

**UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
INSTITUTO DE ARTE E COMUNICAÇÃO SOCIAL
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
ESTUDOS CONTEMPORÂNEOS DAS ARTES**

**O corpo no *pole dance*:
uma proposta de desautomatização dos movimentos**

Natalia Silveira Belo Nascimento Roque

Profa. Orientadora: Ana Beatriz Cerbino

Niterói, 2021

Para os meus filhotes
(humanos e felinos)

Agradecimentos

A Fernando Bicalho, amigo de longa data e amor da minha vida. Por sempre estar presente mesmo nos meus piores dias, por acreditar no meu trabalho e me dar forças quando eu mesma já não tinha nenhuma.

A Caíssa Roque, minha irmã, minha primeira aluna e pessoa responsável por todas as lembranças felizes da minha infância.

Ao Zé Eduardo, irmão que a vida me deu e minha inspiração para ingressar na vida acadêmica.

A Cacau Mano, minha amiga cuja inteligência, bondade e dedicação me impressionam todos os dias, que me faz buscar ser uma pessoa melhor, por sua ajuda incondicional e por sua presença na minha vida mesmo quando nós duas não possuímos muito tempo disponível.

A minha orientadora, Profa. Dra Beatriz Cerbino, que me ensinou a conversar com as citações. Obrigada pela paciência e apoio.

A todas as *pole dancers* que praticam, desenvolvem, ensinam nossa técnica. Em especial, a Marion Crampe e Marlo Fiskén que inspiraram meu trabalho.

A todas as alunas que passaram pelo Studio Pole Niteroi, obrigada pelos anos mágicos.

Ao meu eu do passado, por toda a dedicação ao pole dance que me permitiram estar aqui.

Lista de Imagens

Figura 1 – Pole desmontável e removível. Fonte: Site Groupon https://www.groupon.com/deals/gg-mp-spinning-static-dance-pole-stripper-strip-portable-fitness-exercise-440lbs-45mm	12
Figura 2 – Base de um pole giratório. Fonte: Site X-pole UK. ">https://x-pole.co.uk/shop/poles/sport/sport-ns/>	13
Figura 3 - Mallakhamb. Fonte: Site Incredible Mallakhamb. https://www.incrediblemallahamb.com/gallery.aspx	18
Figura 4 - New York Tribune, December 5, 1893, page 3. Fonte: Early Sports and Pop Culture History Blog. https://esnpc.blogspot.com/2016/07/part-ii-history-and-etymology-of.html	19
Figura 5 - New York Tribune, December 5, 1893, page 3. Fonte: Early Sports and Pop Culture History Blog. https://esnpc.blogspot.com/2016/07/part-ii-history-and-etymology-of.html	20
Figura 6 – The Herald (Los Angeles), January 18, 1894, page 1. Fonte: Early Sports and Pop Culture History Blog. https://esnpc.blogspot.com/2016/07/part-ii-history-and-etymology-of.html	20
Figura 7 – The Morning Call (San Francisco), April 10, 1894, page 12. Fonte: Early Sports and Pop Culture History Blog. https://esnpc.blogspot.com/2016/07/part-ii-history-and-etymology-of.html	21
Figura 8 - Seeley Dinner - The Washington Times, April 11, 1920. p.7 Fonte: Early Sports and Pop Culture History Blog. https://esnpc.blogspot.com/2016/07/the-kouta-kouta-and-coochie-coochie.html	22
Figura 9 - Estúdio na sala do meu apartamento. Fonte: Arquivo pessoal.....	24
Figura 10 – Exemplos de posições da mão no pole. Fonte: IPSF Code of Points 2018/2020.	26
Figura 11 – Escorpião ou inside leg hang. Fonte: IPSF Code of Points 2018/2020.	32
Figura 12 – Corpo no balanço. Fonte: Instituto de Física – UFRGS. https://www.if.ufrgs.br%2Ftapf%2Fv17n4_Grala.pdf >.	35
Figura 13 - Grand Jeté. Fonte: Physics of Dance, p. 35.	37

Figura 14 - Planos de Laban: plano porta, plano mesa, plano roda. Fonte: Transformações das Linhas do Movimento na Dança, p. 14.	39
Figura 15 - Seat Cradle. Fonte: IPSF Code of Points 2018/2020.	40
Figura 16 - Topologias de um cilindro. Fonte: Introdução às Variedades Topológicas.	41
Figura 17 - Configurações de um corpo no pole. Fonte: IPSF Code of Points 2018/2020.	43
Figura 18 - Momentos de inércia para várias configurações de um corpo. Fonte: Physics of Dance p.15	44
Figura 19 - Movimento circular. Fonte: Studio Pole Niterói.	46
Figura 20 - Aceleração no pole giratório. Fonte: IPSF Code of Points 2018/2020.	47
Figura 21 - Iron X. Fonte: IPSF Code of Points 2018/2020.	48
Figura 22 - Apoiando uma aluna no meu primeiro estúdio. Fonte: Arquivo pessoal.	51
Figura 23 - Um dos meus primeiros seat. Fonte: arquivo pessoal.	55
Figura 24 - Exemplo bases do wushu. Fonte: https://www.camarashaolin.com.br	59
Figura 25 - canais semicirculares. Fonte: Fisiologia Integrada p.338	62
Figura 26 - Receptor sensorial simples e complexo. Fonte: Fisiologia integrada p.311	64
Figura 27 - Machine Gun. Fonte: Arquivo pessoal, 2021.	67
Figura 28 - Seat básico. Fonte: Arquivo pessoal.	69
Figura 29 - Layout. Fonte: Arquivo pessoal.	70
Figura 30 - Scorpio. Fonte: Arquivo pessoal	70
Figura 31 - Gemini. Fonte: Arquivo pessoal	71
Figura 32 - Cupido. Fonte: Arquivo pessoal	72
Figura 33 - Monkey. Fonte: Arquivo pessoal.	72
Figura 34 - Prancha de shoulder-mount Fonte: IPSF.	75
Figura 35 - Tanguinho baixo. Fonte: Arquivo pessoal.	78
Figura 36 - Inversão de Reiko. Fonte: Arquivo pessoal	80
Figura 37 - Minha primeira inversão. Fonte: Arquivo pessoal, 2010.	81
Figura 38 - Handspring sem impulso com pegada torcida. Fonte: Arquivo pessoal.	82

Figura 39 - Exemplo de inversão ventral. Fonte: Arquivo pessoal.....	86
Figura 40 - Exemplo de Inversão dorsal. Fonte: Arquivo pessoal.....	87
Figura 41 - Snaparu. Fonte: Arquivo pessoal.....	92
Figura 42 - rainbow marchenko Fonte: Arquivo pessoal, 2018.....	101
Figura 43 - Equilíbrio em uma perna. Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=D2W605JFCTU	102
Figura 44 - Vídeo desenvolvido durante a pesquisa. Fonte: Arquivo pessoal.	103
Figura 45 - Prática de ativação 1. Fonte: Arquivo pessoal.....	107
Figura 46 - Prática de ativação 2. Fonte: Arquivo pessoal.....	108
Figura 47 - Prática de ativação 3. Fonte: Arquivo pessoal.....	109
Figura 48 - Transferência de apoio 1. Fonte: Arquivo pessoal.....	110
Figura 49 - Transferência de apoio 2. Fonte: Arquivo pessoal.....	110
Figura 50 - Transferência de apoio 3. Fonte: Arquivo pessoal.....	111

Sumário

Introdução	11
Capítulo 1 – <i>Pole Dance</i> e corpo	18
1.1 O que é <i>pole dance</i> ?	18
1.2 O corpo no <i>pole dance</i> : verticalização do espaço	25
1.3 Eixos e planos no <i>pole dance</i>	35
Capítulo 2 – Movimento e consciência	49
2.1 - A consciência do movimento no corpo suspenso	49
2.2 - Padrões de movimento	55
2.3 - Controle Postural	58
2.3.1 Posturas do <i>pole dance</i>	69
2.4 - Linhas de força	73
2.5 - Inversões	81
2.6 - Respiração	87
Capítulo 3 - A desautomatização do corpo	94
3.1 Processo de criação	94
3.2 Práticas	103
3.2.1 Práticas de respiração	105
3.2.2 Práticas de ativação	106
Considerações Finais	112
Referências	114

Resumo

O presente trabalho é uma análise da relação entre corpo e *pole dance*, considerando este como uma verticalização do espaço, que se comporta ora como eixo, ora como plano. Em um primeiro momento, explorando aspectos da topologia do *pole* e constantes físicas as quais um corpo está sujeito, a pesquisa busca relacionar dependências entre a construção gravitacional e a propriocepção para compreender quais caminhos são necessários para a estruturação de um corpo do *pole*. Faz-se necessário esclarecer que grande parte da pesquisa é baseada nas vivências durante o tempo de prática e ensino da modalidade, *pole dance*, que a autora dispõe. O objetivo desta dissertação é acrescentar na produção acadêmica acervos referentes ao *pole dance*, argumentar o *pole* como espaço de criação e possibilitar novos estudos para processos de criação na interação entre o corpo e o *pole*.

Palavras-chave: pole dance, corpo, propriocepção, movimento.

Abstract

This study is an analysis of the relations between the body and the pole, looking upon the latter as a verticalization of space, which behaves sometimes as an axis, others as a plane. At first, exploring the pole's topology and physical constants that affects a body, this research aims to relate dependencies between the gravitational construction and the proprioception, to understand which paths are needed for structuring a pole's body. It's necessary to clarify that most of the research is based on the experiences during the time of practice and teaching the activity, pole dance, that the author has. The objective of this study is to add academic production acquis referring to pole dance, to discuss the pole as a space of creation and to enable new studies of creation processes in the interaction between body and pole.

Keywords: pole dance, body, proprioception, movement.

Introdução

É sempre um desafio escrever sobre movimentos familiares aos nossos corpos. Mapas neurais, musculares e articulares que constituem nossa história, tão presentes e inscritos na carne que, de certa maneira, deixamos de prestar atenção em como e porque os realizamos. É por deixarmos de pensar nesses processos de construção dos movimentos, pois se tornam reconhecidos e confortáveis no corpo, que acabamos repetindo de maneira automática os mesmos caminhos. Nesta pesquisa prática-teórica, desenvolvida no PPGCA – UFF, na linha de pesquisa de Processos Artísticos, o desafio de criar é também o de escrever, assim como criar é inscrever no corpo e com as palavras. Trata-se, sobretudo, de desautomatizar tais processos.

Dançar se tornou tão comum quanto caminhar para mim. Deixei de me interessar sobre como caminho e, conseqüentemente, passei muito tempo sem refletir em como danço, em como executo os movimentos e as opções que instintivamente faço para realizar uma sequência dançada. São dez anos da minha vida dedicados a dançar, treinar e ensinar *pole dance*, atividades desenvolvidas tão intensamente que em determinado momento parei de questionar o que estava criando. Corpos, movimentos, certamente, mas quais? Como os criava?

Antes de buscar os caminhos para chegar a essas respostas ou, pelo menos, o entendimento de tais questões, cabe uma pergunta tão importante quanto: o que é um *pole*? Trata-se de uma barra posicionada no eixo vertical, normalmente feita de aço inox, com diâmetro entre 38mm e 50mm e altura variável preferencialmente maior que 2,75m, pode ser fixo, instalado com parafusos, ou removível, instalado por pressão. Um *pole* geralmente possui rolamentos, estruturas que servem para minimizar a fricção entre as peças móveis do instrumento, reduzindo o atrito entre as partes, basta empurrá-lo para que ele deslize em seu eixo; portanto, o *pole* possui duas formas de uso: estático, quando usamos uma estrutura para fixar sua posição, impedindo a atividade do rolamento, ou giratório.



Figura 1 – Pole desmontável e removível. Fonte: Site Groupon <https://www.groupon.com/deals/gg-mp-spinning-static-dance-pole-stripper-strip-portable-fitness-exercise-440lbs-45mm>.



Figura 2 – Base de um pole giratório. Fonte: Site X-pole UK. <https://x-pole.co.uk/shop/poles/sport/sport-ns/>.

De um modo geral, não se costuma traduzir a palavra *pole* no Brasil, que em português pode ser poste, haste ou mastro. Outros nomes são utilizados para se referir ao aparelho, como barra. Mas não usamos “dança na barra” ou “dança no poste” como sinônimos de *pole dance*. É normal dançarinos se referirem a um *pole* simplesmente como “barra”, mas não é comum ouvir “dança na barra”. Logo, não há uma palavra em português para se referir especificamente ao aparelho, já que a mudança de significado na tradução torna qualquer tentativa infiel ao significado original. *Pole* em inglês também significa polo, como *North Pole*; existe na palavra uma referência a eixo, fato que se torna relevante se considerarmos que nos movimentamos em um eixo e não em um plano, e eixo

é uma linha reta, que pode ser real ou imaginária, em torno da qual se efetua a rotação de um corpo.

Lembro-me da minha primeira aula de *pole dance* em 2009. Estava muito animada porque tinha visto um vídeo na internet e fiquei encantada como a dançarina se movia, a sensação de que ela flutuava no ar e parecia fácil. Obviamente, minha primeira aula foi uma decepção e acredito que a grande maioria dos que já tentaram uma aula de *pole* concordam comigo. Foi terrível. Pouca coisa saía direito e eu podia jurar que tinha uns 10 braços e pernas a mais, nenhum deles me obedecia. Existe algo encantador no *pole*, uma vitória mínima é uma grande vitória. Recordo-me hoje, uma década depois, do meu primeiro *back hook*¹, da sensação extraordinária de girar sem os pés no chão, acredito que é o mais próximo de voar que chegarei durante minha vida.

Desde minha primeira aula, foram inúmeros campeonatos, apresentações, coreografias que apresentei, desenhei minha vida em torno do *pole*. Acompanhei inúmeras discussões sobre o que é *pole dance*. Esporte? Dança? Ginástica? Para mim, o *pole* é onde minha mágica acontece. O *pole* é um espaço de criação. Essa é a ideia que permeia a presente dissertação: um estudo do movimento que desenvolvi durante minha história, como construir o movimento nessa relação, quais desafios encontro nesse caminho.

Durante minha pesquisa, percebi que parte dos trabalhos acadêmicos brasileiros sobre *pole dance* costuma usar o pronome feminino para falar de *pole*: a *pole dance*. Neste trabalho, opto por utilizar o pronome masculino. Ler e escrever *pole dance* usando o pronome feminino me causa estranhamento por dois motivos: primeiro, porque a maioria das *pole dancers* se refere ao *pole* usando o pronome no masculino, o outro é pela minha opção de não traduzir a palavra *pole*.

Este projeto é uma busca para desautomatização de processos, uma escrita e uma prática, para encontrar caminhos no corpo e construir novas possibilidades de movimentação. Minha proposta privilegia a criação de um

¹ Giro realizado no pole, no qual a mão interna se encontra mais próxima do solo, o momentum é criado pela perna externa e a direção do corpo é contrária à direção do movimento circular.

corpo para o *pole* e não a reprodução acrobática, como um movimento adormecido no imaginário. Entendendo que é relativamente fácil entrarmos na repetição sem consciência porque desejamos fazer uma acrobacia bem feita, este trabalho busca na percepção sensorial do movimento um caminho para desautomatizar o corpo.

A quantidade de trabalhos acadêmicos sobre *pole dance* é escassa, o volume de pesquisas que consideram o *pole* como lugar de criação é ainda menor. Logo, grande parte da pesquisa que aqui apresento é empírica, a partir de observações do meu trabalho como dançarina, instrutora e coreógrafa ao longo da última década.

Meu trabalho como instrutora sempre recebeu maior foco durante este tempo, é onde reside minha paixão. Sempre percebi o trabalho de professor de técnicas corporais, não apenas como uma transmissão de conhecimento, como se houvesse algo que eu possuo que seja transferível, mas como uma espécie de maiêutica². Percebo o trabalho do professor de corpo como aquele capaz de trazer à superfície potencialidades ocultas no corpo de alguém. Entendo que no corpo se imprimem marcas e registros de tudo aquilo que vivemos. Considero os movimentos que proponho como perguntas sobre o corpo, e a execução do movimento pelo aluno é a resposta sobre a qual irei trabalhar, em um constante processo de reformulação dessas perguntas com movimentos. A “verdade” sobre algo que busco é o estado daquele corpo em um determinado instante, isto é, como ele se move naquele momento. E como um corpo está sempre em transformação, essa verdade não é estática. Não conseguir executar uma inversão em um determinado dia não significa que eu “perdi” minha capacidade de inverter, mas sim que meu corpo naquele momento não está disponível para aquele movimento.

No *pole dance*, costumamos receber muitos alunos que não gostam ou nunca praticaram atividade física, e que buscam um exercício diferenciado. No treinamento de instrutores, um dos primeiros ensinamentos que considero essencial é conhecer o aluno, conseqüentemente o seu corpo, a fim de conhecer

² Partindo do conceito de maiêutica que consiste na prática filosófica Socrática onde através de perguntas sobre um determinado assunto, o interlocutor é levado a descobrir a verdade sobre algo.

as dificuldades e potencialidades de cada um, para assim poder trabalhá-las da melhor maneira possível. No momento em que um aluno chega em meu estúdio, costumo questioná-lo sobre quais práticas corporais teve contato anteriormente, seus interesses no *pole dance*, o que busca naquela atividade. É preciso saber o que um aluno praticou para entender a história daquele corpo.

A acrobacia no *pole* não deve ser uma obrigação, um fim em si mesmo. Ela pode ser percebida como uma possibilidade para realizar novas formas de movimentos, nos quais o corpo se reatualiza em sua relação com a gravidade. O *pole dance* que nos interessa é aquele que busca o movimento possível de cada um, já que cada pessoa tem uma dança própria, impossível de ser reproduzida. O objetivo do *pole dancer*, portanto, não deve ser simplesmente a acrobacia realizada, mas perceber o corpo que se recria a cada novo movimento.

Durante minha história no *pole*, tanto como praticante como professora, busquei sempre novas referências e práticas que pudessem iluminar o que estava acontecendo com o corpo em movimento. Neste itinerário para entender a construção do corpo do *pole*, apresentarei brevemente a história da prática e suas influências. É importante destacar que este trabalho não é sobre a história do *pole dance*, mas sim sobre a relação entre corpo, *pole* e espaço, e como a dança surge deste entrelaçamento de referências.

Alguns desses trabalhos influenciaram meu pensamento e tornaram-se parte da pesquisa que desenvolvo. Pesquisadores e artistas que chamaram minha atenção pelas práticas que realizam, como os fundamentos corporais de Irmgard Bartenieff (1900 – 1981), o trabalho e as observações dos padrões de movimento de Bonnie Bainbridge Cohen, no método de educação somática Body-Mind Centering; as práticas encontradas em *Material for the Spine* de Steve Paxton, fundador do Contato Improvisação. Além de Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) e Klauss Vianna (1928 – 1992) pela proximidade de meu trabalho com os métodos por eles desenvolvidos. A influência desses pesquisadores de movimento vai além do intelectual, o pioneirismo na coragem de criar algo, me encoraja todos os dias a explorar, desenvolver e acreditar na busca de minha própria técnica.

Por ser uma pesquisa teórico-prática, as referências se misturam em uma tentativa de explicar e entender o que sinto no meu corpo e no desenvolvimento de meus alunos.

No primeiro capítulo, exploraremos o *pole* como espaço de criação, que verticaliza as possibilidades de movimento, as mudanças de compreensão que a topologia desse espaço exige e quais dificuldades se apresentam quando nos movimentamos em uma direção contrária à gravidade.

O segundo capítulo é uma análise sobre a consciência do movimento na construção de corpo no *pole*, abordaremos como o corpo se adapta gravitacionalmente neste novo espaço, que desafios encontra no processo e sugestões de trajetórias. Por meio da percepção do movimento, exploraremos como os sistemas sensoriais do corpo respondem e se adaptam ao movimento na barra vertical. Abordaremos também técnicas que podem auxiliar o entendimento das inversões do corpo na prática do *pole dance*.

No último capítulo, apresentaremos o contexto em que essa pesquisa foi desenvolvida, a proposta artística de uma movimentação que vá além da reprodução acrobática, usando a consciência do movimento construída durante explorações anteriores, como o processo artístico se desenvolveu a partir das percepções encontradas. Assim como o desenvolvimento de práticas que evidenciam as sensações de um corpo no movimento, trabalharemos exercícios e propostas inspiradas nos fundamentais de Irmgard Bartenieff, Body-Mind Centering de Bonnie Bainbridge Cohen e Método Feldenkrais.

Capítulo 1 – *Pole Dance* e corpo

1.1 O que é *pole dance*?

Existem muitas divergências sobre a origem do *pole dance*, a escassez de textos acadêmicos voltados ao assunto, pesquisas e fontes confiáveis torna difícil a tarefa de resumir sua história. Alguns apontam o Mallakhamb, espécie de ginástica indiana realizada em um tronco, outros identificam o mastro chinês como origem do *pole*. Atividades que são exercidas principalmente por homens. Vejo em ambas versões aspectos desconfortáveis: uma tentativa de higienização da história do *pole*, ao negar sua origem nos strip clubs, e, ao mesmo tempo, a extirpação do protagonismo feminino.



Figura 3 - Mallakhamb. Fonte: Site Incredible Mallakhamb. <https://www.incrediblemallahamb.com/gallery.aspx>

Existe outra versão que aponta, como origem do *pole*, os *Tour Fair Shows* nos Estados Unidos, entre o final do século XIX e o início do século XX. Essas feiras possuíam uma tenda principal e alguns shows paralelos em pequenas tendas ao redor. Um desses espetáculos paralelos era um show erótico de dançarinas, conhecidas como *hoochie-coochie*. Dizem que dançar em torno de

uma barra origina-se com elas, quando começaram a realizar movimentos próximas aos mastros que seguravam as tendas onde se apresentavam.

Peter Jensen Brown, em seu blog *Early Sports and Pop Culture History*, explora a história do termo *hoochie-coochie*. O autor aponta que a origem do termo tem relação com a introdução da dança do ventre na cultura ocidental. A *danse du ventre* ou *mussel dance* torna-se mundialmente famosa depois da *Exposition Universelle*, em Paris, no ano 1889. A dança torna-se parte da cultura pop americana a partir da *Chicago World's Fair* em 1893.

Neste evento, dançarinas exóticas performaram a *danse du ventre*, posteriormente exposições como a Columbian Exposition se espalharam pelo país e, conseqüentemente, as dançarinas começam a fazer muito sucesso. Por volta dessa época começam a usar o termo *hoochie-coochie* para tais dançarinas.

Apesar de sua popularidade, aos poucos, as dançarinas exóticas começaram a ser banidas de cidade em cidade:



Figura 4 - *New York Tribune*, December 5, 1893, page 3. Fonte: *Early Sports and Pop Culture History Blog*. <https://esnpc.blogspot.com/2016/07/part-ii-history-and-etymology-of.html>

No artigo do *New York Tribune*, de dezembro de 1893, lê-se: “Uma comoção foi causada na Rua Cairo ontem a noite quando o inspetor William se levantou de seu assento próximo ao palco, onde Fareida performava sua “*danse du ventre*”, um pouco mais vestida que em Chicago, e, estendendo seu braço,

ele disse decididamente: “Esse show não continuará essa noite ou qualquer outra.”³

THE EASTERN DANCING GIRLS IN COURT.
TAKEN THROUGH THE STREETS, FOLLOWED BY
A HOWLING AND ENTHUSIASTIC CROWD
—HELD FOR TRIAL.
The three dark-eyed Eastern girls—Fatima, Selika and Zora—who, at the Grand Central Palace, were forbidden by Inspector Williams to perform their bewildering Oriental dance, were all arrested yesterday afternoon, just as they were about to start in their exhibition. Captain Berghold, with his men, made the arrest, and led the girls, followed by a great crowd of howling admirers, to the Yorkville Police Court.

Figura 5 - *New York Tribune*, December 5, 1893, page 3. Fonte: *Early Sports and Pop Culture History Blog*.
<https://esnpc.blogspot.com/2016/07/part-ii-history-and-etymology-of.html>

BANISHED FROM BOSTON
THE KOUTA KOUTA DANCE TOO
IMMORAL FOR THE HUB.
The Board of Aldermen by Unanimous
Vote Order It Suppressed—The
Persian Girls Must Seek
Pastures New.
BOSTON, Jan. 17. — By a unanimous
vote of the aldermen, at a special meet-
ing today, the notorious muscle or
“Kouta Kouta” dance, alleged to have
been performed by dancers from the
midway plaisance, at the world’s fair,
has been officially declared immoral and

Figura 6 – *The Herald (Los Angeles)*, January 18, 1894, page 1. Fonte: *Early Sports and Pop Culture History Blog*.
<https://esnpc.blogspot.com/2016/07/part-ii-history-and-etymology-of.html>

³ “A decided commotion was caused in the Cairo Street last night when Inspector Williams rose from a seat near the stage, where Fareida was performing her “danse du ventre,” rather more fully clad than in Chicago, and, extending his arm, said, decidedly: “This show will not go on tonight or any other night.”” (*New York Tribune*, December 3, 1893, page 4)

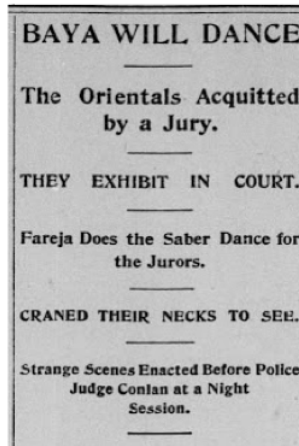


Figura 7 – *The Morning Call* (San Francisco), April 10, 1894, page 12. Fonte: *Early Sports and Pop Culture History Blog*. <https://esnpc.blogspot.com/2016/07/part-ii-history-and-etymology-of.html>

Várias dançarinas foram presas também em San Francisco, mas absolvidas depois de dançar para o júri. Aparentemente, esse não foi o fim das *hoochie-coochies*, que continuaram a se apresentar em feiras itinerantes.

