



**INSTITUTO
FEDERAL**
Brasília

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília
Campus Brasília

Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* de Formação Docente em Práticas
Somáticas e Dança

NÃANA MARINA MORENO DOS SANTOS

RELATO DE PRÁTICA DOCENTE:
em práticas somáticas e danças para pessoas idosas

Brasília
2025

NÃANA MARINA MORENO DOS SANTOS

RELATO DE PRÁTICA DOCENTE:
em práticas somáticas e danças para pessoas idosas

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* de Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança do Campus Brasília do Instituto Federal de Brasília, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Práticas Somáticas e Dança.

Orientadora: Profa. Dra. Carla Sabrina Cunha

Brasília
2025



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília

TERMO DE APROVAÇÃO

NÃANA MARINA MORENO DOS SANTOS

RELATO DE PRÁTICA DOCENTE:

em práticas somáticas e danças para pessoas idosas

Trabalho apresentado ao Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* de Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança, como Trabalho de Conclusão de Curso - TCC aprovado como requisito parcial para obtenção de titulação de Especialista.

Aprovado em 14 de Fevereiro de 2025.

BANCA AVALIADORA

Profa Dra Carla Sabrina Cunha

Presidente da banca

Profa Ms Elizabeth Tavares Maia

Avaliadora 1

Documento assinado eletronicamente por:

- **Carla Sabrina Cunha**, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 20/02/2025 17:22:52.
- **Elizabeth Tavares Maia**, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 20/02/2025 17:36:19.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 20/02/2025. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifb.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 600378
Código de Autenticação: 0b490a61fc



Campus Brasília
Via L2 Norte, SGAN 610, Módulo D, E, F e G., None, Asa Norte, BRASÍLIA
/ DF, CEP 70.830-450
(61) 2193-8055

Dedico às minhas avós e avôs.

AGRADECIMENTOS

Agradeço minha família, com carinho especial a minha mãe Eliane e meu irmão João Vítor e meus professores, Suselaine Martinelli, Sabrina Cunha, Diego Pizarro e Elizabeth Maia pelo convívio, o relacionar, os ensinamentos, os acolhimentos, os cuidados, as possibilidades e o amor.

“O sonho reverbera na gente
a nossa vontade de seguir adiante
como rio”.

— **Daniel Munduruku.**

RESUMO

Este relato de prática docente apresenta as experiências e reflexões de aulas de Danças e Práticas Somáticas conduzidas com um público de pessoas com mais de 50 anos, como parte da conclusão do curso de Pós-Graduação em Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança. O relato visa destacar propostas, dinâmicas e reflexões relevantes para a formação docente e elaboração de aulas de danças, além de explorar os princípios somáticos que norteiam a pesquisa, incluindo conexão consigo mesma, movimento funcional, anatomia corporalizada, descondicionamento gestual, modulação de estado, autorregulação e campo expandido. A prática docente apoiada na Somática como uma metodologia de ensino-aprendizagem prioriza a conexão do indivíduo consigo mesmo e com o seu corpo. O relato busca contribuir para a compreensão da Educação Somática na formação de professores e na promoção do bem-estar de indivíduos.

Palavras-chave: Práticas Somáticas, Dança, Formação Docente, Conexão consigo mesmo, Movimento funcional, Anatomia corporalizada.

RESUMO EM LÍNGUA ESTRANGEIRA

Abstract: This teaching practice report presents the experiences and reflections of Dance and Somatic Practices classes conducted with a population of individuals over 50 years old, as part of the conclusion of the Postgraduate Course in Teacher Training in Somatic Practices and Dance. The report aims to highlight proposals, dynamics, and reflections relevant to teacher training and dance class development, as well as explore the somatic principles that guide the research, including self-connection, functional movement, embodied anatomy, gestural deconditioning, state modulation, self-regulation, and expanded field. The teaching practice, supported by Somatics as a teaching-learning methodology, prioritizes the individual's connection with themselves and their body. The report seeks to contribute to the understanding of Somatic Education in teacher training and the promotion of well-being in individuals.

