



ABORDAGENS SOMÁTICAS PARA DANÇA DO VENTRE: Experimentando a percepção do quadril.

SOUZA, Cristiani Mendonça (UFRGS)¹

SASTRE, Cibele (UFRGS)²

RESUMO:

O presente trabalho busca compreender a relação que pode ser estabelecida entre a educação somática e a dança do ventre, visando principalmente à consciência corporal e o despertar do corpo dançante para o ensino e a prática desta dança. Consiste em uma pesquisa bibliográfica sobre a origem dos códigos utilizado na dança do ventre além das abordagens da Educação Somática que atravessam a formação da professora-pesquisadora. A pesquisa também envolveu um grupo composto por 4 alunas iniciantes, que vivenciaram exercícios abordados na educação somática seguidos de aula de dança do ventre. Os encontros aconteceram uma vez na semana sendo o tempo dividido em uma hora de práticas somáticas mistas e logo após uma hora e meia de dança do ventre. Os resultados foram motivadores para o uso contínuo da prática aliada à dança do ventre, analisado com base nas experiências vividas e relatos dos participantes, foi possível perceber que há uma maior facilidade de compreensão do que é proposto na dança, uma percepção da mobilidade do quadril durante a realização dos movimentos e uma conscientização de sua própria estrutura corporal, todos adquiridos através da relação entre estas duas técnicas que operam como um projeto piloto para uma futura inclusão no ensino da dança do ventre.

PALAVRAS CHAVES: Dança do Ventre, Educação Somática, Ensino.

Abstract: This study seeks to understand the relationship established between somatic education and belly dancing, mainly targeting body awareness and the awakening of the dancing body for the teaching and practice of this dance. It consists of a bibliographic research on the origin of the codes used in belly dancing beyond the approaches of Somatic Education crossing the training of teacher-researcher. The research also involved a group of 4 students beginners, who experienced exercises covered in a row somatic education belly dance class. The meetings took place once a week and the time divided into one-hour practices experienced in Somatic Education and one hour and a half of belly dance class. The results were motivating for continued use of this combined practice, analysis were based on experiences and accounts of participants, which made possible to see that there is a greater ease of understanding of what is proposed in the dance, a perception of hip mobility while performing the movements and an awareness of their own body structure, all acquired through the relationship between these two techniques that operate as a pilot project for future inclusion in the belly dance teaching.

¹Cristiani Mendonça de Souza, aluna do curso de Especialização em Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e Licenciada em Dança pela Universidade Luterana do Brasil (ULBRA).
Email:cmcri_7@hotmail.com

² Cibele Sastre, doutora em Educação, mestre e bacharel em Artes Cênicas na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). CMA – Analista Laban de Movimento certificada pelo Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies LIMS – New York, com bolsa do Ministério da Cultura do Brasil e especialista em Consciência Corporal – Dança pela Faculdade de Artes do Paraná – FAP (atual UNESPAR). Atualmente é docente da Licenciatura e Especialização em Dança da UFRGS. E-mail: cibsastre@gmail.com

A dança do ventre é uma expressão artística que se destacou nos palcos a partir do século XX, não deixando de lado os relatos de uma possível origem histórica. Há registros de bailarinos e coreógrafos que se destacaram no Egito desde aquela época e que ficaram marcados pela trajetória na dança como Badeia Masabny criadora do Cassino Badeia e Mahmoud Reda grande pesquisador que ressignificou os códigos das danças nativas do folclore árabe para apresentar nos palcos do Egito. Nota-se na pesquisa que os códigos de tal dança começam a serem impressos a partir desta época e o berço inicial da dança como atividade artística pode ter começado no Cairo (Egito) no século XX. A atuação da dança também no cinema despertou o olhar de países ocidentais, migrou do oriente para o ocidente, chegando ao Brasil através de imigrantes muçulmanos. Uma imigrante palestina Shahrazad Shahid foi quem apresentou a dança em São Paulo pela primeira vez em 1979. Com os avanços da dança, a técnica foi se tornando muito mais expressiva e os movimentos mais elaborados, por isso foi importante nesta pesquisa falar sobre o funcionamento da mobilidade e o alinhamento postural do quadril e compreender como os movimentos da dança do ventre acessam a região pélvica, músculos e articulações.

Para contribuir ainda mais com esta reflexão sobre o corpo que pratica esta arte, foi de extrema importância conduzir as práticas desta pesquisa a partir da aplicação mista de diferentes técnicas para criar uma abordagem somática ao ensino da dança do ventre. Uma dessas abordagens foi relacionar os princípios de Laban/Bartenieff por Ciane Fernandes, para pensar no alinhamento postural na dança do ventre, com a organização espinhal (cabeça cauda) e o movimento homólogo (inferior/superior). Esta técnica não somente ajudam na percepção do corpo, mas auxilia para que possamos nos reconhecer como *corpo vivo*. Corpo este que muitas vezes não é notado ou percebido por nós mesmos.

A presente pesquisa tem o intuito de abranger relações que podem ser realizadas com outras áreas de atuação, como a Educação Somática, como um processo inovador a ser incluído no ensino da dança do ventre. É de grande importância produzir um estado consciente de corpo, ou seja, operar com a ideia de *corpo vivo em movimento*, que além de qualidade de vida nos permite liberdade em meio ao espaço e ambiente em que vivemos e convivemos enquanto corpos dançantes.

Penso que quando começamos a acessar o corpo podemos desbloquear pontos de energia, que possibilita a fluidez no movimento, a sinestesia e abertura de espaços nas articulações. Podemos pensar também, em voltar o consciente para dentro si e prestar atenção no movimento enquanto respiramos e nos movemos.

Segundo Fernandes (2015):

O que é crítico para a compreensão dessas percepções [de movimento] é que elas sejam compreendidas como um todo – sem fragmentação. Mudança em qualquer aspecto muda a configuração total. Obviamente, a experiência do ser como um todo transcende a consciência de partes específicas, mas compreender as partes ajuda-nos a recriar o todo, a reanimar sua mobilidade e brincar/jogar harmoniosamente com um ambiente em mudança contínua (BARTENIEFF apud FERNANDES, 2015 p.22).

