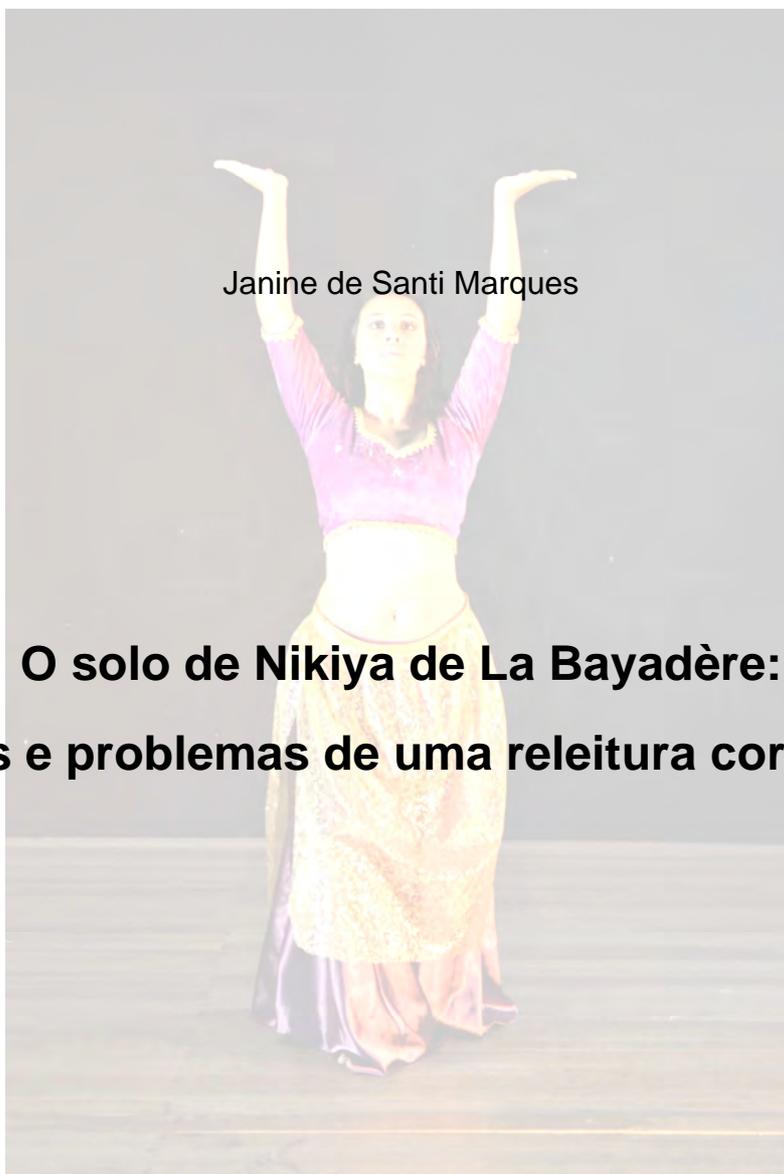


UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA



Janine de Santi Marques

**O solo de Nikiya de La Bayadère:
aspectos e problemas de uma releitura coreográfica**

Porto Alegre

2013

Janine de Santi Marques

**O solo de Nikiya de La Bayadère:
aspectos e problemas de uma releitura coreográfica**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para a obtenção do grau no curso de Licenciatura em Dança pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador(a): Prof^a. Ms. Luciana Paludo.

Porto Alegre

2013

Janine de Santi Marques

**O solo de Nikiya de La Bayadère:
aspectos e problemas de uma releitura coreográfica**

Conceito final: A
Aprovado em 12 de dezembro de 2013.

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Ms. Rubiane Zancan – UFRGS

Orientador – Prof^ª. Ms. Luciana Paludo – UFRGS

Dedico esse trabalho aos meus pais, Jaime e Neusa, por todo o incentivo que me foi concedido durante a minha vida de bailarina e acadêmica e por me ensinarem a nunca desistir dos meus sonhos, independente dos obstáculos que encontrei no meu caminho, me ajudando a encontrar sempre o lado positivo em tudo.

À minha professora e orientadora, pelo apoio, pela compreensão, pela paciência, pela transmissão de conhecimento e paixão pela dança; e por acreditar nesse trabalho como uma forma de aprendizado.

A todas as minhas professoras do Curso de Licenciatura em Dança, por contribuírem durante toda a minha formação.

Às minhas colegas do curso, por toda a troca de informações durante os quatro anos que convivemos.

Às minha amigas, Fernanda Varella, Ingrid Ferreira e Luiza Karnas, com as quais criei um vínculo de amizade durante a faculdade, que conviveram comigo e passaram por todos os momentos bons e ruins; compartilharam comigo seus conhecimentos e a sua vida.

À Karen Ibias, por ter me concedido o privilégio de ser sua aluna, me possibilitando o aprendizado, o conhecimento e a prática da dança.

À Milene Gelbke, por sempre acreditar no meu potencial como bailarina de dança do ventre e sempre me incentivar a continuamente melhorar.

Ao Ismael Cizilião, por compartilhar todos os momentos de construção desse trabalho.



[...] a respiração permanece como prática existencial, como construção do corpo. De facto, interpretar a respiração de um bailarino, seja qual for o seu objetivo ou a sua utilidade, é deixar-se levar por essa mesma respiração, é permitir-se respirar como que por pulmões pertencentes a todos os corpos na mesma dependência ou na mesma suspensão.

Laurence Louppe, em Poética da dança contemporânea; p. 101.

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso consiste na descrição da criação de um solo que utiliza uma coreografia de *ballet* de repertório como inspiração para realizar uma releitura, com movimentos da dança do ventre. A coreografia escolhida para a releitura foi o solo de *Nikiya*, o qual faz parte da obra de Marius Petipa, *La Bayadère*. Assim, o objetivo principal foi o de realizar a criação de uma nova coreografia, referenciando os elementos da coreografia original para que a releitura pudesse ser feita. O processo de elaboração da releitura coreográfica para o solo de *Nikiya* foi uma experiência de aprendizado, na qual precisei organizar maneiras de tornar meu corpo capaz de *ser* e de se expressar, em acordo à temática da coreografia original. Acredito que trabalhar com obras consagradas pode ser uma boa fonte de inspiração para a criação – o que poderá, no futuro, colaborar com minhas práticas docentes. O processo de pesquisa, até chegar ao resultado final, foi sendo construído à medida que as dificuldades surgiam: *quais movimentos se adéquam à música e à temática? Como utilizar os deslocamentos e as diferentes dinâmicas do movimento na coreografia, com passos da dança do ventre?* Durante a pesquisa foram realizadas análises da coreografia original e registros diários de meu trabalho corporal, os quais foram um importante material para a escrita, juntamente com a revisão bibliográfica a respeito dos assuntos. Afirmo que as dificuldades encontradas para compor a coreografia se transformaram nos problemas que moveram o meu trabalho. Também, que as limitações corporais que eu tinha ao iniciar o trabalho foram motivo para trabalhar e encontrar maneiras de aperfeiçoar a minha técnica através de exercícios, para tentar chegar a um modo de dançar e à estética desejados previamente.

Palavras-chave: Ballet clássico. Releitura. Dança do ventre.

ABSTRACT

This monograph is the description of the creation of a solo using a choreographed *ballet* repertory as inspiration to make a remake, with movements of belly dance. The choreography was chosen for the reading of the *Nikiya's* solo, which is part of the work of Marius Petipa, *La Bayadère*. Thus, the main objective was to carry out the creation of a new choreography, referencing the elements of the original choreography for the reading could be made. The drafting process of rereading choreography for the *Nikiya's* solo was a learning experience in which I had to organize ways to make my body and *be* able to express themselves in accordance to the theme of the original choreography. I believe that working with acclaimed works can be a good source of inspiration for the creation - which may, in the future, working with my teaching practices. The research process, until you reach the end result was being built as the difficulties arose: *which fall into line movements to music and theme? Using the displacements and the different dynamics of the movement in the choreography, with steps of belly dance?* During the research were conducted analyzes of original choreography and daily records of my body work, which were an important material for writing, along with literature review about the issues. I maintain that the difficulties to compose the choreography turned on the problems that motivated my work. Also, that the bodily limitations that I had to start work were reason to work and find ways to improve my technique through exercises, to try to reach a way of dancing and aesthetics desired previously.

Keywords: Classical Ballet. Rereading. Belly Dance.

Sumário

| | |
|---|-----------|
| Palavras-chave:..... | 6 |
| Keywords: | 7 |
| Sumário..... | 8 |
| INTRODUÇÃO | 9 |
| 1 Solo de Nikiya (do ballet de repertório La Bayadère)..... | 12 |
| 1.1 Análise dos aspectos da coreografia | 13 |
| 1.1.1 O uso do tempo..... | 13 |
| 1.1.2 O uso do espaço | 13 |
| 1.1.3 A relação do movimento com a música | 15 |
| 1.1.4 O estado de presença da intérprete | 16 |
| 1.1.5 Relação Técnica e Estética..... | 16 |
| 2 Reflexões sobre releituras..... | 17 |
| 2.1 Releituras de Obras de Arte | 17 |
| 2.2 Os <i>Ballets</i> de Repertório..... | 19 |
| 3 A Dança do Ventre..... | 21 |
| 3.1 Dança do ventre... O que é isso afinal? | 21 |
| 3.2 Espetáculos com Narrativas | 22 |
| 4 O solo de Nikiya de <i>La Bayadère</i>: aspectos e problemas de uma releitura coreográfica | 23 |
| 4.1 Esboço de uma sistematização de trabalho próprio para minha dança. | 25 |
| 4.2 Os caminhos que o corpo percorreu | 28 |
| 4.3 Onde tudo isso me levou? À configuração do meu solo!..... | 50 |
| CONCLUSÃO..... | 52 |
| Notas..... | 54 |
| REFERÊNCIAS | 55 |
| REFERÊNCIAS DE OBRAS | 56 |
| ANEXOS..... | 58 |

INTRODUÇÃO

Certa vez assistindo a um espetáculo de dança contemporânea, que modernizava o *ballet* Copélia, me fiz a seguinte pergunta: como ficaria um espetáculo de dança do ventre baseado em um *ballet* de repertório?

O *ballet* é um gênero de dança que surgiu no século XVI, na Itália. É uma técnica rígida e com movimentos bem específicos e codificados. Os *ballets* de repertório são uma narrativa de dança, ou seja, contam uma história através dela, utilizando também elementos de mímica e música para contá-la.

A dança do ventre engloba vários tipos de danças folclóricas árabes e cada uma é dançada no seu respectivo ritmo porque cada estilo surgiu em um determinado lugar e representa algum tipo de manifestação diferente.

Essa curiosidade me fez realizar uma tentativa de fazer essa transformação que podia assumir como uma releitura. Escolhi então o *ballet* de repertório *La Bayadère*, que já conta com uma temática oriental e a partir dessa ideia comecei a pesquisar as coreografias, iniciando a procura de um solo dentro desse espetáculo.

Escolhi o solo de Nikiya e procurei identificar elementos da coreografia inicial para a nova composição através da minha experiência com o *ballet* e com a dança do ventre. A opção foi manter a música original.

A minha preocupação inicial foi como a ideia seria aceita entre as pessoas que trabalham com ambas as técnicas, porque nesse trabalho, descaracterizei totalmente o folclore da dança do ventre, mesmo vendo em diversas coreografias uma mescla entre os passos dela com outras danças. Ao ler o Ser Criativo de Nachmanovitch (1993), encontrei uma maneira de me tranquilizar:

A vida criativa é uma vida de riscos. Seguir o próprio curso, sem molde estabelecido por pais, colegas ou instituições, envolve um frágil equilíbrio entre tradição e liberdade pessoal, um frágil equilíbrio entre apegar-se aos próprios princípios e estar aberto à mudança (NACHMANOVITCH, 1993, p. 32).

No momento em que se apresenta qualquer obra, estamos suscetíveis a críticas, independente do conteúdo e da forma:

Se soubermos que nossos inevitáveis contratempos e frustrações são fases do ciclo natural do processo criativo, se soubermos que nossos obstáculos podem se transformar em

beleza, poderemos preservar até a concretização de nossos desejos (NACHMANOVITCH, 1993, p. 23).

A partir da minha percepção dos espetáculos de dança do ventre, comecei a perceber que geralmente são apresentados com várias coreografias diferentes, que apesar de muitas vezes manterem o mesmo tema, são coreografias que não se relacionam umas com as outras, mantendo um padrão de espetáculo de escolas de dança. Ou seja, cada turma dança uma coreografia que se encaixe no tema.

O *ballet* como pioneiro em narrativas de dança serviu de inspiração para contar uma história através da dança do ventre. A coreografia *La Bayadère* – foi o primeiro passo. Juntei minhas duas práticas: *ballet* e dança do ventre para buscar meios de conseguir atingir futuramente esse desejo.

Acredito que um espetáculo de dança do ventre também possa ser feito através de uma narrativa, mesmo com algumas músicas clássicas orientais que sigam uma estrutura semelhante das músicas clássicas ocidentais, mas se diferenciam muito na sonoridade.

A característica mais marcante da música árabe é a combinação da melodia com o ritmo, onde é possível encontrar uma requintada forma de improvisação. As melodias são construídas com base nos “maqamat” (modos ou módulos), que formam uma complexa identidade musical. Sua aplicação caracteriza-se pelo uso de determinada escala, com pequenas unidades melódicas e rítmicas, seguindo as fórmulas típicas dentro dos limites previamente determinados. E, recorrendo ainda a fixação de notas predominantes (BENCARDINI, 2009, p. 71).

