMY OF DANCING. **Curso de Balé**: Guia Ilustrado para Aprender Balé. São Paulo – SP: Martins Fontes, 1986.

SAMPAIO, Flávio. **Balé passo a passo**: história, técnica, terminologia. Expressão Gráfica e Editora. Fortaleza, 2013.

SAMPAIO, Flávio. **Ballet essencial**. 3 ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 2001

SOTER, Silvia. **A educação somática e o ensino da dança**. In: Lições de dança 1. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2006.

STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação Somática e Artes Cênicas**: Princípios e Aplicações. Papyrus Editora. Campinas-SP, 2012

TADRA, Débora. **Apostila Terminologia da Dança Clássica**. Curitiba-PR. Faculdade de Artes do Paraná, 2005.

ZUCCOLOTTO, Ana Paula. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**: Efeito do treinamento de força com resistência elástica sobre o desempenho da flexão de quadril em bailarinas clássicas. São Paulo - SP, 2015