



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

DANIELA RIOS BRAGA

**O PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DA DANÇA DO VENTRE
SOB A ÓTICA TRANSDISCIPLINAR**

PORTO ALEGRE

2018

DANIELA RIOS BRAGA

**O PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DA DANÇA DO VENTRE
SOB A ÓTICA TRANSDISCIPLINAR**

Trabalho de Conclusão apresentado à Comissão de Graduação do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial e obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dra Martha Ratenieks Roessler

PORTO ALEGRE

2018

DANIELA RIOS BRAGA

**O PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DA DANÇA DO VENTRE
SOB A ÓTICA TRANSDISCIPLINAR**

Conceito Final: _____

Aprovado em: _____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. _____ - UFRGS

Prof. Dr. _____ - UFRGS

Orientador – Prof. Dra Martha Ratenieks Roessler – UFRGS

Às minhas alunas por serem fonte de grande inspiração para mim, por sempre confiarem no meu trabalho e por dividirem comigo momentos preciosos de vida, me encorajando e me incentivando a evoluir não só como profissional, mas principalmente como ser humano.

AGRADEÇO...

... à dança por toda a transformação que ela possibilitou em minha vida.

... à memória de minha mãe Jacira por ter sido grande exemplo de amor e de mulher pra mim, sempre me incentivando a ir atrás dos meus sonhos e a concluir meus estudos.

... ao meu pai Gilberto por seu companheirismo e seu olhar poético sobre a vida.

... à minha irmã Patrícia e ao meu cunhado Evandro por sua paciência, parceria e generosidade.

... ao meu amor Cristiano pelos momentos preciosos e por me mostrar que os sentimentos verdadeiros superam a distância e a insanidade.

... à minha madrastra Marize por acrescentar mais tempero e alegria à nossa família.

... à minha terapeuta e também amiga Laura Lemos por tudo que representa em minha vida e por toda sua contribuição para a minha evolução espiritual.

... às minhas alunas por darem sentido ao meu trabalho e por me fazerem sentir que estou no caminho certo.

... à todos os meus mestres tanto da UFRGS quanto da dança, pois sem o conhecimento e a dedicação de vocês a minha formação profissional não seria possível.

... à professora Lisete Vargas por abrir as portas da Universidade para que eu ministrasse minhas primeiras aulas.

... à professora Martha Roessler por ter me orientado neste trabalho.

... aos meus queridos amigos que estão sempre torcendo por mim e dando luz à minha existência.

“E veio um momento em que o risco que correria para continuar fechado em botão era mais doloroso que o risco que correria para se abrir”. (Anais Nin)

RESUMO

Utilizando como método de pesquisa a narrativa pessoal este trabalho relata as consequências de uma abordagem transdisciplinar na prática de ensino-aprendizagem da dança do ventre, bem como tal abordagem pode contribuir para a consciência de um ser integral auxiliando em um aprendizado motor associado à saúde emocional. Obter rendimento no aprendizado da dança é a busca da maioria das pessoas que a praticam, no entanto, para que isso ocorra não podemos distinguir o corpo da mente, muito menos separá-lo das emoções que através dele são vividas e sentidas. Ter consciência de um ser integral é reconhecer que corpo, mente e emoções estão interligados e que ao utilizarmos métodos de ensino que sejam mais sensíveis a essa consciência de integração podemos auxiliar nossos alunos a terem um contato mais profundo consigo, com o outro e com a arte.

Palavras chave: Transdisciplinaridade, Dança do Ventre, Ser Integral, Sagrado Feminino

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REVISÃO	12
2.1 DANÇA DO VENTRE	12
2.1.1 Um pouco de história	12
2.1.2 Sobre esta arte e seus benefícios	14
2.2 TRANSDISCIPLINARIDADE	16
2.2.1 O conceito e o pensamento transdisciplinar	16
2.2.1 A educação transdisciplinar e o ser integral	18
3 METODOLOGIA	20
3.1 AMOSTRA.....	21
4 RELATO DE EXPERIÊNCIA	22
4.1 MEU ENCONTRO COM A DANÇA.....	22
4.2 A DANÇA SOB A ÓTICA TRANSDISCIPLINAR	24
4.2.1 Abrindo a roda.....	26
4.2.2 Reaprendendo a respirar.....	27
4.2.3 Automassagem e aceitação corporal	29
4.2.4 Dança criativa e imagética	30
4.2.5 O ensino da técnica por espaço corporal	32
4.2.6 Fechando a roda	33
4.3 O DESPERTAR PARA UMA DANÇA E UMA VIDA MAIS PLENA	33
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
7 REFERÊNCIAS	39

1 INTRODUÇÃO

A dança transformou a minha vida, me trouxe novos rumos e novas perspectivas. Foi através dela que me senti motivada a ingressar na universidade e é por ela e por todo potencial curativo que ela representa que me dedico a escrever este trabalho.

Sou apaixonada pela arte no geral, acredito que toda dança possa desenvolver os aspectos dos quais abordarei aqui, contudo minha experiência profissional se deu através da dança do ventre e é a partir dessa experiência que relatarei as consequências de ensiná-la através de um método transdisciplinar, visando uma prática integradora que transcende os métodos de ensino mais tradicionais.

Obter rendimento no aprendizado da dança é a busca da maioria das pessoas que a praticam, no entanto, para que isso ocorra não podemos distinguir o corpo da mente, muito menos separá-lo das emoções que através dele são vividas e sentidas. Ter consciência de um ser integral é reconhecer que corpo, mente e emoções estão interligados, são uma coisa só, e que quando pensamos em desenvolver um trabalho através do movimento corporal podemos utilizar técnicas que sejam mais sensíveis a essa consciência de integração.

É claro que cada arte, cada estilo de dança carrega em si uma bagagem histórico cultural e essa bagagem sofre alterações ao longo do tempo conforme o local onde for desenvolvida, contudo a sua essência se mantém, bem como suas estruturas básicas de movimento. A dança do ventre possui um caráter não somente folclórico, mas também ritualístico e espiritual dentro dos povos orientais onde se desenvolveu. Hoje, no ocidente, podemos encontrá-la em diversos locais, escolas de dança, academias e festivais.

Geralmente quem pratica a dança do ventre tem conhecimento da essência ritualística e espiritual que ela carrega, entretanto nem todos vivenciam isso na prática, muitas vezes, entrando em conflito entre a expressão de seu corpo e a expressão ideal de corpo “sugerida” pela sociedade.

Infelizmente esse conflito é comum quando pensamos em corpo e no que esse corpo representa, porém quando passamos a pensar nesse corpo de uma maneira transdisciplinar e a percebê-lo como um conjunto de experiências únicas de cada ser, as partes desse conjunto passam a ser reconhecidas e tornamos consciente e saudável a integração entre elas. Pensar em um corpo de forma transdisciplinar é pensar em sua complexidade e em tudo que envolve a sua interação consigo e com o outro. É estar atento a um corpo que fala e se expressa de diversas maneiras, orientando o desenvolver dessa expressão corporal para um equilíbrio físico e emocional.

Acredito que quando passamos a ter um maior autoconhecimento, percebemos com mais clareza e rapidez aquilo que nos afeta, bem como o quanto as nossas vivências e emoções influenciam no nosso corpo e no nosso aprendizado motor. Quando nos tornamos mais conscientes desse ser integral que somos, podemos aceitar melhor nossa personalidade e talentos, obtendo mais qualidade de vida e de relacionamento com aqueles que nos cercam.

A dança é uma arte com grande potencial de expressão corporal e um profissional que esteja atento ao que essa prática traz em sua essência, na vida de cada aluno, consegue fazer de suas aulas não somente um momento de aprendizado técnico, mas também um momento terapêutico, desenvolvendo métodos de ensino que abranjam diversas áreas do conhecimento e que contribuam para uma aprendizagem associada a um despertar para o ser integral.