Após análise das possibilidades, pude iniciar o processo de composição coreográfica. As leituras sobre criação, de fato, auxiliaram as escolhas que fiz. Ao construir a coreografia, pude também fazer uma seleção de exercícios para melhorar a minha técnica e alcançar a estética desejada. A pesquisa esteve sempre fazendo uma relação entre o teórico e o prático, um dependia do outro em todos os momentos. Sendo assim, a parte escrita desta pesquisa se subdividiu em quatro capítulos.

O primeiro capítulo trata dos aspectos da coreografia que utilizei como inspiração; descrevo detalhadamente o solo de Nikiya do *ballet* de repertório *La Bayadère* porque somente a partir dessa análise que pude começar a entender como esses elementos contribuem na composição e então, usá-los como auxílio a mais em meu processo de criação.

No segundo capítulo, discorro sobre as minhas fontes de pesquisa, as quais foram de grande importância para que eu pudesse entender melhor os mecanismos de uma releitura de obra de arte. Com isso pude realizar a minha proposta de releitura – a partir de uma coreografia de *ballet* de repertório. Busquei, também, informações sobre *ballets* de repertório, para compreender essa manifestação de arte e trazer ao trabalho de pesquisa.

O terceiro capítulo foi destinado a descrever o que é a dança do ventre. Faço uma síntese de alguns elementos que estão inclusos nessa categoria de dança. Em seguida, trago informações sobre espetáculos de dança do ventre que utilizam narrativas. Entendi que, antes de contar como foi realizado o processo coreográfico, precisava explicar brevemente como os dois gêneros de dança que são discutidos neste trabalho, bem como as diferenças estéticas utilizadas por eles.

No capítulo quatro, o qual foi destinado a contar a metodologia da pesquisa, descrevi o percurso do meu trabalho, tanto no que diz respeito à parte teórica, quanto – e talvez principalmente – à parte prática. Digo isso, porque percebi no curso da pesquisa, que a parte prática ganhou uma dimensão inesperada, que foi responsável pela construção do trabalho na forma em que ele se estruturou. Como disse Pareyson (1997): “A obra no seu *acabamento* não é, portanto, separável do processo da sua formação, porque é, antes, este mesmo processo visto no seu *acabamento*” (PAREYSON, 1997, p. 197).

Fiz pesquisas para que eu pudesse conhecer o contexto da obra original, também busquei compreender aspectos teóricos da releitura. No desenvolvimento da pesquisa foi necessário criar mecanismos corporais para se chegar à estética desejada; optei por descrevê-los detalhadamente, conforme fui estruturando meu trabalho de corpo. Assisti a alguns vídeos de releituras já criadas. Com isso, posso dizer que todos esses aspectos contribuíram para a concretização deste trabalho. Acredito que esses passos que menciono possam ser úteis para algumas pessoas interessadas em releituras de obra de arte, a partir da dança.

1 SOLO DE NIKIYA (DO BALLET DE REPERTÓRIO LA BAYADÈRE)

Neste capítulo farei uma descrição minuciosa da coreografia do solo de Nikiya, que faz parte do *Ballet* de Repertório *La Bayadère*. Obra essa, criada pelo coreógrafo Marius Petipa, com música de Ludwing Minkus, contendo três atos e cinco cenas. O *ballet* estreou em 4 de fevereiro de 1877 no Teatro Marinsky de São Petersburgo.¹

Essa obra conta a história de uma jovem dançarina do templo (Nikiya) e um guerreiro chamado Solor, que por ter feito um juramento com o Rajá, acaba por ter que se casar com sua filha Gamzatti. Nikiya fala com Gamzatti e revela sua paixão por Solor, mas a filha do Rajá apenas tenta comprá-la com joias para que se afaste do rapaz. Por fim, Nikiya é obrigada pelo Rajá a dançar na festa de noivado de Gamzatti e Solor, no meio da dança, ela recebe uma cesta de flores com uma serpente dentro que a pica e ela acaba por morrer. Solor e Gamzatti se casam. Após uma trovoadas o tempo fica em ruínas e delas surge Nikiya para buscar Solor para viverem seu amor na eternidade.

Na construção do meu solo, assumido como uma releitura, também encontrei um dilema: como mexer, tocar, modificar um trabalho com cento e trinta e seis anos, criado e encenado por um dos maiores gênios coreógrafos de *ballet* e que ainda é reconhecido atualmente? Como fazer um solo que pode ser visto como um trabalho de qualidade? De que forma eu poderia construir as relações entre as duas coreografias? Como poderia encontrar uma maneira de apresentar a minha coreografia em que ficasse perceptível, para o espectador, o tema original?

Para obter êxito com uma releitura precisaria entender o contexto geral de toda a narrativa, mesmo sendo apenas um fragmento da obra, não faria sentido realizar algo sem entendê-lo e também entender qual a intenção de se fazer uma releitura:

[...] a *releitura* pode ser empregada não só com a intenção de expor graficamente considerações a respeito de uma determinada obra, mas, igualmente, como o meio no qual essas mesmas considerações se desenvolvem; dessa maneira, a *releitura* possibilitaria, como talvez nenhum outro exercício, um aprofundamento da nossa compreensão a respeito dos fenômenos artísticos (VALLE, 2007).

Assim, estabeleci que a releitura se ancoraria nesses fatores, diria, nesses problemas, de modo que eu pudesse fazer um uso similar do tempo, do espaço. Partindo

¹ Link para visualizar a coreografia no youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=jMOoSws6Jr8>

da análise da obra para verificar a relação do movimento com a música, o estado de presença da intérprete e a relação entre a técnica e a estética, busquei me inspirar nesses fatores de análise para criar meu próprio solo.

1.1 Análise dos aspectos da coreografia

A seguir, em tópicos, esboçarei os aspectos que foram essências para a construção da releitura. Analisar de forma aparentemente segmentada, me fez criar focos de observação. Acredito essa organização abra uma possibilidade de prosseguir a pesquisa, para aprofundar os conceitos de cada um desses itens em pesquisas futuras.

1.1.1 O uso do tempo

O solo dura menos de dois minutos e faz parte de uma obra de duas horas. Ou seja, mesmo que o solo fosse apresentado, sozinho, como uma variação de *ballet* de repertório, já seria um recorte. Poderia dizer, um recorte temporal, no qual a intérprete teria que trabalhar muito, cenicamente, para remeter à obra.

As frases de movimentos acompanham a música. A dança toda segue o ritmo da música. Então, no trabalho de releitura coreográfica, observei esse aspecto. Busquei acentuações nos gestos, para acompanhar a música, da mesma maneira que analisei no solo original.

1.1.2 O uso do espaço

O cenário do espetáculo do *Ballet* da Ópera de Paris – versão analisada - conta com uma fogueira cenográfica no centro do palco. Durante o solo, a maior parte da coreografia é dançada do lado esquerdo e no centro do palco, o lado direito é pouquíssimo utilizado. A bailarina interage com a fogueira do cenário.

Como a maioria das coreografias do *Ballet* Romântico, a dança, predominantemente, oscila entre os níveis alto e médio, o nível baixo é pouco utilizado. Assim, meus gestos e deslocamentos são feitos, também, nos níveis alto e médio.

As trajetórias são bastante definidas, em linhas retas, normalmente direcionadas do lado para o centro e do centro para o lado ou de trás para frente. Em poucos momentos as trajetórias são executadas em curvas. O foco no espaço costuma direcionar para onde a movimentação irá seguir.²

Assisti à coreografia pelo vídeo. A seguir, farei uma descrição da minha percepção, da visão de quem está assistindo a dança, ou seja, quem vê a bailarina de frente.

Começa em *croisé*, 4ª posição de pés: *plié* na perna esquerda, que está à frente [*devant*], enquanto a perna direita está atrás [*derrière*]. Movimentos suaves com os braços ao lado do corpo, braço direito mais acima em relação ao esquerdo e faz um *full port de bras* e leva os braços ao lado como uma segunda posição de braços mais aberta. *Fouetté en tournant* para a direita por trás.

Piqué para quinta posição de pés, braço direito da bailarina, sobe para a quarta posição; *Coupé, fondu*, com a perna esquerda, quinta posição de pés, *arabesque* com *port de bras* [braço direito acima]

Dégagée ao lado [*à lá second*], perna esquerda na frente, troca, *dégagée à lá second, coupé derrière* com pé esquerdo, perna direita na frente. Bailarina se vira e fica em *effacée* braços em *arabesque*. Realiza *pas de couru* de costas para o público, da esquerda para a direita, braços em quarta posição. *Demi-plié*, ondulando os braços na mesma posição duas vezes. *Grand-plié* fazendo *port de bras* e cruzando as mãos acima da cabeça, flexionando a coluna para a esquerda.

En tournant para trás passando o pé direito para a quinta posição, ficando *croisée* para a direita, subindo o braço direito, *coupé* para a esquerda, troca o braço para um *arabesque* com o braço esquerdo acima. *Passé* com a perna direita e depois com a esquerda, deslocando para a direita. Ficando de frente pés em quinta posição e braços em quinta posição aberta com as mãos pronadas. *Plié* passando para primeira posição de pés e os braços descendo encostando as palmas das mãos.

Plié indo para quarta posição de pés e braços à frente do peito *croisée* para a esquerda. *Pas de couru* para a esquerda, virando de costas para o público até o fundo do

² Todos os termos em francês, referentes à terminologia do ballet clássico estarão, num glossário, em anexo.

palco de forma circular, atrás da fogueira com os braços em quinta aberta com as mãos pronadas. Ao chegar desce os braços e sobe novamente, levantando levemente a cabeça.

Faz um *grand plié* em quarta posição com a perna direita à frente, alternando entre os braços direito e esquerdo e depois direito novamente para frente fazendo movimentos levemente ondulados. Sobe, levando os braços para cima em quinta posição aberta. *Dégagé* com a direita para frente e depois a esquerda passando os braços flexionados bem próximos ao corpo.

Ronde de jambe com a perna esquerda, indo para a frente do palco, passo com a perna direita e *attitude devant* com a perna esquerda e depois com a perna direita com os braços em *arabesque*. *Pas de courru* para a esquerda com os braços em terceira posição, *plié*, mudando para o outro lado e repetindo o mesmo movimento. *Attitude devant* com a perna esquerda e com a direita. *Pas de courru* para a esquerda e para a direita, braços em *arabesque*, *plié*, girando *en dedans* com *pas de courru*, abrindo os braços para quinta posição e quando vira para a frente novamente cruza as mãos acima encostando as palmas. Seis *pirouettes*, encostando o pé direito no chão a cada metade da volta, com os braços em *arabesque*, passando os braços estendidos ao lado e segue com dois *chaînés*, parando *effacé* com a perna direita na frente e os braços em quinta posição com as mãos pronadas.

1.1.3 A relação do movimento com a música

O movimento começa suave e um pouco triste, assim como a música; lentamente acelera e aumenta o seu volume, manifestando um momento de tensão no final. A coreografia do solo todo faz uma relação direta com a música, dançado sempre na frase musical. Pode-se dizer que a música guia o estado de Nikiya, ela está triste porque o rapaz que ela ama irá se casar com outra moça, apesar de terem jurado fugir juntos e serem fiéis um ao outro diante do fogo sagrado.

1.1.4 O estado de presença da intérprete

A intérprete dança como se estivesse em um filme. Incorpora a história, trazendo toda a tristeza e decepção de Nikiya, interagindo apenas consigo mesma diante da dor da descoberta da quebra da promessa que ela havia feito com Solor. Interage brevemente com os outros personagens em cena, não se percebe uma relação mais direta com o público.

1.1.5 Relação Técnica e Estética

A técnica do *ballet* veio se aperfeiçoando ao longo dos séculos em que ela foi se disseminando, os corpos se modificaram ao longo desse tempo, porém a técnica em si, modificou muito pouco, exigindo um treinamento rígido de quem se dedica a essa dança.

Com toda essa rigidez estabelecida pela estética do *ballet*, as bailarinas que dançam esse solo, precisam ter corpos esbeltos e alongados, que ainda está estabelecido como o *corpo ideal* para este gênero de apresentação. O belo se faz presente em tudo o que envolve esta obra: gestos, bailarinos, figurinos, maquiagem e cenário.

Apesar da temática (inspiração) da obra ser de uma cultura oriental, mais especificamente Indiana, a solista é caucasiana. A coreografia apresenta poucos elementos gestuais que demonstram o lugar de origem da narrativa. Isso fica mais evidente por causa dos elementos cênicos e do figurino que compõe o espetáculo.

Afirmo que a análise desses elementos foi fundamental para que eu começasse a me aventurar nessa releitura. A seguir, farei uma breve reflexão sobre *releituras*.

2 REFLEXÕES SOBRE RELEITURAS

Neste capítulo farei uma pequena descrição do que são releituras de obras de arte para que fique mais evidente a maneira como foi planejado o trabalho, evidenciando as pesquisas que precisei realizar para poder proceder e entender o que são e como são realizadas. Farei também um pequeno traçado sobre os *ballets* de repertório para poder melhor explicar como são realizadas as narrativas utilizadas pelas danças de *ballet* já que fazem parte da minha pesquisa para a construção de uma nova coreografia baseada em uma existente.

2.1 Releituras de Obras de Arte

A minha pesquisa se iniciou a partir de uma inspiração, tal qual, se definiu então, que seria a realização de uma releitura de uma coreografia de *ballet*. A primeira questão pensada para iniciar a pesquisa, foi de que forma poderia ser realizada uma releitura mudando completamente os gêneros de dança, transformando uma obra de *ballet*, já legitimada há muitos anos, em uma obra que pudesse ser reconhecida como uma versão de dança do ventre.

