



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE DANÇA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DANÇA**

SHEILA MARTINS CABRAL

**PILATES NA DANÇA: UM ESTUDO A PARTIR DO QUADRIL COM A
MEMÓRIA CORPORAL DOS OBJETOS PARA AUTONOMIA E
LUDICIDADE**

Salvador
2022

SHEILA MARTINS CABRAL

**PILATES NA DANÇA: UM ESTUDO A PARTIR DO QUADRIL COM A
MEMÓRIA CORPORAL DOS OBJETOS PARA AUTONOMIA E
LUDICIDADE**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Dança, Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, como requisito à obtenção do grau de Mestre em Dança.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Lenira Peral Rengel

Salvador
2022

Cabral, Sheila Martins.

Pilates na dança: um estudo a partir do quadril com a memória corporal dos objetos para autonomia e ludicidade / Sheila Martins Cabral. - 2022.
130 f.: il.

Orientadora: Profa. Dra. Lenira Peral Rengel.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal da Bahia, Escola de Dança, Salvador, 2022.

1. Dança. 2. Dança - Estudo e ensino. 3. Dança - Aspectos fisiológicos. 4. Exercícios físicos - Aspectos fisiológicos. 5. Pilates, Método. I. Rengel, Lenira Peral. II. Universidade Federal da Bahia. Escola de Dança. III. Título.

CDD - 793.3

CDU - 793.3

PILATES NA DANÇA: UM ESTUDO A PARTIR DO QUADRIL COM A MEMÓRIA CORPORAL DOS OBJETOS PARA AUTONOMIA E LUDICIDADE

Dissertação apresentada como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Dança, Programa de Pós-Graduação em Dança, Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia.

Aprovada em _____

Banca Examinadora

Prof.^a Dr.^a Lenira Peral Rengel – Orientadora

Doutora em Comunicação e Semiótica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP).

Universidade Federal da Bahia (UFBA)

Prof. Dr. Lucas Valentim Rocha

Universidade Federal da Bahia (UFBA)

Prof.^a Dr.^a Maria Sofia Villas-Bôas Guimarães

Universidade Federal da Bahia (UFBA)

AGRADECIMENTOS

À minha família, minha avó, Dorvalina da Silva, para quem eu dançava quando criança.

À minha mãe, Maria Cori Martins Cabral, que sempre acreditou na Educação, me incentivou a sonhar, dizia que os sonhos podem se tornar realidade.

À minha irmã gêmea, Samara Cabral, pelo companheirismo, pela generosidade, pelo amor, pela sabedoria, pelo apoio incondicional e por fazer parte da minha vida.

A todos os meus irmãos, Helen, Michelen, João Fernando, Cristian, Cristiane e Maria Clori. Obrigada por fazerem parte deste momento.

À minha orientadora, Prof. Dra. Lenira Peral Rengel, pela professora e orientadora dedicada e generosa, pelos ensinamentos e pelas trocas de conhecimentos, pela parceria nos momentos bons e nos difíceis durante a Covid-19.

Aos meus queridos alunos de Pilates, que fizeram com que esta pesquisa fosse possível.

Ao Programa de Pós-graduação em Dança, Escola de Dança/PPGDança/UFBA.

À CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – pelo apoio financeiro.

Ao PROEXT – Programa de Extensão Universitária, pelo fomento e pelo incentivo financeiro à pesquisa na pós-graduação.

CABRAL, Sheila Martins. **Pilates na dança**: um estudo a partir do quadril com a memória corporal dos objetos para autonomia e ludicidade. 2022. Orientadora: Lenira Peral Rengel. 130 f. il. Dissertação (Mestrado em Dança) – Programa de Pós-Graduação em Dança, Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, 2022.

RESUMO

Esta pesquisa qualitativa faz reflexões de análises e estuda sobre procedimentos metodológicos, com uma metodologia nomeada "Plano de aula Aberto" em aulas do Método Pilates (Clássico e Contemporâneo), com enfoque direcionado a partir do quadril, para a formação da pessoa. Busca como objetivo investigar a partir da experiência da pessoa com os Métodos e o acessório bola, modos do corpo operar cognitivamente que gerem a construção de conhecimento autônomo em movimento de dança e/ou para a vida. A hipótese que orienta esta pesquisa é a de que esta atenção dirigida pelo professor, desencadeie um processo de autonomia do corpo, ou seja, da pessoa. Aponta para a importância na formação, em virtude da prática do Método colaborar para a construção de ações mais conscientes dos processos cognitivos, surtindo possíveis procedimentos metodológicos a partir da experiência vivida. Como principais referenciais: Paulo Freire (1996) para tratar de autonomia, Lenira Rengel (2015, 2007) para a abordagem do procedimento metafórico do corpo, Bonnie Cohen (2015) na Abordagem Somática, António Damásio (2010) para tratar de imagens corporais, Bondía Larrosa (2002) para falar de experiência, Lúcia Pimentel (2015) para as questões de Método e Metodologia. As atividades foram desenvolvidas de modos presenciais e *online* (em razão da COVID-19), muitas vezes com objetos/acessórios e outras sem, apenas com os indicativos de imagens metafóricas. Fazendo este trabalho foi percebido a dificuldade de falar sobre esta região do corpo, no entanto o gesto sem palavras foi experienciado. Evidencia-se o Pilates contemporâneo em seu princípio respiratório, como prática em uma abordagem somática desencadeadora de possível contribuição para um aprendizado a partir do movimento como conhecimento. Neste entrelaçamento de saberes realizados com corpos diversos durante as aulas na extensão, os corpos questionaram padrões, manobras de controle, repressões e o não-domínio, como resultante foi construída uma cartilha, "Cartilha de Pilates na Extensão Universitária", que abarcou novos elementos epistemológicos para a pesquisa acadêmica em Dança.

Palavras-chave: Dança. Quadril. Formação da pessoa. Pilates e Abordagem Somática. Autonomia.

CABRAL, Sheila Martins. **Pilates na dança**: um estudo a partir do quadril com a memória corporal dos objetos para autonomia e ludicidade. 2022. Orientadora: Lenira Peral Rengel. 130 f. il. Dissertação (Mestrado em Dança) – Programa de Pós-Graduação em Dança, Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, 2022.

ABSTRACT

This qualitative research reflects on analyzes and studies methodological procedures, with a methodology called 'Open Lesson Plan' in Pilates Method classes (Classical and Contemporary), focused from the hip, for the formation of the person. Seeks as an objective to investigate from the person's experience with the Methods and the ball accessory, ways of the body to operate cognitively that manage the construction of autonomous knowledge in dance movement and/or for life. The hypothesis that guides this research is that this attention directed by the teacher, trigger a process of autonomy of the body, that is, of the person. Points out the importance of formation, in virtue of the practice of the Method to collaborate for the construction of more conscious actions of the cognitive processes, giving rise to possible methodological procedures from the lived experience. As main references: Paulo Freire (1996) to deal about autonomy, Lenira Rengel (2015,2007) for the approach of the metaphorical body procedure, Bonnie Cohen (2015) in the Somatic Approach, Antonio Damásio (2010) to deal about body images, Bondía Larrosa (2002) to says about experience, Lúcia Pimentel (2015) for Method and Methodology questions. Activities were carried out in person and online (because of COVID-19), often with objects/accessories and sometimes without, only with the indicative of metaphorical images. In this work, the difficulty of talking about this region of the body was perceived, however the wordless gesture was experienced. Contemporary Pilates is highlighted in its respiratory principle, as a practice in a somatic approach, triggering a possible contribution to learning from movement as knowledge. *Extensão* In this intertwining of knowledge realized with different bodies during the extension classes, bodies questioned patterns, maneuvers of control, repressions and non-domination, as a result, a booklet was built, 'Pilates booklet in the University Extension', that embraced new epistemological elements for academic research in Dance.

Keywords: Dance. Hip. Formation of the person. Pilates and Somatic Approach. Autonomy.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figuras 1 e 2	Neste verão as rosas são azuis– Duo 1: Sheila Cabral e Samara Cabral.....	13
Figura 3	Neste verão as rosas são azuis - Solo: Sheila Cabral.....	14
Figura 4	Card de divulgação – 1ª etapa.....	19
Figura 5	Card de divulgação (com vídeo) – 1ª etapa.....	20
Figura 6	Card de divulgação– 2ª etapa.....	21
Figuras 7 e 8	Joseph Hubertus Pilates em sua trajetória dos 52 aos 82 anos.....	27
Figuras 9, 10 e 11	A cama como um aparelho.....	28
Figura 12	Joseph Pilates e sua esposa Clara Pilates.....	31
Figura 13	O Método aplicado aos dançarinos.....	32
Figura 14	Revista Pilates na <i>Collier's The National Weekly</i>	34
Figura 15	Pilates de solo	34
Figura 16	Desenvolvimento do Método.....	36
Figura 17	Cama (<i>Studio Reformer</i>).....	40
Figura 18	Cadeira (<i>Wunda Chair</i>).....	41
Figura 19	Trapézio (<i>Trapeze Table</i>).....	41
Figura 20	Barril (<i>Ladder Barrel</i>).....	41
Figura 21	Quadril – Decúbito dorsal, ilustra a posição neutra, confortável e natural	43
Figura 22	Quadril – Rotação posterior da pelve em báscula.....	43
Figura 23	Quadril – Inclinação pélvica anterior exagerada.....	43
Figura 24	Cartaz de divulgação	67
Figura 25	Sentada de perfil	68
Figura 26	Mãos em direção aos pés.....	69
Figuras 27 e 28	Quadril na posição neutra e retrovertido em flexão.....	69
Figura 29	Quadril em extensão.....	70
Figuras 30, 31 e 32	Congresso UFBA – 2019.....	73
Figura 33	Confinamento, Memória Corporal e Biopotência.....	81
Figura 34	Pilates – sequências de movimentos a partir do estudo do quadril: uma preparação para o corpo em dança.....	92
Figura 35	Posicionamento – Quadril – Posição neutra, confortável e natural.....	93

Figura 36	Início do movimento – Quadril – Rotação posterior da pelve em báscula.....	94
Figura 37	Enrolamento pélvico.....	94
Figura 38	Posicionamento – Quadril – Posição neutra, confortável e natural.....	95
Figura 39	Início do movimento – Quadril – Rotação posterior da pelve em báscula.....	95
Figura 40	Enrolamento pélvico e abraçar uma bola imaginária.....	95
Figura 41	Enrolamento pélvico com a bola e com as pernas unidas.....	96
Figura 42	Posicionamento – Quadril – Posição neutra, confortável e natural.....	97
Figura 43	Início do movimento – quadril em posição báscula e com os membros inferiores flexionados os pés apoiados ao solo.....	97
Figura 44	Abraçar uma bola imaginária – os membros superiores e inferiores unidos aproximam-se – corpo pequeno.....	97
Figura 45	Posicionamento – Quadril – Rotação posterior da pelve em báscula..	98
Figura 46	Início do movimento – quadril em posição báscula e com os membros inferiores flexionados e unidos.....	99
Figura 47	Corpo pequeno – corpo comprido.....	99
Figura 48	Posicionamento – Quadril – Posição em flexão.....	100
Figura 49	Início do movimento – Quadril – flexão da pelve em báscula com a bola.....	101
Figura 50	Extensão a partir do Quadril.....	101
Figura 51	Extensão a partir do Quadril com a bola.....	102
Figura 52	Posicionamento – Quadril – Posição em flexão.....	103
Figura 53	Início do movimento – Quadril – flexão da pelve em báscula com a bola.....	104
Figura 54	Extensão a partir do Quadril com a bola.....	104
Figura 55	Posicionamento – Quadril – Posição em flexão com a bola.....	105
Figura 56	Início do movimento – Quadril – em extensão.....	106
Figura 57	Quadril – retorna a flexão.....	106
Figura 58	A partir do Quadril – corpo estendido ao solo.....	107
Figura 59	Posicionamento – Quadril – em flexão com a bola.....	108
Figura 60	Início do movimento – Quadril – corpo rola pelo solo.....	108
Figura 61	Quadril – retorna.....	109
Figura 62	Posicionamento – Quadril – Posição neutra.....	110

Figura 63	Início do movimento– Quadril – flexão da pelve em báscula, membros inferiores flexionados.....	111
Figura 64	Extensão a partir do Quadril.....	111
Figura 65	Posicionamento – Início do movimento – Quadril – Posio em flexão da pelve em báscula.....	112
Figura 66	Seqncia do movimento – Quadril para extensão.....	113
Figura 67	Flexão a partir do Quadril.....	113
Figura 68	Quadril – corpo estendido ao solo.....	114
Figura 69	Vario.....	115
Figura 70	Vario de vivenciar a extensão a partir do quadril com bola e com as pernas flexionadas.....	115
Figura 71	Posicionamento – início do movimento – Quadril – Posio desestabilidade/estabilidade.....	116
Figura 72	Quadril – Rotao posterior da pelve em báscula – bola rolante.....	116
Figura 73	Retorno  posio inicial – desestabilidade/estabilidade.....	117
Figura 74	Desestabilidade/desestabilidade a partir do quadril com os membros superiores e inferiores alongados  frente.....	118
Figura 75	Posicionamento – Quadril – Posio de desestabilidade/estabilidade.....	118
Figura 76	Quadril – corpo em desestabilidade, as mãos seguram nos tornozelos.....	119
Figura 77	Quadril – corpo em desestabilidade, as mãos não seguram nos tornozelos.....	119
Figura 78	Quadril – as mãos seguram novamente nos tornozelos.....	120
Figura 79	Retorno  posio inicial.....	120
Figura 80	Quadril em flexão – Solte uma das pernas.....	121
Figura 81	Quadril – troque de perna e a ps deite ao solo de cúbito dorsal segurando a perna.....	122

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 O MÉTODO PILATES E A DANÇA	27
2.1 HISTÓRICO DE JOSEPH H. PILATES, A CRIAÇÃO DE SEU MÉTODO E A DANÇA.....	27
2.2 PILATES E DANÇA.....	31
2.3 PRINCÍPIOS DO MÉTODO DO PILATES.....	37
2.3.1 Respiração	37
2.3.2 Controle de centro	38
2.3.3 Alongamento axial e articulação da coluna vertebral	39
2.3.4 Alinhamento e descarga de peso nas extremidades: estabilização da cintura pélvica e estabilização da cintura escapular	39
2.3.5 Fluidez	39
2.3.6 Integração do movimento	40
2.4 DOS OBJETOS À CRIAÇÃO DE APARELHOS DE PILATES.....	40
2.5 O POSICIONAMENTO DO QUADRIL NO PILATES CLÁSSICO E NO CONTEMPORÂNEO.....	42
2.6 INVESTIGAÇÕES PARA O SOMA-PILATES, EDUCAÇÃO SOMÁTICA, ABORDAGEM SOMÁTICA E A DANÇA.....	47
3 AULAS PRESENCIAIS DO MÉTODO PILATES, A RESPIRAÇÃO, O QUADRIL, A BOLA	50
3.1 O OBJETO E A LUDICIDADE DA INFÂNCIA.....	51
3.2 IMAGENS E ALTERAÇÕES CORPORAIS.....	54
3.3 CORPOS-MOVIMENTO.....	57
3.4 O MÉTODO PILATES EM UMA ABORDAGEM SOMÁTICA: A RESPIRAÇÃO E O QUADRIL.....	59
3.5 QUADRIL POSSÍVEIS EPISTEMOLOGIAS DO SUL PARA A DANÇA.....	60
3.6 ANOTAÇÕES DESENVOLVIDAS NA PESQUISA A PARTIR DO QUADRIL.....	64
3.6.1 Procedimentos metodológicos I	65
4 COVID-19 E AS AULAS DE PILATES NA EXTENSÃO	67
4.1 AS AULAS DE PILATES PRESENCIAIS.....	68
4.2 QUADRIL E A RESPIRAÇÃO – MOVIMENTO CANOA.....	74

4.3 DOS PRINCÍPIOS AO OBJETO ESCOLHIDO – BOLA – LUDICIDADE e CRIATIVIDADE.....	76
4.4 DO OBJETO/CORPO À CRIAÇÃO DE UMA DANÇA COMO RESISTÊNCIA.....	79
5 AULAS DE PILATES NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DURANTE A COVID-19.....	82
5.1 SEQUÊNCIA DE ANOTAÇÕES DESENVOLVIDAS NA PESQUISA A PARTIR DO QUADRIL.....	83
5.1.1 Procedimentos metodológicos II.....	83
5.1.2 O quadril – um estudo da amplitude dos movimentos articulares em um jogo de imagens.....	85
5.1.3 O quadril – um estudo a partir do contato dos ísquios com o solo.....	88
5.1.4 O quadril – resultante da experiência na pesquisa dos ísquios em contato com o objeto/bola suíça.....	88
5.2 SEQUÊNCIAS DE MOVIMENTOS A PARTIR DO ESTUDO DO QUADRIL - UMA PREPARAÇÃO PARA O CORPO EM DANÇA.....	89
5.2.1 Fase 1: Quadril – posição sentada com as pernas flexionadas e os pés ao solo.....	89
5.2.2 Fase 2: Quadril – posição sentada com as pernas flexionadas e sola dos pés unidas.....	90
5.2.3 Fase 3: Quadril – posição sentada com as pernas estendidas.....	91
6 CARTILHA DE PILATES NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA.....	92
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	123
REFERÊNCIAS.....	128

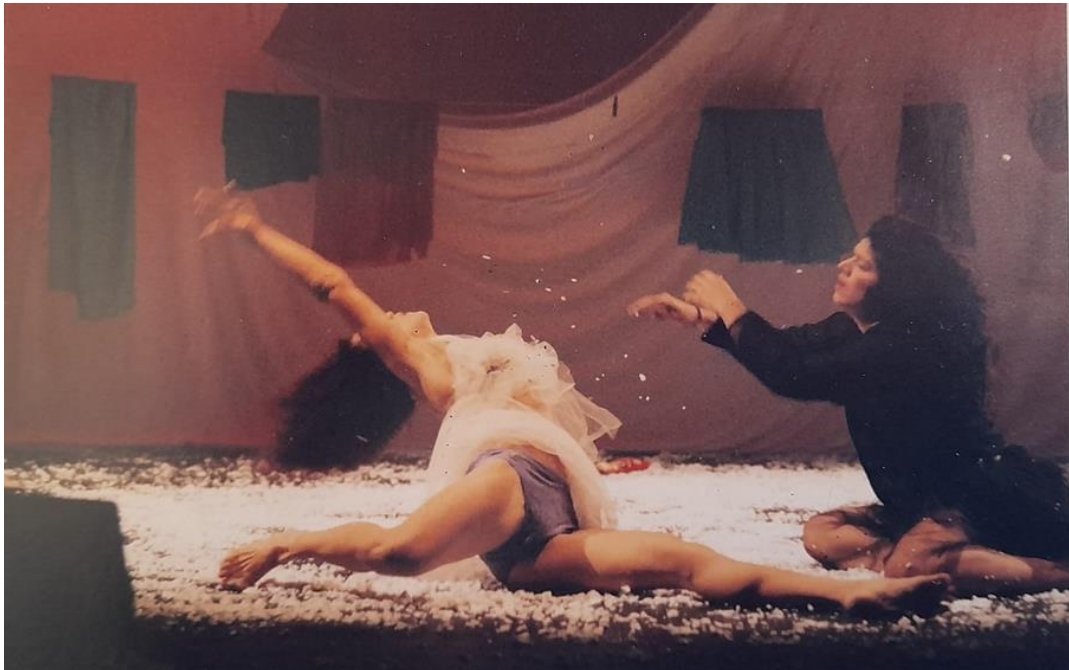
1 INTRODUÇÃO

Esta dissertação se articula à linha de pesquisa intitulada “Dança, corpo e cognição”. As reflexões e a revisão bibliográfica, juntamente aos princípios dos Métodos Pilates, Clássico e Contemporâneo, transitam entre as construções de ações compreendidas como emergentes do processo cognitivo metafórico do corpo (RENGEL, 2015) e da metáfora (LAKOFF; JOHNSON, 2002). Referencia-se em aspectos do conceito de imagem apoiado na abordagem do neurocientista António Damásio (1994, 2000, 2004, 2010, 2011). Estão presentes o revisitar lúdico de cada participante com referência no conceito de “brincar” para Donald Winnicott (1975). As proposições das epistemologias do Sul (SANTOS, 2010) marcam a necessidade premente das relações entre pessoas e saberes. Na correlação dessas concepções, busco efetivar uma compreensão não dualista do corpo que dança e da reflexão e dos diálogos acerca de autonomia, a partir da postulação do professor Paulo Freire (2009), que afirma a autonomia como capacidade e liberdade de construir e de reconstruir o que lhe é ensinado. As ações – de dança, de movimento, de Pilates, de leituras, de estudos, de autonomia, entre outras – são embasadas na abordagem somática de Cohen (2015). Quando no texto for usado o termo “prática corporal”, estou me referindo ao conceito “Corponectivo”, corpo/mente.

A concretização deste momento da pesquisa em forma de dissertação transcorre pelas minhas idas e vindas a Salvador/BA. Na primeira vez, ainda não havia terminado a graduação na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM/RS) e, em 1997, não existia o Curso de Dança na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. No mesmo ano, minha irmã gêmea, Samara Cabral, estava cursando a Especialização em Coreografia na Escola de Dança da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Enquanto me contava sobre a dança na universidade, convidou-me para vir a Salvador, e pensei: "um sonho" conhecer o primeiro curso de Dança – Licenciatura e Bacharelado – em uma universidade no Brasil. Samara Cabral, na época, era dançarina, diretora, coreógrafa e uma das fundadoras do Grupo de Dança “HIS Contemporâneo de Dança” (criado em 1999 e apoiado pela Escola de Dança da UFBA). No ano de 2002, foi a estreia de seu Espetáculo de Dança “Neste Verão as Rosas são Azuis”, no Teatro Espaço Xisto Bahia. Particpei como dançarina convidada (figuras 1, 2 e 3). Este espetáculo foi apresentado também no

Teatro Vila Velha e no Projeto Julho em Salvador, ambos em 2002. Nesse mesmo ano, participei do “Ateliê de Coreógrafos Brasileiros” dançando o espetáculo “Três Motivos”, no Teatro Castro Alves.

Figuras 1 e 2 – Neste verão as rosas são azuis–
Duo: Sheila Cabral e Samara Cabral



Fonte: Acervo pessoal (2002).

Figura3 – Neste verão as rosas são azuis–Solo: Sheila Cabral



Fonte: Acervo pessoal (2002).

A trajetória de desenvolvimento da pesquisa engloba as ideias que foram se configurando no decorrer do processo de ensino/aprendizagem. Desde a minha formação na graduação, procurei investigar as contribuições de métodos e de metodologias, na diversidade das disciplinas, que aprimorassem meus estudos de corpo que dança. Em 1999, finalizei meu Trabalho de Conclusão de Curso, em Porto Alegre (RS), com a Ânima Cia. de Dança, de Eva Schul. Esse trabalho de conclusão foi sobre a preparação corporal dos dançarinos. Eu fazia todas as aulas de Dança

Contemporânea com a Profa. Eva Schul, inclusive as de *Fit Ball*, que, na época, em 1999, ainda não sabia que eram do Método Pilates. Durante esse momento, também fiz aulas no Balé Concerto, com a Prof.^a Vitória Milanez. Foi nessa experiência com as metodologias e o conhecimento dessas professoras que pude identificar no meu quadril o encurtamento do músculo Psoas Ilíaco¹ e uma lordose lombar muito acentuada.

É possível localizar que foi entre essas aulas de balé, de dança contemporânea, de *Fit Ball* e, em Salvador (BA), com as aulas de dança moderna da técnica de Martha Graham com o Prof. Marcelo Moacyr Ramos, na Escola de Dança da Fundação Cultural da Bahia (FUNCEB), que uma investigação sobre o quadril se iniciou.

Nessa mesma época, em 2002, minha irmã Samara Cabral, por meio de algumas alunas (colegas) da Escola de Dança da UFBA, soube sobre uma nova técnica, considerada ótima para quem queria melhorar a sua performance na dança, chamada Pilates. Assim, praticando uma aula aqui, outra ali, na Escola de Dança, surgiu um convite para irmos conhecer um Studio de Pilates no bairro da Federação, em Salvador/BA. Nesse momento, conhecemos Alice Becker, formada em dança pela UFBA e bailarina do Teatro Castro Alves (TCA), além de precursora do Método Pilates em Salvador/BA e também uma das profissionais de dança que inseriram o Método Pilates no Brasil. Iniciamos em um grupo de estudos teórico-práticos e, concomitantemente, realizamos assistências com as professoras licenciadas pela Polestar/Physio Pilates.

Na época, as aulas tinham duração de 1h30, com um aprendizado denso. Os estudos englobavam *Mat* (Pilates Solo), as avaliações dos futuros alunos e os manuseios com os aparelhos e os acessórios. Na mesma época, eu me dedicava às diversas técnicas que me foram oportunizadas pela Escola de Dança da UFBA, como Balé Clássico, com a Profa. Dra. Maria Aparecida Linhares; Dança Moderna, com a Profa. Dra. Maria Albertina Silva Grebler; Condicionamento físico e

¹ Ílio-psoas, músculo fixado na cavidade abdominal, situado mais profundamente. Formado pelo músculo Ílio que tem origem nos 2/3 superiores da crista ilíaca e asa do sacro e inserção no trocânter menor. E pelo Psoas, músculo com origem nos processos transversos das vértebras lombares, corpos e discos intervertebrais das últimas vértebras torácicas e todas as lombares. O primeiro é responsável mecanicamente pela flexão do quadril e anteversão da Pelve, o segundo pela flexão da coxa e inclinação homolateral. Ambos responsáveis pela flexão da coluna lombar entre 30 e 90 graus. Disponível em: <https://www.auladeanatomia.com/novosite/pt/sistemas/sistema-muscular/musculos-do-abdome/>. Acesso em: 04 ago. 2019.

Cinesiologia, com a Profa. Carla Leite.

Dentre os profissionais da dança, estão algumas professoras da Escola de Dança que foram as primeiras a fazerem a formação no Método Pilates entre 1991 e 1992. Segundo Alice Becker, no livro *Método Pilates: das bases fisiológicas ao tratamento das disfunções* (2019), estão as professoras Profa. Dra. Maria Albertina Silva Grebler, Profa. Carla Leite e Profa. Dra. Beatriz Adeodato, das quais tive a oportunidade de ter sido aluna. Todas essas influências de conhecimentos na Dança e no Pilates me impulsionaram a proporcionar vivências para futuros profissionais da dança, como também para que pessoas em geral, se assim o quiserem, possam ter acesso ao conhecimento que por muitos motivos tornam-se restritos.

Em 2016, estudei também Pilates Clássico durante a Especialização no Método Pilates, módulo I, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), com a Prof.^a Dra. Aline Hass. Pesquisadora do Método Pilates Clássico, ela estudou com a discípula de Joseph Pilates (1883-1967), Romana Kryzanowska (1923-2013). Tive acesso a raridades de documentos e de filmagens de Joseph Pilates e dos dançarinos na época. Nesse módulo, pude vivenciar as abrangências dos conhecimentos teórico-práticos relacionados à investigação do corpo em relação aos objetos, aos acessórios e aos aparelhos específicos do Método. Por conseguinte, isso me fez perceber a amplitude de possibilidades para o estudo do corpo que dança. Nessa especialização do Método Pilates também me interessou a distinção nas ramificações Clássica e Contemporânea, vivenciadas na ação empírica.

Em 2011, minha irmã e eu abrimos um espaço de Dança e Pilates, o “Cabral Studio de Dança & Pilates”, no litoral norte da Bahia. Ensinamos e aprendemos muito com esta experiência. Das aulas de dança, promovemos dois eventos (“1º Litoral Norte Dança & Arte”, 2011, e 2º Litoral Dança e Arte”, 2012, com apresentações de dança de pessoas alunas e profissionais que convidamos. No mesmo período, trabalhei em um projeto social intitulado “Criança Cidadã”, proposta significativa para oportunizar a vivência artística-educacional a crianças e a famílias das comunidades de baixa renda. Fui compreendendo a importância desses saberes entrelaçando-se às possibilidades de contribuições, na troca de aprendizados com comunidades que não cursavam um curso de nível superior.

Retornei para a Escola de Dança da UFBA como aluna especial da Pós-Graduação, cursei a disciplina Tópicos Contemporâneos de Dança (2013), em busca de aperfeiçoamento. Caminhando pelos corredores do térreo, visualizei a porta

aberta de uma sala com aparelhos de Pilates. Ali, segundo informações na época, eram realizados estudos de cinesiologia. Fiquei muito interessada e motivada. Então, propus o projeto de extensão “Pilates do Clássico ao Contemporâneo”, em 2013. Na coordenação dos cursos de Extensão da Escola estava a técnica artística Profa. Me. Leda Maria Ornellas. Desde então, venho realizando cursos de extensão (aqui descritos) com estudos sobre o corpo que dança permeados pelos conhecimentos dos Métodos Pilates, com as mais variadas pessoas, como docentes, técnicas, discentes de dança ou não, e da comunidade em geral, como já apontado.