Uma das dançarinas mais notórias da época foi a *Little Egypt*, famosa depois de ter sido presa, em 1920, em um evento conhecido como Seeley Dinner, uma festa de despedida de solteiro no restaurante Sherry's, em New York. Um promotor de eventos havia espalhado a notícia que ela iria dançar nua. A polícia chegou antes que ela concluísse o ato, fatos noticiados pelos jornais da época.



Figura 8 - Seeley Dinner - The Washington Times, April 11, 1920. p.7 Fonte: Early Sports and Pop Culture History Blog.
<https://esnpc.blogspot.com/2016/07/the-kouta-kouta-and-coochie-coochie.html>

A apresentação no Seeley Dinner se aproxima bastante do formato dos *strip-clubs* modernos. Temos pouca literatura sobre o que aconteceu desde os anos de 1920 até a década de 1980, quando o *pole dance* se tornou popular nos *strip clubs* do Canadá e Estados Unidos.

No presente trabalho iremos discutir o que conhecemos como *Pole Dance* Moderno. Consideramos como o início dessa época a abertura do primeiro estúdio de *pole dance*, nos primeiros anos da década de 1990, que representa a mudança do *pole* como prática exclusiva de *strippers* para um público geral.

Considerada a pioneira no ensino de *pole dance*, Fawnia Dietrich inaugurou a primeira escola de *pole* em 1994, em Las Vegas, o *Pole Fitness Studio*. A ideia surge quando Fawnia começa a trabalhar como dançarina em uma boate e procura algum lugar onde ela poderia aprender a fazer as mesmas acrobacias que outras dançarinas da boate realizavam. A resposta para a pergunta “Onde posso aprender *pole dance*?” era acompanhada de um riso e a resposta mais comum “Não existe escola de *pole dance*, você só sobe no palco e faz.” (DIETRICH, 2020. Vertical Wise Magazine)

A abertura do *Pole Fitness Studio* traz duas novas características para a prática: a criação de uma metodologia de ensino e a própria expressão *pole fitness*. Expressão esta que será usada até meados dos anos 2010 para desassociar o *pole dance* da dança exótica, criando duas vertentes: o *pole fitness*, que usa a prática de *pole* como ginástica, voltada, principalmente, para os resultados físicos e acrobacias realizadas na barra, e o *pole sensual*. Destaca-se atualmente como principais vertentes do *pole dance*: *pole sport* (antigo *pole fitness*), *pole art* e *pole sensual*. As vertentes do *pole dance* são formas de performance, estão ligadas a estética exigida por um campeonato ou festival. É bastante comum que um evento de *pole art* ou *sport* proibam movimentos de cunho sexual, e essa interpretação é muitas vezes subjetiva.

Pelo próprio aspecto fitness que o *pole dance* assumiu no início de sua história pedagógica, seu ensino ainda está relacionado a repetição e reprodução de movimentos apresentados, enfatizando pouco as conexões construídas na realização de um movimento. O *pole dance* que proponho é uma sintonia com nosso próprio corpo, que nos permita elaborar uma dança singular, explorando diferentes movimentações e as relações com o espaço que o *pole* nos oferece. Para alcançarmos isso, precisamos nos despojar de alguma maneira das imagens que nos foram impostas, do *pole dance* como ginástica ou dança sensual, até mesmo como a busca pelo movimento mais difícil.

No Brasil, o primeiro estúdio de *pole dance* foi aberto em 2008 por Grazielli Brugner, na cidade de Curitiba/PR. Foi também a realizadora do primeiro campeonato de *pole dance* no Brasil, Miss Pole Dance Brasil, realizado em setembro de 2009, cuja vencedora da categoria profissional foi Rafaela Montanaro.

Minha história no *pole dance* também começa em 2009. Eu e uma amiga estávamos procurando alguma atividade física que gostássemos, pois tinha saído do kung fu e, na época, não queria voltar. Na falta de boas ideias, decidimos aprender lambada. Como era algo bem fora de moda para a época, não encontramos e começamos a explorar opções, e uma dessas foi o *pole dance*. Ao assistir os vídeos na internet, me encantei quando vi Marion Crampe dançando no *Competition Française de Pole Dance*.

Quando procurei por aulas de *pole*, encontrei somente dois estúdios no Rio de Janeiro, um em Madureira e o outro em Duque de Caxias. Optei por fazer aula com Luciana Lins, no centro de Duque de Caxias, aluna da Elisângela Reis. As aulas eram inicialmente ministradas na casa da Luciana, depois o estúdio foi reaberto no centro do Rio de Janeiro. Fiz aulas com a Luciana de janeiro de 2009 até março de 2011. Em 2010, participei do segundo campeonato de *pole* do Brasil, realizado em Curitiba, por Grazieli Brugner.

Quando minha instrutora precisou encerrar as atividades do estúdio, optei por treinar com uma amiga. Nesses treinos, percebi que gostava de ensinar *pole dance*. Por motivos financeiros, optei por começar lecionando aulas particulares na sala da minha casa.

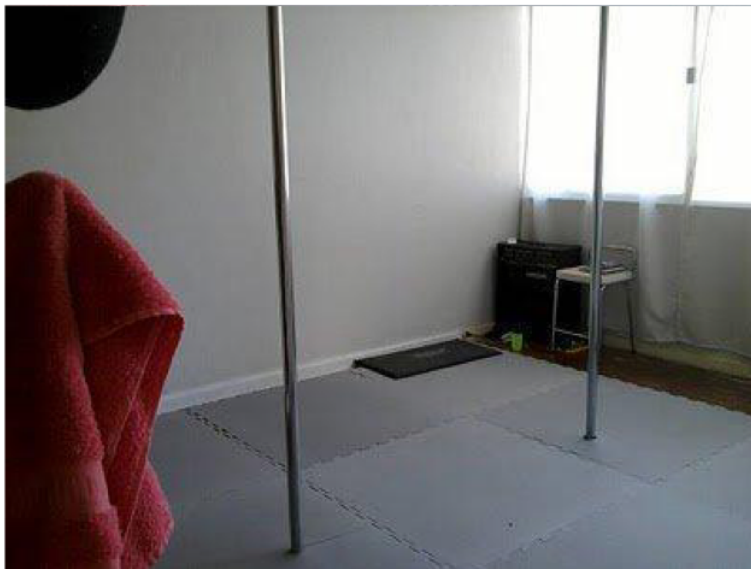


Figura 9 - Estúdio na sala do meu apartamento. Fonte: Arquivo pessoal.

No dia 15 de julho de 2011, o Studio Pole Niterói foi fundado, o primeiro estúdio de *pole dance* de Niterói. Menos de um ano depois, todos os meus horários estavam lotados. Consegui alugar minha primeira sala em Agosto de 2012, uma pequena sala no centro de Niterói.

Desde esse dia, tive a sorte de conhecer muitas pessoas que quiseram aprender *pole dance*, acreditaram no meu trabalho e permitiram que eu me transformasse na instrutora que hoje sou. Cada uma delas me ensinou muito.

O Studio Pole Niterói nunca teve um único estilo de *pole dance*, conforme as alunas eram convidadas para ser instrutoras, definiam o estilo de aula que gostariam de lecionar conforme suas próprias preferências. Exotic, Art, Contemporâneo, Sensual, Old School, Fitness, todos os estilos tinham espaço no estúdio. Acredito que a escolha de estilo de *pole* está relacionada à individualidade de cada um. E por que precisamos escolher um só estilo, se há essa multiplicidade em cada pessoa? Sempre busquei que as alunas do estúdio tivessem sua individualidade respeitada, logo era importante para mim que todos os estilos de *pole* tivessem espaço para serem criados, desenvolvidos, aprendidos.

Inspirada pelo conceito de corpo inteligente de Klauss Vianna, busco em meu processo artístico compreender como construir o corpo do *pole dance*, quais estímulos a barra oferece, construir novas transições entre figuras já conhecidas, assim como reconhecer como o corpo pode se mover e desautomatizar o *pole dance* como uma simples reprodução acrobática. Segundo Klauss Vianna,

(...) um corpo inteligente é um corpo que consegue adaptar-se aos mais diversos estímulos e necessidades, ao mesmo tempo que não se prende a nenhuma receita ou fórmula preestabelecida, orientando-se pelas mais diferentes emoções e pela percepção consciente dessas sensações. (VIANNA, 2018 p.126)

Isso é essencial para a pesquisa da criação de um corpo de *pole dance*, pois através da construção de um corpo inteligente para o *pole*, podemos aprimorar nosso movimento na barra através da compreensão das nossas sensações. Quando conseguimos coordenar os estímulos com as respostas dinâmicas do corpo podemos nos orientar pelas nossas emoções e percepções conscientes das sensações para a construção do movimento, ao invés da reprodução acrobática da imagem do movimento.

1.2 O corpo no *pole dance*: verticalização do espaço

Falar sobre *pole dance* é discutir a verticalização do espaço. É discutir como o aparelho será um lugar onde meu corpo pode se movimentar de maneira distinta da usual. Entender quais relações meu corpo criará, como isso irá

modificar a relação que tenho com o mundo e, em especial, com a gravidade, são algumas das questões levantadas nesta pesquisa.

É muito comum que o primeiro contato com um *pole* seja simplesmente um caminhar em volta dele, ou aprender a como segurá-lo. Chamamos a forma que seguramos no *pole* de pegadas, *grips*, e existem diversas formas de segurar na barra. As formas que usamos para segurar o *pole* são essenciais para a realização de movimentos mais avançados, tais como inversões e pranchas, pois aprender a posicionar corretamente os braços é fundamental a fim de evitar futuras lesões. Posicionar mal os braços e as mãos no *pole* é equivalente a aprendermos a ficar em pé usando somente a lateral do pé como apoio, isso poderia desencadear uma série de lesões, nos pés, joelhos, quadris e coluna.



Figura 10 – Exemplos de posições da mão no *pole*. Fonte: IPSF Code of Points 2018/2020.

Quando iniciamos nosso contato com o *pole*, é habitual que não tenhamos força o suficiente para conseguir escalar a barra, logo o método corrente é começar pelos giros que mantenham um dos pés em contato com o chão ou que envolvam travas de perna e figuras que não exijam suspender o corpo. Travas são como normalmente chamamos os pontos de contato que temos com o *pole* ou como devemos posicionar uma parte de nossos corpos que não sejam nossas mãos.

Outro aspecto importante é entender como segurar na barra, como o corpo deve ser acionado para executar tal ação, o que é bem diferente da ideia de “se pendurar” na barra. O ombro deve se manter encaixado durante toda a

execução do movimento, sendo a articulação glenoumeral⁴ a que possui a maior amplitude de movimento, encontrar o melhor posicionamento é também um desafio, pois não estamos acostumados a usar nossas mãos como apoio. Segundo Floyd, em seu Manual de cinesiologia estrutural, é devido a sua grande amplitude de movimento em diferentes planos, que o ombro também tem uma quantidade significativa de frouxidão, resultando, muitas vezes, em problemas de instabilidade como lesões no manguito rotador, sub luxações e deslocamentos. O preço da mobilidade é a estabilidade reduzida. O conceito de que quanto mais móvel uma articulação menos estável ela é, e quanto mais estável uma articulação, menos móvel ela é, se aplica geralmente em todo o corpo, mas particularmente aos ombros.⁵ Percebemos dessa forma que mesmo um caminhar em volta do *pole* já exige uma atenção, e que a primeira vista o *pole dance* é muito difícil.

Nossos pés são capazes de se adaptar a diferentes superfícies, quando estamos eretos o peso acumula-se através do corpo até os nossos pés, o tálus⁶ é o osso responsável por distribuir o peso por toda a extensão dos nossos pés. Podemos perceber que a superfície da planta do pé que está em contato com o solo se aplaina, como se estivéssemos espalhando o peso em direção ao chão, no mesmo instante podemos também notar que o arco plantar não toca o solo.

A forma que as mãos se relacionam com o espaço diverge da forma que os pés se relacionam, as mãos não têm uma estrutura que distribua nosso peso com a mesma eficiência que o tálus e a maior parte dos tendões dos músculos

⁴ "A cavidade glenoidal compõe uma articulação esferóide mantida por fortes músculos. Essa articulação é relativamente forte, mas possui uma cavidade rasa - apenas um terço a um quarto da cabeça do úmero se adapta a essa cavidade. A articulação glenoumeral permite a realização de flexão e extensão no plano sagital, abdução e adução no plano frontal e rotação lateral e medial no plano transverso. Ela também pode movimentar-se em abdução e adução horizontais. Como a articulação glenoumeral não é muito profunda, a estabilidade é importante para reduzir o risco de lesão." (HAAS, 2011 p.75)

⁵ "Because the shoulder joint has such a wide range of motion in so many different planes, it also has a significant amount of laxity, which often results in instability problems such as rotator cuff impingement, subluxations, and dislocations. The price of mobility is reduced stability. The concept that the more mobile a joint is, the less stable it is and that the more stable it is, the less mobile it is applies generally throughout the body, but particularly in the shoulder joint." (FLOYD, 2012 p.109)

⁶ Tálus é o osso do pé "perfeitamente adaptado entre os maléolos e é responsável por transmitir seu peso para o restante do pé. Ele se articula inferiormente com o calcâneo e anteriormente com o navicular." (HAAS, 2011, p.145)

flexores da mão passam pelo mesmo espaço⁷, portanto o punho é mais suscetível a lesões por esforço repetitivo.

Quando começamos a dançar com os pés no chão, já exploramos na vida uma série de movimentos e caminhos diferentes, isto é, um corpo nunca é “cru”, pois sempre carrega uma história passada. Porém, a gestão de peso que o *pole dance* demanda passa, necessariamente, por uma tomada de consciência distinta. É um pouco mais parecido com o aprendizado de uma parada de mão, que exige treino frequente para entender de que forma podemos produzir microcontrações nas mãos e que eixo utilizar ao explorar uma nova relação de equilíbrio.

O movimento é habitualmente precedido de estímulos sensoriais internos e externos. No automatismo, desconsideramos tais estímulos. Não costumamos pensar como andamos enquanto estamos caminhando, até mesmo como respiramos, por isso muitas vezes trabalhos de corpo começam pela observação atenta ao próprio caminhar. A observação do movimento já é suficiente para modificá-lo, assim como a respiração, pois no mesmo instante que reparamos nessas ações, elas se modificam. É na observação do movimento que começamos a questionar nossa relação com o mundo, como são nossos apoios, qual a força necessária para executar uma tarefa, como posso me deslocar de um lugar ao outro e começar a explorar novas formas de nos movimentar.

Diversas vezes, quando discutimos o corpo também nos referimos ao que ele nos revela. Observações sobre o movimento podem adicionar muito ao nosso entendimento da nossa relação com o espaço. Produzimos mensagens diretas com o nosso corpo e principalmente com as mãos. Em “*Material for the spine*” (2008, DVD), Steve Paxton elabora uma relevante descrição sobre o ato de apontar,

Quando apontamos, o fazemos a partir do desejo, através dos sentidos para o objeto do desejo. Pelo trabalho com a imagem, o corpo responde. Me parece que estamos nos mostrando um

⁷ “All of the flexor tendons except for the flexor carpi ulnaris and palmaris longus pass through the carpal tunnel, along with the median nerve.” (FLOYD, 2012 p.178)

pequeno filme, nos levando a um cinema e dizemos: “Ok, queremos esse alinhamento!” e o esqueleto produz um efeito.⁸

Neste trecho de seu vídeo, Paxton nos mostra caminhos que o corpo cria para expressar vontades, o ato de apontar para ele é um refinamento do segurar e do tocar. Para ele, o ato de apontar é um evento parcialmente físico. Uma linha imaginária é configurada como se fosse uma extensão imaginária do meu corpo, essa linha se desenha da ponta dos meus dedos até objeto, a sensação dessa linha não é somente uma extensão do corpo, mas igualmente uma extensão que percorre o corpo. Apontar é um movimento que qualquer um dos ossos pode executar, como os ísquios,⁹ que apontam para o lugar onde desejo colocar o meu pé quando estou caminhando. Nossos ossos são vetores, desenhando linhas imaginárias que indicam para onde o corpo deseja ir.

O apontar dos ossos engendra uma determinada forma em toda a extensão do corpo, tomemos, por exemplo, o apontar dos dedos das mãos descrito por Steve Paxton. Normalmente apontamos com nosso indicador, no entanto podemos apontar com qualquer um dos nossos dedos. Podemos começar apontando com o nosso polegar, e então mudar nosso dedo “apontante” para o indicador e assim sucessivamente até apontarmos com o nosso dedo mínimo. Nessa sequência de movimentos, podemos notar como a escápula¹⁰ reage através do espectro de diferentes dedos “apontantes”. A escápula levanta quando aponto com o meu polegar e desliza para baixo quando apontamos com o anelar e o dedo mínimo. É essa lateral externa da mão, formada pelo quarto e quinto dedos, que usamos para afastar as coisas de nós ou nos afastarmos das coisas. Essa linha se conecta desde a ponta dos dedos anelar e mínimo, percorre toda a parte inferior do braço até a lateral baixa da

⁸ “When we’re pointing, we’re pointing from the desire through the senses to the object of desire. By working with the image, the body responds. It seems to me we’re showing ourselves a little film, taking ourselves to the cinema and we’ve said: “Okay, We want to have this alignment” and the skeleton products an effect.” (PAXTON, 2008)

⁹ Os ossos pélvicos são constituídos de três ossos: o ílio, o ísquio e o púbis. No nascimento e durante o crescimento e desenvolvimento, são três ossos distintos. Na maturidade, eles se fundem em um único osso conhecido como osso do quadril. (FLOYD, 2012 p.219)

¹⁰ A escápula é um osso com formato triangular que desliza sobre a região posterior das costelas. Ela possui uma depressão rasa, onde se articula o úmero, denominada cavidade glenoidal. A escápula possui uma face anterior, ou costal (situada sobre as costelas), e outra posterior (que apresenta uma discreta saliência denominada espinha). (HAAS, 2011, p.73)

escápula e continua seguindo seu caminho até a pelve onde fica meu centro de gravidade. Neste momento, se desejamos nos afastar de algo, por exemplo uma cadeira, o quadril irá se mover. Mas e se não há um especificamente um objeto a ser afastado? Neste caso temos um diferente tipo de projeção: uma projeção de recepção.

No estudo anatômico do corpo humano, costumamos dividir o esqueleto em dois tipos o esqueleto axial e o esqueleto apendicular. O esqueleto axial é formado pelo crânio, coluna e caixa torácica, o esqueleto apendicular compreende a cintura escapular, cintura pélvica e os membros do corpo.

Na anatomia e fisiologia de nossos corpos, possuímos diversas provas do passado quadrúpede de nossa espécie, uma destas provas é a maneira que caminhamos. Para Marcel Bienfait, em seu livro "*Desequilíbrios estáticos*", "a noção de sistemas cruzados seria uma nova prova de que éramos e continuamos sendo quadrúpedes endireitados" (BIENFAIT, 1995 p.14). Como qualquer mamífero que caminha sobre quatro patas, temos um sistema cruzado. Este sistema é a relação que pode ser percebida entre o membro superior de um lado e o membro inferior do outro lado. Em cada uma de nossas funções, a cintura escapular e a cintura pélvica estão ligadas por dois sistemas cruzados e estes são o centro de todos os movimentos do corpo no espaço. Eles realizam a conexão indispensável para o equilíbrio entre o membro superior de um lado e o membro inferior do outro lado.

Se observarmos nossos gestos cotidianos, perceberemos que cada um de nossos gestos é seguido por uma torção horizontal oposta de nossas cinturas. Imaginemos que estamos sentados em uma cadeira e desejamos alcançar algo que está em frente, se este objeto não se encontra em uma distância que não consigo alcançar somente com o estender do meu braço, irei torcer o meu tronco para tentar alcançá-lo.

Voltemos a Steve Paxton. Ele encontra a mesma relação entre sistemas cruzados ao observar a caminhada. Após vários anos estudando a marcha humana, o que ele visualizou é o desenho espiral no corpo. Ou seja, ele percebeu que o corpo não é bípede, mas uma junção de dois elementos monópodes. O balanço dos braços é em oposição ao passo: quando pisamos

com o pé esquerdo, o braço direito se desloca para frente. Este movimento torce o corpo, desenhando uma linha em espiral, esse traço fica ainda mais evidente se caminarmos com os braços levantados em direção ao teto.

Agora, imaginemos que ao invés de caminarmos sobre um plano, caminhamos sobre um cilindro de 45mm de diâmetro. Uma primeira adaptação possível seria re-posicionar nossos pés de forma que nosso ponto de contato com a superfície seja o arco plantar, para isso, toda a extensão da perna precisará se organizar para o movimento. Sentiremos uma rotação externa a partir da articulação coxo-femural¹¹, os joelhos dobrarão na direção para fora do cilindro, o quadril precisará modificar sua torção, e todas essas modificações continuarão pelo tronco até a articulação atlantoccipital¹². E se resolvermos colocar esse mesmo cilindro na posição vertical? Nosso movimento se modifica conforme a superfície que nos deslocamos.

Durante nossa movimentação e deslocamento no *pole*, estamos constantemente trocando nossos apoios entre membros inferiores e superiores. Entender o desenho espiral, a relação cruzada entre nossas cinturas, escapular e pélvica, durante a construção gravitacional nos ajuda a compreender mais claramente as relações que estão sendo elaboradas.

O corpo no *pole*, independente do movimento a ser executado, nunca está relaxado, ao mesmo tempo precisamos trabalhar com economia de energia, já que qualquer sequência por menor que seja é cansativa. Não podemos nos abandonar, já que pode significar uma provável queda. O que podemos trabalhar para diminuir o gasto energético enquanto estamos dançando é relaxar, na medida do possível, a parte do corpo que não está sendo usada como ponto de contato ou como alavanca do movimento. Por exemplo, não preciso tensionar meus braços em um escorpião¹³ já que meus pontos de contato são minhas coxas e a lateral do meu tronco, assim, ao posicionar adequadamente meu

¹¹ Articulação formada pela articulação da cabeça do fêmur com o acetábulo, que é o nome dado à cavidade situada na superfície externa do quadril, no local da união entre o íliaco, o púbis e o ísquio. (RASCH, 1987 p.311)

¹² "Articulação formada pelos côndilos occipitais do crânio posicionados sobre a fossa articular da primeira vértebra." (FLOYD, 2012 p. 339)

¹³ Escorpião (*inside leg hang*) é uma figura invertida em que o principal ponto de contato com o pole é a perna mais próxima da barra.

quadril no movimento não preciso fazer tanto esforço com minha perna de apoio para que ela se mantenha levemente flexionada. Nesse caso, o posicionamento do meu quadril faz com que minha perna livre crie um contrapeso que torna o movimento mais fácil de ser mantido por um período maior de tempo.

Podemos pensar em contrapeso ao considerarmos os *leg hangs*, como: escorpião, gemini, cupido e alavancas: giros, pinos, Iron X.



Figura 11 – Escorpião ou *inside leg hang*. Fonte: IPSF Code of Points 2018/2020.

Um contrapeso é um peso que exerce uma força contrária, dando equilíbrio e estabilidade a um sistema mecânico. Sua função é suspender uma carga de forma mais eficiente, economizando energia e exigindo menos do corpo. O contrapeso será parte importante para um uso menor de força do dançarino, é o contrapeso que nos ajuda a utilizar mínimo de força possível para manter uma figura, aumentando também o atrito entre a pele e o *pole*. Quanto maior o atrito, menos energia o corpo precisa usar para conseguir manter uma figura.

Há muito movimento em um corpo aparentemente “parado”: a respiração, as contrações das musculaturas tônicas que nossos corpos realizam para a manutenção de uma posição, nos mantém em constante movimento, mesmo quando estamos em repouso. O equilíbrio humano é um equilíbrio dinâmico,

pequenas contrações isométricas são necessárias para que possamos manter nossa postura.

Na fisiologia proposta por Marcel Bienfait, nosso corpo é formado por dois esqueletos diferentes: um esqueleto passivo, formado pelos ossos e suas articulações, e um esqueleto ativo, formado pelos músculos e seus tecidos conjuntivos.¹⁴ Os ossos nos dão a forma e a estrutura do corpo, enquanto os músculos nos dão as funções. Possuímos dois tipos de musculaturas diferentes: a musculatura fásica, acionada voluntariamente, que responde ao desejo do movimento e é responsável pela função dinâmica, e uma musculatura tônica, responsável pelo equilíbrio e função estática do corpo.

A função dinâmica se organiza através dos sistemas cruzados, por exemplo no caminhar, a musculatura dinâmica é “responsável por nossos gestos voluntários conscientes” (BIENFAIT, 1995 p.13). A musculatura tônica de um corpo é permanente, “reage de uma maneira reflexa, para controlar todos os desequilíbrios segmentares.” (BIENFAIT, 1995 p.13). Já a função estática se processa através de sistemas miostáticos ascendentes, da planta do pé até a cabeça e reflexos descendentes através das fibras tônicas de um músculo. A postura e conseqüentemente a função tônica de um corpo possuem ligações com as organizações basais da nossa existência. Nossa organização postural e construção de verticalidade começa quando sozinhos conseguimos sustentar o peso de nossa própria cabeça.

Parte dos músculos tônicos trabalham reagindo à gravidade, equilibram cargas e suspendem membros do corpo, assim como intervêm rapidamente nos desequilíbrios bruscos e nas quedas. Esses músculos são conhecidos como antigravitacionais.

Se pretendemos esticar um braço ou uma perna, um desequilíbrio será causado no corpo; para que o movimento seja possível, é necessário que o corpo

¹⁴ “Fisiologicamente, a anatomia do aparelho locomotor é constituída por dois esqueletos. Um esqueleto passivo, rígido formado por ossos interligados por articulações que permitem sua mobilidade e um esqueleto ativo, formado por um imenso tecido conjuntivo fibroso, no qual estão incluídos os elementos contráteis motores.” (BIENFAIT, 1995 p.13)

se organize gravitacionalmente, esta tarefa é função dos músculos antigravitacionais.

O tônus antigravitacional, também conhecido como proprioceptivo, é praticamente inexistente em nosso nascimento, devemos a ele a manutenção de nossa posição ereta, as reações de adaptação de posição e as reações inconscientes de equilíbrio. Cada corpo possui uma forma diferente de reação ao mundo. Nossa construção de resistência à gravidade é um processo e, por ser permanente, a postura é resultado de todas as experiências vividas por um corpo.