Keywords: Somatic Practices, Dance, Teacher Training, Self-connection, Functional Movement, Embodied Anatomy.

SUMÁRIO

1	RELATO DE DOCÊNCIA	11
	REFERÊNCIAS	23

RELATO DE DOCÊNCIA

O relato compõe parte da pesquisa desenvolvida no curso de Pós-Graduação em Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança, oferecido pelo Instituto Federal Brasília, iniciado no segundo semestre de 2023, com término previsto para o segundo semestre de 2024 e com integralização em 2025.

Este relato tem por objetivo apresentar as experiências e reflexões decorrentes de aulas conduzidas com Danças e Práticas Somáticas, como conclusão do curso de Pós-Graduação em Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança, para um público de pessoas com mais de 50 anos.

A minha motivação para ingressar no curso de pós-graduação foi pelo desejo de dar continuidade à minha formação acadêmica na área de dança, na qual sou licenciada, bem como de aprofundar o aprendizado nas práticas somáticas como campo de conhecimento. Com intento de desenvolver competências pedagógicas específicas no contexto das práticas somáticas e da dança.

O presente relato tem o objetivo de pontuar algumas propostas, descrever algumas dinâmicas experimentadas e fazer reflexões de conteúdos que considero relevantes para meu aprendizado, minha formação docente e elaboração e criação de aulas de danças. E, também, elaborar sobre os princípios somáticos que norteiam minha pesquisa, discorrendo sobre ao longo do texto. Os princípios somáticos, são: conexão consigo mesma, movimento funcional, anatomia corporalizada, descondicionamento gestual, modulação de estado, autorregulação e campo expandido.

As observações e análises aqui contidas são baseadas em lembranças pessoais, notas registradas ao longo das aulas e relacionadas com referências textuais.

Considero relevante compartilhar o processo de ingresso no curso, a etapa de desenvolvimento de tema de pesquisa e a escolha do relato de docência como parte de seus desdobramentos.

No processo seletivo para ingresso no curso, registrei em minha carta de intenção meu interesse e foco na aprendizagem experiencial e na pesquisa sensorial.

Compartilhei como estava seguindo na minha atuação como educadora e profissional de saúde, com ênfase em práticas corporais e exercícios de atenção plena. Ademais, propus para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) o desenvolvimento de uma pesquisa sobre Danças Meditativas.

No pré-projeto de pesquisa, decidi seguir com a proposta de Danças Meditativas, embora com algumas reelaborações e um público específico definido. A proposta envolvia conteúdos de Dança e práticas contemplativas, direcionados especificamente para pessoas idosas. Intitulado "Dança e Práticas Contemplativas para Pessoa Idosa: uma Abordagem Somática para o Bem Viver", o pré-projeto visava desenvolver um viés pedagógico voltado para a criação de material didático-pedagógico.

A integração de práticas contemplativas com o conhecimento somático tinha como objetivo a criação de sequências de movimentos e coreografias específicas para pessoas idosas, promovendo uma prática educativa inclusiva e adaptada às necessidades desse público. O formato de apresentação da pesquisa seria a produção de material didático.

No terceiro e último módulo do curso, a partir da minha vivência na residência pedagógica do artista e atividades de extensão. Com o objetivo de alinhar as necessidades do desenvolvimento da minha pesquisa com a atividade de extensão, optei, para este trabalho de conclusão de curso, por realizar aulas de dança como professora voluntária no curso de Educador Político Social em Gerontologia, promovido pela UniSer (Universidade do Envelhecer), um programa da Universidade de Brasília (UnB). Este programa tem como objetivo:

fomentar ações educativas e integrativas que possibilitem a ampliação de capacidades e habilidades na vida adulta e dos idosos da comunidade, visando adoção de comportamento que estimule a cidadania, o empoderamento e o desenvolvimento humano e social, além de contribuir para a transformação das pessoas envolvidas (UNISER, 2025).