Reaprender a respirar e a tomar consciência do próprio corpo tem sido um desafio cada vez maior tanto para educadores quanto para educandos. Muitos de nós vivemos numa incessante pressa, sufocados por uma rotina diária que não favorece o reconhecimento de nossas reais necessidades. Aprender a meditar sobre nossas experiências e a usar a mente de forma criativa através da arte torna a dança um instrumento poderoso para nos apropriarmos do verdadeiro significado da palavra saúde.

Minha intenção neste trabalho não é negar os métodos de ensino mais tradicionais, pelo contrário, penso que eles sejam de extrema importância para manter a identidade de uma arte folclórica e tão complexa quanto a dança do ventre.

Contudo, como educadora percebo que precisamos transcender a técnica para auxiliarmos nossos alunos a terem um encontro mais profundo consigo e com a arte. Acredito que quando esse encontro acontece, o corpo se liberta e a mente se torna mais presente no aprendizado da técnica.

2 REVISÃO

2.1 DANÇA DO VENTRE

2.1.1 Um pouco de história

A dança do ventre é tão antiga na história da civilização que não se pode dizer ao certo quando e nem onde esta arte iniciou sua trajetória. “À medida que o estudo vai se aprofundando, fica cada vez mais difícil precisar a origem verdadeira da dança do ventre, se é que existe uma única origem” (BENCARDINI, 2009, p. 30).

Há registros dela em diversas civilizações antigas do Oriente Médio, onde a dança era utilizada como forma direta e especial de cultuar os Deuses e entrar em contato com o mundo espiritual. Essas civilizações eram matriarcais, pois reverenciavam a vida e valorizavam o ser feminino pela capacidade de dar à luz a outro ser. Segundo Bencardini (2009, p. 28), observando as mulheres, que davam à luz após um período de nove luas de gestação, as pessoas da época chegaram à conclusão de que todo o universo teria sido gestado pelo útero de uma grande mãe: a Mãe Divina.

Os úteros das mulheres eram considerados sagrados e o papel das mulheres sacerdotisas (autoridades religiosas habilitadas para conduzir ritos sagrados) muito respeitado. As sacerdotisas tinham grande habilidade com a dança e a utilizavam para entrar em transe durante os rituais, valorizavam os movimentos advindos do ventre, pois esses representavam o culto à Grande Mãe, à fertilidade, à prosperidade e à vida. “A ligação entre esses cultos antigos da Grande Mãe e a dança fica cada vez mais clara. Acreditava-se que as mulheres grávidas estavam impregnadas, ou possuídas, pela essência divina sendo capazes de produzir uma nova vida” (BENCARDINI, 2009, p. 28).

A dança do ventre esteve presente nos rituais de adoração à Grande Mãe em diversos locais diferentes, em um mesmo período de tempo, com movimentos parecidos e até mesmo executados com objetivos semelhantes. Para Bencardini (2009, p. 27) “a antiga civilização Suméria é um dos prováveis berços dessa arte, países como a Turquia e a Índia apresentam alguns dos registros mais antigos de

movimentos e cultos que evoluíram para o que se conhece, hoje, como dança do ventre”.

Segundo Sueli Lyz (1999):

A dança do ventre não originou-se somente em um país ou em uma região. Recebeu as características dos costumes de cada país onde era praticada, dependendo dos deuses e deusas que as sacerdotisas consagravam ou cultuavam em seus rituais. (...) Ela foi dançada e consagrada nos templos de várias ordens e religiões. Assim, ao longo da história, a dança do ventre recebeu influências das mais variadas e, naturalmente, seguiu um processo evolutivo em dois tipos de cenários: o culto religioso e a dança dos palácios e das ruas. (p. 23 e 24)

No século XVIII, o imperador francês Napoleão Bonaparte invadiu o Egito e com o passar do tempo devido às guerras e às dominações dentro do Oriente Médio houve uma disseminação da dança. “Os constantes contatos entre diferentes culturas numa mesma região acabaram por disseminar a dança em sua forma popular. O aspecto sagrado foi deixado de lado para sobrevir o aspecto do entretenimento” (BENCARDINI, 2009, p. 33). Atualmente ela é uma dança praticada não somente no Oriente, mas também no Ocidente, tendo grande espaço no Brasil como arte, atividade física e lazer.

Segundo Abrão et al (2005):

(...) Essa dança, porém, não pode ser vista como um mero exercício: ela faz parte de uma tradição muito antiga, ligada ao culto da terra e do útero poderoso da deusa. Os procedimentos da dança do ventre são sérios e merecem respeito das coisas transcendentais e sagradas. (p. 244)

Durante certo momento da Antiguidade, a dança do ventre era ensinada de mãe para filha. Conforme Bencardini (2009, p. 30 e 31) “em determinados lugares do Oriente Médio, algumas famílias, mais abastadas, contratavam mulheres que eram profundas conhecedoras das técnicas da dança, para prepararem suas adolescentes para o casamento e para futura gravidez e parto”.

A dança do ventre é praticada, em grande maioria, por mulheres, devido à sua história e seu caráter ritualístico, contudo também encontramos grandes mestres e profissionais do sexo masculino difundindo essa arte.

2.1.2 Sobre esta arte e seus benefícios

A dança do ventre é uma arte que tem suas características próprias, movimentos sinuosos de quadril, braços e abdômen. Ao longo do tempo se apropriou de movimentos de outras danças como o ballet clássico e o jazz, mas manteve sua essência. “Quanto ao aspecto corporal é uma técnica milenar de intenso condicionamento físico que vai trabalhar de forma completa todos os grupos musculares que formam o corpo humano” (BENCARDINI, 2009, p.18).

Quanto aos benefícios que a dança do ventre proporciona Bencardini (2009) afirma que:

O estudo da dança do ventre é uma fonte segura de autoconhecimento e crescimento pessoal. Desenvolve o senso de percepção e as aptidões latentes em cada praticante. Dançar também é um ato livre de expressão, em que a mulher pode aprender a se conhecer e também a lidar com suas próprias emoções. Isso gera consequências no indivíduo e em suas relações interpessoais, levando a respostas sociais, que acontecem como numa reação em cadeia. (p. 19)

Quem pratica a dança do ventre sente as mudanças que ocorrem no corpo como um todo, tanto no aspecto físico, quanto no mental e no emocional. “A mulher passa por uma revitalização, a consciência do próprio valor cresce, desenvolvem-se senso de dignidade e autoestima” (ABRÃO ET AL, 2005, p. 245).

É uma arte que ao longo do tempo proporciona ferramentas para o encontro consigo mesmo, pois o aprendizado de seus movimentos exige uma alta consciência e percepção corporal, estimulando de forma complexa o sistema neuromotor.

Conforme essa consciência corporal vai se ampliando e se solidificando há uma melhora significativa na autoconfiança. “Na dança, a mulher passa a ver o corpo não como um simples espaço para a modelagem estética, mas como o

veículo de sua mente e a sua forma mais direta de se relacionar com o mundo” (BENCARDINI, 2009, p.175).

Abrão et al (2005) diz que:

No plano emocional, a dança do ventre atua na transformação das emoções da mulher, inculcando, em seu ser, mais feminilidade, mais leveza, mais suavidade e beleza, ao mesmo tempo em que trabalha a confiança e a segurança. A dança trabalha o desbloqueio de sentimentos reprimidos, ajudando a mulher a liberar verbalmente seus temores, e, no plano mental, o raciocínio torna-se mais ágil, estimula a memória e favorece maior concentração da atenção, despertando a consciência para o momento. (p. 245)

Durante o aprendizado da dança do ventre é desenvolvido três aspectos muito importantes: a disciplina, a paciência e a criatividade. E esses três aspectos quando bem trabalhados resultam numa transcendência da técnica tornando mais prazeroso o caminho dessa autodescoberta.

