



**PROCESSOS CORPORAIS NO HIP HOP DANCE:
CONTRIBUIÇÕES DA TÉCNICA KLAUSS VIANNA**

**PROCESOS CORPORALES EN EL HIP HOP DANCE:
CONTRIBUCIONES DE LA TÉCNICA KLAUSS VIANNA**

**BODY PROCESSES IN HIP HOP DANCE:
CONTRIBUTIONS OF THE KLAUSS VIANNA TECHNIQUE**

Bruna Juriatti¹

<https://orcid.org/0009-0004-8193-2180>

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo explorar e refletir sobre uma prática pedagógica que conecta o *Hip Hop Dance* e a Técnica Klauss Vianna, uma abordagem de Educação Somática amplamente reconhecida no Brasil. Ao longo da pesquisa, foram trabalhados elementos do *Hip Hop Dance* como o *Bounce*, Passos Sociais, *Wave*, *Footwork* e *Tutting*, além de conceitos corporais fundamentais da Técnica Klauss Vianna, como o Processo Lúdico e os Vetores. A pesquisa é narrativa, compondo-se de relatos do Diário de Bordo das alunas e reflexão do percurso da autora na dança e nas Danças Urbanas.

Palavras-chave: *Hip Hop Dance*. Técnica Klauss Vianna. Reflexão pedagógica. Consciência Corporal.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo explorar y reflexionar sobre una práctica pedagógica que conecta el *Hip Hop Dance* y la Técnica Klauss Vianna, un enfoque de Educación Somática ampliamente reconocido en Brasil. A lo largo de la investigación, se trabajaron elementos del *Hip Hop Dance* como el *Bounce*, los Pasos Sociales, *Wave*, *Footwork* y *Tutting*, junto con conceptos corporales fundamentales de la Técnica Klauss Vianna, como el Proceso Lúdico y los Vectores. La investigación es de carácter narrativo, consistiendo en relatos de los Diarios de Bordo de las estudiantes y la reflexión de la autora sobre su trayectoria en la danza y en las Danzas Urbanas.

¹ Universidade Federal de Santa Maria (graduanda). Pesquisa concluída em 2024. Pedagogia em Dança. Orientado por Profa. Dra. Neila Cristina Baldi. Professora de Dança.

Palabras clave: *Hip Hop Dance*, Técnica Klauss Vianna, Reflexión Pedagógica, Conciencia Corporal.

ABSTRACT

The aim of this paper is to explore and reflect on a pedagogical practice that connects Hip Hop Dance and the Klauss Vianna Technique, an approach to Somatic Education widely recognized in Brazil. Throughout the research, elements of Hip Hop Dance such as Bounce, Social Steps, Wave, Footwork, and Tutting were explored, alongside fundamental bodily concepts from the Klauss Vianna Technique, such as the Playful Process and Vectors. The research is narrative in nature, consisting of reports from the students' Logbooks and the author's reflection on her journey in dance and Urban Dance.

Keywords: Hip Hop Dance, Klauss Vianna Technique, Pedagogical Reflection, Body Awareness.

Introdução

O presente artigo é baseado em meu Trabalho de Conclusão de Curso “*Soma na Batida: a Técnica Klauss Vianna e a Pesquisa em Hip Hop Dance*”, que reflete sobre questões do ensino das Danças Urbanas, utilizando a Técnica Klauss Vianna (TKV) para falar sobre a importância da criação, da improvisação, da autonomia e a construção de uma metodologia baseada na consciência corporal, na sensibilização, no conhecimento do próprio corpo, para a compreensão de alguns fundamentos do *Hip Hop Dance*, como o *Bounce*, alguns Passos Sociais, a *Wave*, o *Footwork* e o *Tutting*.

O estudo foi fundamentado em uma pesquisa narrativa, construída a partir da reflexão sobre minha trajetória na dança e nas Danças Urbanas, além da escrita de diários de bordo, tanto meus quanto das alunas. Conforme fui participando de Companhias de Danças Urbanas na cidade de Santa Maria - RS, foi me inquietando a forma como as aulas eram construídas. Onde não havia muito espaço para a criação, improvisação (apesar dessa ser base das práticas de *Hip Hop Dance*), os passos bases não eram especificados ou trabalhados, e as aulas viravam somente reprodução de passos criados pelo coreógrafo. Reparando nesta falta de profundidade no estudo do *Hip Hop Dance*, e das Danças Urbanas, procurei na Técnica Klauss Vianna caminhos

para a compreensão dos passos bases, investigação, improvisação e criação. Por meio dos princípios de Klauss Vianna para uma compreensão da Dança e do seu preparo corporal, para o entendimento dos caminhos corporais que os passos de Hip Hop percorriam e uma escuta ativa do corpo. Escuta porque é “[...] um olhar para dentro, para que o movimento se exteriorize com sua individualidade, traçando um caminho de dentro para fora, em sintonia com o de fora para dentro e com o de dentro para dentro, criando, assim, uma rede de percepções (Miller, 2007, p. 18).” e ativa porque é feita de forma atenta. Através do Processo Lúdico, do Processo dos Vetores e do Processo Criativo, começamos a explorar uma conexão entre esses conceitos e os fundamentos do *Hip Hop Dance*. Para a realização da pesquisa, organizei oficinas na Cia de Dança da UFSM, abertas ao público em geral. As oficinas eram acessíveis para iniciantes, para quem desejava aprender mais sobre *Hip Hop Dance* e para aqueles com mais experiência que queriam refletir sobre o ensino e a prática desse estilo. A ideia inicial era que as oficinas somassem entre 15 e 20 encontros, distribuídos entre o primeiro e o segundo semestre. No entanto, devido à greve docente e à crise pública enfrentada pelo estado do Rio Grande do Sul, o calendário acadêmico foi completamente reestruturado e os semestres reduzidos. Como resultado, as oficinas ocorreram apenas no segundo semestre, totalizando oito encontros.

A dança e a escrita possuem uma relação profunda. Historicamente, a dança ocidental se apoiou em registros escritos para a criação e composição coreográfica. A dança, por sua natureza, gera sua própria forma de escrita: a coreografia. “Desta forma, do mesmo modo que a dança escreve, também se inscreve no corpo daquele(a) que dança, assim como o ser dançante escreve suas inscrições enquanto dança (Baldi, 2017, p. 42)”.