Uma criança aprende a ficar em pé e a caminhar sem a necessidade de que alguém ensine isso. Experimentamos a postura ereta, aprendemos modulações de força, construímos nossa relação com a gravidade sem precisar de um mediador.

Devemos entender a experiência do fazer *pole*, como uma resignificação das relações outrora construídas com a gravidade. O início da prática, usando ainda o chão como base de apoio, nos leva a primeiro compreender como essa relação acontece e depois trabalhá-la no movimento aéreo. O estímulo sensorial do chão auxilia e facilita o movimento.

Um exemplo de movimento sem estarmos com os pés no chão é o balanço, brinquedo composto por um assento suspenso, amarrado por correntes ou cordas em uma trave, podendo ser também pendurado em um galho de árvore. Em um primeiro momento, são nossos pais que costumam nos colocar em um balanço e levemente nos empurrar. Quando começamos a tentar nos balançar sozinhos, por observação ou por indicação, aprendemos a esticar as pernas para continuar o movimento para frente e recolhermos para ir para trás, depois colocamos cada vez mais especificidade no movimento, aprendemos a também utilizar o tronco e a cabeça. O aprendizado de movimento é realizado por um reforço. Aprendemos empiricamente como usar um balanço sozinhos e a perceber e trabalhar com modulações de velocidade e energia cinética. A forma do nosso corpo pode nos ajudar a alcançar determinado resultado, porém o mais importante é o próprio movimento contínuo, se pararmos de nos

movimentar, o balanço consequentemente irá parar, pois a gravidade é uma força perpendicular ao chão e todas as coisas tendem ao chão.

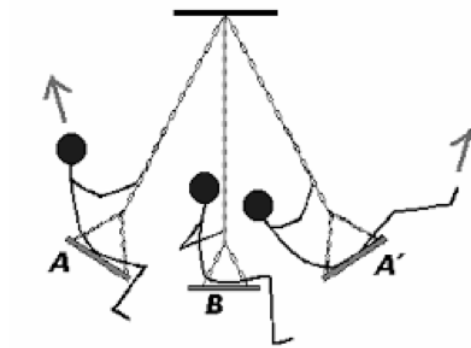


Figura 12 – Corpo no balanço. Fonte: Instituto de Física – UFRGS. https://www.if.ufrgs.br/~2Ftapf%2Fv17n4_Grala.pdf.

1.3 Eixos e planos no *pole dance*

Em nossa vivência no *pole*, vários termos físicos tornam-se parte do vocabulário cotidiano: eixos, atrito, gravidade, alavancas, forças, momento, movimento circular, entre outros. Mas um corpo não é somente uma estrutura mecânica subordinada às constantes físicas e o *pole* é um objeto que amplia as alturas nas quais posso me movimentar, por ser um eixo vertical exige uma organização corporal distinta.

Imaginemos uma pessoa subindo uma escada, o primeiro movimento que essa pessoa irá executar é levantar uma de suas pernas e colocá-la no primeiro degrau, depois irá transferir o peso para esta perna e empurrar o pé contra o degrau, levantando todo o tronco até que a outra perna levante no ar, este pé se apoiará no próximo degrau e a sequência de movimentos irá se repetir até que a pessoa consiga chegar ao final da escada.

Se a escada for vertical e tubular, algumas adaptações terão que ser feitas, os braços serão incluídos no movimento. Essa pessoa irá segurar um tubo que esteja mais alto que sua cabeça e apoiará seu pé em um tubo abaixo da altura do seu quadril e quase simultaneamente fará uma força para baixo com o pé, enquanto se puxa com os braços. Neste momento, o quadril irá se afastar para que a subida aconteça. Se rotacionarmos esta imagem em 90° iremos perceber que o movimento de escalar é similar ao engatinhar.

Quando nos movimentamos, se não há contato com um parceiro ou um objeto, o chão e a gravidade são as únicas forças que agem sobre nossos corpos. Para uma posição estática de equilíbrio, a força da gravidade verticalmente em direção ao chão será balanceada pela força normal ascendente do chão através do pé, ambas forças agindo na mesma linha vertical. Caso as forças não estejam alinhadas, o corpo estará em uma aceleração angular em direção ao chão, por isso precisamos dos braços para subir uma escada vertical, caso contrário desequilibraríamos em direção ao solo.

Na posição ereta, nossa relação mais comum com o solo, que é uma estrutura horizontal, é empurrar verticalmente. Se não temos uma estrutura horizontal onde seja possível apoiar o pé, deve-se deslocar o vetor da força que será produzido durante o movimento. Se no ato de subir uma escada, apoia-se o pé e uma força perpendicular em relação ao solo é produzida a fim de transferir o peso do corpo, em um *pole* o vetor da força produzida deve ser paralelo ao solo, empurrando o pé em direção à barra.

Quando estamos no *pole*, cada uma das ações como empurrar, puxar e torcer terá consequências diferentes no movimento global do meu corpo. Apesar da altura de um *pole* ser finita, pois é um cilindro, horizontalmente o espaço onde podemos nos movimentar não tem fim.

Nos movimentos aéreos do *pole dance* não temos a força normal agindo verticalmente por meio de nossos pés, o que cria uma dificuldade proprioceptiva. Ao mesmo tempo, porém, cria uma facilidade de configurar nossos corpos em outras posições, nos permitindo manipular mais facilmente a posição de nosso centro de gravidade.

Um dos exemplos mais usados para discutir deslocamento do centro de gravidade em um dançarino é o *grand jeté* do balé, na categoria dos grandes saltos, no qual o bailarino estica as pernas horizontalmente no ar, assim que os pés deixam o chão. Para o espectador, o movimento parece deslizar horizontalmente, porém observa-se que no momento que o bailarino estica suas pernas até formar um ângulo de 180° seu centro de gravidade desloca-se de maneira que a cabeça e o tronco atinjam uma altura menor que de um salto normal. Como resultado, a cabeça e o tronco do bailarino descrevem uma trajetória quase horizontal, porém o centro de gravidade desloca-se em uma trajetória parabólica. (HALLIDAY, 1996 p.193)

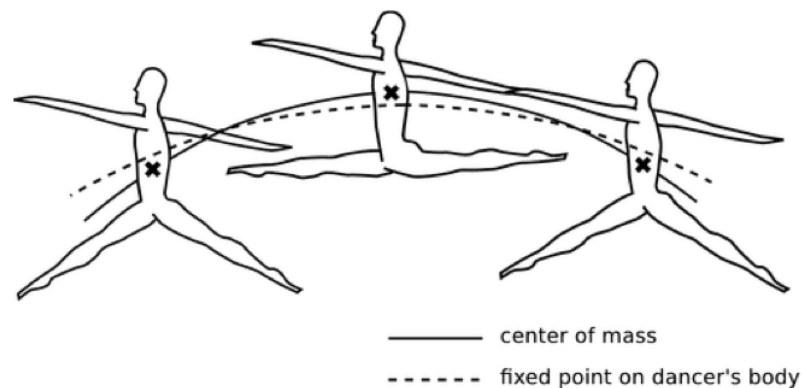


Figura 13 - Grand Jeté. Fonte: *Physics of Dance*, p. 35.

Os grandes grupos de movimentos do *pole* são giros, figuras e transições. Giros são movimentos circulares que tem a barra como centro de massa, figuras são as posições estáticas de um corpo e transições a forma como me desloco de uma posição a outra.

O *pole* é o espaço onde o corpo irá se deslocar, é impraticável analisar o movimento que ocorre em um eixo da mesma forma e com os mesmos termos que usamos ao analisar o movimento de um corpo que se move sobre o chão. Podemos mudar nossa orientação no espaço, transições entre posições normais e invertidas são frequentes, e a lateralidade da movimentação é diferente do comum, portanto precisaremos fazer algumas adaptações na nomenclatura que

usamos para conseguir falar sobre e descrever os movimentos que trabalharemos nos próximos capítulos.

Na análise labaniana do movimento, somos apresentados ao conceito de nível de movimento. O conceito de nível se relaciona com localização espacial, isto é, onde está a maior parte de concentração do seu corpo enquanto você se movimenta. Rudolph Laban (1978, p.73) propõe a divisão do espaço em três níveis: alto, médio e baixo. Quando estamos em pé, ou nos levantando em direção ao teto, ou mesmo saltando, estamos no nível alto. Se flexionamos um pouco os joelhos, ou abaixamos e começamos a nos relacionar com o espaço, este seria o nível médio. Se descemos, deitamos ou sentamos no chão, estamos trabalhando no nível baixo.

Como o dançar *pole* é uma relação que se dá em processo, quando é realizada, a referência que usamos geralmente é a barra. Os níveis de Laban se aproximam do que conhecemos no *pole dance* como alturas, algumas vezes sendo chamados também de trabalhos. Dividimos os trabalhos do *pole* em: trabalho de solo (*floorwork*), base (*basework*) e aéreos (*aerial work*).

Consideramos trabalho de solo quando não possuímos nenhum contato com a barra, trabalho de base são os giros e transições em contato com o chão e o *pole*, e o trabalho aéreo é o que acontece acima da própria altura da pessoa.

Um dos primeiros problemas que encontramos no início da prática é a dificuldade em estabelecer pontos de referência: esquerda, direita, cima ou baixo não são expressões que façam muito sentido quando trabalhamos em torno de um eixo. Para estabelecer referências e tornar mais simples o entendimento dos exercícios e experimentações a serem feitas, é preciso definir como indicar as direções no espaço; para tal, usaremos os planos definidos por Laban e a posição do corpo em relação ao *pole*.

Os planos em Laban são uma simplificação da nomenclatura que tradicionalmente usamos quando nos referimos aos planos anatômicos e se relacionam com as possibilidades de movimentação deste corpo. O plano porta é o plano frontal, divide o corpo em anterior e posterior e o movimento entre frente e trás. O plano mesa é o plano transversal, divide o corpo entre superior

e inferior e o movimento entre alto e baixo. O plano roda é o plano sagital, divide o corpo e o movimento entre direita e esquerda.

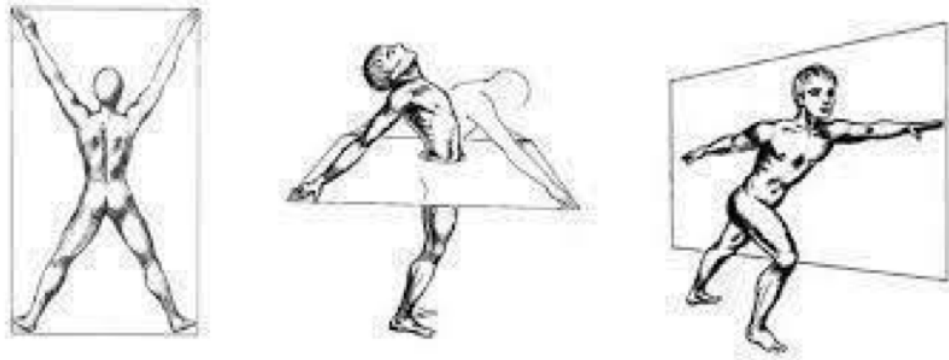


Figura 14 - Planos de Laban: plano porta, plano mesa, plano roda. Fonte: *Transformações das Linhas do Movimento na Dança*, p. 14.

No livro “Harmonia Espacial” de Laban, são definidas três formas distintas para indicar as direções no espaço, que se modificam conforme a referência, definida como Padrão Axial. Estes são: cruz axial padrão, em que a direção é estabelecida pela frente pessoal do dançarino, onde a pessoa “carrega” a frente consigo e o acima e o abaixo permanecem constantes; a cruz axial do corpo, quando as direções serão estabelecidas pela construção do corpo, o acima será sempre “acima da cabeça”; e cruz axial constante, em que as direções serão estabelecidas pelo local e permanecerão as mesmas, independente da movimentação do corpo. (FERNANDES, 2002 p. 188)

No *pole dance*, costumamos evitar ao máximo usar as palavras: em cima, embaixo, esquerda e direita. Como o corpo no *pole* está constantemente mudando de direção e trocando entre posições normais e invertidas, a tradução que o corpo precisa fazer para entender para onde ele deve ir leva mais tempo, o que não é recomendável, porque geralmente estamos em uma posição transitória que exige muita energia para ser mantida. Devemos optar por expressões que simplifiquem o entendimento do movimento. Uma das alternativas mais usadas no *pole dance* é determinar a direção que o movimento deve seguir levando em consideração o lugar em que estamos como pontos de referência para um movimento, teto, chão, determinada parede, porta, janela...

Na análise de movimento que proponho, farei uma nomenclatura mista onde o primeiro ponto a ser analisado é a relação entre o *pole* e o plano de movimento do corpo. Se o *pole* está no plano porta (vertical) do corpo, usaremos a nomenclatura **interno** para as partes do corpo que estão mais próximas do *pole* e **externo** para aquelas que estão mais distantes. É mais simples e mais fácil de entender, porque quando mudamos a lateralidade de um movimento, as instruções permanecem as mesmas. Caso o *pole* esteja no plano sagital, **frente** e **trás** serão relativas à barra. Em relação ao plano mesa, **alto** e **baixo** serão relativos a teto e chão, a mão alta de um movimento será sempre a mais próxima do teto.

As figuras que usamos no *pole* são diferentes das que usamos no dia-a-dia, a própria explicação do movimento costuma ser de difícil entendimento, porque é difícil visualizar uma posição que não conhecemos. Sabemos o que é uma posição sentada, mas dificilmente alguém que esteja começando no *pole* saberá o que é um *seat cradle*, por exemplo. Por isso, quando explicamos o movimento pela primeira vez, o ideal é usar o espaço como referência e introduzir aos poucos a nomenclatura proposta.

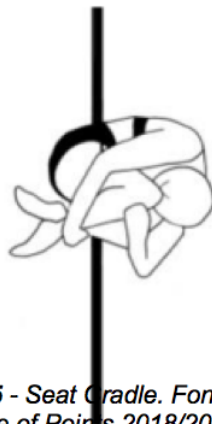


Figura 15 - *Seat Cradle*. Fonte: IPSF
Code of Points 2018/2020.

Todo objeto introduz uma nova topologia e outras possibilidades de deslocamento segundo sua superfície. No trabalho aéreo do *pole dance* e em grande parte do trabalho de base, existe deslocamento vertical, porém como nos movimentamos em torno de um eixo fixo o deslocamento horizontal percorre um

caminho circular em torno deste ponto, uma rotação. Para entender os desenhos desse novo eixo/superfície, exemplificaremos com uma imagem.

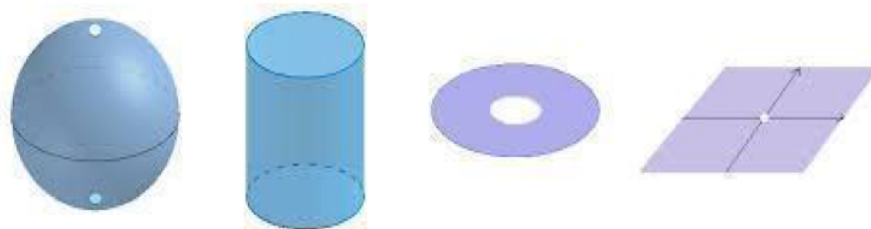


Figura 16 - Topologias de um cilindro. Fonte: *Introdução às Variedades Topológicas*.

O *pole* é um cilindro e, portanto, objeto tridimensional delimitado pela superfície de translação completa de um segmento de reta que se move paralelamente a si mesmo, e se apoia em uma circunferência. É um corpo alongado e de aspecto redondo, com o mesmo diâmetro ao longo de todo o comprimento. Um cilindro é um corpo de revolução, tais corpos se formam a partir do movimento completo de uma figura invariável em torno de um eixo. Este movimento particular recebe o nome de revolução e os corpos por ele gerados são chamados corpos de revolução.

Temos então duas superfícies em nosso estudo do movimento: a lateral do objeto, que é a superfície obtida girando-se uma região retangular e será nossa superfície vertical, e o solo. Toda vez que um corpo interage com o *pole* recebe duas opções de trajetórias que se realizam simultaneamente, no **eixo** e no **plano de revolução**. Entre esses dois espaços, o corpo se posiciona, se desloca, atualizando sua relação com a gravidade.

Um trajeto pode ser retilíneo ou circular, quando um corpo qualquer se move em uma trajetória curvilínea, ele está fazendo um movimento forçado, pois segundo a lei da inércia¹⁵, todo corpo possui uma inércia que o mantém em seu estado inicial, seja este de repouso ou de movimento retilíneo uniforme. Desta

¹⁵ Considere um corpo sobre o qual não atue força alguma. Se o corpo está em repouso, ele permanece em repouso. Se o corpo está em movimento com velocidade constante, ele permanecerá assim indefinidamente. (HALLIDAY, 1996, p.82)

forma, um corpo que se move sobre uma trajetória circular está sofrendo a ação de alguma força para que mantenha seu curso retilíneo uniforme. Um corpo quando está no *pole* pode assumir uma série de configurações e formas, que irão influenciar seu momento de inércia, modificando a força necessária para conseguirmos realizar um movimento específico e a trajetória passiva deste corpo. Existem duas formas que o momento de inércia de um corpo é importante na análise da dinâmica de um movimento angular. Primeiro, para um dado torque¹⁶, o momento de inércia determina a mudança do momento angular que ocorre em um tempo de intervalo particular. Segundo, se o torque é zero (ou próximo de zero) a velocidade angular é relativa ao momento de inércia, que pode ser modificado variando a configuração do corpo.¹⁷

Abaixo, algumas das configurações assumidas por um corpo no *pole*:

¹⁶ Torque, que significa “torcer” em latim, pode ser facilmente identificado pela força F de torcer ou virar. Quando aplicamos uma força a um objeto - como uma chave de fenda ou uma chave de boca - com a finalidade de torcê-lo, estamos aplicando um torque. (HALLIDAY et al., 1996, p.252)

¹⁷ “There are two ways the moment of inertia is important in analyzing the dynamics of angular motion. First, for a given torque, the moment of inertia determines the change of angular momentum occurring in a particular time interval. Second, if the torque is zero (or approximately zero), angular velocity is related to the moment of inertia, which can be changed by varying the body configuration.” (LAWS, 1984 p.134)

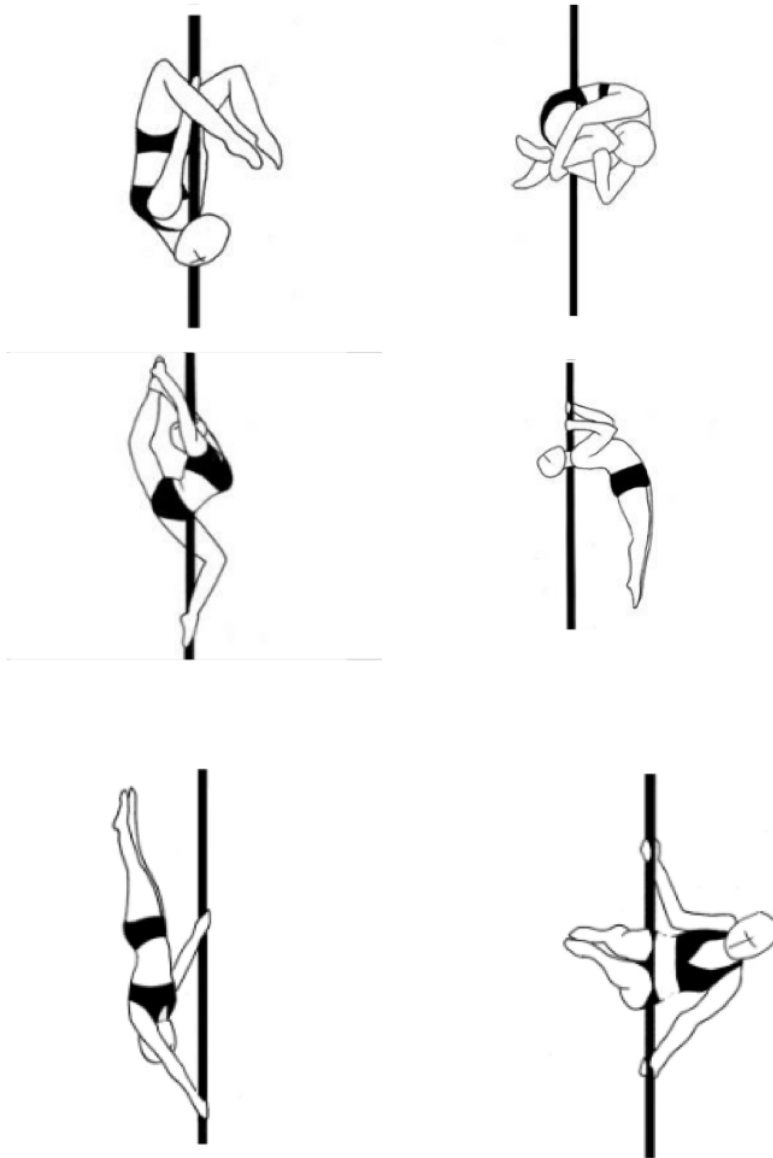


Figura 17 - Configurações de um corpo no pole. Fonte: IPSF Code of Points 2018/2020.

A inércia rotacional de um corpo irá depender não só de sua massa, mas também da forma que esta massa é distribuída, as posições dos membros de um dançarino terão influência na realização de um certo movimento no *pole*. Seguir ou não o fluxo da inércia rotacional são opções que terão impacto na sensação e na dinâmica de qualquer movimento realizado por um corpo no *pole*, desde giros a inversões.

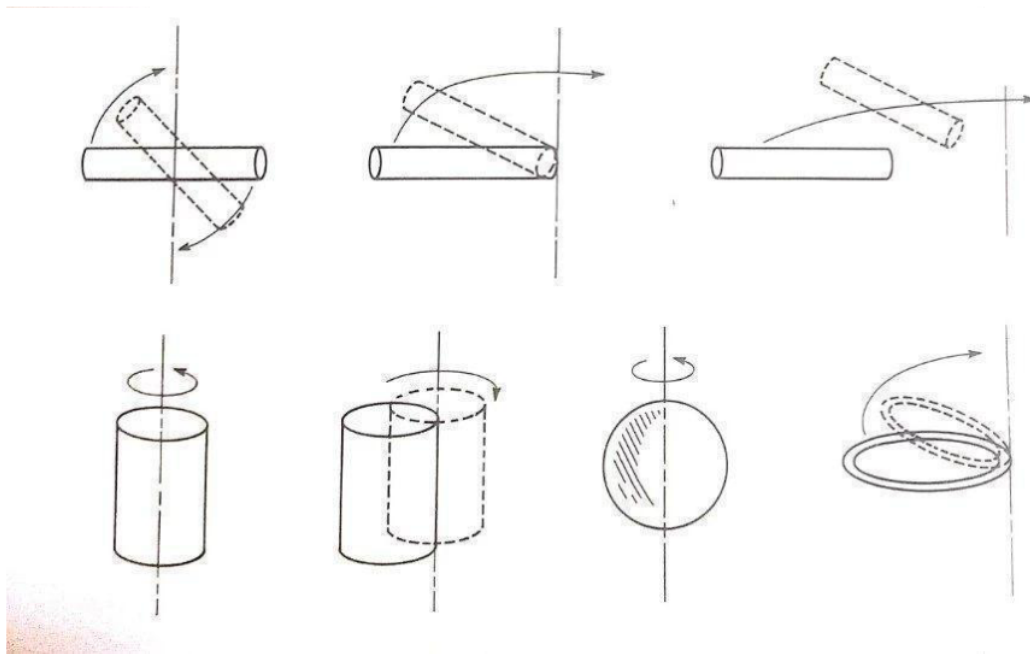


Figura 18 - Momentos de inércia para várias configurações de um corpo. Fonte: *Physics of Dance* p.15

Nas primeiras três imagens acima, temos exemplos de configuração de um corpo equivalentes ao *split*, *shoulder mount* e *full bracket reverse handspring*. Em todas essas inversões, as mãos estarão em contato com o *pole*, um *split* é uma inversão do corpo onde posicionamos o *pole* na lateral do tronco, de forma que o quadril e a cabeça estejam de lados opostos em relação à barra, em um *shoulder mount*, estamos posicionados à frente do *pole* e nosso ombro e mãos serão nossos únicos pontos de contato com o *pole*, em um *handspring* somente as mãos possuem contato com a barra. Quanto mais afastados estamos do *pole*, maior será a força necessária para executar uma inversão.

Enquanto em um *pole* estático, pequenas alterações de posição já são suficientes para fazer nosso corpo girar em torno de um eixo fixo, é importante

lembrar que essas alterações terão resultados diferentes em um *pole* giratório. No capítulo 2, abordaremos as construções do gesto nas rotações estáticas e entenderemos melhor como construir novas movimentações usando o tronco e os membros.

Quando estamos em um *pole* giratório, a movimentação de um corpo passa a ser diferente. A principal diferença entre o *pole* giratório e o estático é que no estático nos movimentamos em torno de um eixo fixo e no giratório o eixo se movimenta na mesma velocidade do corpo.

O *momentum* do *pole* giratório começa através de um movimento circular descrito por um membro do bailarino, o *pole* e o corpo funcionam como um mesmo sistema, portanto movimentam-se em uma mesma velocidade. Enquanto em um giro no *pole* estático, a força exercida pela mão no *pole* aumentará atrito das superfícies não nos permitindo criar uma velocidade mínima que impeça o corpo de cair pela ação de nosso peso enquanto giramos, ou seja, se usarmos mais força nas mãos iremos parar nosso giro e se não usarmos força suficiente, cairemos.

Quando desejamos que um objeto deslize sobre certa superfície horizontal, a força de atrito exercida pela superfície sobre o objeto que desliza retarda seu movimento até que este pare. Se quisermos que o objeto se movimente com uma velocidade constante, devemos empurrá-lo ou puxá-lo com uma força constante, de módulo igual à força de atrito que se opõe ao movimento. Durante o tempo que estamos em uma figura aérea no *pole*, se desejamos ficar parados em um certo movimento, devemos exercer contra o *pole* uma força que nos permite ficar “travados” (impedidos de deslizar ao chão). Essa é uma das razões pelas quais chamamos de travas nossos pontos de contato com a barra. Trava é o ponto de contato entre o corpo e o *pole* no qual uma força é exercida para impedir que o corpo deslize ao solo.