Em 2017, durante o Curso de Especialização em Estudos Contemporâneos em Dança (UFBA) nas disciplinas e na orientação, pude compreender conceitos e abordagens que ampliaram minha investigação relacionadas a modos como o corpo opera para construir conhecimento em dança e para adquirir autonomia para desenvolver a criatividade. Reapresentei o projeto na Extensão, em 2017, na Escola de Dança da UFBA, intitulado “Projeto de Pilates – Pilates do Clássico ao Contemporâneo”, para que os conceitos e as abordagens estudados pudessem ser colocados em ação empírica nas minhas aulas de Pilates. Ao longo desses anos, juntamente com o curso de mestrado, pude me aprofundar na pesquisa e nos Métodos do Pilates. Métodos que abrangem uma infinidade de possibilidades. Diante da singularidade de cada público, de dança ou não, que vinha à procura das aulas de Pilates, percebi a relevância de discutir esse tema. Ao longo do mestrado, em minhas aulas de Pilates, desenvolvi diversos procedimentos metodológicos, com a finalidade de vivenciar os Métodos do Pilates (Clássico e Contemporâneo), para poder experienciar o processo de ensino/aprendizagem com um olhar reflexivo e de análise da minha pesquisa.

Como professora, e especificamente com os alunos de dança, percebi a curiosidade e a disponibilidade dos corpos para aprenderem, ao mesmo tempo que tive de lidar com as dificuldades com os princípios e as possibilidades que se manifestavam gradativamente nos próprios corpos. Do Método Pilates Clássico ao Método de Pilates Contemporâneo, do quadril retrovertido à coluna neutra, do sensorio-motor junto às metáforas e às imagens, aos objetos, destes aos aparelhos, da ludicidade à criatividade. Esta continuidade me permite vivenciar as diversas possibilidades de procedimentos metodológicos e de conceituações com o propósito de aprofundar e de compreender aspectos de construção do conhecimento

autônomo do corpo que dança e também de pessoas que não estão em um curso em nível superior na universidade.

A UFBA, como um todo, e a Escola de Dança têm também consolidado saber na extensão com seus “cursos livres” e de extensão com variadas modalidades de danças e as chamadas práticas corporais. Tais ações demonstram comprometimento com a comunidade universitária e com pessoas não vinculadas ao nível de curso superior da UFBA. Nesse sentido, a pesquisa se engaja no diálogo de trocas de conhecimentos para contribuir na dissolução da linha abissal (SANTOS, 2010) entre universidade e comunidade. Ainda que não seja do escopo da pesquisa, este trabalho reconhece na extensão universitária não apenas um prolongamento dos estudos em nível superior, mas uma troca efetiva com a sociedade. À Escola de Dança da UFBA, em seu compromisso com a extensão, e a eu ter feito a disciplina como “aluno especial” de Mestrado Acadêmico, atribuo a contribuição para que os conhecimentos produzidos e sonhados desde o meu primeiro contato com a Escola de Dança fossem possíveis.

Constava no planejamento inicial do cronograma desta pesquisa o material registrado nas aulas dos Métodos Pilates no período de março 2019 a março de 2020, em cruzamento com os materiais coletados com/e no desenvolvimento das aulas de Pilates, com grupo de pesquisa *Corponectivos em Danças* e as aulas de Pilates na Extensão. Porém, com a pandemia do novo coronavírus, que assolou o mundo a partir de 2020, com todas as questões políticas, críticas e sociais que afetaram todas as pessoas e artistas, docentes da dança, especificamente, o trabalho reorganizou-se durante o confinamento. Em um primeiro processo, foi criado um solo artístico produzido a partir da coleta dos materiais da pesquisa até aquele momento e apresentado no Congresso Virtual da UFBA, em 2019. No segundo processo, dada as circunstâncias, foi possível dar seguimento a um projeto de Pilates que vinha ao longo dos meus estudos sendo desenvolvido presencialmente na extensão na Escola de Dança/UFBA, e com a pandemia as aulas passaram a ser online. Por meio de dois anos consecutivos (2020 e 2021) do “Edital PROEXT – Chamada de Apoio à Extensão não – presencial na Pós-Graduação –TESSITURAS”, propus, e fui contemplada com bolsa, dois projetos: “Pilates na dança um estudo a partir do Quadril: a memória corporal dos objetos, autonomia e ludicidade” (2021) e a continuidade deste, “Pilates na dança um estudo

a partir do Quadril: a memória corporal dos objetos, autonomia e ludicidade/2ª Etapa” (2022), conforme mostram as figuras 4 e 5.

Figura 4 – Card de divulgação – 1ª etapa

Aulas de Pilates

Um estudo a partir do quadril

Projeto faz parte da pesquisa de Mestrado Acadêmico em Dança na UFBA.

Período das aulas:
08/02 à 12/02

Inscrições:
**11/01
à 07/02**

com
SHEILA CABRAL

Apoio:

dança | PROEXT

Fonte: Acervo pessoal (2020).

Figura 5 – Card de divulgação (com vídeo) – 1ª etapa

Aulas de Pilates

Um estudo a partir do quadril

Projeto faz parte da pesquisa de Mestrado Acadêmico em Dança na UFBA.

Período das aulas:
08/02 à 12/02

Inscrições:
11/01 à 07/02

Apoio:

COM SHEILA CARRAI

DSHC | PROEXT

Fonte: Acervo pessoal (2020).

Figura 6 – Card de divulgação – 2ª etapa

Aulas de Pilates

Um estudo a partir do quadril **2ª Etapa**

Projeto faz parte da pesquisa de Mestrado Acadêmico em Dança na UFBA.
Mestranda: Sheila Cabral
Orientadora: Profª Drª Lenira Rengel

Período das aulas:
17/11 à 20/12

Inscrições:
03/11 à 17/11

As segundas e quartas das 11h00 ao 12h00 via Plataforma Virtual

Apoio:

Com: **Sheila Cabral**

Dança PROEXT

Fonte: Acervo pessoal(2021).

Esta pesquisa, portanto, se realizou primeiramente de modo presencial e, após, de modo virtual, com pessoas alunas de dança e da comunidade em geral, na sala de Pilates “Laboratório de Somática” (Escola de Dança/UFBA) e, após, online, em uma abordagem que mesclou o Método Pilates Clássico, o Método Pilates Contemporâneo, com objetos e/ou acessórios. Com emprego de metáforas verbais e gestuais que intentaram produzir imagens auxiliares na compreensão do movimento e do próprio corpo, a questão nuclear assim se configurou: poderá da ação do corpo (quadril) com os objetos (acessórios) emergir possíveis procedimentos metodológicos que desenvolvam a autonomia para os corpos em formação de dança e das comunidades em geral?

No contexto específico desta pesquisa buscou-se refletir sobre a trajetória do Método Pilates Clássico ao Contemporâneo e sobre as suas contribuições no

ensino/aprendizagem dos corpos em formação, bem como suas pressuposições relacionadas ao uso de objetos/acessórios em conexão com metáforas e com imagens para desenvolvimento de um corpo autônomo e lúdico. Para embasar essa hipótese, foi realizada uma pesquisa de referências bibliográficas, já apresentadas, junto aos procedimentos metodológicos eleitos durante o desenvolvimento das aulas com os Métodos do Pilates e com as pessoas alunas. Outra hipótese da pesquisa foi a de que, por meio de procedimentos metodológicos com indicativos metafóricos, a pessoa pode desenvolver autonomia durante o processo de ensino/aprendizagem, estimulando a estudar, a (auto)(re)conhecer-se, a autorrefletir durante a sua concentração.

Nesta investigação também foi priorizado o princípio da respiração e da *escuta* do quadril, no sentido de investigar o assoalho pélvico e a estrutura anatômica e fisiológica desta região e as diferenças entre o Método do Pilates Clássico e o Pilates Contemporâneo para o aluno. Foi relevante pesquisar o posicionamento do quadril a partir de conceitos nucleares do Método Pilates – no Pilates Clássico, com a pelve em báscula, e no Contemporâneo, com a pelve neutra, para uma melhor compreensão das diferenças na evolução do Método e, conseqüentemente, do corpo. Do Pilates Clássico ao Contemporâneo o movimento de encaixe e de desencaixe do quadril está relacionado à movimentação do quadril para frente e para trás. Cada corpo tem uma constituição estrutural. Desta forma, os corpos não obedecem a um único padrão, cada pessoa desenvolve o seu a partir de suas vivências. A análise do encaixe e do desencaixe do quadril poderá constituir um ponto importante, que é não focar na contração dos músculos do glúteo durante a movimentação. É comum alguns dançarinos associarem o encaixe do quadril com a contração muscular do glúteo, mesmo que esse acionamento venha a ser uma consequência. É possível que a prática do encaixe e do desencaixe, concomitante ao indicativo respiratório, em aulas de Pilates, sirva de um meio de intermédio do acionamento dos músculos internos do assoalho pélvico, que dão a base de sustentação aos órgãos, deixando o quadril bem *solto*, sem tensões. Essa é uma argumentação para a possibilidade de desenvolvimento da autonomia e da construção do conhecimento do corpo.

No Pilates Clássico, assim como em algumas técnicas de dança, no Balé Clássico e na Dança Moderna, por exemplo, os movimentos foram desenvolvidos priorizando a habilidade biomecânica do corpo. Em seus procedimentos

metodológicos, os estudantes buscavam reproduzir o movimento por meio da cópia mecânica. Isso ainda acontece muito, com a figura docente detentora do conhecimento a ser seguido, mesmo que muitas vezes quem “copia” não se sinta confortável. As inquietudes e as hipóteses emergidas das relações, das semelhanças e das diferenças elencadas, com as pessoas participantes, nos contextos da pesquisa, entre os Métodos do Pilates (Clássico e Contemporâneo) fizeram-me refletir sobre a questão de que apenas uma determinada modalidade disciplinar não dá conta do arcabouço de possibilidades de conhecimentos para a pessoa aluna. Nos estudos em dança, ela deve ser oportunizada e estimulada a experimentar vivências que proporcionem a construção do conhecimento no seu fazer lúdico.

O objetivo geral desta pesquisa foi elaborado dessa forma: apresentar uma análise reflexiva de procedimentos metodológicos acerca da articulação do quadril e os objetos/acessórios do Método Pilates Clássico ao Contemporâneo, com atenção dirigida ao uso de imagens metafóricas e, durante o processo, o revisitar da ludicidade para o desenvolvimento da autonomia libertária da pessoa aluna em formação. É importante contextualizar a trajetória histórica do Método Pilates, pois suscita uma análise das mudanças que, por sua vez, remetem-nos a reflexões acerca da pessoa em formação e para aspectos do Método que se perpetuam ao longo dos tempos. Essas mudanças necessitam de reflexões que se baseiam em novos olhares de entendimentos investigativos das metodologias e sobre os procedimentos metodológicos que proporcionem a autonomia e a ludicidade.

Para tanto, os objetivos específicos se voltaram a: I - Conceituar princípios, com base nas referências bibliográficas do Método Pilates; II - Investigar o Pilates em uma Abordagem Somática; III - Fundamentar e correlacionar tais princípios a partir das aulas de Pilates com os alunos em formação na dança e a comunidade em geral; IV - Analisar a importância do estudo com foco direcionado ao quadril; V - Refletir sobre os procedimentos metodológicos com os objetos e/ou acessórios durante as aulas e suas contribuições para construção do conhecimento cognitivo, da ludicidade e do desenvolvimento da autonomia; VI - Apresentar uma série de sequências de anotações desenvolvidas a partir das imagens e dos procedimentos metodológicos aplicados durante o processo de desenvolvimento da pesquisa a partir do quadril; V – Elaborar uma “Cartilha de Pilates na Extensão Universitária” com suas contribuições para a preparação e o movimento em dança.

Este estudo, por se preocupar com procedimentos metodológicos para desenvolver a autonomia e a ludicidade, entende o papel importante que desempenha a pessoa que ministra a aula. Pois, nesse processo, a ação do seu discurso, verbal e/ou gestual, pode ser estopim de constatações e desenvolvimentos na aula e mesmo para a vida de cada pessoa. Nas trocas dialógicas, há a possibilidade de tomadas de decisões críticas, junto ao desenvolvimento da autonomia. Tais proposições são construídas ao longo do processo, com isso, “ensinar exige respeito à autonomia do ser do educando” (FREIRE, 2009, p. 59).

Esta pesquisa configura-se como uma abordagem de cunho qualitativo, com revisão bibliográfica e envolve análise reflexiva sobre autonomia (FREIRE, 2009), sobre método e sobre metodologia (PIMENTEL, 2014), a partir de referenciais elencados e dos processos desenvolvidos durante as aulas de Pilates. Sua produção decorre em cinco capítulos.

No primeiro capítulo, é realizada referência aos dois livros de Joseph Pilates, trazendo os dados da biografia, da contextualização, da trajetória e do desenvolvimento do Método Pilates e em relação à dança. Essa revisão buscou propiciar o conhecimento sobre os princípios, as posturas e as posições do quadril que diferenciam os Métodos do Pilates, bem como os protótipos dos aparelhos e da Dança.

No segundo capítulo, é apresentado o Método do Pilates em uma abordagem somática, fazendo reflexões sobre o princípio da respiração em conexão com o quadril. Nele, é analisado o revisitar da infância e suas implicações lúdicas em relação ao corpo na experiência vivida do aluno, desde as escolhas e as preferências pelo tamanho e pela cor do objeto (acessório) bola suíça. Nesse exercício, com processos de autonomia, de ludicidade do corpo em formação, surgiu a possibilidade de se pensar na construção do conhecimento produzido por imagens metafóricas do corpo. Para a análise desses processos de experiências e de aspectos de estruturas cognitivas que são desencadeadas durante as aulas, o estudo apoia-se na teoria da metáfora conceitual com as *embodied metaphors* (metáforas corporificadas), de Lakoff e Johnson (2002), bem como sobre o “procedimento metafórico do corpo” de Rengel (2007). Para a abordagem de imagens, a referência se dá em aspectos das investigações do neurocientista António Damásio (2010) e, para tratar de questões da ludicidade, nos estudos de Luckesi (2004).

No terceiro capítulo consta uma análise reflexiva a partir de procedimentos metodológicos elencados durante o desenrolar das aulas dos Métodos do Pilates com discentes e com acessórios. Nessa análise são refletidas as perguntas de um questionário durante as aulas presenciais, aprofundando as probabilidades e as hipóteses que desencadearam um panorama de reflexões a partir dos processos em aula. O entrelace deste material possibilitou correlacionar e aprofundar as análises das ações e do material de referência bibliográfica juntamente à prática. As análises propiciaram reflexões acerca das hipóteses de um estudo que foca o estímulo por meio de imagens metafóricas e do imaginário, experienciados em uma pesquisa que priorizou a ludicidade para o desenvolvimento da autonomia. Para tal, propus o revisitar um estado lúdico singular da infância, por desempenhar um papel importante na formação da pessoa. Este capítulo também trata do processo artístico proveniente da pesquisa durante o período de março a junho de 2020. Para tratar de estímulo sensório-motor, a pesquisa traz princípios da Educação Somática, ampliando o entendimento do sexto sentido exposto e defendido por Cohen (2015). Uma hipótese é que essa abordagem levanta a reflexão sobre componentes importantes para a formação e para a relevância de um estudo que priorize o corpo na ação. A perspectiva de autonomia é respaldada no pedagogo Paulo Freire, com a obra *Pedagogia da autonomia* (2009), Junto a Luckesi (2004). Este trabalho também se baseia em Winnicott (1975), em relação ao contato com objetos e à ludicidade do brincar.

No quarto capítulo consta o processo dos procedimentos metodológicos descritos em níveis de sequências (Fase I, Fase II e Fase III) que foram desenvolvidas durante a pesquisa, com o foco dirigido ao quadril e às imagens produzidas em movimentos no corpo. O principal referencial para falar da universidade com as comunidades em geral e a extensão universitária, no que engloba o tema abissal, foi a obra *Epistemologias do Sul*, de Santos (2010). A pesquisa Esta pesquisa aborda o desenvolvimento das aulas de Pilates nos dois projetos de extensão online (2021/22) “Pilates na dança um estudo a partir do Quadril: a memória corporal dos objetos, autonomia e ludicidade” e a continuidade deste na 2ª Etapa (2022).

O quinto capítulo apresenta o processo resultante do projeto de extensão “Pilates na dança um estudo a partir do Quadril: a memória corporal dos objetos, autonomia e ludicidade/2ª Etapa” (2021.2/2022), com a proposta de uma cartilha. A

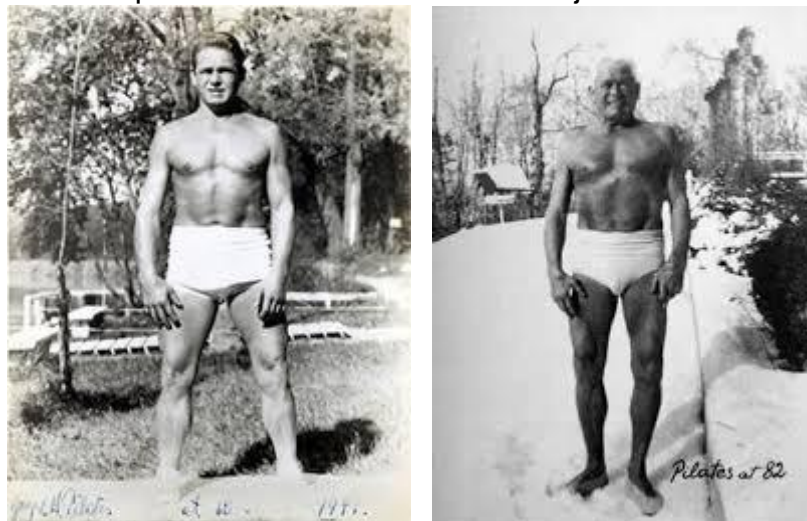
Cartilha de Pilates na Extensão Universitária traz um estudo de movimentos dos Pilates para a dança. A experiência é tratada a partir dos conceitos de Larrosa (2015). Para finalizar o processo desta dissertação, há as Considerações Finais e as Referências.

2 O MÉTODO PILATES E A DANÇA

2.1 HISTÓRICO DE JOSEPH H. PILATES, A CRIAÇÃO DE SEU MÉTODO E A DANÇA

Joseph Pilates nasceu em 1883, em Mönchengladbach, próximo a Dusseldorf, na Alemanha. Quando criança, sofria de raquitismo, de asma e de febre reumática, mas foi determinado para tentar se curar e buscou conhecimentos em diversas modalidades das chamadas práticas corporais. Na adolescência, mesmo com todos esses distúrbios e prevendo seu futuro numa cadeira de rodas, começou a estudar, como autodidata, anatomia e fisiologia, bem como fundamentos da medicina oriental. Estudou yoga, meditação, natação, boxe, técnicas gregas e romanas. Aos 14 anos de idade, dedicou-se aos estudos de fisiculturismo, o que lhe proporcionou estar em cartazes de anatomia. Foi também mergulhador, esquiador e ginasta.

Figuras 7 e 8 – Joseph Hubertus Pilates em sua trajetória dos 52 aos 82 anos



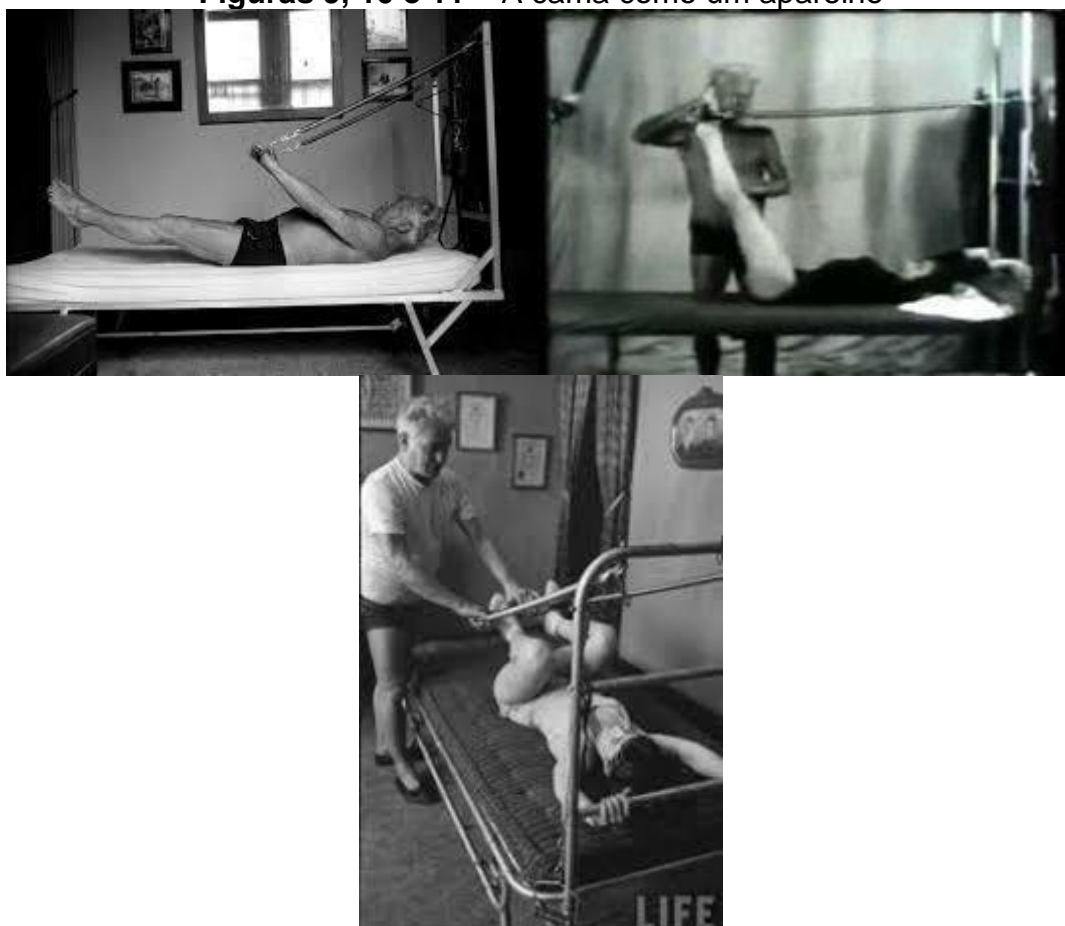
Fonte: Joseph Pilates & Roberta Peters. February 2, 1951 PhotoShoot NYC. Photographer Michael Rougier. LIFE Magazine Archives. Acesso em: 05 mar. 2020.

Por volta do ano de 1912, Pilates foi para Inglaterra e dedicou-se à carreira de boxeador. Durante esse período, deflagrou-se a 1ª Guerra Mundial. Ele, assim como outros alemães, ficou retido por cerca de um ano em Lancaster. Detido, Pilates passou seu método aos outros internos que desenvolveram suas musculaturas e se tornaram mais fortes do que antes de serem presos. Também nesse período, a

influenza (chamada de gripe espanhola), uma doença infecciosa de origem viral que atacava o trato respiratório, provocou uma pandemia, que matou milhares de pessoas, porém, eles não foram contaminados.

Convivendo com pessoas incapacitadas e enfermas por causa da guerra, sem recursos, mas com criatividade, Pilates iniciou o desenvolvimento de aparelhos com intuito de que eles contribuíssem como auxílio na melhora dessas pessoas, servindo como estímulo para o movimento. Os aparelhos, primeiramente originados das camas com molas nas quais os enfermos se encontravam, foram os primeiros protótipos do que hoje vemos sendo usados no Brasil e no mundo.

Figuras 9, 10 e 11 – A cama como um aparelho



Fonte: Joseph Pilates & Roberta Peters. February 2, 1951 PhotoShoot NYC. Photographer Michael Rougier. LIFE Magazine Archives. Acesso em: 05 mar. 2020.

Após a guerra, Joseph Pilates retornou à Alemanha para dar continuidade ao seu trabalho. Lá, iniciou um treinamento para polícia da cidade de Flamburg. Foi durante esse período, em uma cidade de nome Hamburgo, que ele conheceu o dançarino e coreógrafo húngaro Rudolf Laban (1879-1958), que demonstrou grande

interesse por seu projeto de trabalho. Laban passou a ele seus conhecimentos de dança e, tal qual Joseph Pilates, tinha também como propósito o aperfeiçoamento dos movimentos para dançarinos por meio do seu método, junto à prevenção e à reabilitação de lesões comuns em bailarinos e dançarinos. Rudolf Laban incorporou parte da técnica de Pilates em seu Método de ensino. Pilates e Laban trocaram conhecimentos que convergiam a um ponto em comum: o desenvolvimento do que se buscava como integração “corpo-mente” durante o processo do movimento.

Pilates foi morar na Inglaterra e, durante o período em que esteve lá, deu início à sistematização de seu Método de “corpo-mente” que consiste dos seis princípios: respiração, centramento, controle, concentração, fluidez e precisão (PILATES, 1998). Em sua própria descrição, desenvolver o Método originou-se pelos problemas de sua vulnerabilidade durante a infância, sendo por meio das modalidades de movimentos que praticou que pôde superar essa fragilidade. Durante esse período (meados de 1920), a Índia estava sendo colonizada pelos ingleses, e os indianos levaram os conhecimentos do yoga para a Europa. Considera-se que foi dessa forma que Pilates conheceu o yoga e sofreu influência das práticas respiratórias dessa disciplina física no desenvolvimento da sua própria, uma vez que menciona a importância de algumas modalidades em seu Método. A respiração tornou-se um dos princípios mais relevantes para a desenvoltura dos outros, no movimento.

Aos 32 anos (1923), Pilates organizou os seus conhecimentos e desenvolveu o seu Método de equilíbrio “corpo-mente” (p. 43), que, a princípio, recebeu o nome de *Contrology*, ou seja, Contrologia (PILATES, 2010).

A Contrologia é a coordenação completa entre corpo, mente e espírito. Por meio dela, primeiro você adquire controle total do seu corpo, e depois, com repetições apropriadas dos exercícios, você adquire gradual e progressivamente um ritmo natural e a coordenação associada às atividades do subconsciente (PILATES; MILLER, 2010, p. 120).

Em seu primeiro livro, intitulado *Sua saúde* (2010), Pilates descreve a base do desenvolvimento de seu Método e o seu diferencial. Referindo-se ao equilíbrio do corpo-mente, ele diz que nenhum se sobrepõe ao outro, e sim estão relacionados. Em outras palavras, é

[...] o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. E a correta utilização e aplicação dos princípios mecânicos que abrangem a estrutura do esqueleto, um completo conhecimento do mecanismo do corpo, e uma compreensão total dos princípios de equilíbrio e gravidade, como nos movimentos de ação, repouso e sono [...] (PILATES, 2010, p. 43).

No período da 1ª Guerra Mundial, Pilates colocou em prática todo o conhecimento que desde então vinha desenvolvendo. Nos hospitais, usou a sua criatividade em prol da melhora dos enfermos, transformando camas hospitalares em aparelhos que ele adaptou com molas. Assim, propôs exercícios que promovessem a resistência. Com isso, percebeu a grande evolução dos doentes que praticavam regularmente os exercícios, a partir dos princípios conduzidos por ele.

Em seu retorno para Alemanha (1919) e, em Hamburgo, Joseph Pilates retomou seu contato com o dançarino e coreógrafo húngaro Rudolf Laban, que demonstrou grande interesse por seu projeto de trabalho. Laban passou a ele seus conhecimentos de dança, uma vez que, tal qual Joseph Pilates, tinha como objetivo o aperfeiçoamento dos movimentos da dança por meio do seu método, além da prevenção e da reabilitação de lesões comuns em bailarinos e dançarinos da época. A partir dessa proposta, Pilates deu início ao trabalho com os profissionais da dança na década de 1920 (JUNGES, 2014).

Em 1925, Pilates foi professor de um importante membro do governo Alemão, que o convidou para treinar o *The New German Army*. Após esta experiência, decidiu partir para os Estados Unidos, viajando para a cidade de Nova Iorque, onde deu início ao trabalho com bailarinos e dançarinos (JUNGES, 2014). Nessa viagem, de navio, para os EUA, conheceu sua futura esposa e importante colaboradora de seu método – Clara Pilates, enfermeira, com experiência e com conhecimento do corpo humano. Ela contribuiu para o enriquecimento dos estudos de Joseph Pilates. Clara Pilates também se dedicou ao trabalho como reabilitadora e como instrutora do método.

Figura 12 – Joseph Pilates e sua esposa Clara Pilates



Fonte: Joseph Pilates & Roberta Peters. February 2, 1951 PhotoShoot NYC. Photographer Michael Rougier. LIFE Magazine Archives. Acesso em: 05 mar. 2020.

2.2 PILATES E DANÇA

Em Nova Iorque, Pilates abriu seu primeiro estúdio. Seu trabalho, porém, só obteve repercussão a partir dos anos 1940, principalmente entre os dançarinos estadunidenses, como Ruth St. Denis (1879-1968), Ted Shawn (1891-1972), Martha Graham (1894-1991), George Balanchine (1904-1983) e Jerome Robbins (1918-1998). Em 1940, o irlandês Ron Fletcher (1921-2011) teve a oportunidade de conhecer Pilates. Foi o primeiro bailarino a trabalhar com ele na função de instrutor de Contrologia. É uma técnica de condicionamento físico e mental desenvolvida juntamente com o movimento aprendido a partir da respiração do Método. Inicialmente, Pilates o ajudou na recuperação de lesões na coluna e nos joelhos, o que frequentemente deixava o bailarino afastado dos palcos. Para que se compreenda a relevância dos exercícios aplicados por Pilates nessa época, é imprescindível ressaltar, como é sabido, que as lesões representavam o final da carreira de um artista.