A pesquisa narrativa pode ser aplicada na criação cênica, como um processo formativo para professores/as, assim como a própria dança pode se constituir como uma narrativa autobiográfica. A pesquisa (auto)biográfica, que se consolidou na segunda metade do século XX, é um campo de estudo extenso, que inclui termos como histórias de vida, narrativas do eu, autobiografias, biografias educativas, entre outros. São pesquisas que analisam como “[...] os indivíduos vivem e representam a

sua existência [...]” (Fortuna, 2012, p. 167 apud. Baldi, 2017, p. 43). Sendo possível de a análise ser feita pelo movimento ou a dança.

A pesquisa narrativa se insere nesse amplo campo da pesquisa (auto)biográfica e possibilita que o artista se conheça melhor e compreenda os significados que as experiências deram à sua vida, possuindo também um potencial pedagógico ao aprofundar esse processo; “[...] aspectos das experiências educativas e da formação dos sujeitos” (Baldi, 2017, p. 43). Dentro desta podemos utilizar como instrumento os Diários de Bordo. Na pesquisa realizada, as alunas escreviam folhas fornecidas por mim no final de cada aula, e eu as guardava depois. Propunha a elas questões sobre a prática realizada para que refletissem, como a Técnica Klauss Vianna influenciava no aprendizado do *Hip Hop Dance*, suas percepções, dicas, entre outros. Os Diários de Bordo podem ser usados como registros de processos criativos, em práticas relacionadas à Educação Somática e em aulas de graduação. No primeiro caso, para que o artista consiga aprofundar, por meio de suas anotações, questões do processo de criação. Nos dois últimos, para que o/a professor/a tenha acesso às subjetividades do/da aluno/a no processo de construção do conhecimento. Os Diários também podem servir para que quem os escreve reflita sobre a ação, não deixando a prática isolada, mas carregada de significados (Baldi, 2018).

O estudo da Técnica Klauss Vianna foi feito por meio de análise e leituras teóricas, principalmente, dos livros de Klauss Vianna “*A Dança*”, o livro de Jussara Miller “*A Escuta do Corpo*” e a monografia de Cora Miller Laszlo “*Outros Caminhos de Dança: Técnica Klauss Vianna para adolescentes*”. O livro de Vianna (1990) possibilitou compreender os princípios da técnica. Miller traz a sistematização dos Processos Lúdico, dos Vetores e Criativo, com os quais as oficinas foram estruturadas e Laszlo fala de procedimentos utilizados em suas aulas, que serviram de inspiração para a construção das atividades. No primeiro semestre da disciplina de TCC, participei das aulas da professora Dr.^a Márcia González Feijó, de Técnicas Corporais, para proporcionar uma maior aproximação prática com a TKV, uma das áreas de estudo da professora. A disciplina de Técnicas Corporais, não era puramente sobre a TKV, mas o objetivo era também observar como a professora ministrava suas aulas.

No Youtube também estão disponíveis vídeos, como no canal “Aninha Souza”², que fez Especialização em Técnica Klauss Vianna pela PUC - SP. De Cora Laszlo, da sua pesquisa com adolescentes³. E do canal de Youtube “Sala Crisantempo”, que mostra procedimentos das professoras Marinês Calori e Neide Neves, realizados no curso de Especialização em Técnica Klauss Vianna da PUC⁴. Esses vídeos foram utilizados para uma maior compreensão de atividades e procedimentos a serem feitos.

Para o desenvolvimento da pesquisa, foram realizados encontros semanais com duração de duas horas, nos quais trabalhamos com dois tópicos corporais da TKV e um elemento do *Hip Hop Dance* por encontro. As aulas foram voltadas para a investigação corporal, na TKV e no Hip Hop, com apresentação de passos e diálogo, conectando os conteúdos com reflexões sobre a prática desse estilo e o uso dos tópicos da TKV no cotidiano e na prática da dança. Os tópicos corporais foram empregados para o ensino do repertório do Hip Hop e para a exploração e compreensão mais profunda dos movimentos dessa dança. Como fizemos diversos registros dos encontros, quase no final da pesquisa, decidi realizar um vídeo documentário, com filmagens das aulas e depoimentos das alunas, por meio de uma entrevista.

A partir do estudo, discuto as repercussões deste para as alunas que participaram da pesquisa, e para mim, enquanto professora e dançarina de *Hip Hop Dance*. Refletindo sobre o que funcionou e o que poderia ter sido diferente e as conexões feitas entre a TKV e os elementos do *Hip Hop Dance*.

Técnica Klauss Vianna

A Técnica Klauss Vianna (TKV) foi criada e idealizada pelos artistas Klauss Vianna (1928-1992) e sua esposa Angel Vianna. Ambos dedicaram suas vidas a investigar as estruturas do corpo humano e suas interações, com foco no preparo corporal de atores e bailarinos, além de sua aplicação no cotidiano. Eles estudaram a melhor postura e os mecanismos para evitar a tensão desnecessária nos músculos.

Mais tarde, a Técnica Klauss Vianna foi sistematizada por Rainer Vianna

² Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=gIGgrOWZdfA&t=1244s>> Acesso em 14 de junho. 2026.

³ Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=CraviVHhAwQ&t=49s>> Acesso em 14 de junho 2026.

⁴ Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QrC8_9LnCIY> Acesso em 14 de junho 2026.

(1958-1995), filho de Klauss e Angel, e sua esposa Neide Neves. A TKV continuou a ser estudada e aprofundada por diferentes gerações. Paralelamente, Angel desenvolveu seu trabalho, atualmente denominado Metodologia Angel Vianna.

Em 1983, junto com seu filho, Rainer Vianna, e sua nora, Neide Neves, Angel inaugurou o Centro de Estudo do Movimento e Artes - Espaço Novo, voltado para a formação profissional em dança, que mais tarde se tornaria a Escola Angel Vianna, um centro de pesquisa, formação e prestação de serviços por meio da dança. Em 2001, Angel Vianna obteve do Ministério da Educação e Cultura (MEC) a autorização para ensinar no nível superior, criando a Faculdade Angel Vianna, que oferece habilitação para a formação de docentes e dançarinos (MILLER, 2007).

