

# FAP REVISTA CIENTÍFICA

VOLUME 13 JUL. / DEZ. 2015 - ISSN 1980-5071

## Reflexões sobre uso de minitrampolins por bailarinos

Cleonice de Paula Pereira<sup>1</sup>

Julia Ziviani Vitiello<sup>2</sup>

54

**RESUMO** - Este texto tece reflexões sobre a utilização de aparelhos no espetáculo *Escondeus* (2014) pelo grupo Dançaberta. Sintomas como dores articulares, principalmente nas pernas, levando a torções de tornozelos, que foram se acentuando tanto no período de ensaios como na pós-estreia do espetáculo, foram determinantes e alertaram para a necessidade de complementar os saberes sobre esse aparelho. Por meio de observações mais pormenorizadas, descobriu-se que tais sintomas estavam associados ao uso dos minitrampolins.

Palavras-chave - Dança. Minitrampolins. Ideokinesis. Criação. Dançaberta.

1 Cleonice de Paula Pereira – Bacharel e licenciada em dança pela Unicamp, Analista Bioenergética pelo IIBA - *International Institute for Bioenergetic Analysis* e integrante do Grupo Dançaberta de pesquisa em dança e educação somática, Unicamp, Campinas, SP.

2 Julia Ziviani Vitiello – Professora do Departamento de Artes Corporais e do Programa de Pós-Graduação Artes da Cena, Unicamp, Campinas, São Paulo. <[jziviani@unicamp.br](mailto:jziviani@unicamp.br)>

## ***Reflexions about using mini trampolines for dancers***

Cleonice de Paula Pereira<sup>1</sup>

Julia Ziviani Vitiello<sup>2</sup>

**ABSTRACT** - *Reflections on the use of equipment in Escondeus show (2014) by Dançaberta group. Symptoms such as joint pain, especially in the legs, leading to sprains of ankles, which were further accentuated both the rehearsal period and as at the post premiere of the show, was crucial and warned of the need for complementarity of knowledge on this handset. By way of more detailed observations it was found that such symptoms were associated with the use of Mini trampolines.*

*Keywords - Dance. Mini Trampolines. Ideokinesis. Creation. Dançaberta.*

---

1 Cleonice de Paula Pereira – Bachelor and Education degree in Dance from the University of Campinas - Unicamp, Bioenergetic Analyst at IIBA - International Institute for Bioenergetic Analysis and member of Dançaberta dance and somatic education research group, Unicamp, Campinas, SP.

2 Julia Ziviani Vitiello – Professor at the Performing Arts Department and the Performing Arts Graduation Program, Unicamp, Campinas, São Paulo.<[jziviani@unicamp.br](mailto:jziviani@unicamp.br)>

Em novembro de 2013, o Grupo Dançaberta<sup>1</sup> estreou o espetáculo infanto-juvenil *Escondeus*, uma das linhas de pesquisa que incide sobre as relações corpo-objeto, de modo que esse espetáculo também explora essa perspectiva, ao usar: um tecido, uma miniescada e três minitrampolins em cena. Durante o processo de concepção do espetáculo, a pesquisa artística transcorria satisfatoriamente, fluindo em seus conteúdos poéticos, técnicos e somáticos, quando houve o confronto com algo mais urgente sobre o qual primeiramente debruçar. Tratava-se do agravamento de sintomas como dores articulares, principalmente nas pernas, levando a torções de tornozelos, que foram se acentuando tanto no período de ensaios como na pós-estreia do espetáculo. Por meio de observações mais pormenorizadas, descobriu-se que tais sintomas estavam associados ao uso dos minitrampolins.

Essa constatação foi determinante e alertou para a necessidade de complementar os saberes sobre esse aparelho. Estava posto que os conceitos das técnicas de Dança e Educação Somática, já instaurados nos corpos das bailarinas, pareciam ser insuficientes para evitar desconfortos músculo-articulares e possíveis lesões quando o período de exposição ao equipamento era longo.

