

# O MÉTODO FELDENKRAIS E O ESFORÇO REDUZIDO COMO CAMINHO PARA A CONSTRUÇÃO DE OUTROS ESTADOS PARA O MOVER ADOLESCENTE NA ACADEMIA DE DANÇA

**Palavras-Chave:** ACADEMIA DE DANÇA, ADOLESCENTES, DANÇA CONTEMPORÂNEA, ESFORÇO REDUZIDO, MÉTODO FELDENKRAIS.

**AUTORAS:**

**ANA JÚLIA HUFFENBAECHER, IA – UNICAMP**

**Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. SILVIA MARIA GERALDI (orientadora), IA – UNICAMP**

---

## INTRODUÇÃO:

A pesquisa em questão nasce primeiro no corpo da dançarina-pesquisadora, durante seu segundo ano de graduação em Dança na UNICAMP, em 2022. Depois, ela assume seu formato de projeto e ensaia sua partilha no desejo de compreender, de forma prática-teórica, como se dá a integração entre dança contemporânea e saberes somáticos – com especificidade para o Método Feldenkrais e para o esforço reduzido – para um grupo de adolescentes de 14 a 18 anos, estudantes da Estúdio em Cena Escola de Dança, uma academia de dança de Indaiatuba, no interior de São Paulo.

Desenvolvido por Moshe Feldenkrais, o método trabalha a consciência através do movimento. Partindo de uma auto-observação atenta e de um refinamento da sensibilidade, o Método Feldenkrais leva em consideração o ser humano de forma integrada, não separando movimento e pensamento, e trabalhando com ênfase no fator cinestésico e na redução do esforço ao mover. De maneira breve, o esforço se relaciona principalmente à regulação de forças ao realizar um movimento (Alon, 2000). Para Feldenkrais (1988, p. 24), “[...] cada movimento deve ser feito com a maior facilidade, suavidade e conforto possíveis”, com o engajamento apenas das estruturas necessárias. Assim, pode-se refinar a percepção do cérebro em relação a outras camadas do mover. Elemento que está intrínseco ao universo das práticas somáticas (ao menos na teoria), mas que não é comum às práticas dominantes da dança (Vieira, 2015).

Foi a possibilidade de experienciar a redução progressiva do esforço, brilhantemente apresentada nas disciplinas de Técnica III e Técnica IV pela Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Silvia Geraldi – docente certificada no Método Feldenkrais de Educação Somática –, aquilo que mais comoveu a dançarina-pesquisadora nesta investigação. Tais experiências transformaram sua forma de fazer-pensar dança e movimento, levando-a a refletir sobre como a redução do esforço poderia ter sido um aspecto ímpar em sua formação em dança durante a adolescência. Era a pesquisa apresentando-se no corpo, e o desejo da partilha com adolescentes mostrando-se terreno fértil.

Assim, a pesquisa teve como objetivo abrir espaço para que um grupo de adolescentes dançarinas pudesse construir estados mais conscientes, sensíveis e autônomos, encontrando a melhor maneira de regular seus esforços durante o movimento, tanto em suas aulas de dança, como em sua vida cotidiana. Para isso, se propôs não só o planejamento e a partilha de aulas prático-teóricas em dança com as adolescentes – como espaço de prática e reflexão –, mas também a realização de levantamento e revisão bibliográficos acerca das temáticas envolvidas – o Método Feldenkrais e o esforço reduzido, a integração de saberes somáticos e dança contemporânea e o ensino de dança para adolescentes –, além de laboratórios prático-teóricos individuais para experimentação e reformulação de práticas corporais, orientados por referenciais como: Feldenkrais (1977;1988), Zemach-Bersin e Reese (1992), Ruthy Alon (2000), Silvia Geraldi (2011) e Stephanie Spink (2025).

Desde a década de 1960, os campos da Somática e da Dança vêm se retroalimentando, de modo que suas relações foram diversificando-se e especificando-se, a partir das articulações e aproximações desenvolvidas pela experiência de cada pessoa nesses processos (Domenici, 2010). Ao longo do tempo, artistas da dança

puderam traçar suas conexões com a Somática, descobrindo, para além da prevenção de lesões e do aprimoramento de sua técnica, formas de entenderem seus corpos, ampliarem sua expressividade e (re)organizarem seus hábitos e relações com o mundo (Vieira, 2015).