Na mesma década de 1940, Pilates manteve excelente relacionamento com profissionais da dança, que foram seus alunos e praticantes do Método, como a bailarina alemã naturalizada estadunidense Hanya Holm (1893-1992), a bailarina estadunidense Martha Graham (1894-1991) e o coreógrafo George Balanchine (1904-1983), russo naturalizado estadunidense, que tinha sua companhia *George Balanchine's School of American Ballet*.

Em 1960, os estudantes do Método começaram a abrir seus próprios estúdios, e foi essa geração de discípulos que iniciou a difusão dos princípios desenvolvidos por Pilates. Em 1967, houve um salto nessa difusão, quando Ron Fletcher mudou-se para Los Angeles. O dançarino aprofundou-se nos estudos do Método e contribuiu para que se mantivesse a base filosófica que estava presente em todo o Método criado por Pilates. Com Fletcher e suas influências, foi criado um grande fluxo de formação de instrutores, que acabaram por levar ao conhecimento dos princípios por grande parte da Califórnia.

Atualmente, nos EUA, a maioria de instrutores pode localizar as origens de formações no estúdio de Fletcher, em Los Angeles. Já em Nova Iorque, assim como em muitas outras cidades do mundo, o crescimento do Método se deu por outros discípulos dessa primeira geração, com destaque à bailarina estadunidense Romana Kryzanowska (1923-2013). Foi por meio de Balanchine que Pilates a conheceu.

Aos 17 anos de idade, ela sofreu uma lesão no calcanhar, o que a impossibilitou de continuar a dançar. Após um período de treinamento com Pilates, ela teve ótima recuperação e voltou aos palcos. Casou-se com Pablo Mejia, em 1944, e foi morar no Peru. Passados quatorze anos, em 1958, ela retornou aos Estados Unidos, iniciando o trabalho no estúdio de Pilates como instrutora do Método, além do trabalho como professora de balé clássico.

Figura 13 – O Método aplicado aos dançarinos



Fonte: Joseph Pilates & Roberta Peters. February 2, 1951 PhotoShoot NYC. Photographer Michael Rougier. LIFE Magazine Archives. Acesso em: 05 mar. 2020.

É importante ressaltar que o Método do Pilates não se centrava em exercícios padronizados, servidos como uma receita reutilizável de pessoa para pessoa. O método possuía um cunho para cada pessoa. Pilates alterava, se necessário, radicalmente os planos comuns de exercícios. Após a morte de Joseph Pilates, os poucos que tiveram o privilégio de presenciar esse modo de trabalho acabaram por fundar as suas próprias escolas. Alguns afirmavam ser a prática do método original, o Método do Pilates Clássico, entretanto, registros² dão indícios de que existia um método de trabalho próprio, irreproduzível e inimitável, já que Pilates obteve experiências com diversas modalidades que o influenciaram e, como dito, ele fazia uma série de exercícios que se somavam às tarefas do dia a dia para cada pessoa.

Marie Beynon Ray, no artigo,

“Cutting a Fine Figure” de 18 de Agosto de 1934, na Collier’s The National Weekly, relata a filosofia de Joseph Pilates e depois a repete num resumo de seu artigo, que foi publicado no Reader’s Digest, em outubro do mesmo ano. Nele, ela descreve seu encontro com Joseph Pilates, e o quão impressionada ficou com sua figura, que aos 54 anos lhe parecia ter pouco mais do que vinte. Ela descreve que ele propunha incorporar hábitos no dia a dia, como o que mais beneficiaria a correção da postura. Ela complementa que na opinião de Joe, apesar de seus exercícios corretivos fazerem mudanças surpreendentes nos praticantes, conforme atestado por médicos, ainda melhor para a saúde de todos, seria caminhar, parar de pé, respirar ou sentar com o abdômen ativado, a coluna alongada e os ângulos adequados para cada articulação assim como os pés bem posicionados no solo (READER’S DIGEST, 1934, p. 21).

² Cutting a Fine Figure, 1934.

Figura 14 – Revista Pilates na Collier's The National Weekly



Fonte: Fonte: Joseph Pilates & Roberta Peters. February 2, 1951 PhotoShoot NYC. Photographer Michael Rougier. LIFE Magazine Archives. Acesso em: 05 mar. 2020.

Figura 15 – Pilates de solo



Fonte: Joseph Pilates & Roberta Peters. February 2, 1951 PhotoShoot NYC. Photographer Michael Rougier. LIFE Magazine Archives. Acesso em: 05 mar. 2020.

Pilates escreveu dois livros: *Sua saúde*, em 1934, e *O retorno à vida pela contrologia*, de 1945 (coautoria de William John Miller). No primeiro, faz uma crítica

ao estado de saúde da sociedade da época. No segundo, defende a saúde como ponto importante para a felicidade. Ele demonstra, nos livros, através da aplicabilidade de seu método, desenvolvido após anos de estudo, a importância de alcançar uma vida saudável. Além do mais, Pilates propõe novos olhares para os métodos dominantes de exercícios e dá alternativas para serem desenvolvidos, desde as crianças até os adultos, nas escolas, nos parques e em centros de treinamentos.

No livro *Sua saúde* (1934), um dos capítulos tem como foco a educação do método de Pilates para crianças. Ele alerta os professores sobre métodos de pouca eficácia, em que a maioria desenvolve com exercícios incompletos. No capítulo em questão, o autor inicia a descrição de seu método tomando como base a postura e a respiração. Ele defende que as crianças necessitam ser estimuladas a realizar longos e profundos exercícios de respiração, que sejam eficazes a ponto de expandirem o peito. Elas devem ser ensinadas a estudar como inspirar e como expirar concomitantemente com contração e com descontração do centro do corpo, bem como expirar profundamente para esvaziar totalmente os pulmões (PILATES, 2010, p. 81).

O autor ainda argumenta que uma respiração correta aciona os músculos e, quando o corpo se movimenta, a criança obtém uma postura adequada. Ele também dá sugestões sobre higiene com instruções para o banho. Nos últimos capítulos da obra mencionada, Pilates (2010) afirma que a retificação da coluna e de suas curvaturas seriam uma consequência da má postura e descreve sobre a importância de uma postura correta na prevenção para males no corpo, como dificuldade respiratória, asma, pressão alta, doenças cardíacas e obesidade. O autor reflete sobre as camas e as poltronas da época como “esteticamente agradáveis”, mas que não produziam conforto para o corpo e não eram agradáveis para relaxar (PILATES, 2010).

Na obra *O retorno à vida pela Contrologia* (PILATES; MILLER, 2010), o foco são os exercícios criados por Pilates, seus benefícios e a importância destes na prevenção de diversas enfermidades. Os autores argumentam que, devido à funcionalidade das atividades na vida cotidiana, deve-se ter a compreensão da conexão corpo-mente como essencial, e isso é possível por meio da prática regular do Método Pilates. Além do mais, a defesa da Contrologia como restauradora da movimentação dos adultos e, para isso, relaciona-se aos aspectos da mobilidade

natural do corpo durante a infância. Eles expõem sobre as questões ímpares que diferenciam o seu Método de outros treinamentos da época (PILATES; MILLER, 2010). Uma dessas questões é a respiração executada juntamente aos exercícios, que, exercida corretamente, oxigena e purifica o corpo todo e retira do pulmão todos os resíduos da circulação que são removidos pelo organismo. É ressaltado o trabalho de fortalecimento dos menores músculos, mais internos, para que dessa forma sejam fortalecidos os maiores músculos (PILATES; MILLER, 2010).

Joseph Hubertus Pilates morreu no ano de 1967, aos 83 anos, após inalar muita fumaça ao tentar salvar seu estúdio de um incêndio e não deixou herdeiros. Sua esposa, Clara Pilates, assumiu, então, a direção do estúdio, dando continuidade ao trabalho de seu marido. Pilates deixou inúmeros discípulos que abriram seus próprios estúdios em várias partes dos Estados Unidos e ajudaram a disseminar seus ensinamentos em todo o mundo.

Figura 16 – Desenvolvimento do Método



Fonte: Joseph Pilates & Roberta Peters. February 2, 1951 PhotoShoot NYC. Photographer Michael Rougier. LIFE Magazine Archives. Acesso em: 05 mar. 2020.

2.3 PRINCÍPIOS DO MÉTODO DO PILATES

Ao longo de seus estudos, Joseph Pilates desenvolveu seis princípios. Ele percebeu que em determinadas modalidades exercitadas, como, por exemplo, o yoga e a acrobacia chinesa, tinham princípios semelhantes. Pilates inferiu, assim, que para o bom desempenho do movimento seria necessário colocar em prática os princípios que eram comuns mesmo em modalidades diferentes. Os princípios foram instituídos por ele de modo que, para desenvolver o Método Pilates, deveriam ser praticados constantemente, a fim de que fossem compreendidos de tal forma que surtisserem resultados benéficos à saúde física e mental. Esses princípios estão relacionados cognitivamente à consciência do corpo em uma abordagem somática. Os princípios são descritos conforme a minha formação no Método Pilates, em Salvador/BA (2004), pela Polestar Education/Physio Pilates Brasil.

2.3.1 Respiração

“Respirar é o primeiro e o último ato da vida” (PILATES, 2010, p. 125). O sistema respiratório inicia a sua formação na quarta semana de desenvolvimento do feto, no assoalho da extremidade caudal da faringe primitiva (que se origina do intestino anterior), a partir do sulco laringotraqueal, que dá origem ao epitélio pulmonar, às glândulas da laringe, da traqueia e dos brônquios. Por meio da respiração, a inspiração tem a função de oxigenar as células, e a expiração, de eliminar o gás carbônico com suas toxinas. Nos exercícios do Pilates, a demanda é elevada, solicita um maior funcionamento do sistema respiratório e, devido a isso, a Respiração do Pilates é executada conforme seu princípio, que denota o seu diferencial. Juntamente a esse princípio, os exercícios do método ativam um melhor conhecimento do corpo, estimulam contrações musculares concêntricas e excêntricas, e as isométricas colaboram para o desenvolvimento do trabalho de centro do corpo, formado pela musculatura abdominal, dos glúteos e dos paravertebrais da coluna lombar (SILVA; MANNRICH, 2009). Nesse processo, o diafragma é o principal músculo da respiração, responsável pela organização do sistema respiratório na sua inspiração e na sua expiração.

É primordial o desenvolvimento correto na funcionalidade da respiração para compreensão e para a aprendizagem dos exercícios do Pilates. Para tanto, esse

princípio desenvolvido no Método é a respiração diafragmática, responsável pelo processo de movimentação e de sinergia presentes entre as regiões torácica, abdominal e o assoalho pélvico, no qual essa interação facilita a conexão dessas forças, distribuindo-as para todo o corpo, importantes no desenvolvimento dos movimentos durante a aprendizagem do Método.

O processo do sistema respiratório aumenta a mobilidade em seus três níveis: axial, xifóide e abdominal, promovendo a força muscular respiratória no inspirar e no expirar. Assim como os demais músculos esqueléticos, os músculos respiratórios reagem aos estímulos que lhes são dados, como o de coordenação dos músculos respiratórios, da força, da flexibilidade e do fortalecimento da musculatura abdominal. O corpo como um todo se beneficia, diferentemente de formas de exercícios voltados para hipertrofia.

Em uma análise biomecânica do Método, durante os movimentos de inspiração e de expiração, a inspiração dá amplitude para o corpo auxiliar na extensão de movimentos e, por outro lado, pode aumentar a lordose lombar, modificando a sua posição natural no corpo. Isso é causado devido à localização da inserção do diafragma em toda a região superior da cavidade abdominal, que compreende algumas particularidades anatômicas nas suas inserções: Porção Vertebral, Porção Costal, Porção Esternal e Centro Tendíneo. Já a expiração auxilia os movimentos de flexão, e é recomendável que o gás carbônico seja ao máximo retirado do corpo. Ocorre uma organização do retângulo do corpo, ou seja, uma organização da cintura pélvica e da cintura escapular, promovida pela conexão do diafragma (na parte alta e na parte baixa da respiração), e o tronco é organizado pelo movimento de expiração.

2.3.2 Controle de centro

O princípio Controle de centro consiste no acionamento da musculatura mais profunda, que dá sustentação à coluna vertebral, formada pelo transverso do abdômen e pelo assoalho pélvico. Esses músculos profundos permitem, além da sustentação da coluna vertebral, a estabilização do quadril. Por meio da respiração, esses dois músculos e o diafragma desempenham pressão no abdômen, e esse, por sua vez, estabiliza a parte lombo-pélvica do corpo. Nesse princípio, também chamado de centramento, o movimento inicia-se a partir do acionamento do centro

para os membros superiores e inferiores. Ele também é importante na descarga de peso nas extremidades do corpo.

2.3.3 Alongamento axial e articulação da coluna vertebral

O alongamento axial é o espaçamento articular entre as vértebras, um movimento fluido do acionamento da energia vital do corpo, que promove o bem-estar desde o assoalho pélvico (reto e genitais), prolongando ao longo do corpo, a uma sensação de espaçamento na coluna vertebral.

2.3.4 Alinhamento e descarga de peso nas extremidades: estabilização da cintura pélvica e estabilização da cintura escapular

A gravidade exerce influência em nossos corpos. Se estamos na posição vertical, a influência é maior do que na horizontal, e assim sucessivamente durante o movimento do corpo em dança. A coluna vertebral é constituída de 33 vértebras, dividindo-se em quatro partes: cervical, torácica, lombar e pélvica; seus planos são: frontal, sagital e transversal. No plano frontal, o corpo é dividido em frente e trás, que propiciam os movimentos de extensão e de flexão da coluna; no sagital, refere-se ao lado esquerdo e ao direito, permitindo as flexões laterais; e o transversal está relacionado à rotação da coluna vertebral em cima e em baixo. Esses movimentos articulares se mesclam e podem, até mesmo, ser ativados ao mesmo tempo em exercícios do Método. Para o dançarino, é muito importante uma coluna saudável, com estabilidade e com mobilidade, propiciando o movimento do corpo todo.

2.3.5 Fluidez

O princípio da fluidez abarca todos os anteriores descritos e integra os movimentos de forma fluida a partir dos alinhamentos que organizam o corpo durante os exercícios propostos em seus planos e eixos de equilíbrio.

2.3.6 Integração do movimento

Esse princípio é compreendido quando o corpo assimila à variedade de possibilidades em um olhar tridimensional. Mesmo que determinado exercício esteja voltado para um objetivo a ser desenvolvido, o corpo todo é acionado integralmente.

2.4 DOS OBJETOS À CRIAÇÃO DE APARELHOS DE PILATES

Joseph Pilates, além dos seis princípios desenvolvidos, ainda criou, a partir de objetos, como cama, cadeira, barril e muitos outros, desconhecidos por não terem sido difundidos. Esses aparelhos contribuíram para a comprovação e para a eficácia dos princípios criados por ele. Os aparelhos propiciam uma ampla série de exercícios, muitos com o auxílio de molas para que os exercícios sejam executados sem impacto e promovam também a amplitude do movimento e o condicionamento muscular. Nas figuras 17, 18, 19 e 20, há os primeiros aparelhos e os mais usados na atualidade: Cama (*Studio Reformer*), Cadeira (*Wunda Chair*), Trapézio (*Trapeze Table*) e Barril (*Ladder Barrel*).

Figura 17 – Cama (*Studio Reformer*)



Fonte: <https://physiopilates.com/classic-line-physio-pilates/>. Acesso em: 08 mar. 2020.

Figura 18 – Cadeira (*Wunda Chair*)



Fonte: <https://physiopilates.com/classic-line-physio-pilates/>. Acesso em: 08 mar. 2020.

Figura 19 – Trapézio (*Trapeze Table*)



Fonte: <https://physiopilates.com/classic-line-physio-pilates/>. Acesso em: 08 mar. 2020.

Figura 20 – Barril (*Ladder Barrel*)



Fonte das imagens 11 a 14, disponível em: <https://physiopilates.com/classic-line-physio-pilates/>. Acesso em: 08 mar. 2020

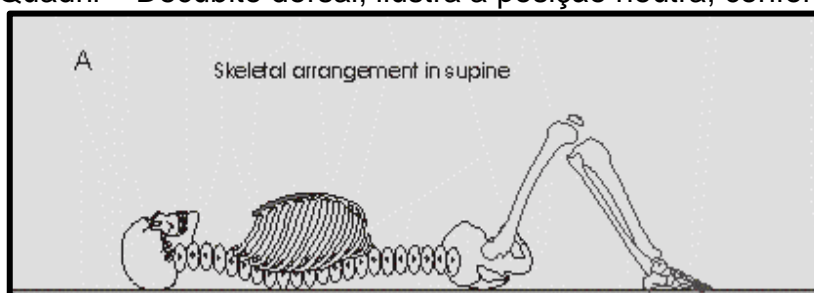
2.5 O POSICIONAMENTO DO QUADRIL NO PILATES CLÁSSICO E NO CONTEMPORÂNEO

A abordagem do quadril apresentada nesta reflexão é tratada como estudo local, mas em conexão com o corpo como um todo. A intenção é pesquisar, conhecer, experimentar, analisar a posição dele (quadril). É importante também atentar para o posicionamento deste em cada pessoa dançarina ou aluna leiga. É importante também, quem ensina e quem aprende, distinguir cada corpo em relação ao outro e a si próprio.

Esta pesquisa trata de um estudo do posicionamento do quadril, a partir dos conceitos dos Métodos Pilates – no Clássico com a pelve em báscula e no Contemporâneo com a pelve neutra. Historicamente, o Método Pilates Clássico foi desenvolvido conforme os 34 exercícios originais de solo deixados pelo seu criador Joseph Pilates e disseminados por meio do seu legado de seguidores – dançarinos – e também por profissionais da saúde. São exercícios que partem do centro do corpo, o quadril retrovertido e a pelve em báscula, promovem a preparação corporal e exigem uma performance padronizada. O Método Pilates Contemporâneo também parte do centro do corpo, mas o posicionamento do quadril com a pelve neutra propicia a manutenção das curvaturas naturais da coluna, tendo como principal diferencial a lordose lombar referente à curvatura natural de cada um. Representado nas figuras 21 e 22, os exageros de contrações e solturas que não favorecem a organização natural do corpo, demonstrada na figura 23.

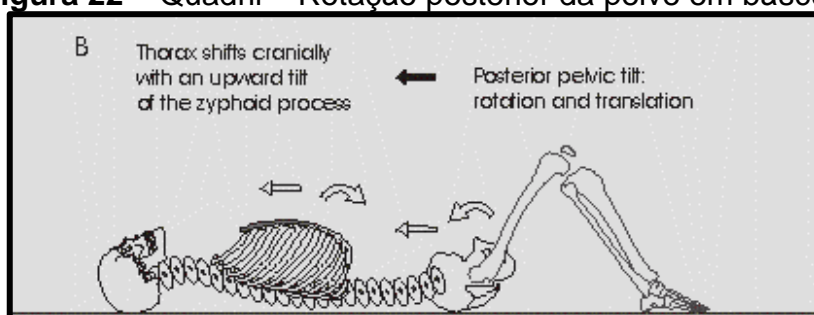
- A. Em um primeiro momento (1º M), os alunos foram conduzidos a experienciar de forma exploratória no seu corpo/quadril deitados de cúbito dorsal ao solo e com membros superiores ao longo do corpo. As sugestões foram a utilização de um tapete de yoga e de uma toalha, para uma maior delimitação do espaço a ser explorado, além da própria higiene. A posição com os membros inferiores estendidos produziu certo desconforto. Naturalmente, após alguns segundos, os alunos mudavam de posição ou flexionaram os membros inferiores. A maioria relatou que com as pernas estendidas a lordose foi acentuada e com isso perceberam o peso no apoio em direção ao cóccix (último osso localizado ao longo do sacro no quadril).

Figura 21 – Quadril – Decúbito dorsal, ilustra a posição neutra, confortável e natural



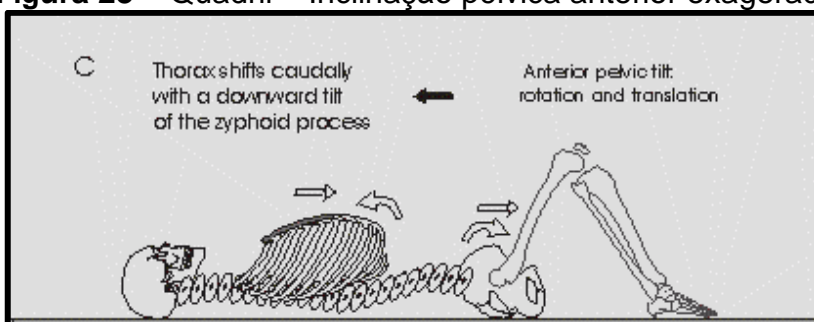
Fonte: Alvaro Alaor Pilates. Disponível em: <http://www.alvaroalorpilates.com/powerhouse-ii/?like=1>. Acesso em: 17 fev. 2020.

Figura 22 – Quadril – Rotação posterior da pelve em báscula



Fonte: Alvaro Alaor Pilates. Disponível em: <http://www.alvaroalorpilates.com/powerhouse-ii/?like=1>. Acesso em: 17 fev. 2020.

Figura 23 – Quadril – Inclinação pélvica anterior exagerada



Fonte: Alvaro Alaor Pilates. Disponível em: <http://www.alvaroalorpilates.com/powerhouse-ii/?like=1>. Acesso em: 17 fev. 2020.

No estudo a partir do quadril, juntamente aos princípios do Método, a respiração foi componente nuclear. Foi por meio desse sistema que os outros princípios puderam ser desenvolvidos para que a pessoa aluna descobrisse o potencial do aprendizado de aspectos do respirar. Não se tratou apenas de executar um exercício de maneira hierárquica, ou seja, do professor para o aluno. O desenvolvimento da emancipação passou pelo reconhecimento de que o professor não tem todos os conhecimentos, e a pessoa aluna não estava separada dos seus próprios processos de vida. Em Ranciè (2013), emancipação é conceituada a partir

da pedagogia revolucionária de Jacques Jacotot, um educador francês (séc. XVIII e XIX), que profetizava que todo e qualquer homem tem a capacidade de autoeducação, isto é, de instruir-se a si mesmo, bastando apenas emancipar-se intelectualmente, devendo-se ter, para isso, curiosidade em aprender e em buscar o conhecimento, por meio de sua própria iniciativa, estabelecendo significados e conceitos ao que aprende. Esse desejo incessante pode ser uma iniciativa que parte de cada pessoa, quando emancipada, ou também do mestre ignorante. A emancipação é definida a partir de uma busca, de uma vontade como propulsora no agir conforme seus próprios movimentos (RANCIÈRE, 2013, p. 83).

O estudioso defendia que todas as pessoas tinham seus conhecimentos, e lançou a ideia de que toda pessoa poderia ser mestre para uma outra pessoa. Nessa relação emancipadora, o ponto de partida seria a igualdade, tomando-se como referência não o que a pessoa aluna desconhece, o “ignorante”, e sim o que conhece. Sendo assim, toda pessoa sabe alguma coisa e poderá fazer uma relação do que já conhece e o que ignora (RANCIÈRE, 2013).

Inspiradas nessa proposta de emancipação, as aulas foram estruturadas. Os estudantes em aula investigaram a partir dos *feedbacks* por eles explanados e experienciados. A investigação foi importante pelas trocas de aprendizagens de conhecimentos anatômicos e cinesiográficos. Esse estudo do corpo, com atenção dirigida ao quadril, produziu reflexões singulares para cada estrutura física a partir do processo investigativo valorizado durante os entendimentos dos posicionamentos que mudaram conforme os corpos desenvolveram a conexão com os princípios.

Compreender que a outra pessoa não é ignorante é estar com atenção ao comprometimento de quem ensina. Para isso, busquei (e busco) promover estímulos de curiosidades, priorizando que a pessoa aluna investigasse (e investigue) e se conhecesse (e conheça) melhor. Conhecer no que concerne à estrutura anatômica, para que, dessa forma, não houvesse (haja) sentimento de repressão, por exemplo. Repressões se instauram em nós de muitos modos nos espaços corporais (tanto físicos, como emocionais e intelectuais). Nesta pesquisa, enfatizamos a repressão no quadril, com indicativos, por exemplo, de “apertar o bumbum” para esconder a natureza dos diferentes corpos. Ou mesmo professorar que é uma “boa técnica apertar o bumbum”. Ao contrário, como é sabido, é algo nada saudável e também repressor.

O corpo pode aprender a estabelecer relações libertadoras para a sua dança e em sua vida, nas relações pessoais e coletivas. Esse cuidado também será benéfico na prevenção de possíveis bloqueios, que geralmente causam desalinhamentos, lesões e são prejudiciais no processo de autonomia e de emancipação. Hanna (1986) enfatiza que nas práticas somáticas uma abordagem que não inclua a visão somática (em primeira pessoa) e a visão fisiológica (em terceira pessoa) é enganosa. Parte do pressuposto de que a pessoa irá tomar conhecimento de si a partir de si própria, imbuída nas suas experiências perceptivas. Geralmente, em práticas, há uma observação por um olhar de fora, a partir de outrem (terceira pessoa), no caso, pessoa professora, que muitas vezes é o modelo do que significa o que é correto e o que é errado. Muitas vezes a pessoa pode sentir-se acuada e reprimida, o corpo detecta tais repressões, mas também é capaz de reagir e de mudar a si mesma. Assim, deve-se escutá-la para perceber suas necessidades e para ter conhecimento técnico para responder a tal demanda.

É possível que um aluno que pratique dança juntamente com as aulas de Pilates faça também outras práticas e técnicas e, assim, tenha uma amplitude de conhecimentos que favoreçam sua autonomia. A realização de ações que proporcionem maneiras de conceituar corpo, mesmo que seus procedimentos partam de sentidos distintos em suas áreas, é sempre bem-vinda. Um exemplo disso pode ser uma experiência com o foco nos ossos, outra a partir do sistema sensório-motor, isto é, desenvolver os sentidos para o movimento ao invés da reprodução destes, ou ainda focar nos músculos, pois pode levar a perceber a conexão entre essas abordagens.

Essas relações devem proporcionar melhores conhecimentos de corpo, por meio de procedimentos metodológicos que produzam curiosidade, constantemente. Como em uma investigação em que a pessoa experiencie suas possibilidades de movimentações. Um exemplo disso é um movimento do quadril no sentido horário e, após o mesmo movimento, no sentido anti-horário. Isso poderá vir a produzir modos reflexivos, já que não há apenas um modo único de se mover.

Durante as aulas de Pilates ministradas na extensão, no percurso desta pesquisa (2019- 2020), foram perceptíveis os questionamentos referentes ao quadril no Método do Pilates Clássico e no Contemporâneo. Mesmo que determinado movimento fosse o mesmo para todos, cada um teve a sua experiência, que foi única.

Antes de qualquer coisa, dir-se-á, é preciso que o aluno compreenda e, para isso, que a ele se forneçam explicações cada vez melhores. Tal é a preocupação do pedagogo esclarecido: a criança está compreendendo? Ela não compreende? Encontrarei maneiras novas de explicar-lhe mais rigorosas em seu princípio mais atrativas em sua forma; e verificarei que ele compreendeu (RANCIÈRE, 2013, p. 25).

Dependendo do desenvolvimento da formação do quadril, é possível detectar algum tipo de diferenciação durante o processo de formação, como, por exemplo, ser constituído por um osso a mais. As investigações e os estudos do quadril podem levar a uma melhor compreensão para o desenvolvimento de um corpo autônomo, que não seja vítima de um ensino que imponha uma maneira postural, desta parte de um todo corpo, autoritária, repressiva, hegemônica e limitadora. É necessária uma “a educação e o conhecimento como processos de busca” (FREIRE, 2019, p. 81), que propiciem a autonomia durante o processo em aula. Fomentar a autoconfiança e a aceitação de si em voz ativa é uma ignição para o processo emancipatório. O dentro/fora do corpo é tanto físico quanto simbólico, assim como o alinhamento (um dos princípios do Método Pilates).

Acionamentos são desencadeados por meio do princípio da respiração, associado às possibilidades de ter consciência do que acontece, ao relaxamento e às imagens, junto ao alinhamento e ao condicionamento musculoesquelético. Nesse intuito, buscar fomentar a autonomia toma um sentido sociopolítico, crítico e educacional, em que os procedimentos metodológicos são desenvolvidos com um plano de aula aberto.

Os indicativos entendidos pela escuta e experienciados como o *feedback* são acionados pelos sistemas dos músculos do assoalho pélvico (MAP). Esses são um grupo de músculos que quando acionados voluntariamente trabalham conjuntamente com os músculos superficiais e profundos. Os MAP apresentam-se em duas camadas: *superficial* (também chamada de períneo) e *profunda*. Os músculos da camada *superficial* são: bulbocavernoso (BC), isquiocavernoso (IC), transverso superficial e profundo e esfíncter anal externo. Os músculos da camada *profunda* são os músculos levantadores do ânus (pubococcígeo - PC, puborretal - PR, pubovaginal - PV, elevador da próstata - EP e iliococcígeo) e o músculo coccígeo (ou isquiococcígeo).

