

EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA CLÁSSICA: análise da literatura e propostas metodológicas integrativas¹

Jhonatan Moreno Ferreira Grossi²
Fauzi Nelson Paranhos Lopes Mansur³

RESUMO: O presente artigo investiga a relação entre a dança clássica e a educação somática, analisando a literatura acadêmica dos últimos dez anos (2014-2024). O objetivo é contribuir para a formulação de metodologias pedagógicas que conciliem a técnica da dança clássica com os fundamentos somáticos, promovendo um ensino mais adaptável, expressivo e inclusivo. A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão da literatura, baseada na análise de artigos científicos, publicados em português, inglês e espanhol, indexados nas bases *OasisBr* e *Dimensions*. Os resultados indicam que a educação somática pode ser incorporada ao ensino da dança clássica por meio de um modelo pedagógico estruturado em três etapas: preparação corporal, experimentação e aplicação técnica. Além disso, os resultados sugerem que a educação somática tem potencial para reestruturar a pedagogia da dança clássica, tornando o ensino mais expressivo e alinhado às individualidades dos bailarinos.

PALAVRAS-CHAVE: balé clássico; educação somática; dança clássica; metodologia de ensino.

ABSTRACT: This study investigates the relationship between classical dance and somatic education by analyzing academic literature from the past ten years (2014–2024). The aim is to contribute to the development of pedagogical methodologies that reconcile classical dance technique with somatic principles, promoting a more adaptable, expressive, and inclusive teaching approach. The research was conducted through a systematic literature review, based on the analysis of scientific articles published in Portuguese, English, and Spanish, and indexed in the OasisBr and Dimensions databases. The results indicate that somatic education can be incorporated into classical dance teaching through a pedagogical model structured in three stages: body preparation, experimentation, and technical application. Furthermore, the findings suggest that somatic education has the potential to restructure classical dance pedagogy, making it more expressive and aligned with the individual characteristics of dancers.

KEYWORDS: classical ballet; somatic education; classical dance; teaching methodology.

¹ Data de aprovação: 16/04/2025. Aprovado pela banca composta pelo Orientador, Fauzi Nelson Paranhos Lopes Mansur, e pelas avaliadoras Suselaine Serejo Martinelli e Juliana Rocha de Faria Silva.

² Graduado em Licenciatura em Dança, pelo Instituto Federal de Brasília e pós-graduado em Metodologia de Ensino da Dança Clássica, no mesmo instituto. jhonatanggrossi@gmail.com

³ Possui graduação em Psicologia pela Universidade Santa Úrsula, mestrado em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e doutorado em Psicologia pela mesma universidade. fauzi.mansur@ifb.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O movimento é uma das formas primárias de comunicação humana. Ele estrutura a maneira como alguém se relaciona consigo mesmo e com o mundo à sua volta. Na dança, essa comunicação se torna ainda mais refinada, sobretudo na dança clássica, por se tratar de uma prática marcada historicamente pelo rigor técnico e disciplinar (FREDERICO, 2019). Na literatura científica sobre dança, a dança clássica é considerada um dos sistemas mais complexos de movimento codificados. Tem inúmeros adeptos no mundo todo e sua prática tem uma popularidade que se estende aos dias atuais (SILVA, 2024).

Embora a dança clássica tenha se modernizado ao longo dos séculos, sua pedagogia ainda está fortemente baseada na repetição e no condicionamento físico. Sua técnica está intrinsecamente ligada a ideais de perfeição estética, exigindo dos bailarinos um treinamento intenso voltado para a busca do corpo necessário, por vezes chamado também de "corpo ideal". De acordo com CAMARGO (2018) esse "corpo ideal" é definido em três esferas: anatômica, técnica e expressiva, moldadas por um modelo pedagógico sistematizado e disciplinador: a dança clássica se utiliza de uma estrutura organizada para disciplinar os corpos dos bailarinos. Uma estrutura compreendida por aulas sistematizadas e periodizadas, compostas por exercícios contínuos e repetitivos que objetivam um treinamento técnico e um desenvolvimento artístico que leva ao controle de movimentos que constroem as belas imagens (CAMARGO, 2018, p. 814).

Na dança clássica, há três pilares fundamentais para a formação profissional de um bailarino: técnica, expressividade artística e um corpo que se encaixe em padrões estéticos específicos. Sendo a terceira a mais prejudicial para os bailarinos que estão sempre em busca de perfeição estética. Essa tríade sustenta esse ideal de perfeição da dança clássica (CAMARGO, 2018). Assim sendo, ao definir critérios tão rígidos, também impõe uma padronização corporal que pode afetar a saúde física e psicológica dos bailarinos.

A pedagogia tradicional, apesar de eficaz no desenvolvimento técnico, nem sempre leva em conta as particularidades individuais. Em muitos casos, a repetição exaustiva de movimentos leva a sobrecargas musculares, tensões acumuladas e com o tempo, a lesões crônicas (SILVA, 2024). Desta forma, a educação somática surge como uma alternativa interventiva para um aprimoramento das aulas de dança clássica. Em vez de focar na competência técnica e disciplina rígida, esse modelo pedagógico tem como finalidade a promoção da propriocepção, da eficiência biomecânica e da unidade

corpo-mente. Não é somente se movimentar de forma mais precisa, é o movimento de forma mais consciente e sustentável (HANNA, 1986; SOUZA, 2016; CEZAR, 2017).

Para HANNA (1986), a somática não é apenas um conceito teórico, mas um campo que ressignifica a relação do indivíduo com o próprio corpo. Em vez de observar o movimento como algo externo, a somática desloca o foco para a experiência interna, colocando o sujeito no centro de sua prática corporal. Enquanto a pedagogia tradicional impõe padrões que devem ser reproduzidos, frequentemente ignorando as particularidades do bailarino, a educação somática percorre o caminho inverso. Aqui, o movimento nasce da percepção e da consciência corporal, permitindo que a técnica se desenvolva de dentro para fora. Esse processo não apenas aprimora a execução dos movimentos, mas preserva a integridade física do bailarino, afastando-o de padrões que, muitas vezes, violentam sua estrutura física natural.

Nos últimos anos, a pedagogia da dança clássica no Brasil tem passado por um processo de ressignificação. O modelo cartesiano, que por séculos ditou os rumos da formação em dança, já não se sustenta sem questionamentos. Embora a mudança seja gradual, os sinais são claros: metodologias mais inclusivas vêm ganhando espaço (DANTAS, 2006). No início do século XX, Isadora Duncan já desafiava a rigidez estrutural da dança clássica, defendendo um corpo mais livre, menos engessado por regras externas. Hoje, pesquisas como a de REIS (2023) ampliam essa discussão ao analisar como abordagens somáticas, como a Técnica Klauss Vianna⁴ e a Ideokineses⁵, podem transformar o ensino da dança clássica para crianças. Os resultados demonstram que quando princípios somáticos são aplicados desde cedo, há avanços evidentes na fluidez do movimento e, principalmente, na prevenção de lesões.