Segundo Sueli Lyz (1999):

A magia que a dança do ventre traz para quem a pratica, ou aprecia simplesmente olhar, permite que seja captada a energia que está de volta nos Céus e na Terra, podendo mexer com o inconsciente. Na prática dos exercícios, pode-se verificar que o físico e o energético caminham interligados, abrindo e fazendo evoluir em harmonia – corpo – mente – alma. (p. 23)

Essa harmonia da qual se refere Sueli Lyz na citação acima, Bencardini (2009, p. 21) também se refere colocando que “o equilíbrio entre mente, corpo e emoções, é conquistado a partir da intensa vivência na arte da dança do ventre, aliada aos conhecimentos filosóficos que dela emanam”.

A Dança do ventre é um resgate da essência feminina, é um elo entre o inconsciente e o consciente, é uma forma de expressar a dor e o amor. A Dança do Ventre “coloca a mulher em contato com as energias positivas. É uma dança sagrada, é trabalhada e desenvolvida para sustentar as fragilidades, afagar nossos sofrimentos, realçar o brilho opaco dos nossos corações agitados pela rotina e resgatar a identidade feminina” (ABRÃO ET AL, 2005, p. 245).

2.2 TRANSDISCIPLINARIDADE

2.2.1 O conceito e o pensamento transdisciplinar

É difícil conceituar um termo tão complexo e tão abrangente como transdisciplinaridade, por essa razão acho importante citar aqui termos que o antecedem como disciplina, multidisciplinaridade e interdisciplinaridade para que possamos entender melhor o que a transdisciplinaridade significa.

Chaves (1998) no seu artigo “Complexidade e Transdisciplinaridade: Uma abordagem multidimensional do setor da saúde” traz uma definição desses termos conforme Piaget:

Disciplina: constitui um corpo específico de conhecimento ensinável, com seus próprios antecedentes de educação, treinamento, procedimentos, métodos e áreas de conteúdo. (p. 03)

Multidisciplinaridade: ocorre, segundo Piaget, quando “a solução de um problema torna necessário obter informação de duas ou mais ciências ou setores do conhecimento sem que as disciplinas envolvidas no processo sejam elas mesmas modificadas ou enriquecidas”. (p. 03)

Interdisciplinaridade: ainda segundo Piaget, o termo interdisciplinaridade deve ser reservado para designar “o nível em que a interação entre várias disciplinas ou setores heterogêneos de uma mesma ciência conduz a interações reais, a uma certa reciprocidade no intercâmbio levando a um enriquecimento mútuo”. (p. 03)

Transdisciplinaridade: continuando com Piaget, o conceito envolve “não só as interações ou reciprocidade entre projetos especializados de pesquisa, mas a colocação dessas relações dentro de um sistema total, sem quaisquer limites rígidos entre as disciplinas”. (p. 03)

Segundo Rocha Filho (2007):

A transdisciplinaridade é uma abordagem científica que visa a unidade do conhecimento. Desta forma, procura estimular uma nova compreensão da realidade articulando elementos que passam entre, além e através das disciplinas, numa busca de compreensão da complexidade. Além disso, do ponto de vista humano a transdisciplinaridade é uma atitude empática de abertura ao outro e seu conhecimento. (p. 76)

O pensamento transdisciplinar nos faz refletir sobre a complexidade da vida e de suas relações, bem como a existência de vários níveis de realidade dentro do âmbito individual e coletivo. Segundo Nicolescu (1999, p.22), “a transdisciplinaridade se interessa pela dinâmica gerada pela ação de vários níveis de realidade ao mesmo tempo”.

A transdisciplinaridade mantém um diálogo aberto entre diferentes áreas do conhecimento, buscando uma postura mais sensível e respeitosa às necessidades daqueles que a buscam. Ela transforma a nossa visão sobre o ser humano e sobre tudo que envolve o seu processo evolutivo.

Para D’ambrosio (1997):

O essencial da transdisciplinaridade reside numa postura de reconhecimento onde não há espaço e tempo culturais privilegiados que permitam julgar e hierarquizar – como mais corretos ou verdadeiros – complexos de explicação e convivência com a realidade que nos cerca. (...) Na sua essência a transdisciplinaridade é transcultural. (p. 09)

“A unificação do conhecimento é o objetivo do pensamento transdisciplinar através da compreensão do mundo, através de diversas culturas, formando pontes entre elas e suas educações” (GUEDES ET AL, 2010, p. 27). Uma abordagem transdisciplinar propõe que se transcenda os pensamentos dualistas e bidimensionais que não valorizam e não incluem a diversidade encontrada na experiência de cada indivíduo.

Segundo Santos (2008):

“A transdisciplinaridade sugere a superação do modo de pensar dicotômico das dualidades (sujeito-objeto, parte-todo, razão-emoção, etc.) proveniente da visão disseminada por Decartes (1973), estimulando um modo de pensar marcado pela articulação. (...) Assim, a transdisciplinaridade significa transgredir a lógica da não-contradição, articulando os contrários: sujeito e objeto, subjetividade e objetividade, matéria e consciência, simplicidade e complexidade, unidade e diversidade”. (p. 72 e 75)

Essa visão fragmentada da vida e do conhecimento que dela e para ela emanam, da qual sugere Decartes, está ultrapassada, a transdisciplinaridade nos

possibilita trilhar um caminho mais sensível dentro da educação e “nos remete a um todo significativo que emerge de um diálogo constante entre a parte e o todo” (COLL ET AL, 2002, p. 10).

Conforme o artigo 11 da “Carta da transdisciplinaridade” adotada no primeiro Congresso Mundial de Transdisciplinaridade (FREITAS ET AL, 1994):

Uma educação autêntica não pode privilegiar uma abstração no conhecimento. Deve ensinar a contextualizar, concretizar e globalizar. A educação transdisciplinar reavalia o papel da intuição, da imaginação, da sensibilidade e do corpo na transmissão dos conhecimentos. (p. 02)

2.2.1 A educação transdisciplinar e o ser integral

De acordo com o pensamento transdisciplinar o ser humano deve ser compreendido como um ser integral e não fragmentado. O corpo e a mente fazem parte de um todo que não deve ser desconsiderado no processo de ensino-aprendizagem.

Pereira (2008) diz que:

É importante pensarmos em uma educação voltada para a formação integral do ser humano, que leve em consideração seus pensamentos, seu corpo, seus sentimentos e sua espiritualidade, que o capacite a viver numa sociedade pluralista em constante processo de mudança. (p. 153)

Se pensarmos em uma sociedade em constante processo de mudança, chegaremos à conclusão de que essas mudanças irão interferir diretamente no campo do saber, tornando necessária uma renovação das práticas pedagógicas que levam ao conhecimento em diversas áreas.

Pereira (2008), em seu artigo, cita Wilhelm Reich que foi um dos primeiros a sistematizar a relação entre o corpo e o psiquismo na sociedade científica ocidental:

Reich postulou a unidade funcional entre o psíquico e o somático, concluindo que a mesma energia alimenta estes dois aspectos gerando a relação e a mútua influência entre atitudes corporais e

atitudes psíquicas. Psique e corpo são parte de uma totalidade. O ser humano é, ao mesmo tempo, corpo e psique; dialeticamente a psique determina o corpo e o corpo determina a psique. (p. 157)

De acordo com Reich corpo e psique estão interligados e qualquer ação que influencie um desses aspectos também influenciará o outro. A partir dessa relação podemos compreender a importância de uma educação transdisciplinar na construção do ser integral, visto que ela considera as múltiplas formas com que os alunos aprendem e proporciona a eles métodos e intervenções de acordo com as suas necessidades.

Segundo o Centro de Referência em Educação Integral (2018) “a educação deve garantir o desenvolvimento dos sujeitos em todas as suas dimensões – intelectual, física, emocional, social e cultural e se constituir como projeto coletivo”.