Estes sistemas são estimulados a desencadearem ritmos que estimulam e que variam conforme o processo da pessoa com os Métodos Pilates. Portanto, para uma pessoa, o exagero de indicativos impositivos relacionados à postura e à contração muscular poderão provocar tensões em série, ou inibir a desenvoltura e a fluidez da sua dança, por exemplo. A partir do quadril, é possível expandir um decurso emancipatório e autônomo para todo o corpo, com um procedimento metodológico que abarque os Métodos Pilates, clássico e contemporâneo, que aprimore o ensino de educação em dança e das comunidades em primeira pessoa.

2.6 INVESTIGAÇÕES PARA O SOMA-PILATES, EDUCAÇÃO SOMÁTICA, ABORDAGEM SOMÁTICA E A DANÇA

Aqui se apresenta uma nomeação de artistas e de pessoas estudiosas, com diferentes concepções, que trataram da integralidade do corpo em áreas afins, que influenciaram a dança e foram por ela influenciadas.

Thomas Hanna, nos anos 1970, identificou o termo soma (originado do grego), que significa “corpo vivo”. Ele ratificou que a palavra Somática representa estar em relação e em movimento, algo processual, não algo estático. “Os corpos vivos (ou seja, somas) são sistemas autônomos de movimento autodirigido que originam seu próprio comportamento e respondem a estímulos externos” (HANNA, 1980, p. 58). O significado do termo, que muitas vezes é trivializado, tem um cunho mais profundo com relação à primeira pessoa, dado que a experiência é relacional ao um todo. “O soma tem um talento duplo: ele pode sentir suas próprias funções individuais através da percepção em primeira pessoa, e pode perceber estruturas externas e situações objetivas através da percepção em terceira pessoa” (HANNA, 1986, p. 6).

O Pilates em uma abordagem somática, durante o processo com o princípio respiração indica que cada pessoa preste atenção em si. Essa indicação não significa individualismo, isto porque, ao mesmo tempo, a pessoa está relacional à outra (terceira pessoa do singular), assim como às outras (terceira pessoa do plural) e em coletivo (primeira pessoa do plural).

Essa abordagem somática se volta ao pensamento descrito por Hanna, no qual apresenta “abordagens de integração corpo-mente que ele e outros terapeutas e educadores estavam desenvolvendo” (FERNANDES, 2015, p. 12), no intuito de

estimular as pessoas alunas em um “processo de crescente maturidade e autonomia relacional” (FERNANDES, 2015, p. 13).

Há um diálogo do procedimento metodológico do método Pilates aqui desenvolvido, que o aproxima da Educação Somática. Isto porque a abordagem somática é um leque que abre possibilidades mais abrangentes em que “premissas somáticas podem ser aplicadas a qualquer instância, inclusive a técnicas corporais variadas” (FERNANDES, 2015, p. 16). Nas várias áreas do conhecimento, assim como na dança, temos inúmeros exemplos de técnicas corporais. O Método Pilates, neste trabalho foi desenvolvido a partir desses parâmetros, que envolvem a investigação na mudança de padrões mecânicos. Tais princípios propuseram o desenvolvimento de ações com atitudes reflexivas em um conhecimento a partir da partilha e melhor compreensão das experiências. Tal compreensão da abordagem somática é entender que ela está sempre em constante processo, como a vida, transformando-se. Ela não tem a pretensão de controlar corpos, mas sim em um sentido de libertá-los, de liberdade, de autonomia.

O objetivo da ciência somática nunca pode ser previsão e controle total – o processo somático está sempre além da previsão e do controle; em vez disso, o objetivo é uma compreensão sempre revisada do processo somático e um conjunto de guias sempre modificado para seu aprimoramento e realização. Isso quer dizer que a ciência somática é tão adaptativa e mutacional quanto a própria vida (HANNA, 1976b, p. 32).

François Delsarte (1811-1871) abordou a relação de pensamento, gesto, espírito e corpo, a partir de seus próprios problemas, nas cordas vocais. Nesse mesmo período despontaram os pioneiros da dança moderna, como Isadora Duncan (1877-1927), Mary Wigman, Ruth St. Denis e Ted Shawn. E, como já citado, Rudolf Laban com seus estudos sobre a análise do movimento. Foi um momento em que os estudos relacionados à saúde do corpo trouxeram melhores entendimentos do movimento e da própria pessoa.

Fundamentos desenvolvidos por Irmgard Bartenieff (1900-1982), que estudou a partir dos princípios de Laban, de anatomia, de cinesiologia e de neurologia, são de grande influência para a dança até os dias de hoje. Assim como os *Bartenieff Fundamentals*, a dançarina e terapeuta ocupacional Cohen (Body-Mind Centering), além de estudar com Bartenieff, Steve Paxton e outros da área da dança, traz em

seus estudos as experiências de seus sistematizadores e suas influências na área da somática com Barbara Clark e Mabel Toddy (EDDY, 2009).

Strazzacappa (2000), em sua tese de doutorado, faz uma relação da experiência vivida na infância, na adolescência e na vida adulta de cada pessoa pesquisadora e como seus problemas motivadores acarretaram no desenvolvimento de suas pesquisas para, a partir disso, criarem suas próprias metodologias. Em seu livro *Educação Somática e Artes Cênicas: princípios e aplicações* (2013), especifica alguns “reformadores do movimento”, como, por exemplo: Struyf-Denys, Sylvie Fortin, Marcia Moroe e ao Body-Mind Centering, a Irene Dowd e Thomas Leabhart. Alguns reformadores brasileiros, como José Antonio Lima, Maria Duschenes e Klauss Vianna, mesmo com formações diferentes, tinham um ponto em comum: desenvolver um método que correspondesse ao trabalho de corpo dos artistas brasileiros.

Por meio de imigrantes, e também brasileiros, a Educação Somática chega ao Brasil, cada um com seu Método, como: A Análise de Movimento de Laban; as técnicas de Alexander, Eutonia, Feldenkrais, Ideokinesis de Ted e Sweigard, as Cadeias Musculares de Struyf-Denys e o BMC (Body-Mind Centering).

Klauss Vianna (1928-1992) exerceu um grande papel desenvolvendo o seu próprio Método. Ele influenciou e contribuiu na formação de artistas, dentro e fora da Universidade.

Na atualidade, muitos Métodos de Educação Somática e de abordagens Somáticas são desenvolvidos nas universidades, sendo utilizados em aulas específicas de dança, incluídos em aquecimentos antes das aulas de técnicas específicas.

Escolas e Faculdades de Dança nos seus itinerários formativos incorporam as somáticas e muitas dessas em disciplinas obrigatórias, como: no curso de Pedagogia da Dança - Análise funcional do movimento dançado, disciplina obrigatória, Paris 8 (França); na Faculdade Angel Vianna/FAV, Rio de Janeiro (Brasil); na Escola de Dança da Universidade Federal da Bahia/UFBA (Brasil). Na Escola de Dança, também são incorporados nos projetos de extensão, por docentes e por mim, por exemplo, como aluna, que ministrei aulas do Método Pilates em uma Abordagem Somática e no qual a pesquisa foi desenvolvida.

3 AULAS PRESENCIAIS DO MÉTODO PILATES, A RESPIRAÇÃO, O QUADRIL, A BOLA

Este capítulo tem o intuito de descrever procedimentos metodológicos que foram sendo estruturados nas vivências em sala de aula, com o foco dirigido a partir do quadril e do princípio respiração, pensando nos Métodos do Pilates em uma abordagem somática. Ele apresenta reflexões sobre os movimentos globais do quadril em suas ações de estudos articulares e o espaço local (sala de Pilates/Escola de Dança/UFBA), que propiciaram a fala de cada voz ativa, com o propósito de promover as inter-relações entre a comunidade universitária e pessoas de fora dela, que não fazem um curso em nível superior. Nele, também há uma compreensão de corpo e de cognição a partir do conceito de “corponectivo” (RENGEL,2007), sensório-motor (COHEN,2015) e epistemologias do Sul (SANTOS, 2010). São apontadas, ainda, experiências do corpo com o objeto bola (bola suíça, acessório do Método) e o próprio quadril/corpo, que promoveram imagens, estados e alterações corporais, em um entrelaçamento de situações que mexeram com as emoções, positivas e negativas. Com o desequilíbrio/equilíbrio,

[...] é possível dizer, com alguma confiança, que os sentimentos positivos e negativos são determinados pela regulação da vida. O sinal positivo ou negativo é conferido pela proximidade ou distância relativamente aos estados que representam uma regulação ótima da vida. A propósito, a intensidade dos sentimentos também está provavelmente ligada ao grau de correções que é necessário fazer nos estados ditos negativos e à medida que os estados ditos positivos excedem o nível homeostático necessário para a sobrevivência e traduzem uma regulação otimizada (DAMÁSIO, 2004, p. 78).

A descrição apoia-se em estudos do professor neurocientista António Damásio (2004-2010).

Exercitei um entrelaçamento de saberes científico/acadêmicos com as pessoas que não fazem um curso de nível superior, mas que, obviamente, seus saberes estão intrínsecos em seus cotidianos. Com essa proposição, as aulas buscaram um olhar investigativo e questionador para o quadril e para as opiniões formadas acerca dele.

Por meio da investigação do quadril, do objeto bola (acessórios) e das vivências do cotidiano, foram estimuladas lembranças para o revisitar lúdico, no que

se refere ao conceito de brincar para Donald Winnicott (1975). O autor afirma que é por meio do brincar que se manifesta a criatividade (WINNICOTT, 1975, p. 80). Tomo aqui a criatividade como algo libertador, como possibilidade de ação autônoma na formação da pessoa, na relação docente e estudante. Nessa interação, de experiência vivida que o sentido libertário, o lúdico, o brincar, o senso crítico e a autonomia podem ser transformadores, com a autonomia como processo de aprendizagem, a partir das etapas de conscientização, segundo Freire (1980).

3.1 O OBJETO E A LUDICIDADE DA INFÂNCIA

Quando criança, experienciamos a brincadeira com objetos que, mesmo que não sejam brinquedos, no imaginário infantil, tornam-se por um determinado tempo prazerosos. Alguns desses objetos são lembrados durante a adolescência e a fase adulta. A ludicidade, a partir de tais experiências, que podem ser ruins ou boas, é trazida ao longo da vida da pessoa. Assim, mesmo na fase adulta, o lúdico se faz em um passado-presente.

Ao nascermos nosso contato com o mundo, com outras pessoas [...] a primeira ligação da criança com o mundo dá-se pela relação com a mãe. Não há bebê sem uma mãe – que pode não ser a biológica, mas aquela que assume o papel da mãe boa o bastante ou não boa o bastante – que responde, ou não, adequadamente aos diferentes estágios de desenvolvimento do bebê (WINNICOTT, 1975, p. 45).

Ao longo da vida, percebemos que nossas ações estão conectadas com os processos vividos durante essa fase, mesmo na vida adulta de modo consciente e inconsciente. Gostamos e não gostamos de certas coisas ou objetos, de situações que movem repentinamente a ludicidade em nós, de sentir um bem-estar e, em um determinado momento, a magia da criança em seus contatos com o mundo.

A zona onde a ideia de magia se origina se estabelece por meio da confiança sentida pelo bebê, visto que até certo ponto experimenta onipotência. Magia, ilusão – in lusio – ludos – lúdico: experiência onipotente – o seio da mãe é uma criação do bebê. Os objetos – seio, mamadeira, fralda e outros – serão, posteriormente, o elo com a vida cultural; entre realidade objetiva e realidade subjetiva, a possessão não-eu (WINNICOTT, 1975, p. 45).

Os objetos, desde a mamadeira até outros de manuseios e de movimentos mais complexos, como a bola, fazem parte da infância. Temos, como memórias, em modos de metáforas, essas experiências, boas ou ruins, com objetos ao longo da infância, da adolescência e da vida adulta. Elas estão sempre presentes, modificando maneiras de nos relacionarmos com o mundo. Entende-se que as metáforas não são referentes apenas a figuras de linguagem verbal, elas são um modo cognitivo do corpo (ou seja, da pessoa) de entender o mundo, a si mesmo, aos outros. Portanto, “[...] o conceito metafórico é mesmo um modo de estruturar parcialmente uma experiência em termos da outra” (GREINER, 2005, p. 46). Ressalto, assim, a partir de Rengel (2015), que o corpo é metafórico no sentido de compreender uma coisa em termos de outra, ou seja, não se pode sentir sem pensar, e vice-versa. Os processos sensório-motores são entendidos como abstrações. Vide “felicidade”, por exemplo, não é um conceito tão somente abstrato, é preciso que se sinta o que é felicidade, ou não, para se ter uma compreensão dela. Para Rengel (2007), há um modo cognitivo do corpo proceder, um

[...] procedimento metafórico, portanto, é esta comunidade permanente de conexões neurais sensório-motoras inferentes abstratas que ocorre com/no corpo. [...] Movimento metafórico faz um transporte, uma intermediação, entre os domínios sensório-motores = perceber, sentir, transpirar, mover, torcer, pegar etc. e os domínios das experiências subjetivas = julgamentos morais, juízos de valor, relações de afeto etc. (RENGEL, 2007, p. 78).

Esse procedimento do corpo – que faz o tempo todo entendermos uma coisa pela outra, ou seja, o sentir, pelo pensar, ou o pensar pelo sentir; ou, ainda, o conceituar, pelo sentir – gera as metáforas propriamente ditas, sejam elas linguísticas ou gestuais. Com a compreensão de que somos seres metafóricos, ou seja, tudo que é falado, pensado, lido também se sente em um processo de trânsito constante, temos que ter atenção para as metáforas e as imagens que colocamos no mundo. Quando não repressoras, poderão libertar amarras do corpo, trocando novas possibilidades de mover-se consigo e com o outro, libertando sua criatividade. Portanto, o que cada aluno traz na sua bagagem-corpo torna-se algo a ser valorado. Com isso, há um reorganizar do que se aprendeu, uma reconfiguração, ativando procedimentos de entendimento para o desenvolvimento de um corpo com autonomia, em que seja respeitado o tempo do seu processo de aprendizagem.

Greiner (2005) fala de um trabalho desenvolvido com objetos, em 2003, por Edward Tenner em *Our Own devices, the past and the future of body Technologies*:

A partir de estudos de copos, sapatos, mamadeiras, cadeiras, teclados e outros objetos, Tenner mostrou como cada uma dessas invenções modificou a paisagem corporal a partir de novas possibilidades de ação, de gestos, de comportamentos e de estratégias cognitivas. Entender por exemplo, o que é dentro e fora de um recipiente externo ao corpo, muda todo um conjunto de entendimentos sobre nossas metáforas orientacionais que coordenam a noção de tempo-espaço (p. 100).

Com isso, a pesquisa buscou criar espaços, presencial e virtual, que promovesse a ludicidade com criatividade, permitindo que, no brincar e em suas relações com os objetos, fosse desenvolvido o conhecimento relacional de um corpo autônomo no mundo em seu dançar. Os objetos (acessórios) do Método Pilates – como, por exemplo, a bola suíça – podem contribuir na formação da pessoa, dançarina ou não, ampliando capacidades em suas ações relacionais no revisitar a ludicidade da infância. O contato do corpo com a bola altera estados corporais, são sentimentos positivos e negativos que mantêm a regulação da vida de cada um. A felicidade e a tristeza são expressões mentais que se relacionam com outros sentimentos, com o intuito de obter uma estabilidade da vida. Os estados de felicidade são os responsáveis pelo adequado movimento funcional do corpo e promovem uma vida mais saudável com melhor qualidade de ação (DAMÁSIO, 2004).

Essa experiência foi necessária para averiguarem e estarem atentos para o grau dos sentimentos negativos, para sua constante permanência e, dessa forma, para realizarem reparos necessários, dando espaço à priorização dos sentimentos positivos. O negativo e o positivo são sentimentos, que irão definir o grau de facilidade ou de dificuldade da regulação da vida. Isso tudo é definido por cada um desses dois sentimentos e também conforme a intensidade de ambos. O corpo com a bola aflorou estes sentimentos através da brincadeira, acionando um mundo interno pelo processo de conexões dentro/fora. Segundo Winnicott (1975, p. 45),

O brincar é a base da vida cultural. Não está dentro, tampouco está fora, melhor dizendo, o brincar é um recurso externo intimamente ligado à subjetividade do sujeito (ao seu mundo interno). Para

controlar o que está fora dele, o sujeito precisa se mobilizar e fazer coisas, não basta pensar ou desejar, ou seja, o brincar é fazer algo.

Procedimentos metodológicos podem ser elencados durante as aulas, os quais permitam ao corpo experienciar tais objetos em escolhas pessoais, para que, por intermédio dessas escolhas, as suas correlações sejam mais significativas no que concerne às memórias corporais e aos conceitos metafóricos do corpo. Importante ressaltar que tanto experiências boas, outras, nem tanto, podem servir de chave de conhecimentos no ensino/aprendizagem. Em geral, as pessoas já tiveram experiências e memórias com uma bola e novos modos organizativos e, a partir da mediação do professor, podem aflorar um potencial cognitivo que difere de pessoa para pessoa. Durante o contato com a bola, a pessoa não seguirá um único padrão de movimento, há um processo estabilizador/desestabilizador promovido durante esse contato do corpo.

Um ambiente que não promova tais proposições, seguramente, irá causar danos em ordens diversas, tanto no presente como no futuro na formação desse aluno, da pessoa. Um local que reprime e que não prima por questões primordiais da espontaneidade e da ação lúdica, mas

[...] isso não quer dizer que a criatividade possa ser completamente destruída. Mesmo tornando-se submissa à realidade e estabelecendo uma falsa personalidade, é possível a existência de uma vida oculta satisfatória para a pessoa, permanecendo, não obstante, a insatisfação em virtude dessa vida secreta, não vivida de maneira explícita (WINNICOTT, 1975, p. 99).

3.2 IMAGENS E ALTERAÇÕES CORPORAIS

As imagens podem ser conscientes ou inconscientes. Cabe notar, porém, que nem todas as imagens que o cérebro constrói se tornam conscientes. Há imagens demais sendo geradas e competição demais para a janela da mente, relativamente pequena, na qual as imagens podem se tornar conscientes – ou seja, a janela na qual as imagens são acompanhadas da percepção de que as estamos apreendendo. [...] metaforicamente, existe de fato um subterrâneo sob a mente consciente [...] um nível compõe-se de imagens às quais não se prestou atenção (DAMÁSIO, 2000, p. 404).

Nas aulas, quando as imagens são propostas, não há o intuito de que se configurem tal qual como se sugere, e sim, como elas são apreendidas no corpo. Ou

seja, como se transformam e como agregam proposições subjetivas e lúdicas, como possível alicerce para autonomia ao aluno durante a sua prática.

Na neurociência, Damásio (2009b) explica como processos corporais, mentais, a emoção e a razão, estão entrelaçados e são responsáveis pelas demandas biológicas e primordiais dos processos de consciência do corpo, bem como a construção da percepção do self. A consciência, a emoção e a noção do self teriam origem nas interpretações estruturadas no corpo pelo sistema nervoso, e esse conjunto seria primordial na capacitação do raciocínio.

Nessa perspectiva, a mente humana seria constituída pela inter-relação corpo-cérebro e pela sua especificidade de criar imagens. Essas imagens não seriam somente representativas ou as que são visualizadas, elas surgem da experiência sensório-motora aflorada a partir dos sentidos e das sensações táteis, muitas vezes conscientes ou inconscientes (DAMÁSIO, 2009b). Essas imagens podem ser estimuladas a partir da vivência de cada aluno. Segundo Damásio (2010, p. 28),

Em consonância com este conceito, o passo decisivo para o aparecimento da consciência não é o fabrico de imagens e a criação básica da mente. O passo decisivo é tornar nossas essas imagens, levá-las a pertencer aos seus devidos donos, os organismos singulares e absolutamente circunscritos nos quais as imagens emergem.

A pessoa aluna não é uma folha em branco para ser preenchida por quem ensina. O corpo humano traz atribuições elegidas ao longo de sua trajetória. Ele, assim como outros organismos vivos, como os unicelulares, desenvolve-se mantendo um determinado grau de regulação da vida, conhecida por homeostase. Damásio (2019), por anos, conceituou

[...] homeostase dizendo que ela não correspondia a um estado neutro, mas a um estado no qual as operações da vida davam a sensação de que eram reguladas positivamente em direção ao bem-estar. A vigorosa projeção no futuro era indicada pelo sentimento básico de bem-estar (p. 65).

Nesse sentido, podemos suscitar que a experiência com a imagem do objeto externo é o mesmo sentido pelo corpo interno. O contato sensório motor provoca transformações no estado corporal, que por sua vez são percebidos no corpo em

relação ao objeto e às imagens que cada um atribui, a partir de suas experiências de vida com aquele objeto. É interessante perceber que a homeostase não está somente ligada à regulação da vida, mas também aos sentimentos que em nossas vivências focamos, negativos ou positivos.

As imagens que percebemos do corpo e/ou do ambiente, do qual somos parte, são representadas no cérebro (que é corpo, diga-se). Essas imagens podem ser de vários níveis de compreensão, podendo se dar por estímulos, por exemplo, de um cheiro, de um toque, de um som ou de ver um objeto. Todas essas congruências de fatores acontecem simultaneamente no todo, no sistema vestibular, nas nossas emoções e nas transformações de ordem musculoesquelética e viscerais. Essas transformações de conhecimentos ocorrem dependendo dos estímulos percebidos no corpo. Isso quer dizer que para a percepção do corpo não é o suficiente ver (uma bola suíça, acessório do Método Pilates), é necessário também experienciar o movimento, para que ajustes sensório-motores e emocionais ocorram. É preciso revisitar, inclusive, as memórias que “incluem os ajustamentos motores que fizemos para obter a percepção da primeira vez, assim como as reações emocionais que tivemos então” (DAMÁSIO, 2000, p. 193). As percepções são condizentes às transformações daquele corpo tanto consciente ou inconsciente que se darão em níveis distintos.

Nesse sentido, quando um aluno escolhe um objeto (bola suíça) pela sua cor, tamanho, há um acionamento da visão, tato e muitas mudanças ocorrem, as quais não são apenas de ordem sensorial, são conceituais também, a partir do *feedback* dos órgãos do sentido somatossensitivo, em que essas alterações corporais ocorrem, como, por exemplo, quando o aluno se senta na bola, o movimento de contato do quadril com ela, em desestabilidade/estabilidade, talvez interprete como a sensação de brincar da infância, em um estado de ludicidade.

Além disso, ao olhar para o objeto (bola) e/ou entrar em contato com o corpo/quadril, surgem múltiplas possibilidades a partir desse contato lúdico. Essas alterações ocorrem devido ao fato de que o corpo faz um mapeamento e, quando olha para o objeto, o que ele vê não é o espelho do objeto, mas sim um mundo de variadas alternativas. As imagens são criações do cérebro (que é corpo), “são construções provocadas por um objeto e não imagens em espelho desse objeto” (DAMÁSIO, 2004, p. 211).

Podemos também suscitar que essas possíveis correlações lúdicas com o objeto passam ainda por situações de ação naquele instante do movimento, e isto promoverá a modificação daquela ação no corpo. Mesmo que se tente repeti-la, não haverá a probabilidade de ser realizada da mesma forma. Algo ficou e um tanto se foi, há uma reconfiguração natural do corpo para buscar o que naquele momento é pertinente e interessante para a pessoa.

As memórias de imagens relacionadas ao desconforto com situações desagradáveis, repressivas e nocivas, podem ser repelidas pela pessoa e, com isso, ela mesma pode bloquear-se ou desbloquear-se. As imagens estão ali presentes, porém, acioná-las, ou tê-las acionadas pelo contexto da experiência vivida, é criar possibilidades de novas surgirem, a partir do que se faz no próprio exercício de experimentar, libertando a fluência da imaginação. Não se trata da imagem ou apenas o que seria a imagem. Elas podem ser reproduzidas por um indicativo figurativo ou não. De qualquer maneira, o corpo mapeia todas as possibilidades que ali se apresentam em um fluxo de imagens.

Às vezes as sequências são concorrentes, desenrolando-se em paralelo; outras vezes cruzam-se e ficam sobrepostas. Quando a mente consciente funciona em plenitude, a sequência de imagens é extremamente rápida, mal nos deixando avistar o que fica à margem (DAMÁSIO, 2010, p. 98).

3.3 CORPOS-MOVIMENTO

Pilates é um método que atua com a compreensão de “corpomente”. Corpo e mente não são duas coisas distintas, são parte de um mesmo processo orgânico. Podemos ensiná-lo como “corponectivos”. Segundo Rengel (2007, p. 37), “sabe-se, com referência nos estudos e conhecimentos adquiridos em pesquisas *in vivo* das ciências cognitivas, que mente e corpo não tem que se ‘integrar’, são integrados”. Essa integração, de partida, Rengel (2007) nomeia de “corponectivo”. Trata-se de uma tradução específica para *embodied*, que significa corpomente atados, ao contrário de ter que juntar e/ou atar.

A partir das nossas experiências e nas nossas inter-relações com o ambiente é que o cérebro humano se constitui (LAKOFF; JOHNSON, 1999), sendo o movimento parte primordial desse processo. Movimentos podem aumentar o controle (no sentido de coordenação de moveres), a força, o equilíbrio do tecido

muscular estriado e a consciência corporal. É um sistema de exercícios conectados com os sistemas do corpo: sistema esquelético, ligamentar, muscular, orgânico, endócrino, nervoso, sistema dos fluídos e sistema facial.

[...] embora cada sistema contribua separadamente para o movimento do corpo-mente, todos eles são interdependentes e juntos proporcionam uma estrutura completa de apoio e expressão. Determinados sistemas são percebidos como possuidores de afinidades naturais com outros. Entretanto, essas afinidades variam entre indivíduos, entre grupos e entre culturas. Nós descobrimos as suas vozes ao explorá-los conscientemente e inconscientemente em diferentes combinações (COHEN, 2015, p. 27-28).

Essas conexões ocorrem instantaneamente e por meio dessas interações quando nós nos relacionamos com os outros e com o ambiente. Isso significa que o movimento é o construtor dessas inter-relações. É por intermédio do movimento que nos relacionamos conosco e com o que está à nossa volta. Podemos apreender quem somos, com o outro, com o entorno, com os objetos e podemos conceituar o mundo que queremos.

Mesmo que o Método Pilates tenha sido concebido para trabalhar com os músculos mais profundos do corpo, privilegia-se a percepção do corpo como um todo, que depende da harmonia entre os sistemas imunológicos do corpo humano desenvolvidos pelo sentir, pelo perceber e pelo movimento. Ao trabalhar o movimento do corpo como um todo, buscamos recuperar os movimentos básicos durante o processo de desenvolvimento nas aulas. O Pilates corrige posições da postura vertical, horizontal, tridimensional e realinha o corpo/mente, desenvolvendo a estabilidade corporal.

O alinhamento da consciência e do movimento celular internos com a consciência e o movimento externo através do espaço no contexto do processo de desenvolvimento pode facilitar a evolução da consciência e aliviar problemas do corpo e da mente na sua origem (COHEN, 2015, p. 29).

Possivelmente, por meio do uso de metáforas (gestuais e verbais) em aulas com o Método Pilates, acessando espaços, como um retorno às fases da vida no nascimento, será possível alcançar o alinhamento (no sentido de equilíbrio, de harmonia, de conhecimento de si) no corpo. Em aulas, a partir da posição fetal (uma

imagem no corpo proposta), essas fases podem ser revisitadas e um novo realinhamento poderá emergir.

Para a pessoa estudante de dança, esse alinhamento é um processo de construção cognitiva do corpo, passa pelas experiências de cuidado consigo e com o outro. Como um zigzague que mapeia a si próprio e presta atenção ao outro ou aos outros (colegas), colocando-se também no lugar dele(s), num sentido de empatia – partir do ponto de vista do outro.

3.4 O MÉTODO PILATES EM UMA ABORDAGEM SOMÁTICA: A RESPIRAÇÃO E O QUADRIL

No Método Pilates há uma grande possibilidade de questões que podem ser elencadas, no que diz respeito ao posicionamento do quadril e suas implicações no conjunto do corpo. Em uma abordagem somática, pode ser percebida a continuidade interna/externa, sensório-motora, no que se refere aos movimentos e aos estados expressos a partir de sistemas integrados, como em um sentido metafórico, por exemplo, no sistema respiratório, e é no musculoesquelético como o menor ponto de conexão do corpo, entre o nariz, a boca e o assoalho pélvico (períneo).

Segundo Cohen (2015, p. 278-279), essa sensação de uma parte do movimento no corpo seria “[...] um processo pelo qual os sistemas cinestésico (movimento), proprioceptivo (posição) e tátil (toque) informam o corpo de que ele (corpo) existe”. É a experiência de uma sensação de partes do corpo pelo movimento, cada parte tem seu movimento específico, como na respiração, na parte interna e externa, ritmos, memórias corporais pelos espaços dentro/fora, imagens corporais etc.

Há uma tendência de se relacionar o princípio respiração do Método, restringindo-o ao modo como o sistema respiratório funciona. Desde o nosso primeiro contato com o mundo, quando saímos do útero, é no primeiro sopro da vida que o corpo conhece o mundo e a si (primeira pessoa do singular). “É uma experiência direta; não há passos intermediários nem mudanças. Não há guia nem testemunha. Há uma consciência muito conhecida do momento experimentado iniciado nas próprias células” (COHEN, 2015, p. 279). O todo do ser/estar no mundo tem e passa por esse princípio. Inicialmente, na inspiração, ocorre a inundação dos pulmões pelo sangue, os dois lados do coração, direito e esquerdo, tomam-se em

forma de duas bombas, com isso, fecham-se os vasos responsáveis pela circulação fetal (KAMINOFF, 2008).