Diante desse cenário de mudança, BALDI e SILVA (2024) argumentam que é urgente repensar a prática pedagógica da dança clássica pois incorporar a educação somática vai muito além de aperfeiçoar a performance dos bailarinos, trata-se de um reposicionamento essencial do ensino da dança. A visão tradicional, centrada em um modelo de corpo idealizado, precisa ceder espaço a uma abordagem que valorize as individualidades e considere as especificidades culturais e corporais dos bailarinos. Mas

⁴ A Técnica Klauss Vianna é um método de preparação corporal desenvolvido pelo bailarino e pesquisador Klauss Vianna, centrado na escuta do corpo em movimento e na consciência corporal como fundamentos do fazer artístico (MILLER, 2020).

⁵ A Ideokineses é uma abordagem de reeducação do movimento desenvolvida por Mabel Todd e posteriormente sistematizada por Lulu Sweigard. Baseia-se no uso de imagens mentais para reorganizar os padrões neuromusculares, promovendo alinhamento postural eficiente e economia de esforço (TODD, 1979; SWEIGARD, 1974).

isso exige mais do que apenas ajustes pontuais, significa romper com fórmulas prontas e construir um método de ensino que dialogue com a realidade viva dos corpos que dançam. Para as autoras, esse caminho passa pela interseção entre a educação somática, a pedagogia histórico-crítica⁶ de Paulo Freire e o construtivismo pós-piagetiano⁷, elementos que, juntos, podem moldar um ensino da dança clássica mais humano, diverso e sustentável.

Neste contexto, esta pesquisa analisou a literatura acadêmica dos últimos dez anos sobre a relação entre dança clássica e educação somática, com a intenção de identificar abordagens pedagógicas capazes de conciliar a técnica clássica com princípios somáticos. O estudo mapeou tendências de integração entre essas áreas, examinou as metodologias empregadas nos artigos revisados por pares e sistematizou os principais achados sobre os impactos dessas práticas no desenvolvimento técnico, expressivo, físico e emocional dos bailarinos. Também foram identificadas lacunas na literatura e reunidos subsídios para a construção de aulas que integrem a dança clássica a princípios somáticos, com o objetivo de aprimorar o desempenho e preservar o bem-estar dos praticantes.

Para tanto, foi realizada uma revisão da literatura, com foco em artigos publicados entre 2014 e 2024, nos idiomas português, inglês e espanhol, indexados nas bases *Dimensions* e *OasisBr*. Foram utilizados filtros que priorizaram a ocorrência de palavras-chave nos títulos e resumos dos textos, e os dados foram organizados por meio de uma matriz de síntese, que permitiu a categorização das abordagens e descobertas presentes na literatura.

Esta pesquisa provê subsídios para a formulação de metodologias mais integrativas e humanizadas no ensino da dança clássica, promovendo um treinamento mais sustentável e adaptado às individualidades dos bailarinos. A sistematização dessas descobertas serve como referência para professores e pesquisadores interessados em transformar a pedagogia da dança clássica por meio da educação somática.

⁶ A pedagogia histórico-crítica, proposta por Dermeval Saviani, parte do princípio de que a educação deve apropriar o educando dos conhecimentos historicamente produzidos pela humanidade, com vistas à transformação social. Fundamenta-se no materialismo histórico-dialético e defende que a prática pedagógica deve articular crítica à realidade, sistematização do saber e emancipação dos sujeitos (SAVIANI, 2011).

⁷ O construtivismo pós-piagetiano expande os princípios do construtivismo de Jean Piaget ao considerar fatores socioculturais, afetivos e contextuais no processo de construção do conhecimento. Autores como Juan Delval e César Coll propõem uma visão mais dinâmica e relacional da aprendizagem, na qual o sujeito não apenas interage com o meio, mas é influenciado por suas experiências, relações sociais e cultura. Essa perspectiva tem sido adotada em práticas pedagógicas que valorizam a escuta ativa, a mediação sensível e a construção conjunta de saberes (DELVAL, 1999).

2. METODOLOGIA

Este estudo adota a revisão da literatura como abordagem metodológica (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010; GREYLING, 2018), com o objetivo de compreender a relação entre dança clássica e educação somática a partir de publicações acadêmicas dos últimos dez anos.

A escolha das bases *Oasisbr* e *Dimensions* foi pautada por critérios de abrangência temática, acesso aberto e representatividade internacional e nacional. A *Oasisbr* (*Open Access Scientific Information System*) reúne repositórios institucionais de pesquisa científica de diversas instituições brasileiras, sendo uma fonte estratégica para identificar produções nacionais, especialmente teses, dissertações e artigos sobre educação, artes e dança.

Já a *Dimensions* é uma base multidisciplinar que combina literatura científica internacional com recursos analíticos avançados, permitindo acesso a artigos revisados por pares com ampla cobertura nas áreas de ciências humanas e saúde, incluindo estudos sobre práticas somáticas e pedagogia da dança. A combinação das duas bases viabilizou uma revisão que contemplasse tanto o panorama global quanto as especificidades do contexto brasileiro.

O recorte temporal abrange o período de 2014 a 2024, garantindo que os materiais analisados reflitam discussões recentes e relevantes. Para uma recuperação mais precisa dos estudos, foram utilizados operadores booleanos, delimitando os resultados para artigos indexados nos títulos e resumos. A pesquisa contemplou os seguintes descritores: *ballet AND* somática (espanhol), *ballet AND somatic* (inglês) e balé *AND* somática (português). Essa escolha buscou garantir maior abrangência na identificação de publicações que discutem dança clássica e educação somática sob diferentes perspectivas.

A seleção final incluiu apenas artigos acadêmicos de acesso aberto, revisados por pares, assegurando um nível mais elevado de rigor científico. A pesquisa foi realizada utilizando filtros que focaram na identificação de palavras-chave específicas nos títulos e nos resumos dos artigos selecionados. Durante esse processo, textos duplicados foram removidos e versões de um mesmo estudo em diferentes idiomas foram consolidadas. Como resultado, o conjunto de análise foi reduzido a 12 artigos, organizados posteriormente em planilhas para facilitar a sistematização dos dados (Quadro 1).

