

ANÁLISE FUNCIONAL NA PRÁTICA DO BALÉ



CENTRO DE ESTUDOS DO BALÉ



COM ZÉLIA MONTEIRO E ELAINE FERRÃO

Apresentação

O curso ANÁLISE FUNCIONAL NA PRÁTICA DO BALÉ foi pensado para oferecer ao professor de balé, conhecimentos de biomecânica e cinesiologia aplicados a seu fazer específico.

Longamente elaborado pela bailarina e professora Zélia Monteiro e pela fisioterapeuta Elaine Ferrão, o curso promove uma complementação na formação desses professores, que mesmo conhecendo muito bem essa linguagem, ficam muitas vezes sem recursos para orientar seus alunos em relação ao modo como realizar os movimentos próprios desta técnica.

Essa lacuna na formação do professor pode atrapalhar o desenvolvimento técnico dos alunos. Ao fixar posturas que forcem os músculos em demasia, o professor não promove a disponibilidade corporal necessária para a aquisição da técnica, o que pode levar a lesões e criar dificuldades para que o aluno coordene corretamente os movimentos de maior complexidade que o balé exige.

A parceria entre o Portal MUD e o Centro de Estudos do Balé (CEB) tem como principal objetivo estimular a atualização constante do profissional da dança, oferecendo essa experiência de forma acessível através das plataformas digitais. Para isso, o curso conta com:

📺 Aulas gravadas e de acesso exclusivo na plataforma do Laboratório da Dança, do Portal MUD;

➡️ Grupo exclusivo no Whatsapp;

👉 Imersão Intensiva de 17 a 22 de Janeiro, com aulas ao vivo.

*Nas aulas ao vivo você poderá optar por participar presencialmente (na cidade de São Paulo) ou de forma online. Todos os detalhes desses encontros serão ajustados com a turma previamente;

*As aulas ao vivo serão gravadas e estarão disponíveis por 6 meses na plataforma do Laboratório da Dança.

Público alvo: professores de balé, artistas e estudantes de dança, que buscam aprimoramento e atualização constantes.

Nº de vagas: 20

Carga Horária: 5 módulos com 14 horas cada. Total 70 horas

Qualificação obtida: ao final do curso o aluno receberá uma Certificação Internacional pelo Portal MUD – Museu da Dança e do Conselho Internacional da Dança (CID) da UNESCO, válida internacionalmente

Objetivos

- Fundamentar o trabalho do professor de dança na sua prática pedagógica, com conhecimentos de biomecânica aplicados à técnica do balé. • Promover o entendimento da relação entre técnica e percepção do movimento;
- Oferecer repertório pedagógico para que as orientações do professor de dança não se apoiem exclusivamente em ensinar passos e possam ser eficientes também para ensinar “como” realizar os movimentos;
- Articular conhecimentos de anatomia e cinesiologia com o desempenho que é exigido do corpo na prática do balé, com o intuito de evitar lesões e desenvolver a disponibilidade corporal do bailarino para lidar com outras linguagens de dança;
- Desenvolver conhecimento corporal para aquisição da qualidade do gesto, necessária à execução dos movimentos de maior complexidade que esta técnica exige;
- Conquistar uma técnica limpa e sem afetação, onde o prazer de dançar permanece vivo.

Diferenciais

- Curso inovador com conceitos atualizados, baseados no conhecimento da biomecânica aplicada ao Balé;
- Associação entre Teoria e Prática: aplicação, em exercícios práticos, dos conceitos estudados;
- Discussão de casos mais recorrentes de disfunção, como também de casos particulares, trazidos pelos alunos;
- Docentes envolvidos com pesquisa e com práticas de ensino;

Metodologia

- Aulas teóricas sobre os conteúdos vivenciados no corpo que dança balé, com apresentação e análise de imagens da anatomia do corpo e do corpo ao praticar balé.

- Aulas práticas, com exercícios de sensibilização para reconhecimento dos ossos, articulações e de seus alinhamentos, assim como dos grupos musculares e suas funções, seguidas de prática da técnica de balé, com aplicação do conhecimento experimentado anteriormente.
- Análise da função muscular no corpo de um modelo (que poderá ser um aluno do curso).
- Bibliografia relacionada aos conteúdos abordados no curso.

