

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA**



Trabalho de Conclusão do Curso

*Pole Dance* em Estados Corpóreos: experiência  
autoetnográfica de criação e ensino em dança

**Arielle Santos Gonçalves de Faria**

**Prof(a). Orientador(a): Luciane Moreau Cocco**

Rio de Janeiro  
2025

## **FOLHA DE ROSTO**

Arielle Santos Gonçalves de Faria

TÍTULO: *Pole Dance* em Estados Corpóreos: experiência autoetnográfica de criação e ensino em dança

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciada em Dança.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Luciane Moreau Coccaro

Rio de Janeiro

2025

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE ARTE CORPORAL**

*O Trabalho de Conclusão do Curso: Pole Dance em Estados Corpóreos: experiência autoetnográfica de criação e ensino em dança.*

*elaborado por: ARIELLE SANTOS GONÇALVES DE FARIA*

*e aprovado pelo(a) professor(a) orientador(a) e professor(a) convidado(a), foi aceito pela Escola de Educação Física e Desportos como requisito parcial à obtenção do grau de: (Licenciado(a) em dança, Bacharel em dança ou Bacharel em teoria da dança)*

Licenciada em Dança

---

(grau)

Prof(a) orientadora:  Documento assinado digitalmente  
**LUCIANE MOREAU COCCARO**  
Data: 14/07/2025 12:56:09-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof coorientador:  Documento assinado digitalmente  
**MURYEL DANTE VIEIRA**  
Data: 14/07/2025 18:34:51-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof(a) convidada:  Documento assinado digitalmente  
**LIDIA COSTA LARANGEIRA**  
Data: 14/07/2025 16:04:32-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof(a) convidada:  Documento assinado digitalmente  
**MARILIA ENNES BECKER**  
Data: 14/07/2025 21:06:40-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

## **AGRADECIMENTOS**

Expresso minha gratidão a todo apoio e incentivo de pessoas especiais, às quais dedico estas palavras. Meu sincero reconhecimento à orientadora Luciane Coccaro por compartilhar sua sabedoria e por me guiar com tanto afeto ao longo dessa construção corporal e escrita. Agradeço também a coorientação atenciosa do Muryell Dantie e ao incentivo durante as etapas deste trabalho. Sou grata ao corpo docente do curso de Dança e ao Coletivo de Dança Educação, pela inspiração e pelos encontros, cada momento foi fundamental para o desenvolvimento das minhas capacidades como artista/professora. Aos amigos que estiveram por perto nos momentos desafiadores e estressantes, deixo meu carinho e gratidão, pois tornaram a jornada mais leve, divertida e significativa. Essa jornada só foi possível com o apoio incondicional da minha família, meus pais foram meu alicerce, meu suporte emocional e minha segurança, a minha irmã pela conversas profundas e referências de textos e livros, deixo meu amor e gratidão eternos. Ao meu namorado, por ser presença serena, abrigo nos dias difíceis e pela leitura deste trabalho. Agradeço profundamente as minhas alunas, que foram parte essencial do processo, pela colaboração e generosidade. Finalizo estes agradecimentos com o coração cheio de gratidão por todas as mãos, vozes, presenças, por cada gesto de apoio e carinho que me deram força ao longo dessa jornada.

## RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso se caracteriza como uma investigação de natureza qualitativa e de abordagem autoetnográfica, intitulado “*Pole Dance* em Estados Corpóreos: experiência autoetnográfica de criação e ensino em dança”, a autoetnografia permitiu o entrelaçamento entre experiência subjetiva e reflexão crítica, tornando o corpo o principal instrumento de pesquisa e criação. O objetivo é compreender de que maneira o processo de ensino-aprendizagem no *Pole Dance* pode atuar como ferramenta de autoconhecimento e transformação pessoal por meio da criação artística em dança. Para tanto, foram revisitadas anotações e desenhos pessoais, vivências em oficinas e disciplinas, diários de aula, áudios e um questionário com depoimentos das alunas. Além de uma contextualização do *Pole Dance*, origens fora do país e no Brasil, seus diferentes estilos. A pesquisa apresenta os estudos de Arthur Lessac no teatro e seus desdobramentos na dança, reflexões sobre o preconceito em relação aos corpos de mulheres que dançam *Pole Dance*, fundamentadas na psicologia analítica de Carl Gustav Jung. Os resultados apontaram que a prática do *Pole Dance*, aliada à escuta sensível e ao processo criativo, promovem transformações que ultrapassam a dimensão física, alcançando aspectos emocionais e sociais. As alunas relataram desenvolvimento de força, autoestima, consciência corporal e construção de novos olhares sobre si mesmas. O estúdio foi compreendido como um espaço seguro, onde vínculos afetivos e senso de comunidade se consolidam a partir das conquistas individuais proporcionadas pela prática da dança.

**Palavras-chave:** *Pole Dance*; Autoetnografia; Corpo; Ensino em Dança; Autoconhecimento.

## SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS .....	08
<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2. CORPORIFICANDO A DANÇA: IMPRESSÕES AUTOETNOGRÁFICAS .....</b>	<b>12</b>
2.1. Caminhos dançantes e encontro com o <i>Pole Dance</i> .....	13
2.2. <i>Pole Dance</i> e a falta de estudos na Dança .....	24
<b>3. O POLE DANCE .....</b>	<b>25</b>
3.1. O que é o <i>Pole Dance</i> ? .....	25
3.2. A história do <i>Pole Dance</i> .....	25
3.3. Os estilos de <i>Pole Dance</i> .....	32
<b>4. ESTADOS CORPÓREOS: IMPROVISACÃO E CRIAÇÃO EM DANÇA .....</b>	<b>34</b>
4.1. Arthur Lessac: <i>Kinesensic Training</i> .....	35
4.2. Método das energias corporais de Arthur Lessac: formação teatral no Brasil .....	36
4.3. No teatro: quatro estados energéticos de Arthur Lessac .....	37
4.1.1. Buoyance .....	37
4.1.2 Radiance .....	37
4.1.3. Potence .....	38
4.1.4. Inter-Involvement .....	38
4.4. Estados Corpóreos na dança: Luciane Coccaro .....	39
4.5. Criação e preparação corporal para a dança: Muryell Dante .....	41
4.6. Autoconhecer: Rainha de Copas .....	42
<b>5. A MULHER, A SOMBRA E O POLE DANCE .....</b>	<b>52</b>

5.1. A Mulher e a Lua: ciclos que dançam juntos .....	52
5.2. Integrando a Sombra: o retorno para si .....	53
5.3. O Preconceito e o <i>Pole Dance</i> : inconsciente coletivo e arquétipos .....	54
5.4. A jornada das alunas: desafios, conquistas e descobertas .....	59
<b>6. O POLE DANCE E OS ESTADOS CORPÓREOS .....</b>	<b>61</b>
6.1. A Respiração .....	63
6.2. O Espaço .....	65
6.3. As Energias .....	72
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>91</b>
<b>8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>92</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>94</b>
9.1. Termos de nome e imagem das alunas participantes.....	94
9.2. Questionário completo: “O pole dance e o processo de auto descoberta”.....	103

## LISTA DE FIGURAS

FIGURA 01: Apresentação de balé na escola .....	13
FIGURA 02: Foto com a professora Ane Cavaliere .....	14
FIGURA 03: Apresentação de balé no Teatro Lemos Cunha - Branca de Neve .....	14
FIGURA 04: Professores dançando na oficina de Tango no Parque Lage .....	15
FIGURA 05: Apresentações de Dança do Ventre .....	16
FIGURA 06: Primeira Aula de Pole Dance .....	18
FIGURA 07: Cena do clipe Pour It Up .....	18
FIGURA 08: Apresentações do Clube Escolar na Areninha e na UFRJ .....	19
FIGURA 09: Evento de pré-venda da coleção de livros Dança/Natureza .....	20
FIGURA 10: Linha cincO - Processo de criação, ensaio fotográfico e figurinos .....	21
FIGURA 11: Cena do Vídeodança - Σύναψις .....	21
FIGURA 12: Cena do Vídeodança - Autocura .....	22
FIGURA 13: Cena do Vídeodança - Erupções .....	22
FIGURA 14: Cena do Vídeodança - Aión e o Vazio .....	22
FIGURA 15: Cena do Vídeodança - IN(TER)CORPO .....	23
FIGURA 16: 3ª Oficina de Chair Dance na Ilha do Governador .....	23
FIGURA 17: Dançarinas de Hoochie Coochie .....	26
FIGURA 18: Capa do DVD Pole Work com Fawnia Monney .....	27
FIGURA 19: Aula da Kelley mostrada no documentário .....	27
FIGURA 20: Mallakhamb e Mastro Chinês .....	28
FIGURA 21: Flávia Alessandra como Alzira na novela Duas Caras .....	29

FIGURA 22: Logos das federações brasileira e mundial .....	30
FIGURA 23: Cronologia da história do <i>Pole Dance</i> .....	31
FIGURA 24: Luciane Coccaro em “Estados Corpóreos” .....	40
FIGURA 25: A energia Potence .....	43
FIGURA 26: A energia Buoyance .....	44
FIGURA 27: A energia Radience .....	45
FIGURA 28: Minicurso 3 - Estados Corpóreos .....	46
FIGURA 29: Solo Ás de Copas .....	47
FIGURA 30: Siac - Duo Rainha de Copas .....	49
FIGURA 31: Arte para divulgação do Duo Rainha de Copas .....	50
FIGURA 32: Segunda apresentação do Duo Rainha de Copas .....	51
FIGURA 33: A Deusa Tríplice Hécate .....	58
FIGURA 34: Alunas na aula 01 - Pés .....	66
FIGURA 35: Alunas na aula 02 - Quadril .....	68
FIGURA 36: Alunas na aula 03 - Torácica .....	70
FIGURA 37: Alunas conhecendo o Pole Cartas .....	78
FIGURA 38: Alunas na aula 02 - O medo da palavra Improviso .....	80
FIGURA 39: Alunas na aula 03 - O Corpo que chega .....	82
FIGURA 40: Alunas na aula 04 - Corpo Boiando .....	84
FIGURA 41: Alunas na aula 05 - Corpo Ativando .....	87
FIGURA 42: Alunas na aula 06 - Corpo Radiando .....	89
FIGURA 43: Participantes da confraternização no estúdio Le Pole .....	90

## 1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho autoetnográfico “*Pole Dance* em Estados Corpóreos: experiência autoetnográfica de criação e ensino em dança” surge da vontade de ampliar o estudo de práticas de ensino aprendizagem no *Pole Dance* como parte da área de conhecimento em Dança, destacando a importância da construção de uma relação de escuta e investigação sobre a presença do corpo da mulher que dança *Pole Dance* como um processo de autoconhecimento via criação artística.

Não existe uma definição completa da mulher. Uma mulher é uma experiência e uma energia feminina que tece, que é tecida, que é desfeita e que se movimenta (KOLTUV 2020, p. 136).

Analisando minha trajetória e a de outras mulheres pude sentir e presenciar a importância do *Pole Dance* na vida de cada uma como um movimento de liberdade, de ter orgulho de ser mulher, de ter coragem para fazer as pazes com seu próprio corpo e força para transformar e integrar. A palavra integração, por uma perspectiva da psicologia, é o processo pessoal de tornar-se mais auto consciente sobre sua essência e ações diante da própria vida. Entendendo esse processo vital, somando tanto as minhas experiências pessoais, como as trocas em sala de aula com as alunas também em movimento de autoconstrução, percebi a abordagem autoetnográfica como potente para o desenvolvimento desta escrita.

(...) a autoetnografia da dança é única entre outros tipos de etnografia porque é necessariamente ancorada no corpo e na experiência do corpo, ao invés de basear-se em textos, artefatos ou abstrações (SKLAR *apud* DANTAS, 2016, p. 171-172).

Iniciei o processo de reconhecimento de um corpo dançante no balé e jazz, e foi depois de ingressar na licenciatura em dança que percebi nesse lugar de questionar paradigmas em torno da dança e encontrei no *Pole Dance* um lugar de expansão, transformação e acessibilidade.

Assim, como a borboleta que precisa de um período para se transformar, a mulher que pratica pole dance, encontra em um casulo, ou seja, no estúdio, uma forma de tentar mudanças, que por escolha, ou simplesmente por consequência, transforma seu mundo também fora do horário das aulas (FERREIRA, 2015, p. 61).

Durante oito anos de prática, sendo três deles como professora em um estúdio de *Pole Dance*, pude sentir em mim e acompanhar nas alunas mudanças significativas na autoestima, autoconfiança e poder pessoal. Conheci mulheres de diferentes corpos que desenvolveram seus potenciais, abraçaram suas limitações e superaram seus medos. O processo começa

dentro da aula, com o auxílio da instrutora/professora em conjunto as relações com pessoas da mesma turma, e se expande para outras áreas da vida.

Por outro lado, pude perceber a falta de estratégias de metodologia e aprofundamento do *Pole Dance* através de uma abordagem da dança. Minha grande questão se torna: Como criar uma metodologia que trabalhe esses estados de fluxo na dança, como um caminho de autoconhecimento das alunas, promovendo a abertura às particularidades de cada uma, expansão dos potenciais criativos de auto expressão e atuação na vida? Por isso, proponho aplicar o estudo dos processos de composição em dança formulados por Luciane Coccaro chamado Estados Corpóreos, termo adotado pela artista-pesquisadora para falar do corpo em situação de cena num descontínuo fluxo de energias, imagens e emoções.

A base técnica que deu origem a noção de Estados Corpóreos é o método de Arthur Lessac (1967) para o trabalho de corpo e voz conhecido como *Kinesensic Training*. *Buoyance*, *Radiance* e *Potence* são as três energias pesquisadas por Lessac e consideradas por mim gatilhos na composição em dança, um caminho para acessar variações na dinâmica, no ritmo e no tempo em busca de instaurar no corpo novas presenças (COCCARO 2021, p. 07).

A pesquisa foi realizada com alunas do meu atual estúdio, chamado Le Pole<sup>1</sup>, onde sou instrutora, a partir da troca em sala de aula durante e após as práticas de ensino aprendizagem que foram propostas com o intuito de construir um planejamento de aulas para o desenvolvimento da integração das alunas como ser individual e em coletivo, as quais abordei a organização corporal, conexão com o Espaço: interno e externo, entendimento da Cinesfera e das energias: *Buoyance*, *Radiance* e *Potence*, levando em consideração seus potenciais de execução técnica, de criatividade para composição coreográfica e de autoconhecimento.

Somente quando paramos de fingir ser o que não somos - quando já não sentimos a necessidade de nos esconder ou compensar por nossa fraqueza ou nossos talentos - conhecemos a liberdade de expressar o autêntico *self*, tendo habilidade para escolher com base na vida que verdadeiramente desejamos viver (CHOPRA, Deepak; FORD, Debbie; WILLIAMSON, Marianne 2020, p. 141).

A expressão da autenticidade em paralelo ao estreitamento da relação com o próprio corpo pede abertura às novas perspectivas de si entendendo talentos e fraquezas como parte de um todo. A liberdade está em ser com o tempo, em constante mudança. Se estabelecemos

---

<sup>1</sup> O Le Pole é o primeiro estúdio de *Pole Dance* inaugurado na Ilha do Governador com turmas reduzidas e aulas personalizadas desde 15 de setembro de 2015. Oferece aulas de Pole Dance, Chair Dance, Heels Dance, entre outras. Atualmente se localiza na Estrada do Galeão, 766, sala 213.

um limite a quem somos, bloqueamos as possibilidades dos melhores futuros, da nossa própria chance de plenitude.

## **2. CORPORIFICANDO A DANÇA: IMPRESSÕES AUTOETNOGRÁFICAS**

Pergunto-me se minha conexão com a dança tem origens ancestrais. Ao recolher memórias, percebo que sou parte de uma família que comemora dançando. Lembro das festas com muito samba e axé, de aprender desde nova algumas sequências televisionadas de grupos famosos da época. As tardes de final de semana eram regadas de sertanejo e as viagens de carro, MPB. Minha casa era cheia de CDs. Cada um para a sua ocasião, como se cada momento tivesse uma trilha sonora para saborear os movimentos cotidianos.

A casa dos meus avós maternos em Quissamã, onde passei grande parte da minha infância, foi onde tive contato com a natureza, com as cantigas de roda e o tempero nordestino. Comia frutas direto do pé, aprendia com a minha avó a identificar as plantas através das folhas e qual chá curava o que. Ela gosta de cantar as cantigas de roda enquanto cozinha até hoje, apesar de um pouco esquecida e de cozinhar comidas típicas para o meu avô, que saiu de Pernambuco ainda muito jovem. Lembro de ajudá-lo a alimentar as galinhas, a puxar os pés de aipim da terra e colher amoras. Por isso o tempo cíclico, sutil, vagaroso me contempla, a conexão com o corpo e com a terra é natural.

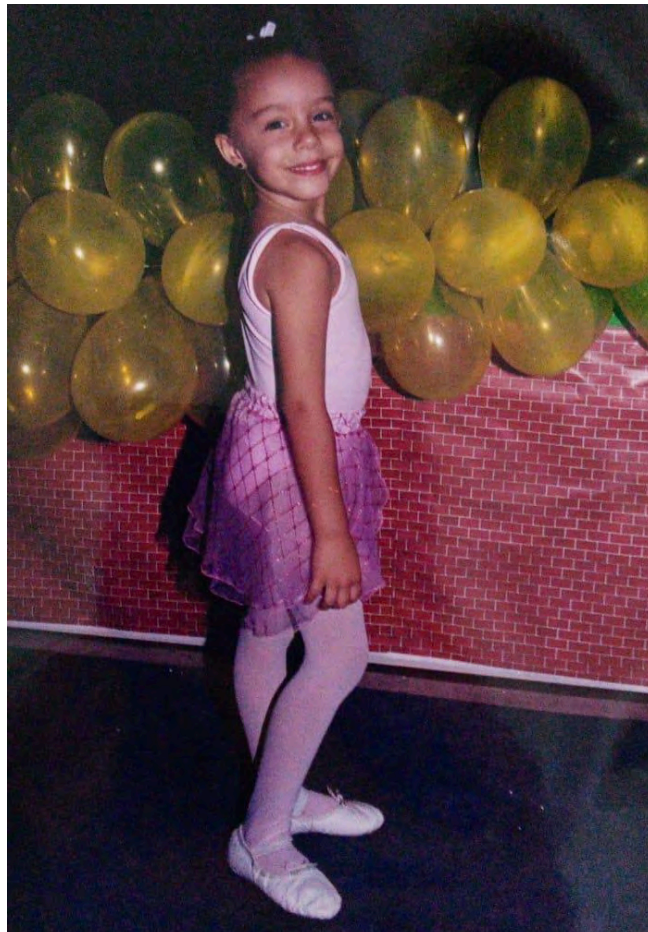
Minha avó paterna é fé, paz e espiritualidade. Sinto que chegar tão perto do luto, como ela, transformou-a para melhor, cada vez mais viva. Ama o carnaval desde criança, faz orações e novenas para toda a família, tem muitas amigas mesmo depois dos noventa. Ela foi costureira em uma fábrica quando jovem, trabalhava a maior parte do tempo e até onde sei o marido não gostava de ver ela usando calças, preferia que ela usasse saias longas. Optou por não se casar novamente, se sente uma mulher completa em si. Por isso, estar com mulheres e através da dança, provocar revoluções internas, me parece tão parte da minha jornada.

Em conversas recentes com os meus pais descobri que parte do que eu faço são sonhos esquecidos deles. Minha mãe contou que pensava em dançar quando jovem, mas não teve oportunidades e simplesmente esqueceu. Meu pai aprenderia a jogar baralho cigano com o seu tio avô, mas o trabalho tomou todo o tempo e ele esqueceu. Minha irmã também é artista, ela escolheu o teatro. Somos todos excelentes em atividades manuais. Entendo e acolho honrando em um abraço sincero essa herança poderosa, sagrada e ancestral.

## 2.1 Caminhos dançantes: encontro com o *Pole Dance*

Meu primeiro contato com a dança foi no balé, na escola em que eu estudava, onde fiz aulas semanalmente. Eu tinha apenas dois anos de idade, lembro de olhar as meninas alguns poucos anos mais velhas dançando e pensar: “Eu consigo fazer isso, eu posso ir além.” Depois de me mudar para a Ilha do Governador, continuei as aulas em clube fazendo balé, jazz e me apresentando no teatro pelo menos duas vezes ao ano. Com nostalgia me vem a sensação de frio na barriga nas coxias do teatro, o aquecimento, a passagem de palco, o momento de entrar e sair do palco, as trocas rápidas de roupas pelo menos duas a três vezes. Fui aluna da professora, dançarina e coreógrafa Ane Cavaliere. Algo muito presente dela em mim é o cuidado e a doçura que ela tem com as alunas, ela foi a primeira a confiar no que eu era capaz de fazer e percebo que eu sou essa pessoa quando minhas alunas me dizem que não vão conseguir, que apoia e guia com tranquilidade.

**Figura 01:** Apresentação de balé na escola



**Fonte:** Arquivo pessoal, 2001.

**Figura 02:** Foto com a professora Ane Cavaliere



**Fonte:** Arquivo pessoal, 2006.

**Figura 03:** Apresentação de balé no Teatro Lemos Cunha - Branca de Neve



**Fonte:** [Youtube](#), 2008.

No decorrer do anos fiz aulas de outras modalidades: zumba, tango, stiletto, hip hop e dança do ventre. Cada uma com sua contribuição única que vai me transformando em corpo vívido, mas ainda em pedaços como um quebra cabeça antes de montar. Em especial guardo comigo a oficina de tango no Parque Lage, foi uma das poucas experiências que tive com dança a dois e me pareceu natural o fundir e fluir um no outro. A dança do ventre me encontrou quando senti que precisava aprender a mover minhas águas, meu quadril, meu emocional.

**Figura 04:** Professores dançando na oficina de Tango no Parque Lage



**Fonte:** Foto autoral, 2014.

**Figura 05:** Apresentações de Dança do Ventre



**Fonte:** Fotos 1 e 2 na Feira da Providência e foto 3 na Areninha Carioca Renato Russo - Participação no Projeto CAT (Cultura e Arte para Todos) criado pela professora Danielle Vianna formada pela UFRJ.

Apesar de ter sido uma boa aluna na escola, tive questões de baixa estima devido aos métodos de ensino, que me faziam acreditar que eu era mediana, ou não era boa o suficiente. Desenvolvi crenças de que escrevia mal, tinha medo de falar em público e perdi aos poucos parte do contato com o meu lado poético. Nesses tempos, a dança era o meu refúgio, a maneira como o meu corpo encontrava para brilhar. No segundo ano do ensino médio lembro de tirar nota máxima três vezes seguidas em filosofia e isso me parecia um caminho, no

terceiro ano do ensino médio tive um professor de Literatura que passou a ser uma grande inspiração. O André Luiz me parecia disruptivo e eu gostava disso. Em uma das aulas já na UFRJ alguém comentou sobre os motivos que nos fazem buscar a licenciatura. Pode partir de uma boa relação com o ensino na infância e adolescência, ou provém de uma vontade de mudança.

Em 2014.1 iniciei Design com habilitação em Moda na Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio) com dezessete anos. Foi uma mudança desconfortável para mim, mas rapidamente percebi a diferença de estar em um lugar no espaço tempo que realmente faz sentido. Descobri um grande interesse em psicologia, filosofia e semiótica<sup>2</sup>. Em 2014.2 comecei no curso de licenciatura em dança na Universidade Federal do Rio de Janeiro, onde descobri o contato com a dança e com o meu corpo de um novo ângulo. Algumas pessoas que entraram comigo vindas de outros estados não se adaptaram ao curso.

Sair de um padrão estabelecido por práticas específicas e abrir-se a investigação e escuta corporal, ao movimento nascente, criar a partir dos estímulos, corporificar a dança que meu corpo me conduz a descobrir, desenhar no espaço, partilhar e enredar em outros, em coletivo, entendendo a potência dos encontros e desencontros. Reencontrei minha poesia no corpo.

Concilieei os dois cursos por pelo menos quatro anos. Minha autodescoberta me parecia mais importante do que ir a festas semanalmente e em muitos momentos me sentia alinhada e desencaixada. Em paralelo vivia despaixões, toxidades e dependências emocionais. Pergunto-me: “Que mulher eu quero ser?” Ter a sede de compreensão foi o impulso que me motivou em outubro de 2016 a buscar os estúdios de pole dance mais próximos de onde eu morava e começar a terapia. Encontrei o Le Pole, agendei uma aula experimental com a Victória Melo e me encantei pelo desafio da prática. Fazia aulas aos sábados de manhã e em poucos meses comecei a sentir mudanças no meu corpo fisicamente e na minha autoconfiança. Pensando sobre de onde surgiu essa ideia, me recordo de um clipe da Rihanna da música chamada [\*Pour It Up\*](#), lançado em 2013. Ver a agilidade das dançarinas e as figuras cheias de potência e beleza me deixaram curiosa.

---

<sup>2</sup> Segundo o dicionário *Oxford Languages* para Charles S. Peirce 1839-1914, teoria geral das representações, que leva em conta os signos sob todas as formas e manifestações que assumem (linguísticas ou não), enfatizando esp. a propriedade de convertibilidade recíproca entre os sistemas significantes que integram.

**Figura 06:** Primeira Aula de Pole Dance



**Fonte:** Victória Melo, 2016

**Figura 07:** Cena do clipe Pour It Up

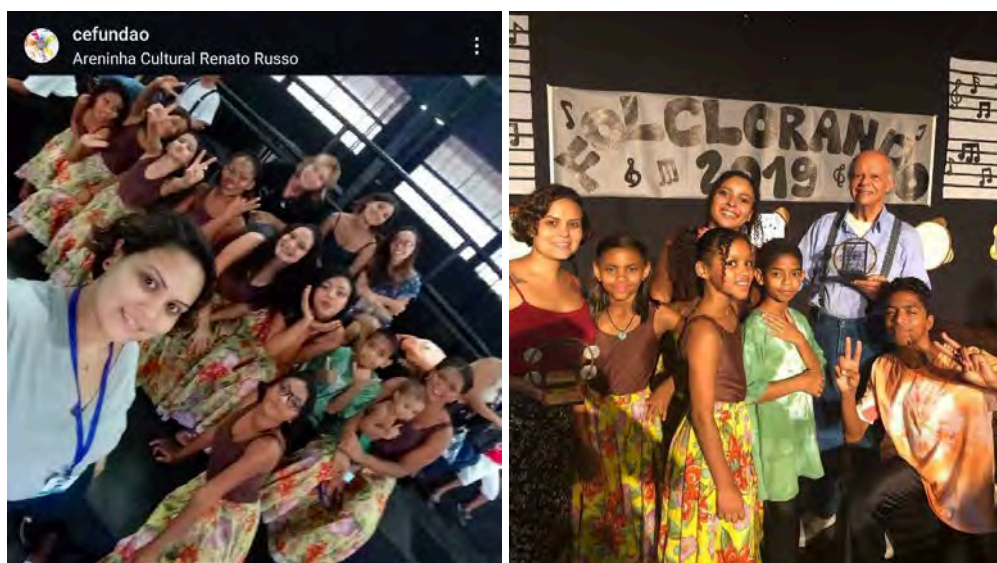


**Fonte:** YouTube, 2013

Em 2017 tive meu primeiro contato dando aulas no projeto da UFRJ chamado Clube Escolar Fundão para crianças da Maré durante um ano, auxiliando a professora regente da turma e com o acompanhamento da Denise Sá. Junto das outras alunas inscritas na disciplina,

organizamos as reuniões para planejamento de aula, escolhemos quem ou quais duplas dariam as aulas e trazíamos propostas de dança de acordo com os fundamentos de Helenita Sá Earp. Em muitos momentos foi necessário dividir a turma em duas, pois no mesmo horário chegavam crianças tanto de quatro anos como de doze. Foi um processo que me proporcionou aprender a me adaptar e a entender que muitas vezes o planejamento pode ser um bom guia, mas as demandas do momento e daquelas crianças falam mais alto. Estar nesse lugar de troca em sala de aula requer desapego.