Tinha muitas dúvidas do que era, propriamente, uma releitura; de quais elementos deveriam ser preservados; o que poderia ser modificado... Uma releitura deveria conter elementos da coreografia original? A música deveria ser a mesma? Certo é que há diversas formas de realizar uma releitura, mas as questões a serem analisadas são inúmeras. As releituras precisam contar a mesma “história” ou elas talvez, precisam tentar transmitir um sentimento próximo ao original? Talvez esse último aspecto, “do sentimento próximo ao original” seja o que esteja me guiando na construção e ensaios do solo.

Assim, a partir da definição do que se trataria a pesquisa, busquei mais informações sobre quais elementos uma obra precisaria ter para se tornar uma releitura. Uma releitura de obra de arte significa utilizar como base algo que já exista e a partir disso transformar em algo novo, deixando evidente que a inspiração foi na obra original. Desde meados do século XX são realizadas releituras de obras de artes, um exemplo disso é o quadro pintado por Picasso em 1957, em que faz uma releitura do quadro “As meninas” de Velasquez.

Na dança, uma releitura também pode ser utilizada como meio de aprendizado, usada como fonte de inspiração. Assim como consta no artigo de Arhtur Valle, no qual ele defende que o ensino das artes pode ocorrer através de releituras:

O aprendiz criança toma como estímulo para a sua criação artística não um qualquer objeto natural ou imaginário, mas sim uma obra de arte por direito próprio (uma pintura, um desenho, uma escultura, ...), que não é encarada como um modelo a ser fielmente copiado mas, essencialmente, como um “suporte interpretativo” para a produção de trabalhos autônomos (BARBOSA *apud* VALLE, 2007).

No artigo ele faz referência a alguns artistas que trabalham, especificamente, com releituras de obras de arte e que eles não têm a intenção de copiá-las, a intenção deles é de criar algo novo a partir do que já existe.

Na dança, se tornou bastante comum ultimamente fazer releituras de *ballets* de repertório, utilizando diversas temáticas para compô-las, o mais utilizado nessa prática em que se têm registros foi o Lago dos Cisnes.

O lago dos Cisnes aparece com uma releitura cômica, dançado pelo grupo Les Ballets Trockadero de Monte Carlo, que são homens transvestidos, usando tutus curtos, que são as saias curtas e armadas em volta do quadril, deixando as pernas expostas, utilizados por bailarinas em alguns *ballets*, e também sapatilhas de pontas, que são usadas somente por bailarinas em apresentações.

Matthew Bourne faz uma releitura contemporânea em que a solista, ao invés de ser uma menina é interpretada por um homem, que por conta de um feitiço, é um cisne durante o dia e somente durante a noite aparece em forma humana, de forma que o príncipe fica assustado ao vê-lo.

Durante as minhas pesquisas, encontrei um vídeo sobre a produção da coreógrafa maranhense Solange Costa, em que ela coreografava a obra toda do Lago dos Cisnes, com movimentos da dança árabe, incluindo todo o corpo de baile, os *pas des deux* e solos, através da sua experiência com ambas as técnicas e fazer uma relação entre as músicas orientais e ocidentais, utilizando basicamente movimentos sinuosos e incluindo um figurino adaptado para o respectivo estilo de dança. Até o momento não consegui encontrar informações se o espetáculo foi realmente apresentado, pelo menos não consta nenhuma divulgação ou vídeo da apresentação.

Uma outra releitura que ficou bastante conhecida na mídia e no site de vídeos Youtube, foi a da Morte do Cisne, realizada com uma técnica da Dança de Rua por John Lennon da Silva no programa Se Ela Dança, Eu Danço do SBT.

2.2 Os *Ballets* de Repertório

Uma releitura de uma coreografia de um *ballet* clássico de repertório com a dança do ventre? Como isso seria possível? Como fazer essa construção?

Quando iniciei a pesquisa, percebi que teria um desafio, o de transpor um solo de *ballet* de repertório para a estética da dança do ventre, que envolveria muito mais do que apenas construir uma coreografia, mas contrapor uma estética bastante legitimada com movimentos bem específicos, mudando bruscamente os movimentos que apesar de ambos serem delicados, obtém uma intenção e qualidades de movimentos diferentes.

Neste subcapítulo trarei dados a respeito dessas duas estéticas (ou manifestações de dança), de modo que fiquem claras quais as diferenças entre elas e como cada uma realiza as suas composições coreográficas. As próprias formações em palco mudam, a organização espacial e os tipos de deslocamentos no palco se diferenciam.

Para esclarecer o que são os *ballets* de repertório, trago um breve traçado histórico e uma pequena descrição do que consta em um, para poder realizar a releitura, de modo que esclareça melhor assim, a intenção da criação.

Os *Ballets* de Repertório começaram a ser criados no final do século XIX, no chamado período do *Ballet* Romântico, que se iniciou na França e começou a emergir, fazendo de Marie Taglioni o estereótipo da bailarina romântica com o *ballet La Sylphide*, criado por seu pai, Filippo, na década de 1820 (CANTON, 1994, p.64). Onde contam histórias de princesas e príncipes, sendo assim, fazendo geralmente relação com pessoas da Corte. Contando sempre com um casal principal, às vezes com alguns personagens secundários e o corpo de baile.

Em 1862, Marius Petipa assumiu o *ballet* de São Petersburgo como mestre e ele teve uma divisão em dois períodos, caracterizados pelos seguintes temas:

No primeiro, que durou até 1888, Petipa preferia temas de conteúdo dramático, com uma unidade de drama com início, desenvolvimento e desfecho. No segundo, inaugurado por *A Bela Adormecida*, em 1890, passou a dedicar-se exclusivamente a temas de contos de fadas (WILEY *apud* CANTON, 1994, p. 68).

As obras são divididas por cenas e atos, com diferentes coreografias bem pontuadas, o que deixa bastante evidente qual a ação principal que deve ser observada, principalmente pelo fato de que as ações acontecerem individualmente.

As músicas são clássicas e foram criadas especialmente para cada obra contar a sua história através do *ballet* clássico. Os músicos compositores mais comuns para esse tipo de narrativa foram Tchaikovsky, León Minkus e Ricardo Drigo, que auxiliaram Petipa nas coreografias dos espetáculos (FARO, 2011, p. 93). Quando as obras foram compostas, utilizaram-se da mímica em várias obras para completar a leitura da história.

Os duos dançados pelo casal são denominados *pas des deux* e as primeiras bailarinas tem um numero exato deles e de variações, independente da época e do contexto das obras (FARO, 2011, p. 94).

Os cenários ajudam a completar as cenas, demonstrando, literalmente, onde a história ocorre, podendo ser em um bosque, um castelo, uma praça e etc. A iluminação serve como apoio para sugerir um clima.

Os figurinos das bailarinas, geralmente, são compostos por *colants* e uma saia, que são chamadas de *tutu*, que variam entre saias compridas, deixando o tornozelo à mostra, ou saias curtas e armadas em torno do quadril. Algumas saias curtas são uma peça inteira, como se fossem a união do *colant* com a saia. As cores variam de acordo com a temática da obra. Nos espetáculos de companhias profissionais, todas as bailarinas utilizam sapatilhas de ponta. Os adereços na cabeça variam de acordo com a história narrada.

Os bailarinos, normalmente usam uma calça justa e uma camisa mais solta. Às vezes a opção é uma camisa mais justa, de acordo com a temática do espetáculo e com a opção do figurinista. Os homens se apresentam somente com sapatilhas de meia ponta, ao contrário das bailarinas.

3 A DANÇA DO VENTRE

A coreografia desenvolvida na pesquisa foi idealizada para conter elementos da técnica da dança do ventre, durante o processo ela teve que buscar os movimentos que poderiam ser identificados claramente. Como tal, pode se dizer, que a dança do ventre foi a origem do meu embasamento técnico/corporal.

A escolha dessa movimentação se deu, por fazer parte da minha prática em dança, há muito tempo e por ser uma dança que contém movimentos com os quais eu me identifico e que fazem com que eu me sinta mais livre, que sinto que posso realizar a coreografia de forma bela. Então, eu penso que para uma obra ser bela, ela precisa ser bem realizada, ela é bela quando o criador demonstra que se dedicou àquele trabalho, quando ele consegue concluir o objetivo inicial. “Não que a obra de arte seja artística porque bela, mas é bela porque artística: o artista deve preocupar-se não com seguir a beleza, mas com fazer a obra, e se esta lhe sai com êxito, então terá conseguido o belo” (PAREYSON, 1997, pág. 182).

A minha experiência e o conhecimento adquiridos anteriormente, através das vivências e experiências com a dança do ventre, me propiciaram um repertório de movimentos mais amplo nessa área, o que poderia, talvez, agilizar/facilitar a proposta da releitura.

3.1 Dança do ventre... O que é isso afinal?

A dança do ventre é uma dança predominantemente feminina, que possui uma variedade de ritmos que foram englobados nessa categoria, cada ritmo é um tipo de folclore diferente, que se originaram mais precisamente no antigo Oriente Médio, o que sugerem alguns registros. Segundo Bencardini (2009), a dança é ensinada pela mãe para filha para dar continuidade a cultura e ao folclore desses lugares.

Apesar da dança ter surgido em diversas regiões diferentes, de formas diferentes sofreu grande influência dos povos árabes adeptos do islamismo. Acredita-se que ela seja praticada há mais ou menos nove mil anos. Existem vários aspectos que cercam a dança do ventre. Há muito mistério e informação controversa a respeito dela, exatamente por se

tratar de uma arte tão antiga e que se confunde com a história das primeiras civilizações (BENCARDINI, 2009, p. 17).

Ao longo do tempo a dança do ventre foi se modificando, de acordo com os costumes dos povos. Existem diversas histórias para explicar o surgimento de cada estilo na Antiguidade. O fato é que não existem registros fiéis, as histórias são contadas através da tradição oral. A característica mais marcante da dança do ventre são os movimentos realizados pelo quadril, que na maioria dos estilos é o foco principal das coreografias.

3.2 Espetáculos com Narrativas

Pelo que tenho presenciado, não são realizados muitos espetáculos em forma de narrativa. Geralmente são diversas coreografias totalmente desconexas umas das outras, de pessoas de diferentes escolas de dança, com diferentes professoras.

Realizei uma pesquisa nas ferramentas de busca da internet para tentar localizar registro de espetáculos que foram apresentados em forma de narrativa. Na pesquisa só encontrei registro de dois espetáculos de dança do ventre que continham esse formato de coreografar a obra. Um espetáculo se chama Amazônia que fala sobre as lendas da lara, do Boto, da Vitória Régia e sobre o Bumba Meu Boi, e foi realizado integralmente com a técnica de dança do ventre pela Cia. Faizah de Dança do Ventre de Imperatriz do Maranhão, pelo bailarino, coreógrafo e diretor Flávio Amoedo.

A coreógrafa Nancy Ribeiro de Goiânia em Goiás, com a sua Companhia de Dança Balé Belly Divas, incorpora outros gêneros de dança além da dança do ventre, como jazz, dança de salão e outros. Ela geralmente utiliza uma narrativa para compor os seus espetáculos.

Os espetáculos das BellyDance SuperStars, não seguem uma narrativa mas uma temática bem específica e muito estruturada, de forma que as coreografias seguem uma sequência com entradas e saídas bem definidas, porém, sem modificar o clima a cada mudança de coreografia, mesmo nos momentos em que há uma troca de bailarinas.

4 O SOLO DE NIKIYA DE LA BAYADÈRE: ASPECTOS E PROBLEMAS DE UMA RELEITURA COREOGRÁFICA

O solo de Nikiya foi o estímulo inicial para a composição, sendo assim, um estímulo primeiramente de ideia e em seguida, visual. A temática oriental da obra facilitou na construção frases de movimento, por já ter referências na coreografia original e na questão do figurino, que por ser originalmente com o ventre descoberto, possibilitaria demonstrar os movimentos da dança do ventre mais claramente.

A primeira fase do trabalho coreográfico foi analisar a coreografia original e localizar quais elementos poderiam ser utilizados na nova coreografia para que ela pudesse ter movimentos que remetesse à versão original, de modo que não fosse apenas uma transposição da técnica e estética do *ballet* para a dança do ventre.

Após identificar esses momentos, conforme mencionei na análise coreográfica que realizei durante o processo, busquei transformar os passos de *ballet* em passos de dança do ventre. Tive o cuidado de escolher passos que eram parecidos com a coreografia original, em termos do uso do espaço, da música e do estado da bailarina / Nikiya.

Apesar de a música ser a mesma, identifiquei que a coreografia nova precisaria ter mais variações de qualidades de movimentos para que não ficasse linear - e pudesse ficar evidentes as diferenças entre as estéticas. A maior dificuldade foi localizar os momentos da música em que melhor poderiam se “encaixar” novos movimentos.

Ao assistir um vídeo que contava brevemente o processo da releitura de “O Lago dos Cisnes” da coreógrafa maranhense Solange Costa, também realizado com a dança do ventre, observei que só continham movimentos ondulatórios e achei isso muito monótono coreograficamente, principalmente por se tratar da releitura do espetáculo do *ballet* de repertório completo.

Fiz tentativas de mudanças de níveis, porém, elas não combinaram com a temática e ficaria com muita informação em um espaço de tempo muito pequeno, uma vez que a música dura apenas um minuto e cinquenta e um segundos.

Utilizei movimentos de braços ondulatórios, ondulações e “batidas/tremidos” de quadril. A princípio, os passos da coreografia estavam definidos, restava melhorar os

deslocamentos. Então, nessa primeira fase, realizei uma filmagem para poder analisar posteriormente a minha técnica e os passos pré-definidos.