Essa ideia requer um trabalho corporal que estimule o pensamento sobre o corpo e possibilite experiências sobre a percepção dos movimentos através da consciência do próprio corpo. As práticas somáticas podem ser caminhos para auxiliar nesse desenvolvimento corporal. Para esta pesquisa foram utilizadas práticas mistas de Educação Somática, realizadas com 4 alunas iniciantes de dança do ventre, no Espaço Balady, por um período de 4 meses, os encontros eram regulares uma vez por semana, divididos em uma hora de vivências Somáticas e uma hora e meia de dança do ventre.

No decorrer desta pesquisa a partir da experiência vivenciada, houve uma melhor compreensão na mobilidade dos movimentos do quadril durante a prática da dança e uma satisfação das alunas sobre a nova atividade. A Educação Somática opera como um importante caminho para o despertar da consciência do corpo durante o ensino de dança do ventre.

Relatos de uma possível origem Histórica

Para começar achei importante trazer alguns relatos sobre a origem histórica da dança do ventre, mesmo sabendo que não há registros sobre onde surgiram as primeiras expressões, ainda assim autores abordam este assunto em suas bibliografias ou pesquisas acadêmicas.

Durante minha experiência na aprendizagem da dança, ouvia relatos de minha professora Hind Said Said (2000-2003) que por ser descendente de Libanês, pertencente ao oriente, nos falava um pouco sobre sua cultura. Ela contava durante as aulas, que estas histórias sobre a origem foram passando de geração em geração durante milhares de anos e que no decorrer dos tempos foi se transformando e surgindo em outras regiões do oriente.

Bencardini nos fala sobre o Egito que “muitas informações da dança, chegaram até nós através das representações em pinturas nas paredes das câmaras funerárias e nos

papiros. Pinturas mostram bailarinas fazendo movimentos acrobáticos próximos ao contorcionismo”. (2009, p.147)

Ainda sobre a minha aprendizagem, minha professora que se inspira no sentido místico da dança, também disse que poderia ter começado no Antigo Egito por sacerdotisas que se reuniam em templos sagrados para fazer rituais de fertilidade e reverenciar a Grande Mãe³ para gerar seus filhos.

Antes de ser apresentada aos palcos, era apenas realizada em atos religiosos em consagração aos Deuses. Adriana Miranda da Cunha, Mestre em Artes Cênicas Pela Universidade de Santa Catarina (UDESC) reforça que:

Nos primórdios, acreditava-se que as danças possuíam um caráter mágico, de conexão divina, com a natureza e seus fenômenos - que regiam o cotidiano social. Elas eram praticadas, sobretudo com sentido sagrado e ritualístico, em festas e rituais ligados aos Deuses, suas oferendas e celebrações. (CUNHA, 2010 p.15)

Além do caráter religioso poderia ter surgido nos palácios dentro dos Haréns, onde as mulheres, esposas e escravas aprendiam a dançar para seduzir e divertir os seus senhores, em comemorações festivas ou noites de núpcias, talvez seus guardiões (Eunucos) possam ter sido seus professores.

Buonaventura (2010) reforça que a dança do ventre:

[...] era encontrada em culturas do mundo todo, com movimentos das ancas, ora vigorosos, ora leves e ondulantes, onde então era sua principal expressão. Originalmente tinha um significado preciso enquanto rito e cerimônia, para expressar os mistérios da vida e da morte tal qual eles eram entendidos. Como todas as danças primitivas, ela começou como um culto religioso, numa época onde a religião fazia parte integrante da vida cotidiana e se aplicava a todos os aspectos da existência. Mas com o crescimento das culturas, que se tornavam mais sofisticadas, as civilizações suprimiram as crenças dos tempos mais antigos dos ritos conectados as religiões. Assim pouco a pouco foram apagadas as danças pélvicas das mulheres em muitas partes do mundo. Em certas regiões, no entanto, elas perderam seu caráter religioso e se transformaram em entretenimento secular. (BUONAVENTURA apud CUNHA, 2010 p. 15-16)

Bencardini diz que o livro “Mil e Uma Noites, conta história sobre mulheres que usavam a dança como sedução por troca de favores ou seduzir governantes e ricos comerciantes”. (2009 p. 31)

³ Grande Mãe: É um termo utilizado pela religião pagã que significa Mãe Terra cujos poderes se difundem por toda natureza, por toda a vida humana. Artigo: Sagrado Feminino, autora Rosalira Oliveira, 2009. Publicado no <http://sagrado-feminino.blogspot.com.br/2009/09/volta-do-culto-grande-mae.html>

Brysa Mahaila (2016, p.31) conta que surgiram também as dançarinas Ghawazee⁴ (Ciganas) que exibiam nas praças, feiras, festas de rua, e portas de restaurantes e hotéis, muitas tocavam instrumentos, cantavam e despertavam interesse pela sensualidade dos movimentos.

Por muito tempo a dança foi se popularizando pelo oriente médio, algumas bailarinas consideradas de classe, foram bem acolhidas pela sociedade, começaram a se apresentar em cafés e cassinos do Egito. Também dançavam em festas comemorativas, como aniversários ou casamentos.

Diante de muitos contextos a respeito da origem dos códigos, vejo que os discursos sobre a dança do ventre se repetem. Mesmo citados por alguns autores, mas de forma diferente, existe uma notável explicação sobre a história da dança que registra informações importantes sobre a cultura árabe e que marca na contemporaneidade um referencial precioso.

Bailarinos e coreógrafos impactantes no Egito: Badeia Masabny e Mahmoud Reda

Achei importante uma publicação feita por Hossam Ramzy, grande percussionista egípcio considerado o embaixador da música em seu país (Egito), que fala sobre Badeia Masabny uma das bailarinas mais antigas e uma das primeiras que apresentou a dança como atividade artística aos palcos no Egito. Este artigo⁵ apresenta informações que considere relevantes para esta pesquisa, sobre Badeia Masabny, como registro e história da dança do ventre desde a época do século XIX.