**Figura 08:** Apresentações do Clube Escolar na Areninha e na UFRJ



**Fonte:** Instagram @cefundao, 2019

No ano seguinte, conheci o projeto de extensão Dança/Educação para crianças, ministrado pela Profa.<sup>a</sup> Dra.<sup>a</sup> Mabel Botelli. Dentro do coletivo me tornei responsável pelas redes sociais e diagramação de novos livros que estavam em construção: Aiê Caracol e Borboletas, além das correções dos antigos: Águas e João, o Sabiá. A experiência de ser em coletivo me moveu a autodescobertas, ao afeto através da escrita, a plantar sementes que vi crescer e florescer. Participei da criação e edição da série de vídeos: “Pais e filhos dançando em casa” durante os tempos do Covid-19, levando a dança para dentro de casa, proporcionando momentos de afeto entre as crianças e a família. Os materiais de dança para educadores evoluíram, criamos mais cinco livros que compõem a Coleção Pés Raízes: Conhecendo os pés, Pipocas, Saci dançante, Jongo para Guris e Amarelinha. Em 2024 pude fazer parte de um grande sonho se tornando realidade, a [Coleção Dança/Natureza](#): Aiê Caracol, Borboletas, Águas e João, o Sabiá, foi publicada e já está à venda.

**Figura 09:** Evento de pré-venda da coleção de livros Dança/Natureza

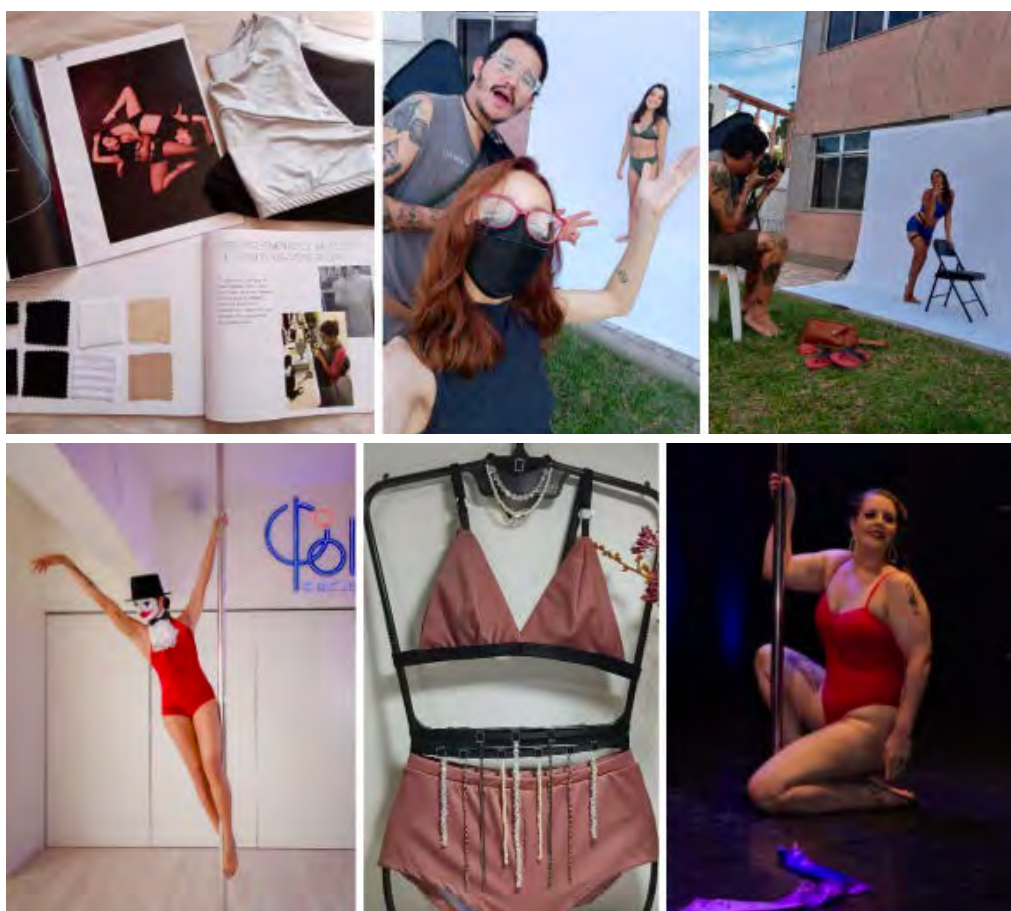


**Fonte:** Bruno, 2024.

Durante a faculdade de Design fiz um domínio adicional<sup>3</sup> em Empreendedorismo, e ainda em 2018 criei uma marca de roupas para *Pole Dance* chamada Linha cincO onde produzo não só peças *fitness*, mas também figurinos para apresentações. Minha formatura aconteceu em 2019 e meu trabalho de conclusão de curso foi a confecção de figurinos e criação de um videodança que conta sobre as cinco fases do processo de conexão. Minha paixão pelo audiovisual se iniciou em Design e tomou continuidade em Dança, tudo me parece conectável, em alinhamento. Foi a primeira de muitas outras produções individuais, em dupla e em coletivo.

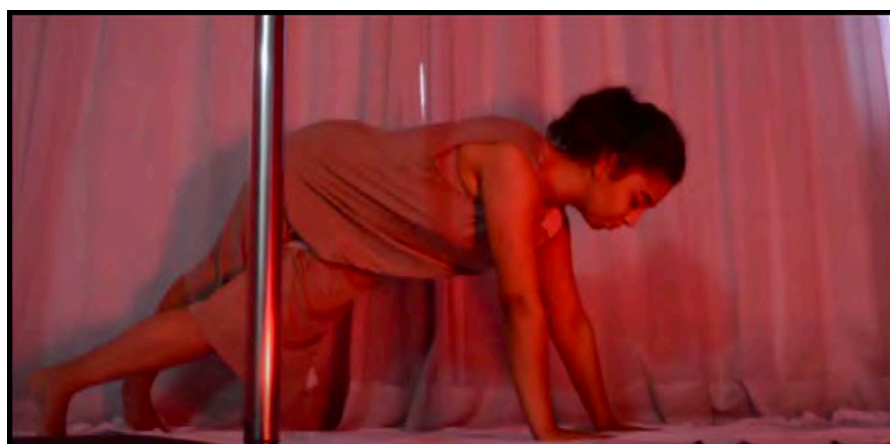
<sup>3</sup> Segundo o site da PUC-Rio: “ Os Domínios Adicionais são cursos sequenciais de complementação de estudos. Vinculados aos cursos de graduação da PUC-Rio, visam atender às demandas atuais da sociedade por meio da educação continuada e especializada. Os currículos dos Domínios Adicionais possuem de 20 a 30 créditos, e são constituídos por disciplinas obrigatórias e optativas, dos mais diversos cursos, que abordam um tema em comum. Ao cursar um destes Domínios, os alunos de uma área de estudo, adquirem conhecimentos de uma segunda área (genericamente chamada de domínio adicional).” Disponível em: <https://www.puc-rio.br/ensinopesq/ccg/dominios.html> [Acesso em 06/03/2025].

**Figura 10:** Linha cincO - Processo de criação, ensaio fotográfico e figurinos.



**Fonte:** Acervo da autora, 2018 a 2021.

**Figura 11:** Cena do Videodança - [Σύνναγες](#)



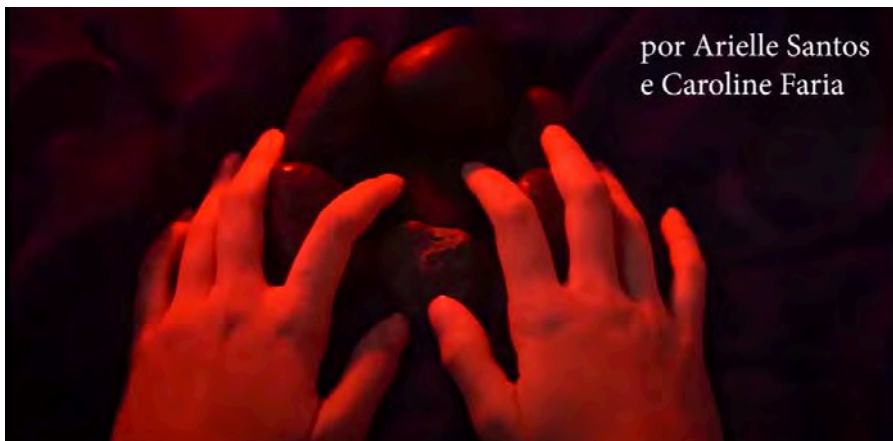
**Fonte:** Trabalho de Conclusão de Curso de Design de Moda - Youtube, 2019

**Figura 12:** Cena do Vídeodança - [Autocura](#)



**Fonte:** Trabalho para disciplina de Videodança - Youtube, 2020

**Figura 13:** Cena do Vídeodança - [Erupções](#)



**Fonte:** Vencedor do Concurso Quintessência - Youtube, 2021

**Figura 14:** Cena do Vídeodança - [Aión e o Vazio](#)



**Fonte:** Trabalho para disciplina de Videodança 2 - Youtube, 2022

**Figura 15:** Cena do Videodança - [IN\(TER\)CORPO](#)



**Fonte:** Youtube, 2024

Em 2020, com o início da pandemia, passei a buscar o máximo de aulas e cursos online que eu poderia fazer. Ter contato com novas vivências e ampliar habilidades me auxilia a manter meu centro, meu ponto de equilíbrio. Foi assim que conheci o *chair dance*, me apaixonei pela prática e me tornei instrutora dessa modalidade também. Na mesma época mergulhei profundamente na minha jornada espiritual e além de aprender a jogar tarô por conta própria, participei de um grupo de sagrado feminino durante um ano completo. Atualmente percebo ser totalmente essencial para o trabalho que desenvolvo com mulheres.

**Figura 16:** 3ª Oficina de Chair Dance na Ilha do Governador



**Fonte:** Espaço Biocêntrico, 2023

No ano seguinte, participei de aulas muito potentes com a Lidia Larangeira. Minhas experimentações me moveram ao aprofundamento do que é a raiva e como isso me conecta com a face selvagem da mulher. Diria que o início do meu processo de autodescoberta e

conexão com o meu inconsciente através do corpo e da meditação foi nas aulas de Yoga do professor Marcus Vinícius, além de ser o primeiro contato com a palavra e conceito do tantra. Ainda em 2021, recebi o treinamento para iniciar como professora de *pole dance* no Le Pole e no segundo semestre já estava dando aulas. Em seguida, minha marca de roupas foi convidada a participar do evento *Black Bazar* Multimarcas no Teatro Grazyy Brugner, onde tive o prazer de conhecer não só o teatro que tinha sido inaugurado recentemente como a própria Grazyy Brugner.

Em meados de 2022 conheci os estados corpóreos, encontro que me impulsionou ao interesse na minha linha de pesquisa. Ao analisar os oito anos frequentando o estúdio, sendo três anos como instrutora e há um ano e meio como proprietária, pude perceber a falta de estratégias de metodologias e aprofundamento da prática de ensino-aprendizagem no *Pole Dance* através de uma abordagem da dança.

## **2.2 Pole Dance e a falta de estudos na Dança**

[...] o que se verifica é que o Pole Dance é uma modalidade crescente no país e no mundo e que precisa ser mais explorada cientificamente pelas diversas áreas do conhecimento, em especial pela área da Educação Física tendo em vista o recente reconhecimento do Pole Dance como esporte. Não obstante, a exploração do Pole Dance em suas diversas possibilidades – dança, esporte ou atividade física – pela área científica poderá contribuir para a difusão dos benefícios proporcionados por sua prática e para a superação dos diversos preconceitos que envolvem a modalidade. Recomendam-se mais estudos sobre o Pole Dance, principalmente em campos da chamada área hard, que por sua vez engloba a fisiologia, biomecânica, cinesiologia, anatomia, cinemática, entre outras práticas científicas (CINTI, Daniele; TEIXEIRA; Johann; SANTOS, Janice; MOCARZEL, Rafael 2022, p. 9-10).

O artigo, *Revisão sistemática sobre o Pole Dance*, aponta que apesar da prática não ser tão recente, ainda há escassez de estudos acadêmicos. A maioria das publicações surgiu após 2016, sendo um único trabalho anterior de 2012, e poucos estudos abordam fisiologia, biomecânica, cinesiologia, anatomia, cinemática, entre outras. Apesar disso, o *Pole Dance* é reconhecido como prática esportiva e tem despertado interesse não só em diferentes áreas do conhecimento, mas também outros públicos como homens e crianças, evidenciando seu potencial multifacetado. A maioria dos estudos encontrados são Trabalhos de Conclusão de Curso, com poucos artigos científicos, o que reforça a necessidade de aprofundamento acadêmico. Os estudos indicam que o público majoritário da prática no Brasil é composto por mulheres adultas, refletindo ainda uma visão estereotipada da modalidade. No entanto, o *Pole Dance* pode ser explorado como dança, arte ou esporte voltados para a saúde e bem-estar.

### 3. O *POLE DANCE*

Esse capítulo busca introduzir e esclarecer sobre o que é o *Pole Dance*, quais as são suas possíveis origens, como a história vem se construindo até os dias atuais e diferentes vertentes, quais as buscas dos praticantes e as projeções da prática no futuro.

#### 3.1 O que é o *Pole Dance*?

Segundo a apostila “Conteúdos e referências para a prova teórica de pole dance”, disponibilizada pelo Sindicato dos profissionais de dança do estado do Rio de Janeiro, o *Pole Dance*, pole dancing, dança do poste, dança do mastro, é a DANÇA praticada na barra vertical<sup>4</sup>. Apesar de existirem diferentes vertentes como coreográfica, acrobática, sensual, exótica ou esportiva, a prática se popularizou através da dança e do erotismo.

O *Pole Dance*, para mim, é uma prática de reconexão com o meu corpo e desafio constante. Além de ser uma atividade completa, pois trabalha as principais valências físicas: força, equilíbrio, coordenação, resistência, flexibilidade, entre outras, me possibilita estar em fluxo de auto descoberta emocional e mental, trazendo mais leveza e centramento.

#### 3.2 A história do *Pole Dance*

Por falta de registros, o surgimento do *Pole Dance* é desconhecido, mas estudos recentes apontam que a origem pode ter sido nos anos 20 (1920), após o *boom* do entretenimento no século XX, entre as duas grandes Guerras Mundiais. Nessa época existiam as chamadas *Tour Fair Shows* grupos circenses compostos por artistas do oriente médio e ciganos, além das apresentações principais existiam shows paralelos em tendas menores ao redor, onde as dançarinas conhecidas como *Hoochie Coochie*<sup>5</sup> dançavam não só nos pequenos palcos, mas também se aproximavam e dançavam, subiam e giravam no poste que compunha a estrutura da tenda. As apresentações se tornaram conhecidas também na Europa onde surgiu o termo racista *exotic dancer*, que diferenciava as dançarinas negras, das brancas.

---

<sup>4</sup> Sindicato dos profissionais de Dança do estado do Rio de Janeiro: Apostila de conteúdo e referências para a prova teórica de *Pole Dance*. Disponível em: <https://spdri.com.br/wp-content/uploads/2021/01/SPDRJ-POLE-DANCE-APOSTILA-2.pdf> [Acesso em 06/03/2025].

<sup>5</sup> A palavra *Hoochi Coochi* se originou do movimento que as dançarinas faziam com o quadril. Vídeo disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=WIsYpNED838> [Acesso em 06/03/2025].

Figura 17: Dançarinas de Hoochie Coochie



Fonte: [Site](#) dedicado ao cronograma do sufrágio feminino americano.<sup>6</sup>

No mesmo período nos Estados Unidos foi implantada a Lei Seca<sup>7</sup>, o que reorganizou os espaços: apresentações circenses em tendas de circos e atividades relativamente sexualizadas, como burlesco e shows de *striptease* foram para bares. Com a popularização, mesmo após o fim da Lei Seca, esses shows passaram a acontecer em lugares mais planejados. Os anos 80 foram um marco na difusão tanto do *Pole Dance* como do *striptease*, mas foi a partir dos anos 90 que muitas dançarinas começaram a dar aulas em suas casas ou abriram estúdios, pois perceberam interesse e procura de outras mulheres fora das casas de entretenimento adulto que queriam aprender.

Em 2001 a instrutora canadense de pole dance Fawnia Mondey, lançou um DVD com tutoriais da prática dentro de casa, divulgando como uma forma de condicionamento físico. Como era *striper*, tornou popular o uso do salto alto durante a prática do *Pole Dance* sendo também a criadora do importante evento *Pole Expo*, realizado em Las Vegas. Fawnia abriu seu estúdio chamado *Pole Fitness Studio* em 2005, depois dos estúdios abertos em 2004: o primeiro por Alena Downs no Canadá e em seguida o *S Factor* nos Estados Unidos.

<sup>6</sup> Disponível em: <https://suffragettecity100.com/home> [Acesso em 06/03/2025].

<sup>7</sup> A Lei Seca foi uma lei que proibiu a produção, venda e transporte de bebidas alcoólicas nos Estados Unidos a partir de 1920.

**Figura 18:** Capa do DVD Pole Work com Fawnia Monney



Fonte: [Site](#) oficial Fawnia Monney<sup>8</sup>

Em 2021, foi lançado na *netflix* o documentário “A dança do poder”, dirigido e produzido por Michele Ohayon. Apresenta a coreógrafa e instrutora de *Pole Dance* Sheila Kelley, a fundadora do *S Factor* e o seu trabalho com as mulheres através da dança. O documentário é composto por imagens de aula e depoimentos de alunas que falam sobre essa relação delas com o próprio corpo, as transformações durante as aulas e prática do *Pole Dance* ao longo dos anos, buscando desconectar desse lugar sexualizado. Refletindo sobre quando o estúdio *S Factor* foi aberto em 2004 e o documentário lançado em 2021 percebe-se durante o período de dezessete anos a solidificação, popularização e transformação da prática do *Pole Dance*.

**Figura 19:** Aula da Kelley mostrada no documentário



Fonte: Imagem retirada do documentário “A dança do poder” na Netflix.

<sup>8</sup> Disponível em: <https://www.officiallyfawnia.com/dvds/pole-work> [Acesso em 06/03/2025].

Durante alguns anos a história do pole dance foi bastante vinculada ao Mallakhamb<sup>9</sup>, esporte indiano, e ao Mastro Chinês<sup>10</sup>, praticado por artistas circenses, ambas atividades praticadas predominantemente por homens. De acordo com a apostila, entende-se que foi um movimento de higienização da atividade, que tem como origem strippers e trabalhadoras sexuais.

**Figura 20:** A esquerda Mallakhamb e a direita o Mastro Chinês



**Fonte:** Imagem à esquerda artigo do [QG Índia](#) sobre os benefícios do Mallakhamb e a direita imagem do espetáculo de Mastro Chinês [Une partie de soi](#) de João Paulo Santos.

### *O Pole Dance no Brasil*

No Brasil, o pole dance passou a ter maior visibilidade através das mídias, em especial a novela *Duas Caras* em 2007. Interpretada por Flávia Alessandra, a personagem [Alzira](#) era dançarina de *Pole Dance* em uma boate e foi coreografada pela pole dancer brasileira Alexandra Valença. Com isso, a demanda de pessoas procurando a prática aumentou, o que culminou na abertura do primeiro estúdio em 2008 chamado *Studio Grazy Brugner – Pole Dance Art Fitness*, inaugurado em Curitiba, Paraná. Em setembro de 2009 aconteceu o 1º

---

<sup>9</sup> O esporte indiano, existe desde o século XII e tem influência do Yoga. O Mallakhamb era praticado por wrestlers (somente homens) que adquiriam força e resistência com os movimentos. Em língua indiana, Malla denota "ginástica" ou "homem de força" e Khamb denota "pole".

<sup>10</sup> O Mastro chinês é praticado predominantemente por homens e tem seu início registrado no século XII. Nele, artistas de circo realizam exercícios de força e acrobacias em barras de ferro emborrachadas ou forradas com material antiderrapante, geralmente usam duas barras que possuem entre 3 e 9 metros de altura. Devido ao seu revestimento, sua prática é geralmente realizada com o uso de roupas cobrindo o corpo todo (oposto do pole dance). O Mastro Chinês tornou-se popular no Ocidente através das performances de importantes companhias itinerantes como o Cirque du Soleil.

Campeonato de *Pole Dance Fitness*, também em Curitiba organizado pela Grazyzy Brugner<sup>11</sup>. No mesmo ano, a atleta Rafaela Montanaro<sup>12</sup> se tornou a primeira campeã nacional da categoria, um ano depois, com a inclusão da categoria masculina, Julio Peixoto<sup>13</sup> se tornou o primeiro campeão nacional da modalidade.

**Figura 21:** Flávia Alessandra como Alzira na novela *Duas Caras*



**Fonte:** Site Gshow, foto Leo Lemos/Globo

Em pouco tempo o *Pole Dance* se desenvolveu não só no Brasil, mas pelo mundo, pois está presente em todos os continentes. A entrada da modalidade no registro das atividades do Sindicato dos Profissionais da Dança no Estado do Rio de Janeiro foi

---

<sup>11</sup> Segundo o site oficial de Grazyzy Brugner. Ela foi coreógrafa de Danças Sensuais da Minissérie *Verdades Secretas 2*, nasceu em Peabiru, interior do Paraná, em 23 de setembro de 1979. É formada em Educação Física pela PUC-PR e se especializou em *Pole Dance* pelo *Art Dance Studio* - Buenos Aires/Argentina, entre vários outros cursos que realizou na Europa e Estados Unidos, atualmente estuda Coaching Profissional pela Sociedade Brasileira de *Coaching*, especializando-se em *Life Coach*, Empreendedora, palestrante e presidente da Confederação Brasileira de *Pole Dance* e agora proprietária do 1º Teatro com estrutura para eventos de *Pole Dance* do mundo, Teatro Grazyzy Brugner - São Paulo. Disponível em: <https://grazyzybrugner.com.br/> [Acesso em 06/03/2025].

<sup>12</sup> Rafaela Montanaro venceu o Campeonato Brasileiro de *Pole Dance* e o Campeonato Sulamericano de *Pole Dance*, ambos em 2009, realizado no Teatro Astral na Argentina. Foi classificada para o Mundial de *Pole Dance* de 2010, que ocorreu em Zurique, na Suíça. O qual ficou em 3º lugar, ao lado de Felix Cane (1º) e Maria Escalante (2º), além de receber o título de *Miss Pole Dance Tricks*.

<sup>13</sup> Julio Peixoto está há 14 anos praticando *Pole Dance* e grande parte desses anos pesquisando e ensinando formas eficientes para o público adulto. Além de dar aulas regulares no Studio Metrópole, em São Paulo, ele também oferece cursos profissionalizantes, programas de formação de instrutores e workshops. Entrevista disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=cLwsaTTJWXc&t=557s> [Acesso em 06/03/2025].

fortalecida a partir da regulamentação dos profissionais da área sob a lei de Arte e Cultura - 6533, concedendo o direito de artistas/dançarinos de pole dance receberem seu DRT<sup>14</sup>.

### *Competições e Festivais*

As competições e festivais de *Pole Dance* propiciaram o crescimento da modalidade através da visibilidade e reconhecimento como dança e esporte dependendo da modalidade. O primeiro campeonato mundial de *Pole Dance* aconteceu em 2005, em Amsterdam. No decorrer dos anos, artistas e atletas que iniciaram nas ginástica olímpica, práticas circenses, balé e outros estilos de dança passaram a se interessar e participar das competições e festivais. O Festival Gaúcho de *Pole Dance* foi o primeiro festival no Brasil, em 2013. E até meados de 2018 muitos dos festivais e competições aconteciam dentro de estúdios de *Pole Dance*. Em 2012 foi inaugurado o primeiro teatro de *Pole Dance* do Brasil, em São Paulo pela Grazyzy Brugner.

Atualmente duas federações internacionais atuam na legitimação da prática como esporte, sendo a FBPOLE (Federação Brasileira de *Pole Dance*) filiada a *International Pole Sports Federation* e POSA (*Pole Sports & Arts World Federation*) responsável por desenvolver um trabalho relacionado à arte e ao esporte e pela realização do *Pole World Cup*, campeonato mundial e um dos mais importantes. No Brasil as competições e festivais de mais destaque são: Campeonato Brasileiro de Pole Sports e Aéreos, Pole Theatre Brazil, Exotic Generation Brazil, Rio Pole Fest, São Paulo Pole Fest, Festival Mineiro de Pole Dance, Festival Oxente e Festival Gaúcho de Pole Dance.

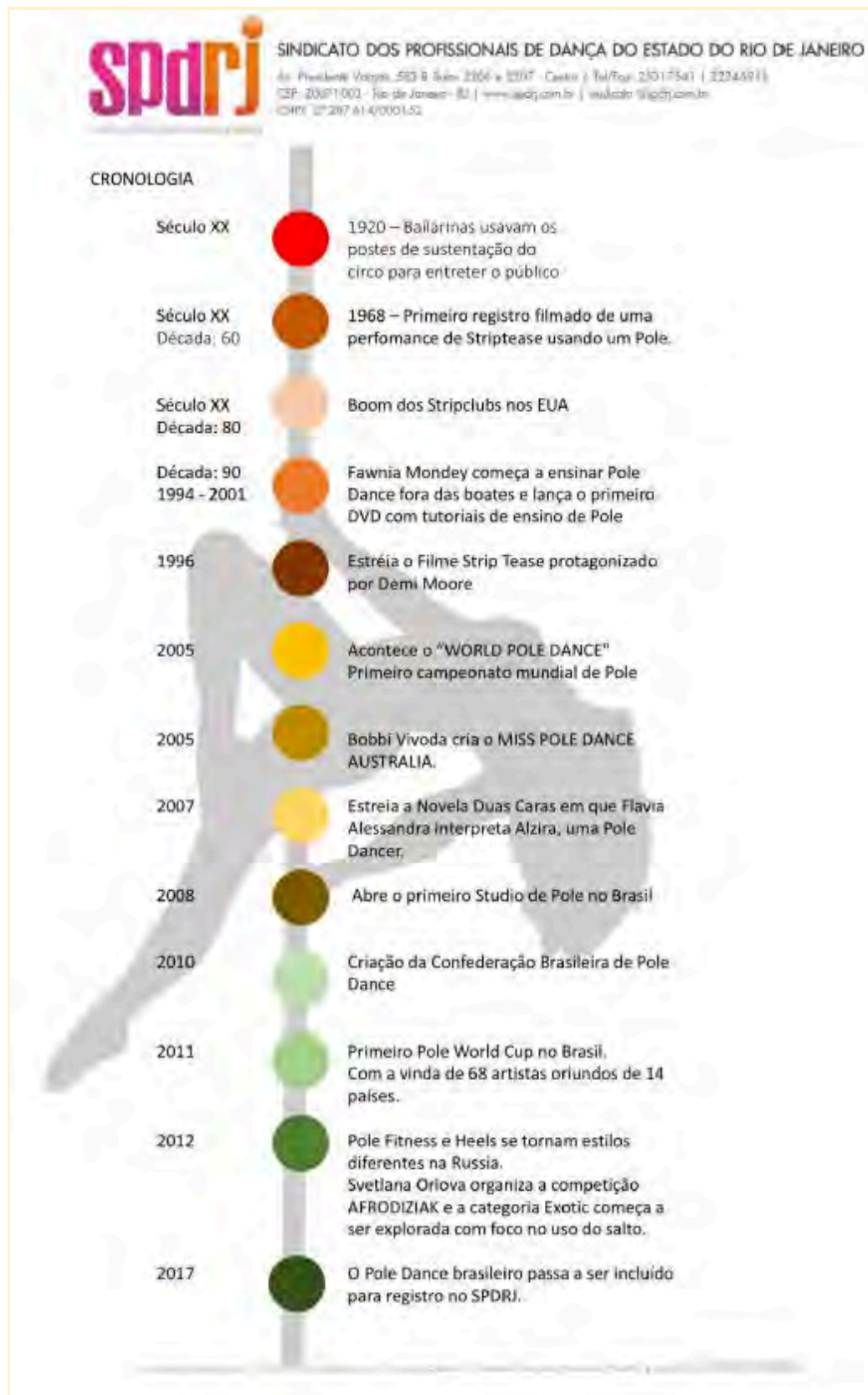
**Figura 22:** Logos das federações brasileira e mundial



**Fonte:** Imagens retiradas dos sites oficiais das federações.

<sup>14</sup> DRT é a sigla para Registro Profissional, um documento emitido pela Delegacia Regional do Trabalho (DRT) de cada estado. É uma habilitação obrigatória para exercer algumas profissões regulamentadas, como ator, bailarino, dançarino, modelo, cantor, artista circense, entre outras.

Figura 23: Cronologia da história do Pole Dance



Fonte: [Apostila](#) disponibilizada pelo Sindicato dos profissionais de dança do RJ, p 15.