Segundo o Projeto Político Pedagógico da Pós-Graduação Lato Sensu Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança, as atividades de extensão:

buscam considerar a tradição extensionista da Rede Nacional de Educação Profissional e Tecnológica ao longo de seus 100 anos de história, segundo um conjunto de ações, tais como: Desenvolvimento Tecnológico, Projetos Sociais, Estágio e Emprego, Cursos de Extensão ou Formação Inicial e Continuada, Projetos Culturais Artísticos, Científicos, Tecnológicos e Esportivos, Visitas Técnicas, Empreendedorismo e Associativismo, Acompanhamento de egressos. Especificamente em relação ao tema deste curso que aqui se apresenta, são vislumbradas as seguintes atividades de extensão, entre outras (cujas propostas poderão partir do próprio interesse discente): prevê visitas técnicas que podem estar relacionadas aos temas dos laboratórios e/ou residências de pesquisa artística, participação em ensaios de companhias, fruição de obras das artes cênicas (considerando dança, teatro, circo, cinema, performance e artes visuais), visitas a museus e **aulas de artes em geral**, oficinas, palestras, apresentações e demonstrações públicas abertas tanto no espaço do IFB quanto nas diversas Regiões Administrativas do DF como também em outras cidades. Organização e participação de eventos em geral: congressos, conferências, seminários, simpósios, semanas, aulas abertas, encontros, oficinas, festivais, mostras, entre outros. Intervenções artísticas no espaço urbano e na natureza e parcerias institucionais (IFB, 2023, p.40).

Dessa forma, realizei seis encontros de aula de dança, cada um com duração de 2 horas, no período de setembro a novembro de 2024, na componente curricular denominada "Vivências" com conteúdo de Dança e Práticas Somáticas do curso de Educador Político Social em Gerontologia, promovido pela UniSer no polo Asa Norte. Dois desses encontros ocorreram em uma sala na Faculdade de Direito do Campus Darcy Ribeiro, enquanto os outros quatro encontros aconteceram em sala de Dança do IFB Campus Brasília.

A componente de Vivência é oferecida no último módulo do curso promovido pela UniSer. Este componente permite a integração de diversas áreas de conhecimento e tem a proposta de trabalhar aptidões e competências de forma mais prática em que os estudantes inscrevem-se de acordo com seus interesses e preferências entre as opções disponíveis nos diversos polos.

Para a Vivência de Dança e Práticas Somáticas, inscreveram-se 10 participantes, todas mulheres com mais de 50 anos.

Para a elaboração do plano de ensino, inicialmente, procurei retomar as atividades de aprendizagem do primeiro módulo do curso do IFB, que consistiram em oficinas de práticas de Educação Somática e suas pedagogias, além de estudos específicos sobre as Epistemologias da Somática, a partir das minhas anotações das aulas. Paralelamente, busquei materiais de referência, no caso livros e livretos, para elaborar as aulas, embasamento teórico e criar propostas de práticas de movência

somática e dança, além de fazer uma sucinta pesquisa e leitura em artigos sobre envelhecimento e longevidade.

Após vivenciar alguns métodos somáticos, como: Body-Mind Centering (BMC), Eutonia, Técnica Alexander, Análise de Movimento Laban (LMA)/Fundamentos de Bartenieff (BF), Método Feldenkrais e Antiginástica observei dois procedimentos presentes na forma de conduzir, são eles: condução verbal e mapeamento corporal.

O **Body-Mind Centering™**, desenvolvido por Bonnie Bainbridge Cohen (EUA), é uma abordagem integrada para a experiência transformadora através da re-educação e re-padronização do movimento. Ele é um estudo experimental baseado na corporalização e aplicação de princípios de anatomia, fisiologia e desenvolvimento utilizando o movimento, o toque, a voz e a mente em que princípios e técnicas são ensinados no contexto de auto-descoberta e abertura (Programa Brasileiro de Body-Mind CenteringSM no Brasil).