Badeia Masabny foi uma das primeiras bailarinas de dança do ventre do século XIX. Com grande talento, cantava, dançava e adorava música. Em suas apresentações sempre exibia um figurino novo ou algum acessório que destacasse sua dança. Foi nessa época que surgiu o figurino em duas peças, cinturão e bustiê, e foi ela que dançou de salto pela primeira vez no palco, incluindo o véu em suas coreografias. Passou de bailarina a proprietária, fundou o Cassino Badeia no Cairo (Egito - 1931), posteriormente conhecido como Cassino Ópera. Promovia grandes espetáculos para sociedade, a convite dela, outras

⁴ A palavra Ghawazee significa invasoras ou estrangeiras, são chamadas de ciganas, seu papel é importante no desenvolvimento da dança secular é refletido na língua Turca. (MAHAYLA, 2016 P.31)

⁵ <<http://www.hossamramzy.com/>>

grandes bailarinas egípcias se destacaram, como: Tahia Carioca, Samia Gamal, Naima Akef, Ketty, Nadia Gamal, Hoda Shamsadine, Hagar Hamdy e Beba Ezzel Din. Estas bailarinas são consideradas Egipty Belly Dancer Stars (Estrelas da dança do ventre do Egito), destaques pela brilhante trajetória artística nos palcos e no cinema naquela época. Quando as estudamos aqui no Brasil, chamamos de bailarinas antigas da dança do ventre.

Muitas dessas bailarinas antigas fizeram sucesso no Egito e nos países ocidentais, algumas até hoje são lembradas por seu talento e sucesso nos palcos. Badeia Masabny gostava muito de música e alguns músicos também se destacaram no Cassino Badeia, como: Farid El Atrache, Ibrahim Hammouda e Mohamad Abdel Wahab.



Figura 01: *Samia Gamal e Farid al- Atrache. Cena do cinema egípcio. 1930. Arabesque Collection, Nova York. (BUONAVENTURA, 1998 pg. 148)*

No Egito a religião muçulmana é muito forte, e por se tratar de um povo cristão, naquela época a dança era vista como profana, somente algumas bailarinas consideradas artistas eram aceitas e podiam se apresentar em lugares fechados ou privados. Além das mulheres, homens também começaram a movimentar a dança no Egito. O que se destacou foi Masmoud Reda junto a bailarina Farida Famhy, ao pesquisar sobre ele tive acesso uma tradução em espanhol da tese inscrita por Farida Famhy (1987) que fala sobre a trajetória desse grande coreógrafo e bailarino e sua companhia de dança Reda Troupe, onde da qual ela também fez parte como primeira bailarina.

Mahmoud Reda, grande coreógrafo e bailarino egípcio, foi o pioneiro da dança Teatral Egípcia, fundou a companhia Reda Troupe em 1959 “em um tempo que a dança não era considerada uma arte culta e sim uma profissão desonrosa, expor a dança era muito arriscado”. (FAMHY, 1987 p. 4)

Seu empenho era criar uma legítima dança teatral, e promover o reconhecimento dos bailarinos da dança no teatro egípcio. Seu trabalho inspirou a criação de vários números de danças folclóricas no Egito e Oriente Médio.

Reda foi um pesquisador, viajava para aprender as danças nativas do Egito. Foi ele quem ressignificou os códigos das danças tradicionais do folclore árabe e apresentou aos palcos com um olhar criativo e contemporâneo. Seu trabalho tornou-se muito reconhecido pela sociedade egípcia e seu objetivo era criar uma nova forma teatral de dançar. (FAMHY, 1987 p. 4)

Mahmoud Reda diz que:

Todo o treinamento deve manter as características de danças folk. Ou seja, todos os movimentos populares que eles podem ser recolhidos de todas as partes do Egito devem ser estudados, codificados e desenvolver exercícios a serem realizados todos os dias. Isto irá ser útil para dançarinos tanto fisicamente, bem como para aprender vários estilos de danças. (REDA apud FAMHY, 1987 p.17)

Mahmoud Reda criou a companhia de dança Reda Troupe, que atuou pela primeira vez no Cairo em 06/08/1959. O corpo de baile era composto por bailarinos, bailarinas e atletas. Uma das bailarinas era Farida Famhy sua cunhada, ela destacava-se como primeira bailarina da Trupe pela determinação e carisma. Foi modelo de inspiração para os outros bailarinos contratados. “Sua graça e elegância capturaram os corações dos egípcios”. (FAMHY, 2015 p. 12)

Farida Famhy foi reconhecida como grande bailarina artística na dança folclórica do Egito, por sua brilhante representação com a dança. Recebeu várias homenagens importantes. Em 1965, o rei Hussein da Jordânia concedeu Fahmy à Estrela de Jordan, em 1967, o presidente do Egito Nasser concedeu-lhe a Ordem das Artes e Ciências e também recebeu a Ordem da Tunísia em 1973. (FAMHY 2015)

A companhia Reda Troupe não é mais dirigida por Mahmoud Reda, mas ele sempre será considerado o Mestre Consagrado do Egito. Hoje Farida Famhy ainda atua no ensino da dança do ventre e folclore árabe em workshops no Egito e alguns países fora, mas Mahmoud Reda já é artista de vanguarda, mas por onde passam são aplaudidos pela belíssima trajetória com a arte da Dança Oriental.