Portanto, esta investigação guiou-se intimamente pela experiência como formuladora de caminhos, tanto para a dançarina-pesquisadora quanto para as adolescentes dançarinas que integraram o projeto. Na integração entre técnicas – das somáticas e da dança contemporânea –, criada de maneira contextual e coletiva, encontrou-se as potencialidades de um fazer em dança e em movimento centrados na consciência, na autonomia e na regulação dos esforços de adolescentes dançarinas, lindamente interessadas e engajadas em seus moveres. A pesquisa deu-se no corpo, entre corpos em dança. O conhecimento construiu-se também assim.

## **METODOLOGIA:**

O processo de pesquisa, bem como a análise dos resultados alcançados e obtidos, buscou articular quatro eixos: 1) laboratórios prático-teóricos, aprofundamento e revisão bibliográficos acerca das temáticas envolvidas supracitadas; 2) formação do grupo de adolescentes para participação na pesquisa; 3) planejamento e partilha das aulas prático-teóricas; e 4) elaboração e realização de diagnósticos através de processos de autoavaliação e conversações guiadas. Todos os eixos e dados produzidos se entrecruzam ao longo da pesquisa, de forma a construir, posteriormente, uma reflexão final sobre o processo e resultados alcançados.

Em um primeiro momento, a dançarina-pesquisadora ocupou-se em reestabelecer o contato com as produções de Moshe Feldenkrais (1977; 1988), assim como buscar referenciais que pudessem facilitar seu entendimento do método, tornando-o mais acessível à sua experiência como estudante – como é o caso de Alon (2000) e Geraldi (2011). Além disso, iniciou seus laboratórios prático-teóricos, não apenas experimentando práticas dos universos de Feldenkrais, da Somática e da Dança – através de livros, aulas e cursos online –, mas reformulando práticas a partir de sua experiência no corpo, integrando as técnicas, e pensando-as para o público (dançarinas de 14 a 18 anos) e para o contexto (academia de dança) em que atuaria. O levantamento e revisão bibliográficos e os laboratórios prático-teóricos seguem vivos ao logo de toda a investigação.

No segundo eixo, concentra-se a passagem do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa nas Ciências Humanas e Sociais (CEP/CHS) da UNICAMP, e a formação do grupo de adolescentes. Para isso, após aprovação do projeto no CEP, foi feita a **divulgação** das aulas nas redes sociais da dançarina-pesquisadora (WhatsApp e Instagram), além da inscrição via formulário, a ser preenchido pelas pessoas adolescentes e por seus responsáveis legais. Inicialmente formou-se um grupo com 8 adolescentes, mas apenas 3 delas puderam finalizar o processo.

A pesquisa segue para o seu terceiro eixo – de caráter permanente – com o enfoque no planejamento e na partilha das aulas com o grupo formado. As aulas aconteceram todas as terças-feiras, das 14h30 às 16h30, na Estúdio em Cena Escola de Dança, no período de 11 de Março a 01 de Julho de 2025. Nesse contexto, a dançarina-pesquisadora – enquanto ensinava e aprendia – formulava, ao longo das práticas e a partir do retorno dos corpos adolescentes sobre elas, a integração entre técnicas da dança contemporânea e das somáticas – com especificidade para o Método Feldenkrais e o esforço reduzido. Elaborou os **planos de aula** considerando o que as alunas apresentavam enquanto dança, conteúdos que mais se fixaram, questões sobre o movimento e assuntos variados que nasciam das práticas. Semana após semana, mesmo com um caminho prévio traçado, a dançarina-pesquisadora deixou-se atravessar por essas provocações do caminho, encarando seus planos de aula como um processo criativo imprevisível, como muitas vezes acontece na Somática e na Dança.