A **Eutonia**, criada e desenvolvida pela alemã Gerda Alexander (1908-1994), é uma abordagem de educação somática que permite à pessoa acessar a sabedoria intrínseca do corpo. Através da atenção às sensações, promove a ampliação da percepção e da consciência corporal, facilitando a flexibilização do tônus muscular. Esta prática contribui no cuidado das dores e do estresse, além de melhorar a adaptabilidade do corpo para diversas ações cotidianas e em atividades artísticas e esportivas. (Associação Brasileira de Eutonia)

A **Técnica Alexander** é ensinada em aulas individuais ou em grupo, sendo todas personalizadas de acordo com as necessidades do participantes. O professor guia o participante com suaves orientações manuais e instruções verbais, proporcionando uma nova experiência. Nas aulas, o participante identifica padrões de uso que são nocivos à saúde e ao bem-estar. Não se trata de exercícios, tratamento terapêutico ou massagem, mas sim de uma reeducação (Associação Brasileira da Técnica Alexander).

O **Método Feldenkrais** investiga aspectos biológicos e culturais do movimento, postura e aprendizado. Ele demonstra como nossos hábitos podem nos limitar, fazendo com que utilizemos apenas uma pequena fração de nosso vasto e desconhecido potencial. Ao longo de nossa história, educação, cultura e lesões,

adotamos padrões de comportamento físicos e psicológicos. Esses padrões estão profundamente enraizados em nosso sistema nervoso e, frequentemente, se tornam obsoletos ou disfuncionais, gerando limitações físicas e psicológicas desnecessárias. No Método Feldenkrais, o processo de aprendizado é orgânico e respeita os limites de cada indivíduo. Ao percebermos nossos padrões através do movimento, temos a oportunidade de nos libertar desses padrões obsoletos e de descobrir novas formas de pensar, sentir, movimentar e agir (Núcleo Feldenkrais).

A **Antiginástica**® é um método original de bem estar que permite a cada um se conhecer melhor, se apropriar e habitar seu próprio corpo. Ela foi criada pela fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat, autora do best-seller *O corpo tem suas razões*. Os movimentos propostos são sutis, precisos e rigorosos. Eles levam em conta os pensamentos, emoções e afetos, respeitando a integridade da estrutura corporal, particularmente, as leis mecânicas do corpo, descobertas pela fisioterapeuta francesa Françoise Mézières. O método se aplica ao ser integral, corpo, mente e espírito intimamente interligados (Site oficial Antigym®).

Um ponto que observei ao participar de aulas com técnicas somáticas é o fato da **condução verbal** ter um viés investigativo e interativo em que a comunicação e atmosfera criada no convívio é mais aberta, menos hierarquizada e não competitiva, favorável ao aprendizado e à expressão criativa sensível e não performática. Dessa maneira, para elaboração das aulas dei atenção de como faria isso em cada aula.

Focando na pedagogia somática, elaborei as aulas com ênfase na condução verbal das propostas, evitando a demonstração que tem a tendência de promover mais uma reprodução mecânica. O objetivo foi proporcionar uma experiência onde a movência emergia a partir das percepções, sensações e ações dos participantes.

De acordo com Cavalcanti (2018), a orientação verbal é um procedimento amplamente utilizado em abordagens somáticas. Ela permite ao participante investigar suas ações e seus padrões de movimento com alta precisão, seguindo intenções e objetivos específicos que levam à incorporação do movimento (embodiment). A orientação verbal direciona os participantes a um estado de presença e atenção em relação às suas experiências, capacitando-os a perceber a relação entre pensamento, percepção e qualidade do movimento. Isso possibilita

que desenvolvam uma percepção mais refinada de suas experiências e façam escolhas conscientes, que podem ser reproduzidas posteriormente.

Outro ponto sobre a condução verbal, é que em muitas técnicas, é ela que conduz o processo de auto-observação que pode ser realizado pela identificação do início do movimento ou pela orientação de percepção ou pela relação com o espaço instigando o cultivo de estados específicos de presença.

Esta maneira de condução verbal proporciona uma maneira, uma possibilidade de conexão consigo mesmo e conseqüentemente autorregulação, sendo ambos princípios somáticos.