Figura 2: (Mahmoud Reda e Farida Famhy, <http://alchetron.com/Mahmoud-Reda-355722-W>)

Danças que se destacam no folclore Egípcio: Said e Baladi

Um das danças folclóricas que se destaca nos trabalhos da Companhia Reda é a Dança Said ou Tahteeb (dança marcial masculina), originária de Porto Said (Alto Egito) ela é dançada somente por homens. Durante a dança os homens agitam os bastões ou cajado fazendo movimentos fortes como se tivessem travando uma luta, o ritmo tocado é chamado Said devido ao seu local de origem. Logo surge Raks el Assayah uma parodia da mulher que imita os movimentos dos homens durante a dança, porém é dançada com graciosidade e delicadeza, seu acessório mais comum é a bengala de bambu. A dança Said se identifica pelos saltos realizados durante a dança. (FAMHY 1987)

A palavra Baladi significa “meu povo, minhas raízes” (SABONGI, 2015 s/p), o nome representa a dança e também o ritmo Baladi. Surgiu durante a urbanização do Egito por trabalhadores rurais que vieram do campo para a cidade no início do século XX. (SABONGI, 2015 s/p)

A dança Baladi é a representação popular do cotidiano de um povo forte que luta por seus ideais, estas pessoas quando vieram do campo se tornaram trabalhadores, comerciantes, marceneiros, pedreiros pessoas que lutavam por uma vida com dignidade no Egito. A dança era realizada em reuniões familiares e eventos comemorativos, geralmente notava-se sua expressão em meio ao cotidiano. Sabongi fala que:

A música baladi é um estilo folclórico urbano, que se desenvolveu a partir de estilos musicais egípcios tradicionais, no início do século vinte, quando um largo número de pessoas migrou para o Cairo vindo de áreas rurais. Os sons do acordeom e do saxofone são como um carimbo de legitimidade da música baladi – ambos são instrumentos ocidentais, que foram adotados pelos músicos egípcios e modificados para tocar as escalas musicais árabes. (SABONGI,2015)

Muitas descrições da dança árabe de 1860 a 1870 indicam que a dança feminina *solo baladi* era a mais popular de todas. Algumas vezes, envolvia mímica, em outras, habilidades acrobáticas, como equilíbrio de xícaras com líquidos ou de espadas na cabeça. (MAHAYLA, 2016 p. 35)

Baladi é um estilo que se tornou popular no oriente e no ocidente, tocado por instrumentos como acordeom, derbak e saxofone, o ritmo estimula que a bailarina dance conectada ao chão. Destacam-se pelas expressões de sentimento e força nos movimentos realizados de improviso, é o momento que os instrumentos brincam com o corpo da bailarina, um fala e outro responde. Para este estilo chamamos de Taksim Baladi e tanto a história desse povo imigrante como a dança foi uma das minhas inspirações para batizar minha escola de dança que hoje chama-se Balady Centro de Danças, fundada em 2001.

Do oriente para o ocidente

A dança do ventre é uma arte que se difundiu pelo mundo, ganhou palcos, casas de shows, escolas e academias de danças, chegou ao ocidente como uma febre popular principalmente no Brasil. CUNHA (2010, p. 30) fala que “no final do século XIX, a imigração de libaneses e sírios se tornou intensa, por conta das promessas de fortuna”. E foi assim que:

Os primeiros árabes chegaram ao Brasil por volta de 1880, à maioria vinda da Síria e do Líbano. Esses primeiros imigrantes eram cristãos e se concentraram nas regiões Sudeste, onde buscavam trabalho nas áreas próximas às lavouras de café; e na região Norte, onde havia a extração de borracha. Sendo hábeis comerciantes, trabalharam como mascates; e sempre davam preferência às áreas que estavam se desenvolvendo, onde era melhor para o comércio. (BENCARDINI, 2002 p. 68).

Após essa imigração, a princípio, não se sabe de registros de algum acontecimento que expressasse a dança durante esse período, somente partir de 1950, com a vinda de uma população muçulmana para o Brasil, que começaram a surgir essas primeiras expressões de dança do ventre. (BENCARDINI, 2002)

No Brasil com a vinda desses imigrantes, houve também uma mulher vinda da Palestina que começou a desenvolver a dança em São Paulo, seu nome é Sherazzady Shahid.

PEREIRA (2004) diz que:

SHAHRAZAD (1998) que aqui chegou por volta de 1957. E muitas autoras concordam ao afirmar que ela foi à pioneira da dança do ventre no Brasil, dentre elas, LEITE (2002), afirma que “o trabalho pioneiro foi o de Shahrzad Shahid, bailarina chegada da Palestina em 1957, foi cabeleireira por 18 anos e a partir de 79 dedicou-se à dança do ventre, desenvolvendo uma didática que formaria uma das primeiras gerações de bailarinas brasileiras.”(PEREIRA, 2004 apud CUNHA 2010, p.31)

A partir de 1970, Shahrzad começou a divulgar a dança e ensinar mulheres na sala de sua casa. Entre estas alunas destaca-se Samira Sâmia que atua até hoje com a dança em São Paulo. PEREIRA (2004) fala que:

De acordo com SABONGI (2001) no início dos anos 70 havia no Brasil alguns restaurantes árabes como *Bier Maza*, *Porta Aberta* e *Semíramis*, que atualmente não existem mais. Eles contavam com algumas apresentações de dança do ventre e alguns músicos árabes. Nesta época então ‘surgia à primeira geração de bailarinas no Brasil. Eram elas, *Shahrzad*, *Samira*, *Rita*, *Selma*, *Mileidy* e *Zeina*’. (PEREIRA, 2004 apud CUNHA 2010 p. 31 e 32).

Hoje a dança do ventre ou Belly Dance ganhou grande proporção artística no Brasil, ela é apresentada por quase todo o país por bailarinas artistas. A profissionalização foi surgindo, podendo ser apreciada em muitos centros urbanos. Há ainda uma forte ligação com a estrutura da dança clássica oriental árabe, mas com algumas adaptações durante o ensino e aprendizagem mediante cada didática pedagógica.

O ventre que dança pelo Quadril: Mobilidade e Alinhamento Postural

A dança do ventre quando praticada exige flexibilidade, mobilidade, força, agilidade nos movimentos. A região pélvica e torso são as partes do corpo que mais se destaca durante a dança do ventre, a articulação do quadril permite que seja desenvolvidos movimentos como ondulação pélvica, torcidos, tremidos (oitos), redondos, batidas de quadril para as laterais, etc. Quanto mais criatividade a bailarina desempenha, mais interessante torna-se sua dança, e mediante seu tempo de experiência, a bailarina consegue improvisar uma serie de movimentos sem seguir uma ordem de passos ou sequência.