Se quiséssemos descrever as forças que agem sobre um corpo que se encontra em um *pole* giratório, a força peso que age sobre a dançarino quando esta está no alto da barra é igual ao produto de sua massa pela aceleração da gravidade, nada podemos fazer para alterar a força peso que age sobre um corpo e, portanto, ela é uma constante. A força normal é a reação da força peso

com a aceleração centrípeta, ou seja, a força que age sobre um corpo é direcionada para o centro do círculo onde está descrita sua trajetória. Como ela se encontra em movimento circular, está sendo acelerada para o centro do *pole*. Neste caso, diminuimos o valor da aceleração centrípeta, pois a força que consideramos é a reação a ela.

O valor da diferença entre normal e resultante centrípeta é constante, portanto, quanto mais diminuirmos o valor da velocidade do corpo, mais diminuiremos o valor da normal.

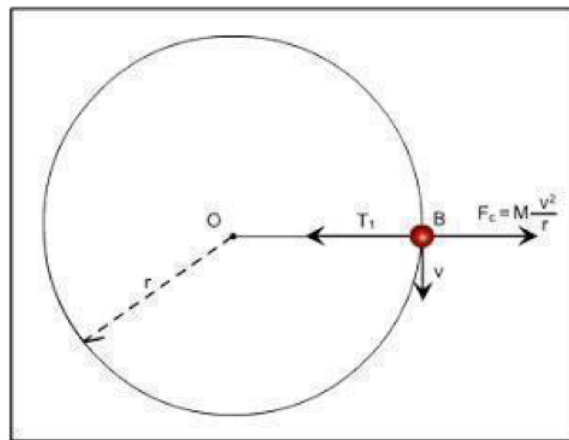


Figura 19 - Movimento circular. Fonte: Studio Pole Niterói.

Esta força centrípeta é o produto da massa do corpo vezes sua aceleração centrípeta, dada por: $\omega = v^2/R$, onde v é a velocidade do corpo no ponto da trajetória no qual queremos saber sua velocidade e R é o raio do círculo sobre o qual ele realiza seu movimento. Esta aceleração é uma reação imediata da força que tende a jogar o corpo “pela tangente”, que é o caminho que o corpo tenderia a fazer naturalmente.

Por mais complexo que isto possa parecer, entender como a velocidade funciona em um sistema circular ajuda a posicionarmos o corpo em uma barra giratória. Quanto menor o raio desenhado por nossa posição, maior será nossa aceleração. Portanto, toda vez que nos aproximamos do *pole*, a velocidade do sistema aumentará e ao afastar qualquer parte do corpo, a velocidade irá

diminuir. Essa regra também serve para movimentos de giro na barra fixa, porém seu uso é mais frequente em um *pole* giratório.



Figura 20 - Aceleração no *pole* giratório. Fonte: IPSF Code of Points 2018/2020.

Na imagem acima, na posição da esquerda, o corpo possui um momento de inércia maior, enquanto sua velocidade angular é menor que a posição da direita. Diminuindo seu momento de inércia, ou seja, aproximando a perna do *pole*, o dançarino aumenta automaticamente sua velocidade angular. O momento angular do sistema permanece constante.

No *pole* giratório, os movimentos que exigem que o corpo esteja fora da barra são mais fáceis. Um Iron X, por exemplo, exige menos força em uma barra giratória, pois devido à inércia, a trajetória natural do corpo seria para fora da barra, ainda que as mãos devam exercer uma força muito maior para agarrar na barra.

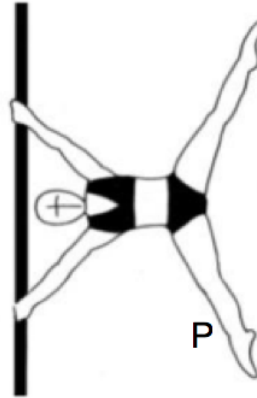


Figura 21 - Iron X. Fonte: IPSF Code of Points 2018/2020.

Quando estamos no *pole* em modo giratório, a impressão que temos é de que estamos girando muito mais rápido do que estamos de fato; é uma sensação estranha estar parado enquanto o mundo se move. Alguns movimentos serão mais fáceis no *pole* giratório e outros no estático, as trajetórias naturais do corpo serão diferentes.

A visão primária da prática de *pole* como uma repetição de elementos que devem ser reproduzidos na barra, trata o corpo físico como um conglomerado material e, por conseguinte, reduz o corpo a uma experiência limitada e empobrecida. No *pole dance*, possuímos diferentes formas de nos relacionar com o aparelho, que assume em alguns momentos características de eixo e em outras de plano.

Capítulo 2 – Movimento e consciência

2.1 - A consciência do movimento no corpo suspenso

A constante troca de posições normais e invertidas, juntamente com a lateralidade incomum da prática tornam o processo de esquematização corporal no *pole* uma atividade complexa. Qualquer pessoa que já tenha tido alguma vivência no *pole* está ciente da dificuldade de traçar contornos e imagens corporais enquanto dança.

Os movimentos que usamos no *pole dance* podem ser divididos em giros, figuras e inversões. Usualmente chamamos de transições os caminhos usados para ir de uma determinada figura a outra. Os giros (ou *spins*) costumam ser o primeiro contato que temos com o *pole*, as nomenclaturas das figuras e transições não são padronizadas, geralmente utilizamos as utilizadas por quem aprendemos aquele movimento. Assim, neste trabalho usarei os nomes que utilizo nas minhas aulas.

Ainda que o *pole dance* seja visto como uma atividade física que exige grande quantidade de força em sua execução, o seu fazer busca equalizar de maneira consciente a menor quantidade de força possível, para que a execução de um movimento ocorra da forma mais fácil possível. Diversas vezes aprendemos movimentos por meio da repetição, com isso, conseguir executar um movimento não significa necessariamente ser consciente dele. Moshe Feldenkrais nos ajuda a perceber isso ao apontar que “a execução de uma ação de forma alguma prova que sabemos, mesmo que superficialmente, o que estamos fazendo e como estamos fazendo”¹⁸ (FELDENKRAIS, 1980 p. 46) É necessário perceber o *pole* como espaço e *pole dance* como a movimentação que executamos nesse espaço.

¹⁸ “The execution of an action by no means proves that we know, even superficially, what we are doing or how we are doing.” (FELDENKRAIS, 1980 p.46)

Estar consciente do movimento é testemunhar o movimento enquanto o executa, sendo observador e observado ao mesmo tempo. Esse estado de consciência corporal¹⁹ é definido por Feldenkrais como “a consciência junto com a percepção do que está acontecendo nela ou dentro de nós enquanto estamos conscientes”²⁰ (FELDENKRAIS, 1980 p.50). A importância da consciência do movimento para o meu trabalho é acreditar que somente por meio dela podemos transformar o *pole dance* em uma prática que se estende além de técnica acrobática. Por acreditar que os benefícios do *pole* para o corpo se estendem além da questão da forma, ele é capaz de modificar as relações que temos com nós mesmos e, conseqüentemente, com o mundo. Tornar-se consciente do nosso movimento é ter a percepção de quem somos e de onde estamos e, conseqüentemente, das possibilidades que se revelam a partir de cada gesto. Tendemos a pensar que temos um corpo, ao invés de pensar que somos um corpo, como se o corpo fosse algo que possuíssimos, subjugando as sensações e acreditando que o corpo deve ser domado para que sejamos capazes de dançar no *pole*. Por meio da consciência do movimento, nos identificamos com nós mesmos e compreendemos nosso espaço; a partir dessa observação de si, podemos fazer escolhas melhores, entender melhor nossos movimentos.

Pole dance não é fazer força, aguentar a dor do atrito ou apenas sequências de movimentos acrobáticos. Ele exige um constante alinhamento entre corpo, consciência e espaço. Esse alinhamento, entretanto, não deve ser percebido como um objetivo em si, mas como “um diálogo contínuo entre consciência e ação - tornar-se consciente dos relacionamentos que existem em nosso corpo e nossa mente e agir a partir dessa consciência” (COHEN, 2016 p.23). Esse alinhamento, por não ser estático e sim contínuo, se atualiza a todo momento, nos preparando para entender nossa nova relação com a gravidade e, conseqüentemente, nos movimentarmos sem os pés no chão.

Durante o desenvolvimento dessa pesquisa, me encontrei impossibilitada de dar aulas presenciais, devido a pandemia de Covid-19, o que afetou meu

¹⁹ O termo que o autor usa é *awareness*, expressão em inglês derivada de *aware*, que significa ter conhecimento ou percepção de algo.

²⁰ “Awareness is consciousness together with a realization of what is happening within it or what is going on within ourselves while we are conscious.” (FELDENKRAIS, 1980 p.50)

trabalho. Quando ensinamos *pole dance*, o *spotting* de nossos alunos é parte essencial do nosso trabalho. O ato de segurar um aluno na execução de um movimento é tradicionalmente chamado no *pole dance* de *spot*, regularmente compreendido como apoiar alguém na execução de um movimento específico. O *spot* possui outras funções, assim como na tradução do termo, de localizar, reconhecer e identificar. A instrutora apoia o aluno para que ele ganhe a força necessária e se acostume a entrar no movimento, mas é necessário que não se sustente todo o peso de um aluno, e sim uma pequena parte, para que, aos poucos, o *spot* deixe de ser necessário. A função do *spot* é criar no aluno a segurança de executar uma determinada figura.



Figura 22 - Apoiando uma aluna no meu primeiro estúdio. Fonte: Arquivo pessoal.

Nas aulas virtuais, eu não poderia mais usar o *spot* para que os alunos criassem confiança em si mesmos e em suas travas. Como eu conseguiria desenvolver a confiança de meus alunos sem que eu os segurasse? Essa pergunta me levou a mergulhar na minha prática de *pole*, qual era a história do meu corpo antes do *pole* e como eu me tornei a *pole dancer* que eu sou hoje.

Como minha instrutora, na época que eu comecei a praticar *pole*, teve que parar de dar aulas quando eu tinha menos de um ano e meio de tempo de prática, grande parte da minha formação foi feita por meio da observação de vídeos na internet e oficinas com campeãs da modalidade. Mas, principalmente, com o que já havia na memória do meu corpo.

Antes do *pole dance*, eu não havia feito qualquer tipo de aula de dança. Quando eu comecei o *pole dance*, minha vivência era no que chamamos no Ocidente de *kung fu*²¹, meu corpo, portanto, foi moldado por práticas marciais.

A forma que as técnicas corporais do *wushu*²² transformam um corpo pouco tem a ver com crenças, são formas de como perceber e existir, desenvolvidas através de práticas adequadas. A transformação corporal não acontece porque eu acredito naquilo, mas porque eu pratico de uma forma adequada e bem orientada, com regularidade, adquirindo novos hábitos, transformando as formas de respirar e de mover com novos métodos. O corpo é um pequeno universo.

Quando lutamos, estamos protegendo nossas vidas, momento em que nos identificamos com nosso próprio corpo. O oponente é imprevisível, o que nos coloca em um estado de atenção plena, onde devemos estar atentos ao nosso corpo tanto quanto ao corpo do oponente. O treino do *wushu* é feito para preparar nossos corpos para a luta, por mais que essa luta provavelmente jamais aconteça. Desenvolvemos nosso foco, a capacidade de estar no momento presente, sendo este o único momento que de fato importa. Devemos estar focados e economizar energia em nossas ações e gestos, para isso desenvolvemos o controle dos movimentos e equilíbrio do corpo, e assim expandimos nossa autoimagem.

Segundo Feldenkrais (1984), nossa autoimagem consiste em quatro componentes principais: movimento, sensação, sentimento e pensamento. Todos os componentes estão conectados entre si, para pensar precisamos estar acordados e estarmos conscientes de que estamos despertos, devemos sentir e

²¹ “Enquanto aqui no ocidente nós conhecemos a arte marcial chinesa pelo nome de Kung Fu, na China esse conceito está associado às habilidades que são adquiridas com o tempo e treino e pode ser aplicado a qualquer área de atuação.” (ACADEMIA DRAGÃO CHINÊS, 2021)

²² Na China, as artes marciais são chamadas de *wushu*, termo que pode ser traduzido para o português como "a arte de dominar a guerra" ou "parar a guerra". (ACADEMIA DRAGÃO CHINÊS, 2021)

discernir nossa posição física em relação à gravidade. Ou seja, movimento, sensação e sentimento estão envolvidos no pensar.

Quando aprendemos novas formas de nos mover, transformamos nossa autoimagem. Sendo a prática de *pole dance* uma maneira completamente nova de experimentar o movimento, a sensação de superação é constante, com cada movimento aprendido levando a uma nova perspectiva de nós mesmos.

A definição de autoimagem, o fazer constante e consciente, a busca por uma movimentação que economize energia, as técnicas de respiração, a sustentação do movimento pelo máximo de tempo possível são práticas que eu trouxe do kung fu para o *pole dance*.

Quando estive impossibilitada de dar aulas presenciais, lembrei-me da época que minha instrutora, Luciana Lins, encerrou as atividades de seu estúdio, em 2010. Desde então, precisei não só treinar sozinha, como aprender movimentos que nunca havia feito antes sem ajuda. No início dessa transição, Caíssa Roque, minha irmã, me ajudava como *spot* e me motivava nos treinos, porém eu praticava todo dia, e, diversas vezes, precisava tentar movimentos novos sem nenhuma ajuda. No momento em que precisamos treinar algum movimento que temos medo de executar por não nos sentir seguros. Como criar segurança em nós mesmos sem usar o artifício do *spot*, ou um colchão de proteção? Essa questão que dominava minha mente naquela época, era parecida com a questão que surgiu quando comecei a dar aulas online. Como fazer minhas alunas serem capazes de treinar movimentos que elas não tinham confiança sem que eu pudesse dar apoio físico?

Passei a observar os padrões que o medo desenhava nos corpos das minhas alunas, que eu não conseguiria observar antes porque em outras condições estaria apoiando aquele corpo. Através do *spot*, por ser também uma técnica de toque, eu tinha observações de força, poderia posicionar o corpo da aluna caso necessário, mas eu não conseguia observar os padrões que a falta de confiança desenhava porque eu estava muito próxima. Nas aulas virtuais, pude perceber melhor os padrões que o medo de cair desenhava nestes corpos. A partir desse momento, o trabalho sobre padrões de movimento, feito por Bonnie Bainbridge Cohen no *Body-mind-centering*, começou a me fornecer

pistas para entender como continuar desenvolvendo meu trabalho de forma remota. Movimentar-se sem os pés no chão, de cabeça para baixo é desenvolver novos padrões de movimento no corpo, assim como sua percepção. O *spot* que usamos no *pole* é um trabalho de toque e de repadronização.

Cohen irá definir a arte do toque e da repadronização como a “exploração da comunicação pelo toque - a transmissão e aceitação do fluxo de energia em nós e entre nós e os outros” (COHEN, 2016 p.31). Com esse trabalho, criamos um diálogo corporal entre professor e aluno, sugerindo caminhos de movimento por mudanças de pressão e qualidade do toque, conseguimos voltar a atenção do aluno para uma investigação corporal e percebemos como o corpo do aluno interpreta o movimento. A partir da necessidade de dar aulas virtuais, precisei encontrar novas formas de entender como meus alunos interpretavam os movimentos propostos. Neste contexto, lembrei-me da frase de Cohen: “A mente é como o vento, e o corpo como a areia; se quiser saber como o vento sopra, você pode olhar na areia” (COHEN, 2016 p.22). Isto é, podemos observar como nossos pensamentos são expressos pelo corpo em movimento. A qualidade do movimento muda quando direcionamos nossa atenção para determinada parte do corpo ou iniciamos o movimento a partir dessa área.

Compreendi durante meu trabalho como professora que não temos ideia do que nossos corpos são capazes. Minhas alunas me surpreendem a cada dia. Por mais que eu saiba que elas irão dominar determinado movimento, é impossível prever esse exato instante. Acreditar no potencial das minhas alunas, mesmo quando elas duvidam de si mesmas, é também uma forma de *spot*. Como Feldenkrais nos aponta, “nossa auto-imagem é, em geral, mais limitada e menor do que nosso potencial”²³. (FELDENKRAIS, 1980, p. 15)

A partir dessa percepção, entendi que o foco da minha pesquisa não era sobre como dançar no *pole*, mas sim conceber uma preparação corporal que possibilitasse a realização desse mover-se na barra da maneira mais “natural” possível.

²³ “Our self-image is in general more limited and smaller than our potential” (FELDENKRAIS, 1980 p. 15).

Como nos meus treinos na época do kung fu, a transformação corporal não vai acontecer somente porque eu acredito naquilo. Ela irá acontecer por meio de práticas adequadas, com regularidade, trabalhando as formas de respirar e de mover com novos métodos.

2.2 - Padrões de movimento

Ao observar uma pessoa subindo no *pole* pela primeira vez, é comum vermos uma força excessiva sendo aplicada. Um exemplo: um *seat*, posição “sentada”, realizado nas primeiras vezes, é possível ver a rotação interna dos ombros como se quisesse se agarrar no *pole*, um excesso de tensão na cintura escapular ao tirar as mãos da barra, e muita força sendo aplicada nas pernas. Como se a pessoa desejasse buscar o mais próximo de uma posição fetal, na intenção do corpo de se sentir seguro no *pole*.



Figura 23 - Um dos meus primeiros *seat*. Fonte: arquivo pessoal.

Podemos perceber na imagem acima como eu estava insegura na posição. A perna mais próxima do chão tenta se enroscar completamente no

pole, há excesso de tensão no tornozelo, nas pernas, braços, mãos, até minha cabeça se projeta para frente, tencionando também o pescoço.

Hoje em dia, minha primeira indicação nessa postura é encostar a bochecha na barra, pois entendi que o toque do *pole* no rosto auxilia a pessoa a desenhar um eixo, o que proporciona organização corporal suficiente para encontrar equilíbrio no movimento. Ou seja, buscar a irradiação central, um suporte central do corpo através da conexão entre as extremidades. No momento seguinte, relaxar os ombros, mantendo o foco somente nas pernas. As questões que surgem a partir dessa figura são: qual o mínimo de força que posso fazer para me manter na barra sem escorregar? O quanto posso me movimentar ainda mantendo a confiança na minha trava?

Durante minha pesquisa, comecei a perceber padrões que eu observava em corpos e em movimentos diferentes. Percebi que eram padrões automáticos de movimento, reflexos. Fui inspirada pela ideia de Cohen, um reflexo pode se transformar em caminho. “Os reflexos criam caminhos que permitem à mente expressar a si mesma no movimento. Eles estabelecem padrões básicos de função não refinados que utilizam e dão suporte a todos os movimentos.” (COHEN, 2016 p.226) O que a mente expressa quando executamos um movimento novo é, muitas vezes, o medo de cair. A partir dessa citação de Cohen, percebi que os reflexos de um corpo poderiam ser usados como caminhos para auxiliar o movimento que eu estava propondo. E, ao mesmo tempo, com a observação dos reflexos, eu entendia como o corpo da aluna estava entendendo o movimento.

Voltemos ao exemplo da primeira subida em um *pole*. É possível perceber que o excesso de força aplicado à barra é medo de cair. Quando temos medo de uma posição ou quando executamos uma figura acreditando que não seremos capazes de realizá-la, o corpo se prepara para a queda.

O corpo desenvolve padrões automáticos de resposta que sejam capazes de manter nosso equilíbrio quando mudamos nosso centro de gravidade, ou nossa base de apoio. Esses padrões automáticos são respostas de equilíbrio (RE) que, segundo Cohen (2016), são: ceder do umbigo, protetora, alcançar espacial, girar espacial e fora do espaço.

Na RE ceder do umbigo, enrolamos todos os nossos membros, na intenção de proteger nossos órgãos vitais, contraímos o abdômen e jogamos a cabeça para frente. E, à medida que fazemos contato com o solo, soltamos o peso do corpo sequencialmente. Na resposta protetora, os braços e/ou as pernas se movem em direção ao chão para deter o peso do corpo em uma queda. Na RE de alcance espacial, o tronco e/ou membros se estendem para além do nosso corpo para mudar o centro de gravidade, a fim de impedir que o corpo caia. Na RE girar espacial, a cabeça, a coluna e os membros se arredondam ao redor do eixo corporal e o corpo gira no espaço em qualquer plano. E na resposta de equilíbrio fora do espaço, as respostas que são iniciadas distalmente, a partir de alguma parte do nosso corpo, por serem atraídas a um local específico no espaço, são estimuladas por um objeto externo.

Ao observarmos respostas de equilíbrio quando estamos em uma figura estática no *pole*, revela-se um indício de que o corpo não está seguro e/ou confortável na posição. Quando tememos a queda do *pole*, levantamos nossa cabeça para cair primeiro com os pés no chão ou mantemos nosso quadril desalinhado, sempre mantendo uma perna na direção do solo. Ou seja, tentando nos afastar ou sair da barra, o que nos leva a não conseguir executar o movimento a que nos propomos. Quando o movimento que desejamos realizar e nossa reação à gravidade são conflitantes entre si, o movimento torna-se penoso e difícil.

Ao longo de meu trabalho como professora, pude observar nos praticantes com menos tempo de prática, realizar as respostas de equilíbrio relativas ao chão, enquanto pessoas com mais tempo de prática as respostas de equilíbrio buscam o *pole*. Ou seja, o corpo tende a se acostumar com a barra, a voltar para uma posição no próprio *pole*, na tentativa de evitar uma queda.

Observando nossas reações à gravidade e ao medo da queda, podemos criar estratégias para nos movimentar no *pole*. Com isso duas importantes questões surgiram para mim: É possível criar uma nova reação automática à gravidade? Podemos construir um controle postural que se adeque à prática?

2.3 - Controle Postural

Neste item, iremos abordar movimentações próprias do *pole dance*. Antes de discutir os movimentos e suas execuções, considero importante estudar algumas posturas básicas que usamos durante a prática. Chamadas tradicionalmente de figuras, prefiro chamá-las de posturas, tendo em vista o uso que essas figuras específicas têm durante as movimentações; elas são figuras-base para montagem de outras figuras e as que mais usamos como transições²⁴. Conseguir executá-las de forma consciente e com facilidade torna dançar no *pole* mais natural. A partir do entendimento dessas posturas e da construção de confiança nas travas, o corpo torna-se livre para se expressar.

Antes do *pole dance*, eu não havia feito qualquer tipo de aula de dança. Quando eu comecei o *pole dance*, minha vivência era no que chamamos no Ocidente de *kung fu*²⁵, meu corpo, portanto, foi moldado por práticas marciais. No início da minha prática de *pole dance*, parte do meu treino era inspirado pelas vivências anteriores do meu corpo.

²⁴ Transição é uma movimentação no pole, normalmente entendida como a passagem de uma figura acrobática para outra.

²⁵ “Enquanto aqui no ocidente nós conhecemos a arte marcial chinesa pelo nome de Kung Fu, na China esse conceito está associado às habilidades que são adquiridas com o tempo e treino e pode ser aplicado a qualquer área de atuação.” (ACADEMIA DRAGÃO CHINÊS, 2021)

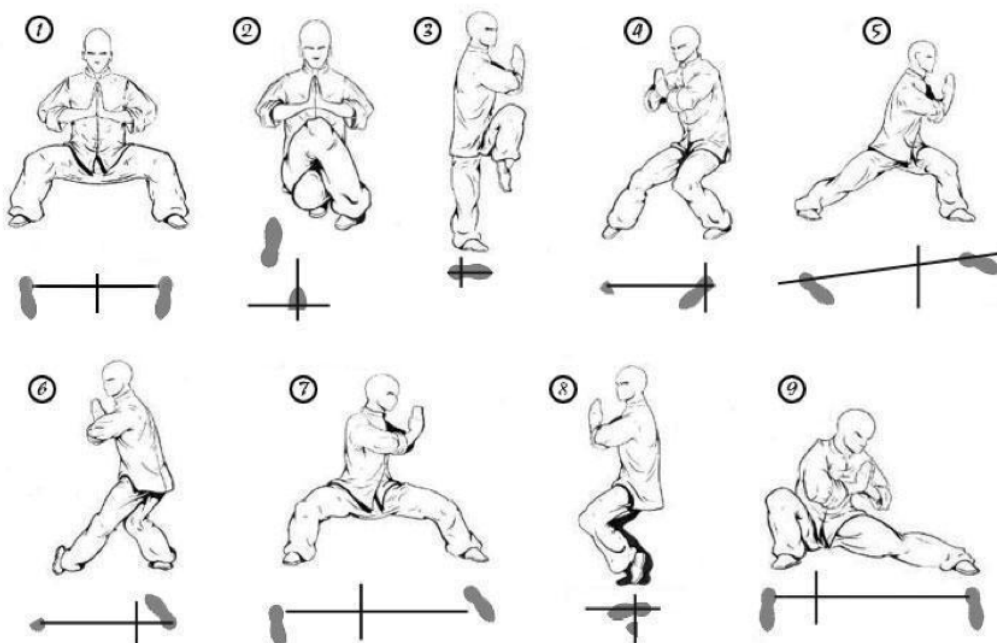


Figura 24 - Exemplo bases do wushu. Fonte: <https://www.camarashaolin.com.br>

No wushu, as técnicas são organizadas em movimentos simples, conhecidos como bases ou posturas, que vão se tornando mais complexos e ganhando sequências maiores. Os movimentos básicos são repetidos muitas vezes e por vários minutos. É através das posturas que desenvolvemos a movimentação básica das pernas.

Uma das práticas que faço com frequência no *pole*, é o treino de posturas, inspirada pelas minhas práticas de *wushu*. Uso a mesma organização ao desenvolver uma coreografia. Primeiro, desenvolvo a movimentação básica e aumento a complexidade.