Compõem o quarto e último eixo os processos diagnósticos, através de autoavaliações e conversações guiadas. De maneira multimodal, esses processos não ficaram reservados apenas para o fim, mas habitaram também os entremeios das aulas, contribuindo para o conhecimento que já vinha se construindo no corpo em movimento. As autoavaliações – das adolescentes sobre si – eram sempre disparadas por perguntas, que poderiam ser respondidas na escrita ou na fala, que poderiam ser questionadas através do movimento, ou que poderiam simplesmente não ser respondidas. A dançarina-pesquisadora se colocou como guia nos processos, mas abriu espaço generoso para a autonomia das adolescentes no encontro de suas formas de elaborar conhecimento. As conversações guiadas – que não eram entrevistas – tiveram caráter coletivo, com a construção de mapas em papel *kraft*, discussões guiadas a partir das falas das adolescentes e entre outras dinâmicas, sempre práticas.

Por fim, após o movimento, a construção de outros estados no corpo e o contato com as adolescentes, é que a dançarina-pesquisadora ensaia sua reflexão final escrita, que atravessa este resumo, mas foca na construção do Relatório Final de Pesquisa – a ser submetido ao PIBIC – e de possível material para publicação. A estrutura metodológica desta pesquisa defende que a teorização e a construção de conhecimento se dão através do corpo, e porque este dança, sem separação e hierarquização entre teoria e prática.

## RESULTADOS VIVOS DE UMA PESQUISA EM DANÇA

A presente investigação vem fechando seu ciclo durante os meses de Julho e Agosto de 2025. No entanto, acredita-se que esta não se finda aqui. A dançarina-pesquisadora assim nomeia este tópico, com a intenção – porque é dela que também se faz o movimento – de apresentar os resultados que não têm fim em si mesmos, mas que ainda vivem e reverberam nos corpos das dançarinas, e que certamente vão muito além desta pesquisa.

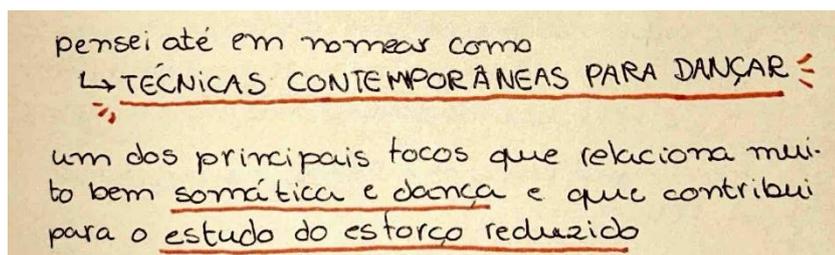


Figura 1 - Trecho destacado do diário de bordo da dançarina-pesquisadora, quando começou a nomear o que já vinha elaborando na pesquisa, em 06/01/2025.

Como primeiro resultado vivo a se relatar, tem-se a elaboração de “Técnicas contemporâneas para dançar”, um espaço-tempo outro, aberto às dançarinas adolescentes para experienciar o movimento. Uma integração entre o Método Feldenkrais, o esforço reduzido – e saberes somáticos – e técnicas da dança

contemporânea. Neste espaço-tempo, trabalha-se de maneira transdisciplinar, isto é, não somente na relação entre disciplinas, mas no atravessamento e na integração entre técnicas, que criam um terceiro modo de fazer-pensar a dança e o movimento. Neste, não importa apenas aquilo que se faz, mas o como se faz (Alon, 2000) e, assim como apresenta Eddy (2018), busca-se não por trabalhar com uma verdade única sobre o movimento e a dança, mas sim com processos abertos de reflexão e escolhas.

Em “Técnicas contemporâneas para dançar”, pensou-se contexto e faixa etária como importantes guias nas reformulações de práticas corporais, na escolha dos conteúdos a serem praticados, no formato dos diagnósticos e da partilha das aulas e na construção de conhecimento em dança. A dançarina-pesquisadora não apenas uniu algumas práticas que pudessem aproximar-se em objetivos semelhantes, mas buscou por ferramentas como sequências coreográficas, exercícios de alongamento e trabalho com alguns códigos da dança contemporânea, comuns no contexto da academia, e vinculou-as a algumas práticas somáticas experimentadas. Práticas de Feldenkrais e da Somática foram reformuladas e adaptadas para integrarem aulas de dança para adolescentes numa academia de dança, assim como outras formas de pensamento passaram a guiar as práticas vindas da dança contemporânea, buscando ultrapassar uma visão utilitarista das somáticas na dança.