O minitrampolim e os outros objetos utilizados pelo grupo (bola suíça, pranchas de propriocepção, rolos de espuma, gangorras, bancos de balanço, tecidos), se apresentam como estruturas atraentes e até certo ponto lúdicas. Geralmente, são objetos escolhidos não só pelo desafio da pesquisa corporal para utilizá-los, mas porque propiciam caminhos para a criação cênica, que aos poucos desenha a dramaturgia do espetáculo. Portanto, esta pesquisa emerge de uma necessidade artística e não somente de uma análise do objeto em relação ao indivíduo que o utiliza. A construção técnica e artística que resulta da interação bailarino-aparelho ocorre pela improvisação dirigida, isto é, está atrelada a imagens, textos e ideias que querem se tornar visíveis e surgem como resposta a esses estímulos. Por essa razão, este estudo volta-se para a necessidade de viabilizar ações e sequências de movimentos que são resultantes dessas improvisações e visam a um resultado artístico, porém sem abrir mão da pesquisa corporal que esses materiais requerem, para tornar-se uma expansão criativa do corpo e parte cênica do espetáculo. Porém, com o aparecimento, no elenco, dos desconfortos nos sistemas musculoesqueléticos, o minitrampolim passou a solicitar outro tipo de posicionamento, mesmo que o grupo anteriormente já possuísse conhecimento e pesquisa em métodos e técnicas

1 O Grupo Dançaberta de Pesquisa em Dança e Educação Somática - Unicamp, tem suas atividades desenvolvidas no Departamento de Artes Corporais, Instituto de Artes da Unicamp desde 2001, sob orientação da Profa. Dra. Julia Ziviani Vitiello. [dancaberta@gmail.com](mailto:dancaberta@gmail.com)

somáticas, especialmente a *Ideokinesis*<sup>2</sup>, e os aplicasse em todos os seus trabalhos – atitude essa que se contrapunha ao apelo de sua própria imagem, que convidava à exploração livre, lúdica, intensa e rápida.

Com essa mudança de perspectiva, o processo investigativo se mostrou, num primeiro momento, menos agradável e prazeroso, por requerer a observação dos detalhes de cada posição do corpo quando na interação com o minitrampolim, assim como dos impulsos corporais necessários para entradas e saídas sobre ele. Porém, entre abdicar dos minitrampolins no espetáculo ou empreender uma investigação mais específica que pudesse habilitar seu uso com segurança, optou-se pela última. Desse modo, a presente pesquisa surgiu do intuito de aprofundar os saberes sobre o aparelho minitrampolim abordado no contexto técnico-artístico do espetáculo *Escondeus* do Grupo Dançaberta. Logo, este artigo visa compartilhar seus resultados com outros bailarinos e artistas corporais, que pretendam futuramente explorar esse aparelho em seus trabalhos artísticos.

Ao iniciar esta investigação, havia ciência da possível necessidade de deixar de utilizar o aparelho, a depender dos resultados obtidos. Por outro lado, a pesquisa instigava à descoberta de dados que alterassem o modo de interagir com os minitrampolins e também viabilizassem sua permanência no contexto do espetáculo e no cotidiano do Grupo Dançaberta.

Os efeitos nem sempre positivos da utilização, por várias horas, dos minitrampolins já haviam sido objeto de discussão no grupo, especialmente durante o período intenso de criação e ensaios. Nesse contexto, uma bailarina e pesquisadora do Dançaberta trouxe para a reunião o que havia observado sobre a reação de seu próprio corpo a esse trabalho nos minitrampolins, principalmente quanto ao equilíbrio dos seus tornozelos. Interessada e motivada para sanar suas próprias dificuldades e também contribuir com a pesquisa somática realizada pelo Dançaberta, Cleonice de Paula Pereira propôs esta pesquisa para ser realizada por todos os integrantes do grupo, sob a orientação da diretora do Dançaberta, Júlia Ziviani Vitiello.