Klauss Vianna via a dança como uma forma de existir, um corpo que dança a partir da percepção, estando presente e atento ao que acontece, percorrendo caminhos construídos e compreendidos pelo próprio bailarino. Ele se opunha à ideia de um corpo que precisa apenas aprender passos codificados e se restringir a movimentos rígidos e mecânicos, como muitas vezes acontece nas aulas de dança, nas quais a repetição do movimento é mais importante do que entender os caminhos que o corpo percorre.

A Técnica Klauss Vianna visa construir a dança junto com os alunos, incentivando a criatividade, a improvisação e a singularidade de cada um, reconhecendo que cada corpo é único. Ela vai além do conhecimento aplicado exclusivamente à aula de dança. O corpo é entendido de forma que a técnica pode ser utilizada no trabalho, em casa, nos afazeres domésticos, para sentar, deitar, caminhar, entre outros. Isso permite que pessoas de diferentes profissões e idades aprendam e pratiquem a TKV.

Jussara Miller, professora da Escola Klauss Vianna, estudou a TKV ao lado de Rainer Vianna, e em sua defesa de mestrado "*A escuta do corpo: A sistematização da Técnica Klauss Vianna*", realiza a escrita da sistematização, detalhando sua experiência com o Processo Lúdico, o Processo dos Vetores e o Processo Criativo, nos quais a TKV é dividida para fins didáticos.

Na TKV, o Processo Lúdico é o despertar do corpo para a investigação do movimento, a conscientização do estudo das possibilidades corporais. É a introdução

à técnica de uma forma lúdica, com jogos de experimentação que estimulam a percepção corporal e a abertura para novas formas de movimento, permitindo maior mobilidade nas articulações.

O Processo Lúdico é dividido em sete tópicos corporais: presença, articulações, peso, apoio, resistência, oposição e eixo global. Cada tópico leva ao outro e pode se complementar, sendo assim, a separação entre eles é feita apenas por motivos didáticos, já que eles não estão completamente isolados. O objetivo nessa etapa é despertar o corpo e levá-lo a um estado de presença, no qual o foco é o momento presente. São os cinco sentidos aguçados que nos permitem perceber o tempo e o espaço (Miller, 2007).

O trabalho corporal é desenvolvido por meio da atenção plena, que busca romper com automatismos e movimentos realizados apenas com foco na imagem externa, “[...] movimentos formais, sem espontaneidade, que permanecem impregnados no corpo, e a preocupação com o acerto com base no julgamento binário ou dualista de belo e feio, bom e ruim, certo e errado etc.” (Miller, 2007, p. 54). Também permite refletir sobre uma relação com o próprio corpo que é estendida ao cotidiano, assim como o cotidiano pode e deve ser incorporado à sala de aula, pois o corpo que vive é o mesmo corpo que dança.

Os vetores de força são direções ósseas distribuídas por todo o corpo. Na TKV, somam-se 8 vetores. Como mencionado anteriormente, o estudo começa pelos pés e segue em direção ao crânio, enquanto o trabalho dos vetores foca nos ossos do corpo humano, que, quando direcionados de forma específica, atuam sobre as cadeias musculares.

São os ossos os protagonistas, representando o corpo estrutural ou anatômico. A estrutura óssea é vista e sentida. Na TKV, não se utilizam metáforas, pois acredita-se que elas se afastam do objetivo principal, que é compreender o corpo. “[...] essas instruções podem acessar memórias, imagens e sensações, não dando margem a possíveis interpretações que possam distanciá-los da sensopercepção” (Miller, 2007, p. 76). A sensopercepção segundo Levine (1999 apud. Miller, 2007) é a totalidade da sensação.

O conhecimento anatômico não é abordado de forma profunda; o objetivo

principal é entender a anatomia no corpo vivo, sendo essa compreensão adquirida por meio da experiência e do movimento. O estudo dos vetores contribui para o alinhamento postural, permitindo que cada aluno, por meio da investigação, perceba suas dificuldades e limites. Na dança, esse estudo também representa o despertar para novas formas de movimentação. “Na TKV, a postura é trabalhada no sentido de aumentar os espaços articulares e minimizar tensões, a fim de poder realizar as atividades que desejamos com o esforço necessário, tanto na dança quanto no cotidiano” (Laszlo, 2017, p. 59).

O Hip Hop Dance

De acordo com Silva (2014), o *Hip Hop* nasceu em um cenário de marginalização, no qual comunidades negras e hispânicas nos Estados Unidos recorreram à música, às artes visuais e à dança como formas de expressão e denúncia das condições de vulnerabilidade que enfrentavam, como racismo, violência, abandono governamental, e também como meio de fortalecer laços comunitários em meio a um ambiente turbulento e em transformação. Seu ponto de origem foi nos guetos de Nova York, especialmente no Bronx, durante a década de 1970, período marcado pela popularidade da Disco Music. Entre as figuras fundamentais para esse surgimento estão Dj Kool Herc, Afrika Bambaataa e Grandmaster Flash.

Em 1971, Black Benjie, conselheiro de paz e um dos líderes da Ghetto Brothers, foi assassinado enquanto tentava intermediar uma disputa entre gangues. Sua morte gerou um clima de revolta, levando alguns membros do grupo a buscar vingança. Após sequestrarem integrantes de outras gangues, o líder Yellow Benjy (Benjamin Melendez) decidiu ordenar a libertação dos reféns. Ainda incerto sobre a melhor maneira de lidar com a situação, Yellow Benjy convocou uma reunião com todos os líderes de gangues, com o objetivo de pedir e promover a paz. Em 8 de dezembro de 1971, Nova York estava à beira de um confronto. Mais de cem líderes de gangues de rua da cidade reuniram-se no Bronx em um encontro que tinha potencial para terminar em violência extrema. O impacto da paz conquistada foi, como afirmou Bambaataa, algo poderoso e transformador. Essa mudança alterou a dinâmica social de Nova York: os jovens passaram a circular livremente, sem o temor de ataques de

gângues rivais. As disputas deram lugar a festas, as armas foram substituídas por aparelhos de som, e, desse novo cenário, nasceu a cultura Hip Hop, um movimento que, com o tempo, conquistou a juventude em todo o mundo (Diez, 2023).