Professoras Responsáveis

Elaine Ferrão Fernandes, fisioterapeuta, docente e supervisora de estágio da Universidade Anhembi Morumbi, Escola das Ciências da Saúde e Curso de Dança, Mestre em Psicologia da Saúde pela Universidade Metodista de São Paulo, graduada em Fisioterapia pela UNICID – Universidade da Cidade de São Paulo, especialização em Piscina Terapêutica pela UNICID/SP, formação pela Escola de Osteopatia da França com o osteopata Bernard Quef (Londrina/PR), formação em Matland Approach pela UNICID/SP.

Zélia Monteiro tem como base principal de sua pesquisa criativa e pedagógica o pensamento e princípios de abordagem do movimento criados por Klauss Vianna. Estudou dança clássica e foi assistente de Maria Melô (aluna de Cecchetti no Scalla de Milão). Trabalhou por oito anos com Klauss, de quem também foi assistente, participando de seu grupo de pesquisa e criação. Recebeu a Bolsa Vitae de Artes para pesquisa coreográfica realizada em Paris, onde residiu por quatro anos. Trabalhou com Mme. Marie Madelaine Béziers. Foi premiada pela APCA (Associação Paulista dos Críticos de Arte) em 1987, 1992, 1998, 2010 e 2016 e finalista no Prêmio Governador do Estado - categoria dança - em 2014. É professora no curso de Comunicação das Artes do Corpo da PUC/SP desde 1999 e dá aulas regulares de balé na Sala Crisantempo.

Organização do curso

Módulo I – A gerência do peso no balé: princípios físicos do movimento.

Módulo II – Coordenação motora: eixos vertical e horizontal.

Módulo III – Organização do en dehors: análise cinesiológica e funcional

Módulo IV – Organização do tronco e Ports des bras: análise cinesiológica e funcional

Módulo V – Práticas pedagógicas:

1. a atuação do professor frente às principais alterações posturais
2. metodologias de ensino do balé e elaboração de aulas

Conteúdo programático

Módulo I - A gerência do peso no balé: princípios físicos do movimento

Neste Módulo serão abordados os apoios em torno dos quais o balé se organiza - a distribuição de peso específica, da qual depende a qualidade dos movimentos - a partir dos seguintes tópicos:

- As forças que agem no corpo na estática e na dinâmica;
- Alinhamento postural: centro de gravidade; base de sustentação; mobilidade e estabilidade.
- Congruência óssea: apoios ósseos, transferência de peso e reorganização dos alinhamentos.

Módulo II - Coordenação motora: eixos vertical e horizontal

Neste módulo estudaremos como o balé organiza a coordenação dos gestos no espaço, a partir do entendimento de eixos ortogonais:

- Tipos de contração: contração excêntrica (alongamento); contração concêntrica (isotônica e isométrica);
- Cadeia cinética fechada e aberta: solicitação da mecânica muscular;
- Principais músculos envolvidos na organização da postura vertical;
- Principais músculos envolvidos na organização do eixo horizontal ;
- Sinergia do movimento: ações conjuntas dos músculos fixadores, estabilizadores – agonistas e antagonistas;

Módulo III - A organização do en dehors: análise cinesiológica e funcional

Neste módulo estudaremos os alinhamentos ósseos necessários para desenvolver uma boa função dos principais músculos envolvidos na coordenação do en dehors.

Módulo IV - Organização do tronco e ports des bras: análise cinesiológica e funcional

Neste módulo estudaremos os alinhamentos ósseos necessários para desenvolver uma boa função dos principais músculos envolvidos na coordenação dos movimentos do tronco e dos braços.

Módulo V - Práticas Pedagógicas

1. a atuação do professor frente às principais alterações posturais
2. metodologias de ensino do balé e elaboração de aulas

Neste módulo analisaremos as principais disfunções com as quais o professor de dança se depara em sala de aula, a fim de instrumentalizá-lo nas suas orientações para os diferentes corpos durante a prática da técnica:

- Alterações posturais: o que acontece com as linhas de força, articulações e musculaturas.
- Joelho valgo (“perna em X”); joelho varo (“perna de cavaleiro”);
- Escoliose; hiperlordose; retificação da coluna;

- Discussão de casos;
- Levantamento de dúvidas em relação à estrutura de uma aula de balé e discussão de alguns aspectos das principais metodologias de ensino utilizadas

Caso hajam dúvidas ou deseje maiores informações, entre em contato pelo e-mail:

centrodeestudosdobale@gmail.com