Delors (2010, p. 31) diz que “A educação ao longo da vida baseia-se em quatro pilares: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser”. Sendo que aprender a ser é um dos pilares mais importantes, pois integra todos os anteriores a partir do momento em que conseguimos reconhecer nossas potencialidades e onde elas possuem espaço para se manifestarem na sociedade. “Assim, a educação, como propõe o relatório da UNESCO, deverá oferecer instrumentos e condições que ajudem o aluno a aprender a aprender, aprender a pensar, a conviver e a amar” (PEREIRA, 2008, p. 154).

Os princípios transdisciplinares, quando aplicados na educação, tornam o aprender uma atividade prazerosa na medida em que resgatam o sentido do conhecimento, muitas vezes, perdido em razão de sua fragmentação e de sua descontextualização. “A transdisciplinaridade maximiza a aprendizagem ao trabalhar com imagens e conceitos que mobilizam, conjuntamente, as dimensões mentais, emocionais e corporais” (SANTOS, 2008, p. 76).

3 METODOLOGIA

Trabalho há onze anos como professora, bailarina e coreógrafa de danças orientais e, por pelo menos nove desses onze anos ensino a dança através de uma abordagem transdisciplinar.

Sempre me interessei pelos temas que percorrem a mente, o corpo e suas emoções, me levando ao encontro da transdisciplinaridade e de uma educação mais coerente com a complexidade do corpo humano e de sua psique.

Utilizando como método a narrativa pessoal, faço aqui um relato de experiência sobre a abordagem de ensino transdisciplinar aplicada durante as minhas aulas de Dança do Ventre, bem como o efeito dessas na vida de minhas alunas.

Segundo Gomes (2004) apud Gonçalves:

É na existência de uma matriz narrativa que o sujeito consegue um distanciamento da sua experiência, sendo capaz de abrir a construção do seu conhecimento na direção de horizontes múltiplos de significação. (...) A narrativa permite simultaneamente um processo de afastamento e aproximação à experiência. Isto é, o indivíduo distancia-se da natureza imediata da sua experiência para refletir na narrativa. No entanto, a narrativa, pela sua organização analógica aproxima a organização da própria realidade, tornando o conhecimento narrativo e o conhecimento experiencial particularmente próximos. (pág. 28)

O desenvolver deste trabalho colabora para que eu embase teoricamente o que já vivencio na prática como educadora, incluindo no meu relato de experiência as seguintes problemáticas:

Qual a consequência de uma abordagem transdisciplinar na prática de ensino-aprendizagem da dança do ventre? Como uma educação transdisciplinar pode contribuir para a consciência de um ser integral, auxiliando em um aprendizado motor associado à saúde emocional?

3.1 AMOSTRA

O meu relato de experiência refere-se ao período de 2009 a 2017, sendo que durante esses anos mais de oitenta mulheres frequentaram as aulas e aproximadamente trinta disponibilizaram seus depoimentos de forma escrita.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 MEU ENCONTRO COM A DANÇA

Nasci em uma família de quatro pessoas (meu pai, minha mãe, eu e minha irmã), sendo que sou a caçula. Cresci no meio da arte, meu pai sempre foi amante da música, do cinema e da poesia e minha mãe apreciadora das artes plásticas e visuais. Minha família sempre me inspirou a amar a arte e a educação, visto que, meu pai é músico profissional e minha mãe e minha irmã professoras dedicadas ao ensino fundamental. Costumo dizer que sou uma mistura da influência dos três, sendo que minha paixão é educar através da arte.

Quando criança eu era muito inquieta e atividades físicas sempre fizeram parte da minha rotina desde muito cedo, não tinha vontade e nem habilidade para cantar ou tocar instrumentos musicais. Lembro-me vagamente do meu pai tocando violão, minha irmã cantando e eu sentada na sala desenhando e movendo de leve meu corpo, com grande vontade de dançar. Contudo, nessa época, nunca quis iniciar aulas de dança, sempre dando preferência aos esportes.

Aos cinco anos pratiquei ginástica artística e mais tarde fiz parte da equipe de voleibol do Teresópolis Tênis Clube, no bairro onde morei. Aos 14 anos o médico da minha equipe diagnosticou uma escoliose bastante acentuada em minha coluna e fui proibida de seguir com o esporte, iniciando uma rotina de fisioterapia e de reforço muscular. Esse fato me abalou bastante, mas procurei, dentro das possibilidades que me eram dadas, seguir minha rotina de atividades físicas, mesmo fora do time.

Apesar da dança sempre ter estado presente no meu corpo, até os 21 anos, nunca havia pisado em uma aula regular de dança. Nesse período de minha vida eu estava formada em técnico em contabilidade, trabalhava como assessora parlamentar e a noite frequentava o cursinho pré-vestibular. Recordo-me do vazio emocional que eu sentia, algo não me agradava em minha rotina, porém ainda não conseguia identificar o que era esse vazio e o que ele significava.

Sempre fui uma pessoa mística, apaixonada pelo oculto e pela percussão existente nas músicas africanas e orientais. O ritmo delas alegrava o meu espírito e ouvi-las me sensibilizava a enxergar a vida além da rotina que eu levava. Minha irmã

praticava a dança do ventre e a primeira vez em que assisti a um espetáculo, ao qual ela dançava, senti algo indescritível, como se, por um momento, aquele vazio do qual eu sentia tivesse evaporado. Dois dias depois, lá estava eu, devidamente matriculada na aula de dança do ventre.

Iniciei meus estudos na dança em abril de 2006 e a partir daí nunca mais parei. A cada dia que passava a dança se tornava mais intensa em minha vida. Eu fazia aula quase todos os dias da semana e respirava em torno de tudo que envolvia a dança e a cultura oriental.

Em março de 2007 ingressei na Universidade Federal do Rio Grande do Sul no curso de Educação Física (Bacharelado) e em abril do mesmo ano, com o apoio da professora Lisete Arnizaut Machado de Vargas, lancei um projeto de extensão chamado “Dança do Ventre para a comunidade” que tinha como objetivo oferecer aulas com preços mais acessíveis dentro da ESEFID. O projeto durou quatro anos (de abril de 2007 a dezembro de 2010) e atendeu nesse período mais de 60 mulheres, sendo que nos primeiros três anos as aulas foram ministradas por mim e no último ano por minha aluna Marina El Hajjar Meneghel, também matriculada no curso de Educação Física da UFRGS.

Eu não imaginava a dimensão que teria esse trabalho iniciado na Universidade e já em 2008 comecei a receber convites para ministrar aulas em outros locais, fazendo da dança do ventre minha profissão. Enquanto me profissionalizava me sentia mais forte e realizada como pessoa, deixando pra trás aquele vazio que me atormentava e me tornando uma mulher mais inteira e completa nas minhas escolhas.

Apesar de me sentir segura como professora reconhecia que a minha experiência com a dança ainda era muito pequena e que eu teria como grande responsabilidade seguir estudando e me aperfeiçoando. Compreendia que enquanto ensinava os passos básicos às minhas alunas, deveria seguir construindo a minha dança para que eu pudesse acompanhar o processo de evolução ao qual elas se encaminhavam.

Comecei meus estudos na dança oriental na escola Gawasy de Dança do Ventre e fui acolhida por ela quando comecei a ministrar aulas na universidade, me tornando parte da equipe de professoras em 2007 e permanecendo nela por quase 10 anos. Em 2016 fundei a Tajawuz, escola que ensina a dança oriental através de um método transdisciplinar e cujo nome significa transcender em árabe.

Em 2012 também me apaixonei pelas danças de salão, estudando, desde então, ritmos como a salsa, o samba, o zouk e o tango, porém foi na dança oriental que me profissionalizei e que encontrei um espaço precioso para se trabalhar valores éticos e humanos.

Sou a prova de que a dança possui um grande potencial curativo e é por essa razão que me dedico a ensiná-la e a utilizá-la como ferramenta para a conscientização de um ser integral. Dançar trouxe luz para a minha alma, melhorou a minha postura e me ajudou a compreender a vida com mais sensibilidade e mais amor. Sou apaixonada por essa arte e cada vez que a vivencio, em suas múltiplas manifestações, me apaixono ainda mais e levo a certeza de que ela será minha companheira até o fim dos meus dias.