O resultado da utilização dos minitrampolins no espetáculo agradava a todos, elenco e público, mas eles deveriam possibilitar criar e dançar sem dores e com segurança, conservando o lúdico e deixando sua exploração mais livre. As investigações ocorreram no período de junho de 2014 a maio de 2015. Participaram desse trabalho as bailarinas-pesquisadoras: Ayumi Hanada, Ana Paula Correa do Carmo, Cleonice de Paula Pereira, Daniela Pistoni de Castro, Emiliana Wenceslau

---

2 *Ideokinesis* é uma abordagem para a melhoria da postura humana e do movimento do corpo, em que a imagem visual e tátil-cinestésica orienta o indivíduo em direção à forma mais saudável e organizada. É um método que emprega o uso de imagens, como um meio de melhorar padrões musculares.

Almeida e Rosely Conz. As experimentações e as coletas de dados ocorreram entre 9 de junho e 1º de julho de 2014. A análise dos dados foi realizada por Pereira e teve seu encerramento em maio de 2015.

O experimento se apoiou sobre ações preestabelecidas que as integrantes do grupo Dançaberta realizavam sobre o minitrampolim: marchar sem deslocamento; saltar sobre o aparelho, de um pé para outro; saltar de dois pés para dois pés; partindo do chão, entrar e sair do objeto; e passar de um equipamento ao outro, andando e depois saltando, até chegar novamente ao chão. Todas essas ações foram realizadas nas posições conhecidas em dança como 6ª, 2ª e 4ª posições (*en dedans*)<sup>3</sup> e 1ª, 2ª e 4ª posições (*en dehors*)<sup>4</sup>. Essas ações se desenvolviam em graus crescentes de complexidade, pela constante mudança do corpo no espaço, utilizando as quatro direções básicas: frente, trás e lados esquerdo e direito.

Como procedimento, foi proposto que as bailarinas pesquisadoras, após terem cumprido a rotina das ações que seriam responsáveis por desempenhar com o minitrampolim, descrevessem individualmente, em três questionários sucessivos, suas impressões sobre seu desempenho no aparelho. A partir desse questionário, as ações foram experimentadas e repetidas duas vezes, porém com dois focos distintos: na primeira vez, as integrantes realizaram as ações com foco na autopercepção e, ao terminar cada sequência indicada, imediatamente fizeram o registro escrito de suas impressões (tensões, fluidez, alinhamento, padrões, dores localizadas, dificuldades, etc.) no denominado **questionário 1 - percepção**.

Terminada essa etapa, as bailarinas começaram a repetição do procedimento, para realizar segunda etapa, com o **questionário 2 - estratégias de resolução**. Elas releeram o que haviam registrado no questionário 1 acerca de suas percepções ao realizar pela primeira vez o experimento e, usando-as como base, fizeram novamente o procedimento, a partir de uma autoproposta. Isto é, realizaram as ações, agora empregando diferentes maneiras de executar a tarefa, de modo a minimizar os efeitos negativos dos minitrampolins e aprimorar os resultados positivos constatados durante a interação com o objeto.

Feito isso, em um próximo contato com o aparelho, as bailarinas repetiram as sequências, mas, desta vez, as realizaram de acordo com as estratégias pessoais escolhidas para as estratégias de resolução. Logo após, preencheram o **questionário 3 - autoavaliação**, para registrar a eficácia, a insuficiência e as reflexões resultantes da prática de suas propostas.

3 6ª, 2ª e 4ª posições (*en dedans*). Posições das pernas e dos pés utilizadas na dança. A 6ª posição os pés estão juntos, 2ª separados lateralmente e 4ª cruzados e separados com um pé à frente do outro. *En dedans* significa posição natural das pernas e pés.

4 6ª, 2ª e 4ª posições (*en dehors*). Idem. *En dehors* significa rotação das pernas e pés para fora.