Em 1955, nasceu o jamaicano Clive Campbell, que cresceu em meio aos Sound Systems (sistemas de som que animavam festas populares) e aos Toasters, precursores dos mestres de cerimônia. Em 1967, aos doze anos, mudou-se com sua família para os Estados Unidos, instalando-se no Bronx, em Nova York, devido à crise econômica que atingiu a Jamaica (Diez, 2023). No dia 11 de agosto de 1973, os irmãos Campbell organizaram a “*Black to School Jam*”, uma festa com o objetivo de arrecadar fundos para o retorno às aulas e comemorar o aniversário de Cindy (sua irmã). Nessa noite, DJ Kool Herc apresentou uma forma inédita de criar música. Ele percebeu que o público aguardava ansiosamente certos trechos das músicas para dançar — geralmente apenas a batida, sem vocais. Utilizando dois toca-discos, reproduziu a mesma faixa em sequência para prolongar essa parte instrumental. A técnica foi batizada de *Marry Go Round*, atualmente conhecida como *Breakbeat* (Fonseca, 2021 *apud.* Diez, 2023). Assim, os dançarinos que se movimentavam durante o “*break*”, a “quebra” da música, passaram a ser chamados de *break-boys* (b-boys). Posteriormente, quando as mulheres aderiram ao estilo, foram chamadas de *break-girls* (b-girls). A noite de 11 de agosto de 1973 ficou registrada como o marco da primeira festa de Hip Hop.

Grandmaster Flash ficou famoso por marcar com giz os trechos de break nos discos. Inspirado por DJ Kool Herc e Pete “DJ” Jones, passou a prolongar as faixas utilizando duas cópias do mesmo disco. Ao notar que o público ficava parado em certos momentos, teve a ideia de incluir um acompanhamento vocal para tornar sua técnica mais completa. Assim, uniu-se a um trio de MCs que já participavam de seus shows animando a plateia com frases curtas: Robert Keith “Cowboy” Wiggins, Melvin “Melle Mel” e Nathaniel “Kidd Creole”. Posteriormente, Eddie “Mr. Ness” e “Raheim” Williams se juntaram ao grupo, formando uma das primeiras bandas de rap: *Grandmaster Flash and The Furious Five* (Diez, 2023, p. 18). Além disso, Grandmaster Flash ficou conhecido por aplicar movimentos de “vai e vem” sobre os discos. Ele aperfeiçoou significativamente as técnicas criadas por seus predecessores,

desenvolvendo métodos inovadores de mixagem que transformaram o toca-discos em um verdadeiro instrumento musical, capaz não apenas de reproduzir sons, mas também de criar novas sonoridades (Moraies & Costa, 2022, p. 5).

Em 12 de novembro de 1973, Afrika Bambaataa fundou a Universal Zulu Nation. DJ e ex-integrante da gangue Black Spades, ele vivia em uma das áreas mais perigosas do Bronx. Bambaataa foi o responsável por sistematizar os quatro elementos do Hip Hop, consolidando a cultura com um nome próprio: o DJ, responsável pela criação e manipulação das técnicas musicais; o MC, intérprete do rap e porta-voz da expressão oral; o grafite, manifestação artística visual; e o *breaking*, primeira forma de expressão corporal do movimento. Esses quatro elementos foram definidos por Bambaataa a partir das vivências e criações dos jovens das periferias. Desde então, o dia 12 de novembro passou a ser reconhecido como o Dia Mundial do Hip Hop.

As Danças Urbanas abarca estilos como *Hip Hop Dance*, house, locking, popping, b-boying, krumping, vogue, dancehall, entre outros. O *Hip Hop Dance* é, em geral, dançado ao som de músicas de Hip Hop, permitindo múltiplas formas de execução, nas quais cada dançarino(a) imprime seu próprio estilo e habilidades pessoais. Ele se distingue tanto pelo modo de se mover quanto pelo estilo de vestir característico da cultura. Pode incorporar movimentos de danças sociais ou coreografias elaboradas. Uma de suas marcas mais fortes é o freestyle (improvisado), que muitas vezes acontece em forma de batalhas de dança. Entre os diferentes estilos de danças urbanas, o *Hip Hop Dance* é também o mais presente em videocliques, reforçando sua ligação com a música e a cultura pop.

O *Hip Hop*, marcado por sua constante capacidade de transformação e por seu caráter político, conquistou jovens de diferentes partes do mundo que se identificavam com seus ideais de empoderamento e de denúncia contra a desigualdade, a violência e o racismo. Na década de 1980, o grafite passou a ocupar espaços em galerias de arte, o MC deu origem ao rap como gênero musical consolidado, e as músicas começaram a ser gravadas e comercializadas. Nesse período, os dançarinos também se espalharam pelos espaços públicos das cidades e ganharam visibilidade em canais de televisão. A presença do Hip Hop em filmes,

videoclipes, programas de TV, espetáculos internacionais e até em cursos e oficinas ministrados no exterior contribuiu significativamente para sua difusão mundial (Morais & Costa, 2022).

As oficinas

As oficinas foram ofertadas por meio do projeto de extensão UFSM Cia de Dança, coordenado pela Dr.^a Prof.^a Tatiana Wonsik. Inaugurada em setembro de 2018, a Companhia estreou em junho do mesmo ano com o trabalho "A Voz do Tempo", abrindo o Encontro Nacional de Educação (ENE) em Santa Maria (RS), com abrangência local e microrregional. A Companhia voltou a se apresentar em agosto de 2018 em Porto Alegre, na abertura do III ENE, com abrangência estadual. Este projeto propõe-se a ser um programa de extensão ao reunir ações de extensão, ensino e pesquisa. Seu objetivo é proporcionar experiências formativas no contexto de uma Companhia profissional de Dança, qualificar os cursos de Dança da UFSM e garantir o acesso à cultura e à arte para a comunidade de Santa Maria.

As oficinas chegaram a contar com 10 pessoas inscritas, mas, devido a questões de horário ou transporte, apenas Helena Falkowski, também formada no curso de graduação em Dança Licenciatura na Universidade Federal de Santa Maria e Ananda de Oliveira, dançarina de Danças Urbanas e Dança do Ventre, além de aluna do curso de Dança Licenciatura a distância pela instituição Uniasselvi, permaneceram durante todo o período da pesquisa. No segundo encontro, uma das pessoas que havia se inscrito participou, mas não continuou devido à distância de sua residência. As oficinas foram divulgadas nas redes sociais e no site da UFSM (Universidade Federal de Santa Maria).