### 3.3 Os estilos de *Pole Dance*

Como mencionado anteriormente, artistas e atletas de outras modalidades passaram a se interessar pela prática do *Pole Dance*, o que propiciou o surgimento de diferentes estilos influenciados por técnicas circenses, balé clássico, dança contemporânea, danças urbanas, jazz, capoeira, yoga, tango, dança do ventre, ginástica artística entre outras. Os estilos mais conhecidos são: *Pole Classique* ou *Old School*, *Pole Sensual*, *Pole Exótico*, *Pole Arte* e *Pole Acrobático* ou *Pole Esporte*. Além desses, existem estúdios e artistas desenvolvendo o *Pole Flow*, *Pole Tango*, *Pole Chair*, *Pole Contemporâneo*, entre outros.

Estilos de *Pole Dance*, características e vídeos:

- **Pole Classique** conhecido também como *Old School* é uma vertente da prática que remete às *strippers*, com conotação mais sexual. Os exemplos a seguir são de competições no Reino Unido e Brasil:

[vídeo 01](#) - Daphne Lux | Pole Theatre UK | Pro Classique

[vídeo 02](#) - Wes Marx - Pole Theatre Brazil 20' - WINNER Classique Pro

[vídeo 03](#) - Karen Cruz - Pole Classique Cup 2018

- **Pole Sensual** pode ser chamado de *Sexy Pole*, tem uma vertente sensual, fluida (*flow*), combinada com dança de chão (*floor dance*). Os exemplos a seguir são do Pin Up Pole Estúdio, muito conhecido no Rio de Janeiro:

[vídeo 01](#) - Pole Dance Coreo | 4 da Manhã - UM44K | Pole Dancer Drea Costa

[vídeo 02](#) - Pole Dance Coreo | Season Of The Witch - Lana Del Rey | Pole Dancer Fernanda Figueira

[vídeo 03](#) - Pole Dance Coreo | Ela É Gostosa pra Caralho - Baco Exu do Blues | Pole Dancer Izabel Villela

- **Pole Exótico** conhecido como *Exotic Pole*, demanda o uso do salto alto específico para essa dança. Os exemplos a seguir são de competições respectivamente em Moscou, Belarus e Sibéria:

[vídeo 01](#) - Karina Chernyh All Over WINNER Exotic Generation Moscow 2023

[vídeo 02](#) - ZERO GRAVITY 2023 | Alena Rein (EXOTIC ELITE - WINNER)

[vídeo 03](#) - REVOLUTION 2022. SIBERIA | JUDGE - Julia Batory, Russia

- **Pole Arte** é uma vertente mais artística, performática, onde os artistas desenvolvem uma narrativa a partir de um tema. Os exemplos a seguir são de competições no Reino Unido e Brasil:

[vídeo 01](#) - Yvonne Smink - Pole Theatre UK 2018 - Pole Art Winner

[vídeo 02](#) - Júlio Peixoto - Winner Pole Theatre Brazil Professional Drama and Overall 2020

[vídeo 03](#) - Taís Daher - Pole Theatre Brazil 2024

[vídeo 04](#) - Black Pole Dance | Coreografia Baco Exu do Blues - Bluesman - En Tu Mira | Gil Santanna

- **Pole Esporte** vertente da prática próxima a ginástica artística com acrobacias e regras bem estruturadas. Os exemplos a seguir são de competições de diferentes anos do mundialmente conhecido *Pole World Cup*:

[vídeo 01](#) - Rafaela Montanaro winner POSA Pole Sport World Championship 2019 Senior Women finals

[vídeo 2](#) - Sofia Novelli (ITA), 2nd Place Ind. SWC, POSA Pole Sport World Championship 2022

[vídeo 03](#) - World Championships posa pole sport 2024

Existe também o Campeonato Brasileiro de *Pole Sports* e na Rússia o *Pole Sports Kids* com crianças entre 7 e 13 competindo:

[vídeo 04](#) - Campeonato Brasileiro de Pole Sports 2021 - Juliana Reis (Elite)

[vídeo 05](#) - Pole sport kids championship 2019

As competições de Pole Esporte são capitaneadas pelo *International Pole Sports Federation* e pela *Pole Sports & Arts World Federation*, que definem as regras, em outras competições exemplificadas nos vídeos acima, como o *Pole Theatre*, *Pole Art Cyprus*, *Exotic Generation* seguem o estilo livre da dança, em ambos os casos os participantes devem

respeitar à risca as regras e código de pontos. Atualmente o pole dance movimentou o mercado artístico com equipamentos e acessórios profissionais, além de gerar empregos e proporcionar o desenvolvimento de carreiras na área.

#### 4. ESTADOS CORPÓREOS: IMPROVISACÃO E CRIAÇÃO EM DANÇA

Estados Corpóreos é a categoria criada pela professora Luciane Coccaro<sup>15</sup> para se referir ao corpo em situação de cena num descontínuo fluxo de energias, imagens mentais e emoções em processos de composição em dança elegendo como foco a variação de presença do corpo/voz/mente a partir da improvisação. A base técnica que deu origem à noção de Estados Corpóreos é o método de Arthur Lessac (1967) para o trabalho de corpo e voz chamado *Kinesensic Training*, chamado no Brasil de Método das energias corporais de Arthur Lessac.

No contexto das aulas de dança da UFRJ, a professora Luciane utiliza os Estados Corpóreos para propor a composição de partituras de dança por meio da improvisação, direcionando a atenção às três energias de Lessac — *Buoyance*, *Radiance* e *Potence* — associadas aos estados da mente denominados *Gunas*, com raiz no *Tantra Yoga: Sattvaguna*, *Rajaguna* e *Tamaguna* (*sāttvika*/puro; *rājasika*/enérgico e *tāmasika*/obsuro)<sup>16</sup>. Além disso, ela estabelece uma conexão desses saberes com os estudos de caráter de Freud, divididos em três fases: Anal, Uretral e Oral<sup>17</sup>.

Antes de discorrer sobre Estados Corpóreos, da forma como é desenvolvido em minha pesquisa de TCC, apresento, brevemente, o conceito e a introdução da pesquisa de Arthur Lessac no Brasil.

---

<sup>15</sup>Com formação em dança, a professora Luciane fez muitos cursos livres e oficinas com atores e diretores de teatro formados pelo DAD em Porto Alegre.

<sup>16</sup> Gunas significa literalmente "qualidades". Na filosofia do yoga e da Ayurveda, os 3 gunas são qualidades essenciais da natureza que existem em todos os seres e coisas. Cada um dos gunas está associado a uma característica específica: Sattva = pureza e conhecimento, Rajas = atividade e desejo e Tamas = escuridão e destruição. Estas forças estão presentes dentro de nós em todos os momentos e manifestam-se nas nossas reações a determinadas situações e experiências. No entanto, um dos gunas é sempre mais dominante do que os outros dois. Disponível em: <https://www.arhantayoga.org/pt/sattva-rajas-tamas-gunas/> [Acesso em 07/03/2025].

<sup>17</sup> Fases do desenvolvimento psicosexual humano propostas por Sigmund Freud. Em 2005, Luciane atuou como atriz na peça "A Cantora Careca", de Ionesco, montagem de Ramiro Silveira, formado no DAD em Porto Alegre, a peça ganhou prêmio Volkswagen de Teatro em SP. À época a professora teve aulas com a diretora de dança Regina Miranda e a partir deste encontro começou a relacionar as três energias de Lessac com os três caracteres de desenvolvimento de Freud, pesquisa apresentado pela coreógrafa Regina Miranda.

#### 4.1 Arthur Lessac: *Kinesensic Training*

Segundo o site oficial do Instituto Lessac<sup>18</sup>, o grande objetivo de Arthur Lessac foi auxiliar as pessoas na busca pela paz, saúde e bem-estar dentro de si mesmas, através do seu trabalho. Nos anos trinta, como estudante bolsista de voz na Eastman School of Music (1932-36) e de educação em voz e fala na Universidade de Nova York (B.A.,1941), ele começou a perceber as deficiências do treinamento vocal tradicional, buscando então investigar como o corpo humano e a voz funcionam de maneira natural e instintiva. Ele aplicou muitas das suas descobertas diretamente em seu trabalho em produções teatrais, como preparador vocal e diretor de diálogos. Além de estudar sobre voz e fala, aprofundou-se também em terapia clínica, abordando temas como patologia da fala, fisiologia e psicologia, em seguida anatomia, neurologia, realizou um estágio clínico hospital e durante um ano estudou em um instituto psicanalítico.

Em 1965, ele fundou o *Institute for Voice and Speech* e ao perceber que suas ideias começaram a se organizar em um método de treinamento unificado e sistemático, começou a escrever um livro didático sobre sua metodologia. Em dez anos, o *Lessac Kinesensic Training*, não só chegou no mundo corporativo para outros profissionais, mas já havia sido adotado em mais de sessenta universidades nos Estados Unidos e no exterior. Após anos lecionando como professor de teatro, lançou seu segundo livro, *Body Wisdom: The Use and Training of the Human Body* (Sabedoria do Corpo: O Uso e o Treinamento do Corpo Humano). O livro mostra uma metodologia mais completa e abrangente integrando os conceitos de voz e fala ao treinamento corporal e à sabedoria do corpo. Entre 1960 e 2011 ele conduziu mais de 35 workshops intensivos de quatro a oito semanas para profissionais do teatro, treinadores, professores, estudantes e pesquisadores. Ao fim de sua vida, permaneceu ativo em associações acadêmicas e profissionais, com o foco de expandir seu método para a infinita natureza do corpo com três novos princípios: *Amor, Espírito e Alma*.

O Instituto Lessac, com sede nos Estados Unidos, é responsável pela pesquisa e divulgação de princípios desenvolvidos por Arthur Lessac no decorrer de sua vida profissional como artista, pedagogo e investigador acadêmico das disciplinas ligadas à fala, à voz e ao corpo humano. Devido ao alcance de suas descobertas, sua abordagem tem sido aplicada e servido como referência para vários campos do estudo da performance e comportamento humanos, além das artes cênicas, como os concertos musicais, o esporte, a psicologia e outros (OLIVEIRA 2013, p. 584-585).

---

<sup>18</sup> Instituto Lessac disponível em: <https://www.lessacinstitute.org/arthur-lessac> [Acesso em 06/03/2025].

## 4.2 Método das energias corporais de Arthur Lessac: formação teatral no Brasil

As investigações acadêmicas sobre Arthur Lessac, energias corporais e improvisação teatral tiveram início no sul do Brasil, em Porto Alegre, no Departamento de Arte Dramática (DAD) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). O casal de docentes Irion Paulo Nolasco Rodrigues e Maria Lúcia Raymundo, com pós-graduação na Paris 8, introduziu no país a pesquisa de Arthur Lessac. Entre 1989 e 1991, coordenaram o projeto de pesquisa prático teórico intitulado *As energias corporais no treinamento do ator*, no curso de bacharelado em Artes Cênicas da UFRGS. Irion e Maria Lúcia (Lucinha) foram pioneiros no Brasil ao desenvolverem o que chamaram de *Método das energias corporais de Arthur Lessac*, formando gerações de atores, atrizes, professores e diretores teatrais. Dessa forma, geraram uma base de profissionais que, influenciados por esse método, passaram a se dedicar ao Teatro Físico e à presença cênica. Egressos do DAD/UFRGS, por sua vez, contribuíram para a disseminação do método fora da universidade, por meio de cursos e oficinas de improvisação teatral.

Maria Regina Tocchetto de Oliveira é uma das atrizes porto-alegrenses formadas no DAD, época em que conheceu o método de Arthur Lessac com seus professores Irion e Maria Lúcia, e uma das pesquisadoras responsáveis por disseminar esse conhecimento na universidade. De acordo com o artigo *Arthur Lessac: um ensaio sobre as energias corporais no treinamento do ator*, de sua autoria, ela comenta sobre estados energéticos na visão de Lessac:

A caracterização feita por Lessac de estados energéticos corporais obedece, a nosso ver, a duas funções principais: a reguladora, ao mesmo tempo relaxante e vitalizante, que estimula o corpo a reagir com frescor às necessidades internas e às investidas do ambiente externo, deixando-o com o tônus equilibrado, sem crispações nem flacidez muscular; e a função expressiva, caracterizada pelas mudanças rítmicas corporais, pelas diferentes relações do corpo com o espaço e pelas variadas sensações corporais que os estados energéticos proporcionam (OLIVEIRA, 2013, p. 586).

Nessa mesma linha de investigação, Márcia Donadel, atriz-pesquisadora, professora e tradutora, mestre e doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFRGS, também se aprofundou no estudo do método Lessac. Em 2011, participou do *Workshop Intensivo de Lessac* no *Lessac Institute*, nos Estados Unidos, e em sua dissertação de mestrado *Disponibilidade para criar: o trabalho a partir de Arthur Lessac como preparo para improvisação*, reforça a ideia das energias corporais como intrínsecas ao corpo, independentemente da consciência inicial do ator sobre elas:

[...] as energias corporais apresentadas por Lessac são linguagens internas do corpo que estão lá, quer saibamos ou não. É estas linguagens funcionam como portadoras de inteligência pessoal, percepção pessoal, imaginação pessoal, cultura pessoal; linguagem sensoriais em nós que são “nativas” e “estrangeiras”, voluntárias e involuntárias e podem não ser lineares. (DONADEL, 2012, p. 47).

Ambas comunicam a visão de Lessac sobre o corpo e a investigação dos processos internos, propondo um retorno ao essencial, ao natural. Nesse movimento de regulação interna, busca-se a conscientização do que é intrínseco, permitindo a expressão genuína de emoções, sentimentos e pensamentos no treinamento do ator. No entanto, essa abordagem vai além do preparo para improvisação: envolve um processo de autodescoberta, conexão com as energias e a imersão no fluxo de cada uma delas, seja de forma isolada ou em conjunto.

### **4.3 No teatro: quatro estados energéticos de Arthur Lessac**

No teatro, os estados energéticos estão diretamente relacionados à preparação do corpo e da voz do(a) artista para a construção de personagens. Embora esse conceito seja aplicável à cena teatral, o foco do presente estudo está na dança. Por isso, irei me concentrar nos caminhos específicos para o desenvolvimento dessas energias no corpo.

#### **4.3.1 *Buoyance***

Buoyancy é o estado energético em que é possível experimentar a ausência de peso e de esforço físico, como se o corpo estivesse carregado de oxigênio e fosse mais leve que o ar. É como um relaxamento ativo, diferente daquele relaxamento em que se sente o corpo pesado. O estado psicofísico relacionado com buoyancy caracteriza-se geralmente pela calma, serenidade, estabilidade e leveza (OLIVEIRA, 2013, p. 586-587).

Algumas formas de experimentar esse estado, explica a autora, é criar práticas que nos ajude a vivenciar o ritmo em câmera lenta, suavizando o movimento e a respiração. Progressivamente, pode-se aumentar a velocidade mantendo a consciência do tônus muscular na ausência de peso. Além disso, o contato direto com: mar, lago, piscina, banheira ou imaginar-se boiando sobre e movendo-se sob a água pode facilitar o entendimento do corpo de como acessar com mais facilidade esse estado de leveza, fluidez, suavidade e expansividade.

#### **4.3.2 *Radiance***

Radiancy é o outro dialeto ou idioma da linguagem corporal. Caracteriza-se pela excitação vibradora do corpo, que pode ser ou mais sofisticada e sutil, como um contínuo tremor leve e suave, ou apresentar-se na forma elétrica

da personificação da agilidade e destreza corporal, ou ainda apresentar-se como um estado de alerta e antecipação (OLIVEIRA, 2013, p. 588).

A experimentação desse estado sugerida pela autora, pode acontecer a partir da imagem de uma criança brincando com energia inesgotável, pensando nas nuances de relaxamento e repentinas sobrecargas energéticas ou até imaginar um animal à espreita farejando até a explosão do movimento de dar o bote. Por isso, as brincadeiras de ativação durante as aulas que provocam essa sensação de alerta e foco podem ser uma boa opção de prática, despertando o olhar que deixa o corpo ativo para agir rapidamente no momento que precisar. O vibrato surge também como elemento importante de expressão corporal a partir dessa energia.

### **4.3.3 Potence**

Potency é o estado energético que configura a sensação de potência muscular. O evento familiar dessa energia é o espreguiçamento muscular acompanhado do bocejo sonoro, que vitaliza o corpo, alongando e relaxando a musculatura “[...] com uma sensação de impetuosa e profunda intensidade [...]” (LESSAC *apud* OLIVEIRA, 2013, p.589).

A proposta no método Lessac se faz na diferença qualitativa ao explorar a potência como algo que nasce do centramento e da vitalidade que se expande, e não necessariamente da rigidez muscular. Para algumas vivências na energia *potency*, a autora explica que o treinamento Lessac sugere combiná-la com a energia de *buoyancy* para evitar a associação entre força e tensão muscular excessiva. Após um espreguiçamento completo, o corpo atinge o ápice da expansão e potência, mas ao relaxar tende a imersão na leveza do *buoyancy*, revelando como a força e fluidez coexistem. Ambos demandam consciência do tônus muscular de diferentes formas.

### **4.3.4 Inter-Involvement**

O estado de inter-involvement fundamenta-se na necessidade que o indivíduo tem de relacionar-se, impulsionando-o a sintetizar todos os seus sistemas de experiência interna em direção aos seus objetivos, sem estar autoconsciente do uso que faz de seus estados energéticos ou dos outros elementos estéticos e expressivos que otimizam a performance. De certa forma, o corpo não se carrega propriamente de uma energia como as outras três, mas de um cruzamento híbrido desses estados efetuado pelo sistema emocional (OLIVEIRA, 2013, p. 590).

O quarto estado energético desenvolvido pelo treinamento Lessac é o *Inter-Involvement* e refere-se à comunicação orgânica e fluida entre o ambiente interno do indivíduo (seus estados emocionais, pensamentos e sensações) e o ambiente externo (relações

sociais, a interação com o espaço ao redor e sua inserção no mundo). Esse estado propicia uma integração mais sensível e consciente, permitindo que o indivíduo perceba e responda às práticas e percepções das próprias vivências na vida de forma mais autêntica e conectada. O corpo-mente se torna um canal permeável, onde as fronteiras do entre se tornam mais sutis e alinhadas com o presente.

#### **4.4 Estados Corpóreos na dança: Luciane Coccaro**

Segundo Luciane Coccaro a base técnica que deu origem a noção de Estados Corpóreos é o método de Arthur Lessac (1967) para o trabalho de corpo e voz de atores conhecido como *Kinesensic Training*. *Buoyance*, *Radiance* e *Potence* são as três energias pesquisadas por Lessac.

*Buoyance*, *Radiance* e *Potence* são consideradas gatilhos na composição em dança, caminhos para acessar variações de dinâmica, mudar ritmo e tempo em busca de instaurar no corpo novas e distintas presenças em cena. Com Estados Corpóreos proponho a experimentação de compor, via improvisação de partituras de dança, levando a atenção às três energias de Lessac relacionadas aos estados da mente denominados *Gunās*, com raiz no *Tantra Yoga*: *Sattvaguna*, *Rajaguna* e *Tamaguna* (*sāttvika*/puro; *rājasika*/enérgico e *tāmasika*/obsuro), e ainda faço uma ponte destes saberes com os estudos de caráter de Freud, divididos em três fases: Anal, Uretral e Oral. No decorrer de minha trajetória enquanto professora, pesquisadora, bailarina e diretora de dança, percebi que a abordagem Estados Corpóreos não somente é um caminho para criar dança, mas também se mostra uma ferramenta de autoconhecimento, que possibilita a quem a experimenta, o transitar entre os três estados, para constatar em quais das energias se sente mais à vontade, ou mais orgânico. Por exemplo, eu me descobri *Radiance/Rajāsika/Uretral*. Ao me desafiar a transitar nas demais energias, fui descobrindo novas imagens mentais, que são corpo, e servem de gatilhos energéticos para além dos contornos e estabelecidos por Lessac (COCCARO, 2021, p. 07).

Estados Corpóreos<sup>19</sup> é o nome de um espetáculo criado e dançado por Luciane Coccaro em 2008/2009, Prêmio FUMPROARTE/Porto Alegre. Com a participação de Fábio Mentz, Marcelo Gobatto, Juliano Ambrosini e Bathista Freire.

---

<sup>19</sup> Estados Corpóreos é o nome de um espetáculo criado e dançado por Luciane Coccaro em 2008, Prêmio FUMPROARTE/Porto Alegre. Com a participação de Fábio Mentz, Marcelo Gobatto, Juliano Ambrosini e Bathista Freire. Ver blog do espetáculo disponível em: <http://estadoscorporeos.blogspot.com/> [Acesso em 22/07/2020].

Figura 24: Luciane Coccaro em “Estados Corpóreos”

2 | SÁBADO, 17 de janeiro de 2009 **Arte&Agenda**

## Variações do corpo

Os diferentes estados que habitam o corpo e suas variáveis são temas abordados por Luciane Coccaro em “Estados Corpóreos”, em cartaz hoje e amanhã, às 21h, no Teatro Renascença (Erico Verissimo, 307; ingressos no local). No espetáculo, a coreografia dialoga com elementos da dança contemporânea, performance e vídeo, além de ter sido elaborada com trilha sonora por meio da improvisação entre a bailarina e o músico Fabio Mentz. Os artistas visuais Marcelo Gobatto e Juliano Ambrosini são responsáveis pela criação e a operação de vídeo que, nesta montagem, cumpre um papel cenográfico, redimensionando as imagens cênicas e potencializando seus efeitos, tudo em sintonia com a iluminação. O resultado é um espetáculo de grande plasticidade centrado na dramaturgia do corpo, que ganha formas, sugere imagens, instiga emoções e oferece algumas possibilidades de leitura.

Luciane criou uma linguagem autoral, feita a partir da utilização das energias de Arthur Lessac, chamadas de Buoyance, Radiance e Potence (água, choques elétricos e lama). Ela acabou criando a energia “Mamulengo Desossê”, na qual o estado trabalhando é de um corpo sem ossos, apenas com articulações, músculos, órgãos e fluidos. A bailarina tem atuações em várias companhias gaúchas.



Fonte: Acervo Luciane Coccaro.

De acordo com a pesquisa de Luciane Coccaro, a energia denominada *Potence*, por Arthur Lessac, ativa a imagem mental e a sensação de estar coberto e/ou envolto em lama. Nesse contexto, experimenta-se – o que passou a nomear como Estado Corpóreo Lama – a força específica aplicada ao movimento na tentativa de se deslocar ou escapar da lama. A partir dessa investigação, começou a se indagar sobre outras imagens mentais que emergiram durante a ação em *Potence*. Encontrou no *Tantra Yoga* o estado mente/corpo *Tãmasika*, caracterizado como estático e pesado, percebendo semelhanças entre ambos. Mais adiante, ao estudar as fases do desenvolvimento psicosssexual propostas por Freud, identificou uma correspondência com a fase anal, marcada por uma atitude de contenção, raiva e retenção de energia. Na prática corporal, por meio da improvisação voltada à criação de movimentos de dança, observou que os estados *Potence/Tãmasika/Anal* exigem tônus muscular firme e se manifestam em ações isométricas, que aplicam força para vencer a inércia e gerar deslocamento. Para locomover-se, é preciso sair da lama — e essa prática, por sua natureza, demanda esforço físico e mental considerável.

Segundo Lessac, *Radiance* é descrita como a energia dos choques elétricos. Uma imagem que incorporou para apoiar o desenvolvimento de gestos ou ações nessa energia é “o

chão está pegando fogo” ou “a vontade de fazer xixi”. Caracteriza-se por movimentos involuntários, vibratórios e não conduzidos, nos quais não há controle sobre início e fim. Em *Radiance*, a dança se transforma em rastro. Na perspectiva do Tantra Yoga, esse estado relaciona-se ao aspecto mental *Rājasika*, marcado pela agitação e aceleração. Já em Freud, encontra paralelo com o caráter uretral — um tipo em que tudo escorre, escapa ou transborda.

*Buoyance*, remete à energia da flutuação e à sensação de boiar na água, a ideia de uma água-viva ou um feto no útero. É uma energia de calma, continuidade e movimentos lentos e conduzidos. No *Tantra Yoga*, encontrou correspondência com o estado *Sāttvika* da mente, relacionado ao acesso ao sutil. No estudo do caráter freudiano, esse estado se relaciona à fase oral do bebê recém-nascido, vivida num tempo desacelerado, silencioso e imerso em sensações táteis. Essas impressões foram sendo desenvolvidas ao longo de inúmeros trabalhos de criação e oficinas de improvisação com estudantes, atores, bailarinas e bailarinos, e, sobretudo, na criação via energias com foco na relação mente e corpo e nas variações de presença. Assim, consolidou-se a percepção de que os Estados Corpóreos englobam as representações de corpo dos bailarinos/criadores em cena, compreendendo a noção de corpo de forma mais integrada, um conjunto de sentimentos, percepções e pensamentos.

#### **4.5. Criação e preparação corporal para a dança: Muryell Dantie**

Muryell Dantie conta que a sua experiência com os estados corpóreos teve início no encontro com a professora Luciane Coccaro, na disciplina de Fundamentos da Coreografia I, durante a graduação em Dança. Naquele momento, propôs uma criação baseada em um jogo coreográfico inspirado no xadrez, no qual relacionou os estados corpóreos às peças do jogo. Esse jogo também integrava a prática do Viewpoints, amplamente utilizada nas aulas da disciplina.

Após algum tempo, teve a oportunidade de compartilhar alguns processos com a professora Luciane Coccaro, e foi nesse contexto que começou a facilitar oficinas sobre estados corpóreos. Nessa experiência, trouxe uma abordagem anatômica, na qual as energias circulavam pelas diferentes partes do corpo, organizando mapas imagéticos-sensoriais para a improvisação e a transição entre os estados corpóreos.

Foi a partir das sensações corporais e por meio de uma abordagem somática que passou a aprofundar a prática dos estados corpóreos. A cada aula, buscava caminhos para

explorar essa prática, seja em processos de criação ou na preparação corporal para a dança, o teatro e o cinema. Esse processo tornou a estrutura dos estados corpóreos cada vez mais própria, permitindo que as três energias se dissipassem em novas possibilidades, à medida que cada pessoa investigava e experimentava essa dinâmica em sua corporeidade.<sup>20</sup>

#### **4.6. Autoconhecer: Rainha de Copas**

Durante a disciplina de Técnica D em 2022.2 foi proposto pela Profa. Dra. Luciane Coccaro, inicialmente, a leitura do texto: “Estados Corpóreos: Autoetnografia e criação em dança contemporânea”, termo adotado por ela para falar do corpo em situação de cena num descontínuo fluxo de energias, imagens e emoções.

O material teórico foi essencial para conhecer as três energias, enriquecer as vivências corporais e entender também que para cada pessoa existem variações tanto da passagem delas pelo corpo, como de misturas que criam novos estados. Muito do que era vivenciado em sala de aula permanecia reverberando por alguns dias, e por ser Instrutora de *Pole Dance*, fui aplicando a técnica em improvisos nos meus treinos. Um dos pontos interessantes desse processo foi a possibilidade de autoconhecimento, de duas formas na minha percepção, durante os momentos cotidianos e a partir das análises de vídeos dos improvisos.

Ao passar das aulas, das potentes experimentações e evolução da composição coreográfica do solo, pude perceber quais questões pairavam em minha prática dentro das três energias. Como sou taróloga, foi natural durante o processo lembrar de cartas bem específicas enquanto eu dançava e conectar não apenas os arquétipos, mas principalmente as imagens do primeiro tarô que ganhei e utilizava na época chamado: “The wild unknown tarot” do ilustrador Kim Krans.