Durante todo o experimento, foi utilizado também outro recurso para a avaliação da pesquisa, além das anotações individuais das bailarinas. Observadores externos, a diretora do grupo Dançaberta e bolsistas no projeto, também preenchiam cuidadosamente os mesmos questionários, baseando-se em suas observações visuais de cada bailarino durante as etapas dos procedimentos, o que propiciou uma perspectiva diferente do experimento. Além disso, todos os procedimentos foram filmados, e os vídeos forneceram mais uma fonte importante para análise do experimento.

Assim como os outros materiais já utilizados em pesquisas acadêmico-artísticas pelo Grupo Dançaberta, o minitrampolim evidencia características individuais, deixando visíveis os padrões de funcionamento corporal do bailarino: suas tendências de operação e de respostas a estímulos externos. Uma das tendências que mais apareceu durante os procedimentos foi a pronação<sup>5</sup> dos tornozelos; em seguida, a aproximação dos joelhos durante a flexão deles (ação denominada na dança de *plié*), dificuldades constatadas por oitenta por cento das bailarinas pesquisadoras.

A partir da análise dos três questionários, algumas estratégias foram apontadas. Em relação a pronar os tornozelos e aproximar os joelhos nos procedimentos, foram sugeridas ações como: buscar igualar os três apoios dos pés (calcâneo, medial e lateral) e, ainda, tentar mais ostensivamente manter alinhamento dos membros inferiores (linha que perpassa 2º dedo, meio do tornozelo - talus, meio do joelho - patela e meio da coxa, até a cabeça do osso fêmur).

Quanto à marcha no lugar em 4ª posição (alternando a transferência de peso para o pé da frente e para o de trás, sem deslocar), ficaram evidentes as preferências de apoio das bailarinas: algumas preferiam apoiar na perna da frente, outras na de trás; as tendências de giro da pelve (abrindo) na direção da perna de trás determinavam a transferência de peso e/ou salto e, ao invés de frente/trás (em linha reta), faziam um percurso em diagonal no espaço; o alinhamento das espinhas ilíacas anteriores foi utilizado para a melhor eficiência do movimento, bem como a transferência igualitária do peso anteriormente e posteriormente.

Na repetição da marcha, mudando de direção em um mesmo sentido até retornar à posição inicial, ficaram claras as predileções das bailarinas quanto às direções de giro. Algumas posições, em especial a 2ª posição, evidenciaram a diferença de força entre as pernas, denunciada, principalmente, pela saída do tronco do eixo axial, tendendo mais para um dos lados. Algumas medidas foram sugeridas

---

5 Pronação - A pronação acontece quando há uma rotação interna excessiva do pé e do tornozelo. A supinação é o oposto da pronação e descreve uma situação em que o pé rola para o lado de fora.

em relação a isso, duas das quais chamaram atenção: uma pesquisadora trabalhou rumo ao fortalecimento da perna mais fraca durante a realização da ação, enquanto a outra propôs a inibição da força excessiva por parte da perna dominante; ambas conseguiram bons resultados em seus objetivos de equalização do desempenho da força das pernas. *“Vou inibir o excesso de força empregado pela perna direita, sinto que essa energia que sobra pode ser empregada na ação de empurrar com a perna esquerda”* (Cleonice de Paula).

A marcha precedeu os procedimentos com os saltos, o que favoreceu a atenção e a observação individual durante a execução das sequências aéreas. Os saltos nos minitrampolins estão presentes em várias partes do espetáculo, pois o próprio aparelho os estimula, fazendo emergir o aspecto lúdico visto nas brincadeiras construídas e nos movimentos livres dos bailarinos, entrando e saindo dos aparelhos e cruzando o espaço cênico. Logo, os procedimentos com os saltos eram importantes para a sua realização com segurança no espetáculo. Nos saltos de dois pés para dois pés, algumas percepções foram apontadas.