A respiração está atrelada à nossa movimentação. Quando o corpo solicita um movimento lento, a respiração o acompanha ficando mais tranquila e ralentada, e, em um movimento rápido, também o ritmo é acompanhado. Quando a pessoa em aula se sente reprimida, a sua respiração, provavelmente, será alterada, não estará se sentindo bem, trazendo consequências e sequelas ao seu processo de aprendizagem, entre tantos outros distúrbios. Hanna (1988) fala sobre a importância da educação que antecede a busca de tipos de tratamento tradicionais:

Estou convencido de que um programa de treinamento precoce pessoal em consciência sensorial e controle motor causaria, no período de uma geração, uma reversão dos principais problemas de saúde pública – doenças cardiovasculares, câncer e doenças mentais (HANNA, 1988, p. 128).

Da mesma forma, quando um indicativo dado por quem ensina não se limita a apenas um determinado ritmo, e sim a explorar ritmos diversos, conseqüentemente, o sistema emocional de quem aprende também mudará, alterando modos de entendimentos no seu aprender.

3.5 QUADRIL: POSSÍVEIS EPISTEMOLOGIAS DO SUL PARA A DANÇA

A partir das reflexões feitas até aqui, o desenvolvimento das aulas presenciais (de 2019 a abril de 2020) visou o processo de autonomia da pessoa aluna, estimulado por indicativos metafóricos a partir do princípio respiração e de outros princípios, sucessivamente (princípios do Método Pilates abordados no primeiro capítulo desta dissertação). Nessas correlações, os procedimentos metodológicos, com um plano de aula aberto, foram sendo desenvolvidos e adequando-se durante o decorrer das experiências pessoais. Os indicativos foram propostos, cada participante teve uma certa compreensão e, assim, as experiências foram sendo alcançadas de maneira distintas, em modos diferentes de conhecer. Cada corpo tem um determinado tempo de aprendizagem e quem ensina deve ter um comprometimento, estimulando a buscar descobrir percepções que desmistifiquem e que deem novas aberturas neste processo de conhecimentos. Cada aula deve ser

desenvolvida para aquela realidade, naquela determinada turma, com tais dificuldades daquele dia, daqueles corpos, naquele momento.

Muitas pessoas podem apresentar bloqueios respiratórios durante as aulas. Existem alguns motivos, os mais frequentes são: problemas respiratórios, alergias, asma, bronquite asmática com alguns dias de crise, repressão e falta de praticar aquele determinado princípio do Método Pilates (respiração), o que significa uma prática para a vida, e não algo paliativo, somente para aquele momento. É uma específica respiração, que, conforme o nível, irá modificar os ritmos e os acionamentos musculoesqueléticos durante suas sequências. Muitas vezes, a percepção mais completa dos acionamentos é a integração com fluxo energético da vida, o períneo (assoalho pélvico), localizado no quadril.

A respiração é um grande diferencial para obter um resultado efetivo com os exercícios em uma abordagem somática do Método, como já vimos. Ela também estimula as células, aumenta a oxigenação do sangue e, juntamente com outros exercícios, ajuda a relaxar os músculos estriados, diminuindo o nível adquirido de tensão e ajudando na compreensão dos movimentos, contribuindo na construção do conhecimento sensório-motor. Nesse sentido,

A somática reconhece a natureza dual sensório-motora dos humanos, ao mesmo tempo cientificamente e somaticamente. O conhecimento é somente uma de nossas necessidades básicas: ação é a outra. De fato nossa ação presente é sempre baseada em conhecimento prévio. Em suma, conhecimento e ação são circulares: eles são ciclo sensório-motor (HANNA, 1991, p. 14-15).

A partir de conhecimentos prévios, tanto os indicativos entendidos pela escuta e experienciados, como o próprio *feedback* dos sistemas corporais sensório-motores, é possível proporcionar cadências de ritmos. Eles variam e dependem de cada soma (corpo) em relação à oportunidade de experienciar o Método Pilates. A educadora somática, terapeuta do movimento Bonnie Bainbridge Cohen (2015) se refere ao processo da importância de atribuição de valores que ao longo dos tempos foram se ratificando como verdades absolutas de que o corpo está separado da mente. Segundo Cohen (2015),

É fascinante e, devo confessar, frustrante para mim que as sensações do movimento e da atividade visceral tenham sido excluídas desse grupo dos principais sentidos. Como todas as

ciências são reflexos das ideias sociopolítico-religiosas do seu tempo, é apropriado que a repressão histórica da sensação corporal na cultura ocidental tenha sido transmitida como um fato científico (p. 213).

O Método Pilates foi inicialmente desenvolvido inspirado também por princípios orientais, os quais prezam pelo desenvolvimento da pessoa como um todo. Joseph Pilates investigou a respiração do yoga, da natação, que ele tomou também como base para desenvolver o princípio do seu Método, aproximando cada vez mais um pensamento em que o corpo é tratado como soma. Assim, é nessa experiência vivida, entre a respiração e o quadril, que a pessoa em formação pode ser orientada a encontrar o posicionamento mais autônomo e não repressivo, consciente e saudável de alinhamento durante o seu processo em aula. Segundo Freire (2002), para desenvolver a autonomia,

É preciso, sobretudo, e aí já vai um destes saberes indispensáveis, que o formando, desde o princípio mesmo de sua experiência formadora, assumindo-se como sujeito também da produção do saber, se convença definitivamente de que ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção (FREIRE, 2002, p. 12).

A tentativa de controlar corpos através de acionamentos musculares a partir de indicativos, como “apertar o bumbum”, podem acarretar problemáticas ao corpo e colaborar para que se desenvolvam interferências na formação da pessoa, na sua mobilidade. Um pequeno problema poderá se transformar em um problema crônico como, por exemplo, uma disfunção do movimento do quadril, acarretado pelo movimento mecanizado. Esse fato é geralmente causado por um movimento errôneo repetitivo na articulação do quadril. Ele também é associado a um excesso de acionamento dos flexores do quadril, principalmente o tensor da fáscia lata (músculo pequeno localizado na parte da frente do quadríceps femoral) e pouco acionamento dos músculos profundos do quadril como os rotadores externos e o glúteo máximo. É importante dobrar (dobradiças, falando metaforicamente) na articulação do quadril, e não na pelve (báscula), mantendo a pelve neutra e, conseqüentemente, reverberando para a coluna neutra, o corpo com suas curvaturas naturais da coluna.

O movimento de encaixe e de desencaixe do quadril está relacionado à movimentação do quadril para frente e para atrás. Cada corpo tem uma constituição estrutural, como tem sido apontado. Essa experiência vivida, a partir da abordagem

somática, de um corpo que questiona padrões, manobras de controle, repressões e o não domínio faz com que nos sintamos em confronto com uma invisibilidade, posta como verdade absoluta. São modelos de corpos hegemônicos que não condizem tanto com a estrutura, como com o modo de vida e de cultura, pois são corpos diferentes, com diferentes realidades. Há possíveis potenciais a serem desenvolvidos, mas geralmente o que vem acontecendo com "modismos" no Método Pilates é ter um corpo padrão que é o único modelo aceito, validado e dominante. Quando se retrata da abordagem somática a partir do quadril, e em relação a um tipo específico de corpo padrão que são colocados como modelo a ser alcançado ao longo dos tempos pelo norte-global, temos a sensação de sermos invisíveis, que a "inexistência significa não existir sob qualquer forma de ser relevante ou compreensível" (SANTOS, 2010a, p. 33).

Do ponto vista de uma certa manobra de rigidez disfarçada ao longo dos tempos, de domínio de corpos, o estudo do encaixe e do desencaixe do quadril constitui um ponto importante, que é não focar na contração dos músculos do glúteo durante a movimentação. É comum estudantes associarem o encaixe do quadril com a contração muscular do glúteo, mesmo que este acionamento venha a ser uma consequência nesta investigação. É relevante colocar em prática o encaixe e desencaixe concomitante ao indicativo respiratório e, com voz ativa, inclusive como um grito de socorro se o corpo se sente reprimido. Dessa forma, ir acionando os músculos internos do assoalho pélvico que dão a base de sustentação aos órgãos, deixando o quadril bem "solto", sem tensões desnecessárias. Esse é um modo que possibilita o desenvolvimento no processo de um corpo emancipado e autônomo.

[...] são os pensamentos organizados pelo corpo artista que nascem com aptidão para desestabilizar outros arranjos, já organizados anteriormente, de modo a acionar o sistema límbico (o centro da vida) e promover o aparecimento de novas metáforas complexas [...] (GREINER, 2005, p. 109).

Os músculos do assoalho pélvico (MAP) formam um grupo de músculos que, quando acionados, voluntariamente trabalham conjuntamente com os músculos superficiais e profundos. Eles apresentam-se em duas camadas: *superficial* (também chamada de períneo) e *profunda*. Os músculos da camada *superficial* são: bulbocavernoso, isquiocavernoso, transverso superficial e profundo e esfíncter anal externo. Os músculos da camada *profunda* são os músculos levantadores do ânus

(pubococcígeo - PC, puborretal - PR, pubovaginal - PV, elevador da próstata - EP e iliococcígeo) e o músculo coccígeo (ou isquiococcígeo).

A partir do quadril,

[...] as nossas experiências com os objetos físicos (especialmente com nossos corpos) fornecem a base para uma variedade extremamente ampla de metáforas ontológicas, isto é, formas de conhecer eventos, atividades, emoções, idéias, etc. como entidades e substâncias (LAKOFF; JOHNSON, 2002, p. 76).

No quadril, problemas de desalinhamento podem ser causados por uma má formação musculoesquelética, que na maioria dos casos se dá por causa de um desequilíbrio na força muscular. Para tanto, a atenção de quem ensina, em um estudo de via de mão dupla, aproxima os saberes na experiência estudada pela pessoa aluna no seu processo em movimento, a partir das metáforas desenvolvidas pelo professor. Esses saberes são referentes a “um pensamento não derivativo, [que] envolve uma ruptura radical com as formas ocidentais modernas de pensamento e ação” (SANTOS, 2010, p. 53).

3.6 ANOTAÇÕES DESENVOLVIDAS NA PESQUISA A PARTIR DO QUADRIL

Este estudo estimulou a investigação por meio da ludicidade dos exercícios propostos, inicialmente pelos movimentos globais do quadril e pelos objetos acessórios do Método Pilates. Dentre os objetos, a bola suíça foi o acessório exigido pela maioria. Os alunos perceberam a capacidade de interagir com o espaço e com os colegas. Foi priorizada a aprendizagem em uma dimensão lúdica, que foi tomando espaço crescente e novas proposições metodológicas surgiram.

Muitas pessoas ainda têm um olhar errôneo sobre a aprendizagem na educação a partir da ludicidade. Durante as aulas, essa visão foi sendo desconstruída e conceituada, contribuindo para novas possibilidades de aprendizagens em relação ao outro e consigo, mais autônomas, saudáveis, lúdicas nas escolhas das ações, não havendo o certo e o errado, mas possibilidades mais conscientes, ou seja, uma ampliação da consciência. Segundo Luckesi (2004), existem dois tipos de consciência: a consciência focada, que está relacionada à exatidão, e a consciência ampliada, que se refere à clareza. A consciência focada tem um aprendizado que limita ações, é calcada no que é certo ou no que é errado,

num olhar muito restrito, com apenas uma perspectiva. A consciência ampliada propõe uma infinidade de possibilidades, mas que podem ser confusas. Luckesi (2004) destaca que deve haver uma troca de mediação entre o movimento de ambas, a consciência ampliada e a focada, para a realização da escolha.

Em síntese, clareza significa ampliação da consciência que se caracteriza pela inclusão, e exatidão significa focalização da consciência. Nós necessitamos dos dois pólos da dialética permanente entre um e outro estado para podermos criar, recriar e viver o cotidiano (p. 17).

No primeiro momento é possibilitada a escolha mais adequada e, no segundo, permite-nos a ação. Dessa forma, a seguir, serão descritos alguns procedimentos metodológicos desenvolvidos a partir desses conceitos.

3.6.1 Procedimentos metodológicos I

- A. Quadril e o rolo – foi proposto que a pessoa escolhesse um rolo, havia 2 tipos – o grosso e o fino. No solo, com rolo na posição transversal ao quadril, decúbito dorsal apoiar o sacro com as pernas flexionadas. Movimentar o quadril passando o rolo pelo sacro, o cóccix, os ísquios e retornar para o sacro. Após, mexer o quadril para o lado direito e esquerdo. Foi investigada uma série de movimentos globais em relação a articulação do quadril, como: flexão, extensão, hiperextensão, abdução, adução, rotação externa, rotação interna e circundução. Foram realizados movimentos de rolar com o quadril sobre o rolo e experienciou-se também em posição sentada nos ísquios.
- B. Quadril e a pequena bola (tênis) – este acessório muito utilizado em aulas do Método Pilates. Estudantes ao solo, decúbito dorsal, experienciaram os movimentos globais já propostos com o rolo e os membros inferiores. Por se tratar de um pequeno objeto em contato com o quadril, pontos específicos foram mais conscientes. A investigação sensibilizou essa região do corpo em um estudo mais minucioso, em partes entre a mais externa do corpo e interna, deslocando a atenção dirigida a determinados pontos dele, que muitas vezes surtiam pequenas modificações na respiração – aspectos que influenciaram as contrações e os relaxamentos musculoesqueléticos, bem como estados emocionais.

- C. Quadril e a overball – com as bolas médias, havia 3 cores diferentes (laranja, azul e roxa), as escolhas foram pelas preferências de cores. Foram desenvolvidas investigações dos movimentos globais, como no rolo. Porém, propostos com o acréscimo de colocar os membros inferiores em direção ao teto, com uma perna de cada vez, alternando e ambas. No entanto, por se tratar de um objeto (acessório), em que seu deslocamento não está em apenas dois sentidos, como no rolo (frente e atrás), mas em múltiplos sentidos, dando instabilidade e ao mesmo tempo um estado de ludicidade. O quadril inevitavelmente se reorganiza, acionando a musculatura interna (assoalho pélvico) para se manter em equilíbrio.
- D. Quadril e a bola suíça – Com 3 tipos de tamanhos e com 6 cores diferentes (amarela, azul celeste, verde, prateada, azul escura, verde), as escolhas do objeto (bola) aconteceram pela preferência da cor. Foram experienciados os movimentos globais, a princípio na posição sentada, em contato com os ísquios apoiados na bola, coluna na postura vertical e membros inferiores flexionados e os pés ao solo. Surgiu, durante o experimento, uma investigação do movimento do quadril, em que a imagem era o ísquio direito deslocar em direção ao solo e após o esquerdo. Outra proposta foi o quadril deslocar em flexão e em extensão, e também desenhar círculos com o quadril no sentido horário e anti-horário, bem como, desenhar o símbolo do infinito com o quadril nessa posição.

Importante ressaltar que tanto as escolhas pelos objetos como tamanho e as cores foram pontos de estímulos e de bem-estar para as investigações lúdicas e de autonomia durante as aulas. Dentre os objetos (acessórios), segundo a maioria dos alunos, a bola suíça foi a preferência para o desenvolvimento das aulas.

As propostas foram com variados objetos que possibilitaram escolhas para suas vivências. A intenção foi não limitar a pessoa, e sim dar possibilidades por meio dos procedimentos metodológicos para as suas próprias ações. Foi gerado um movimento contínuo entre a consciência ampliada e a focada – no primeiro, deu a possibilidade da consciência mais adequada e, no segundo, permitiu sua ação (LUCKESI, 2004).

4 COVID-19 E AS AULAS DE PILATES NA EXTENSÃO

Este capítulo trata do período das aulas de Pilates presenciais em 2019, mas com foco no período de 2019 a março de 2020 (figura 24, a seguir), realizadas na Escola de Dança da Universidade Federal da Bahia/UFBA, com os alunos de dança e com a comunidade em geral. Foram utilizados os objetos, a bola, a ludicidade, a criatividade e o fazer artístico com a criação do meu solo em meio à pandemia de Covid-19, após março/2020, intitulado “Confinamento, Memória Corporal e Biopotência”. Essas questões relatam e refletem os procedimentos metodológicos desenvolvidos e o que isso interferiu na relação de construção de conhecimento de corpo que busca suscitar um aluno com autonomia, crítico e criativo.

Figura 24 – Cartaz de divulgação

Aulas de Pilates Escola de Dança/UFBA Com Sheila Cabral



Local: Escola de Dança da UFBA/Sala de Pilates/Campus Ondina.
Dias: Terças e Quintas.
Horários: 17h30 às 18h30 e 18h30 às 19h30.
Contato: Sheilacabral13@gmail.com



4.1 AS AULAS DE PILATES PRESENCIAIS

No início das aulas, os alunos, estudantes da Escola de Dança, de outras unidades da UFBA, técnicos administrativos, comunidade em geral, com faixa etária entre 19 e 70 anos eram questionados: *Por que você quer fazer as aulas de Pilates?* Além dessa pergunta, alguns responderam ao seguinte questionário: *Assinale duas alternativas, as mais importantes para você:* 1. *Condicionamento físico;* 2. *Melhorar a postura;* 3. *Prevenção de lesão;* 4. *Flexibilidade;* 5. *Alinhamento;* 6. *Melhorar a coordenação motora;* 7. *Melhorar a respiração;* 8. *Aliviar dores musculares;* 9. *Fortalecimento do centro de forças do corpo;* 10. *Outros.*

Complementando as informações, foram feitas duas fotos de cada aluno, na posição sentada de perfil (conforme figuras 25 e 26, a seguir), com as pernas estendidas e outra com as mãos em direção aos pés na tentativa de segurá-los. Tanto o questionário como as fotos serviram de referencial investigativo do objeto de estudo – inicialmente o posicionamento do quadril e após com o objeto bola suíça (figuras 27, 28 e 29, mais adiante) – para que, a partir desse ponto de diagnóstico, os objetivos que foram apontados nos questionários servissem como estímulo para a reflexão dos alunos no decorrer das aulas.

Figura 25 – Sentada de perfil



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2019).

Figura 26 – Mãos em direção aos pés



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2019).

Figuras 27 e 28 – Quadril na posição neutra e retrovertido em flexão



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2019).

Figura 29 – Quadril em extensão

Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2019).

Durante as aulas, a partir do *feedback* dos alunos, foi possível perceber que eles descobriram diferentes maneiras de se conectar consigo mesmos. No início, para alguns, os princípios do Método não eram compreensíveis. Ao ministrar as aulas, por meio de indicativos metafóricos, esses princípios foram se tornando mais cognoscíveis e se desenvolvendo gradativamente. No desenrolar das aulas, ao observar, ao estudar e ao escutar os alunos, fui, aos poucos, identificando que quando utilizava metáforas eles se sentiam mais conectados com o Método Pilates. Segundo os alunos, a percepção do corpo foi despertada. Durante as atividades com as experiências sensoriais que as metáforas produziam no movimento, os sentidos ficaram mais aflorados. Mesmo os que não eram alunos da graduação em Dança relatavam sobre o modo de andar, as lateralidades do corpo. Identificavam um lado mais ágil, outro mais forte, por exemplo. Até na maneira de se expressarem, sentiam-se mais à vontade em conversar, mais descontraídos.

Todos conheceram um esqueleto de estudo na sala de Pilates. Foi durante as aulas, inicialmente, como uma relação de manuseio e inevitavelmente de estudo. A curiosidade dos alunos em compreender, a partir do esqueleto, como o corpo e como o sistema anatômico funciona permeou também algumas aulas e enriqueceu novas proposições de procedimentos metodológicos baseados em pontos específicos do corpo humano, como a região do quadril.

Tanto em mim como nos alunos foi perceptível a maneira como os princípios e os entendimentos do Pilates, por vezes o Clássico e em outras o Contemporâneo, eram adaptados a cada um, de formas distintas, dependendo das solicitações. Algumas vezes, o Pilates Clássico atendia a determinado grupo de alunos e, em outras vezes, o Pilates Contemporâneo. A investigação foi permeada pela experiência inicialmente do Método Clássico, e a abordagem do quadril, apresentada nessa reflexão, foi tratada como estudo local, mas em conexão com o corpo como um todo. A intenção foi pesquisar, conhecer, experimentar, analisar a posição do quadril de cada pessoa. Importante também atentar para o posicionamento em cada aluno, distinguindo cada corpo em relação ao outro e a si próprio.

Muitas questões ao longo das aulas enriqueceram a pesquisa, trouxeram novos olhares, tanto para a professora como para os alunos, e isso surtiu novas maneiras de se aprender para o que aquele determinado corpo vinha buscar. Com isso, emergiram alguns procedimentos metodológicos que tornaram os alunos mais comprometidos com o aprendizado em sala de aula. “Neste sentido, quanto mais solidariedade exista entre o educador e educandos no trato deste espaço, tanto mais possibilidades de aprendizagem democrática se abrem [...]” (FREIRE, 2009, p. 60).

No decorrer do tempo, fazendo e ministrando aulas para alunos de dança e da comunidade, percebi que algumas metodologias não facilitam o aprendizado do aluno ao não levar em conta que os corpos são diferentes em suas trajetórias. Com referência ao que se entende por Métodos e por Metodologias nesta pesquisa, Pimentel (2005, p. 20), esclarece que,

[...] os primeiros são tomados como regras a ser seguida, limitando a possibilidade que @ pesquisador@ tem de fazer suas contestações como momentos de criação. Entende-se aqui como método a ser seguido com vistas à obtenção de um “bom” resultado. [...] Por metodologia entende-se a construção, por parte d@ pesquisador@, de propostas de hipóteses, teorias e soluções a partir do

conhecimento dos fundamentos ou premissas de métodos, propostas ou abordagens divulgadas.

Portanto, foi pensando sobre metodologias, sobre o objeto e sobre o quadril que propus uma vivência com o objeto – a bola suíça (um dos acessórios do Pilates), que serviu como estímulo propulsor de subjetividades e de ações cognitivas, enquanto conhecimento de si em inter-relação com o mundo nas aulas. Os alunos foram estimulados a experimentar o corpo em movimento durante o processo em conexão com o objeto e as possibilidades plurais de articulações que o corpo foi construindo na experiência. Muitas vezes, alguns deles atribuíram metáforas a partir de seus *insights* para ressignificar quais as suas percepções durante os exercícios, sendo que, por meio da oralidade de imagens metafóricas, de gestos, também surgiram sons. Nas múltiplas possibilidades, essas vivências se transformaram durante o processo em “[...] combinações sensoriais e corporais que se materializam em imagens/gestos/movimento/sons etc.” (PIMENTEL, 2016, p. 16). Ainda segundo Pimentel (2016, p. 16), “para que essa operação se concretize é necessário que o sujeito/indivíduo acione suas vivências (o que se viveu, por imersão) e experiências (eventos não organizados que acontecem durante a vida)”.

Essa vivência partiu da escolha de cada aluno por uma bola, inicialmente, por cor e por tamanho. Em um primeiro momento, os alunos sentaram, deitaram de frente e de costas, o corpo conecta-se em estimulação com o objeto. O contato com o indicativo sentar na bola, promoveu o contato de conexão quadril, e a bola, a desestabilidade/estabilidade do centro do corpo e as percepções com o objeto e com o que este objeto promoveu na inter-relação do sujeito-percebedor com o ambiente-contexto. Assim, “[...] o sujeito conhecedor e o objeto conhecido, a mente e o mundo, estão em relação um com o outro por meio de uma especificação mútua ou co-originação dependente” (VARELA; ROSH; THOMPSON, 2001, p. 263).

Nesse sentido, o aluno tem a percepção na ação com a bola, olhar e escolher, o corpo (quadril) em contato com a bola, a bola com o corpo, ambos estão inter-relacionados, o conhecimento cognitivo ocorre na ação e no contexto. Isso promove uma diversidade de possibilidades dadas na experiência, inicialmente pela visualização das imagens, das cores e dos tamanhos do objeto, produzidas em uma relação mediadora dentro e fora do corpo.

Dessa forma, reflete-se que a percepção é ocasionada pelos padrões de ações sensório-motoras, na interação entre o contexto e o sistema, e a alteração de um acarretará, inevitavelmente, na modificação e na alteração de ambos. Então, as configurações resultarão num novo mundo de percepções, e a bola já não será apenas o objeto fora do corpo, e sim o que emergiu da experiência do corpo com a bola.

Figuras 30, 31 e 32 – Congresso UFBA – 2019





Fonte: Acervo pessoal (2019).

4.2 QUADRIL E RESPIRAÇÃO – MOVIMENTO CANOA

Compreender os seis princípios do Método Pilates foi importante para o desenvolvimento de conhecimentos a partir de um estudo anatômico, cinesiológico e sensório-motor para o aluno. O estudo com atenção dirigida ao quadril produziu reflexões singulares na experiência para cada um. A partir desses entendimentos investigativos de posicionamentos corporais, melhores compreensões foram delineadas conforme o corpo desenvolvia as conexões desses princípios. Isso contribuiu para o *feedback* analítico e crítico, bem como proporcionou a autonomia do corpo. Segundo Freire (2009, p. 67), “A autonomia vai se constituindo na experiência de várias, inúmeras decisões, que vão sendo tomadas”.

No estudo, inicialmente, ao se colocarem deitados em decúbito dorsal no solo, automaticamente, a região lombar dos alunos se posicionou fora do contato com o solo, e outras partes da coluna vertebral também. Quando solicitado que flexionassem as pernas com os joelhos paralelos, a maioria, se não todos, automaticamente retrovertiam o quadril (báscula). Após fixarem e se observarem com o posicionamento do quadril, pedi que os alunos ficassem em pé na mesma posição que estavam com o quadril ao solo. Com isso, cada um pôde identificar que mesmo na posição em repouso, tanto no solo como em pé, o posicionamento de

seus quadris em relação ao todo do corpo era uma parte muito importante a ser estudada, pois, mesmo em uma posição de pausa, não identificavam a natural curvatura que reverberava a partir do quadril para o corpo todo, a coluna, os membros inferiores e superiores. Ao solicitar que caminhassem nessa posição (em báscula), perceberam que algo não estava bem estruturado em uma ao de autonomia. No sentido da autonomia, como um desenvolvimento do aluno com ele para com ele mesmo, em um processo de ser/estar para si. Nesse sentido, “a autonomia tem de estar centrada em experiências estimuladoras da decisão e da responsabilidade, vale dizer, em experiências respeitosas da liberdade” (FREIRE, 2002, p. 42).

O professor toma uma conduta de democratizao no que se refere aos conhecimentos descobertos nos saberes dos alunos, além de melhorar uma relao de confiança e de respeito entre ambos, de modo que se torna o mediador durante o processo, e não aquele que impõe e dita conhecimentos.

Com isso, nesta mediao, mesmo que a transformao de padrões muitas vezes leve anos, as identificaes podem contribuir para algumas mudanças. Novamente ao solo em decúbito dorsal, continuamos a aula com ênfase no princípio da respirao – inspirar e expirar. Reorganizando o retângulo do tronco que corresponde  organizao da cintura escapular e cintura pélvica. Com a respirao, puderam identificar as partes que ainda não estavam correspondendo  curvatura natural do corpo.

Esse primeiro contato de inspirar/expirar promoveu a percepo da importância desse princípio que o difere de outros métodos. O direcionamento ao acionamento do períneo na expirao também foi pontual para a movimentaao e para a mobilidade a partir do quadril com a respirao. Após essa experiência, por meio de indicativos de imagens metafóricas, pedi para imaginarem que o quadril na região sacral era uma canoa (a cor, o tamanho, no rio ou no mar), e começamos com o desenvolvimento de um procedimento metodológico que chamei de Movimento Canoa. Esse movimento  promovido pela imagem metafórica de uma canoa, tanto no sentido em contato com uma superfície como estar dentro dela. Como ponto de partida, o quadril em repouso ao solo (decúbito dorsal), primeiramente tomou-se como indicativo a imagem dos números de um relógio num sentido dos ápices (ver imagem A e B). Essa movimentaao acompanhava o ritmo

que cada aluno imprimia nos números dos ponteiros imaginários de um relógio, a canoa percorreria um sentido horário e, depois, um sentido anti-horário.

No movimento da canoa, o sacro³, posiciona-se em direção à articulação superior na 5ª vértebra lombar e inferiormente com o cóccix. E, após, nas direções laterais.

Ex. Quadril: Movimento canoa.

Movimento na direção dos ponteiros do relógio: A. 12 a 6 e retornando 6 a 12, movimento contínuo perceptivo. B. 3 a 9 e retornando, continuamente, do 3 ao 9, movimento da canoa pelas laterais.

A. 12 6 e 6 12

B. 3 9 e 9 3

Após a execução do exercício, foram nomeadas partes para um maior suporte de conhecimentos do corpo, como o cóccix, o último osso da coluna vertebral, e assim sucessivamente. Mas é importante ratificar que a curiosidade dos alunos, em uma via de mão dupla com a professora, permeou o desenvolvimento desse procedimento metodológico de autoconhecimento anatômico.