A TKV se caracteriza como uma técnica de Educação Somática. O campo de estudo envolve um conjunto de técnicas que tratam o corpo e o movimento de forma integrada. De acordo com Strazzacappa (2012), os trabalhos de François Delsarte, Emile Jaques Dalcroze, Rudolf Laban, Moshe Feldenkrais e Mathias Alexander, conhecidos como reformadores do movimento, deram origem ao que posteriormente se denominou Educação Somática. Essa área reúne diferentes técnicas (práticas),

métodos (procedimentos) e abordagens que buscam integrar o corpo em seus aspectos cognitivos, espirituais, emocionais, sociais, entre outros, promovendo um autoconhecimento que considera também o ambiente e diversas vivências sensoriais.

A TKV, foi inicialmente aplicada por Klauss Vianna e Angel Vianna para o preparo corporal no Teatro e para o estudo do Balé. O entrelace entre Educação Somática e Danças Urbanas é algo novo e vem sendo proposto por alguns autores como a Profa. Dra. Ana Cristina Ribeiro Silva. O *Hip Hop Dance* possui origem afro diaspórica e surgiu de um conjunto de lutas, resistência e identidade de populações negras dentro da América. Nasceu na rua, diferente da Educação Somática, que surgiu em contexto acadêmico e euro centralizado. O objetivo ao entrecruzar estas técnicas é o de pensar formas novas de perceber o corpo no estudo e prática do *Hip Hop Dance*. Propondo procedimentos de preparo corporal e estudo do corpo. E fortalecendo o que há de comum entre as duas técnicas, como a improvisação e a liberdade criativa.

No primeiro encontro trabalhamos com os Tópicos Presença e Articulações, os dois primeiros tópicos do Processo Lúdico, e o *Bounce*. O *Bounce* é considerado a base do *Hip Hop Dance*, pois é a partir da flexão dos joelhos e do *Groove* presente no *Bounce* que os demais passos são construídos, entender esse movimento é fundamental para compreender o restante dos movimentos. Portanto, estudamos como a flexão dos joelhos e o enraizamento do corpo se manifestam no *Bounce*, treinamos o deslocamento e os movimentos das pernas, mantendo o *Bounce* ao longo da execução.

Exploramos o movimento de dobrar em todas as articulações do corpo, com o objetivo de entender a flexão dos joelhos e a influência da gravidade. Neves (2008, p. 37) fala sobre essa relação do corpo com o ambiente: “compreendi que a dança estava no modo como meu corpo organizava as informações no fluxo com o ambiente e não em passos aos quais deveria me adaptar”. No tópico “presença”, realizamos a sensibilização corporal por meio do contato com o chão, enquanto eu orientava as alunas a perceberem se ele estava frio, quente, duro, confortável, a pressão que o corpo exercia sobre ele, o toque do tecido das roupas, os elásticos, a sensação do tecido sobre a pele, os movimentos peristálticos, como a respiração e os batimentos

cardíacos. A partir dessa percepção, as alunas começaram a se mover, passando do nível baixo para o alto, mobilizando as articulações. Quando chegaram ao nível alto, sugeri que pensassem no enraizamento do corpo a partir dos pés, permitindo que a gravidade atuasse, balançando para baixo. Em seguida, passei uma sequência com diferentes direcionamentos, incorporando o *Bounce* e incluindo deslocamentos.

A Ananda descreve em seu diário um pouco sobre a experiência da aula:

Aula super descontraída que me fez conectar ainda mais com meu corpo, com a maneira que percebo o movimento. Técnicas ou bounce são ótimas para esse estilo de aula descontraída, me senti super à vontade com as conversas tanto técnicas quanto sobre o assunto Hip Hop (Oliveira, 2024, s.n.).

No segundo encontro, exploramos o tema peso. Embora o planejamento incluísse o trabalho com apoios, não houve tempo suficiente. Iniciamos com uma conversa sobre o foco da pesquisa, já que havia uma nova participante (que posteriormente desistiu devido à distância). Repetimos a atividade de sensibilização no chão, onde uma aluna fazia massagens na outra. Como uma delas não se sentia confortável com o toque, sugeri o uso de uma bolinha. Depois disso, realizamos uma atividade em duplas, onde uma manipulava o corpo da outra, permitindo que fosse puxada pela gravidade, a fim de perceber tensões.

Em seguida, praticamos passos sociais (*Kid and Play*, *Snake*, *Skate*, *Camel Walk*, *Bart Simpson*, *Kriss Kross*, *Butterfly*, *Roger Rabbit*, *Do the 40's* e *Real Love*). Passamos por cada passo em frente ao espelho, com demonstrações seguidas da prática. Como era a primeira aula de Danças Urbanas para uma das alunas, ela teve algumas dificuldades nos movimentos. Realizamos uma investigação individual e discutimos as percepções e identificamos pontos de tensão, procurando evitar contrações musculares inadequadas. Então, utilizamos as percepções do exercício de peso para ajudar a liberar essas tensões.

No terceiro encontro, continuamos explorando os passos sociais: *Running Man*, *Bernie*, *Hit the Folks*, *Roller Skate*, *Shamrock*, *Gucci* e *Lock it Down*. Os tópicos trabalhados foram Apoio e Resistência. Para explorar a resistência, propus uma atividade em duplas, sugerida por Laszlo (2017), onde uma pessoa empurrava partes do corpo da outra, que deveria resistir. Em seguida, eu entrava e duas pessoas

aplicavam pressão. Nesse momento, percebemos que forças contrárias na mesma direção acabariam anulando a resistência, então buscamos forças opostas em diferentes partes do corpo, simultaneamente. Por exemplo, uma empurrava no ombro e a outra na cintura.