A mais citada foi a tendência de distanciamento das pernas durante o voo e aproximação delas ao pousar. A tentativa de resolução mais usada pelo Grupo foi a requisição consciente dos músculos adutores das coxas, mas percebeu-se também que, retirada essa atenção na realização do salto, a separação desigual das pernas voltava a ocorrer. Nos saltos de dois pés para dois pés, a diferença na capacidade das pernas para impulsionar também era evidenciada. Os saltos de 2ª e 4ª posições contam com menor propulsão do minitrampolim, já que os pés estão mais próximos da borda, uma região menos maleável do aparelho.

Nesses saltos, algumas vezes aparecia a propensão de pular iniciando pela parte superior do tronco, projetando o osso esterno e o peito para frente no espaço, em vez de ativar o centro de força do corpo e manter o eixo axial. Era perceptível que esse padrão era acionado em algumas bailarinas quando estavam cansadas. Saltar pelo peito transfigurava-se em uma atitude automática de enfrentamento do cansaço, enchendo seus pulmões e reunindo forças para continuar. Nesses casos, a intenção de saltar iniciando pela pelve e a atenção ao desbloqueio da respiração foram amplamente utilizadas e bem-sucedidas para suavizar tal padrão de resposta. Rosely Conz enfatizou: *“...respiração, centro e tridimensionalidade”*.

As entradas e as saídas dos minitrampolins requerem uma especial atenção por parte dos bailarinos. Nas ações de se mover do chão para o minitrampolim, percebe-se a predisposição de deslocamento deste na mesma direção em que o bailarino transferiu seu peso e pisou no aparelho. Já nas saídas dos aparelhos para o chão, houve o afastamento do objeto para o lado oposto da saída da bailarina. Ambas as observações foram realizadas quando a superfície do chão era lisa.

Uma das estratégias propostas foi calcular o impulso do corpo para que este desenhasse no ar uma parábola descendente, chegando por cima na lona do aparelho, de modo que o peso incidisse mais verticalmente sobre o aparelho, evitando assim seu deslocamento. Das entradas e saídas no aparelho, as que se mostraram como as mais desafiantes foram as que partiam de 4ª e da 2ª posições, devendo mantê-las ao chegar ao chão. Nessas ações observamos alguns fatores: instabilidade de uma das pernas, ao receber o peso, devido à amplitude do passo; necessidade de adequação à mudança de superfície; uma possível fragilidade desse membro para execução da função de saltar e deslocar; e também alguma propensão de atraso do deslocamento do tronco em relação à pelve, fazendo com que o alinhamento do tronco ficasse prejudicado e, portanto, dificultando o deslocamento.

Para enfrentar esses desafios, a maioria das bailarinas propôs estratégias de levar maior atenção ao membro instável, evocando sua presença, e maior prontidão para realizar a ação. Sobre o atraso do tronco, foi consenso que a utilização do conceito relacionado ao alinhamento das três esferas (pelve, tórax e cabeça) durante as mudanças de superfície era fundamental para sanar essa dificuldade.

Se as entradas de frente nos minitrampolins, isto é, com total visão do aparelho, requeriam atenção, as entradas de costas para o aparelho foram ainda mais exigentes. Para ambas o grupo aprendeu a valer-se da visão periférica e da percepção para localização do objeto, evitando virar-se ou abaixar a cabeça para olhar sua localização precisa— um trabalho já desenvolvido no grupo com outros objetos e aparelhos, envolvendo principalmente a propriocepção<sup>6</sup>, a conexão entre sensação, percepção e ação, a fricção e a tensão imposta ao bailarino por cada material e a necessidade de aprender a relação entre movimento e tempo, ditada pelos aparelhos.

Desse modo, observou-se que a entrada de costas nos aparelhos, além de utilizar todas as questões acima citadas, também pede o cálculo da amplitude e da altura do passo para ultrapassar a borda de ferro do aparelho e um bom posicionamento e extensão da articulação coxofemoral. Saídas e entradas nos minitrampolins em 2ª posição também requerem amplitude e força, principalmente do abdômen e da lateral do tronco, para recuperar o eixo axial. Ao perceber isso, o grupo detectou pontos de atenção particularizados que ajudaram a aprimorar a ação: *“...a bacia ágil é importante para a mudança de superfície e altura”* (Ayumi Hanada).