Houve a apresentação do TCC 1, depois disso, o recesso de julho. Não trabalhei na coreografia nesse tempo, o que, de certa maneira, foi bom. Tive um certo distanciamento da coreografia – que passava a ser a minha releitura do solo de Nikiya – o que tornou possível analisá-la detalhadamente e identificar os problemas com mais clareza. Nesse tempo que não trabalhei na coreografia, realizei leituras sobre processos de criação. Também não queria acabar me cansando do processo, para que pudesse ainda, continuar encantada pelo assunto, pela ideia da criação. “À medida que acompanhamos o fluxo de nosso próprio processo criativo, oscilamos entre dois polos. Se perdermos a alegria, nosso trabalho se torna grave e formal. Se abandonarmos o sagrado, nosso trabalho perde o contato com a terra em que vivemos” (NACHMANOVITCH, 1993, p.23).

Ao analisá-la melhor nesse segundo momento, e com as orientações recebidas na parte prática do trabalho de pesquisa, precisei fazer algumas alterações por perceber que ela estava com uma movimentação não muito clara, com poucas mudanças de qualidade de movimento. Apesar de ter começado com esse objetivo, ela poderia ser melhorada e percebi que poderia explorar movimentos com outras partes do corpo.

Durante a orientação, a professora orientadora trabalhou comigo algumas sequências de movimentos para que eu pudesse melhorar a minha técnica, o meu estado de presença; os deslocamentos e as diferentes nuances que estava querendo passar com meu movimento dançado. Foi então que percebi que ainda não havia utilizado, em momento algum, movimentos da cintura escapular. O que me trouxe certa inquietação. Então, passei a averiguar em qual momento eu poderia usar essa movimentação. E como poderia fazer com que a coreografia não ficasse com variações de movimentos, sem que ficasse uma coreografia muito saturada, com excessos de “passos”.

A orientação foi para que eu trabalhasse todos os dias, concentrada não apenas na coreografia, mas, no modo que realizava o que me havia proposto. Tive a orientação de anotar os meus estudos. A seguir, darei a ver minhas anotações de trabalho individual e o que me moveu, para que eu pudesse construir esse trabalho de uma maneira cuidadosa. Não busco o virtuosismo, mas, quero que fique claro que há um cuidado em cada parte de minha coreografia/releitura.

4.1 Esboço de uma sistematização de trabalho próprio para minha dança.

Neste subcapítulo, buscarei fazer uma narrativa de todas as etapas da pesquisa, inclusive os objetivos, para evidenciar ao leitor o que pude aprender, os problemas que encontrei no percurso e o que foi necessário e possível fazer para solucioná-los.

O trabalho consistiu na criação de um solo de dança do ventre com inspiração no *ballet* de repertório *La Bayadère*, desenvolvendo formas de utilizar os elementos da dança do ventre em uma música clássica desse *ballet*, o solo de Nikiya.

O objetivo geral foi utilizar uma coreografia de *ballet* de repertório como inspiração para coreografar um solo de dança do ventre; teve como objetivos específicos realizar a criação de uma nova coreografia identificando o estímulo utilizado para a composição, referenciando os elementos da coreografia original na nova dança, da qual modificou o estilo de dança. Através dessa experiência pude construir uma nova visão de aprendizado e de criação, o que pode resultar em uma maneira diferente de ensino em minhas futuras experiências como professora de dança. Por fim, afirmo que o exercício de narrar o processo utilizado no percurso da pesquisa, até chegar ao resultado final acrescentou elementos significativos ao meu conhecimento.

Um dado importante foi que durante a pesquisa, os processos de composição foram registrados em vídeos e anotações. Através dos registros, passei a descrever quais foram as maiores dúvidas encontradas e quais formas se adequavam na música e na temática - e como usar as diferentes dinâmicas do movimento na coreografia.

A primeira fase do trabalho coreográfico foi analisar a coreografia original e localizar quais elementos poderiam ser utilizados na nova coreografia para que ela pudesse ter movimentos que a lembrassem vagamente e para que não fosse apenas uma transposição da técnica e estética do *ballet* para a dança do ventre. Por se tratar de uma releitura, realizei a análise de fatores como tempo e espaço na variação original, para que, a partir dessa análise e descrição eu pudesse encontrar elementos para a (re)criação coreográfica. A análise dos vídeos com a obra de referência foi um material de consulta constante.

Sendo assim, o processo coreográfico foi realizado a partir das análises feitas, no que diz respeito ao tempo, ao espaço, à presença e às pesquisas de movimento feitas através de improvisações com a música que utilizei. Estruturei previamente uma coreografia, em um primeiro momento fazendo algumas (pré)seleções de movimentos, escolhendo quais seriam os movimentos-referência e os movimentos “novos” .

Realizei as escolhas necessárias e fiz algumas modificações com mais variações de qualidades de movimentos para que a coreografia não ficasse tediosa e que fossem evidentes as diferenças entre as estéticas. A maior dificuldade foi localizar os momentos da música em que melhor poderiam se “encaixar” novos movimentos. Foi então que resolvi improvisar um pouco para que pudesse retomar o meu repertório para reconstruir a coreografia de forma que eu sentisse mais adequado.

Durante a improvisação, há momentos em que um movimento "*feels right*" e se encaixa imagem do compositor. Quando isto ocorre, a frase movimento improvisada pode ser recapturada para fornecer os ingredientes básicos para a composição. A frase movimento ou movimento que se desenvolve dessa maneira pode ser um ponto de partida adequado para o processo de composição (SMITH-AUTARD, 2004, p. 30).¹

Essas improvisações me fizeram lembrar alguns movimentos que eu já havia pensado anteriormente mas que ainda não tinha selecionado para a composição. Mesmo antes de improvisar, alguns movimentos já estavam selecionados e continuaram até a conclusão da coreografia. “O compositor já fez algumas escolhas antes de começar a se mover (SMITH-AUTARD, 2004, p. 28)”.²

Durante as orientações para a minha preparação corporal me foram listados alguns exercícios para refinar os meus gestos. Esses exercícios foram de suma importância para que conseguisse me aproximar do objetivo da intenção estética desejada, por essa razão, optei em deixá-los descritos de uma maneira detalhada. Penso que consegui um resultado satisfatório, levando em conta o meu baixo nível técnico antes de começá-los. As leituras sobre criação também contribuíram para que eu continuasse sempre interessada pelo trabalho, apesar de algumas delas apenas repetirem de outra forma o que outras pessoas dizem. Assim, há uma revisão bibliográfica de assuntos que têm relação com as minhas dúvidas, inspirações e anseios.

Após conversar com a orientadora a respeito da parte teórica do trabalho e antes de começarmos com os exercícios, a orientadora me perguntou se eu havia planejado

alguma preparação para essa coreografia e qual era a minha escolha. Respondi que sim, que os meus planos, a princípio, eram de retomar as aulas de dança do ventre, depois de alguns meses sem fazê-las e, também, retomaria as aulas de *ballet*. Ainda, para complementar as aulas, havia planos de alternar com atividades de musculação na academia, para adquirir mais força nos músculos extrínsecos e atividades aeróbicas para auxiliar a perda de peso e a resistência física. Por vários motivos, as aulas de dança eu não consegui voltar a fazê-las, como havia planejado. Apenas estava frequentando a academia (o que, de certa forma, não estava contribuindo para que eu dançasse melhor o solo, ou tivesse ideias para compor a coreografia nova).

Nos primeiros encontros de orientação, então, me foram sugeridos exercícios que pudessem me ajudar nos movimentos que utilizo na coreografia e que também melhorariam as qualidades dos movimentos. Além de trabalhar a musculatura tanto no relaxamento, como no fortalecimento, trabalharia também, paralelamente a flexibilidade e o meu estado de presença. A coreografia não possui movimentação virtuosa, porém a flexibilidade é um elemento importante para um bom desenvolvimento dos passos. Como disse Nachmanovitch (1993), “a prática não é só necessária à arte, ela é arte” porque não podemos produzir a arte sem prática, precisamos treinar para que se consiga um produto.

Como a orientadora é, também, minha professora em uma disciplina eletiva chamada Estudos Contemporâneos em Dança III, ela já sabia de algumas limitações do meu corpo e também eram visíveis os problemas mais frequentes. A partir disso, construímos um tutorial de exercícios para que eu realizasse diariamente. Com essas sugestões, fui inventando outros exercícios durante as minhas investigações diárias.

A partir dessas considerações, analisei melhor a coreografia durante a semana seguinte. Passei a realizar os exercícios, quase que diariamente, para adaptar novas práticas à minha rotina, com as quais eu não estava acostumada; então precisei readaptá-la para que pudesse tentar concluir/obter sucesso ao término dessa jornada.

Com o conhecimento dos movimentos básicos que me foram apresentados, cada dia eu pensava nas seguintes perguntas: “o que o meu corpo precisa mais hoje? O que ele quer que eu faça?”. De acordo com o que eu sentia, começava a minha prática diária.

A primeira semana foi a mais difícil de me adaptar e os resultados foram mínimos e pouco perceptíveis, o que considerei normal. Ao longo das semanas fui inserindo a prática

no meu cotidiano, sempre organizando os meus horários para que pudesse realizar todas as atividades do dia.

Ao iniciar os estudos corporais, comecei a ser instigada pela orientadora a pensar sobre a Presença e precisei achar uma definição melhor o que era para poder interpretar melhor em mim: “[...] a maneira de estar presente é a que afirma não apenas o estar presente fisicamente, mas a forma de estar presente para se ter presença – o que não quer dizer a mesma coisa” (COELHO, 2013).

Em alguns dias específicos, pude notar certas diferenças no meu gesto e no meu movimento. As minhas tensões foram diminuindo, o movimento mais fluído, o alongamento também melhorou um pouco. Comecei a sentir o meu corpo “vivo” novamente. Passei a me sentir bailarina, como há muito não sentia, comecei a dançar mais para mim mesma e também comecei a ter vontade de mostrar a minha dança para quem quiser assistir. Meu corpo passou a ser novamente o instrumento da minha arte.

No artigo que discorre sobre a Presença durante uma *performance*, entendi que mesmo realizando exercícios para trabalhar a Presença, ela só seria percebida no momento de uma apresentação, porque ela está diretamente relacionada com o momento presente. “Construir presença na *performance* implica em seguida um trabalho, uma produção complexa que o *performer* articula *in situ*, no próprio acontecimento de sua ação/apresentação” (COMANDÚ, 2012).³

4.2 Os caminhos que o corpo percorreu

A seguir, descrevo como realizei os meus exercícios, quais eu utilizei e quando comecei a perceber como estavam afetando a minha melhora. Embora pareça exaustiva a descrição, reitero que para a pesquisa esse procedimento foi muito importante, fazendo com a que eu conseguisse fazer uma ligação concomitante entre o teórico e o prático.

Na dança o “refazer”, o “fazer todos os dias” é próprio da sua natureza e encontrei isso com esse procedimento, pude me encontrar mais com o meu próprio corpo, localizar em mim na prática, as teorias. Assim, convido o leitor a participar desse momento, revivendo comigo essas experiências de descobertas e encontros; a redescobrir essa construção de uma releitura de *ballet* de repertório, utilizando os elementos provenientes

da dança do ventre, que busquei através de exercícios de alongamentos, fortalecimento e principalmente, percepção do meu corpo no espaço – para que pudesse, por fim, realizar minha coreografia.

[Dia 1]

Minha orientadora e eu iniciamos com exercícios de braços, abduzindo os ombros e elevando os cotovelos com os punhos (mãos) fechados e aduzindo em seguida. Depois levando os braços flexionados para trás e arredondando-os levando os punhos para frente e elevando um pouco na altura do umbigo. Alternamos entre as duas movimentações, modificando o peso e a força deles (pesado/lento, leve/rápido, pesado/rápido e leve/lento). Após esse exercício, chacoalhamos os braços, de modo que ativasse e melhorasse a minha percepção dos braços.

O exercício seguinte foi de movimentações da cintura escapular, movendo para frente e para trás, para o lado esquerdo e o direito e nas diagonais, direita/frente para esquerda/atrás e esquerda/frente para direita atrás, seccionando bem as direções que a transferia. Logo depois realizando uma rotação com ela de forma contínua passando por todas as direções lentamente.

Vibramos as pernas, deixando reverberar no corpo todo, novamente ativando a percepção. Então partimos para as movimentações de quadril, mexendo-os como um pêndulo para a direita e para a esquerda, em seguida flexionando e estendendo a pelve. Levamos os quadris também para as diagonais e fizemos movimentos circulares.

Os exercícios seguintes foram os de pés, tanto para trabalhar a extensão dos mesmos, como para trabalhar o meu equilíbrio e a minha concentração. Realizamos os *pliés* em 6ª posição, com meia ponta em um pé de cada vez, *tendus* e *glissés devant*, flexão do pé *devant* (flex), extensão (ponta), volta para a 6ª posição com *plié*, flexionando o quadril e o joelho da perna que está trabalhando ativamente.

Para a sustentação de braços e força abdominal, ficar na posição de quadro apoios (decúbito dorsal), contraindo e relaxando o abdômen, fazendo uma curva com a coluna, alternando o peso do corpo entre as pernas e os braços. Depois disso, “desenhar no

espaço com os braços”, movimentando em todas as direções e abraçar o espaço, como se esse espaço tivesse um grande volume.

[Dia 2]

No dia seguinte, optei por realizar os exercícios sem utilizar o espelho para me olhar, para que assim eu pudesse me concentrar mais em mim e tentar sentir melhor o meu corpo.