Ao sugerir essas figuras-base como posturas, é porque as considero como essenciais para a movimentação aérea no *pole dance*. Através de um bom entendimento dos pontos de contato e das forças utilizadas em cada uma dessas posturas, a movimentação pode tornar-se fluida e fácil. Assim como as posturas do *wushu*, o estudo das figuras-base do *pole dance* tem como objetivo desenvolver a musculatura antigravitacional do corpo.

Geralmente quando pensamos em postura, pensamos na verticalidade do tronco. Segundo Feldenkrais (1980), qualquer postura é aceitável desde que não haja conflito com as leis da natureza, ou seja, o esqueleto deve contrapor-se à atração da gravidade, deixando os músculos livres para o movimento.²⁶ Outro ponto que devemos considerar em nossa exploração do movimento no *pole* é que, frequentemente, não temos um ponto de contato com o chão, assim nossas linhas corporais podem ficar confusas.

O controle postural é um processo que, segundo Dominik Fuchs em seu artigo *Dancing with Gravity - Why the sense of balance is fundamental*, inclui não só o equilíbrio quando estamos em uma posição estática como também “a habilidade de se orientar, que é manter o relacionamento entre os segmentos do corpo de um lado, e entre o corpo e a gravidade/ espaço de outro lado.”²⁷ (FUCHS, 2018, p.3) Aprender a manter o relacionamento entre as partes do corpo, quando estamos de cabeça para baixo, é também um controle postural.

Quando pensamos em sentidos, tendemos a nos concentrar nos sentidos aristotélicos: visão, audição, olfato, gustação e tato. Hoje sabemos que o corpo humano possui outros sentidos além desses. Segundo a fisiologista Dee Unglaub Silverthorn (2017) o processamento das informações do sistema sensorial é dividido em estímulos com processamento consciente que irão incluir os sentidos especiais: visão, audição, olfato, gustação e equilíbrio, e sentidos somáticos: tato, temperatura, dor, prurido e propriocepção.

Nossa localização é, primordialmente, dada pela gravidade. Buscamos, em um primeiro momento, reencontrar o eixo do nosso corpo quando o *pole* é o espaço que iremos nos movimentar; ao mesmo tempo, começamos a explorar nossos pontos de contato. Por exemplo, como a posição do nosso tronco irá influenciar a quantidade de atrito entre a pele e o *pole*, se esse atrito é suficiente para permitir que eu solte uma das minhas mãos, se meu corpo está deslizando na direção do chão.

²⁶ “It follows that any posture is acceptable in itself as long as it does not conflict with the law of nature, which is that the skeletal structure should counteract the pull of gravity, leaving the muscles free for movement.” (FELDENKRAIS, 1980 p. 58)

²⁷ “The process of postural control also includes the ability to orient oneself, that is to maintain a relationship between body segments on the one hand, and between the body and gravity/ the environment on the other hand.” (FUCHS, 2018, p.3)

Tendemos a imaginar que nosso corpo sempre interpreta e reage a cada estímulo, mas nosso corpo faz também previsões do que irá acontecer e tenta antecipar estratégias para que o movimento aconteça. Como no exemplo usado no capítulo 1, quando desejamos levantar o nosso braço, o primeiro músculo a ser acionado é o sóleo para antecipar o desequilíbrio que virá desse movimento. Essa antecipação do desequilíbrio é parte do controle postural dos nossos corpos.

No *pole dance*, o que nós buscamos é desenvolver um controle postural²⁸ que seja independente do solo, ou seja, que o corpo seja capaz de se estabilizar e manter uma postura mesmo que não tenhamos contato com o chão. O sistema complexo de estabilização que o controle postural de nossos corpos exige, envolve uma integração de diferentes informações sensoriais em nosso sistema nervoso central. Este irá integrar informações do sistema visual, vestibular, proprioceptivo, tátil e muscular.

Um dos sistemas controladores sensoriais responsáveis pela nossa postura é o sistema vestibular. Formado por dois órgãos otolíticos - utrículo e sáculo- e pelos três canais semicirculares, ele é responsável por enviar informações para o sistema nervoso sobre a posição da cabeça durante o movimento, que usará essas informações para restabelecer a posição natural do corpo. (SILVERTHORN, 2017)

Utilizando-se das células ciliadas confinadas em conjuntos de câmaras interconectadas, chamadas de labirinto membranoso, que possuem dois tipos de estruturas para detecção de movimento: os órgãos otolíticos, que detectam as inclinações da cabeça, e os canais semicirculares, sensíveis à rotação da cabeça.²⁹

Os três canais semicirculares estão orientados um em cada plano, o canal horizontal (ou lateral) detecta rotações associadas ao giro, como quando balançamos a cabeça para dizer não, o canal posterior detecta a rotação da esquadra-direita, como fazemos ao inclinar a cabeça em direção ao ombro e o

²⁸ O controle postural é "a habilidade de um indivíduo assumir e manter a posição desejada durante uma atividade estática ou dinâmica." (CUPPS, 1997, 3-8)

²⁹ Os órgãos otolíticos nos informam a aceleração linear e a posição da cabeça. Os três canais semicirculares detectam a aceleração rotacional em várias direções." (SILVERTHORN, 2017 p.337)

canal anterior detecta a rotação para frente e para trás, como fazemos em uma cambalhota, por exemplo.

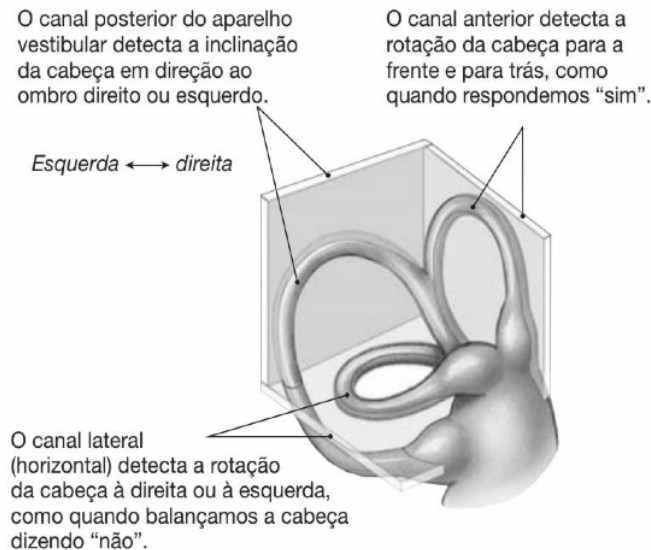


Figura 25 - canais semicirculares. Fonte: *Fisiologia Integrada* p.338

As ações transmitidas pelo sistema vestibular informam ao sistema nervoso central³⁰ sobre modificações da aceleração da cabeça, o que permite que os sinais apropriados sejam enviados para o corpo, antes mesmo que ocorra o desequilíbrio, ao invés de fazer tentativas de correção depois da perda de estabilidade. "O sistema vestibular está, então, constantemente ativo, mesmo na ausência de movimento, os órgãos otólitos estão constantemente monitorando a tração da gravidade no corpo."³¹ (Rocha-Thomas Sinead-Louise, 2018 p.33)

Assim como as posturas de kung fu, as posições do balé, são preparações para os movimentos que serão executados posteriormente. Quando proponho

³⁰ "O sistema nervoso central (SNC) consiste no encéfalo e na medula espinal. (...) O fluxo da informação pelo sistema nervoso central segue um padrão de reflexo básico. (...) Os receptores sensoriais espalhados pelo corpo monitoram continuamente as condições dos meios interno e externo. Esses receptores enviam informação ao longo dos neurônios sensoriais para o SNC, que é o centro integrador dos reflexos neurais." (SILVERTHORN, 2017 p.227)

³¹ "The vestibular system is thus constantly active, as even in the absence of movement, the otolith organs are monitoring the pull of gravity on the body." (Rocha-Thomas Sinead-Louise, 2018 p.33)

um estudo e treino de posturas para o *pole dance*, é uma tentativa de criar um controle postural para a prática. Silverthorn nos aponta que o “efeito da gravidade sobre o sistema vestibular é um sinal bem mais fraco comparado às informações visual³² e tátil” (SILVERTHORN, 2017 p.427). Isso é importante porque percebo que o tato é um dos sentidos que melhor se adapta ao movimento no *pole*.

Voltemos ao exemplo da nossa primeira subida no *pole*. A partir da percepção que o toque do *pole* pode proporcionar organização corporal suficiente para encontrar equilíbrio no movimento, observamos que o tato é um dos caminhos que podemos usar para entender o movimento. Segundo Silverthorn (2017), o tato é um sentido somático, portanto relativo ao sistema somatossensorial.

O autor apresenta o sistema somatossensorial como responsável pela orientação vertical do corpo, relativo à base de suporte, e sobre as relações dos segmentos corporais entre si e com o ambiente; auxiliando o controle postural a formular estratégias sensório motoras para a manutenção da estabilidade no corpo. A manutenção da postura ortostática e de outras funções físicas do corpo são resultado da capacidade de controlar nossas contrações músculo-esqueléticas de forma harmônica. Para que isso seja possível, existem no corpo estruturas capazes de monitorizar o estado de nossos músculos, seus níveis de contração, grau de estiramento, velocidade, dentre outras. Também existem mecanismos proprioceptivos que detectam o tato, pressão e estiramento e outras deformações da pele ou de tecidos profundos, chamados de receptores táteis.

Da mesma forma que classificamos nossa musculatura em fásica e tônica, os receptores dos sentidos somáticos serão divididos da mesma maneira. Encontrados tanto na pele quanto nas vísceras, os receptores somáticos podem ser tônicos ou fásicos.

³² Aqui discutiremos somente o tato, para maior aprofundamento do processo de adaptação do corpo ao campo visual invertido, consultar os artigos: Some preliminary experiments on vision without inversion of the retinal image (1896) e Vision without inversion of the retinal image (1897) de Stratton, G. M. Onde o autor descreve a experiência de um voluntário usando óculos que invertia a imagem.

No sistema somatossensorial, os receptores tônicos são receptores de adaptação lenta que disparam rapidamente no início da ativação e mantêm seus disparos enquanto o estímulo estiver presente. Geralmente os estímulos que ativam receptores tônicos são parâmetros monitorados continuamente no corpo. Já os receptores fásicos são receptores de adaptação rápida que disparam quando recebem um estímulo, mas param quando a intensidade do estímulo permanece constante, sinalizam alterações em um parâmetro. Quando um estímulo mantém uma intensidade estável, os receptores fásicos adaptam-se a esse novo estado e se desligam. Desta forma, o corpo pode ignorar a informação avaliada e considerada como não ameaçadora.

Os receptores sensoriais, estruturas responsáveis pela conversão de um estímulo em informação que pode ser processada pelo sistema nervoso, podem variar em complexidade. Os receptores sensíveis ao tato respondem a muitas formas de contato físico, como estiramento, pressão sustentada, vibração de diferentes frequências e texturas. São encontrados tanto na pele quanto em regiões mais profundas do corpo. Os receptores táteis na pele possuem muitas formas, podem ser estruturas simples como terminações nervosas livres, ou estruturas mais complexas, como o corpúsculo de Pacini, estrutura que responde melhor a vibração de alta frequência.

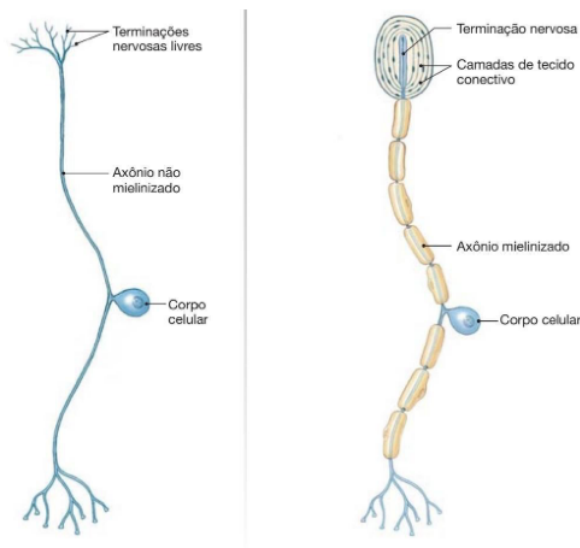


Figura 26 - Receptor sensorial simples e complexo. Fonte: *Fisiologia integrada* p.311

No controle postural, há integração das informações sensoriais que recebemos, pois existe uma forte relação entre informação sensorial e movimento. No *pole dance*, estamos constantemente nos movimentando em um corpo de revolução, ou seja, numa superfície com características circulares, fazendo com que o corpo esteja constantemente inclinado, além das posturas invertidas.

Silverthorn (2017) ressalta outro ponto importante em relação à maneira que nosso cérebro reconhece de onde se originam os estímulos sensoriais,

As regiões sensoriais do cérebro são muito organizadas em relação aos sinais de entrada, e os sinais provenientes de receptores sensoriais adjacentes são processados em regiões adjacentes do córtex. Esse arranjo preserva a organização topográfica dos receptores da pele. (SILVERTHORN, 2017 p.315)

Isso nos mostra que um corpo invertido não se sente invertido, o mundo que se inverteu. Tal fato nos leva não só a uma desordem intelectual, mas também a uma sensação de vertigem e náusea. Essa sensação pode ser atribuída ao sistema vestibular, porém através do tato, da sensação do *pole* em nossa pele, o corpo começa a desenvolver um controle corporal próprio para o *pole dance*.

Ao agendar a primeira aula de *pole dance*, recebemos como instrução usar um short curto, levar uma garrafa d'água e o principal: não usar hidratante no dia da aula. Duas dessas indicações têm a mesma função: garantir que nossa pele tenha atrito o suficiente para ficar no *pole*. Em nosso primeiro *seat*, além do desequilíbrio da posição, outro fato que percebemos é a dor do atrito. Essa dor tende a sumir com o tempo, porém ela irá ressurgir toda vez que começarmos a trabalhar um novo ponto de contato. Outro fato é que costumamos ter hematomas quando trabalhamos uma nova trava e os hematomas, assim como a dor, desaparecem com o tempo de treino.

Isso é importante porque em um primeiro contato com o *pole*, o corpo ainda não conhece o estímulo que está sendo percebido, assim como não sabe como manter aquela posição. É muito difícil para o nosso corpo avaliar se aquele estímulo é prejudicial ou não, ou mesmo criar estratégias para manter a homeostasia. Por isso, é importante que, ao começarmos a explorar um novo ponto de contato com o *pole*, isso seja feito de forma lenta e gradual. O que

desejamos é que nossa pele se adapte ao estímulo e seja capaz de monitorar nossa posição continuamente.

Outro ponto que queremos evitar é o reflexo de retirada, reflexos protetores inconscientes rápidos que automaticamente nos afastam da fonte do estímulo antes que tenhamos consciência da dor. Este reflexo é o que nos faz tirar a mão de uma superfície muito quente antes de conscientemente perceber a dor. No *pole*, este mesmo reflexo pode nos fazer abrir uma trava, o que pode nos levar a uma queda. Quando estamos na barra, ignoramos a distância que estamos em relação ao chão, então algumas vezes acreditamos que estamos perto do solo quando não estamos.

Percebo que algumas pessoas transferem o peso da trava de forma rápida quando estão tentando algum movimento pela primeira vez, por exemplo tirar a mão rápido ao entrar em um *seat*. Essa transferência deve ser de forma lenta, para que o corpo se acostume ao estímulo, isso nos trará confiança em uma trava. Por isso, a prática frequente das posturas é importante, o corpo estará sempre trabalhando o contato dos nossos pontos de apoio mais usados em nossas movimentações.

A dor é uma percepção subjetiva, pode significar muitas sensações desagradáveis diferentes. A sensação dolorosa sentida ao cortarmos o dedo em uma folha de papel é diferente da sensação dolorosa relativa a uma inflamação, porém usamos o termo dor para ambos os casos. Quando estamos no *pole*, não devemos ignorar a dor e sim entender o que o corpo está nos comunicando com aquela sensação.

Não devemos normalizar a dor quando estamos no *pole*. Alguns movimentos, por exemplo *machine gun*, são conhecidos por ser movimentos dolorosos. Isso acontece porque, quando temos força e/ou flexibilidade para executar um movimento, acreditamos que estamos prontos para executá-lo e ignoramos que nossa pele não está devidamente preparada para aquele movimento.



Figura 27 - Machine Gun. Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Como a percepção da dor é individual e subjetiva, geralmente nas minhas práticas uso o desconforto como parâmetro. Entendo desconforto como uma sensação incômoda, porém tolerável e não dolorosa. Percebo que, em algum ponto durante a prática, o desconforto transforma-se em dor. Algum desconforto é normal, dor não. Como nos aponta Moshe Feldenkrais, quando um movimento nos causa dor a reação automática do nosso corpo toma controle. “Controle voluntário é normalmente eficaz em movimentos relativamente lentos, desde que o movimento não coloque o corpo em risco ou cause tamanha dor que a reação automática tome controle ou ignore a decisão volitiva”³³ (FELDENKRAIS, 1980 p.86). Isso é importante porque quando mesmo transferindo o peso lentamente para um ponto de contato com o *pole*, se houver dor não seremos capazes de controlar nosso movimento, o que pode significar uma queda. Se tomamos tanto cuidado com nossos ossos, articulações e músculos durante o movimento para não nos machucarmos, devemos fazer o mesmo com nossa pele.

Percebo que algumas pessoas “pulam” para entrar em uma postura. Quando estamos trabalhando uma figura aérea, tendemos a acreditar que devemos subir para conseguir encaixar o *pole* em nosso corpo. Ao contrário, quando queremos transferir nosso peso em direção a um ponto de contato, na maioria das vezes precisamos descer em direção a trava, como se quiséssemos sentar no *pole*. Outro ponto importante é quanto mais contato temos com o *pole*,

³³ “Voluntary control is usually effective with relatively slow movements, so long the movement does not endanger the body or cause such pain that the automatic reaction takes over or bypasses the willed decision.” (FELDENKRAIS, 1980 p. 86)

ou seja, quanto mais área epitelial é usada na trava, menor é a quantidade de força necessária para executar um movimento e o desconforto do atrito é distribuído. Por isso a prática de posturas no *pole* é necessária, através dela preparamos também nossa pele para o movimento.

Um movimento voluntário pode ser iniciado pela vontade, sem estímulo externo, pode melhorar com a prática e, algumas vezes, torna-se automático como os reflexos. Normalmente é o que chamamos de **memória muscular**, “a capacidade inconsciente de reproduzir posições e movimentos voluntários apreendidos” (SILVERTHORN, 2017 p.428). Os movimentos voluntários, em sua grande maioria, necessitam de aferências contínuas dos reflexos posturais. Esses reflexos antecipatórios permitem que o corpo se prepare para um movimento voluntário.

Quando não temos confiança em nosso corpo durante a execução de um movimento, gastamos uma quantidade de energia desnecessária e o movimento torna-se duro e visivelmente difícil. Ao sugerir essas figuras-base como posturas, o que desejamos é que o corpo seja capaz de criar um controle postural próprio para o *pole dance*.

Cohen (2016 p.228) define o tônus postural como a atividade básica dos músculos subjacente à contração muscular, o estado de repouso dos músculos de nossos corpos antes da ocorrência de um movimento, a linha de base da contração muscular, a partir da qual uma contração acontece, expressando, então, a prontidão de um músculo para responder ou se relacionar. O tônus está sempre presente e se desenvolve ainda no ambiente uterino, que, por ser um ambiente fluido, encontra-se sob uma influência limitada da gravidade.

Quando começamos a explorar o espaço, primeiro aprendemos a sustentar nossas cabeças, nosso tronco, aprendemos a engatinhar, a sentar, até que consigamos nos manter em pé e caminhar. Dessa mesma forma, aprendemos a nos movimentar no *pole*. Primeiro aprendemos a subir na barra, sustentar o corpo, depois exploramos o espaço, começamos a transitar entre figuras, aprendemos a sustentar nosso corpo no ar, usando somente o *pole*, e a inverter.

2.3.1 Posturas do *pole dance*

Para contextualizar a construção do controle postural para o *pole dance*, aqui apresento as posturas que considero essenciais para esta prática. Discutirei em detalhes a prática das posturas no capítulo 3.

- Postura 1 – *Seat*



Figura 28 - *Seat* básico. Fonte: Arquivo pessoal.

Um *seat* pode ser, tradicionalmente, qualquer figura onde travamos o *pole* entre as pernas, como se estivéssemos sentados. São as primeiras figuras que costumamos aprender quando subimos na barra. Permite muitas variações nas posições das pernas, tronco e braços.

Posição com o quadril desalinhado e mantendo os joelhos na mesma direção, dessa forma, criamos mais área de contato entre a pele e o *pole*, que torna o movimento mais fácil de ser mantido, exigindo menos esforço. Apontar os joelhos na mesma direção ajuda a criar ainda mais atrito na pele. O tronco estará mais livre para se movimentar, pois o desalinhamento dos quadris permite que possamos aproveitar o contrapeso do tronco para manter o atrito com o *pole*, sem precisarmos usar um excesso de força. Dessa forma, a transição entre figuras será mais fácil e sem muito esforço. Essa figura trabalha o contato da área interna entre as coxas, um dos mais usados durante nossas movimentações.

- Postura 2 - *Lay-out*



Figura 29 - *Lay-out*. Fonte: Arquivo pessoal.

Postura invertida mantendo somente a trava entre as coxas, o tronco deve ser relaxado. Permite variações na posição das pernas. Por ser uma inversão que não exige muita força na sua execução, é uma das primeiras posições invertidas que costumamos aprender.

É importante que o contato entre as pernas e o *pole* tenha sido treinado através do *seat* antes de evoluir para um *lay-out*.

- Postura 3 – *Scorpio*



Figura 30 - *Scorpio*. Fonte: Arquivo pessoal

Postura invertida mantendo a perna interna em contato com o *pole*, as áreas de contato são parte interna da coxa, parte externa do tornozelo, flanco interno e costas. Para manter um *scorpio* com menos esforço, mantenha a perna externa em direção ao solo e o quadril estendido, enquanto mantém força de rotação interna na perna da trava. Importante notar que o *pole* não deve pressionar as costelas durante a execução do movimento.

- Postura 4 – *Gemini*



Figura 31 - *Gemini*. Fonte: Arquivo pessoal

Postura invertida mantendo a perna externa em contato com o *pole*, as áreas de contato são curva do joelho externo, flanco interno e costas. Assim como em um *scorpio*, a perna externa deve ser mantida em direção ao solo e o quadril estendido e devemos nos assegurar que as costelas não estão sendo pressionadas pelo *pole*. A perna da trava de um *gemini* mantém durante a execução do movimento uma força de rotação externa e o pé deve apontar para o chão.

- Postura 5 – *Cupido*



Figura 32 - *Cupido*. Fonte: Arquivo pessoal

Postura normal mantendo a perna interna em contato com o *pole* e o pé externo em *coupé*. Para manter a posição de forma mais fácil o tronco deve se manter afastado da barra, fazendo um contrapeso que criará mais atrito na curva do joelho, a perna interna deve ser mantida flexionada em 90° sem força excessiva e uma força de adução das pernas deve ser aplicada para que o movimento se mantenha.

- Postura 6 – *Monkey*



Figura 33 - *Monkey*. Fonte: Arquivo pessoal

Postura invertida mantendo o contato com o *pole* na curva do joelho interno e na parte posterior da coxa e o quadril ao lado da barra. A perna externa possui grande liberdade de movimento nesta postura.

Existem muitas maneiras de trabalhar essa consciência do movimento, por meio da pele, através da visualização, respiração, toque, entre outras. Há uma tendência em acreditarmos que dominamos um certo movimento, encerrando nossa percepção e passando a reproduzi-lo de forma automatizada. "O aspecto negativo de aprender a alcançar metas é que tendemos a parar de aprender quando dominamos habilidades suficientes para atingir nosso objetivo imediato."³⁴ (FELDENKRAIS, 1980 p.15)

Conseguir uma figura no *pole* está longe de ser o ideal para o corpo conseguir desenvolver um controle postural. Infelizmente, muitas vezes um aluno deseja treinar somente movimentos novos, dando pouca importância à prática das bases. Porém, ao trabalhá-las individualmente, melhoramos nosso desempenho e movimentação, permitindo que nosso corpo memorize as bases. Para isso, é necessário sustentar nosso corpo por um grande período de tempo, até que não precisemos pensar para executar essas figuras. É preciso desenvolver os reflexos antecipatórios do movimento e integrá-los ao nosso repertório de movimento. Como nos aponta Cohen, somente depois que "o reflexo se desenvolveu e está integrado, aquele determinado padrão de movimento se tornará parte do nosso repertório de movimento automático com ou sem a ocorrência do estímulo e em qualquer plano em relação à gravidade." (COHEN, 2016 p.227)

2.4 - Linhas de força

Quando treinamos movimentos de força, entendemos como força muscular, contração muscular. A ideia, em geral, dos treinos de força é a repetição do movimento. Muitas vezes percebo que as pessoas associam abdominal à execução de um *split* e que, para conseguir fazê-lo, você deve

³⁴ "The negative aspect of learning to achieve aims is that we tend to stop learning when we have mastered sufficient skills to attain our immediate objective."(FELDENKRAIS, 1980 p. 15)

treinar mais abdominais. Não vejo dessa forma. Acredito que para conseguir executar um movimento, você deve treinar o próprio movimento. Existem diversas formas e modificações, que podem ser criadas, que usam a própria acrobacia como base. Posso treinar deitada ou sentada no chão, ou levantando uma perna de cada vez, começando no ar.

Usualmente, costumo usar o termo linha de força quando me refiro a uma sensação específica que tenho enquanto executo movimentos de força. Pensada como sensações de expansão e concentração, ao contrário de contração e relaxamento muscular. Essa ideia foi inspirada no eixo-global da Técnica Klauss Vianna, que tive um breve contato durante o ano de 2012, quando estudei por um ano na Faculdade Angel Vianna. Embora eu já usasse o termo antes, era um conceito embrionário que amadureceu através desse contato. Segundo Jussara Miller, estudiosa da Técnica Klauss Vianna, o eixo-global é "a integração do corpo com a gravidade na conquista de equilíbrio".