Para essa ação, foi relevante experienciar o Método Pilates Clássico: *quadril retrovertido*, e o Contemporâneo: *curvatura neutra*. Foi possível constatar as limitações e as desenvolvuras relacionadas à atenção dirigida a partir do quadril. Isso somente foi possível devido a um estudo do corpo na experiência do movimento, priorizando o princípio respiração que explorasse as múltiplas possibilidades desta inter-relação. O movimento partiu da experiência inicial e do acréscimo de um indicativo condutor, na inspiração e expiração, que foi fundamental para ser desenvolvida a autonomia em relação ao quadril. A respiração produziu o suporte na conexão dos acionamentos por meio de indicativos metafóricos, produzindo as alterações corporais, a partir de um olhar dirigido ao quadril e ao corpo como um todo.

4.3 DOS PRINCÍPIOS AO OBJETOESCOLHIDO – BOLA – LUDICIDADE e CRIATIVIDADE

³ O sacro constitui-se da fusão de cinco vértebras e apresenta quatro faces: duas laterais, uma anterior e uma posterior. Disponível em: www.auladeanatomia.com. Acesso em: 04 abr. 2020.

A troca da bola por outro objeto, como foi experienciado com o rolo (outro acessório do Pilates), não gerou as mesmas relações e reações no que tange à ludicidade. Isso se constatou por meio das conversas com os alunos, que se referiram ao rolo apenas como objeto utilitário para determinadas atividades – somente para relaxar a coluna (passar o rolo) ou para desenvolver trabalho de centro e alinhamentos, juntamente aos princípios em uma aula de Pilates direcionados a determinados fins. Não houve uma relação com a infância, apenas uma curiosidade, como: para que serve? O que podemos fazer? Qual a sua utilidade?

A bola tem um fator muito relevante, que se dá pela questão de não ser um objeto estático, quando está no piso, rola, podemos deslizar o corpo. Dificilmente, essas ações tornam o corpo mecanizado, mesmo que a aula seja programada com um método fechado, como muitas vezes foram elaborados os planos de aula. Em certo momento, os alunos, por si sós, experimentam outras possibilidades lúdicas. Foi notório que não somente alunos de Dança, mas os da comunidade em geral, independentemente da faixa etária, em um primeiro momento, observavam o professor, atentos, a fim de perceberem se haveria uma reprovação, caso experienciassem o que tinham de lúdico e de criativo. Luckesi (2004, p. 51) sustenta que as atividades lúdicas, por propiciarem experiências plenas, poderão também propiciar o acesso a sentimentos os mais profundos, inconscientes, tornando-se um referencial de expansão para o indivíduo. Isso nos remete a entender que as aulas desenvolvidas através dos princípios do método Pilates, com procedimentos metodológicos que emergiram da relação aluno-professor e bola, podem estimular a ludicidade da infância e desenvolver a criatividade. No caso da bola, serviu como um impulso criativo para estas comunidades, e esse impulso, segundo Winnicott (1975),

[...] é algo que pode ser considerado como uma coisa em si, algo naturalmente necessário a um artista na produção de uma obra de arte, mas também algo que se faz presente quando qualquer pessoa – bebê, criança, adolescente, adulto ou velho – se inclina de maneira saudável para algo ou realiza deliberadamente alguma coisa [...] (p. 114).

Com a bola, os fatores de desestabilidade/estabilidade podem aprimorar habilidades que contribuam para a reorganização e para a reflexão dos hábitos que foram se configurando ao longo da vida. O choque na quebra desses antigos hábitos

pode desenvolver o aprimoramento de novas habilidades para o dançar ou para os movimentos na vida, no dia a dia. Geralmente, mudar um hábito acarreta em transformações da e na vida da pessoa com o mundo.

Com a maioria dos alunos, foi constatado que a desestabilidade durante o contato corpo-bola, em certo momento, os desequilibrava e acarretava uma queda ao tatame (solo), e o diálogo estabelecido por sua singularidade com a queda provocava uma relação com o grupo em sala de aula. Segundo Winnicott (1975), "[...] o brincar conduz aos relacionamentos grupais; o brincar pode ser uma forma de comunicação [...]" (p. 70), e, especificamente neste aprendizado, como uma "[...] comunicação consigo mesmo e com os outros" (p. 70). Segundo descrições nas aulas, fornecidas no diálogo com os alunos, quando se desequilibravam e caíam no tatame, em um primeiro momento, levavam um susto e independentemente da faixa etária, como foi dito anteriormente, sempre a espontaneidade acompanhou esse momento surpresa, seja de susto, de vergonha reprimida ou de alegria.

É relevante ressaltar o modo como esses eventos foram interferindo nas conexões entre os alunos, a professora e o objeto, em uma rede de inter-relações. Mesmo que cada um reagisse de maneira distinta, um ponto se manifestava em comum: a memória corporal. Alguns alunos relataram nas conversas que a experiência produziu lembranças do período de infância, as divertidas e as reprimidas, e sentiam-se mais dispostos, de certa maneira, estimulados a explorar as diversas possibilidades de movimentos tridimensionais e lúdicos que o objeto proporcionou durante a vivência experienciada.

Alguns procedimentos metodológicos surgiram e foram aplicados, através das trocas dialógicas, das observações e dos experimentos das atividades propostas no desenvolvimento das aulas. É importante salientar que houveram muitas modificações nos planos de aula devido à turma ser híbrida, bem como também criar um ambiente saudável para atender às expectativas pessoais que os alunos vieram para as aulas de Pilates.

Os objetos (brinquedos da infância) são muito importantes para o desenvolvimento, e, aqui, especificamente, a bola não somente é valorizada como objeto, mas a importância da experiência com ela fazer parte na formação da pessoa, pela reflexão do que o conhecimento cognitivo produz na ação brincar. "Em outros termos, é a brincadeira que é universal e que é própria da saúde: o brincar facilita o crescimento e, portanto, a saúde [...]" (WINNICOTT, 1975, p. 70). No intuito

de promover possibilidades de uma vivência em um ambiente de liberdade, "[...] para capacitar o indivíduo a tornar-se uma pessoa ativa e a tomar parte na vida da comunidade, tudo o que acontece é criativo, [...] ou foi prejudicado por fatores ambientais que sufocaram seus processos criativos" (WINNICOTT, 1975, p. 112). Isso significa entender uma aprendizagem em um ambiente libertário do corpo em movimento dentro-fora e fora-dentro (acoplado), que difere de apenas ganhar um objeto (brinquedo), e sim a ação e as interferências durante o desenvolvimento do corpo, da pessoa.

Dessa forma, nas aulas com os princípios do Método Pilates, primou-se por atividades que despertassem a curiosidade, a criatividade, como estímulo para a experiência, e não somente um objeto (acessório) para condicionar o corpo, mas que o conhecimento e as memórias que cada corpo trazia em seu revisitar da infância adquirissem autonomia e emancipação para liberar a criatividade. Para Winnicott (1975), "É no brincar, e talvez apenas no brincar, que a criança ou o adulto fruem sua liberdade de criação" (p. 88).

4.4 DO OBJETO/CORPO À CRIAÇÃO DE UMA DANÇA COMO RESISTÊNCIA

O Congresso Virtual da UFBA (2020) e a intervenção artística (figuras 30, 31 e 32) aproximaram o meu diálogo de corpo com o computador, com as relações de conhecimento entre o corpo, com o meio (confinamento) e com as redes. Houve a quebra de um padrão, uma alteração corporal, que impulsionou a criação da minha dança e dos modos de me relacionar com as dificuldades de estar confinada, já que o movimento de quem dança faz parte da rotina na vida. Novos autores surgiram, contribuindo para um olhar mais crítico e revolucionário, numa dança de resistência a partir das memórias e das estratégias de sobrevivência.

A criação do que chamarei Dança como Resistência, surge da ausência de minhas aulas de Pilates juntamente com os alunos e com os objetos, da bola como objeto central de pesquisa e das memórias corporais tanto das aulas como da trajetória de minha vida.

PRIMEIRO SINAL

Uma carta para mim – 10/05/2020

Confinada, olho para as paredes, presto atenção nas coisas que estão aqui... E nas que eu havia esquecido, olho por todos os ângulos, não me encontro no lugar, qual é o meu lugar neste espaço? Percorro do quarto ao banheiro, me olho no espelho e o que vejo são reflexos da incerteza. Volto, passo pelo quarto, me sento na escrivaninha e leio as manchetes... De repente, ouço murmúrios ou uma música... São vozes e gritos. Levanto, percorro a casa, vou para a varanda crio possibilidades de me conectar com aquele mundo lá fora, vejo rostos, rostos assustados... Olho as janelas à minha frente: uma criança, uma família. Na memória, trago a minha família, por fim, visualizo uma senhora idosa, lembro-me de minha avó e, então, ela me olha com um olhar fixo, tento imaginar em que ela está pensando... Será que ela tem um pensamento parecido com o meu? Os nossos, de artistas, de estar imaginando possibilidades de sobrevivência e tentando criar elos mais pragmáticos, mesmo que estejamos nos sentindo desprotegidos? Nós, artistas brasileiros criativos, desenvolvemos a arte para sermos salvos do caos em que somos acometidos. Estas janelas de lembranças reflexivas nos unem e nos acometem, sigamos criando para não sermos esmagados pelo caos das irresponsabilidades.

SEGUNDO SINAL

Confinamento, Memória Corporal e Biopotência – 27/05/2020

A presente intervenção artística parte do planejamento da pesquisa de Mestrado em desenvolvimento e tem, neste momento, implicação com as dificuldades do cenário que vivemos devido à pandemia de Covid-19 e à política do atual governo brasileiro. Ela é criada a partir das minhas escritas da pesquisa e das influências que me afetam por estar confinada. Os temas abordados são imagens de um objeto, de memória, de alterações corporais que envolvem as relações coletivas, singulares, críticas, políticas e artísticas do corpo que pesquisa dança. Para isso, a sua criação no confinamento tem, em seus diversos ângulos, modos de descobrir

possíveis alternativas que possibilitem o lugar de posicionamento no fazer artístico do corpo. O caos e a esperança se misturam, as luzes acendem e apagam, não dá ainda para enxergar, apenas o corpo traz a memória inesquecível de que nada será mais como antes. Tomo, como ponto de partida, as seguintes perguntas:

[...] dado que o poder se encontra por toda parte e que a biopotência é disseminada por todo lado, dada essa força-invenção presente em todo lugar, que novas redes de vida vão surgindo? Que novas possibilidades de criar laço ou distância surgem a cada dia? (PELBART, 2013, s/p)

Figura 33 – Confinamento, Memória Corporal e Biopotência



Fonte: Acervo pessoal (2020)

5 AULAS DE PILATES NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DURANTE A COVID-19

Este capítulo tem o intuito de descrever e de analisar procedimentos metodológicos que foram sendo estruturados nas vivências em sala de aula (online), com o foco dirigido a partir do quadril dos Métodos do Pilates. Ele apresenta reflexões sobre os movimentos globais do quadril em suas ações de estudos articulares de seus espaços internos (Quadril) e o espaço local (Sala). Seu desenvolvimento foi por meio de um diálogo sobre as experiências dos alunos (em casa) e sobre as aulas propostas.

A pesquisa foi retroalimentada pelos Projetos de Extensão/UFBA, selecionados e aprovados no edital da Pró-Reitoria de Extensão Universitária (PROEXT) – Tessituras - chamada de Apoio à Extensão não-presencial na Pós-Graduação/2020-21, desenvolvido durante os semestres suplementares da UFBA. O desenvolvimento foi por meio do questionário e da troca de mensagens através do aplicativo *WhatsApp* e de *e-mails*, os quais contribuíram para o desenvolvimento das aulas em suas análises reflexivas dadas pelo *feedback* dos alunos.

Um ponto importante desse processo foi a fala/voz ativa de cada aluno, que teve como intuito promover as inter-relações de estudos entre as comunidades universitárias e de fora da Universidade e comigo, como pesquisadora. Com o material coletado, foi desenvolvida uma cartilha – "Cartilha de Pilates na Extensão Universitária: Pilates - sequências de movimentos a partir do estudo do quadril - uma preparação para o corpo em dança" como resultante da pesquisa.

Em um exercício de cidadania, dando acesso a todos que desejavam participar, por meio das redes sociais e da mídia, promoveu-se a inclusão e o entrelaçamento de saberes científico/acadêmicos e das comunidades em geral que não fazem um curso de nível superior, nas quais seus saberes estão intrínsecos em seus cotidianos (SANTOS, 2010), reconhecidos na construção de conhecimentos nessa pesquisa. Foi possibilitado, então, um olhar investigativo e questionador para o quadril e para as reflexões colocadas em movimento dirigido, desconstruindo opiniões formadas para reconstruí-las.

A partir dessas vivências, pensando autonomia como processo de aprendizagem e etapas de conscientização (FREIRE, 1980), a busca foi proporcionar o desenvolvimento desta em suas valorizações de estar em constante transformação e em suas ações. Por intermédio da investigação do quadril e dos

objetos (acessórios) do cotidiano (casa), estimulou-se a memória corporal no revisitar lúdico de cada aluno. O estudo aqui traz referências ao conceito diferencial de ludicidade e de lúdico, que, segundo Luckesi (2004), é “um estado interno do sujeito e ludicidade é uma denominação geral para este estado, essa é uma qualidade de quem está lúdico por dentro de si mesmo” (p. 15), um estado de plenitude e de sensação de liberdade. Esses autores, Paulo Freire e Cipriano Luckesi, sustentam, de maneira semelhante, que é no processo durante a vivência entre o professor e o aluno que a autonomia, o sentido libertário, o lúdico e o senso crítico podem ser transformadores.

5.1 SEQUÊNCIA DE ANOTAÇÕES DESENVOLVIDAS NA PESQUISA A PARTIR DO QUADRIL

O estudo em questão estimulou a investigação com a ludicidade dos exercícios propostos inicialmente, pelos movimentos globais do quadril. Participantes sentiram-se capazes de interagir com o espaço e com os seus familiares, que também participaram em suas casas. Priorizou-se a aprendizagem em uma dimensão lúdica que potencializasse o conhecimento cognitivo, promovendo conexões daquele estudo e a vida. Nesse processo, a ludicidade foi tomando espaço crescente, e novas proposições metodológicas surgiram, o quadril passou a ser investigado a partir de movimentos mais fluidos e orgânicos.

Durante as aulas, os conceitos contribuíram para novas possibilidades de aprendizagens em relação ao quadril, ao outro e consigo, proporcionando mais ludicidade e autonomia nas escolhas em suas ações, as quais puderam se tornar mais conscientes ao corpo. Sobre isso, retomamos Luckesi (2004), que nos apresenta a ideia de refletir o lúdico com base na dialética das ações de consciência focada e ampliada durante as práticas lúdicas. Dessa forma, a seguir, serão descritos os procedimentos metodológicos II desenvolvidos a partir desses conceitos.

5.1.1 Procedimentos metodológicos II

No contato da experiência a partir do estudo com foco dirigido ao quadril, foram delimitados pontos específicos para uma melhor compreensão das

comunidades, que vivenciaram e colaboraram com a pesquisa. Tal investigação foi dividida em 5 momentos, que ao longo da pesquisa serviram como base referencial durante todo o processo de cada aula desenvolvida. Conseqüentemente, gerou estrutura para que cada um revisitasse e rememorasse em sua ação no fazer. Pensando na diversidade destas comunidades, foram utilizadas, também, palavras técnicas e imagens metafóricas, como formas geométricas, cores, sons, sensações com a natureza, com os brinquedos e com as brincadeiras, para que contribuíssem com novas descobertas, mais autônomas e lúdicas. Esses procedimentos foram muito importantes para a pesquisa quando coletados os dados a partir do *feedback* do Formulário *Google/Questionário* respondido pelos alunos.

- A. Inicialmente, num primeiro momento (1º M), os alunos foram conduzidos a experienciarem de forma exploratória o seu corpo/quadril, deitados de cúbito dorsal ao solo e com membros superiores ao longo do corpo. As sugestões foram a utilização de um tapete de yoga e de uma toalha, para uma maior delimitação do espaço a ser explorado, além da própria higiene. A posição com os membros inferiores estendidos produziu certo desconforto. Naturalmente, após alguns segundos os alunos mudavam de posição ou flexionaram os membros inferiores. A grande maioria relatou que com as pernas estendidas a lordose foi acentuada e, com isso, perceberam o peso no apoio em direção ao cóccix (último osso localizado ao longo do sacro no quadril).
- B. Num segundo momento (2º M), os alunos foram orientados a ficar na mesma posição descrita anteriormente (decúbito dorsal), com os membros inferiores flexionados. Dois momentos foram elencados – primeiro: o quadril em retroversão (báscula), relatado pela maioria dos alunos que este padrão foi espontâneo; segundo: foi sugerido que percebessem a curvatura natural da coluna com o posicionamento em direção de apoio ao cóccix, o que é denominado de coluna neutra, sem exagero de extensão e de flexão. Foi promovido o estudo da organização da cintura pélvica segundo o Método do Pilates Clássico e do Contemporâneo.
- C. Terceiro momento (3º M), foram aguçados os movimentos de extensão e de flexão do quadril (Movimento Canoa). O ponto de partida foi direcionar a atenção para a respiração, inspirar profundamente e forçar a expiração, em

uma imagem de esvaziar uma bexiga, conscientizou-se o acionamento do pérvineo (assoalho pélvico) na expiração.

- D. No quarto momento (4º M), ao expirar, os alunos constataram que isso auxiliava o movimento de flexão do quadril (Método Pilates Clássico). Anatomicamente falando, foi o que possibilitou a conscientização interna dessa região na contração fluida (inspiração e expiração) com foco no pérvineo, nos músculos levantadores do ânus e os isquiococcígeos. Isso foi desenvolvido durante o processo de experimentação, sem preconceitos ou tabus, em relação ao corpo, no que concerne à sua natureza humana e de cuidado de si.
- E. No quinto momento (5º M), dando sequência com base no anterior, passou-se a investigar a posição natural do quadril, a curvatura natural de cada um. Para isso, o indicativo era imaginarem uma bandeja com um copo cheio de suco (laranja, abacaxi, o gosto preferido) e que este não poderia ser derramado. Essa bandeja estaria localizada entre as cristas ilíacas (em cima da parte inferior do abdômen). Assim, conscientizou-se o quadril de cada um a partir da posição natural da curvatura da lombar, ou seja, o que é denominado no Método Pilates Contemporâneo como a coluna neutra.

5.1.2 O quadril – um estudo da amplitude dos movimentos articulares em um jogo de imagens

Nessa fase do desenvolvimento da pesquisa, a proposta foi aprender com indicativos num jogo de imagens metafóricas, com construções de sequências lógicas, em que o lúdico proporcionou elencar vários pontos de partida para estudar o movimento a partir do quadril. Em diálogo com os alunos, os indicativos contribuíram na construção de uma infinidade de possibilidades criativas e, por conseguinte, em um estudo que permitiu e que valorizou o conhecimento das vivências da vida daquelas determinadas comunidades. Um procedimento metodológico em que o aluno foi oportunizado a ser o sujeito da sua aprendizagem (FREIRE, 1980). A troca desses conhecimentos proporcionou aos alunos experienciarem e identificarem as suas dificuldades e facilidades em determinados posicionamentos durante os movimentos, ampliando-se, dessa forma, um olhar investigativo por parte de cada um.

Nas aulas, para os alunos, diferentemente de apenas executarem os exercícios propostos, foi importante durante as experiências serem provocados no sentido de se questionarem a respeito da relevância de participarem de um estudo que promoveu reflexões que foram além de uma pergunta – de resposta ou de resultados finais. Aprender em movimento, com autonomia no processo, foi um estudo que produziu interrogações e curiosidades em tempo virtual e real, os alunos não precisavam ir para casa e trazer tarefas obrigatórias, porque estavam em casa. Disponibilizaram um tempo que não valia nota e ninguém estava obrigado a participar, apenas se inscreveram gratuitamente e participaram. As aulas foram desenvolvidas por meio dos seguintes planejamentos:

- A. No posicionamento decúbito dorsal (2º M), iniciou-se uma sequência produzida a partir dos posicionamentos 5º M para 4º M, repercutindo movimentos que reverberaram ao longo de toda a coluna vertebral, do cóccix em direção à primeira vértebra da cervical (Atlas). As imagens propostas foram: ondas fluidas do mar, bolas pequenas que caíam e tocavam o solo, num sentido de dar espaços articulares, para que o aluno tomasse consciência da atividade em uma sequência de vértebra por vértebra, uma de cada vez em um movimento fluido e contínuo. O movimento proposto foi de ida e volta, 5º M - 4º M e 4º M - 5º M.
- B. Na posição decúbito dorsal (2º M), a partir do Movimento Canoa já experienciado, o quadril, especificamente em direção ao cóccix, possibilitou uma vivência do movimento de extensão, produzido pelo exagero acentuado, para uma hiperlordose lombar, que repercutiu por toda a coluna em uma extensão. As imagens sugeridas foram: formar um arco com a coluna, uma ponte, a sensação de descolar um velcro (dupla face) do solo.

As descrições nos itens A e B, a partir das imagens que cada um criou em suas vivências, possibilitaram os posicionamentos pessoais sobre as diversas posturas do nosso dia-a-dia, em sala de aula ou em casa. O estudo despertou maneiras lúdicas e criativas. Com isso, foram experienciadas outras posturas, descritas a seguir, baseadas nos itens A e B.

- C. Posicionamento sentado, postura na vertical, pernas flexionadas com os pés apoiados ao solo e o apoio nos ísquios (dois ossos de contato ao sentarmos em uma superfície). A partir do princípio respiração do Método Pilates, foi proposto sair (para trás) desses pontos de apoio em um movimento de flexão, produzido a partir do quadril, e especificamente dos ísquios, com auxílio da expiração e com o acionamento do períneo reverberando para toda a coluna como pontos iniciais de consciência do movimento. Os indicativos de imagens foram: forma de bola ou um volume que a pressiona pela frente do corpo.
- D. Nessa mesma posição (item C), foi proposto sair do apoio dos ísquios (para frente), em um movimento que produziu a extensão da coluna, com as imagens, como uma corda que suspende o peito em direção ao teto (osso esterno em direção ao teto) e a pressão da bola sendo inflada de ar produzindo fluidez contínua ao movimento e espaços articulares para coluna.

No experimento dessas posições foram vivenciados movimentos em um estudo lúdico, com desafios individuais e com tomada de decisões para cada um, descritos a seguir.

- E. A partir da vivência do item C, descrito anteriormente, fez-se um rolamento, que muitas vezes foi identificado como uma cadeira de balanço, em outras como uma bola rolando e uma suspensão do tronco, das pernas e dos braços, com apenas o apoio nos ísquios. Após um rolamento por cima de um dos ombros, o aluno se colocou em pé.
- F. Foi sugerido que o aluno executasse o retorno do movimento vivenciado anteriormente, a partir da posição em pé, na sequência ombros, e novamente o rolamento até a posição de sentar com as pernas flexionadas e próximas ao tronco, em um estado de suspensão com apenas o apoio nos ísquios. Essa vivência lúdica contribuiu para a construção cognitiva em suas ações relacionais durante o processo de aprendizagem.
- G. Experimentou-se também com as pernas estendidas (deitado ao solo –imagem de corpo comprido).O movimento partiu do quadril (5º M - 4º M) e do rolamento (imagem corpo pequeno), que se desloca para chegar na posição em pé e retorna. A mesma lógica de F (supracitada) foi experienciada, em um

movimento de ida e de retorno pelos pontos de desenvolvimento da sequência.

O estudo promoveu em seus posicionamentos iniciais decúbito dorsal (quadril retrovertido e quadril em sua posição natural – coluna neutra), o corpo deitado ao solo, com uma posição simples e natural ao acesso a qualquer pessoa, independentemente de faixa etária ou de estar cursando um curso de nível superior. Com isso, incluir as mais variadas comunidades possibilitou a voz ativa e o desenvolvimento junto à pesquisa, que por sua vez proporcionou a investigação autônoma individual e coletiva. As trocas somente ocorreram devido aos estímulos de descobertas realizadas, que promoveram curiosidades, e a partir disso a consciência da valorização e o reconhecimento da importância de cada um em seus saberes, que, ao praticarem, revisitaram seu corpo lúdico, os quais são muitas vezes reprimidos e não se permitem a esse estado lúdico e de bem-estar. Ao se libertarem de repressões, se sentiram capazes de se posicionarem de formas mais livres. Assim, este estudo a partir do quadril foi importante ponte para as trocas de conhecimentos em primeira, em segunda e em terceira pessoa do singular, assim como na primeira e na terceira pessoa do plural.

5.1.3 O quadril – um estudo a partir do contato dos ísquios com o solo

Com base no experienciado de cúbito dorsal, 3M (Movimento Canoa) e nas posições 4M - 5M, nesta fase, foram vivenciados todas as movimentações e suas passagens de posições já anteriormente estudadas, porém, na posição sentada, com a coluna na postura vertical.

5.1.4 O quadril – resultante da experiência na pesquisa dos ísquios em contato com o objeto/bola suíça

Nesse processo, também foram experienciadas as vivências anteriormente mencionadas, em uma retrospectiva para registro na pesquisa com o objeto bola suíça (acessório do Método Pilates). Exemplos dos posicionamentos na figura 21, quadril em posição neutra, figura 22, quadril retrovertido em flexão e figura 23, quadril em extensão.

Recapitulou-se, dois pontos que foram configurados: no primeiro momento, o movimento produzido pelo quadril permitiu pequenos deslocamentos da bola ao solo; no segundo momento, o desafio era movimentar apenas o quadril, sem que a bola se deslocasse ao solo.

5.2 SEQUÊNCIAS DE MOVIMENTOS A PARTIR DO ESTUDO DO QUADRIL – UMA PREPARAÇÃO PARA O CORPO EM DANÇA

O estudo possibilitou a construção de sequências que emergiram durante o processo, com seus determinantes graus de dificuldades. Além das posturas, a respiração foi aliada ao ritmo em uma contagem de 8 tempos durante a execução do movimento, desde o início do exercício até o seu ponto de chegada.

As sequências foram classificadas em: Fase 1, Fase 2 e Fase 3. Durante a execução, percebeu-se as facilidades e as dificuldades em específicos exercícios, com isso, constatou-se que cada um tinha suas necessidades objetivas e algumas limitações a serem desenvolvidas. Houve, também, fácil entendimento para determinados alunos, o que para outros foi muito desafiador. Nesse sentido, a posição estar sentado possibilitou uma aproximação de uma ação da vida de todos – é uma postura natural do dia a dia, e investigá-la neste estudo proporcionou um melhor acolhimento dentre as pessoas com a universidade. Além do mais, essa posição trouxe a reflexão de uma postura que contraria um pensamento de um ser estático, bem como propiciou a conexão dentre as comunidades para desenvolvimento do corpo/quadril de um ser/estar com mais autonomia libertária – o movimentar-se conhecendo e descobrindo potenciais que contribuíram para a formação de pessoas mais livres, com senso crítico apurado, atuantes na vida.

5.2.1 Fase 1: Quadril – posição sentada com as pernas flexionadas e os pés ao solo

Imagem 1: abraçar uma bola de cor predileta.

Posição sentada com o apoio nos ísquios, inspirar (nariz) e, ao expirar (boca - gradativamente), na contagem de 8 tempos, o quadril se desloca em báscula, sai do apoio dos ísquios e produz o movimento de espaços articulares. Passa por todas as vértebras e, em flexão da coluna, abraça a bola (imaginária). Solta a bola, retorna a

partir do reposicionamento dos ísquios ao solo (coluna neutra), inspira e expira em 8 tempos em um alongamento axial até o topo da cabeça em direção ao teto.

Imagem 2: bola nas costas e esterno em direção ao teto.

Na posição sentada com apoio nos ísquios, inspirar (nariz) e, ao expirar (boca - gradativamente), em uma contagem de 8 tempos, o quadril se desloca em extensão com relação à coluna, com o esterno em direção ao teto e o apoio imaginário de uma bola nas costas. Retorna pela inspiração e expira em 8 tempos durante a execução do movimento contínuo e fluido. Apoia os ísquios ao solo em coluna neutra e crescente em uma postura vertical com o topo da cabeça em direção ao teto.

5.2.2 Fase 2: Quadril – posição sentada com as pernas flexionadas e sola dos pés unidas

1. Movimento inicia na posição sentada com a coluna na vertical, inspira na posição e expira durante o movimento em 8 tempos, quadril em báscula, flexão da coluna com a cabeça em direção aos pés (mãos tocam os tornozelos). Retorno: inspirar profundamente e expirar durante o movimento de retorno do quadril em 8 tempos até a posição da coluna alongada na vertical.

2. Movimento inicia na posição sentada com a coluna na vertical, inspira na posição e expira durante o movimento em 8 tempos, quadril em báscula, flexão da coluna com a cabeça em direção aos pés (mãos tocam os tornozelos), inspira e expira em 8 tempos, alongando a coluna a partir do quadril. Inspira novamente e, na expiração em 8 tempos, movimentada toda a coluna em bloco até a posição inicial na vertical.

3. Movimento inicia na posição sentada com a coluna na vertical, inspira na posição e expira durante o movimento em 8 tempos, quadril em báscula, flexão da coluna com a cabeça em direção aos pés (mãos tocam os tornozelos), inspira e expira em 8 tempos, alongando a coluna a partir do quadril. Inspira novamente e, na expiração o movimento em 8 tempos, inicia no quadril em báscula até a posição da coluna alongada na vertical.