Em frente ao espelho, e de forma demonstrativa, ensinei os passos sociais, e depois os realizamos com uma música. A seguir, investigamos em quais momentos dos passos sociais a resistência era aplicada. Cada uma teve liberdade para realizar os passos e refletir sobre eles. Embora fosse algo semelhante à contração muscular vista na aula anterior, havia uma diferença, pois o ato de resistir envolve uma dinâmica de forças contrárias. Por exemplo, no *Shamrock*, resistimos ao mover e voltar rapidamente com o corpo; no *Lock it Down*, quando as pernas se abrem e os braços sobem, há duas forças opostas; no *Bernie*, resistimos com o tronco; e no *Running Man*, resistimos contra o chão ao arrastar e puxar os pés. Helena relata:

Amei o exercício de resistência, apesar de estar fraca, mas foi interessante pensar em oposições e vetores para manter a estabilidade do corpo, e também para pensar em como desestabilizar o colega. Fez sentido voltar aos passos sociais e fazer as associações (Falkowski, 2024, s.n.).

A Ananda destaca: “Aula um pouco mais técnica, mas eu gostei da abordagem, como a força se comporta em cada movimento, sugiro cuidarmos os movimentos para fazer sentido na hora da execução da música. Gostei do uso dos instrumentos para a percepção.” (Oliveira, 2024, s.n). Na investigação dos apoios, pedi que as alunas realizassem os passos deitados no chão, inicialmente observando quais partes do corpo faziam contato, o apoio passivo, e em seguida, pressionando os apoios contra o chão, o apoio ativo. Uma surpresa foi que uma aluna fez a atividade de barriga para baixo, algo que eu não havia considerado, mas que permitiu a percepção dos apoios da parte anterior do corpo e abriu novas possibilidades para a mobilidade das pernas, permitindo a flexão dos joelhos para trás.

Depois, propus uma dinâmica de improvisação com uma bola de tênis, para explorar os apoios e resistir contra a bola, ao mesmo tempo em que incorporamos partes ou características dos passos sociais. A atividade acabou se transformando em

um momento de relaxamento, com as alunas utilizando a bola para massagear o corpo, algo que não tinha sido planejado. Contudo, acredito que, para que a improvisação fosse mais eficaz, uma bola de maior tamanho teria sido mais adequada.

Desde o início das oficinas, procurei incluir a improvisação, pois além de ser uma característica central do Hip Hop, ela ajuda no processo de criação. Ao improvisar, o/a dançarino/a começa a experimentar mais liberdade e autonomia, o que favorece o desenvolvimento da criatividade e a construção de um repertório pessoal. Cada artista tem uma maneira própria de se expressar por meio dos movimentos, e no *Hip Hop Dance* isso é bem visível. As diferenças nas formas de executar os passos e criar coreografias, o tônus muscular empregado, a vertente preferida, seja mais antiga ou mais moderna, a fluidez dos movimentos, entre outros elementos, são aspectos que tornam cada bailarino/a único/a.

No quarto encontro, exploramos os conceitos de oposição e eixo global, focando em diferentes formas de *Wave*. Abordamos o *Arm Wave*, *Body Wave*, *Trace Wave*, *Short Arm Wave*, *Short Body Wave*, *Side Body Wave*, *Shivaz*, *Front Baek Tidal Wave*, *Side Tidal Wave* e *Jolly Fish*. Começamos com um exercício da TKV, no qual alongamos as articulações do corpo, iniciando pelos pés e avançando até o resto do corpo. Em pé, organizamos a postura, imaginando o direcionamento do púbis para cima e do sacro para baixo (posteriormente entendemos isso como vetores), a distribuição do peso nos pés e o alongamento da coluna, com a cabeça se elevando para promover o alinhamento.

Usando um elástico, sugeri que as alunas trabalhassem as oposições do corpo, como sacro/crânio, escápulas, cotovelos, crânio/escápulas e ísquios/calcanhares. Desafiei-as ainda a explorar movimentos nos planos transversal, frontal e sagital. Em frente ao espelho, com demonstrações, ensinei os diversos tipos de *Wave*, dando destaque à flexibilidade da coluna, como na *Body Wave*, que percorre as regiões cervical, torácica e lombar, além das *Side Waves*. Para entender essas variações, refletimos sobre as oposições, o que ajudou bastante a executar a *Arm Wave*, uma das mais desafiadoras. Por exemplo, sugeri pensar na oposição entre mão e cotovelo, ou entre mão e ombro. Esse trabalho com as oposições nos permitiu abordar todas as

formas de *Wave*, conectando-as ao corpo inteiro. Neves (2008, p. 50) destaca que “a forma compreendida como fim em si mesma aparece desprovida dos impulsos internos que a provocaram originalmente, desconectada da totalidade que é o corpo”. Por isso, todas as aulas foram pensadas para o estudo dos movimentos de Hip Hop. “Trata-se da necessidade que acarretou o movimento, da musculatura que o executa, das imagens mentais e sensações que emergem como fatores constitutivos do movimento” (Neves, 2008, p. 50).

Helena pontua em seu diário:

Tanto o toque como os elásticos me ajudaram. Tenho muita dificuldade de posicionar a pelve por conta da lordose e pensar a oposição das escápulas com o crânio auxiliou no alinhamento. Foi divertido e didático todas as coordenações de *Wave*. E pensar nas relações de oposição tornou mais fácil de colocar o movimento no corpo (Falkowski, 2024, s.n.).

Ananda relata: “Aula bem dinâmica, usar os elásticos deu para perceber bem os movimentos e ajuda a notar por onde está passando o movimento e seus limites.” (Oliveira, 2024, s.n.).

Notei durante as oficinas que certos temas eram mais fáceis de integrar do que outros. Por exemplo, o tema desta aula se conectou de forma muito fluida. Da mesma forma, o Footwork se relacionou bem com o 1º e 2º vetores, que explicarei em seguida, e o tutting com o 5º, 6º e 7º vetores.

Em nosso quinto encontro iniciamos com o Processo dos Vetores. Especificamente com o 1º metatarso e o 2º calcâneo. Iniciamos a massagem nos pés, explorando os ossos do metatarso, calcâneo e os sesamóides do hálux, que desempenham funções importantes no equilíbrio e no amortecimento. Em pé, observamos a distribuição do peso sobre os pés, formando um triângulo entre o 5º e 1º metatarso e o calcâneo, ativando os vetores. O metatarso empurra o solo, enquanto os pés alinham o joelho com os dedos 2º e 3º, com a patela voltada para a frente e a tíbia realizando uma leve rotação interna. O calcâneo direciona suavemente o calcanhar para dentro, o que provoca uma leve rotação externa do fêmur.