Quadro 1 – Textos selecionados para as análises

Título	Periódico	Ano	Autores
Balé clássico em uma perspectiva somática	Revista Científica/FAP	2015	BALDI, NEILA CRISTINA
Dança Clássica e o Método GYROKINESIS®	Revista Interdisciplinar de Humanidades	2015	ROSÁRIO, ROSANA LOBO
<i>The Relationship between Mental and Somatic Practices and Wisdom</i>	PLOS ONE	2016	WILLIAMS, PATRICK B.; MANGELSDORF, HEATHER H.; KONTRA, CARLY; NUSBAUM, HOWARD C.; HOECKNER; BERTHOLD
Por um balé somático: Laban e Béziers no aprenderensinar a técnica clássica	OuvirOUver	2018	BALDI, NEILA CRISTINA
Sistema Laban/bartenieff e coordenação motora em aula de balé clássico na formação do(a) artista docente de dança	Cena	2020	BALDI, NEILA CRISTINA
<i>Dancing Shakespeare in Europe: silent eloquence, the body and the space(s) of play within and beyond language</i>	Cahiers Élisabéthains A Journal of English Renaissance Studies	2020	CHEVRIER-BOSSEAU, ADELINE
<i>'The Sweet Pain of Life' - Dancing Metaphysical Longing: A Theological Reading of Matthew Bourne's Swan Lake</i>	International Journal of Social Science Studies	2020	PALMER, CLIVE; TOREVELL, DAVID
<i>Exploring Self-Compassion among Recreational Dancers: Differences Between Tango and Ballet - Dance Teaching Implications Through Somatic and Embodied Disciplines</i>	Journal of Educational and Social Research	2022	ZAFEIROUDI, AGLAIA; CHATZIPANTELI, ATHANASIA; ATHANASIOU, ANNA CHRISTINA; TSARTSAPAKIS, IOANNIS; KOPANOU, AIKATERINI; KOUTHOURIS, CHARILAOS
<i>Feldenkrais to Improve Interoceptive Processes and Psychological Well-being in Female Adolescent Ballet Dancers: A Feasibility Study</i>	Journal of Dance Education	2022	WALLMAN-JONES, AMIE; MÖLDERS, CLAUDIA; SCHMIDT, MIRKO; SCHÄRLI, ANDREA
<i>La educación somática y su relación con la enseñanza del ballet para bailarines de danza contemporánea: principios psicopedagógicos para la autorregulación del aprendizaje en la expresión artística</i>	Revista Pedagógicos Ensayos	2023	HERRERA, MARIANA ALFARO; CHACÓN, GIOVANNI SÁNCHEZ

<i>“Gestures of Air and Stone”: Translating Ethan Frome into Dance in Cathy Marston’s Snowblind</i>	Transatlantica	2023	CHEVRIER-BOSSEAU, ADELINE
<i>Understanding dance and its non-human agency in Ekman’s Swan Lake”</i>	Danza e ricerca Laboratorio di studi, scritture, visioni	2024	CAYUL, MARTINA

Fonte: dados da pesquisa (2025).

A extração de informações seguiu um protocolo rigoroso, estruturado por meio de uma matriz de síntese desenvolvida no *Google Forms*. Essa ferramenta permitiu minimizar inconsistências durante a análise e possibilitou uma interpretação mais objetiva dos dados. As perguntas utilizadas nessa matriz foram elaboradas com base na leitura prévia dos resumos dos textos selecionados, etapa essencial para a identificação de tendências e abordagens predominantes sobre a relação entre educação somática e dança clássica. A justificativa para a formulação dessas questões, bem como sua estruturação, encontra-se detalhada no Quadro 2.

Quadro 2 - Questões da matriz de síntese e suas respectivas justificativas.

Questões	Justificativa
Como o autor define o conceito de educação somática em seu estudo?	A educação somática é um conceito multidimensional e, por isso, sua definição pode variar de acordo com o autor e o contexto. Compreender como cada pesquisador define e interpreta a somática é essencial para identificar convergências e divergências na literatura e ajudar a construir um panorama conceitual.
Quais atividades ou práticas somáticas são exploradas pelo pesquisador e como elas são aplicadas?	A identificação das atividades somáticas permitirá apontar exemplos práticos de aplicação para a implementação no ensino da dança clássica. Além disso, compreender tais práticas pode auxiliar na adaptação de atividades que respeitem as necessidades individuais e o desenvolvimento corporal dos bailarinos.
De que forma o pesquisador relaciona a prática da dança clássica com os princípios da educação somática?	Dança clássica e educação somática podem ser vistos como áreas com abordagens distintas – uma mais rígida e técnica, outra mais fluida e integrativa. Explorar as relações entre ambas pode ser relevante para identificar pontos de encontro e possíveis tensões, fornecendo subsídios para um ensino mais equilibrado, acolhedor e inovador na dança clássica.
Quais metodologias de ensino baseadas na educação somática o pesquisador sugere ou utiliza na dança clássica?	O ensino da dança clássica historicamente segue metodologias tradicionais e estruturadas. Identificar novas metodologias que integrem a somática pode transformar práticas pedagógicas, promovendo uma abordagem mais humanizada, que priorize a saúde física e emocional dos alunos, sem perder a qualidade técnica

De que maneira os achados da pesquisa podem subsidiar a criação de aulas de dança clássica que incorporem abordagens somáticas?	Esta questão possibilita que os resultados encontrados possam ser traduzidos em ferramentas pedagógicas concretas, auxiliando no desenvolvimento de aulas mais inclusivas, criativas e adaptáveis às necessidades dos bailarinos.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: dados da pesquisa (2025).

Após a extração, organização e estruturação dos dados para análise, passou-se à apresentação dos resultados, os quais serão discutidos na seção seguinte. Para uma melhor compreensão, as análises foram organizadas em subseções, estruturadas de acordo com cada questão da matriz de síntese.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 Definição de Educação Somática

A definição de educação somática varia entre os autores analisados. Segundo BALDI (2015, p. 97), “a educação somática pode [...] ser uma das formas de se atualizar o ensino da dança”. Embora a autora utilize o termo “dança” de maneira ampla, em seus estudos posteriores (BALDI, 2018; 2020), fica evidente que o foco recai sobre o ensino da dança clássica, o que alinha suas análises ao escopo deste trabalho. Para BALDI (2018, p. 512), a educação somática caracteriza-se por “autorregulação, autocorreção, automelhoria e autoconsciência”, destacando a integração corpo-mente e a experiência vivida como aspectos essenciais para o desenvolvimento técnico e expressivo dos bailarinos.

ROSÁRIO (2015) apresenta a educação somática como um campo de estudo que valoriza a experiência sensível do movimento, fundamentando-se na percepção corporal, na eficiência biomecânica e na expressividade artística. A autora argumenta que essa abordagem permite uma reeducação do corpo, trazendo impactos positivos na técnica dos bailarinos, além de auxiliar na prevenção de lesões e no desenvolvimento da expressividade. Como aponta BALDI (2015), a percepção interna e a biomecânica eficiente são princípios fundamentais da educação somática, destacando-se como elementos centrais na formação dos dançarinos.

Além da aplicabilidade técnica, a educação somática também está relacionada ao bem-estar e à saúde integral. HERRERA E CHACÓN (2023) destacam que essa prática se baseia na consciência corporal e no movimento consciente, sendo um instrumento

valioso para aprimorar a qualidade de vida e o equilíbrio físico e mental. Para os autores, “as práticas de educação somática [...] possuem como objetivo melhorar a conexão mente-corpo e promover a autorregulação do movimento, o equilíbrio e a coordenação” (HERRERA; CHACÓN, 2023, p. 7, tradução nossa).

Outro aspecto relevante é o impacto da educação somática no desenvolvimento cognitivo e emocional. WILLIAMS *et al.* (2016, p. 2) sugerem que "as práticas somáticas podem proporcionar mudanças na percepção e no processamento emocional, contribuindo para a regulação da ansiedade e o aprimoramento da cognição". Assim, a educação somática transcende o aprimoramento técnico, funcionando como um recurso integrativo que conecta biomecânica, saúde mental e expressividade artística, com efeitos positivos tanto na vida cotidiana quanto nas aulas de dança clássica.