4.2 A DANÇA SOB A ÓTICA TRANSDISCIPLINAR

Vivemos em uma época de avanços tecnológicos e de um grande fluxo de informações, contudo ainda somos carentes de um contato mais profundo com o nosso íntimo e com as pessoas que convivemos. A rotina diária, muitas vezes, nos distancia da nossa essência humana e das reais necessidades do nosso corpo e da nossa psique.

Quando comecei a ministrar aulas de dança do ventre logo percebi que ensinar a dançar não seria meu único objetivo, que assim como eu, muitas mulheres se sentiam fragmentadas em sua essência e que a dança seria uma ferramenta importante para o resgate do prazer de viver e de se conectar com o mundo.

A maioria de minhas alunas quando iniciam as aulas não possui uma boa consciência emocional e respiratória, trazendo consigo ansiedade e

desconhecimento com relação ao próprio corpo. Algumas, inclusive, relatam procurar a dança como forma de terapia e de liberdade corporal.

Essas questões sempre me sensibilizaram muito, porém nos meus primeiros dois anos como professora, ainda não tinha domínio de como desenvolver uma abordagem de ensino que contemplasse todas as necessidades de minhas alunas. Aos poucos fui incluindo práticas corporais (além e através das práticas da dança) que as auxiliassem a reconhecer seu corpo, seus limites e suas potencialidades, ao mesmo tempo em que me permitia aprimorar meu olhar sobre o que a expressão corporal delas manifestava.

Com o passar do tempo fui observando que a forma como o corpo se movimenta revela muito de si (de sua personalidade, de suas emoções e de suas experiências) e que ter um olhar mais sensível a isso poderia contribuir para um ambiente mais acolhedor, que permitisse a construção de uma real educação em dança, levando em consideração não somente as particularidades de cada uma, mas também a identidade de todo o grupo envolvido no processo. Constatei que estar atenta às sensações que o corpo de minhas alunas revelava era fundamental para que eu pudesse auxiliá-las no início de uma jornada em busca de sua autoestima e de seu bem estar.

Diante dessa responsabilidade passei a incluir em minhas aulas práticas corporais que englobassem outros campos do saber e que fossem mais empáticas ao que minhas alunas precisavam. Passei a ter como objetivo não somente ensinar a técnica da dança do ventre, mas principalmente proporcionar a elas um encontro mais profundo consigo, com suas colegas e com o ambiente em que viviam.

Segundo Barbosa et al (2018):

Uma atitude transdisciplinar reconhece o valor de todos os saberes, no qual é possível o professor transitar pelas diversas áreas do conhecimento, facilitando o aprendizado do aluno, através de uma educação planetária, que visa a compreensão da natureza e da vida humana. (p. 03)

Sempre acreditei que o bom professor oferece condições para que seus alunos construam seu próprio conhecimento e não somente reproduzam o

conhecimento que lhes foi passado. Portanto, passei a instigar minhas alunas a desenvolverem uma maior consciência respiratória e incluí dentro das práticas de ensino a automassagem, a dança livre e alguns processos meditativos. Busquei através de uma abordagem transdisciplinar apoio para resgatar a criatividade e a espontaneidade em seus movimentos, visando um corpo mais consciente e mais liberto para a dança.

4.2.1 Abrindo a roda

Cada aluna que ingressa nas aulas de dança do ventre tem uma história pra contar, não somente revelar um pouco de sua vida, mas também do que a motivou a estar ali. Portanto, sempre que alguém chega às aulas pela primeira vez, as iniciamos em roda, numa conversa franca para que o grupo possa acolher a aluna que chega e que essa possa se apresentar e ser apresentada ao grupo.

Acho de extrema importância conhecer o que motiva minhas alunas a procurarem a dança e criar um elo de confiança não somente comigo, mas também entre elas. Nesse primeiro contato as alunas já conseguem identificar diferenças e semelhanças entre si e o formato do círculo traz o significado de igualdade entre todas ali presentes.

Para Borba (2009):

O círculo é uma forma geométrica especial, por simbolizar a perfeição e a plenitude que o ser humano busca atingir. Na circunferência há “n” pontos que distam igualmente do ponto central. Todos os pontos – ou todas as pessoas que nele se encontram voltadas para o centro – têm a visão de todos os demais da roda e todos são igualmente importantes na composição final que é o círculo. Este contém o vazio (...) vazio através do qual elas estão unidas e de onde pode emergir a criação feita por todos. (p. 15)

A ideia é de que uma vez aberta a roda ela esteja disponível para os assuntos que todas necessitarem expor e que quando tivermos de tomar alguma decisão em grupo ela seja resgatada, respeitando a individualidade de cada uma e, ao mesmo tempo, o uno que todas as individualidades em conjunto formam. Aprender a

escutar o outro e a permitir ser escutada é a primeira semente que procuro plantar, para que, ao logo do tempo, seja desenvolvida a empatia e o respeito dentro e fora da roda.

A roda foi e tem sido muito relevante em minhas aulas, visto que nela muitas experiências e emoções são compartilhadas de forma espontânea e é dentro dela que são construídas as ideias que permeiam a dança e a vida de minhas alunas. Infelizmente, muitas relatam não ter espaço para dividirem suas experiências fora das aulas, o que faz com que eu mantenha esse momento como algo sagrado no meu planejamento.

4.2.2 Reaprendendo a respirar

O ato de respirar é fundamental para a nossa existência. Respirar é o primeiro ato que realizamos ao nascer e o último ao morrer. Segundo Staley Keleman “Respirar significa reespiritualizar, vivificar, é a experiência palpável de uma ação continua para nos mantermos ligados ao planeta.” (1992, p. 57)

No ensino fundamental aprendemos, na teoria, sobre a importância da respiração, contudo poucos possuem a consciência de como respiram e do quanto isso pode influenciar em suas vidas.

Durante a minha experiência percebi que sem uma consciência respiratória o aprendizado não seria tão eficaz, não somente pelo aspecto emocional, mas também pelo fato de que os músculos abdominais, ou, “do ventre” estão conectados ao diafragma e, portanto, influenciados diretamente pela respiração. Ela está ligada à postura da coluna vertebral, ao estado emocional e ao bom funcionamento dos músculos cardíacos.

Keleman (1992) afirma que:

O nervo pneumogástrico está ligado ao coração, diafragma, pulmões e intestinos, e estabelece uma relação recíproca entre o diafragma e o pericárdio do coração. Eles batem juntos. A amplitude do diafragma afeta a do coração, e vice-versa.” (p. 58)

Instigar minhas alunas a tomarem consciência da forma como respiravam se tornou um desafio para mim. A velocidade e a amplitude com que cada uma respirava revelavam muito do seu estado emocional, sendo que, a maioria, demonstrava grande ansiedade, respirando de forma rápida e pouco ampla, com inspirações e expirações muito curtas.

Passei, então, a dedicar dez minutos de minhas aulas (cinco minutos no início e cinco minutos no final) a prática da meditação. Criei como hábito colocar uma música, pedir que todas fechem seus olhos (podendo a posição ser em pé, deitado ou sentado, variando conforme a proposta) e prestem a atenção na respiração e em como se sentem naquele momento. Peço também que respirem devagar e de forma ampla, inspirando e percebendo as tensões em seu corpo, bem como expirando e relaxando esses pontos de tensão. É um momento em que as convido a perceberem seu estado corporal e emocional e a tomarem consciência de como estão se sentindo antes de iniciarmos a prática da dança.

Além de reservar esses dez minutos da aula à meditação, também utilizo a consciência respiratória durante o aprendizado da técnica, visando que minhas alunas integrem a respiração fluente ao movimento, auxiliando no desbloqueio das tensões musculares durante o aprendizado. Conforme elas vão se conscientizando da forma como respiram, também passam a reconhecer melhor seu estado emocional e o quanto esse influencia na agilidade e na flexibilidade de seu corpo.