4. Movimento inicia na posição sentada com a coluna na vertical, inspira na posição e expira durante o movimento em 8 tempos; deslocamento para frente em

bloco com a coluna neutra. Inspira e expira durante o retorno na mesma postura em bloco até a posição inicial na vertical.

5. Movimento inicia na posição sentada com a coluna na vertical, inspira na posição e expira durante o movimento em 8 tempos, deslocamento do em bloco com a coluna neutra. Retorno inspira e expira, quadril em báscula, flexão da coluna com a cabeça em direção aos pés (mãos tocam os tornozelos), deslocamento do quadril em 8 tempos até a posição da coluna alongada na vertical.

5.2.3 Fase 3: Quadril – posição sentada com as pernas estendidas

Nesta posição, foram exigidos ritmos complementares de insistências durante a expiração, promovendo o relaxamento e, ao mesmo tempo, a ativação músculo esquelética do esquema corporal em movimentos prolongados desde o quadril com suas posturas já estudadas até o prolongamento dos membros inferiores e superiores.

1. Primeira posição: o quadril em flexão, reverbera para toda a coluna, abraçar por cima das pernas uma bola imaginária;

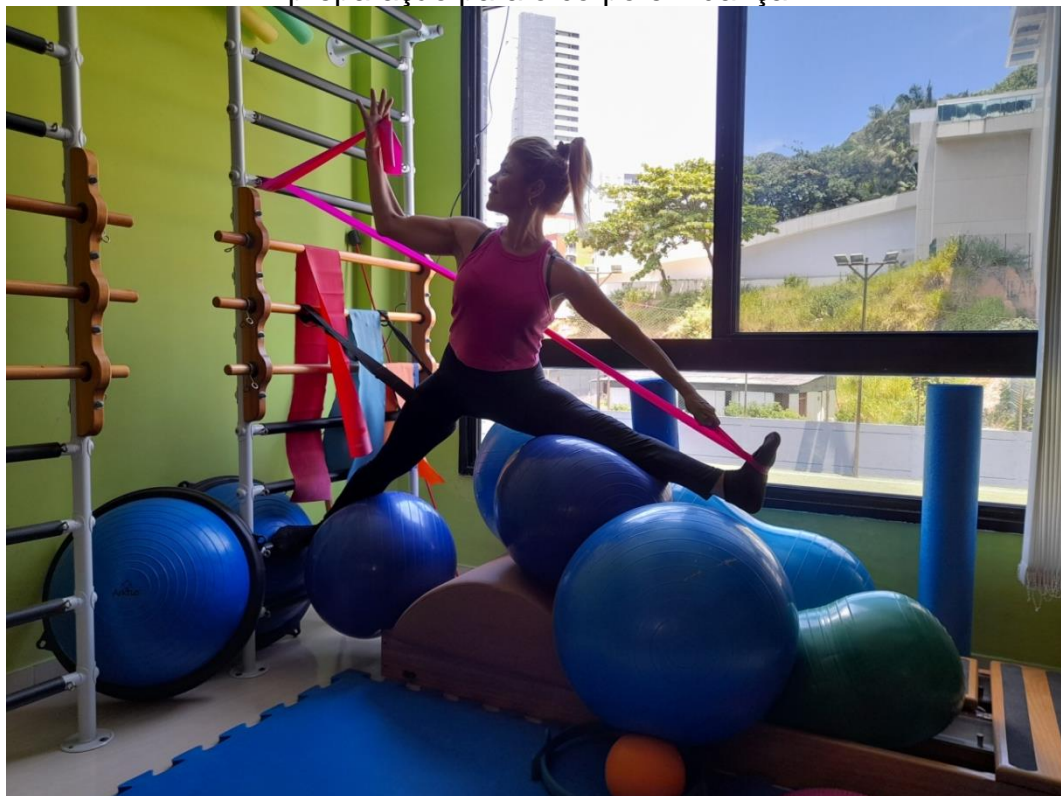
2. Segunda posição: quadril em extensão com as mãos segurando a bola (imagem) sendo conduzida em direção aos pés;

3. Terceira posição: quadril em uma transição de flexão para extensão, jogar a bola em direção ao teto (infinito) e acompanhar o movimento de extensão com o esterno para o teto.

As três posições, foram estudadas em sequências de 8 repetições em 8 tempos. Cada repetição tem como desafio criar mais consciência e espaços articulares do quadril em relação à coluna e aos membros superiores e inferiores. Buscou-se estimular o desenvolvimento da autonomia de cada aluno durante o processo investigativo dos movimentos com atenção dirigida ao quadril, às imagens do objeto (bola) e aos ritmos respiratórios.

6 CARTILHA DE PILATES NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Figura 34 – Pilates – sequências de movimentos a partir do estudo do quadril: uma preparação para o corpo em dança



Fonte: Acervo pessoal (2021).

por Sheila Cabral

Pilates na Extensão Universitária

Tessituras – Apoio à Extensão na Pós-Graduação em Dança/PPGDança/UFBA

A criação desta cartilha tem como objetivo apresentar o processo resultante da pesquisa do Mestrado Acadêmico em Dança, no Programa de Pós-Graduação em Dança (PPGDança), da Universidade Federal da Bahia (UFBA/2021). O desenvolvimento da pesquisa científica acadêmica só foi possível devido ao incentivo e iniciativa do edital PROEXT - Tessituras – Apoio à Extensão na Pós-Graduação, com a viabilidade de participação e de inclusão de um maior número de pessoas durante a pandemia deCovid-19.

No Mestrado, em minhas aulas de Pilates na Extensão, desenvolvi diversos procedimentos metodológicos, por meio de um "Plano de aula Aberto", com a finalidade de vivenciar os Métodos do Pilates (Clássico e Contemporâneo), para os alunos experienciarem o processo de ensino/aprendizagem com um olhar reflexivo e de análise da pesquisa.

Do Método Pilates Clássico ao Método de Pilates Contemporâneo, do quadril retrovertido à coluna neutra, do sensório-motor junto às metáforas e às imagens aos objetos, destes aos brinquedos da infância em suas memórias corporais, da ludicidade à criatividade. Essa continuidade me permitiu vivenciar as diversas possibilidades de procedimentos metodológicos e de conceituações com o propósito de aprofundar e de compreender aspectos de construção do conhecimento cognitivo e autônomo do corpo para o movimento em dança.

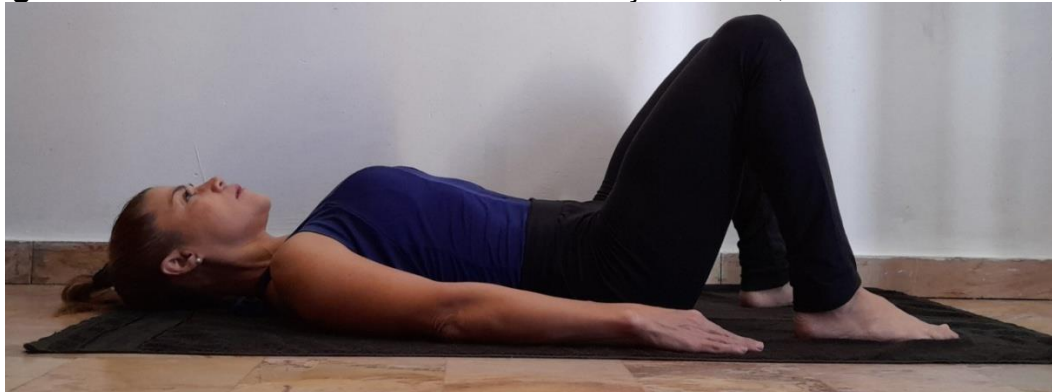
Esta Cartilha, **Cartilha de Pilates na Extensão Universitária**, é resultante do processo das aulas e busca servir de material para futuros estudos cinesiológicos na construção do movimento e na preparação do corpo em dança, contendo três fases de desenvolvimentos e algumas imagens.

FASE 1 – Movimento Preparatório

Quadril – posição decúbito dorsal com as pernas flexionadas e os pés ao solo

Enrolamento Pélvico

Figura 35 – Posicionamento – Quadril – Posição neutra, confortável e natural



Fonte: Acervo pessoal (2021).

Figura 36 – Início do movimento – Quadril – Rotação posterior da pelve em báscula



Fonte: Acervo pessoal (2021).

Figura 37 – Enrolamento pélvico



Fonte: Acervo pessoal (2021).

Exercício

1. Deite de cúbito dorsal ao solo com o quadril em posição neutra, com os membros inferiores flexionados, os pés apoiados ao solo e afastados na largura do quadril.
2. Inspire pelo nariz.
3. Expire pela boca, acionando o períneo e o assoalho pélvico no quadril.
4. Inspire para iniciar o movimento e expire continuamente durante a sua execução, tanto na chegada da ponte como em seu retorno.

Imagens

O quadril inicialmente perde o contato com solo, como uma pequena bola rolando ao solo em direção a frente e para cima.

Rolar e desenrolar a pequena bola

Figura 38 – Posicionamento – Quadril – Posição neutra, confortável e natural



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 39 – Início do movimento – Quadril – Rotação posterior da pelve em báscula



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 40 – Enrolamento pélvico e abraçar uma bola imaginária



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 41 – Enrolamento pélvico com a bola e com as pernas unidas



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Exercício

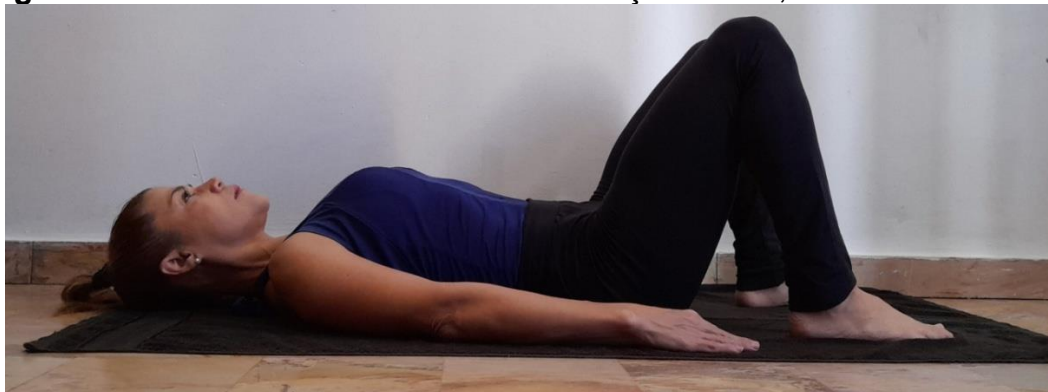
1. Deite de cúbito dorsal ao solo com o quadril em posição neutra e com os membros inferiores flexionados, os pés apoiados ao solo e afastados na largura do quadril. Os membros superiores abraçam uma bola imaginária.
2. Inspire pelo nariz.
3. Expire pela boca acionando o períneo e o assoalho pélvico no quadril.
4. Inspire para iniciar o movimento e expire continuamente durante a sua execução de abraçar a grande bola imaginária.

Imagens

O quadril inicialmente executa o movimento de rolar uma pequena bola imaginária e ao mesmo tempo abraçar uma bola grande.

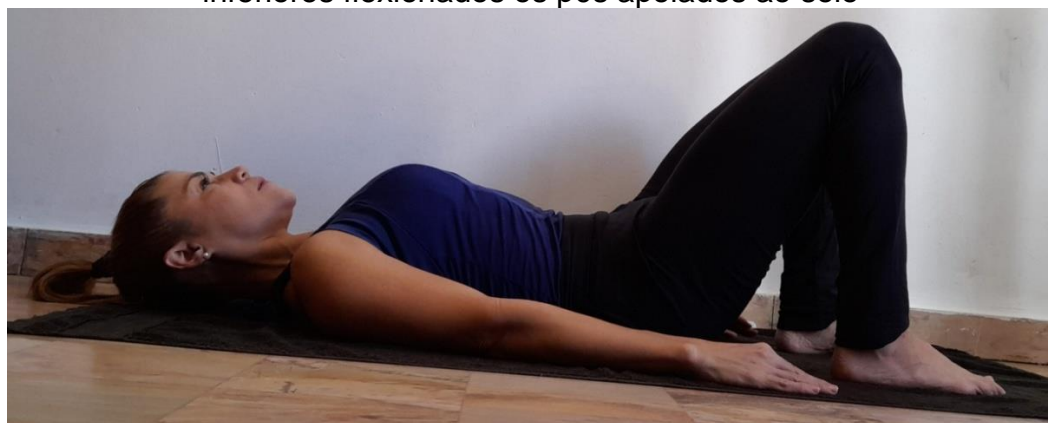
Abraçar a bola grande - Corpo Pequeno

Figura 42 – Posicionamento – Quadril – Posição neutra, confortável e natural



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 43 – Início do movimento – quadril em posição báscula e com os membros inferiores flexionados os pés apoiados ao solo



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 44 – Abraçar uma bola imaginária – os membros superiores e inferiores unidos aproximam-se – corpo pequeno



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Exercício

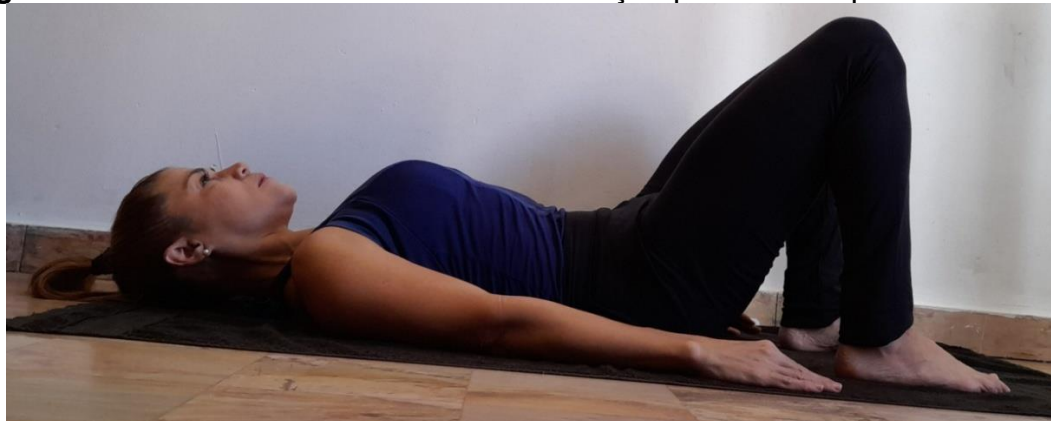
1. Deite em decúbito dorsal ao solo com o quadril em posição neutra, com os membros inferiores flexionados e com os pés apoiados ao solo. A partir do processo de inspirar e de expirar, os membros superiores abraçam uma bola imaginária e os membros inferiores com os joelhos unidos tocam a bola.
2. Inspire pelo nariz.
3. Expire pela boca, acionando o períneo e o assoalho pélvico no quadril.
4. Inspire para iniciar o movimento e expire continuamente durante a sua execução de abraçar a grande bola imaginária e para retornar à posição inicial.

Imagens

Abraçar uma grande em um posicionamento do corpo pequeno e retornar à posição inicial dos membros superiores e dos pés ao solo.

Abraçar a bola grande – Corpo pequeno e corpo comprido

Figura 45 – Posicionamento – Quadril – Rotação posterior da pelve em báscula



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 46 – Início do movimento – quadril em posição báscula e com os membros inferiores flexionados e unidos



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 47 – Corpo pequeno – corpo comprido



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Exercício

1. Deite de cúbito dorsal ao solo com o quadril em posição neutra e com os membros inferiores flexionados, com os pés apoiados ao solo e unidos. A partir do processo de inspirar e de expirar, os membros superiores abraçam uma bola imaginária, e os membros inferiores com os joelhos tocam a bola, em uma sequência de abraçar e de jogar a bola para trás da cabeça, alongando o corpo. O movimento em uma sequência do corpo pequeno e do corpo comprido.
2. Inspire pelo nariz.

3. Expire pela boca, acionando o períneo e o assoalho pélvico no quadril.
4. Inspire para iniciar o movimento e expire continuamente durante a sua execução de abraçar a grande bola imaginária e retornar à posição inicial.

Imagens

Abraçar uma grande e jogar a bola para trás, em um posicionamento do corpo pequeno e corpo comprido.

Quadril – posição sentado e deitado à flexão e extensão da coluna

Figura 48 – Posicionamento – Quadril – Posição em flexão



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 49 – Início do movimento – Quadril – flexão da pelve em báscula com a bola



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 50 – Extensão a partir do Quadril



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 51 – Extensão a partir do Quadril com a bola



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Exercício

1. Sente-se ao solo em cima dos ísquios com o quadril em posição neutra e com os membros inferiores flexionados, os pés apoiados ao solo e afastados na largura do quadril.
2. Inspire pelo nariz.
3. Expire pela boca, acionando o períneo e o assoalho pélvico no quadril em flexão e, após, em extensão.
4. Inspire para iniciar o movimento e expire continuamente durante a sua execução, tanto na chegada da posição inicial como em seu retorno.

Imagens

No quadril, inicialmente os ísquios estão apoiados ao solo, a coluna se projeta na vertical, os ísquios deslizam para frente em flexão, como uma pequena bola rolando ao solo, e os membros superiores abraçam uma bola grande em direção a frente e a

pós o quadril em extensão projeta o peito em direção ao teto e arremessa a bola grande.

FASE 2 – Movimento Preparatório

1. Quadril – posição sentada em flexão com as pernas flexionadas e os pés ao solo

Flexão e Extensão a partir do Quadril

Figura 52 – Posicionamento – Quadril – Posição em flexão



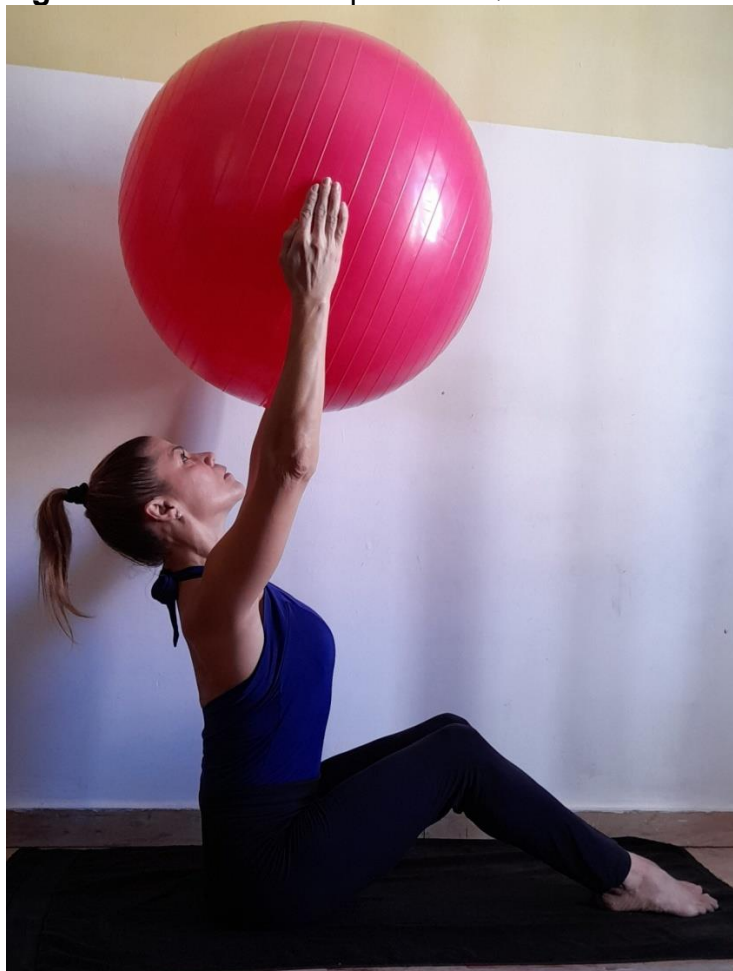
Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 53 – Início do movimento – Quadril – flexão da pelve em báscula com a bola



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 54 – Extensão a partir do Quadril com a bola



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Exercício

1. Sente-se ao solo em cima dos ísquios com o quadril em flexão e com os membros inferiores flexionados, os pés apoiados ao solo e afastados na largura do quadril.
2. Inspire pelo nariz.
3. Expire pela boca, acionando o períneo e o assoalho pélvico no quadril em flexão e, após, em extensão.
4. Inspire para iniciar o movimento e expire continuamente durante a sua execução, tanto na chegada da posição inicial como em seu retorno.

Imagens

No quadril, inicialmente em flexão, a coluna em volume com a bola, os ísquios deslizam para frente em flexão como uma pequena bola rolando ao solo e os membros superiores abraçam uma bola grande em direção a frente e, após, o quadril em extensão projeta o peito em direção ao teto e arremessa a bola grande.

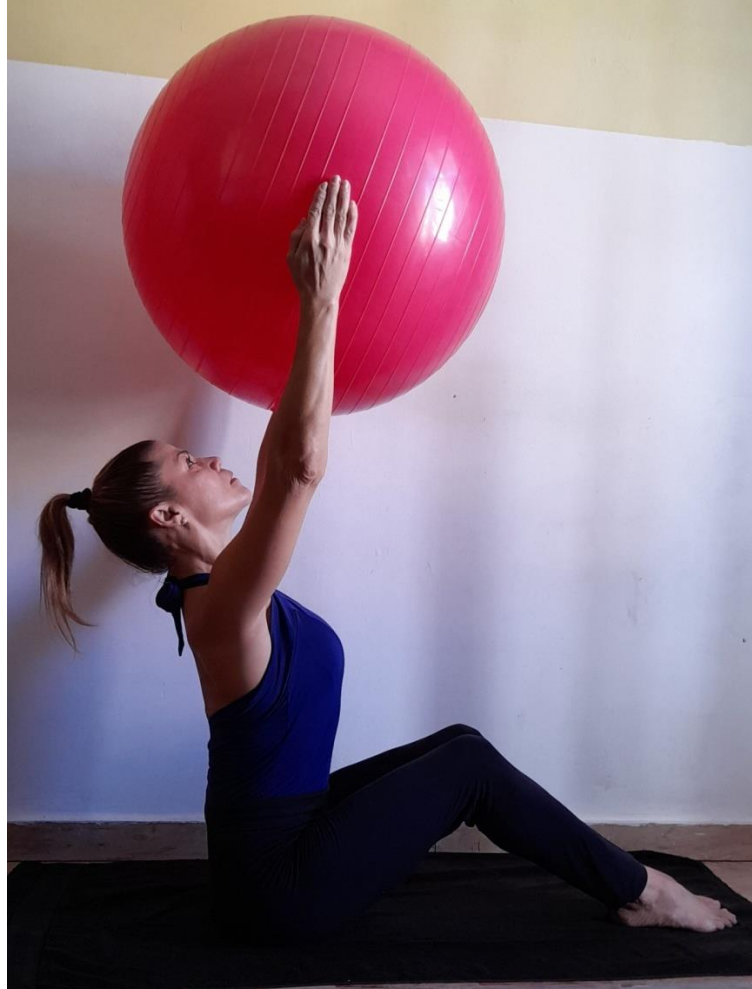
Sentar e deitar – Corpo Pequeno – corpo comprido

Figura 55 – Posicionamento – Quadril – Posição em flexão com a bola



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 56 – Início do movimento – Quadril – em extensão



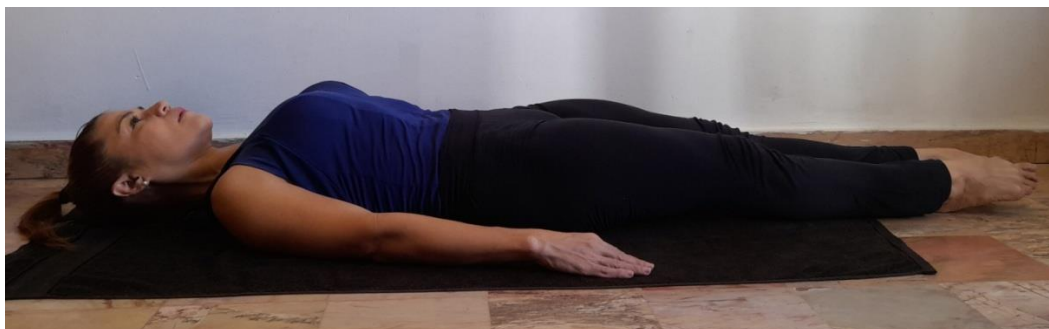
Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 57 – Quadril – retorna a flexão



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 58 – A partir do Quadril – corpo estendido ao solo



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Exercício

1. Sente-se ao solo com o quadril em flexão e com os membros inferiores flexionados, os pés apoiados ao solo.
2. Inspire pelo nariz.
3. Expire pela boca, acionando o períneo e o assoalho pélvico no quadril em flexão, em extensão e em flexão novamente, acomodando o corpo até deitar ao solo com os membros inferiores alongados com os braços ao longo do corpo e retorne à posição inicial.
4. Inspire para iniciar o movimento e expire continuamente durante a sua execução, tanto na chegada da posição inicial como em seu retorno.

Imagens

No quadril, os ísquios deslizam para frente em flexão, como uma pequena bola rolando ao solo, e os membros superiores abraçam uma bola grande em direção à frente e, após, o quadril em extensão projeta o peito em direção ao teto e arremessa a bola grande. Retorne à posição inicial, abrace a bola grande e, com o quadril em flexão, deite e, após, retome a posição inicial.

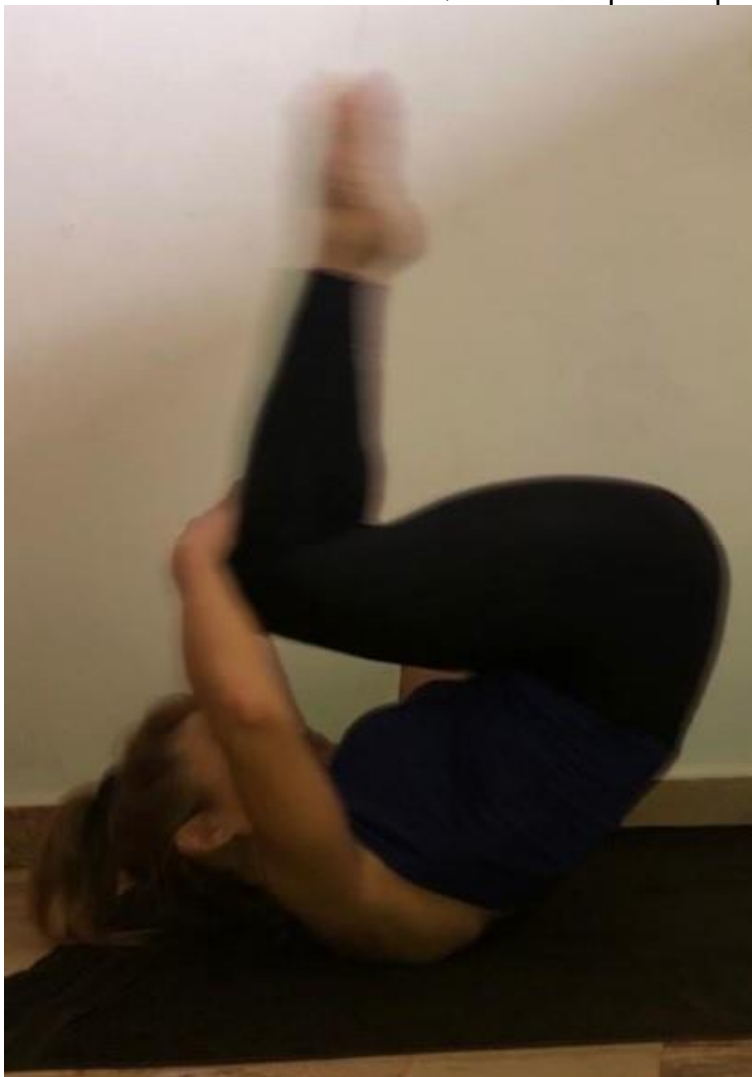
Corpo bola rolante

Figura 59 – Posicionamento – Quadril – em flexão com a bola



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 60 – Início do movimento – Quadril – corpo rola pelo solo



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 61 – Quadril – retorna

Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Exercício

1. Sente-se ao solo com o quadril em báscula, membros inferiores unidos e flexionados, abra as pernas como se fosse a bola grande, e os ps, ao solo.
2. Inspire pelo nariz.
3. Expire pela boca, acionando o períneo e o assoalho pélvico no quadril em flexão, role o corpo (coluna) como uma bola em um vai e vem, sem tocar a cabeça ao solo e retorne  posio inicial.
4. Inspire para iniciar o movimento e expire continuamente durante a sua execuo, tanto na chegada da posio inicial como em seu retorno.

Imagens

O quadril retrovertido em báscula. como uma bola pequena que rola, os braços abraçam os joelhos como uma bola grande, o corpo rola e retorna  posio de equilíbrio nos ossinhos do quadril (squios), sem o apoio dos ps ao solo.

FASE 3 – Movimento Preparatório**Quadril – posição sentada nos ísquios as pernas alongadas e unidas****Sentar – Flexão, Extensão e flexão a partir do Quadril****Figura 62 – Posicionamento – Quadril – Posição neutra**

Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 63 – Início do movimento– Quadril – flexão da pelve em báscula, membros inferiores flexionados



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 64 – Extensão a partir do Quadril



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Exercício

1. Sente-se ao solo em cima dos ísquios com o quadril em posição neutra e com os membros inferiores alongados e unidos. Os membros superiores alongados à frente do corpo.
2. Inspire pelo nariz.
3. Expire pela boca, acionando o períneo e o assoalho pélvico no quadril em flexão, extensão, flexão e retorno à posição inicial.
4. Inspire para iniciar o movimento e expire continuamente durante a sua execução, tanto na chegada da posição inicial como em seu retorno.