3.2 Práticas somáticas aplicadas à Dança Clássica

As pesquisas de BALDI (2015, 2018, 2020) e ROSÁRIO (2015) reforçam a ideia de que a educação somática constitui um recurso essencial para a reformulação da formação técnica na dança clássica. Ambas destacam a importância de deslocar o foco do treinamento da repetição mecânica para uma prática mais consciente, centrada na percepção interna do movimento. ROSÁRIO (2015) observa que a adoção desses princípios permite que os bailarinos desenvolvam maior consciência corporal e aprimorem a coordenação de seus movimentos. Essa abordagem não apenas favorece a formação técnica, mas também amplia a compreensão da movimentação, tornando a execução mais sensível às particularidades de cada corpo e menos sujeita à reprodução automatizada de padrões fixos.

As atividades somáticas correlacionadas à dança clássica citadas nos artigos incluem o Sistema Laban/Bartenieff e a Coordenação Motora de Marie-Madeleine Béziers (BALDI, 2015, 2018, 2020), o método *Gyrokinesis* (Rosário, 2015), o método Feldenkrais (WALLMAN-JONES *et al.*, 2022), a Eutonia (WALLMAN-JONES *et al.*, 2022), princípios de autopercepção e regulação emocional (ZAFEIROUDI *et al.*, 2022) e a expressividade somática (CHEVRIER-BOSSEAU, 2020, 2023). Algumas pesquisas abordam essas práticas em contextos coreográficos e literários, demonstrando um viés interdisciplinar. O Quadro 3 sintetiza essas práticas e suas aplicações na dança clássica.

Quadro 3 - Síntese das atividades e práticas somáticas exploradas pelos pesquisadores

	Definição	Aplicação no Balé Clássico	Referência
Sistema Laban/Bartenieff	Explora dinâmica e organização do corpo no espaço	Aprimora percepção e controle espacial	BALDI (2015, 2018, 2020)
Coordenação Motora de Béziers	Trabalha alinhamento postural e distribuição de peso	Reduz tensões desnecessárias	BALDI (2015, 2018, 2020)
Método Gyrokinesis	Exercícios baseados nos movimentos naturais da coluna vertebral, coordenados com a respiração.	Auxilia na prevenção e reabilitação de lesões, melhora a técnica e potencializa a expressividade.	ROSÁRIO (2015)
Método Feldenkrais	Movimentos conscientes para eficiência motora	Previne lesões e melhora postura	WALLMAN-JONES ET AL. (2022)
Eutonia	Desenvolve a percepção tátil e a relação do corpo com o espaço	Promove maior sensibilidade corporal, melhora o alinhamento e a coordenação motora	WALLMAN-JONES ET AL. (2022)
Autopercepção e Regulação Emocional	Controle emocional e percepção sensorial	Reduz ansiedade e aprimora presença cênica	ZAFEIROUDI ET AL. (2022)
Expressividade Somática	Amplia expressividade corporal em performances	Interpretação gestual e comunicação corporal	CHEVRIER-BOSS EAU (2020, 2023)

Fonte: dados da pesquisa (2025)

O Sistema Laban/Bartenieff, por exemplo, explora a dinâmica e a organização do corpo no espaço, favorecendo a consciência espacial e a expressividade do movimento. Já a Coordenação Motora de Marie-Madeleine Béziers trabalha o alinhamento postural e a distribuição do peso corporal, auxiliando na redução de tensões desnecessárias e promovendo fluidez no gesto técnico. Ambas as abordagens, segundo BALDI (2018), representam alternativas significativas à pedagogia tradicional, pois partem da experiência do corpo em movimento para alcançar os códigos técnicos da dança clássica.

Além disso, os mesmos autores analisam a contribuição da Eutonia no desenvolvimento da sensibilidade corporal e da coordenação motora, enfatizando como essa abordagem auxilia na integração entre percepção interna e execução do movimento. Trata-se de uma prática que trabalha a tonicidade muscular de forma ajustável,

respeitando o estado atual do corpo e promovendo uma escuta tátil e consciente da relação com o espaço.

Já o estudo de HERRERA E CHACÓN (2023) analisa essa relação a partir da perspectiva da autorregulação do movimento. Segundo os autores, técnicas como Feldenkrais e Alexander auxiliam no ajuste consciente da movimentação, promovendo um maior equilíbrio entre a execução técnica e a prevenção de lesões. Eles afirmam que “as disciplinas de educação somática fundamentadas nessas abordagens têm como finalidade aprimorar a conexão mente-corpo e a autorregulação do movimento, o equilíbrio e a coordenação” (HERRERA; CHACÓN, 2023, p. 7, tradução nossa). Essa perspectiva sugere que, em vez de reproduzir padrões fixos, os bailarinos podem desenvolver estratégias individuais, adaptando a técnica clássica às suas próprias necessidades e estruturas corporais.

No campo da expressividade artística, CHEVRIER-BOSSEAU (2023) ressalta que a somática não se limita apenas ao aprimoramento biomecânico, mas também pode funcionar como um recurso interpretativo na dança clássica. Ao integrar a percepção interna do movimento ao processo criativo, os bailarinos podem explorar novas sutilezas interpretativas, aprofundando sua performance cênica e ampliando sua comunicação gestual.

Por fim, ROSÁRIO (2015) destaca a aplicação do método *Gyrokinesis* no ensino da dança clássica, propondo um modelo que integra princípios somáticos ao treinamento técnico, com ênfase na mobilidade da coluna vertebral, na coordenação da respiração e na consciência corporal. Desenvolvido por Juliu Horvath, o método *Gyrokinesis* é uma técnica de movimento que combina elementos do yoga, da dança, do tai chi e da natação, realizada sem o uso de aparelhos e baseada em sequências circulares e ondulatórias coordenadas com a respiração. Essa abordagem amplia as possibilidades metodológicas ao associar fluidez e biomecânica ao treinamento clássico.

Segundo ROSÁRIO (2015), "o método *Gyrokinesis* vivenciado e estudado neste artigo e dentro das salas de aulas de dança clássica está muito além de um preparo complementar, sendo que cada vez mais estas técnicas e métodos estão integrados à própria técnica de dança". A autora ainda ressalta que "a utilização dos princípios da educação somática em uma aula de dança é capaz de proporcionar mudanças no padrão do processo de ensino e de aprendizagem, tal como a postura do professor como um facilitador do processo, e não um modelo a ser copiado" (ROSÁRIO, 2015, p. 243).

3.3 Relação entre Dança Clássica e Educação Somática

Uma interconexão entre a dança clássica e os princípios somáticos pôde ser observada na literatura sob análise, com abordagens que discutem tanto a reestruturação da pedagogia da dança clássica quanto a influência da somática na expressividade e ressignificação da técnica clássica. Enquanto alguns estudos ressaltam como a educação somática pode tornar o ensino da dança mais consciente e integrado, outros enfatizam seu impacto na maneira como os bailarinos percebem e compreendem seus movimentos.