Como professora de dança do ventre, Graduada em Dança (ULBRA 2013) e Pós Graduada em Dança (UFRGS 2016), partindo dessas experiências que atravessam meu

conhecimento, falo que a prática desta dança, fortalece a musculatura e massageia os órgãos internos. Alguns fatores sensitivos são percebidos após a realização dos exercícios de ondulação da pelve (Camelo)⁶ como alívio de tensões nessa região, este exercício pode ser uma forma de tratar o corpo feminino aliviando sintomas de tensão pré-menstrual (TPM) segundo a Dra. Mara Diegoli que fala sobre os sintomas da síndrome⁷ e também complementa sobre os benefícios da dança para este sintoma.

Durante os exercícios da dança realizados no ventre, os músculos do abdômem contraem-se e relaxam, observa-se esta contração e relaxamento nos músculos da parede abdominal e glúteos quando acionados durante a realização dos movimentos de impacto com as batidas laterais do quadril ou na flexão anteroposterior do tronco (cambre).

A vibração (tremidos de quadril) realiza-se com o afrouxamento dos músculos da região pélvica, pois não exige tensão ou força, quando executado no ponto neutro da pelve.

Diante destas reflexões sobre o movimento acho importante compreendermos o funcionamento dos músculos e sua atuação durante a prática dos exercícios referentes aos códigos da dança do ventre, possibilitando a melhora no ensino e aprendizagem.

Segundo Fernandes:

O uso dos músculos internos para estabilização e suporte permite o destensionamento da musculatura superficial e facilita o movimento e a expressão corporal. Ou seja, liberados da função de suporte, inapropriadamente atribuída, os músculos superficiais podem ser usados nas diversas nuances da expressão. Seguindo esses dois princípios, uma ação muitas vezes realizada com esforço e até dificuldade, como levantar do chão, passa a ser fluida e fácil, permitindo ao ator dançarino lapidar detalhes de gestos, máscara facial entre outros. (FERNANDES, 2006 p. 54)

Em uma apresentação de dança ventre com a Espada, a bailarina posiciona o acessório em diferentes partes do corpo, isto exige equilíbrio, força e atenção, principalmente quando se realiza movimentos no chão, como por exemplo: a bailarina desce com a espada para ondulação no ventre, as pernas ficam dobradas para trás na linha do tronco, o tronco fica todo no chão, ela movimentando o ventre com a espada por um momento, para levantar do chão algumas bailarinas impulsionam a força pelo quadril puxando para cima, este impulso exige tônus muscular, força na parede abdominal e

⁶ Camelo: Nomenclatura que refere-se aos códigos da dança do ventre.

⁷ <adiradance.blogspot.com.br>

músculos do quadríceps e dos isquiotibiais, assim como os músculos internos do quadril que estabilizam a organização corporal da bailarina auxiliando a propulsão frontal da pelve para este deslocamento. É arriscado realiza-los de qualquer jeito, porque pode causar lesões graves nas articulações. Os músculos são suporte para o movimento, e conhece-los é muito importante para as praticantes de dança do ventre.

Segundo Rasch:

O quadril tem uma articulação sinovial esferoide, que possui estabilidade arquitetural inerente. É formada pelo encaixamento da cabeça do fêmur no acetábulo do osso do quadril. O acetábulo é formado pela união de três ossos pélvicos, o íliaco, o ísquio e o púbis. A cápsula do quadril é extremamente forte e densa. Fixa-se ao limbo do acetábulo e ao colo do fêmur onde a maior resistência é necessária, a cápsula é bem mais espessa do que atrás onde é fina e frouxa. Os ligamentos acessórios reforçadores na face externa anterior da cápsula incluem, iliofemoral, pubofemoral, isquiofemoral. A despeito da estabilidade inerente proporcionada à articulação por sua arquitetura e sustentação ligamentosa, a articulação do quadril demonstra um alto grau de mobilidade. Os movimentos permitidos pelo quadril descritos com referência ao fêmur incluem **flexão e extensão no plano sagital**, abdução e adução no plano frontal, rotação medial (interna para dentro) e rotação lateral (externa para fora) no plano transversal. (RASCH, 2008 p. 134 e 135)

Ainda sobre a articulação do quadril destacam-se os flexores, extensores, adutores e abdutores. Alguns deles exercem papéis relevantes nos movimentos desejados pela dança do ventre. Como nos apresenta Rasch em *Ciensiologia e Anatomia Aplicada* (2008) destaco como principais:

- Iliopsoas (maior e menor) – exercem um papel importante, não apenas como flexor do quadril, mas também como estabilizador da articulação do quadril. Se Origina nas vertebrae T12 – L5, provavelmente tem alguma influência sobre as vertebrae lombares, isto é a hiperextensão.
- Íliaco – assim como o psoas, este músculo desempenha um papel predominante na flexão do quadril sob quase todas as condições e amplitudes de movimento. Ele se origina na face sacropélvica do osso homônimo.

Diante destas informações, compreendo que os músculos internos são os principais condutores dos movimentos do quadril, pois são eles que permitem a amplitude nos movimentos da dança do ventre, enquanto que a contribuição dos músculos externos nos permite tonicidade, força e agilidade dando sustentação ao corpo durante a dança.