A partir das anotações que fiz sobre os exercícios do dia anterior, iniciei fazendo os mesmos e na mesma ordem. Comecei pelos exercícios de braços, experimentando com muita força e sem muita força, chacoalhei-os e repeti a sequência. Fiz os movimentos da cintura escapular, tanto os seccionados, como os contínuos, realizando uma volta completa em torno de mim. Vibrei as pernas e repeti os movimentos da cintura escapular com um braço estendido, na altura dos ombros, deslocando a escápula para o lado de fora. Flexionei a cintura escapular e o braço acompanhou, ficando em uma forma arredondada até ficar posicionado acima da cabeça e retornar a posição inicial, com a coluna naturalmente estendida. Repeti essa sequência de movimentos três vezes com cada braço.

Para acionar a percepção das minhas mãos, para que elas ficassem “vivas” e firmes, apenas estendi os braços pelas laterais do corpo e deixei as mãos esticadas, na altura dos ombros durante alguns segundos, procurando também, um relaxamento do trapézio, que costumava ficar extremamente tenso.

Fiz a sequência que me foi ensinada previamente pela orientadora, da mesma forma em que me foi ensinada, focando a minha atenção para os adutores internos, para que pudesse melhorar além da força, o equilíbrio.

Para relaxar a coluna e abrir espaço entre as vértebras, sentei com ísquios apoiados no chão, flexionei os joelhos e a pelve, concentrando nos adutores internos e deixei o peso da cabeça cair entre os meus joelhos. Nesta posição, subi para cima dos pés e apoiei as minhas mãos no chão, relaxando a cervical. Fiquei na posição de quatro apoios, retomando o exercício de sustentação.

Para encerrar, fiz desenhos no espaço com os braços e em seguida, alguns abdominais.

[Dia 3]

Os exercícios desse dia foram realizados durante a aula da disciplina de Estudos Contemporâneos em Dança III. A aula tem quatro períodos de cinquenta minutos, totalizando a duração de três horas e vinte minutos, com um pequeno intervalo de dez minutos. Os trabalhos realizados nessa disciplina são mais complexos do que os trabalhos que realizo diariamente em minha casa, porque o espaço da faculdade é mais amplo e apropriado para tal.

Começamos fazendo algum exercício ou movimento que achamos que o nosso corpo está pedindo no dia. Depois, todos juntos, começam a fazer exercícios no chão, ativando a percepção dos braços/mãos e das pernas/pés. Fazemos alguns abdominais, aquecimento das articulações e alongamentos. Além de sequências organizadas pela professora a partir desses exercícios que vêm sendo trabalhados desde o início do semestre.

Apesar de ter realizado os exercícios por apenas dois dias já senti minha percepção mais aguçada durante a aula. Na aula também, comecei a focar mais no que me ajuda a trabalhar para os passos da coreografia e observei quais outros exercícios poderia fazer.

Nessa aula, precisamos ensaiar a coreografia que teríamos que apresentar no Encontro Estadual das Graduações em Dança, que foi seria realizado no dia 18 de setembro de 2013, no teatro Bruno Kiefer da Casa de Cultura Mario Quintana. Essa coreografia coloca em prática os exercícios e aprendizados que realizamos em aula.

[Dia 4]

Tive compromissos durante o dia todo, portanto quando cheguei em casa à noite, não tinha condições físicas nem mentais para me exercitar.

[Dia 5]

Por conta do espetáculo realizado na companhia em que trabalho, passei o dia trabalhando na organização do mesmo.

[Dia 6]

Passei o dia trabalhando na organização do espetáculo, por isso fiquei mais um dia sem realizar os meus exercícios.

[Dia 7]

Senti que precisava alongar as minhas pernas. Deitada, movimentei a articulação coxo-femoral de forma circular, para fora e para dentro, uma perna por vez, depois as duas juntas. Puxei a perna esticada para perto do peito, uma de cada vez e depois as duas, soltando o peso delas e tentando relaxar a coluna lombar.

Em seguida, sentada, fiz a sequência de movimentos da cintura escapular, iniciando com a coluna nas suas curvaturas naturais. Pratiquei a movimentação, fazendo ondulações para frente e para trás.

Fiz apenas um tipo de exercício abdominal, com as pernas flexionadas, apoiando a cabeça nas mãos durante alguns segundos, repetindo três vezes.

Realizei as movimentações de braços, como me foram ensinadas e *pliés*, com resistência. Sentia que começava a me apropriar, aleatoriamente das sequências de acordo com as necessidades do meu corpo, comecei a “ouví-lo” melhor.

[Dia 8]

Realizamos mais uma reunião sobre o trabalho.

Eu estava insegura ainda em relação à minha coreografia, então solicitei que trabalhássemos nela para que eu pudesse complementar o trabalho teórico e para que pudesse relacionar melhor o teórico e o prático. Como já havia realizado anteriormente a pesquisa de movimentos no vídeo da coreografia original (solo de Nikiya – *La Bayadère*), já havia selecionado alguns movimentos de referencia para a minha nova composição. Além disso, também já tinha realizado momentos de improvisação utilizando a música do compositor Minkus, observando quais movimentos poderiam ser adaptados para serem inseridos nela. Alguns movimentos já estavam selecionados e já faziam parte da minha criação.

O que eu precisava para concluí-la era realizar alguns deslocamentos no espaço e que alguém observasse para verificar se precisava adicionar mais algum detalhe e se

precisaria alguma modificação das qualidades de movimento. Fizemos então, um breve aquecimento antes de começarmos a ensaiar a coreografia.

Aquecemos os braços, com os exercícios que geralmente faço diariamente e depois com as mãos apoiadas na barra, pernas esticadas e distanciadas das mãos e com o peito em direção ao chão, deixei o peso da cabeça cair sobre um braço por vez, para deixar os braços menos tensos.

Depois aquecemos as pernas, fazendo *pliés*, *pliés* fazendo meia ponta com um dos pés e os exercícios de *tendu*, *glissé* e flex. Aquecemos também a coluna, abrindo espaço entre as vértebras.

Começamos uma nova exploração de movimentos e analisamos mais uma vez a coreografia original. Selecionamos os movimentos que eu realmente iria usar e por fim, encerrei a coreografia com o auxílio da orientadora. Apenas um movimento ficou em aberto para que pudesse analisar melhor e ficou mais evidente qual seria a minha preparação corporal.

[Dia 9]

Fui a um parque porque o dia estava contagiante e a temperatura muito agradável, a natureza me inspira e me tranquiliza.

Então me sentei e comecei aquecendo as pernas e a lombar para trabalhar um pouco de alongamento. Sentada com os joelhos flexionados soltei o peso da cabeça entre os joelhos, depois segurei os dois pés em flex e massageei a coluna alternando a flexão das pernas, até que as duas ficassem estendidas na frente, em seguida, alternei entre flex e ponta de pés. Afastei as pernas para que ficassem em segunda posição e rotei o tronco até que ficasse de frente para a perna e então deixei o próprio peso cair até tentar aproximar a cabeça do joelho, para os dois lados.

Realizei os exercícios com a cintura escapular, em todas as direções e com os braços ao lado do corpo na altura dos ombros. Relaxei a cervical, fazendo uma rotação para os dois lados. Em pé, vibrei o corpo para ativar a percepção e relaxar os músculos.

Sentada novamente, contraí o quadríceps femoral alternadamente e mudando as velocidades para melhorar o meu 'tremido' na coreografia. Fiz diversos exercícios com os

braços, tanto os de adução e abdução dos braços, como os de desenhar no espaço, pensando sempre na mão, para que ela fique sempre 'viva'.

Após os exercícios me auto massageei na região do trapézio e pescoço, pois estava sentindo tudo muito tensionado.

[Dia 10]

Aula de Estudos Contemporâneos em Dança III:

Quando cheguei na ESEF para a aula, ainda estava sentindo o meu trapézio tenso, então logo que cheguei na sala de aula deitei no chão e fiquei em decúbito ventral, suspendi a pélvis e com o peso transferido por ela, massageei as costas e o trapézio.

Antes de começar também deixei o meu corpo relaxar um pouco e aos poucos ativando ele, avisando os músculos que eu iria usá-los, alongando pernas e braços ao longo do corpo, como se quisesse deixá-los cada vez mais distais.

Como estávamos ensaiando para a coreografia que iríamos dançar dentro de duas semanas, a aula começou mais intensa. Começamos com exercícios em pé, trabalhando equilíbrio e mobilidade dos pés. Em seguida, fizemos exercícios no chão, trabalhando forma e percepção.

Após o aquecimento, já partimos para o ensaio da coreografia e preparamos melhor ela, porque ainda faltava acertamos alguns detalhes. Individualmente, tivemos que criar uma sequência, um pequeno solo, utilizando os elementos de nosso repertório, ou seja, movimentos que usamos em aula.

Conseguimos concluí-la e ensaiamos até o final da aula.

[Dia 11]

Nas sextas-feiras pela manhã, eu fazia uma disciplina eletiva chamada Estética do Espetáculo, que consta no currículo dos cursos de Teatro como disciplina obrigatória, esta aula tem quatro períodos de cinquenta minutos, totalizando a duração de três horas e vinte minutos, com um pequeno intervalo de vinte minutos.

Nesta aula, nos dirigimos até a Escadaria da Rua General João Manoel, lá fizemos alguns exercícios de aquecimento corporal, respiração e concentração, porque

estaríamos em um lugar onde tem uma pequena circulação de cidadãos e não poderíamos deixar que isso atrapalhasse a nossa prática.

A escadaria foi utilizada como espaço cênico para criarmos cenas. Primeiro fizemos o exercício com o grupo todo que estava composto por onze pessoas. Como se fosse a brincadeira “chefe-manda”, uma pessoa fazia alguns movimentos e os outros imitavam, utilizando sempre as qualidades da escadaria. O segundo exercício foi individual, cada um realizava a sua cena e quando a professora avisava, congelávamos a cena, do modo que estávamos.

O segundo lugar que visitamos foi o jardim externo da Casa de Cultura Maria Quintana. Trabalhamos com o grupo inteiro, uma pessoa escolhia um lugar e restante das pessoas completava a cena. Repetimos esse exercício quatro vezes.

O terceiro e último lugar que visitamos foi a praçinha que fica localizada em frente ao colégio Rosário. Quando chegamos lá, fizemos a prática em duplas, onde tínhamos que criar uma cena de dois minutos em algum local que escolhemos.

Como realizamos esses exercícios na rua, ministrei minhas aulas do estágio em seguida e outros compromissos até o final do dia, não realizei meus exercícios específicos porque são extremamente cansativos. De fato, achei que essa aula foi bastante enriquecedora para a minha prática, pois trabalhou também a minha expressão corporal e outros estados de estar presente.

[Dia 12]

Neste dia fiquei mais no alongamento e relaxamento muscular, mas mesmo assim, fiz os exercícios da mesma forma que já estava realizando mas dessa vez, usei mais o chão.

Os exercícios de cintura escapular, mudando as direções, relaxamento de lombar e cervical, tentando abrir espaço entre as vértebras e vibrando o corpo, de forma que ativasse a percepção. Auto massageei o meu trapézio, pois como de costume, estava tenso.

Além de sentir que o meu corpo estava mais ativo, mais perceptível e com maior tonicidade muscular, notei também, que em pé, com as pernas estendidas, flexionando a pélvis, consegui tocar o chão com as minhas mãos.

Aprender a geografia do corpo não é uma simples questão de fazer exercícios ou adquirir novos e interessantes padrões de movimentos. Isso exige uma consciência desperta. Percebamos o modo como ficamos de pé normalmente. As pequeninas regiões de tensão ou desequilíbrio afetam não só a nossa facilidade de movimento e nossa expressão externa, mas também a forma como estamos nos sentindo emocionalmente. Cada minúsculo detalhe do corpo corresponde a uma diferente realidade interior (OIDA, 2007, p.36).

Sentada, com as pernas estendidas, fiz movimentos com a pélvis, movendo os ísquios para frente e para trás, tentando fazer com que saíssem do chão. Ainda nessa posição, alternei a movimentação dos pés, fazendo ponta e flex.

[Dia 13]

Fui a um lugar tranquilo e ao ar livre.

Trabalhei fortemente a cintura escapular, tanto com os braços estendidos ao longo do corpo, como com os braços estendidos na altura dos ombros. Além de deslocar a escápula e movimentar circularmente, até a mão acompanhar o movimento da cabeça.

Relaxe o trapézio, apenas estendendo os braços, o máximo que conseguia ao longo do corpo, porque já começava a sentir o meu trapézio menos tenso. Circundei o pescoço para que pudesse relaxar a cervical e soltei o peso da cabeça.

Realizei os trabalhos de pés, fazendo flex e ponta.

Realizei movimentações diversas de braços, começando com os que eu já estava realizando e depois mais um que não estava listado ainda, em que levanto os braços alternando a direção dos cotovelos, enquanto um sobe, o outro desce.

Trabalhei a respiração, me concentrando somente nela, tentando enviar ar para todas as articulações, através da inspiração e expiração.

Para trabalhar um pouco mais a técnica da dança do ventre, realizei vibrações que começam nas pernas e reverberam no resto do corpo, em seguida, concentrei as vibrações apenas até o abdômen, e para encerrar, fiz movimentos de quadril, forçando os oblíquos.

[Dia 14]

Decidi fazer os exercícios deitada, pois estava sentindo os meus ísquio-tibiais muito tensos, então fiz rotações com o fêmur, sentindo a mobilidade na bacia. Primeiro

uma perna por vez, depois as duas juntas. Alonguei o meu corpo todo, e depois flexionando uma das pernas, puxava o braço paralelo ao da perna, na tentativa de alongar.