As pesquisas de BALDI (2015, 2018, 2020) e ROSÁRIO (2015) reforçam a ideia de que a educação somática constitui um recurso essencial para a reformulação da formação técnica da dança clássica. Ambas destacam a importância de deslocar o foco do treinamento da repetição mecânica para uma prática mais consciente, centrada na percepção interna do movimento. ROSÁRIO (2015) observa que a adoção desses princípios permite que os bailarinos desenvolvam maior consciência corporal e aprimorem a coordenação de seus movimentos. Essa abordagem não apenas favorece a formação técnica, mas também amplia a compreensão da movimentação, tornando a execução mais sensível às particularidades de cada corpo e menos sujeita à reprodução automatizada de padrões fixos.

CAYUL (2024) analisa a coreografia *Swan Lake*, de Alexander Ekman, investigando como a introdução de elementos não humanos, como a água no palco, afeta a percepção somática dos bailarinos. Segundo o autor, “ao unir humanidades e materialidades não humanas, Ekman constrói uma experiência multissensorial que desafia representações tradicionais, fornecendo uma visão pós-humanista” (CAYUL, 2024, p. 145, tradução nossa). Essa perspectiva ilustra como a educação somática pode não apenas aprimorar a técnica e a expressividade dos bailarinos, mas também reorganizar a relação do corpo com o espaço cênico e os elementos performativos.

3.4 Metodologias de ensino baseadas na educação somática

As metodologias de ensino da dança clássica que incorporam a educação somática apresentam variações entre os autores analisados, mas compartilham a ideia central de que a aprendizagem do movimento deve ser guiada pela percepção interna e pela exploração consciente do corpo. ROSÁRIO (2015) destaca o método *Gyrokinesis*, enfatizando a mobilidade da coluna vertebral e a coordenação respiratória. Seu foco está na fluidez articular e na ampliação da mobilidade axial, permitindo uma execução técnica menos tensionada e mais adaptável às necessidades do bailarino. A autora propõe um

modelo pedagógico que integra esses princípios à técnica clássica, proporcionando uma abordagem mais fluida e responsiva dentro do ensino tradicional.

BALDI (2015, 2018, 2020) sugere a reformulação do ensino da dança clássica com base nos princípios do Sistema Laban/Bartenieff e da Coordenação Motora de Marie Madeleine Béziers. Para a autora, essa abordagem permite que a técnica clássica seja ensinada com princípios somáticos, priorizando a expressividade e a fluidez do movimento e não somente sua forma externa. Sua proposta metodológica se distancia do modelo tradicional baseado na repetição e na imitação, promovendo um aprendizado mais autônomo e significativo para os bailarinos (BALDI, 2018).

No estudo de HERRERA E CHACÓN (2023), a educação somática é abordada como um recurso pedagógico para aprimorar o ensino da dança clássica, favorecendo maior consciência corporal e eficiência biomecânica. Os autores sugerem a incorporação do Método Feldenkrais no treinamento de bailarinos, enfatizando sua capacidade de prevenir lesões e melhorar a adaptação postural. Conforme afirmam, "a integração de práticas somáticas no ensino do balé contribui para a construção de um corpo mais inteligente e responsivo às demandas da dança" (HERRERA; CHACÓN, 2023, p. 47, tradução nossa).

WILLIAMS *et al.* (2016) também exploram metodologias baseadas na educação somática, destacando a utilização da Ideokineses como ferramenta para otimizar a execução dos movimentos na dança clássica. Essa abordagem trabalha com visualização e direcionamento mental do movimento, permitindo um refinamento técnico que reduz tensões desnecessárias. "A aplicação da Ideokineses no balé clássico oferece aos bailarinos uma ferramenta eficaz para aprimorar a coordenação e a eficiência do movimento sem sobrecarregar o corpo" (WILLIAMS *et al.*, 2016, p.29, tradução nossa).

PALMER E TOREVELL (2020) adotam uma perspectiva mais filosófica sobre a introdução da educação somática na dança clássica, argumentando que sua inclusão no ensino da dança pode transformar a maneira como os bailarinos percebem e interagem com seus próprios corpos. Os autores sugerem a aplicação de metodologias inspiradas em práticas de atenção plena (*mindfulness*) para promover um aprendizado mais introspectivo e sustentável.

Além dessas abordagens, WALLMAN-JONES *et al.* (2023) destacam a Eutonia, desenvolvida por Gerda Alexander, como uma metodologia eficaz para a formação de bailarinos, promovendo um maior equilíbrio tônico e refinamento da propriocepção. Os autores afirmam que "a Eutonia pode contribuir significativamente para o ensino do balé

clássico, ajudando os bailarinos a desenvolverem um senso de controle e eficiência no uso do esforço muscular” (WALLMAN-JONES *et al.*, 2023, p. 53, tradução nossa). CHEVRIER-BOSSEAU (2020, 2023) propõe uma reflexão sobre a relação entre literatura e dança clássica, discutindo como a educação somática pode auxiliar na criação de performances que traduzam sensações literárias em movimento. A autora sugere que a dança clássica pode se beneficiar dessas abordagens ao transformar a experiência sensorial em uma ferramenta narrativa.

Por fim, CAYUL (2024) defende a adoção de uma pedagogia somática no ensino da dança clássica, baseada em práticas de propriocepção e ajuste motor contínuo. Segundo a autora, a introdução da educação somática nas aulas de dança permite um aprendizado mais responsivo, no qual os alunos desenvolvem uma maior consciência de suas capacidades e limitações. Dessa forma, as metodologias somáticas aplicadas à dança clássica demonstram potencial para transformar o ensino da técnica, proporcionando um treinamento mais equilibrado, consciente e expressivo para os bailarinos.

3.5 Subsídios para criação das aulas

Os estudos analisados demonstram que a educação somática pode ser integrada ao ensino da dança clássica por meio de um modelo pedagógico estruturado em três etapas: 1) preparação corporal, 2) experimentação e 3) aplicação técnica (BALDI 2015, 2018, 2020). Essa abordagem favorece um aprendizado mais consciente e adaptável, respeitando as necessidades individuais dos bailarinos e alinhando-se aos princípios somáticos.

A preparação corporal envolve atividades de reconhecimento físico, nas quais os bailarinos são incentivados a perceber o peso ósseo, identificar tensões musculares e explorar estruturas anatômicas antes de iniciar movimentos técnicos. Essa prática, conforme sugerido por WALLMAN-JONES *et al.* (2023), pode incluir o Método Feldenkrais, que aprimora a percepção interoceptiva e reduz tensões desnecessárias. Os autores ressaltam que essa abordagem auxilia na autorregulação da atenção e na conexão mente-corpo, promovendo um aprendizado mais intuitivo e eficiente.

Na fase de experimentação, o professor pode incentivar a exploração criativa, permitindo que os alunos experimentem diferentes qualidades de movimento inspiradas

na categoria Expressividade de Laban⁸. Segundo BALDI (2015, 2018, 2020), a aplicação do Sistema Laban/Bartenieff e da Coordenação Motora de Béziers favorece a fluidez e a expressividade na dança, proporcionando maior autonomia ao bailarino.