O outro procedimento pedagógico somático que observei ao experienciar técnicas e métodos somáticos foi o **mapeamento corporal**. Desenvolvido na técnica Alexander com o objetivo de viabilizar a identificação precisa das estruturas corporais. Nas minhas aulas, realizei o mapeamento corporal conforme aprendi com a Professora Elizabeth Maia, utilizando o método da Eutonia, que denomina esse procedimento de inventário.

Na maneira como o mapeamento corporal é conduzido tanto na técnica Alexander, como no método da Eutonia e do BMC é possível verificar alguns princípios somáticos, como: anatomia corporalizada, integração holística, inteligência natural, movimento funcional (quantidade de energia gasta) e experiências singulares.

O princípio da anatomia corporalizada é uma abordagem que integra a compreensão teórica da anatomia (estruturas e funções) com a experiência da percepção interna e sensorial do corpo (embodiment). Além de incentivar a auto-observação é uma experiência sensível de sentir e perceber as partes do corpo durante o movimento ou em repouso, promovendo uma consciência corporal profunda de maneira mais integrada e holística.

O princípio da integração holística pode ser definida como uma abordagem que considera o corpo e a mente como um todo interconectado, incluindo aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais. Incentivando a percepção integrada das experiências sensoriais, emocionais e cognitivas, reconhecendo que todas essas dimensões são interdependentes.

O princípio do movimento funcional é uma abordagem que instiga a autopercepção e o autoajuste, permitindo que os praticantes realizem movimentos de maneira mais consciente e integrada. Além disso, é importante considerar a concepção do gasto de energia e o conforto durante a execução dos movimentos.

Considerando os princípios abordados anteriormente, discorrer sobre a prática docente pela corporeidade a partir de metodologia de aprendizagem somática conforme Caetano (2017) manifesta “a natureza sensível e cambiante da matéria-corpo, como um aspecto impulsionador do aprendizado de si e do mundo, em um processo necessariamente contínuo e pulsante de re-configuração próprio ao vivo”.

Desse modo, durante o processo de formação docente, compreendi que os modos de experiência e aprendizagem somática são multifatoriais, abrangentes e diversificados. Ademais, a condução somática possui direcionamentos claros e, em muitos casos, específicos, sem, no entanto, determinar ou limitar o que é sentido, percebido e como ocorre em cada participante.

Citando Fortin (1999), a educação somática "engloba uma diversidade de conhecimentos, onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfases diferentes".

Concluindo a seção referente aos meus embasamentos teóricos, introduzo o uso da palavra, do termo "**movência**", que será utilizado ao longo do texto subsequente. Considero que alguns princípios somáticos podem ser observados no termo. Tal conceito foi aprendido durante uma aula-experiência-vivência com a professora Ivana Mota, que em sua publicação *Movências: as Rotas de Sankofa: Pontos de Partilha, Danças e Implicações Étnico-raciais* (2023), apresenta sua compreensão sobre movência:

não é trazida como alternativa para palavra movimento mas sim como significado interdependente de um mover-vivência-experiência conectado ao arcabouço de memórias, sentidos e afetos singulares, coletivos e ancestrais que se dinamizam ao mover, gerando sempre um novo momento/movimento de vivência experiência preenchido de anterioridade. Nesta concepção, movência fala de um fenômeno ampliado composto de trocas multidimensionais que atravessam a experiência do dançar, compondo camadas visíveis e invisíveis deste fenômeno na relação com as corpos/corpos co-moventes. As corpos/corpos, sempre co-moventes, são pensadas/pensados como singulares, mas não individuais, e estão em

processos relacionais onde criam/afetam o mundo enquanto são criadas/criados afetadas/afetados por ele (p.26-27).

Dessa forma, elaborei aulas integrando princípios de diversas abordagens e técnicas somáticas, bem como referências de variadas estéticas de danças e improvisação no movimento. A estrutura das aulas é organizada em cinco momentos: 1. chegada; 2. proposta de movência somática, baseada em uma técnica somática; 3. danças; 4. dança-guia; 5. finalização.