A atração e a ludicidade exercidas pelos aparelhos ao grupo propiciaram várias sequências em que a bailarina, a partir do chão, passasse de um minitrampolim ao outro, andando e depois saltando, até chegar ao chão novamente. Sem dúvida uma

6 Propriocepção - É o termo utilizado para nomear a capacidade de reconhecer, sem utilizar a visão, a localização espacial do corpo e a posição de cada uma de suas partes em relação às demais.



criativa diversão que funcionou muito bem cenicamente, mas uma das principais tendências do grupo era sair do aparelho saltando para o chão, transferindo para ele todo o impulso utilizado para o deslocamento. Devido ao impacto nas articulações, essa prática nos pareceu danosa e foi abolida mesmo antes da finalização da pesquisa. Examinado o que ocorria nessa ação, notou-se que havia uma acentuação do impacto nas articulações, principalmente dos tornozelos, dos joelhos e dos quadris devido, principalmente, a dois fatores: a ampliação da altura do salto pelo aparelho, para além do que o corpo poderia impulsionar naturalmente saindo do chão, combinada à mudança drástica da superfície dura do chão para a flexível, do minitrampolim.

Observar essa combinação de fatores reiterou nosso posicionamento de assumir uma atitude profilática e tentar evitar ao máximo sair do aparelho saltando. No entanto, em se tratando de corpo, nem tudo é tão simples, pois a informação “saltar na saída” já estava automatizada, exigindo das bailarinas muita atenção. Além do mais, refrear o impulso gerado pelos saltos anteriores também exigiu um estudo, visando absorvê-lo e depois dar o passo de saída, ao invés do salto de saída. Nesse ponto, as bailarinas foram unânimes em observar que uma maior flexão dos joelhos, como um *grand plié*, era eficiente nesse freio, pois esse aprofundar da flexão dos joelhos interrompe o fluxo de energia que geraria mais um salto. É fato que essa interdição gera um certo impacto em todo o corpo, mas, ainda assim, pareceu preferível ao impacto da mudança de superfície. Por isso, foi convencionada a máxima de saltar, saltar, frear e sempre sair do aparelho dando um passo cuidadoso para o chão.

Durante os experimentos, pôde-se constatar que a quantidade de ações propostas nos questionários, com todas as suas variações, tanto de direções no espaço como das posições de pernas, demandou bastante das bailarinas, solicitando amplamente o sistema cardiovascular. Visto isso, para a continuidade da pesquisa foi oferecida a elas a possibilidade de distribuir o conteúdo de ações ao longo de um mesmo dia, levando em conta o seu condicionamento e estado físico. Essa liberdade, somada às anotações individuais e externas, permitiu clarear também alguns tipos de reações e sintomas corporais, quando o contato com o aparelho parecia estar demasiado intenso. Reparamos que algumas delas, mesmo tendo a possibilidade de pausa e retomada do questionário no encontro seguinte, continuavam até o final do horário do trabalho; outras pausavam, mostrando dores articulares e falta de energia, o que sugeria necessidade de pausa.

Os estados de cansaço físico primeiramente fizeram emergir nos corpos sintomas de tensões (no músculo trapézio, na panturrilha, na nuca, nos intercostais, nas musculaturas sacro-ilíacas, nas mãos e nas costas como um todo). Essas tensões nos pareceram soluções inconscientes e equivocadas para compensar, com outras partes do corpo, o cansaço em regiões que estavam sendo demasiadamente solicitadas. O

que chamou atenção foi que os sintomas acima eram passíveis de alteração em maior ou menor grau; entretanto, outros tipos de sintomas denunciavam a necessidade de pausa ou eram menos permeáveis à interferência volitiva do bailarino. Entre eles estão a perda de referência no espaço, a falha e o falseamento dos tornozelos, a descoordenação das pernas e a falta de controle dos pés. As palavras mais usadas para descrever esses momentos eram “falsear”, “descoordenar”, “descontrolar”, “desequilibrar”, “falhar”, o que leva a crer que, a partir de um dado momento, mesmo com o desejo dar continuidade à sequência, existia a percepção de que havia pouco controle sobre os membros inferiores.