Quando ficamos em pé e começamos a empurrar o chão com o máximo de força possível, como se desejássemos empurrar o próprio planeta em que vivemos, sentimos um fluxo de força contrária, sentimos a Terra nos empurrando de volta³⁵. Essa sensação de força sobe pelos nossos ossos se estendendo até às nossas cabeças e continua se projetando em direção ao céu, nosso corpo se alinha a essa força. É essa sensação que chamo de linha de força. Esse fluxo de força pode ser usado em duas direções opostas, de dentro para fora, na expansão, e de fora para dentro, no recolhimento. Usando este fluxo como caminho para organizar o corpo.

No *pole*, cada nova linha de força começará a se desenhar no momento em que transfiro o meu peso para uma nova trava ou ponto de apoio. Quando sinto essa linha de força se desenhando pelo corpo, se eu seguir esse caminho para me organizar, meus pés começarão a sair do chão, sem que eu precise ativamente tirá-los.

³⁵ "Uma força é, apenas, um aspecto de uma interação mútua entre dois corpos. Verifica-se experimentalmente que, quando um corpo exerce uma força sobre outro, o segundo corpo sempre exerce uma força no primeiro. Além disso, verifica-se que essas forças têm mesmo módulo e mesma direção, mas sentidos opostos. É impossível existir uma única força isolada." (HALLIDAY, p.83)

O puxar concentra (recolhe) a força que será direcionada (expandida) pelo empurrar. Esse fluxo contínuo de forças permite que seja possível nos mantermos em posições que parecem impossíveis. Quando executo uma prancha de *shoulder-mount*, por exemplo, ao mesmo tempo que puxo o *pole* em direção ao meu peito, meus pés empurram o ar. Para que o curso de forças possa fluir livremente em uma prancha, meu corpo deve estar o mais alinhado possível, para isto é necessário contrair o assoalho pélvico³⁶. É diferente de fazer o máximo de força possível, o que só tornaria o corpo pesado.

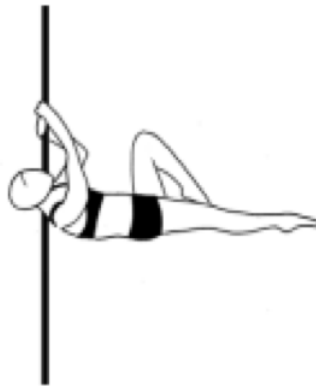


Figura 34 - Prancha de *shoulder-mount* Fonte: IPSF

Para o corpo ser leve a ponto de se manter em uma posição que parece antigravitacional, o fluxo de forças deve ser desimpedido, os ossos devem ser direcionados para a direção do esforço. Segundo Feldenkrais, uma “ação torna-se fácil de ser performada quando os enormes músculos do centro de nosso corpo fazem o volume de trabalho e os membros somente direcionam os ossos para o destino do esforço”³⁷(FELDENKRAIS, 1980 p.91). Isso é importante porque desejamos fazer o mínimo de esforço possível e, como nos indica o autor, para isso devemos acionar os músculos do nosso tronco.

As linhas de força que se desenham em nosso corpo a partir do contato que temos com o *pole* são caminhos que nos indicam para onde devemos levar

³⁶ “... músculos que revestem a porção mais profunda da cavidade pélvica, têm papel importante na centralização, estabilidade pélvica e consciência corporal.” (HAAS, 2011 p.53)

³⁷ “An action becomes easy to perform and the movement becomes light when the huge muscles of the center of the body do the bulk of the work and the limbs only direct the bones to the destination of the effort” (FELDENKRAIS, 1980 p.91).

nossos ossos. Não é uma tarefa fácil, conseguir levar o corpo até essa posição ideal, onde o esforço será economizado, é importante entender que a intenção precede a ação. Como nos explica Cohen, a chave para a execução do movimento é alinhá-lo à atenção e intenção. “Ao executar um movimento, é muito importante que a nossa atenção (aquilo que nos estimula) e nossa intenção (aquilo que desejamos fazer com relação a esse estímulo) se alinhem ao movimento que estamos fazendo. É uma chave.” (COHEN, 2016 p.90) Isso será importante para o movimento que estamos estudando, pois, no *pole dance*, é preciso direcionar nossa atenção para as linhas de força, aprender a manter nossa intenção por um período estendido, para conseguir a ação que é a execução do movimento.

No *pole dance*, devemos acumular tensões para então distribuí-las. Quando desejo concentrar a energia/força, devo tentar sentir o ponto de interseção entre as linhas de força, imaginando que a minha inspiração, meu ar está enchendo esse ponto do meu corpo, depois irei direcionar meus ossos na direção do movimento, projetando meu ar em duas direções contrárias, distribuindo-o ao longo do corpo.

O trabalho que faço com as linhas de força sempre é pensado como expansão e recolhimento. No momento da expansão, uso os ossos como vetores do movimento, o que me permite sentir com mais facilidade a posição em que meu corpo se encontra em um determinado momento. Este trabalho parte da mesma ideia das oposições da Técnica Klauss Vianna, a projeção da intenção do movimento para fora, desenvolvendo assim a capacidade de sentir os ossos. Segundo Klauss Vianna, “Duas Forças Opostas geram um Conflito, que gera o movimento. Este, ao surgir, se sustenta, reflete e projeta sua intenção para o exterior, no espaço.” (VIANNA, 1990 p.78)

No *pole dance*, o sentir os ossos se faz necessário principalmente em posições em que temos pouco contato da pele com o *pole*, como por exemplo em um *Aysha*, e portanto precisamos de outra estratégia para o controle postural e conseqüentemente aprender a direcionar nossos ossos no espaço. Como nos aponta Jussara Miller, em seu livro *Escuta do corpo: sistematização da Técnica Klauss Vianna*,

“Esse estudo das oposições é o preâmbulo do processo de vetores de forças do corpo, desenvolvendo a capacidade de sentir os ossos, despertando a sutileza de direcioná-los para cima, para baixo, para frente, para trás ou para os lados, conforme a postura.” (MILLER, p.84)

O movimento passa a ser entendido a partir do interior, do próprio corpo, de sua organização e conseqüente projeção no espaço. Essa percepção leva-nos à visão de um corpo integral, como forma interativa de expressão, em que há um fluxo contínuo de informações. Compreender os ossos como vetores do movimento, que o movimento não termina no contorno do meu corpo, mas existe uma intenção do movimento de ir “pra fora”, de alcançar algo distante.

A observação do peso é etapa essencial no meu trabalho, a força para executar um movimento parte dessa observação. Como eu sustento o meu peso? Onde eu concentro minha atenção? É o direcionamento do peso que irá possibilitar o movimento, principalmente quando precisamos nos opor à gravidade. Como nos aponta Miller, é “a partir do uso do peso do meu corpo, e não do abandono deste, que me oponho a gravidade” (MILLER, 2005 p.65)

Não vejo a prática de *pole dance* como uma oposição à gravidade, mas um trabalhar com a gravidade. O deslocamento do eixo, da relação gravitacional que possuo com o mundo é o que permite o movimento na barra. Compreender a relação que possuo com o solo torna possível e mais clara a relação que crio com o *pole*, isto é trabalhado com os meus alunos desde a primeira aula. Observar o peso e as linhas de força que se desenham através do corpo.

O primeiro giro que costumo ensinar é o tanguinho baixo, começando por um passo dado pela perna interna, giro o tronco até olhar para o *pole*, enquanto a perna externa estica para trás ativando os glúteos e abaixo o quadril até próximo a linha do joelho. O giro começa pela rotação no plano mesa (equivalente a um *ronde* no balé) e quando eu sinto a necessidade de girar o pé que se encontra no chão, a perna externa flexiona para encontrar o chão, e o pé externo empurra o solo para encerrar o giro, transferindo o peso até que o corpo se estenda completamente, encontrando a posição vertical.

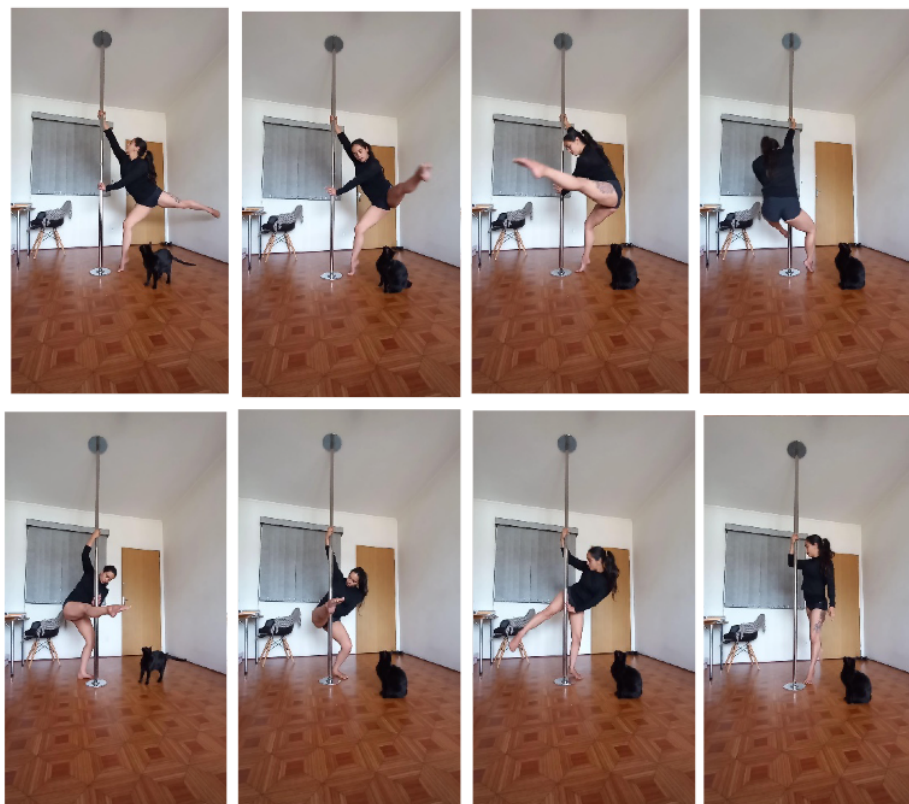


Figura 35 - Tanguinho baixo. Fonte: Arquivo pessoal.

Por ser um giro simples e que não possui a obrigatoriedade de suspender o corpo durante sua execução, o tanguinho possui tempo e espaço suficientes para observações que são necessárias para todos os giros; principalmente, as linhas de força, o movimento de alavanca, puxar com o braço de cima e empurrar com o braço de baixo, que é a base de uma série de movimentos e que, posteriormente, será usado em inversões.

A mão mais próxima do chão, com o cotovelo flexionado em um ângulo de próximo de 90° , quando, em pegada básica, empurra suavemente o *pole*, afastando o quadril da barra, criando espaço para o movimento. A quantidade de força usada pelas mãos na execução de um giro também é um ponto de atenção. Nem tão fraca que eu deslize rapidamente em direção ao solo e nem tão forte que pare o giro. O posicionamento das mãos depende do corpo do bailarino que irá executar o movimento, algumas pessoas possuem braços mais compridos ou, incluo-me nessa categoria, mais curtos. Nos meus giros, meu braço externo costuma estar estendido com um ângulo acima de 90° e mais

próximo do meu quadril. Não existe uma receita ideal que funcione para todos os corpos, o movimento deve sempre ser adaptado para cada corpo.

É uma das técnicas que podemos usar para nos aproximarmos de uma percepção corporal mais próxima da comum e conseguir desenhar contornos mentais para o nosso corpo.

Em geral, uma articulação é formada por um osso proximal, localizado mais próximo do centro do corpo, e um osso distal, localizado mais periféricamente. Diversas vezes, o movimento é analisado através do movimento do osso distal, como, por exemplo, o movimento do antebraço sobre um úmero mais estável, ao invés de um movimento do úmero com um antebraço mais estável.

Quando o osso distal é o principal propulsor do movimento, aquela extremidade se move no espaço; por outro lado, quando o osso proximal é o propulsor do movimento, o corpo, ou o tronco, se movimenta no espaço. Podemos observar o movimento do corpo em uma inversão de *Reiko*. Geralmente, a indicação que é dada nesse movimento é girar o pé que está empurrando a barra, porém, nem sempre, a pessoa que irá executar a inversão compreendeu que o quadril deve acompanhar o pé. Não é o pé que gira no *pole* trazendo o quadril, é o giro do quadril que leva o pé.



Figura 36 - Inversão de Reiko. Fonte: Arquivo pessoal

Geralmente, quando iniciamos o movimento distalmente, conseguimos até alcançar mais longe por um curto período, porém, diversas vezes, não somos capazes de sustentar nosso corpo na posição alcançada. Como nos explica Cohen, se “você iniciar o movimento distalmente antes da hora, terá uma percepção maior da forma no espaço, mas uma percepção menor de energia, peso, massa e força.” (COHEN, 2016 p. 114) Isso é importante porque precisamos da percepção de energia, peso, massa e força para o trabalho das inversões.

2.5 - Inversões

No *pole dance*, uma inversão é quando trocamos a posição das nossas cinturas escapular e pélvica, ou seja, o ato de ficar de cabeça para baixo. Uma inversão sempre envolve um movimento espinhal, ou seja, um movimento da coluna vertebral, porém existem diversos caminhos que podemos utilizar para conseguir inverter.

Inversões são importantes em nosso movimento e, muitas vezes, um aspecto frustrante em nosso treinamento. Algumas inversões podem levar semanas, meses e até mesmo anos para serem dominadas. Outras vezes, conseguimos executar uma inversão específica no dia e parece que desaprendemos no dia seguinte. Acima de tudo, treinamento de inversões exige prática e resiliência. Assim como aprender a andar, aprender a inverter é o triunfo do tempo de preparação. Esse tempo irá variar de acordo com cada corpo, enquanto algumas pessoas terão certa afinidade com a movimentação necessária para inverter, outras precisarão passar por mais tempo de treino.



Figura 37 - Minha primeira inversão. Fonte: Arquivo pessoal, 2010

Quando começamos a trabalhar com inversões, usualmente recebemos instruções para aproximar os joelhos do tronco, mas uma inversão é o movimento do tronco no espaço, e, como já discutido anteriormente, quando desejamos que o tronco se movimente, o osso proximal deve ser movimentado.

A inversão é resultado de um movimento iniciado em um osso proximal, geralmente o quadril, e sua consequência é a inversão dos membros. É compreensível usar a expressão “trazer os joelhos ao peito”, porque a sustentação de um corpo no ar é trabalhada desde o início da prática, e não é todo aluno que já teve vivência com artes corporais anteriormente. A instrução girar o quadril até que os pés saiam do chão pode ser difícil de ser interpretada por um corpo.

Tradicionalmente, as pessoas que me veem executando uma inversão e principalmente um *handspring deadlift*³⁸, pensam que devo ser muito forte para parecer fácil. Claro que há força envolvida e muito treinamento por trás da execução, porém há menos esforço do que se imagina. Como mostra Cohen, um movimento que parece fácil de ser executado é aquele que integra as respostas automáticas do corpo na sua execução. “Debaixo de todo movimento bem-sucedido, fácil, estão integrados reflexos, reações posturais e respostas de equilíbrio.” (COHEN, p.225) No estudo das inversões, os padrões neurológicos básicos, reflexos e reações de controle posturais podem ser usados para nos ajudar a melhorar a técnica, explorando e ampliando nosso vocabulário de movimentos.

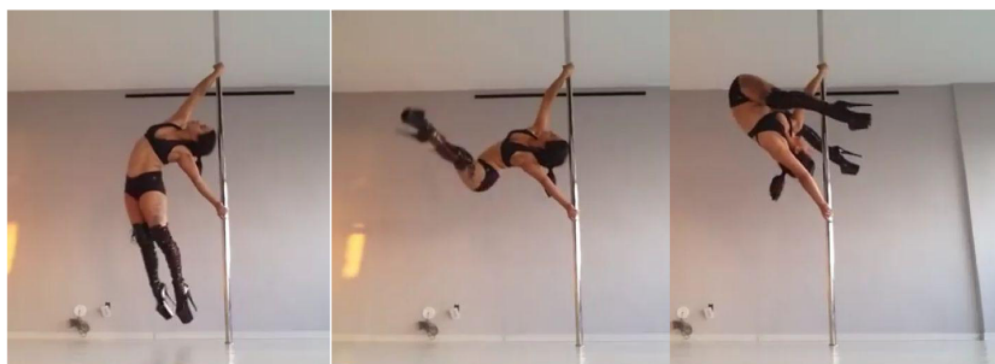


Figura 38 - Handspring sem impulso com pegada torcida. Fonte: Arquivo pessoal

Nossos corpos passam por um complexo processo de desenvolvimento desde o nosso nascimento, os padrões de movimento que adquirimos durante

³⁸ “A dead lift is defined by the starting position of the body. The feet must touch the floor before going into the dead lift. The body should be extended away from the pole before moving into the dead lift.” (IPSF, p.72)

nosso desenvolvimento motor irão nos acompanhar por toda a nossa vida, são caminhos inscritos em nossos corpos. Segundo Peggy Hackney, discípula de Bartenieff, nos descreve em seu livro *Making Connections: Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals*, esses “padrões, que são disparos habituais de caminhos musculares, entram em jogo para completar uma intenção, influenciam as capacidades individuais para ser e se mover no mundo.”³⁹ (HACKNEY, p.84) Os padrões neurológicos básicos que adquirimos nos trazem modificações simultâneas nos sistemas nervoso e muscular, o corpo passa a integrar suas diferentes partes: tronco, cabeça, cóccix, braços, pernas.

Criamos um eixo do corpo, que servirá como um alinhamento interno, através desse alinhamento trabalharemos nosso equilíbrio postural e como relacionar tal equilíbrio com cada uma das partes do corpo, permitindo que tenhamos disponibilidade e prontidão para nos movimentar. “Por isso, trata-se de um alinhamento dinâmico, em constante modificação, interagindo com o meio.” (FERNANDES, p.54) É através desse eixo do corpo que iremos nos preparar para os movimentos seguintes, fora do eixo vertical.

Embora a teoria sobre padrões neurocelulares básicos (anteriormente determinados padrões neurológicos básicos) desenvolvida por Cohen tenha se atualizado e atualmente são reconhecidos dezenove padrões básicos de movimento, prefiro, nesta pesquisa, me ater a simplificação de Hackney (1998) que usa seis padrões.

A respiração celular consiste na sensação de enchimento e esvaziamento do corpo. Essa organização é vista em todos os organismos e pode ser observada até mesmo em uma única célula. É um padrão de extensão e contração que está presente em todas as células de um corpo e em todos os outros padrões de movimento.

A irradiação central é um suporte central do corpo através do centro do umbigo. Na inspiração, a respiração irradia para as seis extremidades do corpo - cabeça, cauda, membros superiores e inferiores - e volta ao centro na expiração. Inicia-se uma organização corporal de centro-periferia.

³⁹ “These patterns, which are habitual firings of muscular pathways that come into play to fulfill an intent, influence the individual capacities for being in and moving in the world.” (HACKNEY, p.84)

No estágio espinhal, a partir da irradiação central gradualmente um corpo começa a diferenciar cabeça e cauda (cóccix), é nesse estágio que desenvolvemos a atenção e noção de individualidade.

O movimento homólogo diferencia a parte superior do corpo da inferior. Uma parte se estabiliza enquanto a outra se movimenta. Um exemplo é o movimento do sapo ao pular. É nesse estágio, que nos conectamos com a terra e começamos a nos relacionar com a gravidade.

É no estágio homolateral que começamos a diferenciar o lado esquerdo do direito, não apenas um braço do outro, mas diferenciar todo o lado esquerdo do direito. É o estágio que irá clarificar a intenção e estabelecer as bases para a integração das funções laterais do cérebro.

No estágio contralateral, aprendemos uma diferenciação que associa os dois estágios anteriores, diferenciando os lados cruzados. Desenvolvendo a autoconsciência e o comprometimento na ação.

Os padrões de desenvolvimento podem ser usados para entender uma inversão, assim como caminhos para que elas aconteçam.

Ao se realizar uma inversão, o primeiro ponto a ser observado é a respiração, isto é, para que uma inversão seja bem executada, a respiração deve estar sincronizada com o movimento. As inversões envolvem a contração do abdômen, que contrai naturalmente durante o movimento da expiração, sendo este o melhor momento da respiração para ser usado quando desejamos levantar o quadril. Outro ponto é a estabilidade da parte superior do tronco, que deverá sustentar o corpo, dependendo da pegada que será usada, as linhas de força serão desenhadas de forma diferente no corpo. Se o corpo não tiver ainda força suficiente, mas as linhas de força estiverem se desenhando adequadamente e a respiração sincronizada com o movimento, o corpo irá vibrar, porém seremos capazes de mantermos o quadril na posição mais alta possível.

Quando observo tentativas de inversão, percebo que algumas pessoas pensam em fazer o movimento o mais rápido possível, o que leva a uma falsa impressão de que o quadril está chegando na posição. No entanto, a pessoa é incapaz de manter a posição, e, logo em seguida, o corpo cai pesadamente. Assim como em um movimento simples do braço, em que tenho a opção de deixá-lo cair livremente ou parar o movimento no meio de sua trajetória, devo ser

capaz de parar o movimento em qualquer ponto da inversão, ser capaz de perceber o que acontece em cada momento do meu movimento.

Quando desejamos inverter, o ideal é usar nossa musculatura antigravitacional, mais interna e mais próxima dos ossos. Essa musculatura aprende o movimento e funciona melhor através do movimento lento. É importante manter o tônus, a constante contração dos músculos antigravitacionais, habilidade adquirida com tempo e prática, e que se torna cada vez mais natural com o passar do tempo.

Inversões exigem paciência. Por mais que desejemos dominá-las, devemos estar atentos ao movimento que estamos executando quando esse ainda não se tornou uma inversão completa. A percepção é a relação que possuímos com a informação, a maneira como nos relacionamos com aquilo que percebemos. Como nos aponta Cohen, o “movimento é a nossa primeira percepção, precisamos nos movimentar antes de ter um feedback a respeito daquele movimento.” (COHEN, 2016) Por esse motivo, é impossível tentar entender uma inversão sem tentar executá-la. Ela é um novo caminho em nosso corpo, geralmente muito diferente do que já trabalhamos antes. Se fizermos os movimentos de forma atenta, percebendo o que está acontecendo em nossos corpos, comemorando cada sensação nova que sentimos, nos demorando em cada uma delas, inverter se torna uma questão de tempo, somente.

Geralmente, a base do nosso estudo das inversões é alguma versão de *teddy* (ou bolinha), que consiste em trazer as pernas juntas até o tronco, sentindo o peso do corpo e o encaixe de uma determinada pegada. A partir dessa posição, começamos a treinar o movimento de enrolar e desenrolar o quadril.

No *pole dance*, as inversões homólogas de baixo para cima são a forma mais comum que usamos. Os padrões de movimento que desenvolvemos em nossos primeiros anos de vida criam em nossos corpos caminhos que possibilitam diversos movimentos. O movimento espinhal (movimento da cabeça ao cóccix); movimento homólogo (movimento simétrico de dois membros superiores e/ou inferiores simultaneamente); movimento homolateral (movimento assimétrico de um membro superior e do membro inferior do mesmo

lado); e movimento contralateral (movimento diagonal de um membro superior com o membro inferior do lado oposto).

Cada um dos tipos de inversões que executamos pode usar diferentes padrões de desenvolvimento para trabalhar mais de uma forma de executar uma inversão. As inversões podem explorar padrões homólogos, homolaterais e contralaterais, assim como podem também ser executadas de cima para baixo. Às vezes, não trabalhamos todos os padrões em nossas práticas, fazendo com que eles não sejam completamente desenvolvidos, o que nos leva a ter dificuldades em movimentos mais complexos.

Podemos observar que, apesar de geralmente aprendermos a tesoura antes de aprender a inversão básica, tendemos a não trabalhar inversão através do movimento da tesoura, que é um movimento contralateral, nem a inversão básica através do berço, que é homolateral. Começando a trabalhá-las somente depois que já dominamos a inversão básica.

A maioria das inversões pode ser classificada em dois grandes tipos⁴⁰: ventrais e dorsais. Inversões ventrais são aquelas em que direciono o quadril para frente do meu corpo, como por exemplo a inversão *split*, *shoulder-mount*. Inversões dorsais são aquelas em que direciono o quadril para trás do meu corpo, como a iguana, subida de *monkey*.



Figura 39 - Exemplo de inversão ventral. Fonte: Arquivo pessoal

⁴⁰ Existem exceções. Algumas inversões podem não se adequar a essas duas categorias, como, por exemplo, *shoulder deadlift*. Normalmente de difícil execução, são inversões que exigem um nível muito avançado de *pole*, que esta pesquisa não irá cobrir.



Figura 40 - Exemplo de Inversão dorsal. Fonte: Arquivo pessoal

Nas inversões ventrais, enrolamos o quadril, lembrando o movimento de um rolamento para trás. Ao sentir que nossos quadris estão encaixados, e que os joelhos estão mais altos que nossos cotovelos, começamos então a esticar os braços, desenrolando a coluna e abaixando nossas cabeças.

Nas inversões dorsais, geralmente começamos com a coluna flexionada e a estendemos na direção da barra. Um ponto importante no início da preparação corporal para as inversões dorsais é a perna estar mais estática em relação ao quadril. Ou seja, se eu subir a perna antes que o cóccix se alinhe à cabeça, o movimento será mais pesado.

Enquanto nas inversões ventrais, perceberemos os joelhos chegando antes que o quadril na posição final, nas inversões dorsais o quadril chegará primeiro à posição de equilíbrio. Existem exceções, como as “inversões pranchadas”, quando invertemos mantendo o corpo alinhado, ou seja, tornozelo, quadril e cintura escapular se mantêm praticamente alinhados durante todo o movimento da inversão.

2.6 - Respiração

Quando comecei a aprender inversões no *pole*, inverter usando impulso da perna, ou seja, como se estivesse chutando o ar, era um método comum.