ROSÁRIO (2015) contribui para esse modelo ao propor a integração do método *Gyrokinesis*, enfatizando a mobilidade articular e a coordenação respiratória como elementos essenciais para uma técnica mais eficiente e natural. Seu estudo destaca que a prática pode facilitar a reorganização dos padrões de movimento e auxiliar na redução de tensões musculares desnecessárias, preparando os bailarinos para os desafios técnicos da dança clássica. Além disso, sua abordagem valoriza um ensino responsivo, no qual o professor atua como facilitador, incentivando a autonomia dos alunos na exploração do movimento.

Durante o desenvolvimento técnico, a educação somática pode ser integrada aos exercícios tradicionais da dança clássica. Esse método possibilita que os bailarinos ajustem sua técnica com base na percepção das conexões musculares e ósseas. Estudos como os de ZAFEIROUDI *et al.* (2022) destacam que essa prática adapta o treinamento às individualidades dos bailarinos, tornando a técnica mais sustentável e reduzindo o risco de lesões.

A etapa final pode incluir criação coreográfica, permitindo que os bailarinos ressignifiquem os aprendizados somáticos em explorações pessoais. Essa abordagem está alinhada às reflexões de CHEVRIER-BOSSEAU (2020, 2023), que enfatizam a relação entre educação somática e expressividade artística, demonstrando como a percepção interna do movimento pode ser utilizada como ferramenta narrativa na dança.

A coleta de dados dos estudos está sintetizada no Quadro 4, que apresenta as principais contribuições das abordagens somáticas para a estruturação de aulas de dança clássica. Essas metodologias priorizam a autonomia do bailarino, a prevenção de lesões e o aprimoramento da expressividade no movimento, tornando-se um recurso valioso para professores e pesquisadores da área.

⁸ A expressividade no Sistema Laban está relacionada à categoria Esforço (*Effort*), que analisa as qualidades dinâmicas do movimento, ou seja, como ele é realizado. Essa categoria considera quatro fatores: peso (leve ou forte), tempo (súbito ou sustentado), espaço (direcionado ou flexível) e fluxo (contido ou livre). A combinação desses fatores permite que o movimento seja compreendido como um meio expressivo, revelando intenções, estados emocionais e nuances comunicativas do intérprete (LABAN, LAWRENCE, 1974; BARTENIEFF; DAVIS, 1980).

Quadro 4 – Contribuições da educação somática para o ensino da dança clássica

Autor(es)	Abordagem Somática	Aplicação no Ensino da Dança Clássica
BALDI (2015)	Coordenação motora de Béziers e expressividade de Laban	Permite um aprendizado exploratório e autorregulado
ROSÁRIO (2015)	Método <i>Gyrokinesis</i>	Favorece a mobilidade articular, a coordenação respiratória e a redução de tensões musculares
WALLMAN-JONES ET AL. (2023)	Método Feldenkrais	Melhora a percepção interoceptiva e o bem-estar psicológico
BALDI (2020)	Sistema Laban/Bartenieff	Favorece a autonomia do aluno no aprendizado técnico
ZAFEIROUDI ET AL. (2022)	Princípios somáticos diversos	Adapta o treinamento às necessidades individuais dos bailarinos

Fonte: dados da pesquisa (2025)

A introdução de princípios/abordagens somáticas no ensino da dança clássica pode, portanto, seguir essa estrutura de três etapas (preparação corporal, experimentação e aplicação técnica), favorecendo um ensino mais consciente, inclusivo e criativo. A consciência corporal inicial aprimora a percepção física, enquanto a experimentação permite que os bailarinos explorem diferentes qualidades de movimento antes da aplicação técnica. Ao final, atividades coreográficas e reflexões guiadas podem consolidar a relação entre somática, técnica e expressividade, transformando o aprendizado da dança clássica em um processo mais sustentável e significativo.

Com base nos dados coletados desta pesquisa, foi elaborado um plano de aula estruturado para adultos de nível intermediário, integrando os princípios da educação somática ao ensino da dança clássica. Esse plano busca aplicar de forma prática os conceitos discutidos ao longo do estudo, enfatizando a percepção corporal, a exploração sensorial e a adaptação técnica. A proposta inclui atividades que promovem maior consciência corporal, fluidez no movimento e uma abordagem pedagógica mais responsiva, possibilitando um aprendizado eficiente e alinhado às necessidades individuais dos bailarinos. O plano de aula completo está disponível no Apêndice 1, no final do artigo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisou as contribuições da educação somática ao ensino da dança clássica, evidenciando sua influência na abordagem pedagógica, na formação técnica e na expressividade do bailarino. Os estudos revisados indicam que sua incorporação favorece aulas mais conscientes, flexíveis e adaptadas às individualidades corporais.

Entre os métodos discutidos, Feldenkrais e Alexander destacam-se pelo estímulo à consciência interoceptiva e pela prevenção de lesões. Técnicas como o Sistema Laban/Bartenieff e a Coordenação Motora de Béziers promovem uma movimentação mais fluida e expressiva, enquanto abordagens como as de ZAFEIROUDI *et al.* (2022) e WALLMAN-JONES *et al.* (2022) apontam ganhos na regulação emocional e na sustentabilidade do esforço físico, reduzindo a fadiga e o desgaste psicológico.

A análise também demonstrou que a educação somática pode fundamentar um modelo pedagógico centrado na preparação corporal, na experimentação e na aplicação técnica. Essa estrutura estimula a autonomia e a sensibilidade dos bailarinos, promovendo a integração entre técnica e percepção interna do movimento. Além disso, atividades de exploração criativa e ressignificação coreográfica ampliam as possibilidades expressivas, fortalecendo o vínculo entre corpo, narrativa e interpretação na dança clássica.

Com base na literatura revisada, a relação entre dança clássica e educação somática articula-se em três frentes: a reformulação da pedagogia tradicional por meio da percepção corporal (BALDI, 2015, 2018, 2020; ROSÁRIO, 2015); a valorização da autorregulação e da eficiência biomecânica (HERRERA E CHACÓN, 2023); e a ampliação da expressividade artística a partir de abordagens somáticas (CHEVRIER-BOSSEAU, 2023; CAYUL, 2024).

Tais práticas não apenas complementam o treinamento técnico, mas contribuem para ambientes de ensino mais responsivos às singularidades dos corpos em formação. Dessa forma, acredita-se que a educação somática pode ter papel estratégico na formação em dança clássica, promovendo experiências mais conscientes e integradas.

Para investigações futuras, sugere-se a realização de estudos empíricos que avaliem os efeitos de longo prazo dos princípios e abordagens somáticas sobre a performance dos bailarinos, bem como a formulação de diretrizes metodológicas que orientem sua inserção nos currículos de formação. A união entre dança clássica e educação somática representa um avanço didático e conceitual, ao favorecer o

desenvolvimento técnico com escuta interna e a expressividade artística com maior profundidade, sempre em consonância com o bem-estar do bailarino.