A formulação deste espaço-tempo outro, e chama-se de outro por ser raro no contexto da formação nas academias de dança, pôde expandir, e até mesmo transformar, as perspectivas sobre o movimento e a dança para as dançarinas envolvidas. Quando a pesquisa ainda era projeto, o grande objetivo era compreender se a construção de outros estados no corpo, a partir da integração entre as técnicas propostas, era possível para essa faixa etária, dentro do contexto de uma academia de dança. A intenção não era a de transformar inicialmente, mas de investigar, comer pelas beiradas, tensionar, apresentar outros caminhos e, principalmente, trabalhar com a autonomia dos corpos adolescentes em segui-los ou não.

Como mencionado anteriormente, a pesquisa se fez no campo da experiência, da experimentação, da abertura de espaço para vivenciar o corpo em movimento. De acordo com Spink (2025), a experiência é a grande riqueza do Método Feldenkrais, e é nesse espaço-tempo de experimentação que mora também a prática da dança. Nas aulas partilhadas com o grupo, a dançarina-pesquisadora colocou-se como guia: buscou reconhecer as adolescentes como sujeitas íntegras,

singulares e com imensa capacidade de transformação e interesse; trabalhar com um equilíbrio entre o conforto e o desafio; e criar coletivamente outros estados para dançar, com consciência e sensibilidade, com prazer e significado.



Figura 2 - "Mapa do que fica vivo no corpo", feito ao fim das aulas pela Dançarina 2, em 01/07/2025.

As dançarinas adolescentes, muito engajadas e curiosas em descobrirem mais sobre a dança e sobre o que poderiam seus corpos, mergulharam profundamente nas propostas. Tamanha qualidade de envolvimento, unindo-se às ferramentas oferecidas pela dançarina-pesquisadora, possibilitou que essas adolescentes desenvolvessem consciência e sensibilidade refinadas ao se moverem, além de uma capacidade de fazer escolhas com autonomia e responsabilidade. "A curiosidade de aprender não depende da idade" (Alon, 2000, p. 56). Citando uma das dançarinas em sua primeira autoavaliação,

As aulas tem sido uma grande oportunidade para mim, já que venho desenvolvendo muito mais consciência corporal e aprendendo não apenas fisicamente sobre a dança. Senti q as aulas foram "feitas pra mim" e vim aproveitando muito. Até agora sinto q meu corpo está mais ativo e agora entendo muito mais sobre a dança e a vida (Dançarina 1).

O referencial passou a ser não um ideal inalcançável, mas o corpo de cada uma delas e o que este podia e precisava, a depender de seu estado em cada dia. Experienciaram brilhantemente a redução de seus esforços, aprenderam a se atentar às pequenas diferenças, à descansar e confrontaram-se com seus próprios padrões corporais, entendendo aquilo que podia se manter e aquilo que precisava se transformar. Nessas percepções, apresenta-se mais um resultado vivo na pesquisa que, segundo as próprias adolescentes, atravessam o espaço-tempo que vivenciaram juntas, passando a integrar suas rotinas de vida, suas horas de ensaio, as outras aulas de dança que fazem e a maneira como percebem o movimento e o mundo ao seu redor.



Figura 3 - "Mapa do que fica vivo no corpo", feito ao fim das aulas pela Dançarina 3, em 01/07/2025.

Partindo de suas experiências no corpo, as dançarinas puderam olhar para si mesmas com integridade e carinho, refletindo sobre seus processos de aprendizagem e desenvolvimento de forma sensível, autônoma e crítica. Os processos diagnósticos multimodais que atravessaram o espaço-tempo das aulas, são também resultados vivos desta pesquisa em dança, outro terreno fértil no qual pôde-se construir conhecimento não só sobre a dança e o movimento, mas sobre a vida. Mapas coletivos, registros em diários, mensagens após as aulas, autoavaliações e conversações guiadas que constroem uma galeria de registros, materiais e imateriais, de um processo de ensino-aprendizagem em dança.

[...] no momento que a gente entende cada parte do nosso corpo, principalmente a pelve, que estudamos bastante, entendemos bem como são os ossos e articulações que temos, acho que isso ajuda muito a melhorar a consciência corporal. Enquanto nos movemos estamos atentas e conscientes em usar nosso corpo no espaço (Dançarina 2).