Esses dados finalmente elucidaram os motivos do alto índice de torções nos tornozelos, principalmente no período da estreia, quando os ensaios se intensificaram. Os minitrampolins não querem saber se haverá estreia ou se mais tempo é necessário para o refinamento da cena, eles nos impõem um tempo máximo de interação com eles, que variará com o condicionamento físico e as habilidades corporais de cada bailarino. Dessa forma, são sinais de alerta à dificuldade de manter o corpo trabalhando no centro da lona do aparelho, evitando que a pisada atinja as grades que o circundam (o que acarreta torção dos pés), e o erro de cálculo da passada na subida no aparelho, quando, ao chutar a borda de ferro, o bailarino se assusta, perde o equilíbrio e geralmente se descontrola e cai. Esses são fatores indicativos de que é chegado o momento de parar e descansar.

Em resumo, pode-se perceber que alguns pontos no processo de interação com os minitrampolins precisam ser apreciados, para um contato mais saudável com o aparelho. São eles: estruturalmente, o minitrampolim tem uma espécie de lona, cuja tensão é maior nas bordas, enquanto o centro é mais maleável; dessa forma, os movimentos que exigem impulso são realizados, em sua maioria, nesse ponto. No entanto, se essa flexibilidade ajuda a impulsionar o corpo para deslocamentos e saltos, ela também dificulta a estabilidade, de modo que a parte medial dos pés (linha entre o segundo dedo e o centro do tornozelo) afunda no material, incentivando o falseio e a pronação compulsória dos pés. Esse processo desencadeia a rotação interna dos ossos fêmures, o que se pode perceber pela aproximação entre os joelhos. De fato, sendo a tendência do aparelho afundar (e não suportar, dar apoio), o executor dependerá de mais habilidade para manter os membros inferiores alinhados, de modo que os músculos sigam os vetores adequados, gerando força para que a ação seja executada.

Conforme relatado no início do artigo, os bailarinos criaram tensões desnecessárias e foram inábeis para lidar com as situações. Posteriormente, com este experimento eles começaram a ter mais atenção para perceber o que deveriam fazer para realizar as ações de forma mais consciente, para gerar suportes internos

mais eficazes, como: a presença constante do centro do corpo, apoios no assoalho pélvico e um trabalho mais ostensivo da preservação do alinhamento do que aquele necessário para estar na posição vertical sobre o chão.

Foi perceptível que a emergência de padrões de desalinhamentos ocorridos nos experimentos, que já haviam sido revertidos ou bem administrados pelos bailarinos em superfícies firmes, trouxe certo desagrado e frustração, gerando, num primeiro momento, a sensação de retrocesso. No entanto, esta pesquisa dimensionou melhor essa questão, para talvez constatar que esse aparelho funciona como uma espécie de catalisador ou, até mesmo, sugira um descaminho aos trilhos anatômicos. Porém, a interação consciente e um posicionamento corporal claro possibilitam revertê-lo em um provocador para aquisição de novas capacidades, de forma lúdica e criativa.

## REFERÊNCIAS

BERNARD, André. **Ideokinesis**: A creative Approach to Human Movement &Body Alignment. Berkeley. North Atlantic Books, 2006.

SWEIGARD, L. **Human movement Potential** - Its Ideokinetic Facilitation. Boston. Harper&Row, 1974.

Recebido em: 12/07/2016

Aceito em: 15/08/2016