#### *As energias*

A partir das minhas experimentações corporais entendo o Potence como uma energia condensada ou uma estrutura, uma pedra, um casco de tartaruga, o casco de um tatu, logo me veio em mente a carta “O Eremita” representada por uma tartaruga que carrega no topo do seu casco uma vela acesa. As principais perguntas que surgiram nessa energia foram: Como cavo o meu espaço? Como afirmo e mostro o meu espaço? E logo vieram-me movimentos de abrir o peito firme, a pressão de um coração bombeando sangue para o corpo e o conter da

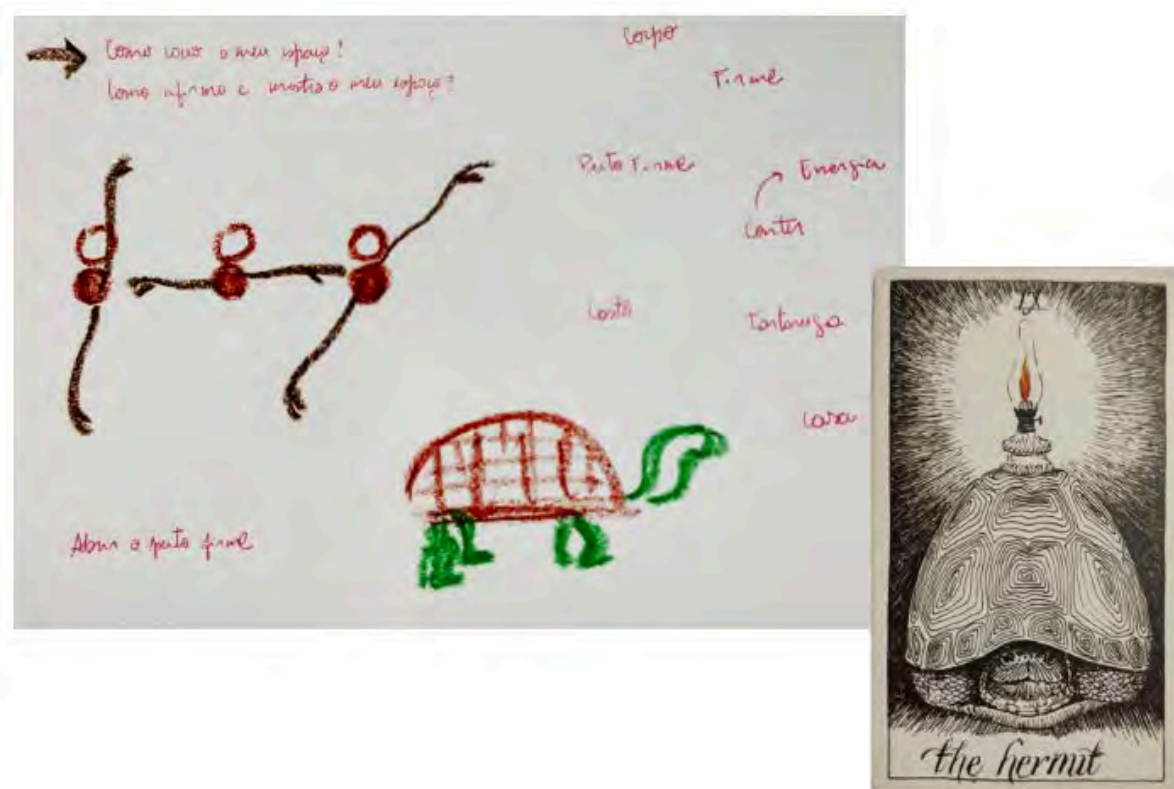
---

<sup>20</sup> Relato disponibilizado por Muryell via conversa informal por meio digital.

energia vital central, abdominal, do plexo. Além disso, foi uma trajetória no espaço em que explorei bastante a relação com o chão, o nível baixo e quatro apoios.

Após algumas leituras e percepções corporais unindo essa energia e o *Pole Dance*, ficou mais evidente a importância desse centro que sustenta, equilibra e ativa a consciência corporal. Principalmente porque a prática dessa modalidade exige uma atenção contínua do corpo durante a execução dos movimentos, na passagem de um movimento para outro e no tempo de sustentação em potencial<sup>21</sup> da figura na barra fixa ou giratória<sup>22</sup>.

**Figura 25:** A energia Potence



**Fonte:** Caderno de anotações de vivências da disciplina e carta do tarô “O Eremita”

Já o Buoyance é a sutileza, na minha opinião é a sensação de estar em equilíbrio através do fluxo, confiança no que te leva ao movimento e no próprio corpo, nesse lugar de troca, de doar e receber, um cálice. A carta do tarô representada pela imagem de um cálice é o “Ás de copas”, que fala sobre o início de uma jornada de abundância. Particularmente, encontro-me na maioria das vezes nessa energia de calma, acolhimento, contendo a magia

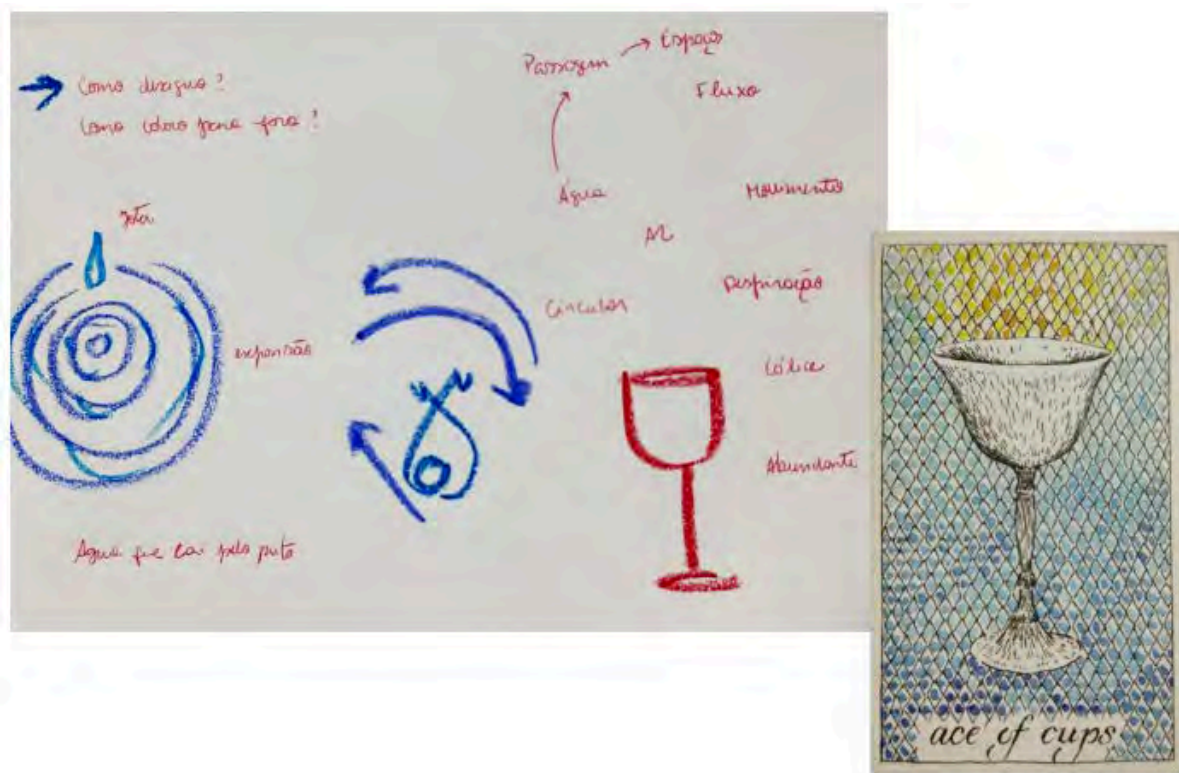
<sup>21</sup> Os Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp abordam o movimento em dois Estados: Potencial e Liberado. Esses dois estados do movimento estimulam diferentes percepções na consciência humana.

<sup>22</sup> Na prática do *Pole Dance* a barra pode estar em modo estático ou giratório. No estático a barra permanece fixa e no giratório ela gira junto do praticante dependendo do impulso, movimentos, proximidade ou afastamento controla-se a velocidade do giro.

do criar, do espaço da mudança, que se esvazia do passado para ser preenchido de algo novo, melhor e que apetece a sede no momento presente.

As principais questões que surgiram foram: Como desaguo? Como coloco para fora? De onde vieram movimentos com foco nos braços, mãos e falanges buscando uma expressividade na relação com o corpo todo. O mais marcantes foram o corpo abrindo espaços para que os “braços água” passem, uma gota pingando e expandindo que inicialmente veio como imagem mental, depois transformei em movimento, a gota que pinga da ponta dos dedos e reverbera pelos braços e corpo, e por último a respiração dos braços em volta do corpo que externaliza um processo interno e sutil. Entender e conduzir encontros com essa energia se tornou para mim em sala de aula uma forma de auxiliar as minhas alunas a se conectar com o tempo cíclico, feminino, de respeito e escuta ao próprio corpo, abraçando as emoções e o fluxo de pensamentos,

**Figura 26:** A energia Buoyance



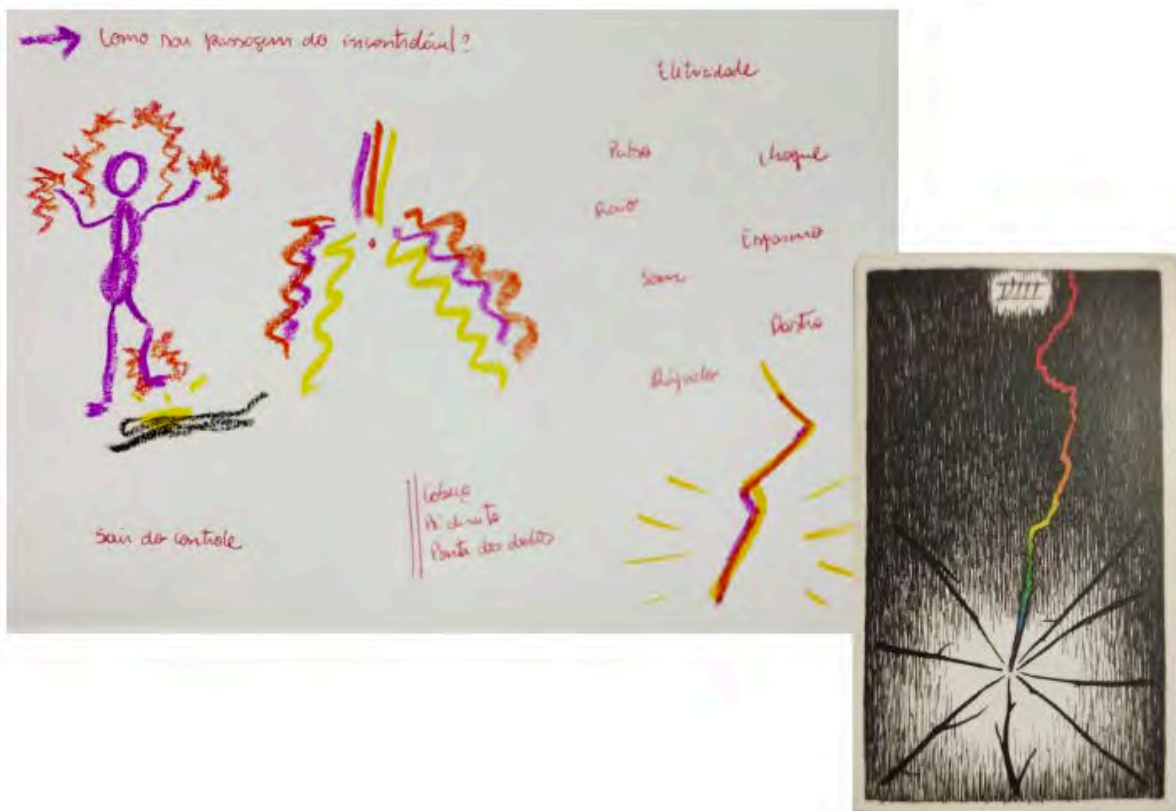
**Fonte:** Caderno de anotações de vivências da disciplina e carta do tarô “Ás de Copas”

O Radiance foi uma das energias mais difíceis de entender no corpo durante as experimentações, na minha percepção é a sensação de sair do controle, algo súbito, um raio, rápido e penetrante, algo que é, mas se dúvida se realmente existe ou existiu, uma memória

de um presente intenso, o que se relaciona diretamente com a velocidade. A principal questão que veio foi: Como sou passagem do incontrolável? A imagem da carta do tarô “VIII de Paus” apareceu na minha tela mental em alguns momentos, um raio colorido iluminando a volta, se fazendo presente como uma rara oportunidade em meio a outras menos significativas, e nesse lugar de se manter em alerta para saborear, aproveitar algo tão passageiro.

Em uma das aulas, nos foi proposto pensar em movimentos com os membros superiores e acelerar até chegar ao rastro do movimento, enquanto fazíamos uma caminhada em velocidade normal. A partir disso, comecei a perceber o quanto minha movimentação e criação em dança aconteciam mais no lento, e passei a ampliar a minha relação entre movimento e velocidades. Depois, no decorrer das semanas e a interação com o Alec em sala de aula, que sentia proximidade com a energia Radiance, surgiu o início de uma experimentação com a cabeça como ponto chave de passagem desse raio.

**Figura 27:** A energia Radiance



**Fonte:** Caderno de anotações de vivências da disciplina e carta do tarô “8 de Paus”

Em 2023 participei da oficina: “Estados corpóreos: movendo em mapas imagéticos-sensoriais”, ministrada pelo Muryell na UFRJ que me proporcionou entender e entrar nessa energia com muito mais facilidade. Foi possível radiar pelo corpo, ser passagem acontecendo, um sentir do não controle, desprendimento do fazer e permitir o deixar ser. Sinto que as energias vão ganhando forma na medida em que me aproprio delas, ganham volume e se transformam a partir de uma partilha contínua entre espaços interno e externo.

**Figura 28:** Minicurso 3 - Estados Corpóreos



**Fonte:** Arte divulgada no *Instagram* @simposio.eefd.ufrj

### *Ás de Copas e os objetos*

Durante a disciplina fui construindo o solo *Ás de Copas*, a partir das vivências, do sentir no corpo os estados corpóreos, além da utilização de três Raias imaginárias que delimitam o espaço da dança, proposta que restringe o espaço cênico e segue a proposta espaço/tempo dos *Viewpoints*<sup>23</sup>. Importante comentar sobre a escolha dos objetos que compõem o solo. O primeiro foi uma taça vermelha que posicionei de frente para mim enquanto faço a raia na energia Buoynce. É um objeto abundante de símbolos, significados, muito conectado ao emocional, as relações, a energia Yin, da lua, da água, da intuição.

<sup>23</sup> Segundo o livro publicado em 2005: “The Viewpoints Book: A practical Guide to Viewpoints and Composition”, Bogart e Landau pensam no *Viewpoints* como um processo de criação aberto, que permitem ampliar as possibilidades de improvisação e composição em dança e teatro, libertando do convencional principalmente para a época.

Depois escolhi um tecido preto e posicionei no ponto seguinte da trajetória entre o Potence e o Radience. O tecido se faz continuidade ao objeto anterior, é uma espécie de buraco no chão, lugar de contato com o vazio, ponto sombrio. Por último, pensando sobre essa imagem do casco da tartaruga escolhi uma concha, que também é casa corpo, invólucro protetor do é frágil, e que quando deixa de conter o corpo, se torna passagem do ar, vento com som do mar, de ondas que batem, e nos transportam, nos convidam a estar em dois lugares simultaneamente.

**Figura 29:** Solo Às de Copas





**Fonte:** Imagens do [audiovisual](#) produzido por mim que refletem as imagens e escritas acima, 2022.

### *Rainha de Copas*

Paralelamente aos processos individuais, fomos trabalhando também na composição coreográfica do Duo, a qual permaneceu em processo de experimentação e aprimoramento para apresentação na SIAC. O Duo teve como início da pesquisa corporal e de composição coreográfica a disciplina de Técnica da Dança D em 2022.2 lecionada pela Profa. Dra. Luciane Coccaro. A proposta para a fase inicial da disciplina foi que cada discente criasse um solo a partir do entendimento do método de Arthur Lessac (1967) para o trabalho de corpo e voz conhecido como Kinesensic Training. Segundo Luciane Coccaro, no texto: “Estados Corpóreos: Autoetnografia e criação em dança contemporânea.”, Buoyance, Radiance e Potence são as três energias pesquisadas por Lessac consideradas por ela gatilhos na composição em dança, um caminho para acessar variações na dinâmica, no ritmo e no tempo em busca de instaurar no corpo novas presenças. A partir dessa intenção, estímulo sonoro e improvisação desenvolvemos nosso estudo corporal com foco nos processos internos, de individuação, de autoconhecimento.

Além disso, para a imersão na presença foram pensadas na utilização de três Raias imaginárias que delimitam o espaço da dança, essa proposta de restringir o espaço cênico utilizado pelos bailarinos segue a proposta espaço/tempo dos Viewpoints. Durante as experimentações da energia Buoyance pude perceber meu corpo como passagem de água, num fluxo abundante, como fonte de amor, potência emocional, foi quando me veio a figura do cálice e logo em seguida da Rainha de Copas que deu origem ao nome do duo. No decorrer das aulas a interação com o outro se deu de forma natural e nos moveu a um encontro que compôs a cena com as três energias já que cada um se entendeu mais em essência com duas das energias. O estímulo seja visual, por contato ou apenas pela energia da presença no duo nos faz entrar um na energia do outro em alguns momentos. As variações de dinâmica, ritmo e tempo convidam o espectador ao atravessamento de sensações, ao movimento interno, ao reconhecimento das suas próprias energias, a potência artística da presença.

O Duo foi apresentado ao público pela primeira vez na 12º Siac (Semana de Integração Acadêmica da UFRJ) e da segunda vez recebemos um convite da TRANSpIRADACIA, que é um movimento artístico idealizado por Muryell Dantie, que integra dança, performance e outras mídias corporais em processos de criação. A companhia se desenvolve em residências artísticas, mostras e espetáculos, explorando concepções estéticas que tensionam e expõem o corpo na contemporaneidade em manifestos poéticos. (Texto disponibilizado pelo idealizador).

**Figura 30:** Siac - Duo Rainha de Copas





Fonte: Imagens da [apresentação](#) do Duo Rainha de Copas na 12º Siac UFRJ por Alec e Arielle.

**Figura 31:** Arte para divulgação do Duo Rainha de Copas



Fonte: Arte divulgada no @transpradacia sobre a participação do duo na mostra artística - Processos em Acontecimento.

**Figura 32:** Segunda apresentação do Duo Rainha de Copas



**Fonte:** Imagens da segunda apresentação do duo na Mostra Transpirada: processos em acontecimento, 2023

## 5. A MULHER, A SOMBRA E O POLE DANCE

Imagine um ser que sangra mas não está ferido. Imagine um ser que sangra mas não morre. Será uma criatura mágica, mítica, ou apenas uma mulher? Ou ambas as coisas? Será que tal criatura pode ser ‘meramente’ mulher? Há aqui um certo mistério a respeito do qual os homens nada sabem e as mulheres devem saber alguma coisa [...] (KOLTUV 2020, p. 09).

Neste capítulo busco discorrer sobre os aspectos mais internos e subjetivos da mulher que envolvem essa descoberta de si mesma, principalmente da própria sombra e como o *Pole Dance* pode ser potente tanto nesse lugar de enfrentamento na retomada de poder sobre o próprio corpo, quanto de auto aceitação e acolhimento emocional.

Sentir. Abrir-se aos sentidos. Mergulhar nos medos. Entender que o nosso corpo nos pertence e que nós somos nosso lar se torna uma jornada, juntas. Porque essa construção afetuosa demanda muitas, em círculo. Entre o medo e a coragem, a sabedoria e a força, a empatia e o limite, aprendemos a tocar nossa sombra com amor e a viver a beleza de transmutar a raiva em potência. Guardiães da nossa própria vulnerabilidade, estabelecemos conexões e lemos verdades de olhos fechados. Ao final, somos todas em uma.

### 5.1. A Mulher e a Lua: ciclos que dançam juntos

A Lua é semelhante à mulher. É diferente a cada noite e tem um ciclo regular, mas misterioso. Nossa visão da Lua se altera. Às vezes, ela não se encontra no céu, está imperceptível, escondida e velada, mas controla as marés da emoção e da energia. Quando nos tornamos conscientes da Lua interior ou ciclo menstrual, somos capazes de nos aproximar da deusa que há dentro de nós e começar a conhecer a nós mesmas. Quando nos  *submetemos* conscientemente à necessidade interior da nossa vida instintiva, nós nos tornamos mais singulares, mais verdadeiras conosco mesmas (KOLTUV 2020, p. 21).

O autoconhecimento e o fortalecimento da relação com o próprio corpo passam pela escuta atenta e pelo respeito aos ciclos internos. No meu trabalho, o diálogo com as alunas sobre as fases do ciclo menstrual tornou-se essencial, influenciando diretamente a condução das aulas. Se uma aluna chega relatando desconforto durante a fase menstrual, adapto a prática com músicas relaxantes, técnicas de respiração e posturas do yoga para aquecimento e finalização. Durante a aula, sugiro sequências coreográficas suaves, priorizando movimentos no chão e fluidez. Por outro lado, no final da fase folicular e durante a ovulação, elas costumam estar mais dispostas a desafios, sendo o momento ideal para trabalhar movimentos que exigem mais força e resistência.

Observar o ciclo lunar nos auxilia na compreensão das nossas fases, principalmente os momentos de expansão e recolhimento<sup>24</sup>. No *TED Talk A Terra é uma Mulher e o meu Útero, Universo*<sup>25</sup>, a palestrante Mónica Guerra Rocha compartilha sua experiência coordenando o projeto *Comida e o Feminino*, junto a duas outras mulheres. Todo o planejamento foi baseado nos mapas menstruais do trio, permitindo que as tarefas fossem distribuídas conforme as fases de cada uma. Isso resultou em um processo fluido e altamente produtivo.

Em anos de auto observação entendo o quanto as variações hormonais influenciam na minha força, condicionamento físico e capacidade de recuperação muscular. Mas esse processo é único para cada mulher a cada ciclo, tornando a escuta do próprio corpo indispensável. Respeitar os limites, saber se auto acolher e entender quais os exercícios são bons para cada fase faz diferença no alívio de dores, redução do fluxo menstrual e bem-estar: físico, emocional, mental e energético. A autoconsciência nos guia a integração.

## **5.2 Integrando a Sombra: o retorno para si**

A palavra integração, por uma perspectiva da psicologia, é o processo pessoal de unificação e harmonização dos diferentes aspectos de si: pensamentos, emoções, sentimentos, características da personalidade, padrões de comportamento, ou seja, tornar-se mais autoconsciente da sua essência e ações diante da própria vida. A completude acontece a partir da integração do ser e isso leva em consideração a integração da sombra. Para Carl Gustav Jung a Sombra é tudo aquilo que ainda não veio à Luz, sejam fraquezas ou talentos, ambos permeiam a porção da personalidade que está na escuridão do inconsciente e que para ser reconhecida e integrada será necessário um reconhecimento de si em meio a uma batalha interna de auto aceitação.

A sombra constitui um problema de ordem moral que desafia a personalidade do eu como um todo, pois ninguém é capaz de tomar consciência desta realidade sem dispende energias morais. Mas nesta tomada de consciência da sombra trata-se de reconhecer os aspectos obscuros da personalidade, tais como existem na realidade. Este ato é a base indispensável para qualquer tipo de autoconhecimento e, por isso, via de regra, ele se defronta com considerável resistência. Enquanto, por um lado, o autoconhecimento é um expediente terapêutico, por outro lado implica, muitas vezes, um trabalho árduo que pode se estender por um largo espaço de tempo (JUNG 1998, p. 19).

---

<sup>24</sup> Mais informações sobre o ciclo menstrual e a relação com as fases da lua, além das estações do ano, no site: <https://coexistenciacotidiana.com.br/menstruar/> [Acesso em 25/03/2025].

<sup>25</sup> *TED Talk A Terra é uma Mulher e o meu Útero, o Universo* por Mónica Guerra Rocha <https://www.youtube.com/watch?v=sNRi9A6LaHM> [Acesso em 25/03/2025].

O caminho de encarar a realidade de quem se é demanda um grande esforço psíquico e emocional, que nem todas as pessoas estão dispostas ou preparadas para atravessar. Um olhar mais profundo para observar o espaço interno requer solitude, silêncio, presença e tempo. Como a lua e a mulher, o autoconhecimento também tem fases. O processo tem início no recolhimento, onde surgem os medos, inseguranças e ressentimentos, e a transformação seguida de expansão acontece ao assumi-los com coragem, tomar responsabilidade pelo próprio agir e amadurecer emocionalmente. Movimento de acolhimento, auto aceitação e conexão. Uma tomada de consciência sobre os mecanismos de defesa do ego<sup>26</sup>, desvelando as mentiras que criamos e/ou acreditamos sobre nós mesmos para nos proteger de desconfortos, dores profundas, frustrações e conflitos. Um retorno para si.

Somente quando paramos de fingir ser o que não somos - quando já não sentimos a necessidade de nos esconder ou compensar por nossa fraqueza ou nossos talentos - conhecemos a liberdade de expressar o autêntico *self*, tendo habilidade para escolher com base na vida que verdadeiramente desejamos viver (CHOPRA, Deepak; FORD, Debbie; WILLIAMSON, Marianne 2020, p.141).

A expressão da autenticidade em paralelo ao estreitamento da relação com o próprio corpo pede abertura às novas perspectivas de si entendendo talentos e fraquezas como parte de um todo. A liberdade está em ser com o tempo, em constante mudança. Se estabelecemos um limite a quem somos, bloqueamos as possibilidades dos melhores futuros, da nossa própria chance de plenitude.

### **5.3 O Preconceito e o *Pole Dance*: inconsciente coletivo e arquétipos**

O *Pole dance*, que ainda tem no imaginário de muitas pessoas o lugar de preconceito, fala sobre a força da mulher, a aceitação da própria sensualidade e o lado mais instintivo e primitivo que precisa aprender a confiar no próprio corpo para a execução dos movimentos. A mulher à sombra que passa a se desocultar, talvez seja uma boa definição quando olho para o meu processo na dança, principalmente no *Pole Dance*, e o que percebo ao observar as minhas alunas.

O preconceito, ou pré-conceito, refere-se a uma concepção primária que se tem de qualquer fato, objeto ou pessoa, antes de conhecê-lo em sua essência. Esse conceito não é vinculado somente ao caráter negativo, mas sim ao

---

<sup>26</sup> “Jung viu o ego como o centro do campo da consciência que contém nossa percepção consciente de existir e um senso contínuo de identidade pessoal. É o organizador de nossos pensamentos e intuições, sentimentos e sensações, e tem acesso a memórias que não são reprimidas.” disponível em: <https://www.thesap.org.uk/articles-on-jungian-psychology-2/carl-gustav-jung/jungs-model-psyche/> [Acesso em 08/04/2025].

primeiro contato. Todavia, com a dança da barra, em sua maioria, os pré-julgamentos são guiados por adjetivos pejorativos. As participantes relataram algumas dificuldades que tiveram ao assumirem que estavam praticando pole dance. (FERREIRA 2015, p. 42).

Com frequência a prática é associada a uma dança para o outro, entendendo a sensualidade e a sexualidade nesse lugar puramente do servir. Durante uma aula experimental já escutei de uma aluna que subir na barra e abrir as pernas era muito apelativo. Em outro momento, um ex aluno comentou que dançar de salto é muito vulgar. O olhar distorcido pode vir até mesmo de dentro da sala de aula, dos próprios praticantes. Lembro também de uma das alunas do estúdio contar que estava passando por um divórcio e para conseguir a guarda compartilhada do filho a advogada pediu que ela apagasse das suas redes sociais todas as fotos e vídeos praticando *Pole Dance*. Como ressignificar esse olhar para a sensualidade e a sexualidade? São questões à sombra, que carregam uma bagagem histórica densa e cheia de tabus. Mas e se pudéssemos entendê-las e acessá-las como potências internas, através da dança? Uma dança para si, que nos conduz ao reconhecimento da própria força, dos limites e dos desejos. Como abrir espaço para novas perspectivas e questionar conceitos cristalizados?

No livro *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*, Jung aborda sobre os conceitos de arquétipos e inconsciente coletivo e o quanto ambos estão interligados. Segundo ele, o inconsciente coletivo é uma parte da psique<sup>27</sup> que pode distinguir-se de um inconsciente pessoal, pois não se trata de uma experiência pessoal adquirida ao longo da vida, mas de conteúdos constituídos essencialmente de arquétipos. Os arquétipos são uma forma preexistente que estão presentes em todo tempo e em todo lugar, padrões universais de comportamento e imagens simbólicas que habitam o inconsciente coletivo. Por isso, a raiz de sentimentos, pensamentos, desejos e julgamentos é bem mais profunda.