Tentei aproximar as pernas do peito, o máximo que pude e tentando isso aos poucos. Primeiro com o joelho flexionado e depois com ele estendido, uma perna por vez. Em seguida, com as pernas esticadas, juntas, tentei aproximá-las ao peito.

Realizei a massagem no trapézio e em seguida, com as pernas flexionadas, deixei o peso da cabeça cair entre os meus joelhos. Depois de cócoras, respirando fundo para que quando o peito se enchesse de ar, afastasse as minhas vértebras.

Em seguida, me deitei e com os braços na altura dos ombros, como se estivesse segurando um grande balão, não deixei os braços tocarem o chão. Ativando a percepção de tônus muscular e pensando sempre nas mãos.

[Dia 15]

Dia de orientação

Neste dia realizei meus exercícios, sozinha, por instrução da orientadora, e então comecei realizando os exercícios de braço que sempre faço e tentando relaxar o trapézio, movimentando a escápula.

Alongando a coxa, puxando a perna flexionada com a mão segurando um pé de cada vez, para relaxar o ísquio-tibiais. De cócoras, relaxando a cervical e a coluna torácica, expirando e inspirando. Levantando lentamente, ficando em *plié*, deixando a cabeça para baixo e a coluna imitando um “C”, chacoalhei um pouco o corpo nessa posição, e então fique ereta para começar os exercícios com a cintura escapular.

Chacoalhei o corpo mais um pouco, soltando bem os braços. Respirei várias, controlando a inspiração e a expiração. Fui até a barra e apoiei os braços, para soltá-los, deixando o peso da cabeça pesar sobre eles.

Fiz um breve alongamento com as pernas, na barra ainda e fiz exercícios de pés, fazendo *pliés* com meia-ponta e flex nos pés, fazendo um passe e ficando com o pé em *cou de pied*. Em sexta, primeira e segunda posições, respectivamente.

Depois subi os braços para cima, alongando-os. Notei que agora já consigo deixar o trapézio mais relaxado e dessa forma, os braços ficam mais próximos da cabeça. Com os braços levantados, fiz voltas com os punhos, tanto *en dehors*, como *en dedans*.

Deitei no chão para relaxar a coluna um pouco e sentei, com as pernas flexionadas e cruzadas e deixei o tronco cair para frente, alongando assim, a parte anterior das pernas e o glúteo.

Fiz abdominais cruzando de um lado para outro em direção ao joelho, depois como se fosse um apoio, com o corpo todo estendido e apoiado apenas pelos braços e os pés e abdominal com as constas.

Deitei em decúbito ventral novamente e elevei a pélvis, focando o impulso pelos calcanhares no chão. Em seguida, fiquei sentada no chão e fiz contrações e vibrações com os glúteos e com o quadríceps femoral, isoladamente, alternando os lados.

Depois ensaiei a coreografia algumas vezes e mostrei para a orientadora, ela notou que a minha presença e segurança haviam melhorado e me passou mais alguns exercícios de braços e cintura escapular, que eram os movimentos que estavam demorando mais para desenvolver, apesar do meu treinamento diário.

No turno da noite, fiz mais alguns alongamentos de pernas e uma massagem no trapézio.

[Dia 16]

Alonguei as pernas, estendendo-as enquanto fixava os ísquios no chão, movimentando a pélvis para frente e para trás. Segurei pelos dedos dos pés, fazendo flex e relaxei a coluna, inspirando e expirando lentamente, movendo o quadril alternando os lados direito e esquerdo.

Fiz os exercícios de relaxamento do trapézio, ainda sentada no chão, massageando com as minhas mãos e fazendo círculos com a cabeça para o lado direito e esquerdo, relaxando também a cervical. Movendo a escápula para fora e para dentro com os braços estendidos ao lado, na altura dos ombros.

Realizei os abdominais deitada, alternando as pernas *en l'air* e depois segurando a cabeça com as mãos, apenas controlando, mantendo-o tensionado.

Fiz o exercício do “franguinho desossado”, que consiste no relaxamento parcial dos músculos, movimentando o corpo todo no chão, que faz referência ao desenho animado “A vaca e o frango” porque usar a imaginação ajuda a entender as intenções do corpo, Yoshi Oida acredita que: “É ineficaz fazer esse exercício sem usar a imaginação” (OIDA, 2007, p.33).

. Depois comecei os exercícios de pés, alternando entre ponta e flex.

Movimentei a cintura escapular em todas as direções, para frente e para trás, para o lado direito e esquerdo e nas diagonais (frente/direita para trás/esquerda e depois frente/esquerda para trás/direita), depois passando por todos os pontos de forma circular.

[Dia 17]

Aula de Estudos Contemporâneos em Dança III:

Como a professora não poderia estar presente nessa aula, havíamos combinado previamente que iríamos fazer o nosso aquecimento, e que cada aluno da turma iria passar um exercício porque precisávamos ensaiar a coreografia para dançar no dia seguinte.

Começamos com exercícios no chão, movimentando a coluna, relaxando ela. Movimentando as pernas e braços, ativando a percepção, a força e o alinhamento.

Fizemos o exercício das escápulas de abrir e fechar para os lados. Alguns abdominais, trabalhando infra, supra e oblíquos.

Alongamento das pernas, atravessando a linha do centro do corpo, pelo chão, levando a perna até ficar do lado oposto, sem perder o contato da borda externa do pé no chão.

Fizemos algumas sequências coreográficas das aulas que começam no chão e através deles terminamos em pé, que colocamos em prática os exercícios que realizamos anteriormente.

Ensaíamos a coreografia diversas vezes, iniciamos passando ela toda, para analisarmos quais os momentos que precisavam melhorar e então, passamos as sequências separadamente e sem musica e por último ensaiamos a coreografia mais algumas vezes e melhoramos em vários aspectos.

[Dia 18]

Aula de Estética do Espetáculo:

Saí durante a aula para a passagem de palco no teatro, que dançaríamos à noite; tivemos apenas 30 minutos para ensaiar, então só passamos a coreografia no palco duas vezes.

Depois fui ao encontro do restante da turma, que estava na Usina do Gasômetro, para fazermos a nossa prática lá. Nessa prática cada pessoa recebia uma frase que falava sobre o Rio Guaíba e tínhamos que falá-la em um dos três tons de voz utilizados no Teatro: baixo, médio ou alto, interagindo com o espaço em que nos encontrávamos. Não pude ficar até o final do exercício porque já era meio-dia e a aula deveria terminar às 11 horas e 50 minutos.

No final da tarde, nos encontramos no teatro Bruno Kiefer, onde nos maquiemos, arrumamos os cabelos e vestimos o figurino e fizemos a marcação no placo. Depois fizemos um breve aquecimento, ministrado pela professora antes de nos apresentarmos no evento das Graduações de Dança do Estado. Ao assistir o vídeo posteriormente, notamos como estava evidente os estados dos corpos naquele momento e como as práticas contribuíram positivamente nisso.

[Dia 19]

Estava sentindo muitas tensões no corpo, apesar de estar fazendo os exercícios todos os dias, estava com uma dor muito forte na virilha, então decidi não fazer os exercícios durante esse dia.

[Dia 20]

Optei por não realizar os exercícios novamente.

[Dia 21]

Comecei os exercícios deitada, fazendo um *passé* com a perna direita subindo paralelo e descendo *en dehors*, três vezes e depois repetindo com a perna esquerda, deixando os pés relaxados. Depois fiquei com os dois joelhos flexionados e os pés juntos, deixando as pernas em *en dehors* e dei umas “batidinhas”, algumas vezes na virilha com as mãos em forma de concha.

Depois estendi as pernas e fiz flex e ponta com os pés, em primeiro lugar com os dois juntos, depois alternando entre o direito e o esquerdo. Com o joelho da perna direita flexionado e o pé direito apoiado próximo ao joelho levemente flexionado também e a coxa esquerda, circulei o pé direito *en dehors* enquanto a perna ficava paralela, depois circulei o pé *en dedans* com a perna em *en dehors*. Em seguida fiz o mesmo exercício com a perna esquerda.

Circulei a articulação coxo femoral, tentando sentir o movimento do acetábulo na bacia, primeiro a perna direita e depois a perna esquerda, em seguida as duas juntas e segurei-as por alguns segundos, trazendo o mais próximo possível do meu peito.

Com os ísquio-tibiais um pouco mais relaxados, fiz oito *grand battments* com cada perna, deixando elas flexionarem após subirem ao máximo para voltarem à posição inicial das pernas, estendendo-as novamente para recomeçar.

Após isso, fiquei em pé e vibrei as pernas, deixando reverberar em todo o corpo e depois os braços, flexionei o quadril e sacudi os braços, deixando o peso da cabeça cair. Ao ficar na posição estendida novamente, estiquei os dois braços ao longo do corpo, deixando bem próximo ao meu tronco e as mãos bem próximas as coxas, puxando os ombros para baixo, destensionando o trapézio.

Depois fiz os exercícios da cintura escapular, passando por todas as direções com os braços abduzidos ao lado do corpo, até a altura dos ombros e depois com os braços abaixados.

[Dia 22]

Não tive reunião de orientação nesse dia, pois a orientadora estava se apresentando e então fiz os meus exercícios de preparação em casa.

Comecei em pé, chacoalhando as pernas e deixando reverberar no corpo todo para tentar ativar a minha percepção. Então fiz os exercícios de braços, puxando-os para trás, pelos cotovelos, deixando eles levemente flexionados, e abduzindo-os pelo lado subindo pelos cotovelos também, deixando o trapézio relaxado, tomando cuidado para não tensioná-lo. Em seguida, movimenteie os braços circularmente, levando eles para trás como se fossem asas, inspirando quando os levava para trás e expirando ao levá-los para frente, fazendo com que o movimento ficasse fluído.

Parei os braços ao lado do corpo e movimentei a cintura escapular, e depois os levei para cima, ficando próximos à cabeça e estiquei bem as mãos e movi a cintura escapular para frente e para trás. Soltei os braços ao lado do corpo, deixando cair com o próprio peso, tentando não conduzi-los.

Lentamente fui baixando, até flexionar a coluna lombar e respirei profundamente e quando expirei deixei a coluna relaxar mais um pouco. Fiquei ereta novamente e circudei a cabeça para os lados direito e esquerdo, fiz uma breve massagem no trapézio para relaxá-lo.

Alonguei o quadríceps femoral flexionando a perna e segurei o pé direito com as mãos, depois repeti a mesma coisa com a perna esquerda antes de começar os *pliés* com os pés paralelos. Então fiz um *tendu* e um *glissé devant*, mais um *tendu*, *flex* com o pé e mais um *plié* flexionando o quadril e o joelho. Repetindo tudo com a outra perna.

Fiz abdominais trabalhando o infra e o supra, resistindo e depois ao contrário forçando os músculos das costas, e os braços fazendo um volume, como se tivesse carregando uma bola grande.

Fiquei na posição de cócoras, com a cabeça entre os joelhos, transferindo o peso entre a cabeça e o cóccix. Em seguida, me sentei e continuei com as pernas flexionadas e deixei a cabeça pesar entre as pernas. Depois estendi as pernas aos poucos enquanto segurava os pés em *flex* e massageava as costas, quando finalmente estendi as pernas, estiquei os pés também, fazendo ponta.

Ensaiei a coreografia duas vezes, não quis ensaiá-la mais porque o meu espaço é pequeno e não queria diminuir a amplitude do meu movimento.

[Dia 23]

Iniciei deitada, começando com as pernas paralelas, começando com a direita enquanto a esquerda permanecia estendida e fiz *passés* descendo paralelo e subindo até a altura do joelho *en dehors*. Repeti com a perna esquerda. Estendi as duas novamente e alternei os pés fazendo *flex* e ponta. Em seguida realizei *grand battments* com as pernas estendidas e retornava a posição inicial flexionando o joelho, uma de cada vez, depois com as duas pernas estendidas, flexionei o quadril e levei as pernas em direção ao peito.

Ao levantar, fiquei na posição de cócoras e deixei o peso da cabeça cair em direção ao chão, inspirando e expirando algumas vezes. Continuei sentada e estiquei as pernas, conduzindo a cabeça para ficar próxima aos joelhos e peguei os meus pés em flex, fazendo uma massagem nas costas e nos pés. Movimentei os pés fazendo ponta e retornando para flex. Com as pernas cruzadas, sentada, circulei os punhos em *en dehors* e *en dedans*. Relaxei a coluna e deixei-a cair sobre as minhas pernas, alongando os glúteos.

Levantei-me e fiquei em pé, comecei a movimentar os meus braços, levando-os ao lado e para trás, fazendo bastante força e usando o peso pesado, depois deixei leve e com menos tónus. Circulei os braços para trás, super inspirando e quando os levava para frente super expirava.

Realizei movimentos de cintura escapular com os braços ao lado estendidos e depois com as mãos nos ombros.

[Dia 24]

Nessa semana não tivemos aula de Estudos Contemporâneos em Dança III, pois era a Semana Acadêmica da UFRGS e os professores e alunos são dispensados das aulas.

Eu queria verificar como os exercícios estavam afetando a minha dança, então fiz alguns exercícios de aquecimento para acordar o meu corpo.

Comecei fazendo alguns *pliés*, depois *tendus* e *glissés*, fazendo flex e ponta, sempre com as pernas paralelas.

Vibrei as pernas, deixando reverberar no restante do corpo e sacudi os braços. Movimentei os braços ao lado, fazendo ondulações. Fiz movimentos circulares com a cintura escapular e com o quadril.