Exploramos a caminhada pelo espaço, tanto com tênis quanto sem, uma vez que as Danças Urbanas são, em sua maioria, praticadas com este tipo de calçado. O objetivo foi perceber as diferenças nos apoios dos pés ao usar ou não estes. Reforço a

importância de escolher um tênis confortável, que não aperte os pés e que auxilie na distribuição adequada do peso. Isso é fundamental, pois, na TKV, estudamos como os pés influenciam diretamente a postura e a musculatura do corpo inteiro.

Com tênis praticamos os passos de *Footwork: Kriss Kross, Happy Feet, W-steps, Scissors, Toe Switch, Kick Ball Change* e *Moonwalk*. Iniciamos com a prática dos movimentos de forma isolada e, em seguida, os incorporamos na música “*The Next Episode*” de Dr. Dre. Durante o estudo do *Footwork* percebemos a presença dos vetores nos diferentes movimentos. Orientei a observar como o vetor do calcâneo se manifesta, seja ao girar o calcanhar para dentro ou ao usá-lo como ponto de apoio, além das transições de peso entre o calcanhar e o metatarso, que são muito recorrentes nos passos. Também exploramos como o vetor dos metatarsos afeta o movimento ao empurrar o chão, mantendo o alinhamento do restante da perna, principalmente ao executar o movimento de meia-ponta. Refletir sobre os vetores em movimento foi essencial, já que esse aspecto não é amplamente discutido nos textos de Jussara Miller e Cora Laszlo. Por isso, tive que investigar como esses vetores impactam os movimentos, sempre buscando manter os alinhamentos enquanto nos movemos. Sobre esta aula, a Helena relata em seu diário:

Happy Feet sempre foi meu pavor, porque demanda muita coordenação para fazer coisas contrárias. Em relação aos vetores do pé eu sempre tive atenção, mas só rolou mesmo quando pensei sobre distribuição de peso e outros vetores que facilitariam as trocas (Falkowski, 2024, s.n.).

O sexto encontro foi dedicado ao estudo do 3º vetor, o púbis, e do 4º vetor, o sacro, e de como eles podem orientar os movimentos dentro da coreografia. Sentimos esses vetores no corpo, direcionando o púbis para cima e o sacro para baixo, o que ativou os músculos do abdômen, dos glúteos e promoveu o alongamento da coluna vertebral. Experimentamos caminhar com esses vetores como guia. Laszlo (2017) menciona que, ao trabalhar com suas alunas, percebeu que o vetor do púbis facilita o caminhar para frente, enquanto o sacro ajuda a projetar o movimento para trás. Helena, por sua vez, compartilhou sua visão diferente sobre os vetores nas caminhadas, onde via o sacro direcionando para frente. Assim, buscamos refletir

sobre essas duas abordagens, pois a TKV não deve ser vista como uma fórmula rígida a ser seguida. Para ilustrar, ensinei a coreografia que havia preparado para a aula e praticamos com a música "*The Box*", de Roddy Rich. Perguntei à Helena se ela conseguia perceber os vetores enquanto dançava. Ela afirmou que sim, mas reconheceu que, ao dançar rapidamente, era difícil pensar neles. Em seu diário, ela escreveu que:

Nos exercícios de caminhada com indicação de direcionamento dos vetores do sacro e do púbis para estabilizar o quadril, apesar de eu entender os alinhamentos e fazê-los correto, sinto que para caminhar para frente preciso pensar no sacro, e para ir para trás, no púbis (Falkowski, 2024, s.n.)

No sétimo encontro, abordamos os vetores 5º: escápulas, 6º: cotovelos e 7º: metacarpos, e como esses se relacionam com o *tutting*. Começamos com uma massagem nas escápulas para ativar a percepção da ossatura e sensibilizar essa área do corpo. Em seguida, exploramos corporalmente os três vetores, direcionando as escápulas, os acrômios, os cotovelos e os metacarpos, e observando como esses influenciam a posição do úmero e do rádio. Ao trabalhar com o *tutting*, pensamos na mobilidade desses vetores. O *tutting* foca no movimento dos cotovelos e das mãos, e integrar os vetores na prática e no ensino dos movimentos foi fundamental para melhorar a postura e a limpeza dos gestos. Mantendo as escápulas encaixadas, os cotovelos levemente rotacionados para cima e os metacarpos voltados para fora, conseguimos completar a torção do braço. Para esse trabalho, praticamos duas sequências de *tutting*: uma mais simples e outra mais avançada, com movimentos mais complexos.

Helena coloca que:

Estabelecer a relação das escápulas foi essencial para assimilação do Tutting, uma técnica que eu já tinha visto, mas não experimentado, então como se baseia em uma forma, em ângulos, que até são estranhos no primeiro momento, as escápulas auxiliaram, assim como os cotovelos, ombros e a própria mão (Falkowski, 2024, s.n.).

Em nosso último encontro, exploramos o processo criativo e o 8º vetor: a sétima vértebra cervical. O processo criativo foi guiado por meio de sorteios de passos de *Hip*

Hop Dance e pelos tópicos corporais trabalhados nas oficinas. Focamos no alinhamento da cabeça e em como usar a visão de maneira integrada aos movimentos, criando uma harmonia com o corpo todo. Esse processo gerou novos movimentos, ao combinar o que aprendemos sobre os tópicos corporais com os passos, permitindo explorar dinâmicas e modificações nos movimentos dos pés, ao incorporar os braços e direcionar o foco para diferentes partes do corpo. Como a Helena está estudando Dança Moderna, isso também influenciou sua criação. Sabemos que a criação dentro de repertórios pode ser desafiadora para iniciantes, então, processos criativos orientados como esse são uma excelente alternativa. Fiquei impressionada com os resultados que surgiram dessa abordagem. O uso da visão e o movimento da cabeça em harmonia com o corpo trouxeram uma estética única para os passos.

Helena destaca que: Eu tenho tendência em olhar para baixo enquanto danço, então pensar a cabeça, e o próprio olhar como vetor como influência para o movimento, é difícil intencionar o uso, mas fez total diferença na dança. Gostei do processo de criação e justamente sair do que é estabelecido de passos; fez mais sentido ainda movimentar a partir das referências dos vetores, torna mais evidente a influência deles quando se cria pensando no direcionamento dos mesmos (Falkowski, 2024, s.n.).