A consciência corporal vem desse entendimento e percepção do corpo, tanto imóvel quanto em movimentação (Dançarina 3).

(As aulas) me ajudaram a entender quando o esforço muscular é necessário, ou quando ele pode ser o mínimo, que as vezes eu fazia quando não era necessário (Dançarina 2).

A forma que eu penso antes de executar um movimento mudou muito, como: se posso

fazer com o músculo mais relaxado, a posição da pelve, como manipular a respiração, a transferência do peso. Agora penso em tudo isso e entendo melhor o meu corpo, e consigo dançar de um jeito muito melhor do que antes (Dançarina 1).

“A percepção vai além da simples coleta de dados, sendo um processo ativo de construção de sentido” (Moreira, 2024, p. 11). Todos os resultados vivos desta pesquisa até agora, mostram-se como construções situadas, conduzidas pela experiência de todas as dançarinas envolvidas, na constante prática de integração e articulação dos conhecimentos. A dançarina-pesquisadora pôde descobrir, para si mesma, um novo espaço-tempo de prática, reflexão e pesquisa. Descobriu, como a dançarina que é, que trouxe para a pesquisa o Método Feldenkrais e o esforço reduzido, não só como conteúdos, mas como princípios que guiam sua prática artístico-pedagógica e seu mover no mundo. As dançarinas adolescentes puderam descobrir e adentrar lindamente este leque de possibilidades que lhes foi generosamente oferecido, felizmente – e se quiserem – podendo movê-lo ao longo de suas vidas. De acordo com Feldenkrais (1977), a descoberta mais valiosa para a aprendizagem é aquela que vem do próprio aprendiz. No caso desta investigação, assim pôde ser.

De maneira inconclusa, inacabada, repleto de possibilidade e afetividade é que encerra-se este resumo. Um texto vivo, gestado pelo movimento. Um agradecimento à dançarina-orientadora Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Silvia Geraldi. Uma pesquisa de coração preenchido.

## **BIBLIOGRAFIA:**

ALON, Ruthy. **Espontaneidade consciente**: desenvolvendo o método Feldenkrais. Tradução: Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 2000.

DOMENICI, Eloisa. O Encontro entre Dança e Educação Somática como uma Interface de Questionamento Epistemológico sobre as Teorias do Corpo. **Pro-Posições**, Campinas, Universidade Estadual de Campinas, v. 21, n. 2, p. 69-85, maio/ago. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pp/a/LYF53PM6J4mK7B8cKcR4d8B/>. Acesso em: 13 mar. 2025.

EDDY, M. Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimento histórico do campo da Educação Somática e suas relações com a dança. **Repertório**, [S. l.], v. 1, n. 31, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/28997>. Acesso em: 29 jul. 25.

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1977.

\_\_\_\_\_. **Vida e movimento**. São Paulo: Summus, 1988.

GERALDI, Silvia Maria. Aprendizagem orgânica: a contribuição do Método Feldenkrais à educação da dança e do movimento. In: WOSNIAK, Cristiane; MARINHO, Nirvana (Org.). **O avesso do avesso do corpo**: educação somática como práxis. Joinville: Nova Letra, 2011. p. 98-110.

MÓDULO 0 COM STEPHANIE SPINK, 3., 2025, São Paulo. **Zoom**. São Paulo: 4<sup>a</sup> Formação de Feldenkrais Internacional no Brasil, 2025.

MOREIRA, Alex Dias Mendes. **Emaranhados criativos entre dança e Feldenkrais**: considerações a partir de uma prática. 2024. (108 p.). Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Programa de Pós-graduação em Artes da Escola de Belas Artes, Belo Horizonte, MG. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/77089>. Acesso em: 15 mar. 2025.

VIEIRA, Marcelo Souza. Abordagens Somáticas do Corpo na Dança. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 127-147, jan./abr. 2015. p. 127-147. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/presenca>. Acesso em: 4 mar. 2025.

ZEMACH-BERSIN, D; ZEMACH-BERSIN, K; REESE, M. **Solte-se**: método de relaxamento para saúde e boa forma. Tradução: Denise Bolanho. São Paulo: Summus, 1992.