Nos cinco minutos finais retorno a utilizar a prática da meditação, pedindo que minhas alunas percebam a diferença de sensações entre o início e o término da aula. Digo a elas, de forma imagética, para que ao inspirarem captem toda energia que precisam para se sentirem bem e relaxadas e ao expirarem fiquem somente com aquilo que for construtivo para suas vidas.

Segundo Goleman (1999):

A arte da meditação é o método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer nossa percepção. (pág. 03)

Desenvolver a prática da meditação e o controle da respiração foi uma forma que encontrei de ajudar minhas alunas a estarem mais conectadas com o momento presente, a melhorarem a sua postura e a lidarem melhor com os seus sentimentos e emoções.

4.2.3 Automassagem e aceitação corporal

Querendo ou não ainda vivemos em uma “ditadura” do corpo, onde dificilmente aceitamos nossa forma física e a tratamos com o carinho e o respeito que ela merece. Costumo dizer as minhas alunas que o nosso corpo é a nossa primeira casa e que para termos uma vida mais plena precisamos aprender a amá-lo e a aceitá-lo como é, independente da silhueta que esse apresenta.

Por essa razão, passei, também, a incluir em minhas aulas a automassagem, tanto no momento de meditação acima citado, quanto no ensino da técnica da dança, pedindo a elas que massageiem cada parte de seu corpo de olhos fechados e que o percebam por outro prisma que não seja a visão.

Todas as partes do corpo são contempladas nessa automassagem, desde os pés até o couro cabeludo, procurando instigar, em cada parte, a consciência de como cada aluna se sente, direcionando o pensamento delas a um encontro mais amoroso e mais acolhedor com o próprio corpo. De acordo com o Ministério da Saúde, a automassagem “favorece o sistema nervoso e muscular, a circulação geral, bem como o equilíbrio mental, despertando o indivíduo para a percepção corporal e o autocuidado” (2018, p. 28).

A automassagem, de todas as práticas corporais que utilizo na construção de minhas aulas, é a que mais me auxilia a conhecer a relação que minhas alunas têm com sua estrutura física e o quanto de suas emoções estão envolvidas nesse processo. A forma como elas tocam em determinadas partes de seu corpo demonstra o nível de intimidade e de conforto que elas apresentam ao realizarem a prática. Um toque muito leve e superficial em alguns membros, muitas vezes, demonstra medo de acessar e de reconhecer as sensações que ali se encontram e, para a minha tristeza, o local mais temido de toque é o ventre.

Sempre me questioneei porque o ventre seria o local massageado com mais superficialidade e com menos intimidade por minhas alunas. Refletia sobre a influência da mídia sobre a estética corporal, sobre a carga emocional que o ventre representa, sobre um possível medo das mulheres em se colocarem perante a sociedade, enfim... Refletia sobre os aspectos que poderiam ocasionar esse distanciamento com uma parte tão importante do nosso corpo, afinal, todos nós, homens e mulheres, nascemos de um ventre.

Com o tempo passei a entender que muitos fatores poderiam influenciar na forma como minhas alunas se relacionavam com seu corpo e que não me cabia julgar os pontos dessa relação, mas sim auxiliá-las a reconhecer esses pontos e a superá-los. É claro, que essa superação só é possível por um conjunto de fatores e de práticas corporais, não somente pela automassagem, contudo, ela tem sido de grande valia dentro de minhas aulas, pois possibilita o desenvolvimento do sentido tátil sobre si mesmo, contribuindo para uma maior consciência e aceitação corporal.

4.2.4 Dança criativa e imagética

Ao final de 2008 percebi que minhas alunas eram boas tecnicamente e que reproduziam bem os movimentos e as sequências coreográficas que haviam aprendido, porém, estavam presas à técnica e tinham dificuldade de criar e improvisar. Recordo-me que nesse período me assustei com o fato e procurei, a partir desse momento, desenvolver uma maneira de unir a técnica que elas possuíam ao lado criativo e emocional.

Encontrei na dança livre e criativa a possibilidade de desenvolver mais a musicalidade e resgatar a espontaneidade adormecida no movimento de minhas alunas. Queria que elas compreendessem a relação entre corpo e mente e por essa razão achei que trabalhar com técnicas que, teoricamente, os separassem poderia ser uma forma de uni-los e trazer à tona a consciência de integração entre físico e psique, dança e musicalidade, criatividade e espontaneidade.

Passei então a utilizar em algumas aulas processos imagéticos, ou seja, momentos em que elas relaxam totalmente o corpo (mantendo esse deitado em

posição de decúbito dorsal) e se imaginam dançando conforme a música que estão ouvindo. Peço a elas que deixem a dança fluir através do pensamento, que se imaginem dançando de forma livre e que acessem a técnica que aprenderam nas aulas através da prática mental. Já em outros momentos faço o processo inverso, solicitando que ouçam a música e movimentem seu corpo de forma criativa, esquecendo a técnica e liberando a mente, deixando a dança fluir com movimentos dos quais sentem vontade, sem ficarem presas a movimentos já pré-estabelecidos.

Segundo Oliveira (2015):

O uso da imagética ao longo da história abrange desde práticas religiosas e psicoterapia até o treino desportivo e a dança. Existem diversos estudos e pesquisas que foram e que são feitos para demonstrar a relação entre a imaginação e a ação motora. (...) Imaginar o movimento fortalece o trajeto neural que cria o movimento no cérebro; logo a imagética pode ajudar a analisar, entender e adquirir um padrão de movimento. (p. 39 e 40)

Notei uma diferença incrível em minhas alunas após adicionar a dança criativa e a imagética no processo de ensino-aprendizagem, havia mais disponibilidade em seus corpos e mais naturalidade em seus movimentos. A dança delas passou a ter mais personalidade, elas se tornaram mais independentes com relação ao seu aprendizado e a técnica melhorou visivelmente. A sensação que tive quando apliquei tais práticas pela primeira vez é de que ao reconhecer separadamente os processos criativos da mente e do corpo esses foram unidos e desbloqueados, fazendo com que elas pudessem utilizá-los de forma conjunta, harmônica e intuitiva enquanto dançavam.

Rangel (2002) diz que:

A dança criativa funciona como agente de aprimoramento da coordenação motora, do equilíbrio dinâmico, da flexibilidade e amplitude articulares, da resistência localizada, da agilidade e da elasticidade musculares. Se seus valores se assentam em bases que permitem desenvolver o potencial criativo, através da descoberta e exploração de novas formas de movimentação corporal; possibilita-se a educação rítmica pela diversificação na dinâmica das ações psicomotoras; condiciona-se para uma presteza para o movimento porque favorece os aspectos relativos à concentração; canaliza-se a expressividade porque reflete, sentimentos, pensamentos e

emoções; possui-se valor cumulativo porque amplia o vocabulário senso-perceptivo e é fundamentalmente socializante e recreativa porque unifica o trabalho grupal. (p. 65)

4.2.5 O ensino da técnica por espaço corporal

Sempre acreditei que para se desenvolver uma educação voltada para o ser integral na área da dança não bastava somente incluir práticas corporais que auxiliassem minhas alunas a reconhecerem a integração entre corpo e psique, também seria necessário desenvolver um caminho para ensinar a técnica de forma mais detalhada e segmentada, fazendo com que o aprendizado motor se desse de maneira mais consistente.

Segundo Ladewig (2005):

Na segmentação ou método das partes progressivo, a parte de uma habilidade-alvo é praticada até que seja aprendida, assim adicionando-se as outras partes e na simplificação toda a dificuldade em algum aspecto da tarefa-alvo é reduzida, ou seja, simplifica-se a habilidade até que ela seja aprendida, aumentando o grau de dificuldade aos poucos até chegar na habilidade em questão. (p. 11)

Pensando nesse caminho passei a ensinar os movimentos básicos da dança do ventre através da construção de espaços corporais, desmembrando cada movimento básico em outros movimentos que pudessem construí-los e caracterizá-los. Utilizei as práticas corporais descritas neste trabalho não somente de forma isolada, mas em conjunto com o aprendizado da técnica, estimulando a visão, a audição e o cinestésico durante as aulas.