Os diários de bordo das alunas me oferecem uma visão valiosa sobre como o conteúdo das aulas foi recebido por elas, o que descobriram, o que perceberam e se o que foi proposto foi absorvido da maneira esperada ou de forma diferente. Esses diários também proporcionam um espaço para que as alunas expressem suas opiniões sobre a aula e compartilhem como se sentiram. Sempre me esforço para criar um ambiente onde meus alunos e alunas se sintam à vontade para compartilhar seus pensamentos e sugerir maneiras alternativas de realizar as atividades. Acredito que o/a professor/a não é o único detentor do conhecimento, pois a aula se constrói em conjunto, por meio de uma troca constante e uma relação de confiança.

Percebi, ao longo do processo de ensino do *Hip Hop Dance* com a TKV, uma transformação no meu corpo ao dançar. Senti-me mais consciente e conectada ao movimento. Com o uso dos vetores para manter a postura e ativar diferentes musculaturas, trouxe uma presença maior à minha dança, permitindo-me entender melhor como organizar meu corpo e incorporar essa presença nas contrações

características do Hip Hop. Sempre me surpreendo com o quanto aprendo ao ensinar. O ato de pesquisar novas abordagens e exercitar minha autonomia na dança tem enriquecido meu repertório e me dado mais confiança para dançar, criar e improvisar.

Considerações finais

O processo de criação das oficinas foi tranquilo, e as leituras de Jussara Miller (2007) e Cora Laszlo (2017) desempenharam um papel fundamental ao me auxiliar a planejar as atividades e estabelecer a conexão com o *Hip Hop Dance*. O estudo dos vetores foi crucial para entender passos desafiadores, como *Footwork* e *Tutting*. Além disso, o Processo Lúdico permitiu uma exploração de movimentos essenciais como o *Bounce*, os Passos Sociais e as diferentes formas de *Wave*. A *Arm Wave*, por exemplo, tornou-se mais acessível ao entender as oposições entre a mão e o cotovelo, a mão e o ombro. Esse processo também abriu espaço para a improvisação nas aulas, uma característica vital do *Hip Hop Dance*, muitas vezes negligenciada no ensino do estilo.

O Processo Criativo, ao combinar os tópicos corporais com os passos do Hip Hop, gerou uma dinâmica interessante. Para iniciantes, a criação pode ser desafiadora, e a proposta de desmembrar passos sociais ou repertórios para gerar novos movimentos, com o auxílio dos vetores, ajudou a facilitar esse processo criativo.

Conforme relato das alunas, o aprendizado foi mais orgânico, permitindo uma maior percepção corporal, uma nova visão sobre o próprio corpo e o desenvolvimento da individualidade dentro do *Hip Hop Dance*. Elas conseguiram integrar os conceitos aprendidos nas oficinas ao seu cotidiano e a outros estilos de dança. Esse processo também as ajudou a perceber novas oposições corporais e a desenvolver uma percepção rítmica mais refinada.

Refletir sobre a metodologia da TKV me levou a perceber como melhorar minha postura no dia a dia, desde a posição dos pés e pernas até o alinhamento das escápulas e a ativação do abdômen. A considerar a força e os vetores no *Hip Hop Dance* para limpar os movimentos, tornando-os mais precisos. A repensar o ensino do Hip Hop, trazendo a criação e a improvisação e trazendo significados aos passos, em

vez de apenas repeti-los mecanicamente.

Acredito que a individualidade e a autonomia das alunas são essenciais no ensino da dança, e busquei mostrar isso ao longo da pesquisa, para que seja possível integrar essas qualidades ao ensino do *Hip Hop Dance*.

Considero que a pesquisa continuará a me acompanhar enquanto danço, ao aprimorar essa abordagem, tornando-a mais integrada aos passos de *Hip Hop Dance*, e explorando novas formas de conectar os tópicos corporais com os elementos do estilo. O *Hip Hop Dance* tem um grande potencial pedagógico, que deve ser explorado de forma inovadora, mantendo sua essência de expressão livre e criativa e sua força política.

REFERÊNCIAS

BALDI, Neila Cristina. Diários e Inventários como Processos Formativos em Dança. **Revista Brasileira de Pesquisa (Auto)Biográfica**, Salvador, v. 3, n. 8, p. 711-725, 2018. Disponível em:

<<https://doi.org/10.31892/rbpab2525-426X.2018.v3.n8.p711-725>>. Acesso em: 28 fev. 2025.

BALDI, Neila Cristina. Es(Ins)critas do Corpo Dançante: Narrativas Singulares e Plurais. **Revista Brasileira de Pesquisa (Auto)Biográfica**, Salvador, v. 2, n 4, p. 41-56, 2017. Disponível em:

<<https://doi.org/10.31892/rbpab2525-426X.2017.v2.n4.p41-56>>. Acesso em: 28 fev. 2025.

DIEZ, Cecilia Rodriguez. **Sample – Hip-Hop para todos: Processo de elaboração de material didático para o ensino do Hip- Hop na Educação Básica**. 2023. 59 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2023.

FALKOWSKI, Helena. **Diário de bordo**. 2024, s.n.

LASZLO, Cora Miller. **Outros caminhos de dança: Técnica Klauss Vianna para adolescentes**. 2017. 91 p. Monografia (Especialista em Técnica Klauss Vianna) - Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, SP, 2017.

MILLER, Jussara. **A Escuta do Corpo: Sistematização da Técnica Klauss Vianna**. São Paulo: Summus, 2007.

MORAIS, Sarah Brito de; COSTA, Lucas Lázaro Viana. **Danças Urbanas**. 1. ed. Fortaleza: Educadance, 2022.

NEVES, Neide. **Klauss Vianna**: estudos para uma dramaturgia corporal. São Paulo: Summus, 2008.

OLIVEIRA, Ananda. **Diário de bordo**. 2024, s.n.

SILVA, Ana Cristina Ribeiro. Dança de Rua: Do ser competitivo ao artista da cena. 2014. 138 p. Dissertação (Mestrado em Artes da Cena) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2014.

STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação Somática e Artes Cênicas**: princípios e aplicações. Campinas: Papirua, 2012.

VIANNA, KLAUSS. **A dança**. São Paulo: Siciliano, 1990.