Comecei a ouvir músicas diferentes e dancei conforme o ritmo delas para ver como eu estava sentindo o meu corpo enquanto dançava outras coisas. Notei que estava me sentindo mais leve, menos tensa e que a dança estava mais parecida com gesto do que apenas um movimento mecânico.

Como parte da compreensão do próprio corpo, precisamos saber a diferença entre estar relaxado e estar tenso e como controlar cada estado. Na prática, isso é muito mais difícil

realizar, especialmente se alguém nos diz: “Apenas relaxe! Vamos, relaxe!”. Não sabemos por onde começar (OIDA, 2007, p.45).

[Dia 25]

Eu me senti tão bem dançando no dia anterior, que não conseguia mais parar de dançar, aqueci menos o meu corpo apenas fazendo alguns *pliés* e vibrando um pouco o corpo. Então dancei músicas diferentes e algumas músicas árabes para estudar a minha técnica da dança do ventre, fazendo os tremidos e ondulações de quadril, ondulações de braços e peito e circulações das mãos.

Estava eufórica e com muita vontade de dançar, estava sentindo que era isso que o meu corpo estava querendo nesse dia.

[Dia 26]

Passei o dia todo com enxaqueca, apesar de ter tomado remédios, mas nada fazia a minha dor passar, então não consegui fazer os meus exercícios.

[Dia 27]

Comecei em pé, fazendo o exercício que começa com *pliés* e depois faço *tendus* e *glissés*, levando o pé para a quarta posição e fazendo flex até retornar a sexta posição de pés.

Depois fiz os exercícios de braços, alternando a força e o peso deles, levando-os ao lado e para trás, conduzindo pelos cotovelos e vibrei o corpo todo antes de começar os exercícios de cintura escapular, então a movimentei para os lados e para frente e para trás e também nas diagonais do corpo, depois fazendo um movimento circular em torno de mim mesma.

Depois fui me abaixando lentamente, deixando o peso da cabeça conduzir até eu ficar na posição de cócoras e ficar um pouco nessa posição, expirando e inspirando lentamente. Então me sentei no chão e puxei os meus pés em flex até estender as pernas. Depois cruzei as pernas e deixei o peso da cabeça cair, alongando a posterior da coxa e os glúteos, trocando a perna que ficava na frente. Com as pernas cruzadas ainda, fiz círculos com os pulsos tanto *en dehors*, como *en dedans*.

[Dia 28]

Iniciei os exercícios deitada e levei os meus braços ao lado, como se estivessem em segunda posição, depois fui subindo como se estivessem com um grande volume entre eles.

Circulei as pernas flexionadas, uma de cada vez, relaxando os ísquio-tibiais e puxei as pernas pelos joelhos para perto do meu peito. Estendi as pernas e fiz oito *grand battments* com cada perna e depois as aproximei do meu peito com os pés esticados. Puxei uma perna de cada vez, esticada, tentando pegar no meu tornozelo. Sentei e peguei os meus pés em flex, massageei um pouco as costas e estendi as pernas, tentei aproximar o máximo a cabeça dos joelhos.

Fiquei em pé e puxei um braço de cada vez na frente do peito, pelo cotovelo antes de começar os exercícios da cintura escapular, que levei em todas as direções e depois passei por todas de forma circular.

[Dia 29]

Tive reunião de orientação do trabalho, mas dessa vez nos focamos somente na parte teórica do trabalho, ou seja, na minha escrita. Foram solicitadas mais algumas tarefas para eu realizar durante a semana. Como ficamos bastante tempo trabalhando, teríamos pouco tempo para o trabalho corporal, então optamos por eu fazer os exercícios depois, sozinha.

No final do dia eu estava extremamente cansada e não consegui realizar meus exercícios.

[Dia 30]

Comecei com *pliés*, resistindo e subindo na meia ponta na sexta posição. Em seguida, fiz um *tendu*, um *glissé*, transferência de peso, flex na quarta posição e retornei ao eixo com um *plié*.

Fiz os exercícios de braços, abduzindo eles ao lado e com uma pequena flexão no cotovelo e depois levei os cotovelos para trás com o peso leve. Realizei os exercícios de cintura escapular também e subi os braços e deixei bem estendidos perto da minha cabeça. Relaxei um pouco e circulei os punhos, fazendo os movimentos de mãos que

utilizamos na dança do ventre. Depois utilizando a respiração, movimenter os braços de forma circular para trás, cuidando para não travar o fluxo do movimento. “O acto respiratório é, sem dúvida, uma das raras situações em que é possível abordar experimentalmente a dualidade da plenitude e do vazio e convertê-la numa escolha do corpo na dança” (LOUPPE, 2012, p. 97).

E para finalizar esse dia de trabalho, imaginei estar desenhando no espaço com os braços e movimenter-os em um fluxo contínuo e com foco indireto.

[Dia 31]

Aula de Estudos Contemporâneos em Dança III:

Nesse dia a aula foi um pouco mais tranquila do que nos outros dias, começamos nos aquecendo no chão. Sentamo-nos e fizemos massagem na cervical com as mãos imitando uma pinça, depois massageamos a cabeça, a região temporal e o rosto.

Depois fizemos os exercícios em pé, onde alongamos a coluna, movimentamos os braços, movimentamos as pernas, fizemos abdominais e utilizamos bastante a respiração.

No final da parte prática da aula, a professora nos passou uma sequência coreográfica que ela criou há alguns anos e entendemos a importância dela, e nós gostamos muito, essa sequência tem o apelido de “duende” porque já passou por vários corpos e lugares ao longo do tempo.

No final da aula, assistimos ao vídeo da apresentação que fizemos na Casa de Cultura Mario Quintana duas semanas antes. Pudemos analisar o que podemos melhorar em nós mesmos e fizemos observações sobre a própria coreografia. Também observamos que algumas intenções de movimentos estavam muito claras, o que nos deixou muito contentes. “Ao executar esses exercícios, é importante que nos lembremos de ‘experimentar’ os movimentos. Fazê-los de maneira mecânica não significará muito. Temos de tentar notar as diferentes sensações dentro do corpo” (OIDA, 2007, p. 51).

[Dia 32]

O meu dia foi lotado de atividades e ainda trabalhei em uma festa à noite, não tive tempo para realizar os meus exercícios.

[Dia 33]

Meu corpo ainda estava muito cansado e tive atividades o dia inteiro, então, infelizmente, fiquei mais um dia não consegui realizar os meus exercícios.

[Dia 34]

Senti uma grande dificuldade de me concentrar nesse dia, estava muito ansiosa e acho que não consegui realizar bem os meus exercícios, mas utilizei mais a respiração para tentar me focar melhor. “[...] a consciência da respiração e de seus recursos é mais importante para o bailarino contemporâneo do que um estudo ritualizado. A prática (informada) da respiração prende-se com as necessidades e as qualidades do movimento” (LOUPPE, 2012, p. 94).

Iniciei com *pliés*, antes de começar a fazer os exercícios de braços, fiz todos aqueles que já citei anteriormente, os de abdução ao lado, de levá-los para trás, de circular levando para trás, inspirando e expirando, e o que imagino estar desenhando no espaço.

Movimentei a cervical lentamente, de forma circular para os dois lados. Fiz os exercícios de escápula utilizando mais a respiração, inspirando quando flexionava para trás e expirando quando a levava para frente. Inspirando também quando levava para o lado e expirando quando ficava com a coluna estendida. Movimentei o quadril e várias direções e fiz movimentos ondulatórios e circulares, depois vibrei bastante as pernas.

Lentamente deixei a cabeça pesar para frente e soltei os braços, alternando o peso deles, deixando um mais pesado que o outro, fazendo com que um ficasse mais abaixo que o outro, rapidamente. Assim que parei, me abaixei e fiquei na posição de cócoras, deixando a cabeça pesar entre as pernas e fiz mais alguns exercícios de respiração nessa posição. “O corpo que a respiração revela é uma abertura, não um bloco; encontra-se vazio, não preenchido. Muito além das sensações físicas, reenvia-nos para a geografia das paisagens do corpo, para um espaço que liga o exterior e o interior [...]” (LOUPPE, 2012, p. 91).

Então me deitei e alternei o movimento dos pés entre ponta, meia ponta e flex. Em seguida, fiz *passés* alternando a posição das pernas entre *en dehors* e paralela. Fiquei como se estivesse em um *plié*, porém deitada. Segurei o meu joelho e comecei a

movimentar a minha perna, massageando a articulação da coxa femoral, uma perna de cada vez, depois sacudi a perna um pouco.

Fiz um exercício novo que aprendi na aula de Estudos Contemporâneos em Dança III, que é utilizado para soltar os braços e para o alongamento das pernas: sentada, segurando um dos pés pelo arco, para cima, depois troca-se o pé. Fiz a massagem na cervical e no rosto também, que aprendi durante a última aula, porque estava sentindo uma tensão muito forte na parte de trás da cabeça. Inspirei e expirei bastante, tentando fazê-la chegar até o topo da minha cabeça. Senti que após os exercícios minha coluna lombar estava bastante relaxada, tanto que ela estralou, assim que terminei.

[Dia 35]

Neste dia estava sentindo muitas tensões no rosto e na cabeça, então, sentada, comecei massageando o meu rosto, esfregando os dedos com um pouco de pressão ao lado do nariz, na mandíbula, acima das sobrancelhas, a testa e a região temporal, depois massageei toda a cabeça, começando pela parte de trás até chegar no topo. Com as mãos imitando uma pinça, massageei a região cervical e então massageei o trapézio até a região próxima às escápulas. Deixei a cabeça cair para frente, soltando o seu peso, assim que a levantei, fiz movimentos com a escápula para os lados, movendo para fora e para dentro com os braços estendidos ao lado.

Ao ficar em pé, movimente os meus braços utilizando certa força, abduzindo com os cotovelos para cima e aduzindo-os, depois levando eles levemente flexionados para trás com as mãos fechadas. Depois repeti com o peso leve. Ainda movimentando os braços, fiz círculos com eles ao lado, para trás e para frente atentando a minha respiração, usando ela para auxiliar no meu movimento, em seguida levei os braços abertos para trás, ultrapassando a linha do corpo. E fiz movimentos ondulatórios que são utilizados na dança do ventre, os mantive ao lado e depois acima, controlando a tonicidade dos músculos, por algum tempo, movendo a palma da mão para frente e para trás. Depois movimente as mãos em movimentos circulares *en dehors* e *en dedans*, oito vezes para cada lado. “A respiração é sensação de um mecanismo, ao mesmo tempo da origem e do devir, que nos conduz incessantemente da libertação do peso à sua suspensão, do antes e do depois, do vazio à plenitude” (LOUPPE, 2012, p. 92).

O seguinte exercício foi o da cintura escapular, deixando os braços para cima, próximos a minha cabeça, movimenteie ela para frente e para trás e depois para os dois lados, lentamente.

Dei uma leve sacudida nos braços para ativar a percepção e desci a coluna, fazendo um pequeno *plié* com as pernas, para afastar as vértebras da lombar e cervical e retornei a posição ereta.

Fiz alguns movimentos de quadril, tensionando um pouco os oblíquos e fiz um movimento que chamamos de *oito maia na dança do ventre* que consiste em mover o quadril para cima ou para baixo, alternando os lados que movem, de forma ondulatória.

Para relaxar a coluna, fiz alguns *pliés* antes de começar os exercícios de *tendus* e *glissés* em sexta posição de pés. Depois fiz alguns *pliés* em segunda posição de pés e forcei a meia ponta um pé por vez, enquanto fazia um *grand plié*. Retornei para a sexta posição de pés e fiquei em meia ponta, mantendo o equilíbrio por alguns segundos, repeti isso três vezes.

Assim que terminei, fiz um *plié* e me abaixei até ficar na posição de cócoras com a cabeça entre as pernas, me sentei e continuei com a cabeça na mesma posição e então segurei os meus pés fazendo flex, até deixar as pernas estendidas à frente, deixei a coluna ereta e estiquei os pés, fazendo ponta, meia ponta e flex. Após fazer isso, peguei os meus pés mais uma vez e segurei-os pelo arco, deixando os joelhos flexionados para soltar os braços.

Cruzei as minhas pernas e baixei a coluna, tentando encostar com a minha cabeça no chão para relaxar os glúteos a parte posterior da perna, alternando a perna que ficava mais afastada.

Deitei e fiz *passés en dehors* e paralelo com pouco tônus nos pés, concentrando minha atenção aos adutores internos. Em seguida, tentei aproximar as minhas pernas estendidas do meu peito. Para tentar ter um resultado melhor, deixei as duas pernas apontando para cima e movimenteie-as com movimentos rotacionais, sacudi um pouco, fiz um movimento de explosão e relaxei.

Como passei muito tempo sentada nesse dia, estava sentindo as minhas articulações das pernas doloridas, após os exercícios estava me sentindo muito mais leve e sem dores.

[Observação]

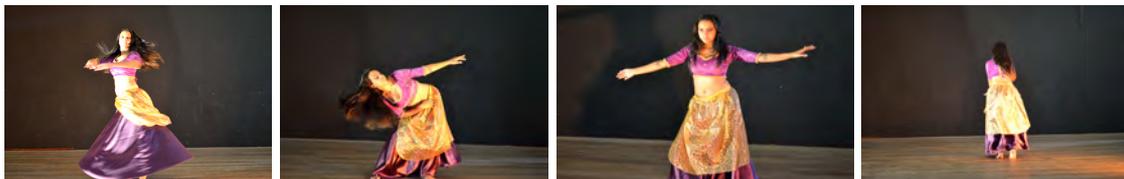
Optei por deixar as descrições na íntegra, desses dias que foram de um intenso laboratório de observação de observação e auto-observação em minha dança e de dança. Pude atentar mais em como descrever os exercícios para que, no futuro, eu pudesse lê-los com a possibilidade de retomá-los em minhas práticas. Também para que ficasse a descrição ao leitor, de modo que ele pudesse visualizar como os movimentos estavam sendo realizados – e como foi o meu processo de apropriação de meu corpo, para que eu pudesse criar e dançar o solo que me propus fazer.