5. REFERÊNCIAS

BALDI, N. C.; SILVA, D. G. N. e (org.). **Propostas pedagógicas para o balé no Brasil no século XXI**. Santa Maria: Ufsm, 2024. 242 p.

BALDI, N. C. Balé clássico em uma perspectiva somática. **Revista Científica/FAP**, Curitiba, v. 13, n. 1, 2015. DOI: 10.33871/19805071.2015.13.1.810. Disponível em: <https://periodicos.unespar.edu.br/revistacientifica/article/view/810>. Acesso em: 8 fev. 2025.

BALDI, N. C. Por um balé somático: laban e béziers no aprender ensinar a técnica clássica. **Ouvirouver**, [S.L.], v. 14, n. 2, p. 510-520, 27 nov. 2018. EDUFU - Editora da Universidade Federal de Uberlândia.

BALDI, N. C. Sistema Laban/Bartenieff e coordenação motora em aula de balé clássico na formação do(a) artista-docente de dança. **Cena**, n. 32, p. 196–207, 2020.

BARTENIEFF, Irmgard. **Body movement**. Coping with the environment. Langhorne: Gordon & Breach Science Publishers, 1980.

CAMARGO, H. Ballet clássico: caminhos históricos e a docilidade de corpos para construção imagética de seu ideal de perfeição. In: II Seminário Internacional de Pesquisa em Arte e Cultura Visual, 2018, Goiânia. **Anais....** Goiânia: Universidade Federal de Goiás, 2018. p. 809 - 822.

CAYUL, Martina. Understanding dance and its non-human agency in Ekman's "A Swan Lake". **Danza e Ricerca**, [S.L.], v. 17, n. 16, p. 139-158, 17 dez. 2024. Danza e ricerca. <http://dx.doi.org/10.6092/ISSN.2036-1599/20943>

CEZAR, D. **Educação em dança para adulto iniciante**: o balé clássico como personagem do relato. Trabalho de Conclusão de Curso da Licenciatura em Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017. Disponível em <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/178595/001066453.pdf> Acesso em: 24 jul. 2025

CHEVRIER-BOSSEAU, Adeline. "Gestures of Air and Stone": translating ethan from into dance in cathy marston's snowblind. **Transatlantica**, [S.L.], v. 2, n. 2, p. 0-0, 01 set. 2023. OpenEdition. <http://dx.doi.org/10.4000/transatlantica.22211>.

DANTAS, M. O corpo natural de Isadora Duncan e o natural no corpo em educação somática: apontamentos para uma história do "corpo natural" em dança. In: GOELLNER, S. V.; JAEGER, A. A. (org.). **Garimpendo memórias**: esporte, educação física, lazer e dança. Porto Alegre: Ufrgs, 2007. p. 161. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/81279>. Acesso em: 10 jan. 2025.

DELVAL, Juan. **Aprender a aprender**. Campinas: Papyrus, 1999.

HANNA, T. What is Somatics? In: **SOMATICS**: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences, Volume V, No. 4, Spring-Summer 1986. Disponível em: <https://somatics.org/library/htl-wis1>. Acesso em: 15 jan. 2025.

HERRERA, Mariana Alfaro; CHACÓN, Giovanni Sánchez. La educación somática y su relación con la enseñanza del ballet para bailarines de danza contemporánea: principios psicopedagógicos para la autorregulación del aprendizaje en la expresión artística. **Revista Ensayos Pedagógicos**, [S.L.], v. 18, n. 2, p. 1-27, 30 dez. 2023. Universidad Nacional de Costa Rica. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15359/rep.18-2.13> Acesso em: 15 jan. 2025.

GREYLING, C. **The role of empathy in emotionally intelligent leadership: an integrative review**. 2018. 105 f. Tese (Doutorado) - Curso de Saúde e Gestão de Bem-Estar, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Nelson Mandela, Gqeberha, 2018. Disponível em: http://vital.seals.ac.za:8080/vital/access/manager/Repository/vital:29842?site_name=GlobaView&exact=sm_creator%3A%22de+Jager%2C+Marina%22&sort=sort_ss_title%2F. Acesso em: 15 jan. 2025

MILLER, Jussara. **A escuta do corpo**: sistematização da Técnica Klauss Vianna. 4. ed. rev. São Paulo: Summus Editorial, 2020.

PALMER, Clive; TOREVELL, David. 'The Sweet Pain of Life' - Dancing Metaphysical Longing: a theological reading of matthew bourne's swan lake. **International Journal Of Social Science Studies**, [S.L.], v. 8, n. 2, p. 63, 18 fev. 2020. Redfame Publishing. <http://dx.doi.org/10.11114/ijsss.v8i2.4722>

REIS, V. M. **Somando nossos balés**: possíveis contribuições das somáticas no ensino do ballet clássico para crianças. 2023. 82 f. TCC (Doutorado) - Curso de Licenciatura em Dança, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Aparecida de Goiânia, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ifg.edu.br/handle/prefix/1978> Acesso em: 10 jan. 2025.

ROSÁRIO, R. L. 2015. "Dança Clássica e o Método GYROKINESIS®". **estrema: Revista Interdisciplinar de Humanidades** 6, 239-264. Disponível em: https://www.academia.edu/24266507/Dan%C3%A7a_Cl%C3%A1ssica_e_o_M%C3%A9todo_GYROKINESIS_. Acesso em: 09 Fev. 2025

SAVIANI, Dermeval. **Pedagogia histórico-crítica**: primeiras aproximações. 11. ed. rev. Campinas: Autores Associados, 2011.

SOUZA, E. T. de. **Conscientização e expressividade corporal com base na Educação Somática**: reflexões, diretrizes e repertório de temas para estudo do movimento. 2016. 358 f. Dissertação (Doutorado) - Curso de Pós-Graduação em Arte, Departamento de Artes Visuais, Universidade de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/21962>. Acesso em: 28 maio 2022.

SOUZA, M. T. de; SILVA, M. D. da; CARVALHO, R.I de. Integrative review: what is it? how to do it?. **Einstein** (São Paulo), [S.L.], v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 08 fev. 2025.

SWEIGARD, Lulu E. **Human Movement Potential**: Its Ideokinetic Facilitation. New York: Harper & Row, 1974.

TODD, Mabel Elsworth. **The Thinking Body**: A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man. New York: Dance Horizons, 1979.

WALLMAN-JONES, Amie; MÖLDERS, Claudia; SCHMIDT, Mirko; SCHÄRLI, Andrea. Feldenkrais to Improve Interoceptive Processes and Psychological Well-being in Female Adolescent Ballet Dancers: a feasibility study. **Journal Of Dance Education**, [S.L.], v. 23, n. 3, p. 254-266, 9 fev. 2022. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/15290824.2021.2009121>.

ZAFEIROUDI, Aglaia; CHATZIPANTELI, Athanasia; ATHANASIOU, Anna Christina; TSARTSAPAKIS, Ioannis; KOPANOU, Aikaterini; KOUTHOURIS, Charilaos. Exploring Self-Compassion among Recreational Dancers: differences between tango and ballet - dance teaching implications through somatic and embodied disciplines. **Journal Of Educational And Social Research**, [S.L.], v. 12, n. 6, p. 1, 5 nov. 2022. Richtmann Publishing. <http://dx.doi.org/10.36941/jesr-2022-0140>.