Imagens

No quadril, inicialmente, os ísquios estão apoiados ao solo, a coluna se projeta na vertical, os ísquios deslizam para frente em flexão como uma pequena bola rolando ao solo e os membros superiores abraçam uma bola grande em direção à frente e, após, o quadril em extensão, como uma pequena bola rola para trás e projeta o peito em direção à frente com a bola grande imaginária nas mãos, indo de encontro aos pés. Após, retorne ao movimento inverso até chegar ao posicionamento inicial.

Sentar com pernas flexionadas e deitar com pernas alongadas– flexão, extensão e flexão a partir do quadril

Figura 65 – Posicionamento – Início do movimento – Quadril – Posição em flexão da pelve em báscula



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 66 – Sequência do movimento – Quadril para extensão



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 67 – Flexão a partir do Quadril



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 68 – Quadril – corpo estendido ao solo



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Exercício

1. Sente-se ao solo com o quadril em flexão e com os membros inferiores flexionados e unidos. Os membros superiores abraçam a bola, em um alongamento axial.
2. Inspire pelo nariz.
3. Expire pela boca, acionando o períneo e o assoalho pélvico no quadril na posição sentada em flexão, após, a partir do quadril em extensão, alongue pernas ao solo, os braços e o peito em direção ao teto em uma extensão. Retorne à posição de flexão inicial e deite ao solo com os membros inferiores alongados e com os membros superiores ao longo do corpo. Retorne pelo movimento reverso à posição inicial.
4. Inspire para iniciar o movimento e expire continuamente durante a sua execução, tanto na chegada da posição inicial como em seu retorno.

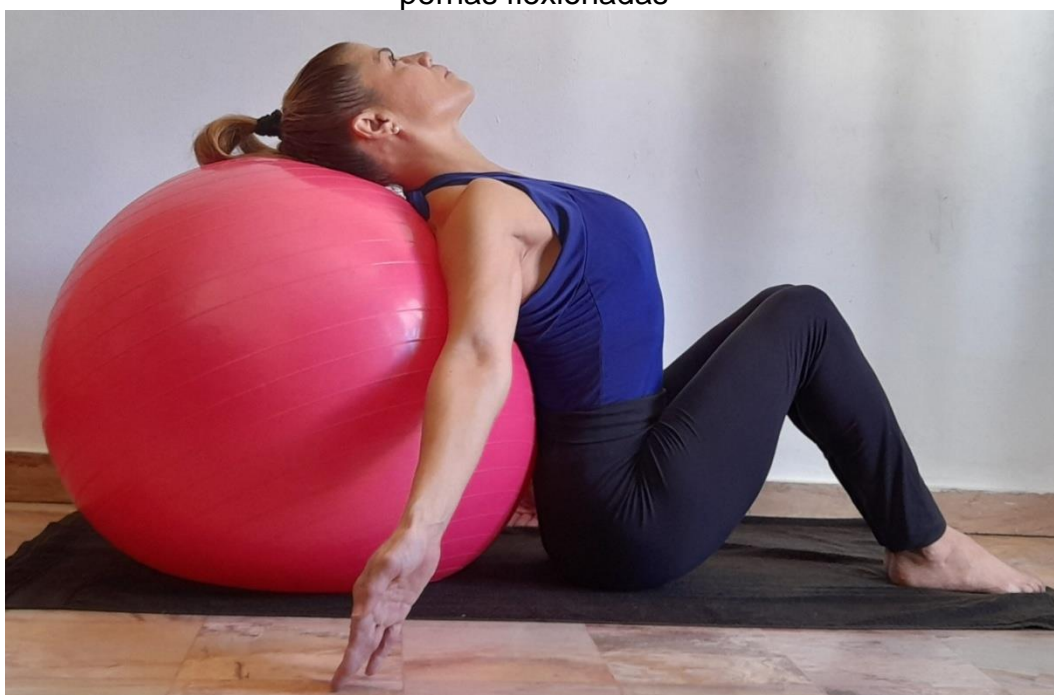
Imagens

No quadril, inicialmente, os ísquios deslizam para frente em flexão, como uma pequena bola rolando ao solo, e os membros superiores abraçam uma bola grande em direção à frente e, após, o quadril em extensão como uma pequena bola rola para trás e as mãos arremessam a bola grande imaginária e ao mesmo tempo projeta o peito em direção ao teto. Retome a posição inicial em flexão e deite o corpo ao solo, após, retorne ao movimento inverso até chegar ao posicionamento inicial.

Variação: retornar em extensão, com a imagem do volume de uma bola nas costas.

Figura 69 – Variação

Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 70 – Variação de vivenciar a extensão a partir do quadril com bola e com as pernas flexionadas

Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

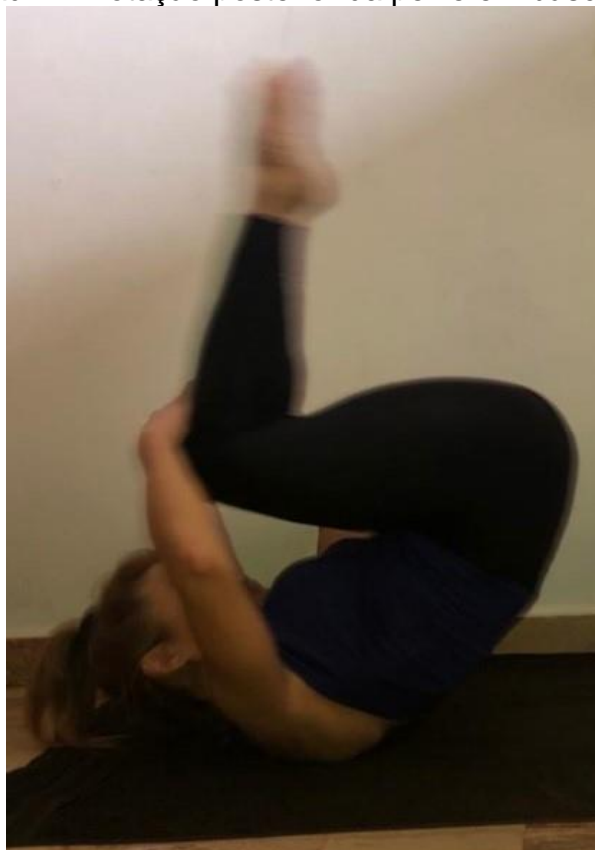
Sequência Técnica a partir do Quadril

Figura 71 – Posicionamento – início do movimento – Quadril – Posição desestabilidade/estabilidade



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 72 – Quadril – Rotação posterior da pelve em báscula – bola rolante



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 73 – Retorno à posição inicial – desestabilidade/estabilidade



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Exercício

1. Sente-se ao solo com o quadril em báscula, membros inferiores unidos e flexionados, abrace uma bola grande e, com membros inferiores suspensos, tire-os pés do contato com o solo.
2. Inspire pelo nariz.
3. Expire pela boca, acionando o períneo e o assoalho pélvico no quadril em flexão, role o corpo (coluna) como uma bola em um vai e vem, sem tocar a cabeça ao solo. Retorne à posição inicial em desestabilidade/estabilidade.
4. Inspire para iniciar o movimento e expire continuamente durante a sua execução, tanto na chegada da posição inicial como em seu retorno.

Imagens

O quadril, inicialmente, perde o contato com solo, como uma pequena bola rolando ao solo em direção à frente e para cima.

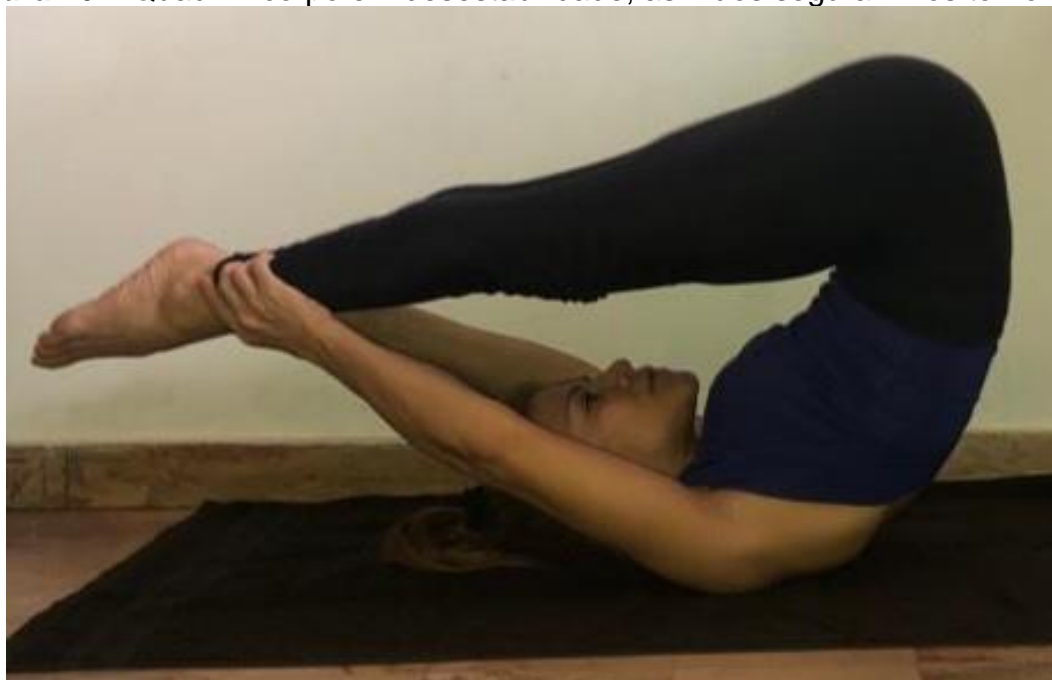
Variação:**Figura 74** – Desestabilidade/desestabilidade a partir do quadril com os membros superiores e inferiores alongados à frente

Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Sequência Técnica a partir do Quadril**Figura 75** – Posicionamento – Quadril – Posição de desestabilidade/estabilidade

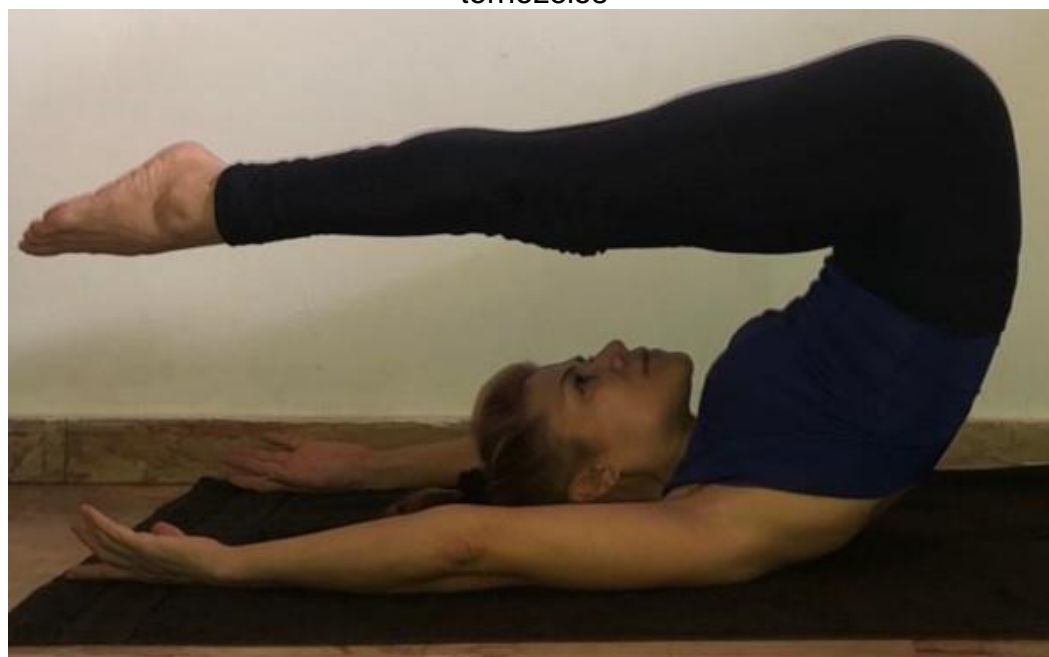
Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 76 – Quadril – corpo em desestabilidade, as mãos seguram nos tornozelos



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 77 – Quadril – corpo em desestabilidade, as mãos não seguram nos tornozelos



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 78 – Quadril–as mãos seguram novamente nos tornozelos



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 79 – Retorno à posição inicial



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Exercício

1. Sente-se ao solo com o quadril em báscula, em desestabilidade/estabilidade, com os membros inferiores unidos, e segure os tornozelos. Após, solte-os e retorne a segurá-los.
2. Inspire pelo nariz.
3. Expire pela boca, acionando o períneo e o assoalho pélvico no quadril em flexão, role o corpo (coluna), como uma bola em um vai e vem, sem tocar a cabeça ao solo. Retorne à posição inicial em desestabilidade/estabilidade.
4. Inspire para iniciar o movimento e expire continuamente durante a sua execução, tanto na chegada da posição inicial como em seu retorno.

Imagens

O quadril, inicialmente, perde o contato com solo, como uma pequena bola rolando ao solo em direção à frente e para cima.

Varição: vivencie a desestabilidade e a estabilidade do quadril, solte uma das pernas, retorne, troque de perna e, em flexão, deite ao solo de cúbito dorsal.

Figura 80 – Quadril em flexão – Solte uma das pernas



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

Figura 81 – Quadril – troque de perna e a pós deite ao solo de cúbito dorsal segurando a perna



Fonte: Acervo pessoal (foto: Samara Cabral, 2021).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A metodologia que ao longo das aulas foi desenvolvida e denominada como “plano de aula aberto” tornou-se um ponto importante, contribuindo para os diversos questionamentos referentes ao desenvolvimento da autonomia das pessoas participantes em aula, tanto de forma singular como em relação às outras. O plano de desenvolvimento das aulas online e os *feedbacks* promoveram sequências de novas formas de planejamentos das aulas, efetivando os objetivos propostos pelo projeto na pesquisa, que tratou de aulas de Pilates não convencionais, mas com propósitos investigativos do quadril/corpo/objeto a partir da análise de ação do corpo em relação aos Métodos Clássico e Contemporâneo do Pilates.

Durante as aulas, junto às palavras técnicas dos exercícios em seus princípios, e as referências anatômicas, fisiológicas e biomecânicas do corpo, abriu-se um leque maior de possibilidades investigativas. Foram usadas imagens, com o propósito de acolher e de encontrar estímulos para a desenvoltura de bem-estar que proporcionasse o desejo investigativo consigo, bem como a curiosidade de elencar questões impulsionadas durante as ações.

Foram referidas palavras recorrendo às metáforas imaginárias, com imagens recorrentes de objetos para um melhor entendimento de corpo em relação ao entorno e consigo. Como visto, essas relações são comuns em muitas brincadeiras lúdicas, a partir de Winnicott (1975), durante a infância ou experimentações em aulas de dança, como exemplo: expressar sem a fala o próprio nome, cada letra é criada em diferentes posições. O corpo compreende, assim, uma imagem como fora e dentro ao mesmo tempo. É comum analisar a circunstância como se estivesse apenas expressa “fora” do corpo, sendo possível refletir e ir um pouco mais a fundo nessa questão de que o corpo opera e desenvolve aprendizagens cognitivas mais complexas do que um movimento isolado e acabado naquele instante. Desse modo, foi profícua a proposta de investigação de memórias, no sentido do que já está alguma forma e ao mesmo tempo cria novas imagens na experiência do movimento em tempo real. Segundo Damásio (2019, p. 92), “A capacidade de gerar imagens abriu caminho para organismos representarem o mundo à sua volta, um mundo que incluía cada tipo possível de objetos [...], permitiu que organismos representassem seu mundo interno”.

Durante a crise sanitária que gerou a doença da Covid-19, corpos abalados buscaram acolhimento em suas relações colaborativas em grupos. Com um sistema extremamente perturbado, instaura-se uma crise, que muitas vezes paralisa corpos e a criativa imaginação fica bloqueada, trazendo estresse e problemas de diversas ordens ao corpo. Os objetos em casa, os acessórios do Pilates e outros, que estavam ali deixados de lado, remetem a uma estagnação que paralisou corpos como consequência da pandemia. Objetos sem uso, que as pessoas não tinham estímulo para suas utilizações, que estavam tornando-se apenas enfeite.

Em parte, as pessoas entraram em contato com a ausência de algo ou de algum objeto que produzia a imagem pelo corpo mapeada. No corpo, mesmo que os objetos não fossem nitidamente lembrados, em formas, cores, textura etc., em algum ponto fez-se conexões e sensações de perda do que já foi experienciado e que era essencial à vida.

Para Damásio (2019, p. 92),

[...] a chegada do mapeamento e da formação de imagens trouxe uma possibilidade inédita: agora eles podiam criar uma representação privada do universo que circundava seu sistema nervoso. Esse é o início formal, em tecidos vivos, de sinais e símbolos que "descrevem" e se "assemelham" aos objetos e eventos que os canais sensoriais da visão, audição ou tato conseguem detectar.

Foi sugerido que em casa as pessoas/alunos entrassem em contato com os objetos acessórios do Método Pilates ou outros, assim como a partir do próprio quadril. Tais experimentações do corpo com os objetos, produziram movimentos que remeteram a uma diversidade de metáforas verbais e de significados em suas ações. Dessa forma, surgiram novas configurações entre esses objetos e o complexo sistema nervoso. Com isso, foram retomadas práticas que estabeleceram o contato do antigo e do novo fazer em suas ações de movimentos emergentes naquele momento.

O contato com determinados objetos conduziu sensações e informações entre a pele, os músculos e os ossos, que por sua vez fizeram um mapeamento da diversidade de sensações e de percepções deste objeto com o corpo. A falta de mobilidade mais propriamente física com a crise sanitária interferiu nas possíveis estratégias de resolução de problemas da vida cotidiana. As novas relações

apresentadas, a partir do princípio respiração do Método Pilates, objetivou em sua ação desenvolver autonomia, com um fator essencial à vida da pessoa. Algo que parece muito simples, a maneira como respiramos, mas com as tensões dadas pelas circunstâncias bloqueou e paralisou corpos, e por consequência provocou muitos danos. Esse princípio auxiliou na conscientização e contribuiu para potencializar ações reprimidas, dadas pelas condições do momento. Na oxigenação do corpo, as vísceras, com todo o seu material químico, realizaram os movimentos induzidos pelo processo de inspiração e de expiração no acionamento do assoalho pélvico. O períneo colocou, e coloca, em ação a consciência da musculatura interna e externa, a partir do quadril, em seus movimentos de extensão e flexão. Nessa perspectiva, as imagens foram investigadas, porém é importante ressaltar que sem os indicativos conduzidos e mediadas através de verbos, as imagens não poderiam ser refletidas e redimensionadas ao que já estava há algum tempo no corpo. Uma hipótese é o fato de que com a pandemia cada um estava mais atento olhando para dentro de si. Assim, iniciou-se um processo do que foi descoberto e ressignificado e o que resultou de todo o experienciado de emoções e de sentimentos. Segundo Damásio (2019, p. 93),

[...] usando imagens feitas com os componentes mais antigos do interior do organismo, os processos químicos metabólicos realizados, em grande medida, em vísceras e na circulação sanguínea, bem como os movimentos que eles geravam, a natureza gradualmente criou sentimentos.

A aprendizagem abarcou a compreensão da presença dos sentimentos e, de certa forma, em seus determinados níveis, abalados, promoveu a constatação da importância do princípio e da necessidade da prática induzida pela investigação da inspiração e da expiração. Nas abordagens relacionais de imagens que produziram bem-estar por meio dos sons (desabafos) que foram produzidos durante as aulas propostas. As descobertas de lugares pontuais do quadril extirparam a desenvoltura de ações com focos determinados que por isso interferiram para que percebessem que o corpo deu pistas de muitas possibilidades em seu mover exploratório. Alguns pontos foram primordiais para que a atividade proposta chegasse a abranger um cume máximo em sua experimentação.

Podemos sentir algo muito semelhante em relação às outras pessoas, mas não podemos ser outra pessoa. Porém, ao se colocar no lugar de

outrem, potencializou-se a empatia, e isso fez com que fortalecesse o estar em uma experiência virtual em coletividade. De acordo com Jorge Larrosa (2015), que desenvolve seu trabalho a partir do conceito de experiência, com contribuições importantes na área da Educação e requisitadas também pela área das Artes, nos fala que “A experiência não é uma realidade, uma coisa, um fato, não é fácil de definir nem de identificar, não pode ser objetivada, não pode ser produzida. E tampouco é um conceito, uma ideia clara e distinta” (LARROSA, 2015, p. 10).

A experiência, principalmente como palavra, ao invés de conceito definido, é um olhar em direção ao apresentado pelo autor que amplia a diversidade de organizar e de nomear o que os nossos sentidos percebem aos outros, que este processo configura palavras imaginárias e objetos.

Ao propor uma metodologia com plano de aula aberto, no que concerne ao desenvolvimento das aulas de Pilates, a proposta foi não se referenciar por parâmetros como os de cursos de formação técnica, mas sim no intuito de promover, a partir do estudo, com base no quadril, a autonomia e o senso crítico dos participantes na coletividade. De acordo com Larrosa (2002), é imprescindível pensar a educação a partir do par experiência/sentido, que deve ser entendida como teoria/prática, porém, mesmo que esse pensamento esteja bem difundido, é importante levá-lo à discussão para que se torne uma ação reflexiva. Nessa linha de pensamento, a investigação proposta nas aulas teve no conceito de experiência o aporte que conduziu a um modo de entender que a experiência somente pode acontecer em sua compreensão do corpo/quadril de quem experiencia. Dessa forma, não pode ser algo igual e fora da pessoa, como uma cópia mecânica, e sim, aquilo “que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Não o que se passa, não o que acontece, ou o que toca” (LARROSA, 2002, p. 18). Isso significa que a pessoa da experiência é algo sendo.

Para tanto, é na experimentação durante o movimento em sua práxis com o Método Pilates Clássico e o Contemporâneo, que a aprendizagem com autonomia acontece, e isso significa que a pessoa da experiência é algo sendo. Desse modo, espera-se que a investigação seja enriquecida com iniciativas de apoio como essas que visam o fortalecimento da pesquisa, do ensino e da extensão, de maneira criativa e com suas autonomias, que contribuam com a superação dos atuais problemas que causam danos de várias ordens na formação das pessoas e das comunidades em geral. Com isso, a extensão universitária, por meio do ensino e da

pesquisa, tem a potência de abarcar comunidades em suas diversidades, com políticas que pratiquem o combate à exclusão social e à discriminação, promovendo transformações em prol da autonomia. Para isso, com o desenvolvimento de uma cartilha digital que abarque novos elementos que contribuam para o surgimento de possíveis epistemologias na produção da pesquisa acadêmica em Dança.

Reflico também que o Pilates Contemporâneo para a dança é a própria pesquisa científica que vem ao longo dos anos acompanhando as mudanças corporais e sendo fundamentada pela pesquisa dentro das universidades, com cursos de especialização e com disciplinas de Pilates, nas quais o corpo de hoje, da nossa época, tem sido investigado e discutido em muitas dissertações de mestrado em Dança.

REFERÊNCIAS

- CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil**: corpo e movimento. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- COHEN, B. B. **Sentir, perceber e agir**: educação somática pelo método Body-Mind Centering. São Paulo: Edições Sesc, 2015.
- DAMÁSIO, A. **O erro de Descartes**: emoção, razão e cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.
- DAMÁSIO, A. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.
- DAMÁSIO, A. **O mistério da consciência**: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- DAMÁSIO, A. **Em busca de Espinosa**: prazer e dor na ciência dos sentimentos. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.
- DAMÁSIO, A. **O livro da consciência**: a construção do cérebro consciente. Temas e Debates – Círculo Leitores, 2010.
- DAMÁSIO, A. **E o cérebro criou o homem**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.
- EDDY, M. A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. **Journal of Dance and Somatic Practices**. London, 2009.
- FERNANDES, C. **Quando o todo é mais que a soma das partes**: somática como campo epistemológico contemporâneo. Revista Brasileira de Estudos da Presença, Porto Alegre-RS, v. 5, n. 1, p. 9-38, jan./abr. 2015. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/presenca/issue/view/2365>. Acesso em: 13 mar. 2020
- FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. Coleção Leitura. 39. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2009.
- GREINER, C. **O corpo**: pistas para estudos indisciplinados. São Paulo: Annablume, 2005.
- HANNA, T. **The body of life**: creating new pathways for sensory awareness and fluid movement. Rochester: Healing Arts Press, 1993.
- KAMINOFF, L. **Anatomia da Yoga**. São Paulo: Manole, 2008.
- LARROSA, J. **Notas sobre a experiência e o saber da experiência**. Espanha: Departamento de Linguística, 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbedu/n19/n19a02.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2021.
- LAKOFF, G.; JOHNSON, M. **Philosophy in the flesh**. The embodied mind and its challenge to western thought. New York: Basic Books, 1999.

LAKOFF, G.; JOHNSON, M. **Metáforas da vida cotidiana**. São Paulo: Educ, 2002.

LUCKESI, C. Estados de consciência e atividades lúdicas. *In*: PORTO, B. **Educação e ludicidade**. Ensaios 3. Salvador: UFBA, 2004, p. 11-20.

LUCKESI, C. **Ludicidade e atividades lúdicas**: uma abordagem a partir da experiência interna. Disponível em: www.luckesi.com.br. Acesso em: 20 mar. 2006.

MARCHESONI, C.; MARTINS, R.; SALES, R. Método Pilates e aptidão física relacionada à saúde. **EF Deportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, nº 150, Nov. 2010. Disponível em: www.efdeportes.com. Acesso em: 08 abr. 2020.

PILATES, J. H.; MILLER, W. J. **The complete writings of Joseph Pilates**. Philadelphia: Bain Bridge Books, 1998.

PILATES, J. H.; MILLER, W. J. **A obra completa de Joseph Pilates**. Sua saúde e o retorno à vida pela Contrologia. Coautoria de William John Miller. Tradução de Cecília Panelli. São Paulo: Phorte, 2010.

PILATES, J. H.; MILLER, W. J. **Return to life through contrology**. Christopher Publishing House, 1960.

PIRES, D. C; SÁ, C. K. C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista Digital**. Buenos Aires. Ano 10, nº 91. Dez. 2005. Disponível em: www.efdeportes.com. Acesso em: 08 abr. 2020.

PIMENTEL, L. G. Ensino/Aprendizagem de Arte e sua Pesquisa. *In*: ROCHA, M. A.; SOUZA, J. A. (Org.). **Fronteiras e alteridade**: olhares sobre as artes na contemporaneidade. Programa de Pós-graduação em Artes da Universidade Federal do Pará (UFPA). Belém, 2014.

RANCIÈRE, J. **O Mestre ignorante** – cinco lições sobre a emancipação intelectual. Tradução de Lílian do Valle. 3. ed. 2. reimp. Belo Horizonte: Autêntica, 2013.

RENGEL, L. P. **Corponectividade**: comunicação por procedimento metafórico nas mídias e na educação. 2007. 169 f. Tese (Doutorado em Comunicação e Semiótica). Programa de Pós-graduação em Comunicação e Semiótica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2007. Disponível em: <https://sapientia.pucsp.br/handle/handle/4933>. Acesso em: 22 fev. 2017.

RENGEL, L. P. Ensino/aprendizagem em arte como emergência do procedimento metafórico do corpo. *In*: KATZ, H.; GREINER, C. **Arte e cognição**. São Paulo: Annablume, 2015.

RIBEIRO, M. Cognição e Afetividade na experiência do movimento em dança: conhecimentos possíveis. *In*: KATZ, H.; GREINER, C. **Arte e cognição**. São Paulo: Annablume, 2015.

SANTOS, B. S.; MENESES, M. P. (Orgs.). **Epistemologias do Sul**. São Paulo: Cortez, 2010.

SANTOS, B. S. Para além do Pensamento Abissal: das linhas globais a uma ecologia de saberes. **Revista Crítica de Ciências Sociais**, 78, Outubro, 2007: 3-46.

SILVA, A. C. L. G.; MANNRICH, G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 22, n. 3, p. 449-455, jul/set. 2009

STRAZZACAPPA, M. **Fondaments et enseignement des techniques corporelles des artistes de la scène dans l'état de São Paulo**. Au XX e siècle. Tese (Doutorado em Estética, Ciências e Tecnologia das Artes) Universidade Paris VIII, Paris, 2000.

STRAZZACAPA, M. **Educação Somática e Artes Cênicas**:Princípios e Aplicações. Papyrus Editora, São Paulo, 2013.

VARELA, F. **El fenómeno de la vida**. Santiago de Chile: Dolmen, 2000.

VARELA, F. O reencantamento do concreto. **Cadernos de subjetividade**, 1(1), 72-86. 2003.

VARELA, F.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **A mente incorporada**: ciências cognitivas e experiência humana. Porto Alegre: Artmed, 1992.

VEJA, J. M.; GIMENES, R. O. **Método Pilates das bases fisiológicas ao tratamento das disfunções**. Rio de Janeiro: Editora Atheneu Rio, 2019.

WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1975.