Serpenteando com a Educação Somática

Para conhecer um pouco mais sobre a Educação Somática resolvi pesquisar alguns textos para esclarecer questões teóricas sobre o assunto. Segundo Sylvie Fortin esta prática começou a ser desenvolvida no meio da dança a partir de 1970, sua definição apareceu na 2ª edição do dicionário Larousse dizendo que é um “Campo disciplinar que emerge de um conjunto de métodos que tem por objeto o aprendizado da consciência do corpo em movimento no espaço.” (2007 p.10, apud FORTIN, 2011 p. 27)

VIEIRA fala que a Educação Somática, aparece em diferentes métodos os quais destacam-se: a Técnica de Alexander, Método Feldenkrais, a Antiginástica, a Eutonia, a Ginástica Holística, os Bartenieff Fundamentals, a Ideokinesis, o Body-Mind Centering, a Técnica Klaus Viana, entre outros que tem o corpo enquanto experiência como força motriz. (2015, p. 128)

Para Silveira (2009) o caminho percorrido por estes reformadores do movimento, em grande maioria, foi à sintonia que respeita as estruturas e as funções musculoesqueléticas do corpo, utilizando como características pedagógicas o tornar-se consciente de seus hábitos, a redução do esforço físico, o mover-se lentamente visando ao conforto e a experimentação da experiência. (SILVEIRA, 2009 p. 48 apud VIEIRA 2015 p. 131)

Todos os *somas* são processos holísticos de estrutura e função em constante troca entre matéria e energia; *somas* tendem simultaneamente à homeostase e equilíbrio enquanto tendem à mudança e desequilíbrio num paradoxo que caracteriza e produz a vida; todo processo somático acontece em padrões rítmicos cíclicos de movimento interno alternante (por exemplo, sístole/diástole, expansão/contração, parassimpático/simpático, sono/vigília); na ecologia somática, o *soma* tende à autonomia e independência de seu ambiente enquanto tende a desejar e depender dele – tanto social quanto fisicamente; todos os *somas* crescem numa alternância entre funções adaptativas analíticas e sintéticas rumo à diferenciação; *somas* coordenam suas partes holisticamente, intencionando seu crescimento, diferenciação e integração. (Hanna, 1976 p.32 apud Fernandes, 2015 p. 2-3).

Quando estudamos a dança pensamos não só no movimento, mas também em ter uma organização corporal que mantenha um alinhamento dinâmico. O corpo da bailarina *serpenteia*, move, articula, por isso é importante cuidar e corrigir o alinhamento da postura. Muitas praticantes aprendem a dançar, mas não se libertam dos vícios corporais cotidianos e vícios adquiridos a partir de outras práticas corporais, que muitas vezes interferem no ensino e aprendizagem da dança do ventre.

Fernandes diz que o alinhamento da postura no sistema LMA/BF “trata-se de alinhamento dinâmico, em constante modificação, interagindo com o meio. Essa dinâmica pode ser entendida e desenvolvida através de linhas imaginárias, que projetam o corpo a partir dos pontos ósseos em direção ao espaço.” (2006, p.35)

Diante desta análise do movimento a partir do LMA/BF, cuja nomenclatura de alguns princípios vai aparecer no decorrer do texto em *Itálico* daqui para frente, falo que quando realizo a dança de improviso várias linhas e desenhos se conectam, e partindo deste princípio, faço uma relação com o movimento *homólogo* (superior/inferior).

Há momentos na dança que, enquanto os movimentos são realizados na parte inferior do corpo (quadril), isola-se a parte superior do tronco (ombros), do mesmo modo, quando se realiza movimentos na parte superior do tronco (ombros) isola-se a parte inferior (quadril) e vice-versa, todos os outros movimentos da dança do ventre são trabalhados isoladamente.

Ainda sobre o alinhamento da postura, Fernandes (2006) fala que podemos pensar no corpo como *organização espinhal* onde a *cabeça é puxada para cima e cauda puxada para baixo*. Esta organização possibilita na *abertura de espaços entre as vertebrae*, pode tornar o tronco da bailarina de dança do ventre alongado e com mais estabilidade para realização dos movimentos. Estas organizações são fundamentais e garante uma melhor performance na dança.

A postura portanto, não é uma coisa fixa. É tão flexível quanto o galho de bambu e profunda como suas raízes, o que permite que seu eixo oscile para frente e para trás, de acordo com seu estado físico-emocional. Porém, à grande flexibilidade deve corresponder uma enorme força e resistência. Assim como o bambu, o corpo humano tem propriedades de se dobrar sem quebrar – quando respeitamos sua natureza e colocamos em prática suas potencialidades. (VIANNA, apud Miller, 2007 p. 119)

É necessário que profissionais de dança do ventre, reconheçam o seu próprio corpo para que possa trabalhar o corpo do outro. Para isso é preciso pesquisar e buscar em outras técnicas caminhos que auxiliem sobre a consciência do corpo na dança beneficiando o ensino desta arte.

Como a Educação somática entrou no ensino da Dança do Ventre nessa pesquisa.

A educação somática é uma das práticas corporais que achei interessante para abordar nessa pesquisa. Por isso percebi que relacionar estas práticas a partir de oportunidades vivenciadas nos cursos acadêmicos, de Pós Graduação em Dança (UFRGS) e Licenciatura em Dança (ULBRA), podiam abranger caminhos para pensar o corpo na dança e auxiliar no despertar da consciência do corpo no espaço.

Fiquei ainda mais interessada sobre a educação somática, depois que minha aluna de dança do ventre Maria Cristina, me perguntou: como sabemos quando percebemos o nosso próprio corpo? Como sabemos sobre a consciência corporal do nosso corpo? Automaticamente respondi que a dança seria um despertar para a consciência corporal, por ser uma atividade que trabalha os movimentos do corpo. Foi então que senti necessidade de me apropriar mais desta informação e esclarecer mais o assunto.

Para este trabalho de pesquisa, convidei um grupo de 4 alunas iniciantes para vivenciar algumas práticas somáticas e relaciona-las com as aulas de dança do ventre. Para elas a ideia foi intrigante, mas diante da curiosidade aceitaram a proposta e logo começamos a fazer os encontros. Estes encontros começaram todas as segundas feiras, uma hora de práticas somáticas mistas seguidas de uma hora e meia de dança do ventre. O grupo teve início dia 07/12/2015 até 25/04/2016, tivemos um intervalo de 28 dias no mês Fevereiro/2016.