Cada movimento básico da dança do ventre pode ser desmembrado em pelo menos dois espaços corporais e, o reconhecimento desses espaços, proporciona as alunas maior consciência no aprendizado do todo, possibilitando a elas compreenderem melhor a troca de peso durante a dança, auxiliando no equilíbrio e na fluidez do corpo em ação.

A técnica ensinada por espaço corporal facilita o aprendizado dos passos básicos e a construção da dança no geral, contribuindo para que todo o grupo

evolua junto, mesmo aquelas que apresentam mais dificuldades no aprendizado motor. Inclusive ela contribui para que as alunas alcancem um alto rendimento, pois se há domínio da construção do movimento, há domínio de tudo que possa surgir e ser recriado a partir dele.

4.2.6 Fechando a roda

Assim como abrimos a roda, ao final de cada aula sempre a fechamos. O fechamento dela é um dos momentos em que há mais conexão entre minhas alunas, pois, após a meditação de encerramento, sempre olhamos umas nos olhos das outras com o intuito de enxergarmos o outro e de nos deixarmos enxergar.

É o momento em que agradecemos à vida pela vida e pela dança que há em nós, assim como agradecemos a presença de todas em aula. Agradecemos, também, por termos saúde, por podermos nos movimentar e elevamos os nossos pensamentos àqueles que amamos.

O fechamento da roda é rápido, dura poucos minutos, mas favorece com que o grupo mantenha uma postura mais sensível e mais aberta para as novas experiências, visto que além de haver uma troca através do olhar, também há uma postura de gratidão à vida, estimulando a valorização do ser humano e de tudo que envolve a sua natureza. Arrisco-me a dizer que, inclusive, é um momento de resgate da nossa espiritualidade e de tudo que a roda pode representar para danças sagradas e ritualísticas como a dança do ventre.

4.3 O DESPERTAR PARA UMA VIDA E UMA DANÇA MAIS PLENA

Ensinando a dança através de uma abordagem transdisciplinar vivenciei mudanças significativas em minhas alunas, elas não haviam melhorado somente a forma como respiravam, mas também sua postura, sua autoestima e sua comunicação com o grupo. Percebi que ao respirarem de forma mais ampla a

ansiedade diminuía e se tornavam mais presentes e mais abertas ao aprendizado da técnica.

Conforme aprendiam os movimentos, o receio do autotoque reduzia e passavam a massagear seu corpo com mais intimidade, demonstrando maior conforto e aceitação corporal. A segurança em dançar de forma livre e criativa foi se desenvolvendo, possibilitando a construção de uma dança com elementos mais autênticos e espontâneos. Além disso, todas passaram a perceber melhor seu corpo em movimento e a darem feedbacks mais coerentes com suas performances.

“Através da dança comecei a ter segurança do meu corpo, a ter equilíbrio e a tentar a cada dia dançar um pouco melhor. Hoje a dança me traz leveza, alegria e calma, faz o tempo ser precioso em cada aula e em cada aprendizado. Através da dança do ventre reaprendi a respirar.” (ALUNA A)

“Respiração leve, abraços afetuosos e alegria serena. Concentração no aqui e no agora. A dança é o melhor momento da minha semana. Momento de desconectar dos barulhos lá fora e de silenciar os ruídos aqui dentro, percebê-los e tranquiliza-los. Momento de conexão comigo mesma, de perceber que minha dança fica mais linda quando entendo que o meu equilíbrio está no meu centro.” (Aluna K)

A abordagem transdisciplinar, descrita neste trabalho, trouxe mais prazer às minhas alunas no processo de ensino-aprendizagem e contribuiu para uma egrégora de tranquilidade e de união dentro das turmas. Quanto mais o tempo passava, mais elas aprimoravam o seu autocuidado e, automaticamente, o cuidado com suas colegas. A relação e o contato entre elas transcenderam à dança, elas já não eram somente parceiras em aula, mas também amigas e confidentes fora dela.

“O olhar nos olhos umas das outras sempre foi muito forte para mim. Fui sentindo que fomos construindo uma relação muito mais profunda, sincera e acolhedora entre nós. Comentávamos como nossas aulas estavam mexendo em nossas vidas, dando um novo sentido para tudo e mais força para enfrentarmos os problemas.” (Aluna R)

“A dança me trouxe autoestima, sentido de irmandade, fraternidade e sonoridade, fez eu me sentir linda e ver a beleza única e real de cada uma das minhas irmãs da dança. Relaxa o corpo e libera a alma. Não sei mais ficar sem dançar.” (Aluna K)

As conversas na roda passaram a ser cada vez mais profundas, com relatos sobre como a dança do ventre havia modificado a vida de cada uma e o quanto essas mudanças influenciavam nas suas relações de trabalho, de estudo e de contato familiar. A maioria diz ter encontrado nas aulas um espaço para resgatar sua autoconfiança, compreendendo melhor a vida e buscando de forma mais ativa a resolução de seus problemas.

“Difícil de explicar em palavras o que dança fez e faz na minha vida. Enquanto minha autoestima era esquecida no dia a dia de um sistema tão engessado e masculinizado, dançar era o único momento que dedicava à minha feminilidade e a algo maior junto com outras mulheres em um mesmo sentimento. Por bloqueios de repressão minha confiança e espontaneidade se perderam no caminho da vida. A dança foi um resgate interior muito profundo de autoconsciência corporal e sensibilidade adormecida” (Aluna G).

“Muito mais do que aprender técnicas de dança ou a estética de determinado movimento, aprendemos a admirar e a reverenciar o que cada uma tem de único e isso nos liberta de estereótipos e de padrões fixos de beleza e expressão.” (Aluna L)

“A dança proporciona liberdade na medida em que todas, de todas as idades, de todas as formas, são igualmente contempladas. A todas é dada a oportunidade de encontrar seu movimento, movimento que traduz a expressão da beleza de cada uma. Dançar me proporcionou viver isso e ter o contato com valores e expressões que nossa sociedade praticamente invisibiliza.” (Alunas S)

Houve, também, um feedback de alunas que já haviam feito aula em outros locais com abordagens de ensino mais tradicionais. Elas afirmam que experienciar a dança do ventre por uma ótica transdisciplinar facilitou e acelerou o aprendizado da técnica, proporcionando a elas um encontro com sentimentos e emoções que, até então, lhes eram desconhecidos.

“Essa foi a primeira vez que a dança me estendeu a mão, me ajudou a lidar melhor com as minhas inseguranças, a me aceitar como mulher com todas as minhas imperfeições (não só físicas). Retomei meu processo de aceitação, autoconhecimento, perdão comigo mesma. A construção de aprendizagem e laços afetivos que fazemos é um processo extremamente enriquecedor, é algo que mexe com o mais profundo do ser e traz à tona emoções que muitas vezes ignoro. Com ela aprendo a cada aula algo novo e construtivo e aquela menina gordinha e cheia de inseguranças hoje deu lugar a

uma mulher com um universo de descobertas sobre ela mesma. A dança me trouxe benefícios físicos, sociais, emocionais, espirituais, entre tantos outros e teve um papel fundamental na minha vida, ainda tem e sempre terá.” (ALUNA B)

“Havia feito aulas em outros dois locais, mas ainda não tinha encontrado o meu lugar. Essa forma de ensino contribuiu para soltar meu corpo, entender que a dança está dentro do meu coração. Que eu posso transcender através dos meus movimentos e me expressar. Só tenho a agradecer por ter encontrado um local onde tenho amigas e não colegas, onde cada uma divide sentimentos através da dança.” (Aluna T)

É claro que, essas mudanças não se deram somente com minhas alunas, percebi que eu também estava envolvida nesse processo de autoconhecimento, autocuidado e abertura ao outro. Entendia que de nada adiantava eu trabalhar de forma transdisciplinar em aula se eu não vivenciasse isso na prática, buscando coerência entre o que eu ensino e o que eu pratico.