Um ponto relevante a ser destacado é que, além das anotações escritas, a decisão sobre qual prática somática serviria de base para a elaboração das aulas foi fundamentada na retomada e experimentação das vivências corporais anteriormente experimentadas, corporalizadas por mim além de considerar a observação dos corpos dos participantes e movimentos. Verificando alguns pontos, como: equilíbrio, disponibilidade para experimentação, amplitude de movimento, restrições médicas, intensidade e duração da proposta.

Em relação ao momento das danças, desenvolvi propostas com estéticas já definidas (que possui um conjunto de características particulares de uma forma de dança) e com improvisação (que os movimentos não são coreografados e tem uma atenção para a espontaneidade).

A respeito da dança-guia, foi nomeada dessa maneira devido ao fato que seria dançada em todas as aulas em algum momento da aula. A dança foi realizada de forma regular e repetitiva, como parte de uma tradição com o objetivo de criar um registro ou marca ao deixar uma impressão duradoura na memória e na cultura da sala de aula.

Em relação a dança-guia foram adotados alguns critérios para sua escolha. A dança selecionada deveria ser gestual, simples de fácil memorização, com uma quantidade reduzida de movimentos que se repetissem em um ritmo determinado, permitindo a variação da velocidade de execução conforme os desejos de movimento de cada indivíduo. Além disso, a dança precisava possuir um significado sensível, uma narrativa poética e proporcionar uma mudança no estado de presença e autorregulação dos participantes.

A dança escolhida foi uma coreografia das Danças Circulares, denominada "Chuva de Bênção", criada por Estela Gomes¹¹. Aprendi essa coreografia no curso online "Danças Circulares Sagradas e Sabedoria dos Povos", promovido pela UMAPAZ – Universidade Aberta do Meio Ambiente e Cultura de Paz, da SVMA – Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente, em 2022.

A dança denominada "Chuva de Bênçãos," envolve uma sequência de gestos que simbolizam a recepção e doação de sabedoria através da água, conectando os participantes de maneira significativa e poética.

Os gestos da dança, como elevar os braços ao céu e descer as mãos movimentando os dedos com gotas de chuva, até a altura do coração e posicionar em forma de concha, representando a recepção da "água da vida" e sua oferta a outros.

A dança pode ser realizada tanto sentada quanto em pé e enfatiza a presença plena e a meditação em movimento, ao permitir que cada pessoa encontre seu próprio ritmo e foque no momento presente.

No primeiro encontro, o momento de chegada foi reservado para as apresentações iniciais, seguidas de uma conversa sobre as expectativas e interesses relacionados à dança, além da apresentação da proposta do curso. Esse período inicial também foi dedicado ao desenvolvimento do ambiente da aula como um espaço que promove a disponibilização corporal com conforto e segurança.

Foi um momento para fazer o convite para desenvolver um ambiente que se dedica à escuta corporal, o que inclui a liberdade de não realizar o que foi proposto ou de fazer algo diferente, respeitando as necessidades fisiológicas e permitindo pausas a qualquer momento. E assim, diminuir as concepções de instrumentalização, que veem o corpo como um mero reproduzidor mecânico e negam a experiência vivida.

¹ ESTELA MARIA GUIDI PEREIRA GOMES - Fonoaudióloga, Focalizadora de Danças Circulares, Coordenadora do Programa Metodologias Integrativas da UMAPAZ. Especialização em Educação em Saúde Pública e Antropologia da Saúde. Designer em sustentabilidade pelo Programa Gaia Education. Certificada pela Academy of Movement & Awareness de Nanni Kloke e Membro da REDE Harmony Internacional. Membro certificada do CID – Conselho Internacional de Dança.

De acordo com Merleau-Ponty (1999), o ser humano é um ser-no-mundo, e o corpo é gerador de aprendizagem, entrelaçando elementos motores e perceptivos para a ampliação das significações. Dessa forma, a formação envolve uma compreensão da percepção e da cognição que relaciona a aprendizagem à experiência vivida.