APÊNDICE 1 - Plano de aula

Professor: Jhonatan Moreno Ferreira Grossi
Tema: Integração Somática na Dança Clássica
Público-alvo: Adultos (18 - 50 anos)
Nível: Intermediário
Duração: 60min
Objetivo geral: Integrar princípios da educação somática ao ensino da dança clássica, favorecendo a consciência corporal, a eficiência biomecânica e a expressividade dos bailarinos.
Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none">1. Ativar a consciência corporal e preparar o corpo para o movimento;2. Explorar qualidades do movimento e promover fluidez e expressividade;3.4. Integrar os princípios somáticos ao repertório técnico do balé clássico;5. Consolidar o aprendizado e promover reflexão sobre a prática somática no balé clássico.
CONTEÚDOS:
<ol style="list-style-type: none">1. Conceitos da educação somática aplicados<ul style="list-style-type: none">Atenção plena: Desenvolvimento da percepção interoceptiva antes da execução técnica;Toque e propriocepção: Exercícios de reconhecimento corporal para ajuste postural e controle do centro de gravidade;Idiokinesis (projeção mental do movimento): Visualização da trajetória do movimento antes da execução técnica;Apoio e transferência de peso: Movimentos utilizando o colega como suporte para explorar equilíbrio e força;Exploração do fluxo e qualidade de movimento: Uso da Categoria Expressividade de Laban (fluxo, peso, espaço e tempo);Respiração e alinhamento: Coordenação entre respiração e execução dos movimentos (inspirado no método Gyrokinesis).2. Conteúdos espaciais e dinâmicos da dança clássica<ul style="list-style-type: none">Direções espaciais: <i>En face, croisé, effacé, écarté</i>;Níveis do espaço: Exploração de níveis baixo, médio e alto;Relação com o espaço: Uso de diagonais, deslocamentos e padrões rítmicos;Relação com o tempo e ritmo: Coordenação de movimento e “musicalidade” (ritmo interno).

RECURSOS DIDÁTICOS:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Música instrumental para acompanhamento dos exercícios; 2. Tapete ou colchonete para exercícios de percepção corporal; 3. Bola de Pilates; 4. Espelhos para autocorreção e percepção espacial; 5. Barra.
METODOLOGIA:
<ul style="list-style-type: none"> ● Exercícios de Preparação Corporal ● Exercícios Técnicos de Dança Clássica com Experimentação de Metodologias Somáticas: combinação de princípios somáticos (como respiração, fluidez articular e atenção plena) aos movimentos clássicos, promovendo um aprendizado mais orgânico, expressivo e sensível às individualidades corporais.
DESCRIÇÃO DAS PROPOSTAS E MÚSICAS UTILIZADAS:
<p>1. Preparação Corporal (15 minutos)</p> <p>Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Técnica de atenção plena para estimular a concentração e a percepção do corpo no espaço; ● Exercícios de toque e percepção corporal, explorando contato com o próprio corpo e com o solo; ● <i>Idiokinesis</i>: projeção mental do movimento antes da execução, favorecendo uma aprendizagem mais eficiente e a economia de esforço. ● Mobilização articular e respiração (<i>Gyrokinesis</i>) com uso da bola de Pilates. <p>2. Experimentação Somática (15 minutos)</p> <p>Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Exploração com apoio de colegas: percepção do peso e da transferência de força no movimento; ● Improvisação guiada: uso de qualidades do movimento exploradas na preparação corporal para testar diferentes dinâmicas e padrões; ● Conscientização da distribuição do peso e da relação com a gravidade, promovendo um alinhamento natural do corpo. ● Exercícios de fluxo de energia e respiração nos movimentos básicos da dança clássica (<i>plié, tendu e fondu</i>). <p>3. Aplicação Técnica (20 minutos)</p> <p>Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Exercícios na barra: foco na consciência corporal por meio da projeção mental do movimento antes da execução (<i>Idiokinesis</i>);

- Exercícios no centro: adaptação das descobertas somáticas em sequências técnicas;
- Exploração do toque e apoio: utilização do contato corporal com o solo e com os colegas para aprimorar equilíbrio e alinhamento.

4. Finalização (10 minutos)

Atividades:

- Sequência coreográfica curta, integrando os conceitos abordados na aula;
- Reflexão guiada: como a consciência corporal influenciou a técnica e a expressividade?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BALDI, N. C.; SILVA, D. G. N. e (org.). **Propostas pedagógicas para o balé no Brasil no século XXI**. Santa Maria: Ufsm, 2024. 242 p.

BALDI, N. C. Balé clássico em uma perspectiva somática. **Revista Científica/FAP**, Curitiba, v. 13, n. 1, 2015. DOI: 10.33871/19805071.2015.13.1.810. Disponível em: <https://periodicos.unespar.edu.br/revistacientifica/article/view/810>. Acesso em: 8 fev. 2025.

BALDI, N. C. Balé clássico em uma perspectiva somática. **Revista Científica/FAP**, Curitiba, v. 13, n. 1, 2015. DOI: 10.33871/19805071.2015.13.1.810. Disponível em: <https://periodicos.unespar.edu.br/revistacientifica/article/view/810>. Acesso em: 8 fev. 2025.

BALDI, N. C. Por um balé somático: laban e béziers no aprender ensinar a técnica clássica. **Ouvirouver**, [S.L.], v. 14, n. 2, p. 510-520, 27 nov. 2018. EDUFU - Editora da Universidade Federal de Uberlândia. <http://dx.doi.org/10.14393/ouv23-v14n2a2018-18>.

ROSÁRIO, R. L. 2015. "Dança Clássica e o Método GYROKINESIS®". **estrema: Revista Interdisciplinar de Humanidades** 6, 239-264. Disponível em: https://www.academia.edu/24266507/Dan%C3%A7a_Cl%C3%A1ssica_e_o_M%C3%A9todo_GYROKINESIS. Acesso em: 09 Fev. 2025

WALLMAN-JONES, Amie; MÖLDERS, Claudia; SCHMIDT, Mirko; SCHÄRLI, Andrea. Feldenkrais to Improve Interoceptive Processes and Psychological Well-being in Female Adolescent Ballet Dancers: a feasibility study. **Journal Of Dance Education**, [S.L.], v. 23, n. 3, p. 254-266, 9 fev. 2022. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/15290824.2021.2009121>.

ZAFEIROUDI, Aglaia; CHATZIPANTELI, Athanasia; ATHANASIOU, Anna Christina; TSARTSAPAKIS, Ioannis; KOPANOU, Aikaterini; KOUTHOURIS, Charilaos. Exploring Self-Compassion among Recreational Dancers: differences between tango and ballet - dance teaching implications through somatic and embodied disciplines. **Journal Of Educational And Social Research**, [S.L.], v. 12, n. 6, p. 1, 5 nov. 2022. Richtmann Publishing. <http://dx.doi.org/10.36941/jesr-2022-0140>.