Diante das minhas observações e dos depoimentos de minhas alunas, verifiquei que foi possível, através de uma construção transdisciplinar, auxiliá-las a reconhecerem suas potencialidades, a terem paciência com suas limitações e a transcendê-las, proporcionando um encontro mais verdadeiro com a dança e com a vida.

“O processo de me entender como ser integral, de tomar consciência do meu corpo e das minhas dificuldades, de respeitar o meu tempo de aprendizado foi fundamental para que eu conseguisse lidar com as adversidades que surgiram no meu caminho. Primeiro me descobri e me reconheci como mulher; me apropriei do meu próprio corpo, dos meus sentidos e sentimentos, do meu ventre e do que ele representa. Em seguida, me descobri e me reconheci como parte de um todo, comecei me identificando com outras mulheres que também se encontraram na dança, mas com o aprofundamento do autoconhecimento tão trabalhado nas aulas e do incentivo a olhar e enxergar o outro, essa identificação e empatia se refletiu para todas as pessoas que passam pelo meu caminho. A dança me fez mais humana, compreensiva e paciente comigo mesma e com os outros.” (ALUNA V)

“A dança do ventre abriu os meus horizontes para novas culturas, novos conceitos e novas perspectivas. Aprendi e experimentei movimentos que não conhecia. Fui trabalhando o autoconhecimento e conhecendo o meu corpo, minhas habilidades, minhas fraquezas e

meus preconceitos. Com o tempo comecei a perceber o fortalecimento da autoconfiança e o aprimoramento do meu raciocínio através da concentração e da associação de movimentos múltiplos corporais, identificando-os nas melodias e ritmos musicais. Hoje a dança do ventre representa o meu despertar, ela se tornou essencial para a minha qualidade de vida. Aos 55 anos ela faz com que eu me sinta revigorada e feliz, sendo essencial para o meu bem estar.” (Aluna C)

O fato é que quando desenvolvemos o nosso autoconhecimento de forma madura percebemos melhor como nos relacionamos com o outro, passamos a compreender que somos parte de um todo e que esse todo também faz parte de nós, que não somos somente seres integrais, mas também seres integrados a um meio com inúmeras possibilidades e que somos responsáveis por nossa realidade pessoal.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A construção de uma abordagem transdisciplinar na prática de ensino-aprendizagem da dança do ventre trouxe consequências positivas tanto no âmbito individual quanto coletivo. Foram identificadas melhoras na autoestima, na estrutura da dança e no convívio social.

As técnicas utilizadas, durante as aulas, propiciaram um maior reconhecimento do corpo e das emoções que o atravessam, fazendo com que o grupo evoluísse no que diz respeito à postura, à respiração e à concentração. Também houve um despertar para o ser integral à medida que o autoconhecimento e a empatia foram desenvolvidos, facilitando com que as alunas ampliassem a sua visão de mundo e se relacionassem de forma mais amorosa consigo e com os outros.

Portanto, acredito que a dança trabalhada sob uma ótica transdisciplinar pode favorecer o aprendizado motor e o reconhecimento de uma consciência integral, além de fazer da expressão artística uma ferramenta importante para o equilíbrio da saúde física e emocional.

7 REFERÊNCIAS

ABRAO, Ana Carla Peto; PEDRAO, Luiz Jorge. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que freqüentam uma academia de ginástica e dança. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. 2005, vol.13, n.2. ISSN 1518-8345.

BARBOSA, Franciane Ribeiro, ARAÚJO, Francilma Riberito Alves de, FERREIRA, Nailson Kleiton Viana. **A prática pedagógica sob a ótica transdisciplinar: um espaço de integração de saberes**. Disponível em:

<http://uece.br/eventos/spcp/anais/trabalhos_completos/247-38713-31032016-194212.pdf> Acesso em maio de 2018.

BENCARDINI, Patrícia. **Dança do Ventre: Ciência e Arte**. São Paulo: Barúna, 2009.

BORBA, Alessandro Rivellino Oliveira de. **Dança e Transcendência: Uma investigação sobre a ampliação da consciência humana através das danças circulares sagradas**. Lume – UFRGS – Porto Alegre, 2009.

Brasília: Ministério da Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde, 2018.

Centro de Referências em Educação Integral – Conceito.

Disponível em:

<<http://educacaointegral.org.br/conceito/>> Acesso em abril de 2018.

CHAVES, Mario. M. **Complexidade e Transdisciplinaridade: Uma abordagem multidimensional do Setor Saúde**. Rio de Janeiro, maio de 1998.

COLL, Agustí N.; NICOLESCU, Basarab; ROSENBERG, Martin E.; RANDOM, Michel; GALVANI, Pascal; PAUL, Patrick. **Educação e Transdisciplinaridade II**. São Paulo, 2002.

D'AMBROSIO, Ubiratan. **TRANSDISCIPLINARIDADE**. São Paulo, 1997.

DELORS, Jacques. **Um Tesouro a Descobrir: Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI**. Brasília, 2010.

FREITAS, Lima; MORIN, Edgar; NICOLESCU, Basarab. Artigo 11, **Carta da Transdisciplinaridade** (Adotada no Primeiro Congresso Mundial de Transdisciplinaridade). Convendo de Arrábida, Portugal, 2-6 de novembro de 1994.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação: Um guia para a meditação**. Rio de Janeiro, 1999, Sextante.

GOMES, Ana Rita Costa. **A narrativa pessoal enquanto instrumento de investigação e de autoconhecimento**. Porto: FCDEFUP, 2004.

GUEDES, Carolina Oliveira; MACHADO, Juliete Gomes; BRITO, Maria José Pereira; BRITO, Suzana de Jesus; MACHADO, Vilma Ramos. Importância das Aplicações da Transdisciplinaridade na Educação Humana. **Revista Graduando**, nº1 Jul, dez 2010.

KELEMAN, Staley. **Anatomia Emocional: a estrutura da experiência**. São Paulo, 1992, Summus.

LADEWIG, Iverson. **Comparação entre as práticas em partes e como um todo e a utilização de dicas na aprendizagem motora de duas habilidades da ginástica rítmica**. Universidade Federal do Paraná, 2005.

Disponível em:

<<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/6295/DISSERTA?sequence=4>>

Acesso em junho de 2018.

LYZ, Sueli. **Dança do Ventre: Descobrindo sua Deusa Interior**. São Paulo: Bekana, 1999.

NICOLESCU, Basarab. **O Manifesto da transdisciplinaridade**. São Paulo, Triom, 1999.

OLIVEIRA, Llana de Andrade. **A Imagética como Estratégia de Ensino da Técnica de Dança Clássica com Alunos do 3º ano de Dança da Academia de Dança do Vale do Sousa**. Instituto Politécnico de Lisboa - Escola Superior de Dança, 2015. Disponível em:

<https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/6224/1/RF_MED-2015_IlaOli.pdf>

Acesso em junho de 2018.

PEREIRA, Lucia H. P. Corpo e psique: da dissociação à unificação - algumas implicações na prática pedagógica. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v.34, n.1, jan./abr. 2008.

RANGEL, Nilda Barbosa Cavalcante. **Dança, Educação, Educação Física: Proposta de ensino da dança e o universo da Educação Física**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2002.

ROCHA FILHO, J. B. **Transdisciplinaridade: A Natureza Íntima da Educação Científica**. Porto Alegre, 2007, EDPUCRS.

SANTOS, Akito. Complexidade e transdisciplinaridade em educação: cinco princípios para resgatar o elo perdido. **Revista Brasileira de Educação**, vol. 13, nº37, Jan. abr. 2008.