4.3 Onde tudo isso me levou? À configuração do meu solo!

No dia da apresentação do TCC apresentei a coreografia, demonstrando o resultado das pesquisas realizadas. A partir das correções e recomendações da banca examinadora pude adicionar mais materiais relevantes ao trabalho, inclusive o vídeo e as fotos da coreografia.

O que posso dizer, de como foi dançar é que somente após esse episódio senti que o meu trabalho estava próximo de ser concluído. Finalizo esta reflexão com uma citação de Luigi Pareyson, autor que confere conceitos importantes para a compreensão desse processo. “Executar a obra de arte, portanto, não significa acrescentar-lhe alguma coisa de estranho, nem expô-la a inevitáveis falseamentos ou disfarces: pelo contrário, significa precisamente “fazê-la ser” naquela que é a *sua* realidade e na vida da qual ela própria *quer viver*” (PAREYSON, 1997, p. 217).

Ilustro com fotografias do dia que considero como sendo “o dia da instauração de minha releitura”.





3

³ Fotografias: Ingrid Ferreira

CONCLUSÃO

Aprender a me disciplinar e a utilizar as práticas de técnica corporal não-próprias para um determinado estilo de dança foi o aspecto mais representativo dessa experiência para mim. Essas práticas, que eu conhecia no meu corpo brevemente e ficaram mais evidentes com o tempo de trabalho, contribuíram imensamente para o meu aprendizado, pois focaram em outros aspectos que não havia trabalhado nas minhas aulas de dança até então. Posso dizer que re-sistematizar o próprio corpo e a própria rotina não é uma tarefa fácil no início, mas quando os resultados tornam-se mais evidentes, mais intensa é a vontade de querer se ver em um patamar acima, descobrindo a cada dia algo novo, tanto no prático, quanto no teórico.

Apesar do foco do trabalho ter sido uma releitura, considerei importante a preparação corporal também, porque a coreografia não apenas foi criada por mim, mas criada para que eu pudesse dançar, então precisei criar meios para chegar a uma estética apropriada para isso. Além disso, precisei modificar os padrões do meu corpo, para que ficassem mais evidentes na coreografia os gestos que escolhi inserir. Com isso, pude ampliar o meu repertório de movimentos, sentindo maior liberdade nas escolhas.

A coreografia assim que ficou concluída me fez enxergar novos horizontes, novas ideias; encontrei novas inspirações. Descobri uma nova maneira de criar uma coreografia e também de criar exercícios de acordo com um objetivo; criar novos objetivos. Perceber e aproveitar o que cada experiência nos deixa como recordação, como resquício de algo bom.

Percebi que para realizar uma releitura coreográfica foi necessário entender o contexto em que a obra foi criada e toda a história que ela pretende contar, mesmo sendo apenas um pequeno fragmento. É a partir dessas compreensões que se torna possível recriar a mesma história, de uma determinada dança, com movimentos de outro gênero de dança, utilizando signos diferentes.

As leituras que fiz me ajudaram tanto a sistematizar a minha escrita, como serviram de inspiração para prosseguir. Deram-me base para a escrita e novos vocabulários; expandiram meus horizontes.

Essa pesquisa foi construída passo a passo, baseada numa lógica: ela uniu o prático e o teórico em todos os momentos, porque um não sobreviveria sem o outro. Sem a ideia, eu não teria por onde começar, sem as leituras eu não conseguiria re-criar, sem a criação eu não teria sobre o que pesquisar e sem a prática eu não teria sobre o que escrever.

NOTAS

1. During improvisation, there are moments when a movement 'feels right' and fits the composer's image. When this occurs, the improvised movement phrase can be recaptured to provide the basic ingredients for the composition. The movement or movement phrase which evolves in this way may be a suitable starting point for the composition process.
2. The composer has already made some decisions before beginning to move.
3. Construir presencia en performance implica entonces un trabajo, una producción compleja que el performer articula *in situ*, en el propio acontecimiento de su acción/presentación.

REFERÊNCIAS

- BENCARDINI, Patrícia. **Dança do ventre: ciência e arte**. São Paulo: Baraúna, 2009.
- CANTON, Katia. **E o príncipe dançou...** São Paulo: Ed. Ática, 1994. Tradução Cláudia Sant'Ana Martins.
- COELHO, Máira Castilhos. Presença ou a Qualidade Discreta do Estar Ali. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 3, n. 2, p. 646-658, maio/ago. 2013.
- COMANDÚ, Marcelo Andrés. Cuerpo: presencia y transitoriedad. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 559-572, jul./dez. 2012.
- FARO, Antonio José. **Pequena história da dança**. 7ª Ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.
- LOUPPE, Laurence. **Poética da Dança Contemporânea**. Lisboa: Orfeu Negro, 2012. Tradução de Rute Costa.
- NACHMANOVITCH, Stephen. **Ser criativo – o poder da improvisação na vida e na arte**. São Paulo: Summus, 1993. Tradução de Eliana Rocha.
- OIDA, Yoshi. **O ator invisível**. São Paulo: Via Lettera, 2007. Tradução de Marcelo Gomes.
- PAREYSON, Luigi. **Os problemas da estética**. 3 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
- SMITH-AUTARD, Jaqueline M.. **Dance Composition**. 5.th. London: Routledge Usa by arregement with A & C Black Publishers Limeted, 2004.
- VAGANOVA, A. I. **Fundamentos da dança clássica**. 1 ed. Curitiba: Appris, 2013. Tradução de Ana Silva e Silvério.

VALLE, Arthur. *Releitura e Análise das Obras de Arte*. **Revista Democratizar**, v.I, n.1, set./dez. 2007.

REFERÊNCIAS DE OBRAS

Artes Visuais:

As meninas (Velásquez) e Pablo Picasso

Mona Lisa (Da Vinci) e Romero Brito

Abaporu (Tarsila do Amaral) e Rite

Dança:

Solo de Nikyia - Polina Semionova: Disponível em:

<<http://www.youtube.com/watch?v=jMOoSws6Jr8>> Acesso em: 19 dez.2013.

Les Ballets Trockadero de Monte Carlo: Disponível em:

<<http://www.youtube.com/watch?v=PBYPREnH32g&list=PL8B8BF1757F7BBE3B&index=1>> Acesso em: 20 jun.2013.

Clowns Bailarinos – O Lago dos Cisnes: Disponível em:

<http://www.noticiasdavila.uerj.br/noticiasdavila/htm/materias/materias/2012_06_05/05.htm> Acesso em: 05 jul.2013.

Matthew Bourne – O Lago dos Cisnes: Disponível em:

<<http://grupoamaryllis.blogspot.com.br/2011/06/releitura-o-lago-dos-cisnes.html>> Acesso em: 04 ago.2013.

Releitura Árabe – O Lago dos Cisnes: Disponível em:

<<http://www.taxitv.com.br/20130531/espetaulo-lago-dos-cisnes-uma-releitura-arabe-promete-emocionar-o-publico-no-arthur-azeved>> Acesso em: 15 nov.2013.

John Lennon da Silva – A morte do Cisne: Disponível em:

<<http://www.youtube.com/watch?v=RM2Aio9mvNE>> Acesso em: 20 abr.2013.

Copélia.com: Disponível em:

<<http://www.correiodopovo.com.br/Impresso/?Ano=115&Numero=275&Caderno=5&Noticia=162174>> Acesso em: 14 abr.2013.

Aldo Gonçalves – O Quebra Nozes: Disponível em:

<<http://www.youtube.com/watch?v=4--ATAMLNS4>> Acesso em: 09 out.2013.

Giselle: Disponível em:

<<http://www.pelourinho.ba.gov.br/2013/04/vivadanca-espetaculo-%E2%80%98xl%E2%80%99-reflete-sobre-as-fronteiras-entre-os-sexos.html>> Acesso em: 20 out. 2013.

Dom Quixote: Disponível em:

<<http://m.odiario.com/dmais/noticia/581191/dom-quixote-danca/>,> Acesso em: 12 jul. 2013.

Narrativas de Dança do Ventre

Amazonia: Disponível em:

<http://www.orm.com.br/plantao/imprimir.asp?id_noticia=474361> Acesso em: 10 out. 2013.

Nancy Ribeiro: Disponível em: <http://www.nancyribeiro.com.br/site/?page_id=6> Acesso em: 15 out. 2013.

ANEXOS

Glossário dos termos de *ballet*:

Pés

Primeira posição: ambos os pés virados totalmente para fora, tocando-se apenas com os calcanhares e formando uma linha reta;

Segunda posição: os pés também em linha reta, mas a distância entre os calcanhares é do tamanho do comprimento de um pé;

Terceira posição: os pés estão em contato (*en dehors*) através dos calcanhares que entram um atrás do outro até a metade do pé;

Quarta posição: idêntica a quinta posição, mas uma das pernas está aberta na mesma posição à frente ou atrás, de modo tal que a distância entre os pés seja de um pequeno passo;

Quinta posição: os pés se tocam (*en dehors*) em todo o seu comprimento, de modo que a ponta de um pé fique adjacente ao calcanhar do outro.

Braços

Posição preparatória (*bras bas*): ambos os braços baixos, mãos direcionadas para dentro, uma perto da outra, mãos não se encostam. Cotovelos arredondados, de modo que o braço, do cotovelo até o ombro, não encoste no tronco e não fique colado na axila.

Primeira posição: os braços erguidos à frente do tronco um pouco acima da cintura. Eles devem ser um pouco dobrados.

Segunda posição: os braços levantados para o lado, um pouquinho arredondados no cotovelo.

Terceira posição: os braços erguidos até em cima com os cotovelos arredondados; as mãos direcionadas para dentro uma perto da outra, mas não se encostam.

Conceito

En dehors: com o conceito de *en dehors*, definem-se movimentos giratórios direcionados “para fora”.

En dedans: conceito contrário – giro para dentro.

Passos

Plié: termo em francês universalmente utilizado para o movimento das pernas, que em russo é determinado pela palavra “agachamento”.

O *plié* é feito nas cinco posições; inicialmente ele é executado na metade do tamanho – *demi-plié*, posteriormente, passa para o *grand-plié*.

Pose *croisée*: na tradução, *croisée* significa “cruzamento”. Existe a posição *croisée* para frente e para trás.

Pose *effacée*: nessa pose, ao contrário da *croisée*, a perna é aberta, e toda a figura desdobrada.

A palavra *battement* na terminologia da dança significa abdução (levar) e adução (trazer) da perna.

Battement tendu: o apoio de todo o corpo fica em uma perna e a outra age livremente e não carrega o seu peso, essa perna desliza para frente, sem tirar a ponta do pé do chão. O movimento começa com toda a perna esticada, conservando o quanto possível o calcanhar virado para fora.

Grand battement jeté: deslizando pelo chão, a perna é lançada a 90° com acento para fora.

Battement développé: o pé da perna (direita), que está sendo retirada da quinta posição, escorrega com os dedos esticados pela outra perna até o joelho e abre na direção exigida, preservando o joelho e o calcanhar *en dehors*.

Battement Fondue: da quinta posição, a perna direita vai *sur le cou-de-pied*, a esquerda faz simultaneamente *demi-plié*, mantendo a rotação externa do joelho. Depois a direita abre para frente com a ponta no chão, esquerda estica e endireita-se no joelho simultaneamente com a direita. A perna direita retorna *sur le cou-de-pied* e o movimento

repete para a segunda posição e para trás sendo que, no último caso, a perna passa *sur le cou-de-pied* atrás.

Rond de jambe par terre: o movimento começa da primeira posição; a perna vai para a frente assim como no *battement tendu*, daqui desenha um arco com a ponta do pé – passando pela segunda posição em frente a primeira posição. Desse ponto, a perna traça uma linha reta até o ponto onde iniciou o arco, passando pela primeira posição com o calcanhar abaixado até o chão e os joelhos esticados.

Port de bras: as mãos vão da posição preparatória para a primeira posição, terceira posição, abrem-se na segunda posição e descem para o ponto inicial – posição preparatória.

Attitude: sob uma perna, com a outra levantada em 90° para frente ou para trás com o joelho levemente flexionado.

Coupé: um pequeno movimento que intermediário que possibilita outro *pas*, fazendo um *demi-plié* e um pé esticado próximo a outra perna.

Passé: o *passé* está de acordo com a sua denominação francesa – de passagem, de transferência. Na dança cênica, ele serve como movimento auxiliar, transferindo a perna de uma posição para outra.

Fouetté en tournant: faz-se do *demi-plié* na perna esquerda, a direita nesse tempo abre na segunda posição a 45°, *tour en dehors* na perna esquerda. No momento do *tour*, dobrar a perna direita atrás da panturrilha da perna de apoio, contorná-la rapidamente e conduzir a perna direita para frente.

Dégagé: preparação para os giros, passa da quinta posição de pés para a quarta posição, ou da quarta posição para a quinta.

Pirouettes: denominada como *tour* na Rússia, para a determinação de giro do corpo em uma perna.

Chaînés: uma série rápida de pequenos giros.

Pas de courru: passo executado em tempo rápido, vários *pas de bourrées* seguidos.