Com o tempo, percebi que pessoas que invertiam esse impulso demoravam a perder o padrão, criando uma necessidade de chutar para conseguir inverter com qualquer pegada. Decidi abandonar a antiga forma e passar a ensinar as inversões sem usar o artifício do chute. Ainda que leve mais tempo para um aluno executar uma inversão, sinto que o corpo está preparado para o movimento no instante que ele acontece. Percebi também que através do movimento lento

Quando observava as pessoas que não conseguiam executar bem as inversões, nem sempre o problema era falta de força, mas eu não conseguia observar onde o movimento começava. O que eu via era um movimento similar a um salto, porém sem deslocamento vertical, que não conseguia se manter no ar. Eu conseguia observar uma figura parecida aos momentos da inversão, porém não via controle voluntário do movimento. A partir dessas observações, comecei a pesquisar formas por meios das quais eu conseguiria que um aluno dominasse a inversão básica sem o artifício do chute.

Uma das minhas primeiras observações é que muitas vezes as pessoas não respiram durante as inversões. Se desejamos que o movimento pareça natural, faz sentido usar caminhos que já possuímos em nossos corpos, e um deles é a respiração. Ao invés de pensar “não consigo executar tal movimento”, é importante se questionar sobre o que está acontecendo no corpo. E uma das primeiras perguntas que faço é “como respirar no movimento?”.

Como meu corpo era treinado em artes marciais, observar e treinar a respiração nos movimentos era uma prática comum. Sem que eu percebesse em um primeiro momento, naturalmente associava um movimento que eu precisasse aplicar força à expiração. Aprendi a inverter usando o artifício do chute, e chutar era síncrono ao expirar para meu corpo. Apesar da relevância da respiração para meu desenvolvimento como *pole dancer*, exercícios respiratórios só foram introduzidos à minha prática e ao meu método de ensino muitos anos depois.

No *pole dance*, em diversos momentos precisamos transferir nosso centro de gravidade, geralmente fazemos isso por meio de movimentos do tronco. Podemos utilizar a respiração como meio de auxiliar essas transferências. É

bastante comum, ao executarmos uma atividade que precisa de muita força, segurar o ar ou esquecermos de respirar. Ou porque estamos demasiadamente concentrados, ou por reflexo.

Não seria possível descrever aqui cada uma das transições que usamos no *pole* e como usar a respiração em cada uma delas. Até porque isso varia a cada corpo e com intenção de cada movimento. O que irei descrever adiante são sugestões e formas de como usar a respiração como facilitadora do movimento.

Nossa respiração é uma função dita hegemônica, ou seja, uma função essencial à manutenção de nosso corpo; fundamentalmente vegetativa, cuja exceção é o diafragma. Seu comando é automático, independente da nossa vontade, e voluntário, ao mesmo tempo. (SOUCHARD, 1984b p.22) Respiração é um processo complexo, que envolve diversos sistemas do nosso corpo⁴¹. O que proponho aqui não é um estudo anatômico e cinesiológico da relação entre a respiração e o movimento do quadril, mas uma percepção experimental dessa relação no *pole*.

A expiração é, geralmente, um movimento passivo, desencadeado a partir do cessar da contração dos músculos inspiratórios. Os expiratórios intervêm apenas durante esforços, em atividades de grande dinâmica (SOUCHARD, 1984b).

Os músculos torácicos estão quase todos envolvidos na respiração (FLOYD, ano). Quando estamos em repouso, o diafragma é o músculo responsável pelos movimentos da respiração. Sua forma de circunferência deprime e retrai o tendão central na inspiração, reduzindo a pressão na caixa torácica, permitindo que o ar entre nos pulmões; ao mesmo tempo, aumenta a pressão na cavidade abdominal. Na expiração forçada, há a contração dos músculos intercostais internos, dos oblíquos internos e externos, assim como do transversos e do reto abdominal.

⁴¹ Aqui discutiremos somente a sensação das amplitudes de inspiração e expiração, para maior aprofundamento anatômico e cinesiológico consultar os livros: Respiração e Diafragma de Souchard.

O que percebo no *pole* é que, como estamos com a parte superior do corpo comprometida com alguma pegada, a inspiração torácica em uma inversão pode expandir as costelas, contraindo a parte da frente do corpo, o que chamaremos de respiração torácica posterior, ou expandir o peito e contrair as costas, a inspiração torácica anterior. Raramente usamos uma respiração torácica que expande as costelas em todas as direções.

Outro ponto a ser observado são as amplitudes usadas em nossa respiração, raramente a inspiração abdominal terá grande amplitude, mantemos uma certa contração da musculatura antigravitacional o tempo todo, porque desejamos mover nosso tronco como um único bloco. Se nossa musculatura antigravitacional do tronco relaxar demais, perdemos a conexão entre a cintura pélvica e a escapular.

Quando caminhamos preparamos nossa transferência de peso, posicionamos o pé para a frente e transferimos aos poucos o peso de um pé para o outro. Da mesma forma deve ser a transferência de peso entre os pés e as mãos. As mãos devem estar preparadas para sustentar nosso peso quando os pés saem do chão, a inspiração pode auxiliar nesse processo.

A respiração possui três momentos distintos: a inspiração, a expiração e a pausa entre elas. Geralmente, pensamos na inspiração e na expiração, mas muito pouco na pausa. Segundo Paxton, em seu DVD *Movement for the Spine*, as pausas entre a inspiração e a expiração e a pausa entre a expiração e a inspiração são diferentes entre si. Quando expiramos por um tempo longo, tendemos a inspirar rápido, como se fosse um pequeno susto. É importante notar isso porque uma inversão exige uma expiração longa, e se a inspiração for muito rápida depois dela, iremos cansar logo na primeira inversão de uma sequência, por exemplo. Nessa pausa, nosso corpo se prepara para a mudança, é nesse pequeno intervalo que o apoio é transferido. Nos movimentos aéreos todos os apoios são ativos, estou sempre ativamente aplicando força a barra. Como descreve Jussara Miller, "... o apoio ativo é a qualidade de usar o chão como base de suporte, em estado de prontidão para o movimento, estando alerta e presente, com atenção muscular." (MILLER, p.79) Isso é relevante, porque podemos usar a barra como base de suporte, da mesma maneira que usamos o

chão. Se utilizarmos apoios passivos e sem tónus, o corpo irá deslizar, ou cair em direção ao solo.

No *pole*, o momento da inspiração é quando crio os meus apoios, ou seja, pela contração dos músculos acessórios, passo a fazer força contra o *pole*. Essa pressão será mantida na expiração, criando um apoio ativo contra a barra, e, como meu desejo é subir o corpo, as costelas serão levadas em direção à cintura escapular e não ao contrário como habitualmente respiramos quando estamos no chão.

A respiração deve acompanhar o movimento, normalmente quando estamos invertendo, por exemplo, a expiração deve acompanhar o movimento do nosso quadril, sendo sustentada até alcançarmos a figura final. Se desejamos nos movimentar com mais velocidade, por exemplo em um *snaparu*⁴², a respiração também deve ser rápida.

⁴² *Snaparu* é uma sequência rápida, também chamada de combo. Geralmente realizado de forma rápida e sem pausas.



Figura 41 - Snaparu. Fonte: Arquivo pessoal.

Em combos, como o *spanaru*, usamos a gravidade como forma de acelerar nosso movimento, além de usarmos diferentes configurações de posição do corpo para aproveitar o momento de inércia. Da mesma forma que pode ser executado com bastante velocidade, podemos também executá-lo de forma lenta, explorando mais as travas e as espirais. Todo movimento rápido deve ter em si a possibilidade de lento, e nossa respiração deve acompanhar a intenção do movimento.

No momento em que tiramos nossos pés do chão, sentimos dificuldade em localizar partes do nosso corpo, quando ficamos de cabeça para baixo, essa dificuldade tende a ser ainda maior. “Uma coisa que você irá notar é que cada vez que encontramos um lugar difícil de localizar haverá também uma mudança simultânea na sua respiração.”⁴³ (FELDENKRAIS, 2010 p.395) Posso notar este fato principalmente na dificuldade em localizar o quadril durante os movimentos. Estamos tão acostumados a usar a sensação através dos pés como forma de encontrar nossa posição no espaço que, a partir do momento que estamos na barra, essa localização gravitacional passa a vir de cima para baixo, ou seja, das mãos em direção ao quadril, passando pelo tórax mudando a respiração. Percebo que existe muita dificuldade nas pessoas de respirar normalmente quando estão no *pole*.

Outro ponto em relação a respiração no movimento no *pole* é que em algumas posições precisamos acomodar a barra em nosso tronco. Assim como quando estamos deitados no chão e expiramos, sentindo nosso corpo ceder a gravidade quase como se estivéssemos derretendo. Essa mesma sensação que buscamos quando precisamos acomodar o *pole* em nossas costelas, forçar a barra em direção ao corpo nessa situação pode também causar lesões. Não é incomum *pole dancers* que tenham se lesionado em um *allegra*, *bird of paradise* ou mesmo descendo descontroladamente de uma inversão *split* simplesmente porque esqueceram de respirar.

Acredito que práticas e treinos de respiração devem fazer parte da rotina de preparação corporal de todo *pole dancer*.

⁴³ “One thing you will notice is that each time you find a difficult spot to track there will be a simultaneous change in your breathing” (FELDENKRAIS, 2010 p.395).

Capítulo 3 - A desautomatização do corpo

3.1 Processo de criação

Quando comecei minha pesquisa no início de 2019, se me perguntassem quem eu era, possivelmente eu sorriria e responderia, tranquilamente: Natalia Roque, proprietária do Studio Pole Niterói. Se perguntassem sobre minha pesquisa eu responderia: é sobre o movimento no *pole dance* e como ele se inscreve em vários corpos. Eu tinha muitas ideias, muitos caminhos que gostaria de tentar. No entanto, muitas coisas mudaram desde então.

Quando a pandemia do coronavírus eclodiu em março de 2020, assim como muitas pessoas, acreditei que não duraria mais do que alguns meses. Hoje, mais de um ano depois, percebo que os incontáveis meses de quarentena e isolamento social, nos fizeram direcionar nossos olhares para o que era mais interno em nossas vidas, nossa base, casa, família. A pandemia se tornou uma força que acelera processos, alguns de nós foram em busca de desejos antigos, algumas fissuras tornaram-se cortes profundos. E, de alguma forma, todos perdemos alguma coisa. E eu perdi meu estúdio.

Quando isso aconteceu percebi que, ao cometer um pequeno erro, é relativamente simples nos perdoar e tentar novamente. Quando o erro é grande, é quase impossível não se igualar a própria falha e ver sua própria vida como um grande fracasso. E, em um instante, nada do que você conquistou em toda sua história foi mérito seu, você só teve sorte. Era assim que eu me sentia durante parte dessa pesquisa.

Como eu poderia desenvolver uma pesquisa se eu não acreditava que era artista, ou sequer uma boa *pole dancer*? Eu havia perdido toda a minha motivação de dançar, eu mal conseguia olhar o meu *pole*.

Uma vez me perguntaram como não perder a motivação quando voltamos para o *pole* depois de um longo tempo sem treinar, e eu não sabia a resposta, eu nunca nem por uma semana sequer tinha me afastado do *pole*, mesmo quando eu viajava sempre busquei algum estúdio onde eu pudesse fazer aula. E, repentinamente, eu não tinha mais nenhuma vontade de dançar.

Construí minha vida ao redor do *pole dance*, meu trabalho, minhas amizades, todas as minhas relações pessoais de determinada forma eram

ligadas ao *pole*. Até minha vida acadêmica. Com minha decisão de fechar o estúdio, eu estava despedaçada. Às vezes, penso que eu poderia ter tentado mais, que eu poderia ter me esforçado mais, porém não sei em que parte do caminho tudo deixou de fazer sentido e não sentia mais nenhuma vontade de tentar.

Meu estúdio era minha casa. O que me prendia a minha cidade natal. Sempre desejei me mudar, viver em um lugar diferente, até o dia que decidi abrir o Pole Niterói. Sem meu estúdio, sem minhas alunas, me senti como uma sem-teto.

Quando meu pai, Paulo Roque, me falou: “Às vezes, é preciso levantar a cabeça, olhar para onde o nariz aponta e dar um chutão pra frente.” Percebi que só conseguiria desenvolver minha pesquisa se eu mudasse meu ponto de vista. Para mim, isso significava mudar a vista da minha janela.

Hoje, percebo que essa atitude foi como um reflexo de retirada, como tiramos nossa mão de uma superfície quente antes mesmo de sentir dor, eu estava me protegendo de me machucar ainda mais e insistir em um processo que já não fazia mais sentido para mim. Eu não suportava a ideia de continuar morando em Niterói sem o estúdio, precisava mudar de cidade.

Comecei a explorar possibilidades, mas eu não teria como visitar muitos lugares, escolher uma cidade para viver. Eu pensei que conseguiria esperar uns meses, esperar pela vacina, esperar o término do mestrado. Mas desde março de 2020, eu estava esperando a situação mudar para que eu pudesse voltar para minha antiga rotina, e minha antiga vida não existia mais em lugar nenhum. Não fazia sentido esperar. Resolvi me mudar para Campinas, cidade onde minha irmã morava e que eu nunca havia visitado. Levei um *pole*, duas malas e três gatos.

Quando cheguei aqui, não conseguia fazer praticamente nada. Minhas obrigações se acumulavam, os dias passavam e eu ficava apenas parada. Mesmo as coisas mais simples como fazer café, escrever um e-mail, ou mesmo tomar banho, se tornaram muito difíceis.

Toda vez que eu tentava fazer *pole*, mesmo que os mesmos movimentos de antes, eu sofria. Por minhas memórias do estúdio, por me achar um fracasso.

Neste momento, lembrei do meu mestre de Kung Fu, Marcelo Archanjo, que me disse: “No kung-fu entendemos que temos um corpo fragmentado e

através da prática integramos esse corpo”⁴⁴. No meu caso, meu espírito estava fragmentado. o que fazia com que eu não tivesse energia para fazer qualquer coisa. E, de repente, em um desses dias que me encontrava completamente paralisada, senti que um desejo imenso de voltar para o kung-fu.

Quando voltei para as aulas, percebi que jamais tinha deixado de praticar kung-fu, mesmo treze anos depois meu corpo não parecia ter permanecido afastado por tanto tempo. Voltando a praticar regularmente, comecei a explorar os pontos semelhantes entre minhas duas práticas e como eu poderia transformar o *pole* em uma forma de autocuidado, ao mesmo tempo fazer as pazes com o meu passado e voltar me sentir feliz dançando.

Neste meio tempo, recebi um convite inesperado para dar aulas em um estúdio de *pole dance* em Campinas. Na minha primeira aula aqui, eu senti a mesma felicidade que eu sentia quando lecionava no meu estúdio. Aparentemente, Pole Niterói era somente um outro nome para o que havia dentro do meu coração, um amor imenso pelo *pole* que me transborda e se espalha por onde quer que eu esteja dando aula. E eu percebi que meu estúdio nunca acabou, ele continua vivendo em cada uma das pessoas que fizeram parte da sua história e em mim.

Mesmo percebendo isso, eu ainda precisava encontrar uma maneira de ressignificar minhas práticas. Se através da prática de kung-fu pode-se integrar um corpo fragmentado, seria possível fazer o mesmo com um espírito fragmentado?

Em conversa⁴⁵ com o Mestre Marcelo Archanjo, ele comentou sobre o coreógrafo francês Maurice Béjart (1927 – 2007) que, quando foi a Índia, disse que era bailarino para um guru, no que este respondeu: “você já faz yoga”. E disse que o meu caso era muito parecido, ou seja, que *pole dance* já é o meu kung-fu⁴⁶. Essa conversa me possibilitou pensar como eu poderia aproximar o *pole* da minha prática de kung fu, para que o movimento no *pole* tivesse a mesma capacidade de integralizar meu espírito.

⁴⁴ Conversa pessoal através do telefone em 25/07/2021.

⁴⁵ Conversa pessoal pelo telefone em 25/07/2021.

⁴⁶ “Podemos entender Kung Fu como “tempo e esforço desprendido de uma atividade” ou “conhecimento profundo do assunto”. (FEI HOK PHAI, 2020 p.8)

Ao contrário da minha experiência com o *pole dance*, onde comecei a competir com menos de um ano de prática, apesar de ter treinado kung-fu por mais de cinco anos, nunca participei de uma competição ou precisei lutar. Não havia algo específico que eu desejasse conseguir com a prática, eu era apaixonada pela própria técnica. Quando comecei o *pole*, pensava da mesma forma, eu estava satisfeita somente por treinar os movimentos e me desenvolver. Isso mudou quando abri meu estúdio, eu só seria digna de ser professora e meu estúdio só seria bom se eu conseguisse ganhar competições, seja como instrutora ou como atleta.

Eu precisava recuperar minha felicidade em fazer *pole dance*.

Imersa neste contexto precisava explorar quem eu era sem o *pole dance*, o que eu desejava ser antes do *pole*. Lembrei-me das minhas conversas com minha amiga Roberta Moderno sobre a teoria de que estamos sempre tentando nos transformar em quem desejávamos ser quando tínhamos quinze anos. E eu não conseguia me lembrar mais quem eu desejava ser.

Resolvi voltar a fazer algumas coisas que eu amava quando eu tinha quinze anos, então a ânsia de voltar para o kung fu se transformou em uma necessidade.

Como neste meio tempo mudei de cidade, não havia no local nenhuma academia em que eu pudesse voltar para meu antigo estilo, Fei Hok Phai⁴⁷. Optei então por começar o Choy lay fut⁴⁸, que é um dos estilos mais praticados na cidade onde vivo atualmente.

A oportunidade de começar algo novo, porém familiar, me fez lembrar de quem eu era antes do *pole dance*. Eu amava o *pole* antes de participar do meu primeiro campeonato, antes do estúdio. Nunca foi sobre o que eu poderia ter a partir do *pole*, e sim o que eu sentia quando estava na barra.

Com o meu retorno às práticas, percebi algo inesperado que a minha mudança trouxe: minha pele tinha mudado. Quando comecei o *pole dance* uma das minhas maiores dificuldades era o excesso de suor do meu corpo. Muitas

⁴⁷ O termo Fei Hok Phai pode ser traduzido como estilo da garça voadora. Sua base é formada por cinco técnicas, sendo elas: Hung Tão Choy Mey Gar, Hung Gar, Mo Gar, Tai Chi Chuan, Yang Gar e Noi Kun, compiladas pelo Mestre Chiu Ping Lok. (FEI HOK PHAI, 2020 p.8)

⁴⁸ "Choy Lay Fut surgiu em 1836, no sul da China, por um homem chamado Chan Heung. Ele uniu os nomes de seus mestres Choy-Fok e Lay Yau-Shan e seus respectivos estilos de kung fu com as técnicas de palma de Buda (Fut)." (ACADEMIA DRAGÃO CHINÊS, 2021)

vezes eu não conseguia completar uma sequência simples, principalmente no calor do estado do Rio de Janeiro. Na época que disputava campeonatos, eu precisava constantemente adaptar a minha coreografia porque nos últimos dois minutos de apresentação eu não conseguia mais subir na barra.

Aqui em Campinas minha dificuldade era exatamente o contrário: minha pele estava tão seca que meu corpo não conseguia criar atrito o suficiente com o *pole*, escorregava em movimentos simples, como um crucifixo. Isso me lembrou do meu início da prática. Eu demorei mais de um mês para conseguir soltar minhas mãos em um crucifixo, movimento que a maioria das pessoas consegue já na primeira aula. Com mais de uma década de *pole*, a maioria dos movimentos e acrobacias que eu tentava, conseguia dominar com poucas tentativas. Voltar a escorregar no *pole* me despertou memórias, percebi que, ao contrário do que eu acreditava, não perdi a vontade de fazer *pole* por causa das dificuldades da pandemia. Esse processo começou em 2018, após minha última apresentação em campeonatos.

Um dos aspectos que a *esportivização* do *pole dance*, ou seja, da opção das pioneiras do *pole* em apresentá-lo como esporte, trouxe é que, até hoje, a grande maioria das oportunidades que temos para nos apresentar é em campeonatos. Como o *pole dance* não era socialmente aceito por ser visto como uma prática de strippers, apresentar o *pole* em forma de campeonato e usar o termo atleta, ao invés de artista ou dançarina, foi a forma que os pioneiros na prática usaram para afastar a ideia do *pole dance* como dança sensual.

Apesar de não me sentir confortável com a forma de campeonatos, era a única oportunidade que eu tinha de me apresentar. Desde o meu primeiro campeonato em 2010, foi difícil adaptar o que eu queria criar aos regulamentos. Por mais que entrar em uma disputa não tenha sido minha primeira intenção, eu tenho algum espírito competitivo que não consegue resistir à vontade de ganhar, então eu acabava subjugando minha vontade às regras impostas pelos regulamentos dos campeonatos.

Percebi, então, que estava fazendo o mesmo com a parte prática da minha pesquisa do mestrado. Eu estava pensando e desenvolvendo a prática como se fosse uma coreografia de campeonato, de acordo com o que eu acreditava que deveria fazer para ganhar. O que eu estava tentando fazer era

mais parecido com uma dancinha com cara de contemporâneo, isso intensificou minha falta de vontade de dançar.

Logo após minha mudança, eu não conseguia fazer muita coisa, porém tinha algo que sempre me deixava feliz: melancia. O que é curioso porque até o segundo semestre de 2020, eu não gostava de melancia. Eu sempre admirei o quanto a fruta era bonita e cheirosa, mas eu achava que não tinha muito gosto. Acreditava que o gosto artificial de melancia, mais concentrado, era como a fruta deveria ser.

Antes da quarentena, observar as pessoas se movimentando era algo natural para mim, e durante esse costume permaneceu, porém, a única pessoa que eu via era o meu namorado, Fernando Bicalho. Durante as minhas observações, o que me chamou mais atenção era a maneira que ele comia fruta, era um desejo que se expressava em cada micromovimento e eu queria entender e sentir a mesma coisa. No tédio do isolamento social, resolvi provar novamente todas as frutas possíveis, mesmo as que eu acreditava não gostar. Foi então que aprendi que comer frutas é uma experiência sensorial, o gosto é só uma pequena parte dessa experiência. O peso da fruta em minha mão, a maneira que todos os meus sentidos se organizam ao sentir o aroma, o movimento da língua em direção aos lábios, o desejo da boca de se abrir quando o alimento se aproxima, tudo isso acontece antes mesmo de sentirmos o gosto. E depois ainda tem a textura complexa, o frescor, e a sensação de formigamento da língua que permanece mesmo depois de engolir.

Então, entendi que o movimento é também uma experiência sensorial. Todo o corpo se organiza para o movimento, a ação dos músculos é um dos aspectos dessa experiência, que inclui vários outros sentidos. Foi quando direcionei minha pesquisa para as sensações de um corpo durante a prática do *pole dance*. No início da pesquisa, eu estava repetindo figuras no *pole* sem consciência, quando eu percebi que a chave para minha desautomatização era a percepção.

A partir da percepção da falta de atrito com o *pole* sentir novamente a frustração de não conseguir fazer os movimentos que eu queria, pude revisitar processos antigos, reaprender a como me movimentar no *pole*. E voltar para o kung fu, me fez recordar quais processos usava no início das minhas práticas: respiração, prática constantes das posturas, sustentar o movimento pelo máximo

de tempo possível, observar cada parte do meu corpo durante o movimento e, o mais importante, disciplina. Esta última é importante porque nossa percepção muda a cada dia, e cada vez que eu repito um movimento com consciência posso descobrir novas formas de me movimentar. Então, a teoria e prática da pesquisa começaram a conversar entre si.

No momento atual, não sei se algum dia vou voltar a dançar como antes, mas explorar o movimento de uma forma que nunca tinha imaginado tem criado, no meu corpo, novos caminhos. E consigo perceber isso a cada dia de prática. Sinto como o processo de construção do movimento se dá – de dentro para fora – ao invés da sensação que tinha antes de iniciar essa pesquisa, quando forçava o meu corpo a se encaixar em formas, mesmo não estando preparado para tal.

As práticas de preparação corporal que sugiro neste processo artístico, são baseadas nos estudos desenvolvidos durante esta pesquisa, assim como técnicas e métodos usados por mim durante meus treinos e aulas lecionadas. Durante a pesquisa, ficou claro para mim o quanto eu adaptei minha movimentação no *pole* aos regulamentos dos campeonatos que participei durante minha história. Meu processo de desenvolvimento coreográfico era baseado nas figuras que eu deveria fazer para ter uma maior pontuação. E, a partir desses, montar uma estratégia para colocá-los na minha sequência.

No início da minha prática, em 2009, ainda não existiam figuras que hoje são muito conhecidas, por exemplo *rainbow marchenko*. Adorava treinar movimentos novos que assistia nos vídeos das redes sociais, e, como sempre havia algo novo para aprender, na maioria das vezes, eu só tentava reproduzir o que as outras pessoas estavam criando. Através da percepção desse fato, entendi que o que mais inspira minha prática são movimentos que me encantem. Alguns artistas conseguem inspiração em textos, imagens ou objetos. No meu caso, o gatilho normalmente é algum movimento que vejo alguém executando em um vídeo, ou uma sensação de movimento que experimentei.



Figura 42 - rainbow marchenko Fonte: Arquivo pessoal, 2018.

A partir de um movimento, começo a experimentar novas formas de entrar e sair daquela posição, se é possível tirar uma mão ou me contorcer ainda mais a partir daquela figura. Entendi também que eu costumo treinar muito inversões não porque eu gosto de ser forte, mas porque eu adoro a sensação de inverter. Ao voltar para o kung fu, percebi que a sensação de aterramento é uma das coisas que eu mais gosto na prática.

Essas percepções foram usadas para desenvolver a pesquisa da minha dança. Uma prática que tenho trabalhado com frequência é o que chamo de prática de exploração, é um trabalho para desenvolver criatividade e memória. Nesta prática escolho duas posturas distintas e trabalho diversos caminhos de como transitar de uma a outra. Posso escolher uma parte do corpo para ser mais estática enquanto uso outros membros e/ou tronco para chegar a figura desejada. Nessas práticas não só desenvolvo criatividade nas transições como também lembro de antigas movimentações que não trabalho há algum tempo.