Ainda sobre o primeiro encontro, considerando que eu desconhecia a arquitetura exata da sala, não sabia se ela seria pequena ou grande, ou se haveria muitas ou poucas cadeiras e a possibilidade de reposicionamento das mesmas e cadeiras, elaborei as propostas para serem realizadas em posição sentada e sem deslocamentos de locais.

Para o momento da movência somática deste encontro, utilizei como base dois métodos: BMC e Antiginástica. Elaborei uma proposta de movência que envolvia o uso de uma bolinha em cada mão, com foco na observação da pele, dos músculos e dos ossos dos braços, bem como suas conexões. No momento da dança, propus a prática de alguns movimentos com as mãos, partindo de algumas sonoridades e formas estéticas específicas de determinados estilos de dança. Ao final, conduzi uma improvisação, tanto com quanto sem música.

As aulas subsequentes seguiram a estrutura proposta em cinco momentos. Ressalto, porém, que durante o quarto encontro, ao observar a turma em diversos aspectos, como condição física, expressões faciais e as informações trazidas pelos estudantes, decidi modificar a aula no próprio momento. De forma imediata, optei pela prática de inventário da Eutonia, direcionando a condução para a observação dos apoios e a formação de carimbos, seguida pelo mapeamento corporal. Como encerramento, foi realizada a dança guia. Neste dia, o silêncio foi bastante marcante. Percebi-me atenta à atmosfera da sala de aula.

Observei também a necessidade de fala da turma e, em todas as aulas, reservei alguns momentos para conversas. Gradualmente, passei a direcionar esses momentos para a partilha sobre as auto-observações e os insights que ocorreram durante as propostas vivenciadas. Conforme Cavalcanti (2017), o incentivo à prática da autoavaliação, à escuta da investigação e das descobertas dos colegas, e a valorização de insights, propiciam a criação de um ambiente que instiga a capacidade de observação, desenvolvendo a habilidade de articular impressões e

tecer comentários críticos. Dessa forma, os estudantes são capazes de identificar e expressar não só o que vivenciam, mas também o que observam no trabalho de seus colegas, criando um ambiente no qual o envolvimento e a interatividade do participante – intelectual, emocional, física e verbal – são estimuladas e desenvolvidas.

Durante o processo de me disponibilizar como docente, recordei do Professor Diego Pizarro falando sobre a mente e a atmosfera da sala de aula. Quando ele utilizou esse termo, passei um tempo refletindo e observando-o. Considerei isso de grande importância para o processo de ministrar aulas. Na prática, fui me disponibilizando, direcionando minha atenção e desenvolvendo minha própria maneira de perceber a atmosfera da sala de aula.

Com base nos feedbacks recebidos, gostaria de destacar a observação "aprendi a relaxar". Em muitos dos relatórios elaborados sobre a vivência Danças e Práticas Somáticas, a palavra relaxar apareceu. Embora em nenhum momento eu tenha utilizado a palavra "relaxar", ao avaliar o significado de relaxamento em relação às propostas vivenciadas, considero que está relacionado com o princípio da conexão consigo mesma.

Os feedbacks recebidos indicam que as práticas de conexão interna promovem relaxamento. Isso destaca a importância de proporcionar momentos que incentivem os indivíduos a se conectarem com suas próprias emoções e sensações, resultando em um estado de relaxamento e bem-estar. Em suma, a promoção de aulas que favoreçam a auto-conexão possibilita alcançar um estado de relaxamento e cultivar um estado de bem-estar.

Outro feedback recebido que destaco é “essa prática nos ensinou a expressar emoções e a nos movimentar de forma mais livre e intuitiva, proporcionando uma experiência de grande liberdade”. Relaciono com o princípio anatomia corporalizada que além de incentivar a auto-observação proporciona uma consciência corporal profunda de maneira mais integrada e holística.