Jung acreditava que os arquétipos se manifestam em mitos, lendas e também através dos sonhos. Um exemplo marcante é o da deusa tríplice<sup>28</sup> Hécate. Segundo o livro *A Deusa Tríplice: em busca do arquétipo feminino*, Hécate representa um arquétipo associado ao lado escuro da lua e ao feminino independente, que foi extremamente incompreendida e vinculada

---

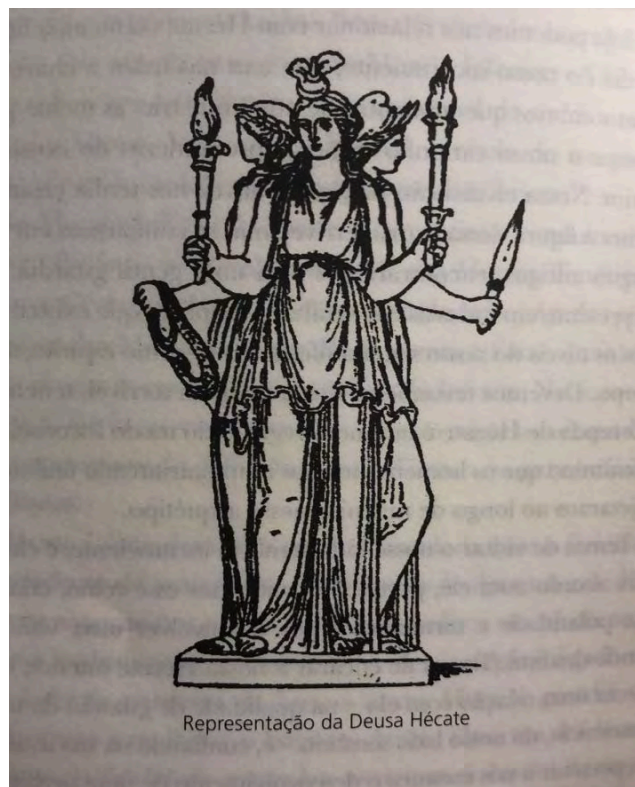
<sup>27</sup> Jung escreve: "Por psique, entendo a totalidade de todos os processos psíquicos, tanto conscientes quanto inconscientes" (CW6, parágrafo 797), portanto, usamos o termo "psique" em vez de "mente", visto que mente é usada na linguagem comum para se referir aos aspectos do funcionamento mental que são conscientes. Jung sustentava que a psique é um sistema autorregulador (como o corpo). Disponível em: <https://www.thesap.org.uk/articles-on-jungian-psychology-2/carl-gustav-jung/jungs-model-psyche/> [Acesso em 18/04/2025].

<sup>28</sup> A deusa tríplice nos fala de três aspectos que unem complementos e opostos da psique, conectados à integração no processo de individuação. "Ártemis (a Lua Cheia), Selene (a Lua em várias fases), Hécate (o lado negro da Lua Nova) [...] Selene no Céu, Ártemis na Terra e Hécate no Mundo Inferior." (MCLEAN 2020, p. 78)

a uma figura do mal. A deusa foi consolidada na psique ocidental durante o período medieval de acordo com os interesses da Igreja, demonizando pessoas pagãs do campo e seus costumes ancestrais de conexão com a natureza. Assim, Hécate e muitas outras representações do sagrado feminino, passaram a ser mal vistas causando medo e afastamento.

O arquétipo de Ártemis - Hécate era temido pelos patriarcas, visto que, caso fosse seguido pelas mulheres, poderia levá-las a desenvolver um sentido de independência diante do masculino. [...] Devemos reconhecer que a imagem terrível, tenebrosa e horrenda de Hécate é um mero registro do medo inconsciente do feminismo que os homens, imersos num patriarcado unilateral, projetaram ao longo de milênios nesse arquétipo. (MCLEAN 2020, p. 80-81)

**Figura 33:** A Deusa Tríplice Hécate



**Fonte:** Livro *A Deusa Tríplice* pg.82

O medo da mulher livre se projeta sobre símbolos e signos que convidam à integração do desconhecido, principalmente de aspectos inconscientes, à sombra, que se movem à reconexão com a potência do corpo. Ao longo da história ocidental, processos culturais e sociais contribuíram para a rejeição de aspectos essenciais da natureza humana, que negam o corpo, transformam o prazer em culpa e enxergam a autonomia como uma ameaça.

Essas construções simbólicas acontecem lentamente, de forma implícita e moldam como percebemos o mundo, nós mesmos e o outro. Tornar-se consciente de questões tão profundas pode ser doloroso e passa pelo reconhecimento da sombra. Como mencionado anteriormente, a Sombra é tudo aquilo que reprimimos ou negamos em nós, sejam fraquezas ou talentos. Inconscientemente, ela exerce um grande poder sobre nossa vida e age de forma sutil, moldando o que atraímos ou evitamos, a forma como nos relacionamos com o nosso corpo, ou o quanto nos permitimos sentir prazer.

Muitas vezes é trágico ver como uma pessoa estraga de modo evidente a própria vida e a dos outros, e como é incapaz de perceber até que ponto essa tragédia parte dela e é alimentada progressivamente por ela mesma. Não é a sua consciência que o faz, pois esta lamenta e amaldiçoa o mundo desleal que dela se afasta cada vez mais. Pelo contrário, é um fator inconsciente que trama as ilusões que encobrem o mundo é o próprio sujeito. Na realidade, o objetivo desta trama é um casulo em que o indivíduo acabará por se envolver (JUNG 1998, p. 21).

Negar a sombra é como alimentar uma ilusão, uma trama inconsciente que, como menciona Jung, “constroi um casulo no qual o indivíduo acaba por se envolver”. Criando esse lugar fechado em si, sem espaço para trocas interpessoais e para as novas perspectivas que o mundo tem a oferecer, sem possibilidade de crescimento. Integrar a sombra é um ato de coragem e liberdade. A mulher que caminha com sua sombra reconhecida, que aceita o corpo como templo e prazer como potência, torna-se profundamente viva.

Em nove anos convivendo com mulheres que praticam o *Pole Dance*, percebo o quanto a prática confronta diretamente essas camadas sombrias da psique. A maioria das alunas chega sem reconhecer sua força e potência. Passam pelo desconforto, vergonha, julgamento, sobretudo o externo, mas em algum momento, a possibilidade de integração se revela mais forte. E o mais transformador: acontece em conjunto, sustentada pelo afeto e pelo apoio de outras mulheres. O *Pole Dance*, quando vivenciado com presença, é um portal de reconexão: com o prazer, com o corpo e com o direito de existir e ocupar espaços.

Esse processo, no entanto, passa pela incompreensão não apenas dos ciclos sociais de trabalho, amizades ou redes, mas frequentemente revela sua face mais dolorosa no íntimo: dentro da própria família.

O pai da entrevistada Jade demorou a aceitar o esporte de sua filha, pois acreditava ser um esporte de garota de programa e era inaceitável que sua filha inteligente tivesse aderido a essa prática. Entretanto, com o passar do tempo, a compreensão do esporte, do bem-estar e de que isso não mudou o caráter de sua filha o fez mudar de ideia (FERREIRA 2015, p. 44).

A incompreensão não passa só pelos ciclos sociais do trabalho, amizades ou redes sociais, mas muitas mulheres encontram o preconceito dentro da própria família e parte delas passam por uma transformação interna tão importante que provocam uma quebra de paradigma. No decorrer das aulas o *Pole dance* se torna um meio de trazer a força, autoestima e autoconfiança da mulher e isso passa a ser aplicado nas diferentes áreas da vida.

‘O que significa pole dance para você?’ A questão norteadora foi primordial para a compreensão da dimensão da atividade na vida das entrevistadas. Felicidade, elevação da autoestima, valorização de si e colocar-se em primeiro lugar estão entre as principais características (FERREIRA 2015, p. 57).

Em 2022 me tornei integrante do Projeto Mulheres. Criado por Lilian Duarte, o projeto busca unir mulheres insulanas de diferentes áreas de atuação para levar conhecimento através das redes sociais e círculos de palestras, que buscam formar uma rede de apoio e cuidado da mulher na sua relação com sua mente, corpo e emoção. Entre 2022 e 2025 foram quatro edições do evento em que tive o prazer de palestrar sobre o *Pole Dance*, contando sobre a minha experiência pessoal, com as minhas alunas e o quanto a prática pode ser um caminho de descoberta e florescimento do amor próprio e poder pessoal, de ter coragem de mostrar para o mundo e para nós mesmas capacidades, sentimentos, quem somos em essência.

Ironicamente, são esses aspectos ocultos e sentimentos rejeitados que mais precisam de atenção. Quando trancamos essas partes das quais desgostamos, não sabemos que estamos lacrando nossos talentos mais valiosos. A razão para fazer o trabalho da sombra é se tornar pleno, parar de sofrer, parar de se esconder de si mesmo. Uma vez que o fizermos, podemos parar de nos esconder do resto do mundo (CHOPRA, Deepak; FORD, Debbie; WILLIAMSON, Marianne 2020, p.125).

Muitas mulheres maduras conversam comigo ao final do evento, comentam sobre como a minha palestra foi inspiradora e parte disso porque incorporo no meu discurso minha história, as falas das minhas alunas em sala e o quanto a prática processualmente tem mudado a autoimagem delas, principalmente em se tratando de transpor limitações. Se sentir vista, acolhida e apoiada perante os desafios durante as aulas é a principal chave para esse movimento interno. Duas frases em particular se tornaram muito importantes para mim, a qual eu repito bastante para as minhas alunas durante a execução de um novo movimento ou em posições invertidas, que são: “Calma, confia no seu corpo.” e “Eu estou te segurando. Você não vai cair.” E cada vez mais passo a perceber os valores desses espaços que permitem e estimulam que mulheres se sintam e se construam seguras. Seguras de quem são, do que querem, para onde querem ir, atuantes da própria vida e apropriadas do próprio corpo.

#### 5.4 A jornada das alunas: desafios, conquistas e descobertas

Quatorze alunas, com idades entre 20 e 46 anos e experiência no *Pole Dance* variando de 3 meses a 6 anos, responderam ao questionário<sup>29</sup>. Todas relataram mudanças significativas na autoestima, autoconfiança, autoimagem e na relação com o próprio corpo. A maioria começou a prática por não se identificar com a academia, buscando uma alternativa para cuidar da saúde. Com o tempo, no entanto, muitas passaram a incluir a musculação em sua rotina, visando o ganho de força para evoluir no *Pole Dance*. Todas têm muita consciência dos seus maiores desafios e como durante o processo buscam superá-los.

Eu aprendi a ter mais autoconsciência com meu próprio corpo. A saber os meus limites. A me perdoar por não conseguir atingir alguns movimentos. A me superar e conseguir fazer coisas que eu achava que não conseguiria. E também, a descobrir uma sensualidade que eu não sabia que tinha (Lívia Vilardo - Aluna do Le Pole).

Desde que iniciei minha relação mudou totalmente. Normalmente, me sinto mais forte e bonita, além de cuidar mais do meu corpo em outros âmbitos da vida. Me sinto mais disposta e com mais energia para as minhas atividades diárias (Gabriela Duarte - Instrutora do Le Pole).

Em relação ao emocional, 85% das alunas perceberam um melhor gerenciamento das emoções depois de iniciar a prática. Os relatos mostram uma maior facilidade de lidar com a frustração e a ansiedade, pois passaram a ser pacientes com o próprio processo e a entender que errar faz parte das construções. O *Pole Dance* para a maioria se tornou uma válvula de escape de pressões sociais e ferramenta para lidar com culpas internalizadas.

Diversas vezes cheguei no studio triste ou com raiva, com a cabeça em um turbilhão de pensamentos de “não vou conseguir resolver isso” e quando sai, tudo estava mais leve e mais claro na minha mente, parece que de fato me relaxa ao ponto de eu conseguir assimilar melhor as coisas ao sair de lá, me faz inclusive encontrar as soluções e lidar melhor com meus conflitos (Luana Marvila - Aluna do Le Pole).

O *Pole Dance* tem sido minha válvula de escape, inclusive foi um incentivo da minha psicóloga pois precisava de uma atividade que me proporcionasse bem estar. Antes guardava as minhas emoções ou usava de maneira errada (Jéssica Xavier - Ex aluna do Le Pole).

Sobre o preconceito, 71,4% respondeu que já passaram por alguma situação vinda de pessoas próximas como familiares e amigas. Já os relatos de assédio ocorrem em sua maioria pelas redes sociais. Parte das alunas relataram que os pais, ou especificamente o pai, não entendem a escolha e paixão pela prática. As pessoas que desconhecem o crescimento do *Pole Dance*: estúdios especializados, eventos, competições mundiais, o mercado de

---

<sup>29</sup> O questionário completo com as perguntas se encontra em anexos.

equipamentos e a transformação profunda na vida dos praticantes, associam apenas a vulgaridade e sexualidade.

Meus pais ficaram desconfortáveis e não entenderam o motivo de eu fazer as aulas (Carolina Nunes - Aluna do Pole & Art Studio em Niterói).

Meu pai até hoje não lida muito bem com isso, mas eu entendo que isso é uma questão dele e não minha. Então, se ele não curte, é só ele não fazer porque eu vou continuar fazendo (Livia Vilardo - Aluna do Le Pole)

Meu pai nunca gostou muito dessa minha prática esportiva. Me lembro quando mais nova e totalmente dependente dele ouvi "pode até fazer um dia, mas não vai ser com o meu dinheiro", pois muito bem, no meu primeiro trabalho e espaço vago de tempo, marquei uma experimental e não larguei mais! (disse que sou teimosa/persistente). [...] Eu simplesmente não me importo, não absorvo e muitas vezes até saio dessas situações usando o meu melhor deboche (Ana Carla - Aluna do Le Pole).

Ao perguntar o que o *Pole Dance* representa na vida delas, elas falaram sobre essa construção de um senso de comunidade onde as mulheres torcem umas pelas outras. Através desse espaço de acolhimento, respeito ao tempo de cada uma e sentimento de segurança, o florescer acontece. Quando uma aluna consegue executar um movimento, todas vibram juntas, isso cria um movimento de apoio mútuo, uma rede de afeto e irmandade.

O pole dance representa inovação, descoberta e amor próprio. Para mim o poder feminino dentro do pole vem de um grande apoio e carinho que recebemos dentro das aulas com as nossas professoras e colegas, todas nós estamos empenhadas em ajudar na autoestima e autoconhecimento das meninas que passam pelo studio. Torna-se uma rede de apoio muito fundamental para várias mulheres que já passaram ou estão passando por situações difíceis em suas vidas. (Gabriela Duarte - Instrutora do Le Pole)

Representa a construção da autoestima, da irmandade entre as meninas que participam e ampliação da confiança com o corpo (Taynah Pires - Aluna do Le Pole).

Os aprendizados durante o tempo de prática são variados, mas grande parte do que foi mencionado por elas está diretamente conectado à renovação da autoimagem. Passaram a se perceber com mais carinho, a reconhecer a própria força e a se sentir capaz de lidar com desafios internos e externos. Entendendo e valorizando cada etapa do processo, a cada novo movimento conquistado.

Eu passei a me enxergar mais como eu deveria ter me enxergado desde sempre, com os olhos que aqueles que me amam me viam, isso só mostra que hoje me amo mais. (Luana Marvila - Aluna do Le Pole).

Eu aprendi que eu sou muito capaz de realizar muita coisa, que eu sou muito mais forte do que eu imaginava (Taynah Pires - Aluna do Le Pole).

Aprendi que posso lidar com minhas frustrações. Aprendi que sou uma grande mulher, estou aprendendo a me admirar e ter orgulho de mim mesma (Jéssica Xavier - Ex aluna do Le Pole).

As vivências e depoimentos das alunas revelam que o *Pole Dance* vai além de uma prática corporal: ele nos conduz a transformações profundas, que agem não só no físico, mas também no emocional e no social. A jornada de cada mulher dentro da prática, sendo meses ou anos, é marcada pelo florescimento da autoestima, autoconfiança e amor próprio. Através da dança e práticas de consciência corporal, elas aprendem a respeitar seu tempo, desenvolvem força e constroem um novo olhar sobre seus corpos, e conseqüentemente, sobre si mesmas. Mesmo diante de limitações pessoais, provenientes ou não de preconceitos e julgamentos externos, o estúdio se torna um refúgio seguro, onde vínculos de afeto, apoio e senso de comunidade se fortalecem diante das conquistas de cada aluna, que se percebem muito mais capazes do que imaginavam.

## **6. O POLE DANCE E OS ESTADOS CORPÓREOS**

A pesquisa foi realizada com as minhas alunas no atual estúdio em que sou professora e dona, a partir da troca em sala de aula durante e após as práticas de ensino aprendizagem propostas com o intuito de construir um planejamento de aula, que desenvolva a integração de cada uma através das energias: Buoyance, Radiance e Potence, levando em consideração seus potenciais de execução técnica, de criatividade para composição coreográfica e de autoconhecimento.

Somente quando paramos de fingir ser o que não somos - quando já não sentimos a necessidade de nos esconder ou compensar por nossa fraqueza ou nossos talentos - conhecemos a liberdade de expressar o autêntico *self*, tendo habilidade para escolher com base na vida que verdadeiramente desejamos viver (CHOPRA, Deepak; FORD, Debbie; WILLIAMSON, Marianne 2020, p.141).

A expressão da autenticidade em paralelo ao estreitamento da relação com o próprio corpo pede abertura às novas perspectivas de si entendendo talentos e fraquezas como parte de um todo. A liberdade está em ser com o tempo, em constante mudança. Se estabelecemos um limite a quem somos, bloqueamos as possibilidades dos melhores futuros, da nossa própria chance de plenitude. A partir dessa reflexão minha grande questão se torna: Como criar uma metodologia que trabalhe esses estados de fluxo na dança, em paralelo ao autoconhecimento das alunas, entendendo as particularidades de cada uma, movendo-as ao processo criativo de auto expressão?

Iniciei esse processo refletindo sobre as primeiras barreiras que com frequência as alunas apresentam: medo de errar, auto imagem negativa e sensação de incapacidade. Durante aulas iniciais, principalmente, escuto falas como:

“Eu não consigo.”

“Eu sou muito desengonçada.”

“Eu não sou boa nisso (o suficiente).”

“Sou pesada demais para fazer isso.”

“Ai como eu sou burra.”

“Eu estou com medo.”

“Com essa loucura do dia a dia eu não reparo no meu corpo.”

“Tá horrível né? Fiz tudo errado.”

“Eu não sou muito feminina.”

“Eu não quero gravar, porque se eu me ver dançando vou ficar desanimada.”

O desafio de entender como transformar e transpor essas crenças que causam barreiras, inseguranças, medos e baixa estima é muito importante dentro do meu trabalho. Reconhecer e desmistificar passam pela conversa, mas são incompletas se não são vividas no corpo. Por isso, decidi trazer durante várias práticas:

- O improviso - para gerar mais autoconfiança, desafiar o medo de errar e abraçar a dança espontânea de cada corpo.
- Rodas de conversa - onde comentamos sobre o que vimos uma a uma sobre o improviso de cada companheira de pole dance que assistimos, para entender que o olhar do outro costuma ser bem mais generoso do que nossa autocrítica e auto cobrança.
- Meditação guiada ou massagem em grupo - no início, final ou ambos para auto acolhimento, cuidado com o corpo, consciência emocional e corporal.

Como a maioria das alunas não possui muitos anos de dança, apesar da maioria já ter tido um contato na infância e/ou adolescência, acredito ser importante trazer propostas de organização corporal interna e no espaço predominantemente diretivas, para depois introduzir os estados corpóreos.

## 6.1 A Respiração

Na primeira aula da disciplina de Dança e Corpo Humano, o professor Carlos ... trouxe alguns pontos introdutórios como a importância do sistema nervoso, suas subdivisões e como esse conhecimento pode ser aplicado em sala de aula, principalmente para trazer relaxamento através de exercícios de respiração.

O sistema nervoso é uma rede complexa de células especializadas responsáveis por transmitir sinais, o que abrange, captar, processar e gerar respostas diante dos estímulos aos quais somos submetidos para diferentes partes do corpo. Se subdivide em sistema nervoso Central e Periférico (ou visceral). O primeiro é composto pelo encéfalo e medula espinhal, já o segundo constitui-se em nervos, gânglios e terminações nervosas. O sistema nervoso periférico é dividido em duas principais partes: sistema nervoso Somático e Autônomo. O sistema nervoso somático é uma parte do sistema nervoso composto por diferentes estruturas encarregadas de transmitir informação. Este sistema é o encarregado de manter a comunicação de informação sensorial e motora (dos músculos esqueléticos e pela recepção de estímulos sensoriais do ambiente externo) com o cérebro e a medula espinhal, ou seja, com o sistema nervoso central.

O sistema nervoso autônomo é a parte do sistema nervoso que controla o funcionamento involuntário de órgãos, como o coração, bexiga e intestino, por meio de nervos que os conectam ao sistema nervoso central. A diferença entre SN somático e autônomo é que, o primeiro é responsável pelas ações voluntárias através do músculo estriado esquelético. Já no segundo falamos de ações involuntárias, normalmente músculo liso e músculo estriado cardíaco. O sistema nervoso autônomo é subdividido em: **Parassimpático** - promove atividades de conservação de energia e restauração do corpo após períodos de estresse, reduz a frequência cardíaca, promove a digestão e relaxa os músculos - e **Simpático** - prepara o corpo para situações de estresse ou emergência, ativando respostas de "luta ou fuga", aumenta a frequência cardíaca, dilata os brônquios pulmonares e desvia o fluxo sanguíneo para os músculos esqueléticos, preparando o corpo para a ação rápida.

Os exercícios de respiração tem essa capacidade de regulação dos sistemas simpático e parassimpático tanto para levar ao relaxamento profundo, quanto para o estado de alerta que prepara o corpo para uma prática que exigirá mais força e foco. Para o início das aulas percebi o quão essencial era auxiliar as alunas na ativação do próprio relaxamento, pois a maioria chega cansada fisicamente, mentalmente e emocionalmente da rotina. Pensando já na

referência do Bioar, introduzi os momentos de respiração e meditação com os sons das águas do mar, do rio, da cachoeira, da chuva e o som das águas intra uterinas.

Em muitos momentos no final da meditação guiada por mim eu pedia que elas deitassem em posição fetal e perguntava: “Analisando a semana, ou as últimas semanas, qual conselho você daria a si mesma hoje?” Era bem comum respostas como:

“Calma.”

“Vai dar tudo certo.”

“Você vai ficar bem.”

“Seja mais autoconfiante.”

“É só uma fase, vai passar.”

Falas que só me confirmavam o quão desgastadas fisicamente, agitadas mentalmente e desorganizadas emocionalmente elas chegavam. Dialogamos muito sobre essa sensação de sobrecarga nas rodas de conversa e uma das emoções que apareceu em destaque foi a raiva. Em seguida, uma das propostas que trouxe em sala para as minhas alunas foi a atividade das emoções que vivenciei pela primeira vez durante uma aula da Marina Elias, onde em cada emoção que pisamos falamos o que sentimos completando as frases:

“Tenho nojo de...”

“Fico feliz quando...”

“Fico triste quando...”

“Tenho raiva de...”

“Tenho medo de...”

Foi um momento esclarecedor tanto para elas quanto para mim. Algumas questões inconscientes vêm à tona e fiz no momento final da aula para que pudéssemos parar e refletir juntas, pois algumas respostas eram mais pessoais e outras permeiam a mulher e seus afetos<sup>30</sup> cotidianos em sociedade.

---

<sup>30</sup> Afetos no sentido do que nos afeta, sejam boas sensações ou ruins. O que nos atravessa e muda nossa experiência diante da vida, nossa autopercepção e até nosso ponto de vista.

## 6.2. O Espaço

Espaço é condição da existência. Todas as ações, todos os fenômenos existem por causa do espaço. Onde existe possibilidade de interação, existe o espaço. Espaço é condição de interação (VIEYRA, Adalberto (editor); MEYER, André; EARP, Ana Célia de Sá, 2019, p.197).

Diante dos materiais de leitura e imagens pude perceber que ainda não havia feito práticas com as minhas alunas de percepção do espaço. Como mencionei anteriormente, busquei trazer em aulas um relaxamento maior, sons de água, meditações guiadas autorais, formas de acessarem o relaxamento e a sabedoria interior. Esse processo inicial nos coloca no primeiro passo de uma percepção do corpo de um ponto de vista do volume interno. Defini alguns pontos de interesse para experimentação:

- Parâmetro Espaço: trajetórias, níveis, planos e amplitude.
- Cinesfera: entendo-a como parte essencial do processo de organização interna e como o corpo percebe e tem possibilidade de se colocar no espaço.

Dentre alguns encontros de orientações e ao olhar as imagens disponíveis da disciplina de Técnica B, cheguei à conclusão de que era necessário dar um passo atrás em termos de consciência corporal, por isso, decidi dividir as práticas em três focos:

- Pés
- Quadril<sup>31</sup>
- Torácica<sup>32</sup>

Um conselho valioso da professora Lidia Larangeira e também da Luciane Coccaro, foi para eu não me distanciar da prática, que era importante eu fazer essa experimentação antes de passar isso para as alunas. O que foi totalmente essencial para chegar no resultado final e aprimorar o que estava na ideia, mesmo que bem estruturada. Recordei também durante o processo muito do que aprendi e tinha como vivência corporal das aulas de Corpo e Movimento A e B que me auxiliaram na estruturação e planejamento das aulas.

---

<sup>31</sup> Nessa aula me refiro a pelve e seus movimentos: anteversão, retroversão, inclinações laterais e rotação.

<sup>32</sup> Nessa aula me refiro a caixa torácica com foco na respiração (expansão e recolhimento) em conexão com a cinesfera.

## **Pés**

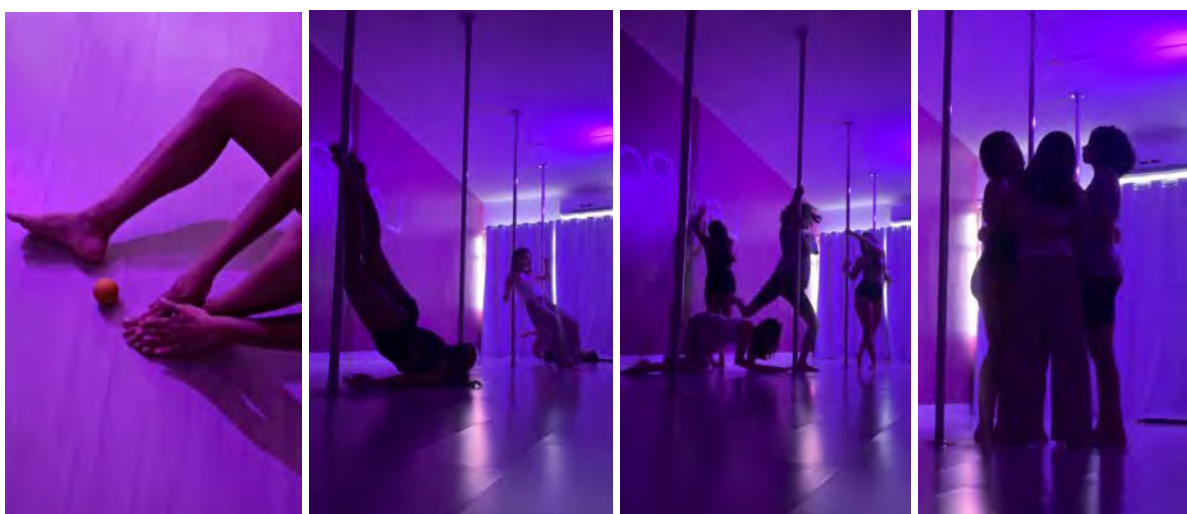
*Conte-me sobre os pés. Os seus pés. Como são?*

*Qual a forma, cor, temperatura? Que lugar no espaço seus pés ocupam? Como é o toque, a pressão dos pés no chão?*

*Nas trajetórias existem pés antes, durante e depois. Falo de tudo que já foi percorrido, o caminho que está sendo e o movimento de auto construção. Percorrer o espaço, mapear texturas, são formas de presentificar o corpo e tornar consciente a organização interior que nos imbui a afirmar o nosso lugar fora, para fora. O que eu sinto onde eu piso?*

*Arielle Santos*

**Figura 34:** Alunas na aula 01 - Pés



**Fonte:** Imagens retiradas do audiovisual criado por mim com o material em vídeo, falas das alunas e músicas mais marcantes da *playlist* na aula 01, 2024.

Assista o [Vídeo 01](#) e acesse a [playlist](#) da aula.

## **Aula 01 - Pés**

- **Reconhecimento progressivo dos pés no espaço:** Foi importante pedir para as alunas fecharem os olhos e perceber o corpo inicialmente e depois os pés no chão. Em seguida, pedi que olhassem os próprios pés, a cor, a forma.
- **Mapeamento chão, paredes e teto:** Durante a minha prática percebi o quanto perceber as texturas do espaço me deixou mais presente, e foi algo que tive o cuidado de falar durante a condução nesse momento. Depois pedi que elas escolhessem um lugar importante no espaço para elas, chegando lá pedi que falassem o nome e o porquê da escolha, à medida que cada uma falava fui distribuindo as bolinhas.