As informações sobre Educação Somática partiram de contextualizações sobre o assunto e apreciação de vídeos que serviram de inspiração para as aulas do grupo. Foram observados vídeos de Debora Bolsanello e Angel Vianna, também foi aproveitado às experiências vivenciadas nas aulas da professora Rubiane Zancan no curso da Pós Graduação em Dança (UFRGS) e práticas retiradas do Livro Pilates Básico de Trevor Blont e Eleonor McKenzie – traduzido por Fatima Abbate (2006).

Estas práticas compiladas envolveram assessórios como: bolas grandes, pequenas e bolas de tênis. Todos os exercícios foram voltados para estimular a percepção e trabalhar o destencionamento dos músculos pélvicos localizados na região do quadril para a prática da dança do ventre.

Antes de iniciar com as alunas fiz um experimento de 10 exercícios. O primeiro exercício foi retirado do livro Pilates Básico (2006). Os outros inspirados nos exercícios experienciados de Debora Bolsanello, Angel Vianna e Rubiane Zancan. Abaixo apresento 4 exercícios que achei mais significantes:

Respiração: Deitada no chão, joelhos dobrados, pés afastados na linha do quadril, mãos apoiadas no abdômem tocando os ossos do quadril, sem fazer pressão. Respirar pelo nariz (inspire) e ao soltar o ar sentir os músculos abdominais penetrarem na cavidade da pelve. À medida que vai acontecendo à respiração puxe os músculos abdominais em direção à coluna. (6 movimentos de respiração)

Bolas grandes: As práticas com as bolas grandes foram utilizadas para descontrair e estimular a ludicidade, foram realizados movimentos de sentar, rolar com o corpo todo, abraçar, agarrar com a bola com as pernas, deslizar sobre a bola de costas e de barriga.

Bolinhas de tênis no quadril: Deitar no chão com as pernas dobradas e pés alinhados, colocar a bolinha na articulação do quadril e fêmur, erguer uma das pernas ainda dobrada, a mão no joelho vai fazer um movimento no sentido anti-horário, por 6 repetições lentamente. Depois disso, estender as duas pernas e perceber a sensação entre os lados, realizar do outro lado e comparar novamente.

Bolinhas de tênis na planta do pé: Iniciar com uma massagem no calcanhar, deslizar pela planta do pé fazendo uma pequena pressão em toda a região. Tentar pegar a bola com os dedos, depois soltar a bola caminhar a perceber a diferença entre os dois pés. Fazer o outro lado e comparar novamente.

Durante as aulas com as alunas foi bem interessante observar algumas reações que foram surgindo durante os encontros. Na realização dos movimentos com a bola grande, que foi muito divertido, associaram os exercícios a brincadeiras de infância, despertou risos, rolavam, sentavam, deitavam na bola, um pouco retraídas no início, mas durante o decorrer das aulas estavam mais descontraídas e relaxadas. Nas atividades de respiração o resultado foi bem significativo, houve uma dedicação durante a proposta dos exercícios, podia-se observar uma entrega, olhos fechados e respirações lentas, concentração. Já na atividade com a bolinha de tênis na articulação do quadril e fêmur, foi bem importante à expressão: *Minha perna esta maior e o quadril cresceu!* (dito por Camila) no momento de percepção entre os lados trabalhados com o exercício. Maria Cristina também comenta que *sentiu abrir um espaço entre as pernas e seu quadril tinha ficado mais leve*, ou seja, talvez mais solto ou destencionado.

A aluna Mirce no início das práticas de respiração, resistia a fechar os olhos, mas nos últimos encontros notei que os olhos já ficavam fechados, a entrega foi maior durante todos os exercícios propostos na aula. Rosane tem muita dor na lombar, devido seu trabalho com massoterapia, o esforço e má postura que faz na aplicação da massagem talvez tencione esta região.

Os movimentos da respiração e os exercícios com a bola grande ajudaram Rosane a relaxar essa região, que também aprovou a massagem com bolas pequenas na parede deslizando-as pela coluna lombar. As alunas Mirce e Rosane foram às que mais compareceram nas aulas, somente tiveram uma falta. Maria Cristina que é professora de escola pública não pode comparecer nos últimos dois meses devido a seu trabalho que começou em Março/2016. Camila participou das aulas em março/2016 por que ficou curiosa e achou interessante a proposta.

Depois das vivências com estes exercícios somáticos foi possível continuar relacionando tais práticas, com os movimentos codificados da dança do ventre. Estes exercícios foram conduzidos a partir da articulação do quadril e a musculatura pélvica envolvida, articulando com movimentos redondos, oitos, tremidos, e batidas de quadril. Os movimentos de ondulação (camelo) relacionei com o alinhamento postural da coluna, na organização espinhal (cabeça/cauda) para possibilitar estabilidade e flexibilidade nos movimentos durante a dança. Todos os exercícios experienciados nessa pesquisa, a partir de agora estarão continuamente em minha docência no ensino de dança do ventre.

Foi muito incentivador trabalhar neste projeto de pesquisa com a Educação Somática, descobri que há sim possibilidade de relaciona-la no ensino da dança do ventre. Sem dúvida é um novo caminho que me motiva a percorrer para desenvolver em aula com as alunas. Durante as aulas dança do ventre depois da prática somática foi possível perceber por parte das alunas, um melhor reconhecimento do corpo e percepção dos movimentos realizados no quadril.

Considerações Finais

Pensar no corpo nem sempre é uma prioridade, mas quando temos a oportunidade pode ser uma grande descoberta. Somos movidos por energia, sensações e emoções, nem sempre prestamos atenção aos movimentos do corpo, que fica quase imperceptível diante da nossa vida cotidiana. Para um corpo vivo e consciente é preciso produzir estímulos que incentive o corpo a mover, ativando a própria percepção do ser, isto pode melhorar o desempenho com as habilidades criativas do movimento corporal.