Com a prática docente com foco na Educação Somática considerando a Somática como uma metodologia de ensino-aprendizagem procurei desenvolver minha pedagogia corporificada na auto-observação de experiências corporais vivenciadas.

Um ponto que me chamou a atenção ao elaborar este relato foi a dificuldade em sistematizar de maneira escrita o conhecimento corporal. Embora tenha tido aulas que colaboraram significativamente para aprimorar minha habilidade de dança e incentivar desdobramentos criativos, ainda encontro desafios na organização desse conhecimento de forma escrita para uma futura estruturação acadêmica. No entanto, para desenvolver aula me sinto realizando muitos desdobramentos e em estado empírico de experimentação vivo.

Na tentativa de traduzir em palavras as nuances e os processos experimentados, me reconheço com amor, por amor ao me disponibilizar para estar em comunidade em aula e propondo aulas. Reconheço valor em estar envolvida com práticas corporais relacionais com o todo e com significados de vida amplos, diversos e corporificados repletos de nuances emocionais e energéticas ao perceber dinâmicas internas em que o modo de proceder envolve 50% professores 50% discentes (quando em contexto educacional). E de considerar a arte orientando os caminhos como uma guia para elaboração de aula. Com isso, cito Fernandes et al. (2024), trazendo a arte na pesquisa “considerar a própria arte como aquela que orienta os caminhos da pesquisa, apontando as metodologias necessárias para que ela aconteça”

Perceber mais, percebendo as coisas que não percebemos casualmente. O que não se está acostumado a perceber. Perceber percebendo-se. Percepção sensível. Estar envolvida!

REFERÊNCIAS

Antigym®. Disponível em: <https://antigymnastique.com/pt-pt/o-que-e-a-antiginastica/> Acesso em: 09 fev. 2025.

Associação Brasileira de Eutonia. Disponível em: <https://www.eutonia.org.br/> Acesso em: 09 fev. 2025.

Associação Brasileira da Técnica Alexander. Disponível em: <https://www.abtalexander.com.br/> Acesso em: 09 fev. 2025.

CAETANO, Patricia de Lima . **Pistas somáticas para um estudo da corporeidade: uma aprendizagem das sensações**. Fractal: Revista de Psicologia, v. 29, n. 2, p. 168-176, maio.-ago. 2017. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/fractal/article/view/5161/5015>. Acesso em: 12 fev. 2025.

CAVALCANTI, Raquel Pires. **A presença da Educação Somática no processo de ensino-aprendizagem em dança: transformações, desafios e perspectivas**. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/45044/2/A%20presen%c3%a7a%20da%20educa%c3%a7%c3%a3o%20som%c3%a1tica%20no%20processo%20de%20ensino-aprendizagem%20em%20dan%c3%a7a.pdf> Acesso em: 09 fev. 2025.

FERNANDES, Ciane, PIZARRO, Diego. SCIALOM, Melina. **Prática Artística Como Pesquisa, Somática e Ecoperformance**. São Paulo : Giostri, 2024.

FORTIN, Sylvie. **Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança**. Tradução: Márcia Strazzacappa. Cadernos do GIPE-CIT, Salvador, Universidade Federal da Bahia, n. 2, p. 40-55, nov. 1999.

INSTITUTO FEDERAL BRASÍLIA. Projeto Político Pedagógico da Pós-Graduação Lato Sensu Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança. Brasília-DF, 2023.

UNISER - Universidade do Envelhecer. Nosso Programa. Disponível em: <https://www.uniserunb.com/nosso-programa>. Acesso em: 31 jan. 2025.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes. 1999.

Núcleo Feldenkrais. Disponível em:
<<https://www.nucleofeldenkrais.com.br/ometodo>> Acesso em: 09 fev. 2025.

Programa Brasileiro de Body-Mind CenteringSM no Brasil. Disponível em:
<<https://bmcbrasil.wordpress.com/o-body-mind-centering/>> Acesso em: 09 fev. 2025.

STRAZZACAPA, Márcia. **Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos.** Revista Repertório. Disponível em:
<https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/4013>. Acesso em: 14 fev. 2025.