- **Ativação e espalhamento dos pés com bolinhas:** As bolinhas foram uma necessidade que surgiu durante minha prática, me vinha uma sensação importante de espalhamento dos pés que era importante para mim que elas sentissem. Durante a primeira caminhada, quando só um pé recebeu a massagem com as bolinhas todas sentiram diferenças, surgiram frases como: “Parece que existe um espaço entre meu pé e o chão, um vácuo”, “Meu pé está mais sensível”, “estou com vontade de pisar só com um pé”, “Esse pé está mais leve que o ouro”.
- **Trajatórias:** Como no início eu ainda notava nelas um medo da palavra improvisado, busquei introduzir a partir das trajetórias. Pedi que escolhessem três pontos no espaço sendo um deles o *pole* e propus que os deslocamentos fossem nos níveis baixo, médio e alto.
- **Repetições e escolha da música:** As repetições foram uma ótima estratégia para auxiliar as alunas a pensar menos no sentido de medo e auto julgamento em relação ao que estavam fazendo e realmente mover o corpo com mais naturalidade e segurança. Além disso escolhi um samba que trouxe essa presença do pé dançante.
- **Roda de conversa e diferenças entre turmas:** As rodas de conversas foram enriquecedoras para elas e para que eu entendesse o que funcionou bem, o que eu poderia mudar e me deixou surpresa com o quanto repercutiu de forma positiva nas alunas. Nessa aula ficou muito forte a palavra conexão, por estarem todas juntas dançando durante o improvisado e liberdade, de poder dançar sem medo ou preocupações. Sobre as diferenças entre turmas precisei me adaptar ao tempo e foi interessante ter uma hora e quarenta minutos para propor a prática, me auxiliou a fazer escolhas rápidas.

## **Quadril**

*Chacoalhar, entornar, alternar, ondular.*

*Mover águas, reconhecer o quadril, tornar-se íntima do próprio corpo e do espaço que ele ocupa na sala de aula, no mundo.*

*Gerar, ventre, criar, ciclos. Descobrir tudo em seu tempo.*

*Arielle Santos*

**Figura 35:** Alunas na aula 02 - Quadril



**Fonte:** Imagens retiradas do audiovisual criado por mim com o material em vídeo das alunas e música mais marcantes da *playlist* na aula 02, 2024.

Assista o [Vídeo 02](#) e acesse a [playlist](#) da aula

### **Aula 02 - Quadril (pelve)**

- **O tempo do quadril:** Ao perceber a prática no meu corpo entendi que seriam as aulas mais longas, pois mesmo eu tendo um contato com a dança do ventre, foi mais demorado chegar no fluxo de movimento. Nesse momento comecei a pensar em estratégias em dupla e de condução que ajudassem elas a explorar mais os movimentos.
- **As estruturas e planos:** Iniciei trazendo imagens das estruturas dos pés, do quadril e dos planos. Explicando os movimentos e a relação com os planos.
- **Dos pés ao quadril:** Deitadas de olhos fechados recuperamos a memória e presença dos pés até chegar no quadril e fazer as movimentações uma a uma mencionando os planos e deixando claro que a referência era o corpo.
- **A bacia:** Pensei na bacia com água como um objeto que auxiliou na percepção das alunas de uma forma visual as possibilidades de movimentos do quadril. Sentadas na

roda escolhemos um movimento que todas faziam algumas vezes e passava para a próxima da direita. No último movimento chegamos na base de pés.

- **Os planos e duplas:** Utilizei tatames e blocos para representar os planos de forma visual na sala e pedi que as alunas formassem duplas para experienciar os movimentos de cada plano. Uma das alunas fazia a movimentação do quadril e a outra percebia o movimento a partir do contato das mão no quadril da dupla. Depois que passaram por todo o percurso, retirei e propus que combinasse os planos/movimentos.
- **O quadril e o pole:** Propus individualmente para as alunas levar os movimentos combinados de quadril para o *pole*: de frente, de lado e de costas. Para entenderem como já poderiam incorporar a prática anterior em relação ao *pole*.
- **Caminhada:** Em seguida, iniciei uma caminhada onde eu iniciava com um movimento e na medida que eu falava o nome de uma aluna, ela definia o próximo movimento que faríamos e eu propunha várias variações deste mesmo movimento: de frente, de costas, indo e voltando, elevando o lado direito do quadril duas vezes, por exemplo, depois o esquerdo. Foi o momento em que senti um cansaço maior delas e precisei dar uma pausa para água. Uma das alunas nesse momento relatou que estava sentindo muito o quadril e que dava vontade de continuar movendo.
- **Roteiro de improvisação:** Pensei em trazer um roteiro mais definido de improvisação, lembrando os pontos e trajetórias da aula passada, sugerindo também a movimentação nos níveis baixo, médio e alto, entendendo o quadril como condutor e conector de movimentos no *pole*: três giros, subida e pelo menos dois movimentos no alto. Relembrei todos os movimentos que já tínhamos feito e na medida que falava foi exemplificando com o corpo.
- **Apreciação e roda de conversa:** Sugeri que fossem feitas uma rodada de apresentações individuais, ou em dupla caso fossem alunas de pouco tempo no estúdio. E que quem assistisse fizesse anotações de percepções, sensações e sentimentos de cada apresentação. Foi uma dinâmica surpreendente, principalmente para que cada uma enxergasse a si própria de forma mais carinhosa, através do olhar de quem assiste.
- **Diferenças entre turmas:** Como imaginei, a ativação do quadril foi um pouco mais demorada do que a dos pés. Fiz algumas alterações da turma de sexta, para turma de sábado em relação ao tempo de cada prática, mudei as instruções do momento da bacia com água, por exemplo, para tornar mais objetivo.

## **Torácica**

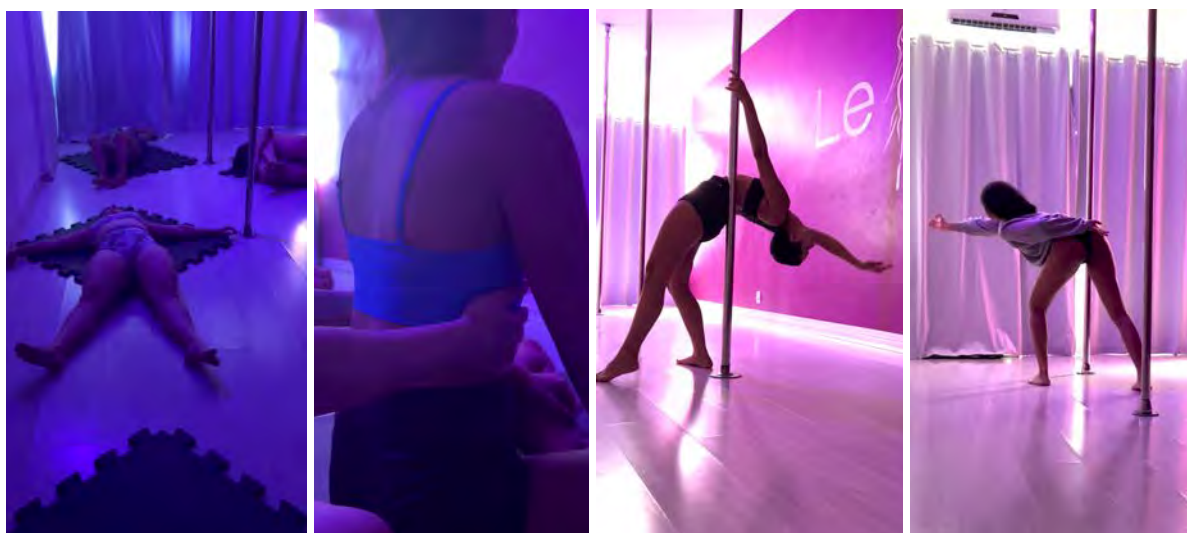
*Trocas, gases, inspirar, expirar. Sou eu, entre ou com outro?*

*Perto, médio, longe? Qual a amplitude? Onde seu corpo te leva para ganhar espaço?*

*Expandir, recolher, expandir em estrela, recolher em feto. Acolher, confortar e lançar em abertura inúmeras vezes para crescer.*

*Arielle Santos*

**Figura 36:** Alunas na aula 03 - Torácica



**Fonte:** Imagens retiradas do audiovisual criado por mim com o material em vídeo, falas das alunas e músicas mais marcantes da *playlist* na aula 03, 2024.

Assista o [Vídeo 03](#) e acesse a [playlist](#) da aula.

### **Aula 03 - Torácica (caixa torácica)**

- **Respiração:** Estudando sobre o sistema nervoso, principalmente os sistemas simpático e parassimpático, notei a importância das práticas respiratórias, de forma controlada, atenta e profunda. Não só porque grande parte de nós vivemos nesse tempo de uma rotina acelerada, mas para que as alunas aprendam a fazer por si próprias a ativação do relaxamento e buscar momentos de autocuidado, organização interna e auto regulação. Por isso, iniciei propondo respirações profundas, pedi que elas estivessem deitadas como estrelas e de olhos fechados durante, percebendo o ar inspirado sendo levado para as extremidades do corpo e voltado para ser expirado.
- **A Cinesfera por Ciane Fernandes:** Muitas ideias de práticas dessa aula vieram a partir da leitura do texto “A Cinesfera” retirado do livro “O corpo em movimento: o sistema Laban/Sarternett na formação e pesquisa em artes cênicas”.

Para introduzir o conceito de Cinesfera e de Alcance de Movimento, pode-se começar com um aquecimento voltado para o volume interno do corpo (...) Em seguida, a pele passa a ser o órgão de enfoque, limite físico entre o Espaço Interno e o Espaço Externo (FERNANDES 2002, p.169).

- **Pés, quadril e torácica:** Novamente percebi ser importante percorrer o caminho de recuperar a memória das aulas anteriores e presentificar os pés e o quadril, antes de chegar na torácica. Esse processo na aula anterior foi importante para o improviso, para que entendessem que o que foi trabalhado agora faz parte do repertório corporal delas.

Um ótimo exercício é delimitar uma área de um elevador hipotético, e sugerir que cada aluno entre naquele espaço um a um, sentindo a variação de Cinesfera conforme aumente o número de passageiros do elevador e, posteriormente, diminua, saindo um a um (FERNANDES 2002, p.167).

- **Elevador:** No texto “A Cinesfera” de Ciane Fernandes, existe uma proposta de prática delimitando uma área de um elevador hipotético, o que pensei que poderia ser pouco eficaz com apenas quatro alunas, queria essa sensação de muitas pessoas naquele espaço. Então pedi que fechassem os olhos e imaginassem toda essa cena de estar sozinha, o número de passageiros aumentando e depois diminuindo.
- **Expande em estrela, recolhe em feto:** Em seguida, propus voltar a atenção na respiração e trazer movimento para a inspiração - recolhimento do corpo em posição fetal - e expiração - expansão do corpo em estrela.
- **Volumes internos e conexão com o espaço:** Pedi que percebessem os volumes internos, a pele que está entre o interno e o externo, e todo o espaço da sala. Durante a minha prática percebi a importância de novamente mapear o espaço com os olhos nesse momento, e foi o que sugeri as alunas (chão, paredes e teto).
- **O toque:** Em duplas perceberam uma de cada vez, a respiração uma da outra, através do toque das mãos sobre as laterais do tronco. Pedi que a cada inspiração expandissem mais a caixa torácica.
- **Bolha elástica:** Fiz uma pausa para conversarmos sobre a dinâmica do elevador e das respirações individual e em dupla para que isso não se perdesse no final da aula. Aproveitei para explicar o que era a Cinesfera e o alcance do movimento. Em seguida, propus uma caminhada com essa imagem da bolha elástica no corpo, guiando pela voz e mostrando na prática como aconteciam as variações de Cinesfera: pequena, média e grande, os alcances: próximo, médio e distante. A partir das diferentes caminhadas e movimentações das outras partes do corpo, elas conseguiram

compreender como experienciar. Depois propus a caminhada também em grupo, passando pelas diferentes amplitudes.

- **Florescer:** Nesse momento foi importante dar uma pausa para água e sugeri que já se se posicionasse ao lado de um *pole*, de forma confortável. Sentadas ou deitadas pedi que imaginassem um processo de nascimento, renascimento, mudança ou florescimento. Tendo isso em mente, o improviso contaria essa narrativa.
- **Apreciação e roda de conversa:** A beleza da apreciação, de acordo com as falas delas nas rodas de conversa, é poder ver as possibilidades do outro corpo e que isso também enriquece o próprio repertório através da troca.

#### *Alunas: relato de experiência*

Os inícios das aulas me marcaram bastante, eu sentia que ela me dava uma excelente base de como aquela aula funcionaria [...] Antes era desconfortável fazer movimentações que eu considerava "estranha" por nunca ter tentado antes, mas ao decorrer do processo era instigante fazer coisas novas e diferentes que eu nunca imaginei [...] Me senti mais ligada ao meu corpo e entendendo melhor como ele funciona de dentro para fora, me conectei ainda mais com as outras meninas que estavam na aula (Gabriela Duarte - Instrutora e aluna do Le Pole).

A minha experiência trabalhando nas três práticas – que abrangiam o pé, o quadril e a caixa torácica – foi de conexão corporal, mental e com o espaço que me cercava. Destaco a minha preferida – a do quadril –, que eu consegui me conectar mais profundamente. No geral, achei que as atividades permitiram me soltar mais, de explorar como o meu corpo reagia a certas movimentações (Taynah Pires - Aluna do Le Pole).

Respiração é uma coisa que eu trabalho bastante porque curto meditar [...] então ir percebendo como foi durante a aula sentindo bastante a respiração associada com os movimentos, que eu não tenho costume de fazer, foi bem diferente (Marina Barros - Aluna do Le Pole).

### **6.3. As energias**

Durante as aulas sobre as energias fiz experimentações baseadas nas turmas, no que sentia que as alunas precisavam e também no que elas me relataram que precisavam no dia. O que muitas vezes me fez repensar a ordem, a inclusão e exclusão ou a estender o tempo de determinadas práticas. Entendo que muito dessa adaptabilidade e sensibilidade passam pelos anos de experiência e pela permissão que nos damos como educadores de nos colocarmos em um lugar de troca contínua, de aceitação das adversidades e desapego de ideias que talvez não

sejam tão importantes desenvolver naquele momento, abrindo-se para renovações e transformações.

Iniciei com a introdução das energias: Boiar, Ativar e Radiar, percebendo ao longo do processo o que mais ficaria em evidência, atendendo principalmente às demandas das alunas. Muitas delas chegam no estúdio com a crença de que não são leves e correlacionam isso diretamente com o peso ou altura. Essa mudança de olhar para as próprias capacidades passam antes de tudo por uma mudança de percepção do próprio corpo.

Gostaria de ressaltar a importância do som para ambientar e complementar o aguçar dos sentidos para auxiliar as alunas a entender e aprofundar nas energias, por isso criei *playlists* para proporcionar diferentes estímulos correlacionadas às práticas do Boiar, Ativar e Radiar.

### **Aula 01 - Introdução às energias**

- **Leitura:** Em um momento inicial, conversei com as alunas, pedi que lessem um texto e em seguida conversamos sobre o que elas achavam ser os Estados corpóreos em um primeiro entendimento, em seguida expliquei sobre as energias. Sugeri que elas pensassem sobre quando elas se aproximam de cada uma das suas energias, e qual a energia que elas sentem ser mais características delas, e também que pensassem nas pessoas da família ou pessoas com quem convivem e qual dessas energias fica mais evidente cada uma dessas pessoas, para conversarmos sobre ao final da aula. Desde o início, já sabia que eu precisaria fazer uma abordagem bem diferente da que eu experienciei. Primeiro levar mais para o cotidiano e para esse entendimento de como são as energias no dia a dia, e depois tentar trazer isso para o corpo, para a sequência de coreográficas, para o estado de presença.
- **Aquecimento:** Para relaxamento e preparo para o foco no corpo, pedi para elas respirarem profundamente e lentamente cinco vezes e em seguida iniciei a ativação de todas as articulações dos pés à cabeça, retomando e relembrando o corpo das aulas anteriores.
- **Sequência Boiar:** Criei uma sequência simples de movimentos no chão e pedi que repetissem por um tempo até que conseguissem realmente memorizar, para que o corpo realmente entrasse em um movimento de fluxo. Em pausa e de olhos fechados, sugeri que imaginassem um lugar com água, onde poderiam fazer essa sequência,

entendendo e pensando em como o corpo se move, o boiar na água, como é a percepção da gravidade, trazendo essa presença da leveza, da sutileza.

[...] o contato direto com esta energia pode ser vivenciado, também, quando se está dentro de uma massa de água como o mar, um lago, uma piscina ou mesmo uma banheira. Neste campo de suporte, através de uma respiração equilibrada, pode-se naturalmente encontrar a sensação de flutuação em certas partes do corpo ou no corpo todo. A sensação de flutuação, a leveza e a fluidez experimentadas dentro da água são eventos naturais ou familiares, isto é, experiências involuntárias ou semi voluntárias que se transformam em instruções orgânicas quando, voluntariamente, deseja-se reproduzir aquelas sensações através da memória sensorial e sem o suporte aquático da experiência pioneira (OLIVEIRA, 2013, p.587).

- **De olhos fechados:** Ainda de olhos fechados, com a luz baixa, pedi que retomassem a mesma sequência, mas agora com essa consciência potente de fluxo da água no corpo. A qualidade do movimento mudou muito e naquele momento decidi que seria importante que elas também pudessem ter a experiência de observar.
- **Ver e ser vista:** Uma de cada vez, eu chegava perto e pedia que abrisse os olhos e parasse para observar as outras companheiras de turma. Disse que poderia ficar parada ou transitar pela sala por duas repetições da sequência e depois poderia voltar a fazer.
- **Espreguiçar:** Para a transição do Boiar para o Ativar pensei no espreguiçar que encontrei na leitura do artigo: “Arthur Lessac: um ensaio sobre as energias corporais no treinamento do ator. Explique que durante o espreguiçar era importante perceber de onde a força nascia, qual o ponto de origem do movimento e o de finalização seja do braço, perna, cabeça, entre outras partes do corpo. Indiquei que começassem deitadas e fossem aos poucos indo para a base sentada e depois em pé.

Potency é o estado energético que configura a sensação de potência muscular. O evento familiar dessa energia é o espreguiçamento muscular acompanhado do bocejo sonoro, que vitaliza o corpo, alongando e relaxando a musculatura [...] (LESSAC *apud* OLIVEIRA, 2013, p. 589).

Quando penso nesse movimento logo me lembro do espreguiçar de um gato, que tem esse ponto de origem perceptível, o movimento vai para as extremidades do corpo com intensidade e ao final entra em vibração alcançando sua potência máxima.

- **O Centro:** Expliquei para elas a importância da ativação do abdome, dessa energia central, solar. Lembro muito das aulas da Maria Alice Poppe quando penso sobre essa potência central, que organiza, estabiliza e arraiza, tanto em si, como em relação e com as extremidades. Para deixar mais claro em forma de prática, lembrei de uma

prática que fiz nas aulas da Lidia Larangeiras, em que uma pessoa era carregada deitada pelo resto da turma de um ponto a outro da sala, mas acrescentei que faríamos em duas qualidades: o corpo solto e o corpo ativo. Foi perceptível nas reações e falas a surpresa de sentir essa diferença no corpo do outro e também a dificuldade de carregar um corpo sem a ativação muscular.

- **Sequência Ativar:** Propus uma sequência com bastante ativação abdominal, com entradas no chão e suspensão. Senti que seria um primeiro passo antes de aprofundar mais nessa energia. Pelas falas durante a prática foi o que elas perceberam maior dificuldade na execução.
- **Categorias:** Fiz uma breve pausa e perguntei se tinham alguma sugestão para categorizar os movimentos do pole nas energias, algo que venho pensando desde o início da pesquisa. Apesar de congruências e divergências, foi unânime que as quedas<sup>33</sup> fazem sentido com o Radiar.
- **Radiar e Quedas:** Os movimentos de queda exigem muita consciência corporal, conhecimento do movimento e das travas utilizadas. Algumas alunas já tiveram contato anterior, mas para outras essa foi a primeira vez. É interessante perceber a transformação do medo ao ensinar as quedas, inicialmente elas fazem uma expressão de assustadas, mas depois de algumas repetições começam a se divertir, como se ativassem a criança interior brincante, criativa, corajosa.
- **Brincadeira:** No final da aula propus uma brincadeira com bolinhas, pensei em trazer nesse momento de esgotamento em que elas já pareciam cansadas para que elas pudessem observar essa energia do Radiar nesse lugar de uma criança enérgica. Comecei com uma bolinha e fui aumentando, para duas e três. Mesmo falando que estavam cansadas continuaram animadas, rindo e alegres. Fui diminuindo a quantidade de bolinhas para dois e depois uma. Devagar, pedi que deitassem no chão e respirassem, que percebessem o próprio corpo no presente e em decorrência das práticas.

Lessac disponibiliza vários exemplos de eventos recheados de radiancy. Devido às características de surpresa, excitação, divertimento e espontaneidade, o estado energético de radiancy lembra muito a atitude da criança quando brinca com energia inesgotável, com liberdade e equilibrando, naturalmente, o relaxamento com repentinas sobrecargas energéticas (OLIVEIRA, 2013, p.588).

---

<sup>33</sup> As quedas, também chamadas de *drops*, é a passagem rápida entre dois movimentos no pole, onde existe o afrouxamento e volta à pressão do corpo na trava, com ou sem a mudança de travas. Uma pequena queda acontece de um ponto mais alto do pole para um mais baixo, mas a impressão do espectador é que a pessoa vai cair do pole.

- **Roda de Conversa:** Sentadas em roda falamos sobre como foi a experiência como um todo. Elas comentaram que o Boiar foi extremamente relaxante e ver as outras companheiras de aula foi inspirador, que observar a qualidade no corpo do outro permitiu realmente visualizar esse fluxo do boiar e retirou muito das preocupações e pressão anteriores, algumas falas foram:

“Pensei que precisava fazer certo, que tinha um tempo certo. E na minha vez de olhar elas, estava cada uma em um tempo diferente.”

“Achei que estava errando tudo. Mas quando observei as meninas, elas estavam curtindo e quando voltei a fazer parei de me cobrar tanto.”

“Me senti frustrada por esquecer a ordem.”

Tenho refletido bastante sobre a dificuldade de soltura, relaxamento, confiança que as alunas têm durante algumas práticas. Entendo a demanda de consciência corporal e o entendimento do próprio tônus muscular, mas é um ponto de destaque a ser trabalhado nas próximas aulas. Quando perguntei sobre a prática como um todo elas afirmaram que ficou muito mais fácil de entender as energias no corpo, que lendo e falando sobre no momento inicial da aula elas tiveram uma compreensão bem distante do que realmente era comparado com o final da aula. Depois continuamos a conversa falando sobre as pessoas da família e do convívio se aproximavam de cada uma das energias. Baseado no que já havia analisado e levando em conta as conversas em aula, cheguei às seguintes categorias:

BOIAR	ATIVAR	RADIAR
<i>Floorwork/Chão</i>	<i>Moves</i> na estática	Quedas
Elementos coreográficos	Giros	Combos dinâmicos
Sequências na giratória	Invertidas	Desafios/Brincadeiras

### *Alunas: relato de experiência*

No início, estava fazendo meio sem pensar, no automático. Depois, quando fiz mais devagar, pensando na água, no rio, consegui fazer de forma consciente. [...] Observar as meninas, eu amei, porque quando fui fazer de novo, aquilo me deu outra visão de como poderia ser feito. Acho que eu precisaria de mais tempo para entender os movimentos dentro do Ativar, mas no espreguiçar eu senti que o início do movimento vinha do centro (Gabriela Duarte - Instrutora e Aluna do Le Pole).

Quando foi para a parte de entender que eu estava em um ambiente aquático eu consegui deixar os movimentos mais fluidos e fazer tudo com um pouco mais de detalhe, prestando atenção no que o meu corpo estava fazendo. [...] E quando eu olhei para as meninas elas estavam muito calmas fazendo tudo devagarzinho numa tranquilidade, uma paz. Eu consegui trazer isso um pouco para mim, quando fui tentar fazer de novo. Achei o Radiar muito divertido, fiquei animada pra fazer a queda apesar de ter medo no início (Taynah Pires - Aluna do Le Pole).

No início a minha sensação era de decorar, só que depois de entrar na água [...] eu entrei mesmo, meus movimentos ficaram mais leves [...] a respiração começou a ficar mais consciente [...] tudo o que era antes sistemático, ficou natural e leve. O Boiar foi o mais fácil de entrar e o mais relaxante também. Senti no espreguiçar que é através da respiração que aquilo vem e vai para as outras partes do corpo (Luana Marvila - Instrutora e Aluna do Le Pole).

## **Aula 02 - O medo da palavra Improviso**

Durante as três aulas iniciais fiz um convite às alunas para fazer as pazes com o improviso, mas por outro lado senti que faltava uma ferramenta que auxiliasse no processo criativo. Percebi muitos movimentos repetidos dentro das sequências criadas por elas e entre as alunas também. Nesse mesmo período uma aluna me enviou pelo *Instagram* o lançamento das chamadas: Pole Cartas, uma ferramenta de estudo e improviso no pole dance.

Criado pela Larissa Bichuete<sup>34</sup>, o Pole Cartas segundo o site de vendas é um instrumento complementar, uma forma de aprimorar seus estudos no pole, composto por 56 cartas, divididas em 4 naipes com 13 cartas, 2 Jokers e 2 cartas livres. Cada naipe traz cartas numeradas do Ás ao 10, J, Q e K. Cada naipe representa uma categoria: copas - elementos coreográficos, espadas - , paus - , ouros - .

---

<sup>34</sup> Apresentação da Larissa Bichuete no site de venda do Pole Cartas: “Formada em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, encontrei minha verdade nas linhas e cores que dão vida aos desenhos. Desde que me conheço por gente, mergulhei no mundo da arte, explorando diversas técnicas e estilos e marquei presença em exposições e eventos. Meu trabalho é uma fusão de influências, onde cada área de pesquisa contribuiu para minha identidade. Atualmente, no Instagram compartilho minha jornada artística no pole dance, demonstrando o processo, os termos e dores da comunidade, referências de artistas, entre outros aspectos.”

Logo que descobri e fiz a compra, marquei uma entrevista com ela para entender a trajetória dela, como foi o processo criação das cartas e como eu poderia utilizar como ferramenta. A Larissa já tinha criado as cartas fazia praticamente um ano e pensou muito bem como seria o lançamento para que fosse feito tudo com muito cuidado, ela teve receio de que não fosse vender ou ser tão bom quanto ela imaginava. Foi uma conversa sincera, onde ela contou parte do processo dela desde o início quando conheceu o pole, o surgimento da ideia depois de participar de uma aula do Julio Peixoto, que também auxiliou na construção do jogo com os nomes dos movimentos e separação em categorias.

O jogo acompanha instruções das várias opções de jogar: misturando todas as categorias, escolhendo apenas uma das categorias ou até explorando ao máximo uma mesma carta. As possibilidades são realmente diversas.

**Figura 37:** Alunas conhecendo o Pole Cartas



**Fonte:** Fotografia autoral tirada em sala de aula no momento em que as alunas conheceram o pole cartas e organizaram a sequência pela primeira vez, 2024.

- **Pole Cartas:** Apresentei as cartas às alunas, expliquei como funcionava e contei um pouco sobre a criadora e como foi a entrevista/conversa. Surgiram diferentes reações e gostaram dos elementos visuais junto dos nomes. Sugeri que escolhessem cartas para montarmos a base da sequência coreográfica que seria apresentada no final do ano. Pedi que selecionassem: duas cartas de elementos coreográficos, duas cartas de *floorwork*, uma carta de giros e uma carta de *sits* e figuras.
- **Organizar e Reorganizar:** Pedi que elas organizassem fisicamente as cartas em uma ordem para a sequência que pensavam mentalmente como poderia ser e tirassem as

dúvidas em relação aos movimentos de cada carta. Logo que começaram a experienciar no corpo já sentiam que precisam reorganizar as cartas. Durante o processo algumas alunas mudaram a ordem mais de cinco vezes, mas chegaram ao desejado. Conversamos frequentemente sobre o quanto olhamos movimentos ou sequências nas redes sociais, nos imaginamos dançando, mas quando vivenciamos no corpo a percepção muda totalmente. Então essa dinâmica nos faz refletir sobre expectativas, frustrações e como transformar o processo para que nos mova a um lugar mais leve e prazeroso.