A Educação Somática aliada ao campo disciplinar da dança pode ser inovador e de grande importância “a partir do reconhecimento da somática como campo epistemológico, ela necessariamente interage com teorias e abordagens diversas de forma autônoma, coerente e criativa”. (FERNANDES, 2015 p.25)

Depois de abordar a técnica e o contexto, concluo que assim como ela pode beneficiar a percepção corporal do interprete criador, pode auxiliar como suporte no ensino e aprendizagem da dança do ventre, e ajudar a preparar o corpo que pratica esta arte.

Concluo também que a Educação Somática que foi vivenciada e aliada aos códigos da dança do ventre, trouxe para prática uma melhor compreensão de corpo, proporcionou para as envolvidas uma atividade prazerosa e de grande validade para despertar do corpo enquanto se movimenta no espaço. Durante a análise das aulas práticas com a Educação Somática pude observar quadris mais soltos e uma descontração durante o desenvolvimento dos exercícios, poucas queixas de tensão na musculatura e uma melhor percepção corporal das alunas.

Por muitas vezes, não nos damos conta do nosso estado de corpo, por muitas vezes, deixamos de lado dores, desânimos, incômodos, por muitas vezes, não nos percebermos enquanto *corpo vivo*. Mas o corpo necessita deste despertar de consciência, isto consiste em vivermos melhor com os outros e no mundo.

O processo foi bem interessante, ainda é preciso mais apropriação desta prática é necessário mais informações sobre a Educação Somática. Mesmo sabendo que pode ser desenvolvida no contexto da dança do ventre, é importante que se apropriar mais da técnica e seus benefícios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- BENCARDINI, Patrícia – **Dança do Ventre: Ciência e Arte**. São Paulo, Baraúna, 2009.
- BLOUNT, Trevor e MCKENZIE, Eleanor – **Pilates Básico**. Tradução Fátima Abbate; revisão científica Fátima Caromano. Barueri São Paulo: Manole, 2006.
- CUNHA, Adriana Miranda da – **Reflexões sobre o Ensino de Dança do Ventre: Laban e biomecânica como base para sistemas de aprendizagem**. Trabalho de conclusão de curso de Licenciatura em Artes Cênicas. Universidade do Estado de Santa Catarina - SC UDESC, 2010.
- FERNANDES, Ciane – **O corpo em movimento: O sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas**. 2º edição – São Paulo: Annablume, 2006.
- FERNANDES, Ciane – **Quando o Todo é Mais que o Soma das Partes: Somática como campo epistemológico contemporâneo**. Publicado na revista brasileira Estudos da Presença, Porto Alegre, v.5 n.1, p. 9 – 38, Jan/abr 2015.
- FRAKLIN, Eric – **Condicionamento Físico para Dança** – Tradução Orlando Laitano, Barueri São Paulo: Manole, 2012.
- FAMHY, Farida – **El desarrollo creativo de Mahmoud Reda, un coreógrafo egípcio contemporâneo**. Tesis de Farida Famhy, departamento de danza de la UCLA. Los Angeles, 1987.
- HASS, Jacqui Greene – **Anatomia da dança**. Tradução Paulo Laino Candido, Barueri São Paulo: Manole, 2011.
- MAHAYLA, Brysa – **Os Pilares da Profissionalização em Dança do Ventre: História e Folclore**, vl. 01 São Paulo, Kaleidoscópio de ideias, 2016.
- MILLER, Jussara – **A Escuta do Corpo – Sistematização da Técnica Klauss Vianna**. 2º edição São Paulo: Summus, 2007.
- RASCH, Philipi J. – **Cinésiofologia e Anatomia Aplicada: a ciência do movimento humano**, 5º edição, Rio de Janeiro: Guanabara Hoogan, 2008.
- VIEIRA, Marcílio Souza – **Abordagens Somáticas do corpo na dança**. Revista Estudos da Presença, Porto Alegre V.5, n.1, p.127-147, Jan/Abr 2015.

REFERENCIAS DA INTERNET:

- BOLSANELLO, Debora. **Cápsulas somáticas: Ambitato**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=oeupqCNJGA8>> Acesso em 15/11/2015 15:10
- BOLSANELLO, Debora. **Educação somática: Circuito**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=EOuVB_7BSW8> – Acesso em: 15/11/2015 as 16:30
- BOLSANELLO, Debora. **Physiologia Newsletter** – Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=WesIZWx4mIs>> Acesso em: 15/11/2015 as 16:40

BOLSANELLO, Debora. **Técnicas de Educação somática para dançarinos de Tango.** Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=UmXaqDNrecw> > Acesso em: 17/11/2015 14:30

LALITHA. **Badeia Masabny.** Disponível em: < <http://ventredadanca.blogspot.com.br/2015/06/historias-da-danca-badia-masabni.html>>

Acesso: 30/05/2016 as 10:34

OLIVEIRA, Rosalira. **Deusa Mãe** – Disponível em:< <http://sagrado-feminino.blogspot.com.br/2009/09/volta-do-culto-grande-mae.html>> Acesso em: 20/05/2016 15:30

RAMZY, Hossam. **Badeia Masabny.** Disponível em: <http://hossamramzy.com/portuguese/stars/starsofegypt_badia.htm> Acesso em: 26/05/2016 23:40

SABONGI, Lulu. **Dança Balady** - Disponível em: <<http://www.lulufrombrazil.com.br/pt/baladi-voce-sabe-o-que-e/>,>Acesso em: 29/03/2016 as 13:24

TPM – **Tensão Pré Menstrual** - Disponível em: <<http://adiradance.blogspot.com.br/2014/03/beneficios-da-danca-do-ventre-para-tpm.html>,> Acesso em: 06/05/2016 as 9:56.

VIANNA, Angel. **Documentário Angel Vianna, Trabalho realizado na Faculdade Angel Vianna – no Curso Dança e Multimídia.** Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=1kN0JDCvzs0>> Acesso: em 15/11/2015 14:58

Cadernos de dança: Soraya Zaied - Disponível em: <<https://cadernosdedanca.wordpress.com/2010/06/17/soraia-zaied/>>Acesso em: 06/05/2016 10:58