Durante o processo de criação, enquanto eu assistia vídeos para buscar inspiração, uma imagem ficou gravada no meu pensamento e, a partir dessa imagem, comecei a trabalhar os pontos descritos na parte teórica da pesquisa. Explorar diversos padrões de movimento, trabalhar as posturas, entender as linhas de força, observar a respiração, buscar novos caminhos para as inversões, perceber a superfície e o formato do *pole*. E, aos poucos, estou descobrindo novas formas de me mover.



Figura 43 - Equilíbrio em uma perna. Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=D2W605JFCTU>

Usando o movimento acima como ponto de partida para minha pesquisa corporal, comecei a trabalhar a reprodução da figura final em cima do *pole* e a partir dela e então pesquisar maneiras que eu pudesse entrar e sair dela. E assim, aos poucos meu trabalho foi se desenvolvendo.

O processo de desautomatização do corpo é lento e diversas vezes retorno para o automático, para a reprodução acrobática e o movimento sem consciência. Mas a cada dia, consigo perceber mais facilmente os momentos em que isso acontece. Não se trata de deixar de fazer as acrobacias e movimentos que eu gosto de executar, mas encontrar uma maneira consciente de fazer isto.

Desenvolvi um pequeno vídeo experimental para demonstrar como este processo está caminhando. Evitei movimentos muito contorcidos ou que exigiam força extrema, pois são momentos em que o automático e a vontade de conseguir executar bem uma figura crescem com mais facilidade dentro de mim. Priorizei posturas que considero básicas para o *pole* e o trabalho com os padrões neurológicos básicos, ou seja, o trânsito entre movimentos homólogos, homolaterais e contralaterais. Desta forma, venho descobrindo a minha própria linguagem de movimento no *pole*. Pela primeira vez, em quase doze anos de prática, sinto que não estou tentando copiar alguém.



Figura 44 - Vídeo desenvolvido durante a pesquisa. Fonte: Arquivo pessoal.

3.2 Práticas

Existem alguns exercícios que costumo usar em aula e nos meus treinos, inspirados nos fundamentos de Bartenieff. Segundo Peggy Hackney (1998), “os fundamentos de Bartenieff é uma abordagem ao treinamento básico de corpo que lida com as conexões de padronização no corpo de acordo com princípios

funcionamento do movimento eficiente em um contexto que encoraja o movimento pessoal e total envolvimento psicopatológico."⁴⁹ (HACKNEY, 1998 p.33) Isso é importante porque o objetivo dos fundamentos de Bartenieff encaixa na intenção desta pesquisa, porém percebi que usar somente o solo não era suficiente para criar a conexão entre as partes de um corpo e do *pole*, então adaptei os exercícios para o uso do *pole* e as inversões corporais.

Esses exercícios são uma mistura entre os educativos (exercícios preparatórios) do *pole dance* que tive contato durante minha vida, ou algumas invenções minhas e princípios de outras técnicas. Eu raramente recebia instruções de como respirar ou como iniciar o movimento. Somente instruções básicas de puxar e fazer força.

Embora algumas práticas aqui estejam descritas como inicialmente feitas no solo, eu costumo preferir que minhas alunas façam as práticas com o auxílio do *pole*. Quanto mais tempo passamos na barra melhor, mesmo em práticas que tenham contato com o chão, acredito ser melhor fazer próximo a barra. Outro ponto é que o chão e o *pole* são superfícies que possuem formatos diferentes, portanto o ponto de contato que possuímos em relação a superfície muda. Para a prática é importante também preparar a pele e conseqüentemente nossas sensações para entender como a trava irá funcionar na posição que desejamos alcançar.

As pessoas que têm contato com os Fundamentos de Bartenieff notarão uma mudança na posição dos pés. Em praticamente todas as práticas descritas aqui será evitado o contato do calcâneo com o chão. No *pole*, usualmente estamos na meia ponta, o que facilita os giros e a transferência de peso entre os pés e as mãos. Conforme minhas observações ao longo dos anos, quando o calcâneo toca o solo o corpo se organiza a partir dele, e essa organização é tão poderosa que dificulta a transição do peso para as mãos.

As práticas de transferência de peso descritas neste trabalho são geralmente trabalhos de transferência entre membros inferiores e superiores porque precisamos desenvolver bastante força nos membros superiores quando

⁴⁹ "Bartenieff Fundamentals is an approach to basic body training connections that deals with patterning connections in the body according to principles of efficient movement functioning with a context which encourages personal expression and full psychophysical involvement." (HACKNEY, 1998 p.33)

iniciamos nossa prática no *pole* e também porque quando começamos a praticar *pole dance* sentimos dor em nossos pontos de contato, então não somos capazes de manter uma posição aérea por um período estendido de tempo.

Importante ressaltar que esta prática deve ter atenção às sensações no corpo, ou seja, não se trata de conseguir ou não executar o exercício. Então é preciso perceber o que acontece no corpo, antes, durante e após a execução de uma prática. Exemplos: A respiração muda quando meu corpo encosta no barra? Ela fica mais rápida ou mais lenta? Onde sinto que o movimento inicia no corpo? A qualidade do movimento muda com a intenção que uso para iniciá-lo? Pode-se usar cada item descrito no capítulo 2 para formular perguntas sobre cada uma das práticas.

3.2.1 Práticas de respiração

Em algumas inversões que executamos, precisamos ter controle respiratório suficiente para passarmos algum tempo no ar. Quando ficamos sem ar no meio de uma inversão, a qualidade do movimento muda, ou ele se torna difícil de ser executado, por isso costumamos trabalhar o controle da respiração desde a primeira aula.

3.2.1.1 Respiração em 8 tempos

Um dos pontos principais para executarmos com qualidade uma inversão é sincronizar a respiração ao movimento. Quando invertemos sem impulso precisamos nos manter por bastante tempo no ar, e, como discutido no capítulo anterior, a inversão acontece junto com a expiração. Portanto, é necessário aprender a estender a expiração para que ela se prolongue até o final da execução do movimento.

Escolher uma pegada (*grip*) que desejamos trabalhar.

Inspirar em 4 tempos, usar esse momento para preparar os apoios. Ou seja, se for uma pegada básica, puxar o *pole* para baixo. Se estamos trabalhando um *shoulder-mount*, começamos a empurrar o *pole* com o trapézio e etc. A transferência de peso entre os pés e as mãos é feita na pausa entre a inspiração e a expiração. É importante sentir cada parte do pé desencostando do chão,

desde o calcâneo, a lateral, os dedos, e deixar somente a ponta frontal dos dedos ainda em contato. Sentir a pressão do chão deixando de existir na pele. E então, expirar em 8 tempos e levantar as pernas em direção ao tronco.

3.2.2 Práticas de ativação

Algumas práticas de preparação corporal que uso no *pole* têm como finalidade localizar alguma parte do corpo que servirá de base para o movimento. Essa base é geralmente um ponto de interseção onde as linhas de força se encontram. Costumo chamar esses exercícios de práticas de ativação, porque a ideia é acordar algum ponto adormecido no corpo, ou seja, aprender a localizar onde o movimento deve ser iniciado.

Se o movimento não conseguir “aparecer” isso não é um problema, nosso corpo às vezes precisa de força ou tempo de prática para desenvolver completamente um movimento novo. O mais importante nas práticas de ativação é a intenção que deve ser firme e constante, quando há uma mudança na intenção do movimento, o conjunto cintura escapular e pélvica se desfaz, sendo difícil reiniciar o movimento. Se o conjunto se desfizer, simplesmente comece novamente.

3.2.2.1 Conexão pernas-quadril

Inspirado em um exercício de respiração de Feldenkrais (1980 p.100) descrito no livro *Awareness Through Movement*.

Sentado, as pernas em posição da borboleta, os pés em contato um com o outro, joelhos dobrados e relaxados, mãos para trás. Inspiração de média amplitude, devo deixar meu abdômen expandir um pouco, mas não muito a ponto de empinar o quadril (outra palavra). O que eu quero sentir é uma contração na lombar, mas essa contração deve ser interna, mais perto dos órgãos, devo sentir também uma leve pressão na bexiga, o suficiente para que eu consiga sentir a posição do meu púbis e o cóccix se enraizando no chão.

Na expiração tentar levantar as pernas, porém o movimento deve iniciar pelo quadril, como se eu tentasse encostar o sacro no chão. Sustentar o movimento durante a inspiração com os pés fora do chão e voltar expirando.



Figura 45 - Prática de ativação 1. Fonte: Arquivo pessoal

3.2.2.2 Movimento homólogo (Inversão básica)

Deitado em decúbito dorsal, pés levantados, joelhos ligeiramente afastados mãos no batente da porta, ou embaixo do sofá. Inspirar pressionando a torácica no chão, pensando em expandir a costelas para trás, os ombros nesse momento irão rotacionar um pouco para dentro, o abdômen deve se expandir um pouco menos que no exercício anterior. Na expiração, começar a enrolar a coluna a partir do cóccix, desencostando vértebra por vértebra do chão até o máximo possível, sem levantar a cabeça.

Note como a rotação dos ombros da inspiração ajuda o movimento de segurar na superfície. O movimento de enrolar e desenrolar o quadril é base de diversos tipos de inversão.

Percebo que algumas pessoas têm dificuldade com esse tipo de movimento. Um dos pontos que notei é que algumas pessoas pensam em levantar o quadril ao invés de enrolá-lo. Esse movimento é possível, porém é mais difícil de ser executado e precisará de mais força.

Nestes casos, ao invés de realizar essa prática apoiando as mãos no solo, podemos realizá-la com alguma superfície que as mãos possam ficar viradas para cima ou possam segurar sem usar o polegar, por exemplo um sofá.



Figura 46 - Prática de ativação 2. Fonte: Arquivo pessoal

3.2.2.3 Movimento Homolateral (Inversão pelo berço)

Corpo em decúbito dorsal e membros estendidos para fora, em posição de irradiação central, formando um X. Juntar joelho e cotovelo de um mesmo lado, posição homolateral, enquanto nos posicionamos para o decúbito lateral trazer os outros membros, terminando em posição fetal.

Desta posição, levantar os calcanhares tanto quanto for possível, mantendo o joelho em contato com o chão. Estender o braço e a perna que estão fora do chão em uma diagonal. A coxa que está no chão deve girar, como se desejasse encostar a parte posterior da coxa no chão, sempre desejando manter a perna o mais próximo do tronco possível, girar o tronco acompanhando o movimento da perna.

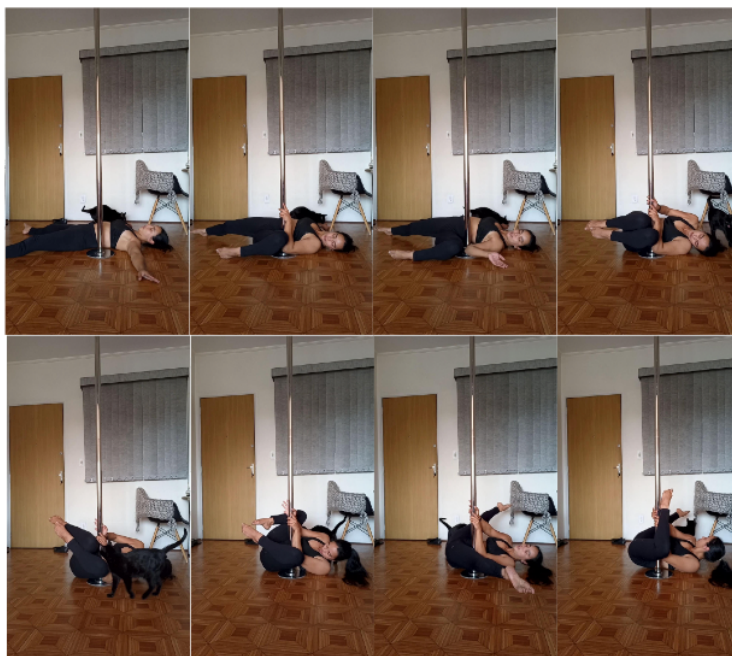


Figura 47 - Prática de ativação 3. Fonte: Arquivo pessoal

3.2.2.4 Movimento Contralateral (Inversão pela tesoura)

Corpo em decúbito dorsal e braços alongados horizontalmente, levemente abaixo da linha dos ombros, pernas estendidas na direção dos ísquios.

Passar uma das pernas por cima da outra, criando um alongamento contralateral. Nesta posição, inspirar criando uma

Na inspiração, empurrar levemente o ombro no chão, criando uma leve rotação nos ombros. esticar a perna que está fora do chão o mais longe possível, começar a expirar, desenhando um grande círculo com o pé, trazer a outra perna somente quando não tiver mais espaço no alongamento. O movimento da lateral do quadril, traz o outro lado.

3.2.2.5 Transferência de apoio joelhos-mão

Corpo de joelhos ao lado do *pole*, uma perna de cada lado da barra. Inspiração abdominal, sentindo o quadril enchendo de ar. Durante a expiração levantar o corpo puxando o *pole* para baixo, desencostando os joelhos do chão, trazendo os joelhos no peito.



Figura 48 - Transferência de apoio 1. Fonte: Arquivo pessoal

3.2.2.6 Transferência de apoio ísquios-mão

A partir da posição sentada, quadril um pouco a frente do *pole*, pés levantados, mãos em pegada básica de força (baseball grip). Inspiração abdominal, sentindo o quadril enchendo de ar. Durante a expiração levantar o corpo puxando o *pole* para baixo, o quadril deve manter a posição encaixada.

O mais importante nesse movimento não é conseguir tirar completamente o quadril do chão, sentir os ísquios desencostados do chão é o suficiente.

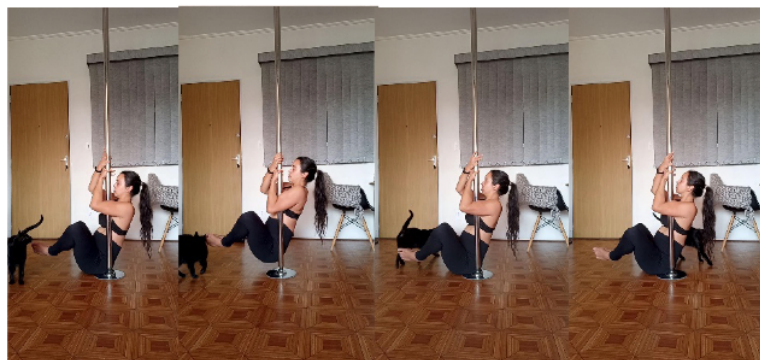


Figura 49 - Transferência de apoio 2. Fonte: Arquivo pessoal

3.2.2.7 Transferência de apoio joelhos-mão (*handspring*)

Com o joelho interno em contato com o chão, e o pé externo, posicionar as mãos em qualquer pegada apropriada para *handspring*, como *twisted grip*, *cup grip*, entre outras. O braço mais próximo ao chão deve estar levemente flexionado. Inspiração de média amplitude.

Na expiração, empurrar o *pole* estendendo o cotovelo, movimento partindo do ponto entre a escápula e a coluna. O movimento de empurrar a barra deve ser contínuo até que o joelho saia do chão por ação do quadril. O pé externo que se encontra no chão não deve empurrá-lo, o que desorganiza as linhas de força necessárias para a execução de um *handspring*.



Figura 50 - Transferência de apoio 3. Fonte: Arquivo pessoal

Considerações Finais

Este trabalho pretende clarificar o que é o *pole dance* e o que sentimos quando estamos na barra, as dificuldades que encontramos em nossa prática e compartilhar o que aprendi e desenvolvi em contato quase diário com o *pole* durante muitos anos. Ao mesmo tempo, para aqueles que já praticam *pole* é um convite a redescobrir o movimento e desenvolver uma linguagem própria durante a prática.

Tentar se movimentar em um *pole* é buscar constantemente um perfeito equilíbrio. O uso de muita força só vai causar dor e gasto de energia desnecessários, já a utilização de pouca força faz com que meu corpo caia. É impossível encontrar uma força ideal, que servirá da mesma maneira, todas as vezes. Em alguns dias, o *pole* estará escorregando, enquanto tentamos desesperadamente nos mantermos nas posições, falhando mesmo que usemos todas as nossas forças, em outros dias vai parecer fácil e tudo que tentarmos acontece como se fosse “mágica”. Não existe um perfeito equilíbrio estático, todo equilíbrio, no *pole* e na vida, é dinâmico.

Se movimentar no *pole*, seja dançando ou utilizando a barra como forma de exercício físico, exige que o corpo aprenda a se movimentar nesse novo espaço e conseqüentemente nesta nova relação com a gravidade.

Acima de tudo, aprender qualquer movimento no *pole*, por mais simples que seja, é uma vitória. Sempre digo às minhas alunas que não importa se o movimento vai sair aquele dia ou não, o mais importante é o que sentimos quando estamos na barra. Aquele *trick* que desejamos tanto, eventualmente vai acontecer. Por trás de cada movimento se esconde muito tempo de dedicação e preparação, aprender a fazer *pole dance* leva tempo.

O movimento no *pole* pode parecer virtuoso, mas o que é considerado normal para um acrobata é diferente daquilo que é considerado normal para outras pessoas. Nossa área de conforto é diferente, os limites dos nossos corpos são desenhados de outra forma, o nosso normal é expandido. Como nos aponta Feldenkrais, é uma expansão dos nossos limites de conhecimento e sensibilidade. “Toda vez que nós expandimos os limites do nosso conhecimento,

nossa sensibilidade e a precisão de nossas ações aumenta e os limites do que é considerado natural e normal também se expande.”⁵⁰ (FELDENKRAIS, 1980 p.87)

O processo de desautomatização do corpo no *pole dance*, assim como o processo de aprendizagem são processos lentos que exigem paciência, resiliência e disciplina. São processos não lineares, nosso corpo não irá se movimentar melhor a cada dia. Teremos dias ruins, mas eventualmente o resultado desse processo se tornará visível. Assim como aprender a andar é a realização de quase um ano de preparação, como nos aponta Cohen,

“Qualquer pessoa que tenha visto a expressão entusiasmada no rosto de uma criança que acaba de dar os primeiros passos sem ajuda pode perceber que este evento é a realização triunfante de aproximadamente um ano de audaciosa preparação.” (COHEN, 2015 p.178)

A felicidade esboçada no sorriso entusiasmado quando conseguimos executar algo novo, pode ser conseguir uma inversão pela primeira vez, terminar uma coreografia sem esgotar todo o fôlego ou simplesmente ficar de cabeça para baixo “morcegando”, é uma sensação indescritível. Quando descobrimos que estar invertido é, na verdade, nosso lado certo.

O *pole dance* ainda está se desenvolvendo e evoluindo, espero que esta pesquisa possa mostrar o quanto é especial o que criamos com nossos corpos. Esta pesquisa não apresenta uma reflexão finalizada, mas sim uma série de questões que abrem diversas possibilidades para estudos futuros.

⁵⁰ “Every time that we expand the limits of our knowledge, our sensibility and the precision of our actions increase and the limits of what is considered natural and normal also expand.” (FELDENKRAIS, 1980 p.87)

Referências

ALLEN, Kerry Louise. Poles apart?: women negotiating femininity and feminism in fitness pole dancing class. 2011. 332 f. Tese de doutorado em Filosofia, University of Nottingham, UK, 2011.

BROCHIER, Bianca. POLE DANCE: um estudo antropológico sobre performance e representações sociais. 2013 58 f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

CHENG, Wu-jyh; *Tai Chi Chuan: A Alquimia do Movimento*; Rio de Janeiro: Editora Objetivo; 1989.

COHEN, Bonnie Bainbridge. Sentir, perceber e agir: Educação somática pelo método Body Mind Centering. Edições Sesc, 2016.

CUPPS B, Postural control: a current review Neuro development Treatment. 1997

DIETRICH, Fawnia. Interview with Fawnia. Disponível em: <https://www.verticalwise.com/interview-with-fawnia-dietrich/> Acesso em: 20/03/2020.

CALLAIS-GERMAIN, Blandine. Anatomia para o movimento. São Paulo: Manole, 1991.

FELDENKRAIS, Moshe. The elusive obvious. Meta Publications, 1981.

FELDENKRAIS, Moshe. Embodied wisdom. North Atlantic Books, 2010.

FELDENKRAIS, Moshe. Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth. Middlesex: Penguin books, 1980.

FERNANDES, Ciane. O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. São Paulo: Annablume, 2006.

FLOYD, R. T. Manual of structural kinesiology. New York: 2012.

FUCHS, Dominik. Dancing with gravity - why the sense of balance is (the) fundamental. Behavioral sciences, 2018.

GIL, José. Movimento total: o corpo e a dança. São Paulo: Iluminuras, 2005.

GODARD, Hubert. Gesto e sua percepção; Disponível em: <<https://docdanca.files.wordpress.com/2013/10/godard-hubert-gesto-e-percepc3a7c3a3o.pdf>>. Acesso em: 13 de set. de 2019.

HACKNEY, Peggy. Making connections. Total body integration through Bartenieff Fundamentals. Amsterdam: Gordon and Breach Publishers, 1998.

HALLIDAY, D. Fundamentos de física: Volume I. Rio de Janeiro: LTC, 1996.

HAAS, Jacqui Greene. Anatomia da dança. Barueri: Manole, 2011.

HOLLAND, Samantha. Pole dancing, empowerment and embodiment. 1a ed. Nova Iorque: Palgrave Macmillan, 2010.

JAMMER, Max. Conceitos de força: estudo sobre os fundamentos da mecânica. Rio de Janeiro: Contraponto, 2011.

KLEINER, Ana Francisca Rozin; De Camargo Schlittler, Diana Xavier; Del Rosário Sánchez-Arias, Mónica. O papel dos sistemas visual, vestibular, somatosensorial e auditivo para o controle postural. Revista Neurociências, v. 19, n. 2, p. 349-357, 2011. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/72584>>.

LABAN, Rudolph. Domínio do movimento. São Paulo: Summus, 1978.

LAWS, Kenneth. The physics of dance. New York: Schimmer Books, 1984.

LEPECKI, Andre. Exaurir a dança: performance e a política do movimento. São Paulo: Annablume, 2017.

LOUPPE, Laurence. Poética da dança contemporânea. Lisboa: Orfeu Negro, 2012.

LOCKE, Chelsea A. Recreational pole dance. 2020. 98 f. Tese de doutorado em Artes, Ball State University, Indiana, 2020.

MANDOLESI, André. Introdução às Variedades Topológicas. Disponível em: <<https://www.dgmp.mat.ufba.br>>. Acesso em: 25 de fev. de 2020.

MERLEAU-PONTY, Maurice. Fenomenologia da percepção. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

MILLER, Jussara. *A escuta do corpo: sistematização da Técnica Klauss Vianna*. 2 ed. São Paulo: Summus, 2007.

OLIVEIRA, José Antonio Aparecido. Fisiologia do sistema vestibular. *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*. v.49 ed. 2 p.17-28, 1983. Disponível em: <http://oldfiles.bjorl.org/conteudo/acervo/acervo.asp?id=1912>

PAXTON, Steve. *Gravity*. Contredanse, Bruxellas, 2018.

PAXTON, Steve. *Material for the Spine. A movement study*. Contredanse, Bruxellas, DVD-room, 2008.

PAYNE, Peter. *Martial Arts: The spiritual dimension*. Thames and Hudson, 1981.

PEES, Adriana Almeida. *Body-mind centering: e o sentido do movimento em (des)equilíbrio: princípios e técnicas elementares, na criação em dança, pela poética nas linhas dançantes de Paul Klee*. 2010. 313f. Tese de doutorado em artes. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

RASCH, P. J., BURKE, R.K. *Cinesiologia e anatomia aplicada*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1987.

SILVA, Isis Leal. *Identidades de gênero, corporalidade e esportivização: uma perspectiva antropológica da prática do pole dance*. 2016. 108 f. Dissertação de mestrado em Antropologia. Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2016.

SILVERTHORN, Dee Unglaub. *Fisiologia Humana: Uma abordagem integrada*. Porto Alegre: Artmed, 2017).

TEIXEIRA, Felipe Guimarães. *Investigação da atuação do sistema vestibular no controle postural ortostático: relação entre aceleração da cabeça e estabilograma*. Dissertação de mestrado em Ciências. 2012. 69 f. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2012.

VIANNA, Klaus. *A dança*. São Paulo: Summus, 2005.

WEINNER, Jürgen. *Anatomia aplicada ao esporte*. Barueri: Manole, 2013.

WHITEHEAD, Kally e Tim Kurz. "Empowerment" and the pole: a discursive investigation of the re-invention of pole dancing as a recreational activity. *Feminism & Psychology* 12(2): 224-244.

ACADEMIA DRAGÃO CHINÊS. Artes Marciais. 2021. Disponível em: <<https://www.academiadragaochines.com.br/artes-marciais>>. Acesso em: 15 de ago. de 2021.

BROWN, Peter Jensen. The history and etymology of the "Hoochie-Coochie" dance. **Early Sports and Pop Culture History Blog**, 4 de jul. de 2016. Disponível em: <<https://esnpc.blogspot.com>>. Acesso em: 20 de mar. 2020.

Portable pole, Groupon. Disponível em: <<https://www.groupon.com/deals/gg-mp-spinning-static-dance-pole-stripper-strip-portable-fitness-exercise-440lbs-45mm>>. Acesso em: 15 de mar. de 2020.

FEI HOK PHAI. Apostila de Kung Fu Tradicional. 2020. Disponível em: <<https://www.feihokphai.com/kung-fu-tradicional>>. Acesso em: 15 de ago. de 2021.

GRALA, Rita Margarete. Roteiros para atividades experimentais de física para crianças de seis anos de idade. Instituto de Física - UFRGS. Disponível em: <https://www.if.ufrgs.br%2Ftapf%2Fv17n4_Grala.pdf>. Acesso em: 2 de abr. de 2020.

IPSF Code of Points 2018/2020. **International Pole Sports Federation**. Disponível em: <<http://www.polesports.org/about-us/document-policies/>>. Acesso em: 4 de mar. de 2020.

SCIENCE OF GRAND JETÉ. **Biomechanics of Grand Jeté**. Disponível em: <<https://sites.google.com/site/icgrandjete/science-of-grand-jete>>. Acesso em: 27 de jun. de 2020.