- **Liberdade:** Expliquei que os movimentos nas cartas poderiam ser inspirações e que podemos aproveitar as variações no processo de criação, isso inclui também entender o próprio corpo, seus limites e vontade de desafio. Sinto ser essencial nos conectar e reconectar com o nosso corpo em cada fase da vida como um todo e do nosso ciclo menstrual, entendendo essas variações e como lidar de maneira saudável se acolhendo e respeitando quando necessário sem se subestimar.
- **Apresentações:** Em algumas turmas conseguimos fazer uma rodada rápida de apresentações, já em outras as alunas precisarão de mais aulas para se sentirem seguras e chegarem a uma fluidez com a sequência.
- **A música:** As músicas foram uma surpresa, pedi que primeiro trabalhassem na sequência conectando os movimentos e ao final eu escolhi uma música para que elas mostrassem na apresentação o processo até aquele momento. Foi interessante trazer essa vivência não só de improviso até determinado ponto, mas de a música vir em segundo plano em relação a dança, mostrando que durante a criação podemos ter essa liberdade. Muitas alunas sentem essa necessidade de construir as sequências a partir da música, o que pode acontecer, mas podemos pesquisar por outros caminhos.
- **Mapeando o corpo:** Coloquei a [playlist Boiar](#) e pedi que uma das alunas deitasse de barriga para baixo, dei bolinhas nas mãos das outras alunas e mostrei como poderíamos fazer massagem na pessoa deitada com as bolinhas na extensão de todo o corpo. Propus a variação de pressão, movimentos circulares de maior e menor diâmetro, movimentos de vai e vem de cima para baixo ou de baixo para cima. O mesmo foi feito com cada uma delas. Essas dinâmicas, além de relaxantes, auxiliam as alunas a se sentirem mais tranquilas com o toque por não ser direto, mas mediado pelo objeto.

- **Roda de Conversa:** Durante a conversa elas comentaram sobre a experiência do fazer e as trocas de ordem das cartas e o quanto isso amplia a base de movimentos, abre possibilidades de diferentes bases com os mesmos movimentos. As cartas tiram um peso, “desligam” o medo e do início ao fim da aula conseguiram perceber a evolução de um jeito leve. Sobre as bolinhas todas se sentiram relaxadas e contaram sobre a experiência corporal de mapeamento, ativação da sensibilidade, conexão e foco que esvaziam o fluxo acelerado de pensamentos.

**Figura 38:** Alunas na aula 02 - O medo da palavra Improviso



**Fonte:** Fotografias autorais tiradas em sala de aula que mostram o processo da aula 02 cronologicamente, 2024.

### *Alunas: relato de experiência*

Achei muito lúdico, mais divertido de você ir pensando nas sequências e em como montar, achei interessante. E o final, o relaxamento, uma delícia, juro, parecia que eu estava sonhando e tinham fadinhas fazendo massagem em mim (Marina Barros - Aluna do Le Pole).

Melhora muito a criatividade, me fez imaginar coisas que eu não tinha imaginado ainda no quesito chão principalmente, porque é algo que eu tenho bastante dificuldade [...] Sobre o relaxamento, é muito louco porque eram três mãos, ao mesmo tempo que você tinha falado pra tentar focar na bola eu ficava me perguntando: “Quem tá onde?” [...] então dava pra ter noção de intensidade, espaço em relação a quem tava onde e fazendo o que e movimentação, se era círculo, se era vai e vem. (Luana Marvila - Aluna do Le Pole).

Eu achei divertido esse processo criativo, eu gosto de tudo que mexe com a criatividade. Dependendo da ordem dá pra ficar na zona de conforto ou não também. [...] as cartas trabalham muito o nível básico e quebra um pouco aquela barreira de ter que fazer sempre coisas difíceis para poder impressionar e o básico fica maravilhoso também (Ana Carla - Aluna do Le Pole).

### Aula 03 - O Corpo que chega

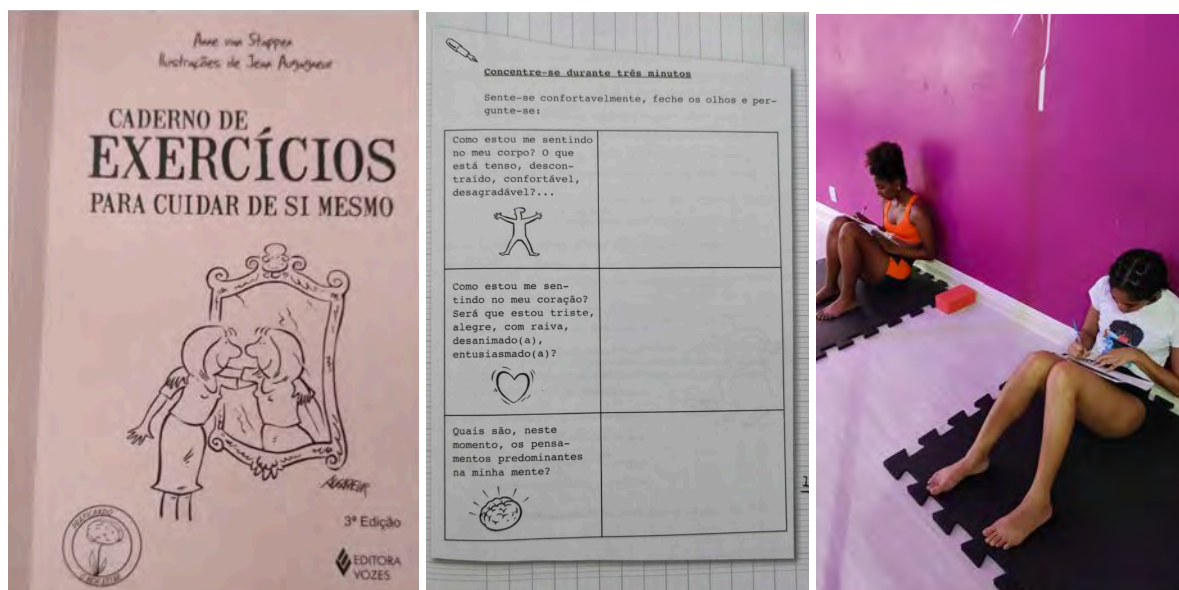
- **Escrita de autopercepção:** Iniciei com uma atividade do livro: “Caderno de exercícios para cuidar de si mesma” de *Anne van Stapper* como um convite a pensar sobre os pensamentos, sentimentos e corpo físico. Grande parte das alunas teve dificuldade de preencher ao chegar, costumo trazer exercícios de auto reflexão no final da aula, e pensei muito em como fazer com que elas percebessem esse corpo que chega e em como esse corpo se sente ao final da aula. Ficou claro para elas que quando movemos, alongamos, potencializamos o corpo físico liberamos endorfina<sup>35</sup>, nos sentimos mais relaxadas e entramos em equilíbrio com o fluxo de pensamentos.
- **Espreguiçar:** Em seguida pedi que as alunas deitassem e fui guiando um espreguiçar que começa pelos dedos dos pés, passa por todo o corpo até chegar na cabeça. O espreguiçar percebendo o que o corpo precisa naquele momento foi algo que fiz muito em aulas durante o curso de Licenciatura em Dança e comecei a pensar o quão importante foi e ainda é para mim ter esse tempo de acordar meu corpo antes de iniciar minhas práticas. Sinto como um tempo de respeito e percepção, além da permissão do som pelo bocejo.
- **Ativação abdominal:** Durante as aulas de pole dance é essencial fazermos exercícios de condicionamento e ativação abdominal, então costumo variar entre abdominais no chão com ou sem o pole, além de exercícios feitos no pole com ou sem invertidas. Para esse momento coloquei a [playlist Ativar](#) para trazer através da música essa energia e mover as alunas a esse contato novamente.
- **Novas Cartas:** Após embaralhei o pole cartas e pedi que escolhessem mais uma de cada naipe para integrar a sequência da semana anterior.
- **Apresentações:** Dessa vez reservei um tempo maior para a rodada de apresentações. Escolhi músicas diferentes da semana passada, algumas das alunas escolheram a música e pedi que elas observassem com atenção umas às outras para ajudar com observações e pontos positivos.
- **Roda de Conversa:** Tenho me impressionado com o quão acolhedor e bom para a autoestima das alunas essas conversas e impressões do olhar do outro tem sido. Elas

---

<sup>35</sup> Segundo o Portal Drauzio Varella: “A endorfina é um hormônio produzido pela glândula hipófise. Ela provoca euforia, alivia as dores e diminui os efeitos do estresse. A sua presença ajuda a diminuir os sintomas de ansiedade, irritabilidade e agitação no dia a dia, além de melhorar a qualidade do sono e aumentar a disposição. A atividade física é a maneira mais saudável de liberar endorfina no organismo, ainda que os seus efeitos variem de pessoa para pessoa.”

se apoiam muito e é emocionante presenciar esses vínculos poderosos entre mulheres sendo construídos.

**Figura 39:** Alunas na aula 03 - O Corpo que chega



**Fonte:** Fotografias autorais tiradas em sala de aula que mostram o processo da aula 03 cronologicamente, 2024.

#### *Alunas: relato de experiência*

A parte de respirar e ficar mais focada no alongamento ajuda a entrar no espírito da aula, então entra com a cabeça mais vazia, digamos assim, pra começar a pensar nos movimentos. Comparando com semana passada foi realmente muito melhor, não tem comparação. Eu fiquei muito frustrada semana passada [...] Agora que eu parei, fiz com calma, repeti várias vezes, acho que ficou mais fluido (Taynah Pires - Aluna do Le Pole).

Eu cheguei hiper agitada aqui e geralmente a gente faz esses exercícios de escrita só depois da aula, mas não a gente fez no início e eu percebi a diferença do início da aula pro final [...] E eu gostei muito de ver as outras meninas fazendo, porque assim, cada movimento que vocês fazem também me inspira (Aline Costa - Aluna do Le Pole).

Acho que as aulas de improviso foram essenciais, to muito mais confiante e mais tranquila, antes era um super problema e hoje já não é mais. Eu ficava estressada, nervosa, ansiosa e parecia que nada estava muito bom, mas agora, na verdade eu tenho gostado muito de improvisar (Gabriela Duarte - Instrutora e Aluna do Le Pole).

#### **Aula 04 - Corpo Boiando**

- **Mentalização:** Propus uma mentalização, pedi que as alunas deitassem e respirassem profundamente. Em seguida imaginassem uma água morna e aconchegante tocando os

dedos dos pés, pés, tornozelos e assim foi em todo o corpo até a cabeça. Após pedi que escutassem o corpo e fizessem o que sentia ser necessário, analisando as partes mais tensas ou doloridas e movendo-as, mudando de posição quando necessário e espreguiçando o corpo como um todo.

- **Novo movimento:** Expliquei sobre a importância de compreender e treinar as diferentes pegadas e travas<sup>36</sup> no pole. Mostrei algumas variações para que elas pudessem praticar e ter mais opções durante a criação das sequências coreográficas.
- **Sequências:** Antes de iniciarmos a rodada de apresentações pedi que sentassem, diminui a iluminação, pedi que fechassem os olhos e relembrei as alunas da proposta no início da aula de relaxamento e acolhimento pedindo-as para recuperarem essa sensação no corpo e pedi que imaginassem como seria fazer toda a movimentação da sequência coreográfica na água, pensando nesse fluxo contínuo e leveza do Boiar. Em seguida propus que ainda de olhos fechados ficassem de pé e iniciassem a sequência. Foi perceptível o quão mais tranquilas estavam dançando, sem tanta pressão ou medo de errar. Algumas alunas ainda não tinham experienciado essa prática que fiz baseada na primeira aula de introdução às energias, então pensei em trazê-la mais direcionada ao momento atual de criação delas.
- **Toque sutil:** Para finalizar, coloquei um som de água corrente e pedi que uma das alunas se deitasse de barriga para cima e fechasse os olhos. Distribuí rosas as outras alunas e propus que passassem as rosas pelo corpo da que estava deitada e assim se repetiu com todas. O toque sutil e a sensação suave das pétalas de rosa. Pedi que movessem a flor pelo corpo da aluna deitada o mais lento possível, e que lembrassem de passar do rosto também, para que o aroma estivesse presente. Em um curso que fiz de tantra ministrado pela Carol Teixeira<sup>37</sup> ela explica sobre o toque sutil, a importância para a mulher de respeitar seu tempo e aprender a reverenciar o próprio corpo como sagrado, me inspirei em uma de suas meditações trazendo as rosas e a lentidão como esse toque sutil mediado pela flor para que as alunas se sentissem mais tranquilas e abertas ao momento.

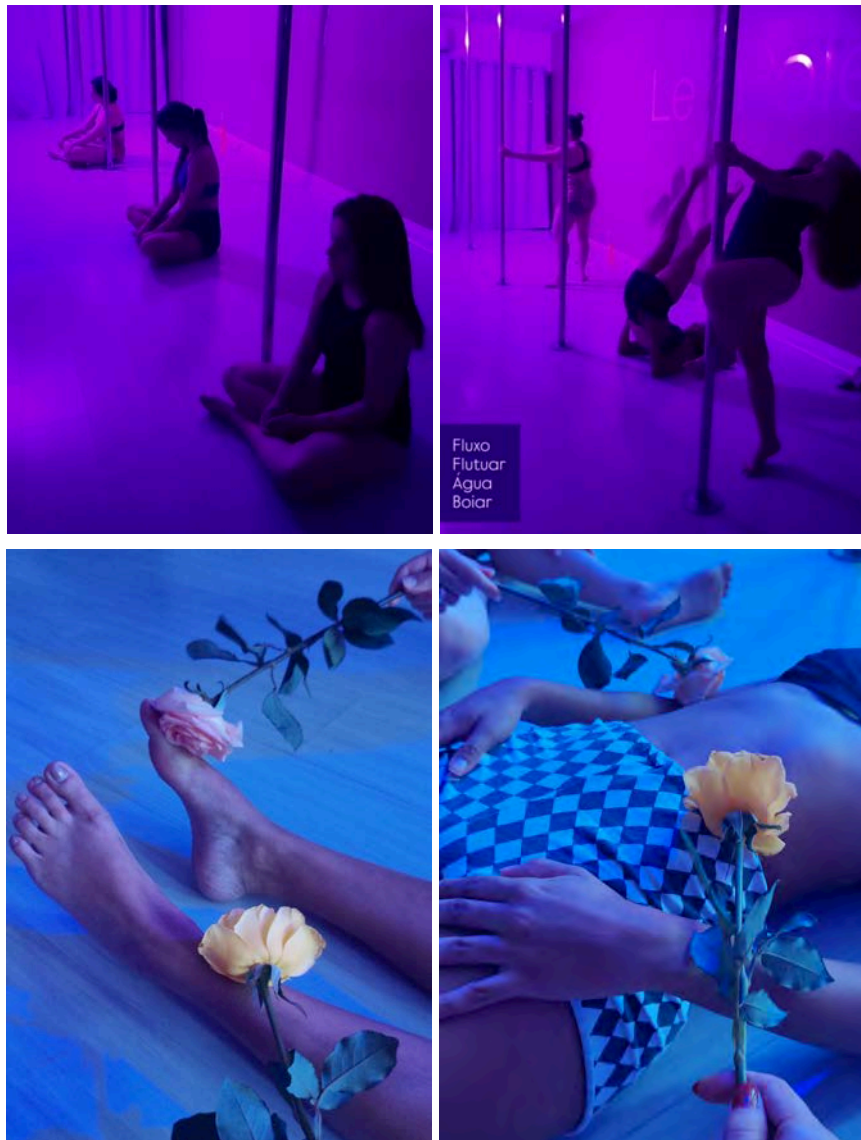
---

<sup>36</sup> As pegadas no pole dance são as diferentes formas de pegar o pole com as mãos para entrar nos movimentos, giros, entre outros. Já as travas são a utilização dos segmentos do corpo para se prender, aderir ao pole durante as figuras, garantindo sustentação.

<sup>37</sup> Segundo seu canal no *Youtube*, Carol Teixeira é uma das principais vozes do tantra na atualidade. É escritora e filósofa, dedicada ao estudo da sexualidade há mais de 13 anos. Além de sua bagagem filosófica, Carol é Mestra Tântrica, dedicada integralmente a resgatar indivíduos de suas repressões emocionais decorrentes das distorções da sociedade patriarcal. Tem como missão empoderar corpos e corações para expandir e conectar.

- **Roda de Conversa:** Durante a roda de conversa as alunas comentaram sobre a profundidade do relaxamento com as rosas, a vontade de que o momento não acabasse e realmente foram transportadas para outro espaço-tempo, acessando memórias do corpo sobre, uma das alunas entrou em alpha e outra comentou que no final sentia que a sala estava vazia. Quando pedi que comparasse com a dinâmica das bolinhas, afirmaram que foi mais suave, algumas comentaram sobre um receio de sentir cócegas antes de iniciar, mas o toque das flores foi uma surpresa boa.

**Figura 40:** Alunas na aula 04 - Corpo Boiando



**Fonte:** Fotografias autorais tiradas em sala de aula que mostram o processo da aula 04 cronologicamente, 2024.

### *Alunas: relato de experiência*

Senti que tinha alguém fazendo carinho em mim, alguém passando um pincel, achei muito gostosinho, muito. Às vezes ia em lugares que eu não esperava, dava aquele sustinho. E às vezes ficava preocupada porque passou muita coisa pela minha cabeça, aí falei pra mim mesma ‘presta atenção, se não você vai perder o momento’ [...] aí ficava tipo ‘ai não quero que acabe’ eu poderia ficar duas horas aqui, eu pagaria por isso (Gabriela Duarte - Instrutora e Aluna do Le Pole).

O que me lembrou foi a minha mãe, não sei, remeteu a quando a gente é recém nascido, a mãe dá aquele primeiro banho, vem aquele cheirinho de sabão, cheirinho bom. Senti como se tivesse fazendo carinho. Eu lembro que quando eu era pequena eu gostava muito de flores e lembro que quando eu ia brincar tinha uma árvore cheia de florzinha amarela, ai minha mãe sempre pegava pra gente cheirar (Aline Costa - Aluna do Le Pole).

Eu lembrei do meu noivo e da minha cachorrinha, uma sensação de casa, de toque. Eu tenho dificuldade em deixar as pessoas me encostarem né, é uma coisa que eu tenho que pensar um pouco mais, eu não abraço qualquer pessoa, não me sinto confortável. Então majoritariamente quem eu permito que me toque é o meu noivo [...] então é isso, uma sensação de cuidado, de família, de toque leve, tranquilidade como se fosse um filme mesmo no campo e realmente essa sensação de tranquilidade e leveza eu só tenho em casa (Livia Vilardo - Aluna do Le Pole).

### **Aula 05 - Corpo Ativando**

- **Alongar em duplas:** Propus que no início da aula as alunas caminhassem pelo espaço por alguns minutos, em seguida parassem e com o olhar buscassem a sua dupla. Expliquei que essa dupla se auxiliaria durante o alongamento e relaxamento. Penso muito sobre como um toque potencializa alguns movimentos no corpo, principalmente quando elas chegam muito cansadas precisando de toque e acolhimento. Elas gostam das atividades em dupla, ou em grupo, percebo que auxilia elas a se conhecerem e a se sentirem mais à vontade como turma.
- **Forças contrárias:** Em algumas turmas, conseguimos formar duplas, em outras com apenas três alunas preferi sugerir os trios para essa atividade. Pensei muito em relação a essa atividade, e o quanto eu estive em contato com essa qualidade de movimento em momentos diferentes da graduação. As primeiras imagens corporais foram caminhar pelo doce de leite e pela lama, depois associei aos imãs que se atraem ou

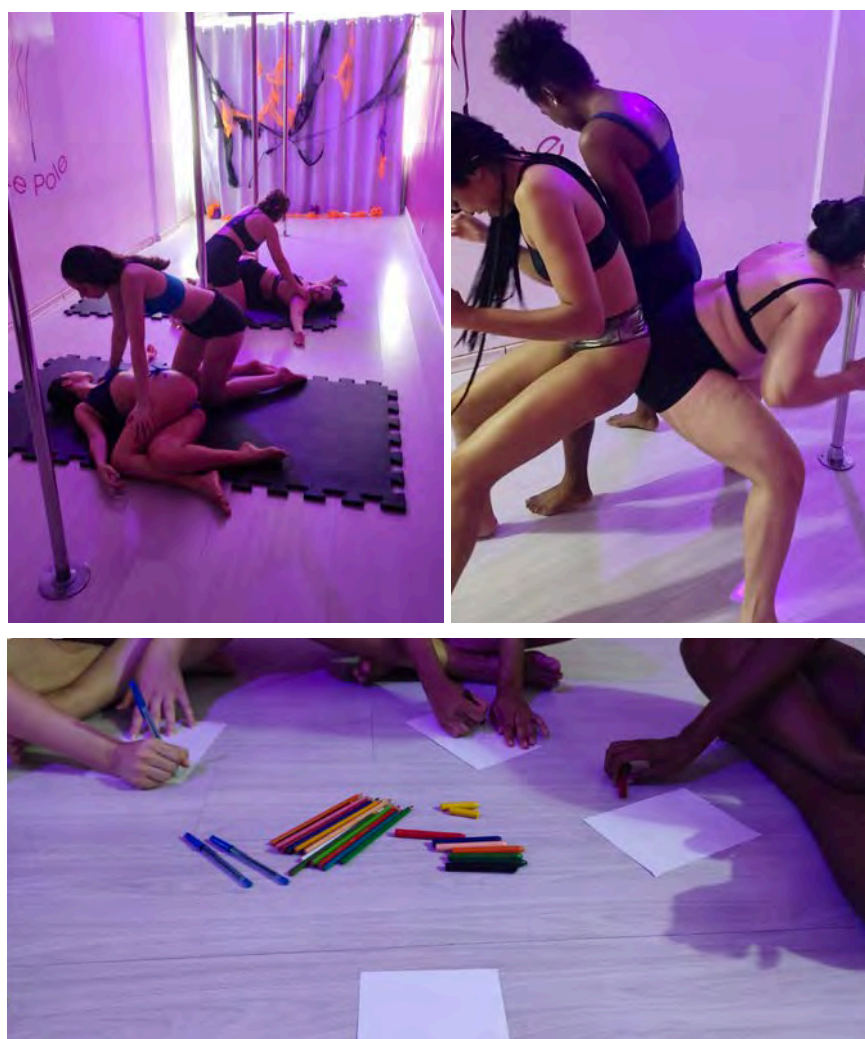
repelem e depois corpos que aplicam forças contrárias. Todos me remetem a vetores e resistência<sup>38</sup> pensando na consciência corporal em relação ao tônus muscular.

- **Invertidas:** Depois, sugeri que fizessem algumas invertidas, que são movimentos ou figuras feitas no pole de cabeça para baixo. As invertidas, auxiliam muito nesse entendimento do tônus muscular, normalmente precisamos prestar atenção em diversos detalhes para que a figura realmente aconteça de forma segura, cada parte do corpo precisa estar bem travada na barra e corretamente direcionadas.
- **O olhar Ativar:** Conversei com as alunas sobre o olhar, o quanto olhar pode ser potente, impactante e ativo. Quando penso no olhar associo ao corpo presente no espaço. Recordo-me das aulas de potencial e liberado, que mesmo em potencial, parado, o corpo precisa estar em cena.
- **Palavras e desenho:** Pensei em trazer uma atividade que trouxesse à tona algo da criança interior, levei lápis de cor, giz de cera e papéis em branco. Propus às alunas que desenhassem, pintassem, escrevessem palavras sobre a experiência do dia. Em uma das turmas os desenhos foram individuais, em outra todos os desenhos foram compostos por todas as alunas.
- **Roda de conversa:** Uma das primeiras perguntas que eu fiz a elas durante a roda de conversa foi: “Há quanto tempo elas não desenhavam ou pintavam, e se elas tinham esse costume quando crianças?” Muitas comentaram que se desconectaram desse lugar da brincadeira, do desenho criativo quando crianças, e que ao fazer algumas memórias vieram à tona. Principalmente porque esse lugar da brincadeira veio desde a prática corporal até esse momento mais interno de reflexão e preenchimento dessa folha em branco.

---

<sup>38</sup> 1.ato ou efeito de resistir / 2.propriedade de um corpo que reage contra a ação de outro corpo.

**Figura 41:** Alunas na aula 05 - Corpo Ativando



**Fonte:** Fotografias autorais tiradas em sala de aula que mostram o processo da aula 05 cronologicamente, 2024.

### *Alunas: relato de experiência*

Força, resistência e diversão. Pensando nessa dinâmica do movimento, eu fiz um contraste da árvore com o vento. É muito difícil, a não ser que seja um vento muito forte, você tirar a árvore do lugar, mesmo que a árvore caia as raízes ficam ali, o vento não vai arrancar a raiz da árvore e num vento normal ele vai movimentar as folhas [...] pensei na força do caule, na resistência das raízes e na diversão eu pensei nas folhas (Lívia Vilardo - Aluna do Le Pole).

Força, perseverança e dor. Eu me desenhei. As estrelinhas significam dores, eu levantando o peso porque associei a força a esse peso. E desenhei o pole também (Aline Costa - Aluna do Le Pole).

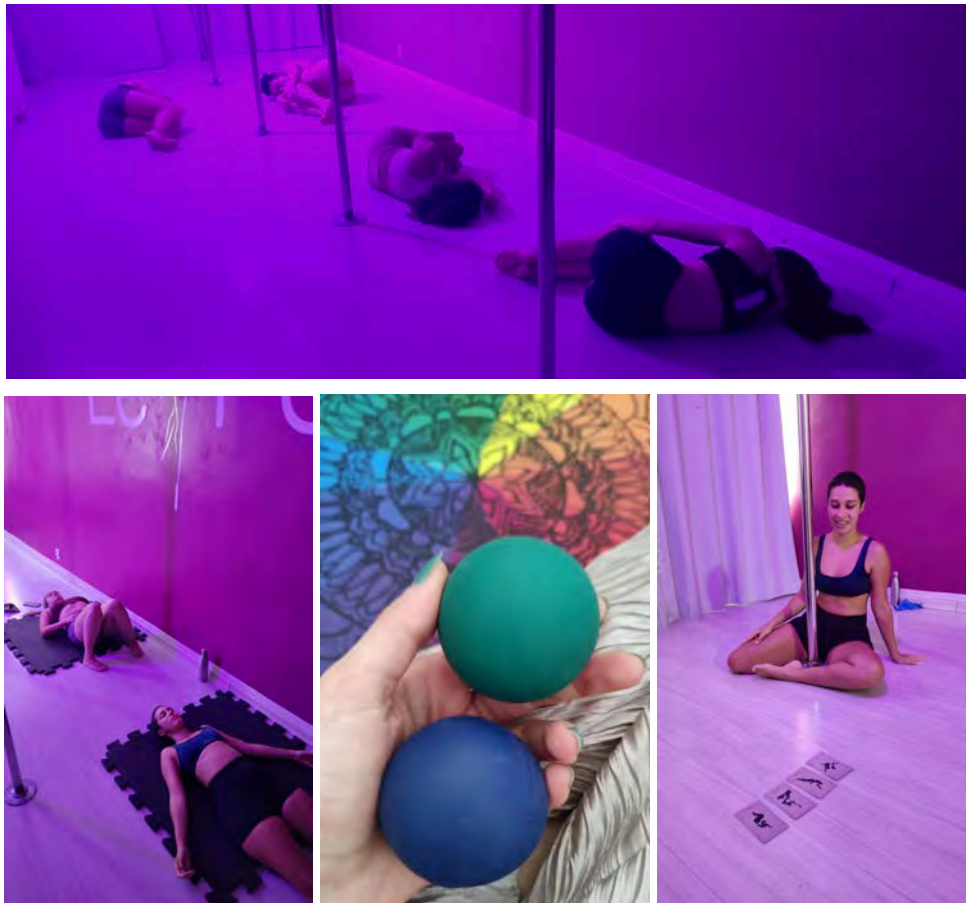
Divertido, intenso e força. Pensei numa coisa mais fluida, tentei usar umas cores mais alegres para representar essa coisa divertida, o intenso coloquei uns tons de azul, verde uma coisa meio mar que é um elemento muito intenso e na força eu representei a chuva que eu acho que quando você tem uma tempestade você consegue ver o quão forte e o quão pequeno a gente é comparado a natureza (Taynah Pires - Aluna do Le Pole).

