

# Aprendendo a dançar com o método de conscientização do movimento, ou de educação somática de Moshe Feldenkrais

Autora: Málíka

E-mail: [malika@malika.com.br](mailto:malika@malika.com.br)

Málíka, é uma das profissionais associadas a AFB (Associação Feldenkrais do Brasil) na área de arte-dança. Sendo reconhecida para realizar atendimentos em grupo e individuais ao público em geral.

Moshe Feldenkrais disse que "movimento é vida: sem movimento a vida é inconcebível". Se cantar é o "superlativo" de falar, podemos afirmar que dançar é o "superlativo" de andar e de movimentar-se .

Desde que comecei a submeter-me a sessões individuais e em grupo desse método, há mais de dez anos atrás, logo percebi e senti que o meu desempenho na dança - e fora dela também, nas ações corriqueiras do cotidiano - melhorou consideravelmente.

Fiquei muito intrigada, na ocasião, porque o método estava agindo não apenas facilitando o aprendizado de novos movimentos, mas, também, melhorando a qualidade e a "fluidez" de movimentos que já haviam sido incorporados ao meu "repertório".

Comecei, então, a me perguntar como e porque isso ocorria. Não obtive uma resposta imediata - nem sei se a tenho agora, depois de vários anos de trabalho com o método, mas eu sei que ele "funciona". "Funciona" porque nos enriquece de recursos, porque nos coloca frente à frente com o nosso modo próprio, individual e único de nos organizarmos para fazer um determinados gestos ou movimentos; nos oferece a possibilidade de realizarmos alterações, que sejam mínimas, médias, grandes ou enormes ( embora todas extremamente significativas ) nesse modo e nessa organização; e, funciona, principalmente, porque nos ensina a aprender.

Fiquei tão empolgada e fascinada com "as minhas descobertas" que comecei a utilizar algumas lições do método e, essencialmente, a sua "filosofia", ou concepção nas minhas aulas de dança do ventre, tendo obtido resultados muito gratificantes com as alunas, no sentido de obtermos um conhecimento mais preciso do processo de organização para a execução dos movimentos da dança do ventre, seguido de um aprendizado mais efetivo e de uma precisão mais acentuada dos mesmos movimentos. Hoje em dia, posso dizer que utilizo a concepção do método - como eu o entendo - com frequência para a "decomposição e composição" dos movimentos da dança do ventre e para a elaboração das minhas aulas no sentido de proporcionar às alunas suas próprias descobertas.

## A Aplicação do Método "Consciência pelo Movimento" ( ou de educação somática ) de Moshe Feldenkrais no aprendizado da Dança do Ventre

O conhecimento preciso, exato, sensível e consciente dos movimentos no espaço é um fator extremamente importante tanto para um aprendizado consistente - aquilo que chamamos de "uma boa base" - como para uma boa performance, não só da dança do ventre, mas como também nas outras modalidades de dança.

O método de Moshe Feldenkrais , trabalhando no sentido de proporcionar uma enorme diferenciação em cada movimento é de extrema valia para a dança do ventre, que usa, exatamente a dissociação de movimentos e "partes" do corpo para uma integração pela própria dança. A dança do ventre envolve a execução de determinados desenhos, com determinadas "partes" do corpo, em determinados planos de espaço, com ou sem deslocamento, num primeiro momento.

Trata-se, assim, de um aprendizado abstrato que se concretiza com a própria execução de tais movimentos. Existem, ainda, movimentos mais complexos - que envolvem desenhos mais complexos - que utilizam um ou mais planos do espaço e um ou mais desenhos simultaneamente, realizados com uma ou mais "partes" do corpo, dando origem a uma combinação ampla e riquíssima de desenhos e de movimentos. A "filosofia" de Feldenkrais "cai como uma luva" consistindo recurso de extrema importância para facilitar a compreensão e o aprendizado e a construção desses desenhos e movimentos, em especial, os mais complexos, já que "aprendemos a aprender".

Leia mais sobre este assunto no nosso artigo 1: [MÉTODO FELDENKRAIS](#).