## Aula 06 - Corpo Radiando

- **Mentalização:** Ao chegar na sala, as alunas relataram muito cansaço e indisposição decorrente da semana agitada. Então pedi que começassem a caminhar pelo espaço, percebendo o próprio corpo, fluxo de pensamentos e em seguida parassem e deitassem no chão. A relação de contato com o chão no cansaço foi um processo construído por mim através da graduação, a sensação de entrega e escuta do corpo, de revitalização e de se dar um momento para centramento e auto equilíbrio é algo que muitas vezes esquecemos de fazer com mais frequência. Propus a alunas que respirassem profundamente e depois que mudassem para a posição fetal, em um movimento de auto acolhimento.
- **Acordando o corpo:** Conduzi um acordar do corpo dos pés a cabeça lembrando do espreguiçar, pensando onde o movimento começa e quais partes do corpo vai percorrendo. Nestes momentos peço que se deem permissão para bocejar e emitir sons se sentirem necessários. Devagar da base deitada para a sentada e em seguida em pé, pedi que caminhassem novamente percebendo o corpo no espaço. Dei uma pausa para água e para que elas acostumassem os olhos com a luz novamente.
- **Jogo das bolinhas:** A proposta do jogo das bolinhas desta vez foi em um momento diferente da aula de “Introdução às energias”, no outro as alunas estavam bem cansadas e chegamos no esgotamento. Já nessa aula a intenção era o aquecimento através da diversão e ativar a energia da criança para as próximas práticas. Durante as aulas a energia Radiar ficou conectada a esse momento de brincadeira que remete a infância e essa sensação de fonte inesgotável de ânimo e alegria. Em complemento o jogo das bolinhas pede foco e isso entra na minha concepção do Radiar que é um corpo pronto para mover rápido, mesmo que não esteja esperando. Um corpo pronto para o inesperado.
- **Combos dinâmicos:** Além das quedas, existem as cambalhotas no ar com o pole e combos dinâmicos que me remetem ao Radiar, todos demandam agilidade e domínio do próprio corpo e das figuras. Apesar de ter sido uma aula mais inicial, com o entendimento básico do que fazer e como fazer as cambalhotas e sequências dinâmicas, as alunas ficaram super animadas tentando fazer e observando as outras amigas de classe.

- **Sequências:** Dediquei um tempo especial para as sequências coreográficas criadas por elas, para que tivessem a oportunidade de cada uma passar pelo menos três vezes. Sinto que elas evoluíram bastante e consigo perceber as qualidades no movimento que provém das propostas em sala de aula.
- **Breve conversa:** Conversamos brevemente sobre como cada uma estava se sentindo, se estavam confiantes para o dia da apresentação e sugeri que para absorverem na memória a sequência elas poderiam assistir o vídeo delas mesmas dançando e escutar a música pensando naquela aula em que fecharam os olhos e se imaginaram fazendo no fluxo da água. Foi um dia bem corrido e não tive tempo de gravar os relatos de experiência que é quando sentamos em roda e conversamos sobre os pontos da aula, mas foi um momento importante para dedicar a memorização e se sentirem mais tranquilas com as produções delas.

**Figura 42:** Alunas na aula 06 - Corpo Radiando



**Fonte:** Fotografias autorais tiradas em sala de aula que mostram o processo da aula 06 cronologicamente, 2024.

## Aula 07 - Apresentação da composição coreográfica

Pensando no processo das alunas, nas inseguranças e medos que foram surgindo no caminho, nas conversas sobre autoconfiança e práticas de consciência corporal, a preparação durante as aulas foi construída continuamente e de forma consistente. Apesar do nervosismo, pois a maioria se apresentou pela primeira vez dançando naquele dia, no momento da apresentação elas se mostraram confiantes e seguras. Os sentimentos durante o evento foram de partilha de aprendizados, inspiração diante das composições coreográficas, diversão nos momentos de fotos e afeto com elogios muito positivos.

**Figura 43:** Participantes da confraternização no estúdio Le Pole



**Fonte:** Fotografia dos participantes da confraternização onde as alunas apresentaram as sequências coreográficas criadas, 2024.

Para a maioria das alunas foi um movimento desafiador mentalmente e emocionalmente. Na aula seguinte ao dia da confraternização, nos reunimos em uma roda de conversa para expressar nossas impressões e vivências. A Lívia contou sobre seus enfrentamentos ao dizer: *"A apresentação pra mim foi um desafio muito grande, porque não gosto de ficar no foco, não gosto das pessoas olhando para mim."* Por outro lado, a conexão dela com o noivo a fez encontrar um lugar seguro, então ela focou o olhar nele e se divertiu dançando. A jornada de criação da composição coreográfica da Marina também foi norteadas por transformações: *"Foi só quando eu desapeguei de fazer de um jeito que eu idealizava que eu consegui,"* afirmando o quanto o desapego ao perfeccionismo foi essencial para que a dança fluísse.

Além disso, o sentimento de coletividade entre as alunas foi fundamental para fortalecer a autoestima e tranquilizá-las em relação ao autojulgamento e autocobrança. Aline

falou sobre esse amadurecimento: *"Hoje em dia, se eu não conseguir que se dane, antes eu me cobrava muito."* Esse lugar de acolhimento que o estúdio representa foi reforçado também por Adriana, que destacou: *"Aqui a gente não tem esse lugar de competição, tá todo mundo se apoiando."* Ver e ser parte do progresso de outras mulheres, torcer e compartilhar vitórias pessoais transformou a apresentação em uma celebração da autenticidade e da paixão prática do *Pole Dance*, onde, as consideradas falhas, na concepção individual, deram lugar ao inusitado, a possibilidade de improviso e foram vistas pelo grupo como parte da vivência corporal de cada uma.

As reverberações da prática revelaram um movimento que passa pela técnica trabalhando o corpo físico, mas também por um amadurecimento emocional que engloba a relação com o mundo interno e externo. Beatriz, em uma fala potente, compartilhou: *"O que mais marcou foi a questão da autoestima, da autodescoberta, do amor próprio. Eu me redescobri."* O que a Luana reafirma quando conta que o estúdio se tornou um refúgio: *"Toda vez que eu tô mal e chego aqui é o dia da cura."* Esses relatos mostram que a consciência e conexão corporal proporcionadas pelas aulas são tecidas junto e dialogam diretamente com a transformação pessoal, criando um espaço de reconhecimento onde os corpos sentem que merecem e devem ocupar.

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho de conclusão de curso autoetnográfico se propôs a investigar o estudo de práticas de ensino aprendizagem aplicados ao *Pole Dance* como parte da área de conhecimento em Dança, e de que forma o ensino e criação a partir do improviso durante as aulas podem contribuir para o autoconhecimento e transformação pessoal das alunas. A partir da escuta do corpo, áudios das rodas de conversa, relatos de experiência, buscou-se compreender os atravessamentos subjetivos, pedagógicos e simbólicos que emergem da prática.

A pesquisa revelou que a união entre o *Pole Dance* e Estados Corpóreos, quando bem conduzida e praticada com intencionalidade, torna-se um espaço potente de reconexão com o próprio corpo, de integração das emoções e desenvolvimento do senso de pertencimento e coletividade. As experiências compartilhadas evidenciam que o processo de partilha e criação através da Dança pode ser profundamente revelador e transformador.

As práticas pedagógicas propostas ao longo do processo moveram as alunas em direção a criações artísticas autorais, contribuindo para reflexões sobre o ensino da Dança em espaços não convencionais, como estúdios independentes. O trabalho evidencia a importância de abordagens integrativas, sensíveis à escuta e à subjetividade de cada corpo, bem como ao enfrentamento de estigmas historicamente associados ao *Pole Dance*.

Pesquisas futuras podem aprofundar o diálogo entre o *Pole Dance* e diferentes abordagens terapêuticas e somáticas. Além disso, é possível investir na investigação do papel dessa prática na reconstrução de narrativas sobre o corpo, a sexualidade e o feminino. O embasamento através do estudo da mitologia, especialmente das imagens arquetípicas do feminino presentes em diversas culturas, podem enriquecer essa discussão, oferecendo subsídios simbólicos e históricos que aprofundam a compreensão das relações entre o *Pole Dance*, o corpo da mulher e seus processos de subjetivação.

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRAMS, Jeremiah; ZWEIG (Orgs.), Connie. *Ao encontro da sombra: O potencial oculto do lado escuro da natureza humana* - 1.ed. São Paulo: Ed Cultrix, 2024.

CHOPRA, Deepak; FORD, Debbie; WILLIAMSON, Marianne. *O efeito sombra: encontre o poder escondido na sua verdade*. Tradução: Alice Klesck. 2.ed. São Paulo: Ed LeYa, 2020.

CIANE, Fernandes. *O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas*. São Paulo, Annablume, 2002. Disponível em: ([https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8039956/mod\\_resource/content/1/Ciane%20Fernandes\\_o-corpo-em-movimento-o-sistema-laban-bartenieff-na-formacao-e-pesquisa-em-artes-cenicas-1nbsped.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8039956/mod_resource/content/1/Ciane%20Fernandes_o-corpo-em-movimento-o-sistema-laban-bartenieff-na-formacao-e-pesquisa-em-artes-cenicas-1nbsped.pdf)).

CINTI, Daniele Temis Roma; TEIXEIRA; Johann Caldas; SANTOS, Janice Sula; MOCARZEL, Rafael. *Revisão sistemática sobre o Pole Dance*. Fevereiro de 2022. Disponível em: ([https://www.researchgate.net/publication/358617288\\_Revisao\\_sistemica\\_sobre\\_o\\_Pole\\_Dance\\_Systematic\\_review\\_on\\_Pole\\_Dance\\_Revision\\_sistemica\\_sobre\\_el\\_Pole\\_Dance](https://www.researchgate.net/publication/358617288_Revisao_sistemica_sobre_o_Pole_Dance_Systematic_review_on_Pole_Dance_Revision_sistemica_sobre_el_Pole_Dance)).

COCCARO, Luciane Moreau. *Estados Corpóreos: Autoetnografia e criação em dança contemporânea*. Escritos de si: sobre dança e resiliência. Marina Martins (org.). São Paulo: Annablume, 2021.

DANTAS, Mônica Fagundes. *Ancoradas no corpo, ancoradas na experiência: etnografia, autoetnografia e estudos em dança*. Dezembro de 2016. Disponível em: (<https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/8731>).

DONADEL, Márcia. *Disponibilidade para criar: o trabalho a partir de Arthur Lessac como preparo para improvisação*. Porto Alegre, 2012. Disponível em: (<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/56661>).

FERREIRA, Carolina Fernandes. *Redescobrimo ser-si-mesmo: A existencialidade de mulheres praticantes de Pole dance*. Manaus, 2015. Disponível em: (<https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/4892#preview-link0>).

JUNG, Carl Gustav. *Aion: Estudos sobre o simbolismo do si-mesmo* - 5.ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 1998.

JUNG, Carl Gustav. *Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo* - edição digital. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2016. Disponível em: ([https://www.ijusc.com.br/wp-content/uploads/2021/06/91\\_jung\\_os\\_arquetipos\\_e\\_o\\_inconsciente\\_coletivo.pdf](https://www.ijusc.com.br/wp-content/uploads/2021/06/91_jung_os_arquetipos_e_o_inconsciente_coletivo.pdf)).

KOLTUV, Barbara Black. *A tecelã: Uma Jornada Iniciática Rumo à Individuação Feminina*. Biblioteca Junguiana de psicologia feminina. Tradução Eliane Fittipaldi Pereira - 1.ed. São Paulo: Ed Pensamento Cultrix, 2020.

LESSAC INSTITUTE. *Arthur Lessac*. Disponível em: (<https://www.lessac institute.org/arthur-lessac>). Acesso em: 04/11/2024.

MARTINS, Marina. *Escritos de si: sobre dança e resiliência*. 1.ed. Rio de Janeiro: Ed Annablume, 2022. Texto: COCCARO, Luciane Moreau. Estados Corpóreos: Autoetnografia e criação em dança contemporânea.

MCLEAN, Adam. *A deusa tríplice: Em busca do feminino arquetípico*. Biblioteca Junguiana de psicologia feminina. Tradução Adail Ubirajara Sobral - 2.ed. São Paulo: Ed Pensamento Cultrix, 2020.

OLIVEIRA, Maria Regina Tocchetto de. *Arthur Lessac: um ensaio sobre as energias corporais no treinamento do ator*. Porto Alegre, MS, 2013. Disponível em: (<https://www.scielo.br/j/rbep/a/S9yCYWC5NDDbqgrNGYFmsjL/#>).

SINDICATO DOS PROFISSIONAIS DE DANÇA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. *Pole dance: apostila 2*. Rio de Janeiro: SPDRJ, [2021?]. Disponível em: <https://spdrj.com.br/wp-content/uploads/2021/01/SPDRJ-POLE-DANCE-APOSTILA-2.pdf>. Acesso em: 5 maio 2025.

VARELLA, Drauzio. *Como aumentar a produção de endorfina durante e depois dos treinos*. Drauzio Varella, 9 maio 2022. Disponível em: (<https://drauziovarella.uol.com.br/atividade-fisica/como-aumentar-a-producao-de-endorfina-durante-e-depois-dos-treinos/>). Acesso em: 04/11/2024.

VIEYRA, Adalberto (editor); MEYER, André e EARP, Ana Célia de Sá. *Helenita Sá Earp: Vida e Obra*. Edição 1 - Volume 1. Rio de Janeiro, 2019.

## 9. ANEXOS

### 9.1. Termos de nome e imagem das alunas participantes.

#### TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, Aline Cristina da Paixão Costa, portador da Cédula de Identidade nº 27.434.241-9, inscrito no CPF sob nº 122.154.537-02, residente à Rua Avenida Paranaçuã 1849, nº apt 202, bairro Tauá na cidade do Rio de Janeiro, AUTORIZO o uso do meu nome e da minha imagem e voz em fotos e vídeos, sem finalidade comercial, para ser utilizada no trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Dança da Arielle Santos Gonçalves de Faria, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, intitulado *Pole Dance* em Estados Corpóreos: experiência autoetnográfica de criação e ensino em dança.

Declaro, ainda, estar ciente de que a presente autorização é concedida de forma definitiva e irrevogável, não sendo devida qualquer remuneração pelo uso da imagem, nome ou voz nas condições aqui descritas. Autorizo, portanto, que o material produzido possa integrar o acervo acadêmico da Universidade Federal do Rio de Janeiro e ser apresentado em destaque espaços educativos, culturais e artísticos, inclusive em mostras, seminários, feiras, eventos acadêmicos e plataformas digitais institucionais, desde que respeitada a integridade e a finalidade do projeto.

Por estar de pleno acordo com as condições acima, firmo o presente Termo de Autorização de Uso de Imagem.

Rio de Janeiro,



Assinatura

Rio de Janeiro, 14 de agosto de 2025

### TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, Lusna Marília Fernandes, portador da Cédula de Identidade nº 31.511.922-4, inscrito no CPF sob nº 184.190.027-39, residente à Rua SÃO PEDRO, nº 1, bairro TAUÁ, na cidade do RIO DE JANEIRO, AUTORIZO o uso do meu nome e da minha imagem e voz em fotos e vídeos, sem finalidade comercial, para ser utilizada no trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Dança da Arielle Santos Gonçalves de Faria, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, intitulado *Pole Dance* em Estados Corpóreos: experiência autoetnográfica de criação e ensino em dança.

Declaro, ainda, estar ciente de que a presente autorização é concedida de forma definitiva e irrevogável, não sendo devida qualquer remuneração pelo uso da imagem, nome ou voz nas condições aqui descritas. Autorizo, portanto, que o material produzido possa integrar o acervo acadêmico da Universidade Federal do Rio de Janeiro e ser apresentado em destaque espaços educativos, culturais e artísticos, inclusive em mostras, seminários, feiras, eventos acadêmicos e plataformas digitais institucionais, desde que respeitada a integridade e a finalidade do projeto.

Por estar de pleno acordo com as condições acima, firmo o presente Termo de Autorização de Uso de Imagem.

Rio de Janeiro, 13 de julho de 2025.

Lusna Marília Fernandes  
Assinatura

## TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, Gabriela Silva Duarte, portador da Cédula de Identidade nº 29.670.595-7, inscrito no CPF sob nº 19739889760, residente à Rua Jaime Perdigão, nº 396, bairro Ilha do Governador na cidade do Rio de Janeiro, AUTORIZO o uso do meu nome e da minha imagem e voz em fotos e vídeos, sem finalidade comercial, para ser utilizada no trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Dança da Arielle Santos Gonçalves de Faria, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, intitulado *Pole Dance* em Estados Corpóreos: experiência autoetnográfica de criação e ensino em dança.

Declaro, ainda, estar ciente de que a presente autorização é concedida de forma definitiva e irrevogável, não sendo devida qualquer remuneração pelo uso da imagem, nome ou voz nas condições aqui descritas. Autorizo, portanto, que o material produzido possa integrar o acervo acadêmico da Universidade Federal do Rio de Janeiro e ser apresentado em destaque espaços educativos, culturais e artísticos, inclusive em mostras, seminários, feiras, eventos acadêmicos e plataformas digitais institucionais, desde que respeitada a integridade e a finalidade do projeto.

Por estar de pleno acordo com as condições acima, firmo o presente Termo de Autorização de Uso de Imagem.

Rio de Janeiro, de julho de 2025.



Assinatura


## TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, Taynah Pires Ferreira, portador da Cédula de Identidade nº 27.197.900-7, inscrito no CPF sob nº 178.117.307-90, residente à Rua Carlos Meziano, nº 200, bairro Ilha do Governador na cidade do Rio de Janeiro, AUTORIZO o uso do meu nome e da minha imagem e voz em fotos e vídeos, sem finalidade comercial, para ser utilizada no trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Dança da Arielle Santos Gonçalves de Faria, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, entitulado *Pole Dance* em Estados Corpóreos: experiência autoetnográfica de criação e ensino em dança.

Declaro, ainda, estar ciente de que a presente autorização é concedida de forma definitiva e irrevogável, não sendo devida qualquer remuneração pelo uso da imagem, nome ou voz nas condições aqui descritas. Autorizo, portanto, que o material produzido possa integrar o acervo acadêmico da Universidade Federal do Rio de Janeiro e ser apresentado em destaque espaços educativos, culturais e artísticos, inclusive em mostras, seminários, feiras, eventos acadêmicos e plataformas digitais institucionais, desde que respeitada a integridade e a finalidade do projeto.

Por estar de pleno acordo com as condições acima, firmo o presente Termo de Autorização de Uso de Imagem.

Rio de Janeiro,



Assinatura

## TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, Adriana Regina Severina, portador da Cédula de Identidade nº 32.984.360-3, inscrito no CPF sob nº 355.365.434-43, residente à Rua Plácido, nº 3796 Lote 305, bairro Ilha do Governador na cidade do Rio de Janeiro, AUTORIZO o uso do meu nome e da minha imagem e voz em fotos e vídeos, sem finalidade comercial, para ser utilizada no trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Dança da Arielle Santos Gonçalves de Faria, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, intitulado *Pole Dance* em Estados Corpóreos: experiência autoetnográfica de criação e ensino em dança.

Declaro, ainda, estar ciente de que a presente autorização é concedida de forma definitiva e irrevogável, não sendo devida qualquer remuneração pelo uso da imagem, nome ou voz nas condições aqui descritas. Autorizo, portanto, que o material produzido possa integrar o acervo acadêmico da Universidade Federal do Rio de Janeiro e ser apresentado em destaque espaços educativos, culturais e artísticos, inclusive em mostras, seminários, feiras, eventos acadêmicos e plataformas digitais institucionais, desde que respeitada a integridade e a finalidade do projeto.

Por estar de pleno acordo com as condições acima, firmo o presente Termo de Autorização de Uso de Imagem.

Rio de Janeiro, de julho de 2025.

Adriana Regina Severina

Assinatura

## TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, Marina Barros Silva, portador da Cédula de Identidade nº 308501964, inscrito no CPF sob nº 19288755722, residente à Rua Amâncio Pereira, nº 28, bairro Jardim Guanabara na cidade do Rio de Janeiro, AUTORIZO o uso do meu nome e da minha imagem e voz em fotos e vídeos, sem finalidade comercial, para ser utilizada no trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Dança da Arielle Santos Gonçalves de Faria, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, intitulado *Pole Dance* em Estados Corpóreos: experiência autoetnográfica de criação e ensino em dança.

Declaro, ainda, estar ciente de que a presente autorização é concedida de forma definitiva e irrevogável, não sendo devida qualquer remuneração pelo uso da imagem, nome ou voz nas condições aqui descritas. Autorizo, portanto, que o material produzido possa integrar o acervo acadêmico da Universidade Federal do Rio de Janeiro e ser apresentado em destaque espaços educativos, culturais e artísticos, inclusive em mostras, seminários, feiras, eventos acadêmicos e plataformas digitais institucionais, desde que respeitada a integridade e a finalidade do projeto.

Por estar de pleno acordo com as condições acima, firmo o presente Termo de Autorização de Uso de Imagem.

Rio de Janeiro, de Agosto de 2025.



Documento assinado digitalmente  
MARINA BARROS SILVA  
Data: 11/08/2025 16:52:04-0300  
Assinatura em PDF (assinatura digital)

---

Assinatura

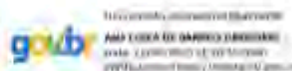
## TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, Ana Luiza de Barros Gregório, portador da Cédula de Identidade nº 578406792, inscrito no CPF sob nº 48590269850, residente à Rua Rosas, nº 8, bairro Cidade Universitária na cidade do Rio de Janeiro, AUTORIZO o uso do meu nome e da minha imagem e voz em fotos e vídeos, sem finalidade comercial, para ser utilizada no trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Dança da Arielle Santos Gonçalves de Faria, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, intitulado *Pole Dance em Estados Corpóreos: experiência autoetnográfica de criação e ensino em dança*.

Declaro, ainda, estar ciente de que a presente autorização é concedida de forma definitiva e irrevogável, não sendo devida qualquer remuneração pelo uso da imagem, nome ou voz nas condições aqui descritas. Autorizo, portanto, que o material produzido possa integrar o acervo acadêmico da Universidade Federal do Rio de Janeiro e ser apresentado em destaque espaços educativos, culturais e artísticos, inclusive em mostras, seminários, feiras, eventos acadêmicos e plataformas digitais institucionais, desde que respeitada a integridade e a finalidade do projeto.

Por estar de pleno acordo com as condições acima, firmo o presente Termo de Autorização de Uso de Imagem.

Rio de Janeiro, 11 de agosto de 2025.



Assinatura


## TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, Livia D'Andrea Vilaro, portador da Cédula de Identidade nº 14805659700, inscrito no CPF sob nº 14805659700, residente da Rua Francisco da Costa, nº 371, bairro Ilha do Governador, na cidade do Rio de Janeiro, AUTORIZO o uso do meu nome e da minha imagem e voz em fotos e vídeos, sem finalidade comercial, para ser utilizada no trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Dança da Arielle Santos Gonçalves de Faria, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, intitulado *Pole Dance* em Estados Corpóreos: experiência autoetnográfica de criação e ensino em dança.

Declaro, ainda, estar ciente de que a presente autorização é concedida de forma definitiva e irrevogável, não sendo devida qualquer remuneração pelo uso da imagem, nome ou voz nas condições aqui descritas. Autorizo, portanto, que o material produzido possa integrar o acervo acadêmico da Universidade Federal do Rio de Janeiro e ser apresentado em destaque espaços educativos, culturais e artísticos, inclusive em mostras, seminários, feiras, eventos acadêmicos e plataformas digitais institucionais, desde que respeitada a integridade e a finalidade do projeto.

Por estar de pleno acordo com as condições acima, firmo o presente Termo de Autorização de Uso de Imagem.

Rio de Janeiro, 14 de agosto de 2025

 Documento assinado digitalmente  
LIVIA D'ANDREA VLARDO  
Data: 14/08/2025 17:50:17-0300  
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

---

Assinatura

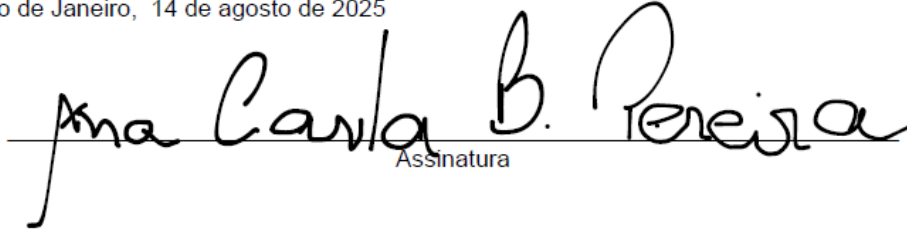
## TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, Ana Carla Borges Pereira, portador da Cédula de Identidade nº297870834, inscrito no CPF sob nº16970054705, residente da Rua Magno Martins, nº128, bairro Ilha do Governador, na cidade do Rio de Janeiro, AUTORIZO o uso do meu nome e da minha imagem e voz em fotos e vídeos, sem finalidade comercial, para ser utilizada no trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Dança da Arielle Santos Gonçalves de Faria, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, intitulado *Pole Dance* em Estados Corpóreos: experiência autoetnográfica de criação e ensino em dança.

Declaro, ainda, estar ciente de que a presente autorização é concedida de forma definitiva e irrevogável, não sendo devida qualquer remuneração pelo uso da imagem, nome ou voz nas condições aqui descritas. Autorizo, portanto, que o material produzido possa integrar o acervo acadêmico da Universidade Federal do Rio de Janeiro e ser apresentado em destaque espaços educativos, culturais e artísticos, inclusive em mostras, seminários, feiras, eventos acadêmicos e plataformas digitais institucionais, desde que respeitada a integridade e a finalidade do projeto.

Por estar de pleno acordo com as condições acima, firmo o presente Termo de Autorização de Uso de Imagem.

Rio de Janeiro, 14 de agosto de 2025

  
Assinatura

## 9.2. Questionário completo: “O pole dance e o processo de auto descoberta”

14/08/2025, 22:28

O pole dance e o processo de auto descoberta

### O pole dance e o processo de auto descoberta

Olá Deusa! Seja bem vinda. Gostaria da sua ajuda para responder algumas perguntas importantes para o meu TCC. Conto com você



\* Indica uma pergunta obrigatória

1. Qual o seu **nome**? \*

---

2. E sua **idade**? \*

---

3. Há **quanto tempo pratica** pole dance? \*

---

4. **Onde** você treina? (nome do estúdio ou em casa/localidade) \*

---

[https://docs.google.com/forms/d/1A2guG32x50FIHwyHmbrsS\\_rmj9w2hRrPCeHJ\\_WLpis/edit](https://docs.google.com/forms/d/1A2guG32x50FIHwyHmbrsS_rmj9w2hRrPCeHJ_WLpis/edit)

1/8

14/08/2025, 22:28

O pole dance e o processo de auto descoberta

5. Conte brevemente sobre como você se percebia **antes de iniciar** o **pole dance** em relação a sua autoestima, autoconfiança, autoimagem e em relação ao seu corpo. \*

---

---

---

---

---

6. Assim que iniciou a prática qual foi ou qual tem sido o seu **maior desafio**? E como buscou ou busca **superar** isso? \*

---

---

---

---

---

7. Como tem sido a sua **relação** com o seu **corpo** durante o seu **processo** na prática do pole dance? \*

---

---

---

---

---

[https://docs.google.com/forms/d/1A2guG32x50FIHwyHmbrsS\\_rmj9w2hRrPCeHJ\\_WLpis/edit](https://docs.google.com/forms/d/1A2guG32x50FIHwyHmbrsS_rmj9w2hRrPCeHJ_WLpis/edit)

2/8

8. Como lidava **antes** com as suas **emoções** e como lida **hoje** em dia depois que iniciou a prática do pole dance? \*

---

---

---

---

---

9. Já teve, escutou ou passou por algum preconceito e/ou assédio desde que iniciou a prática? \*

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

10. Se respondeu que sim, me conte sobre como aconteceu e como você reagiu a esse preconceito e/ou assédio.

---

---

---

---

---

11. Quem foi o(s) responsável(eis) pela ação, pensamento, fala, mensagem?

Marque todas que se aplicam.

Amizade

Familiar

Desconhecido em rede social

Dentro do relacionamento amoroso

Familiar do parceiro (a)

Filhos

12. Na sua opinião o que o pole dance representa para o **poder feminino**? \*

---

---

---

---

---

13. Existe algo muito importante que você **aprendeu sobre si mesma** durante o seu processo? Conte um pouco. \*

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários