

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho

Instituto de Artes

Licenciatura em Arte-Teatro

Beatriz Duarte De Oliveira

Geovane Carlos Rega

Bambolê: do truque à cena

São Paulo

2023

Beatriz Duarte de Oliveira

Geovane Carlos Rega

Bambolê: do truque à cena

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Arte-Teatro, da Universidade Estadual Paulista, para a obtenção do grau de licenciado (a) em Arte-Teatro.

Orientadora: Prof^a Dra. Maria Carolina Vasconcelos Oliveira

São Paulo

2023

Ficha catalográfica desenvolvida pelo Serviço de Biblioteca e Documentação
do Instituto de Artes da Unesp. Dados fornecidos pelo autor.

O48b Oliveira, Beatriz Duarte de, 1994-
Bambolê : do truque a cena / Beatriz Duarte de Oliveira, Geovane Carlos
Rega. -- São Paulo, 2023.
105 f. : il.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Maria Carolina de Vasconcelos e Oliveira.
Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Arte-Teatro) –
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Instituto de Artes.

1. Artes cênicas. 2. Bambolês. 3. Malabarismo. 4. Ensino. I. Rega,
Geovane Carlos, 1989- . II. Vasconcelos-Oliveira, Maria Carolina (Maria
Carolina de Vasconcelos e Oliveira). III. Universidade Estadual Paulista,
Instituto de Artes. IV. Título.

CDD 791.3

Bibliotecária responsável: Luciana Corts Mendes - CRB/8 10531

Beatriz Duarte de Oliveira

Geovane Carlos Rega

BAMBOLÊ: DO TRUQUE À CENA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Arte-Teatro, da
Universidade Estadual Paulista, para a obtenção do
grau de licenciado (a) em Arte-Teatro.

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado em 8/12/2023

Banca Examinadora

Prof Dr^a Maria Carolina Vasconcelos Oliveira (orientadora)

Universidade estadual Júlio de Mesquita Filho (UNESP)

Prof Dr^a Lilian Freitas Vilela (banca examinadora)

Universidade estadual Júlio de Mesquita Filho (UNESP)

Aos nossos sobrinhos...

Ana Clara, Enzo, Malu e a pequena Alice
que chegou agora.

Porque a quem se ama dedica-se o que
se ama.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente peço licença para escrever na primeira pessoa. Eu, Beatriz Duarte farei os agradecimentos, em meu nome e de Geovane Rega. E assim eu começo agradecendo a ele por ter topado ser meu parceiro na escrita deste trabalho, na paixão pelo bambolê, nos perrengues acadêmicos, no Circo da Barra, mas acima de tudo meu parceiro na vida.

Agradeço também ao Circo da Barra. Um lugar tão especial. Pois foi através do programa de extensão que tive meu primeiro contato com circo e também foi através dele onde eu e o Ge vivemos nossas primeiras experiências com ensino de circo. Não posso esquecer de agradecer a equipe que esteve conosco nesse processo de nos tornarmos professores de artes circenses, dividindo experiências boas e ajudando a solucionar experiências ruins e a manter o projeto vivo, quando ele estava muito próximo de desaparecer, levando na bagagem apenas um pouco de experiência e muita força de vontade. Então, muito obrigada a Nathalia Giulia Stender, Nádia Rodrigues e Talita Silva (nós amamos vocês).

Agradecemos aos nossos alunos por confiarem no nosso trabalho, em especial a Bianca Fina por me permitir ser sua professora de bambolê, mesmo sabendo que era minha primeira aluna, dividir comigo minhas inseguranças e afirmar tantas vezes que meu caminho era sim ser professora de circo.

Ao Instituto de Artes que, apesar dos tantos problemas, eu vou sempre defender e lembrar dos seus pontos positivos, pois desde que cheguei em São Paulo se tornou minha segunda casa. Me proporcionou acesso a projetos aos quais também quero agradecer que foram muito importantes na minha formação como docente e como pessoa, sendo eles PIBID, Residência Pedagógica, ArtInclusiva e PIBIC.

Não podemos esquecer das nossas orientadoras de Iniciação Científica, a minha, Professora Doutora Rita Luciana Berti Bredariolli que orientou minha primeira pesquisa e a do Ge, Professora Doutora Rejane Galvão Coutinho ambas que nos incentivaram a seguir o caminho da pesquisa e da docência, foram pacientes e dividiram com a gente diversas videochamadas cheias de afeto.

A todos os nossos professores da universidade, nossos professores de teatro de antes da universidade, nossos professores de circo, em especial o nosso professor do curso Livre de Circo e Teatro Físico pela ELT (Escola Livre de Teatro de

Santo André), Dinho Hortêncio que nos ensinou bastante sobre acrobacias de solo, mas que nos ensinou muito mais sobre processos didáticos no circo, sendo nosso exemplo. E também as nossas professoras de bambolê, todas elas incríveis.

À nossa amiga Gabi Polizzelli, por ser nossa professora, nossa primeira professora, por dividir tanto conosco, por ter sido meu primeiro exemplo de bambolista, ter feito meu primeiro bambolê, sempre topar as parcerias e agora ser nossa colega de trabalho e confiar nele.

Agradeço as minhas melhores amigas em São Paulo, Rayana Raquel, Gabriela Povo e Kelly Priscila que me acolheram sempre que precisei, de maneira física quando não tinha onde morar, de maneira emocional sendo minha rede de apoio e de maneira acadêmica, dividindo pesquisas, vocês foram fundamentais para que eu chegasse ao fim dessa faculdade.

Agradecemos também a todas que colaboraram com essa pesquisa que se iniciou na minha iniciação científica, desde os formulários de sugestões de nome dos truques, a vídeo chamadas para escolha dos mesmos, passando pelas entrevistas, pelas orientações e dando as oficinas que ainda vão acontecer na finalização do grupo de pesquisa que está em processo no momento.

Agradeço à professora doutora Lilian Freitas por ter me orientado na minha segunda iniciação científica, pelas conversas deliciosas, pelos almoços, cafés e vídeo chamadas para falar da minha pesquisa e sobre a vida, pelas lembranças sempre boas de suas aulas, pelo afeto, por ter me convidado a fazer parte do Circo da Barra e por ter aceitado ser banca deste trabalho de conclusão de curso.

Também agradecemos à professora doutora Maria Carolina Vasconcelos Oliveira por aceitar ser nossa orientadora, pela paciência, por nos guiar por essa pesquisa e por nos inspirar com seu trabalho artístico e docente.

Deixamos aqui nossos agradecimentos a nossa família. A minha mãe Zilda Aparecida Duarte de Oliveira e ao meu pai Isaias de Oliveira por serem minha maior rede de apoio, meus maiores exemplos e pelo seus amores incondicionais. A minha Irmã Erica por me apoiar e possibilitar minha escolha de vir estudar arte/teatro. A minha irmã Mary Elen pelo cuidado que sempre teve comigo. E aos pais e familiares do Ge por serem maravilhosos e terem se tornado minha família também.

E por último agradeço a Bia do passado por ter acreditado no seu sonho, ter sido persistente e ter me trazido até aqui.

Cada um de nós é um planeta. Mas há os planetas que se reconhecem pelos anéis. Assim somos nós, amigos de Saturno (que gira seus bambolês etéreos), inimigos do isolamento e da passividade. Não estamos pedindo licença, vamos entrando, vamos saindo, tomando as praças, avenidas e monumentos. Vamos abrindo alas e combatendo o tédio de um espaço que era seu, mas você esqueceu de ocupar. A cidade é nossa, vamos dar um giro.

(Manifesto Bambambam!, 2010)

RESUMO

A prática do bambolê no Brasil tem aumentado nos últimos anos, ganhando destaque na pandemia, quando as pessoas se viram restritas às suas casas em busca de atividades físicas e formas de expressão artística. Por ser um aparelho muito versátil, hoje está presente em diversas esferas, como no circo, na dança, na ginástica artística, na arte de rua e até em academias. No entanto, apesar de sua crescente popularidade, a disponibilidade de materiais didáticos, seja para professores ou para pessoas autodidatas, permanece escassa. Este trabalho buscou analisar as trajetórias de seis bambolistas, selecionadas com base em critérios representativos da diversidade de práticas e estilos. Além disso, foi estabelecido um laboratório de pesquisa dedicado à manipulação de bambolês. No laboratório, testamos com participantes externos alguns jogos e atividades relacionadas, criados com o intuito de aprimorar o processo de ensino-aprendizagem do bambolê, e de elaborar um conjunto de fichas/cartas para o ensino de movimentos codificados (truques). Mas o propósito central deste laboratório e do conjunto de cartas desenvolvido foi explorar não apenas os movimentos técnicos, mas também propor estímulos que modificassem as sequências criadas e adicionassem camadas às ações, o que resultou no que chamamos de “cartas modificadoras de ações”. Acreditamos que essa abordagem pode enriquecer e transformar as sequências de bambolê, trazendo mais camadas cênicas e aprofundando conhecimento em processos de criação em artes circenses.

Palavras-chave: bambolê, ensino-aprendizagem, material didático, malabares.

RESUMEN

La práctica del hula hoop en Brasil ha aumentado en los últimos años, adquiriendo relevancia durante la pandemia, cuando las personas se vieron restringidas a sus hogares en busca de actividades físicas y formas de expresión artística. Debido a ser un dispositivo muy versátil, hoy en día se encuentra presente en diversas esferas, como el circo, la danza, la gimnasia artística, el arte callejero e incluso en gimnasios. Sin embargo, a pesar de su creciente popularidad, la disponibilidad de materiales didácticos, ya sea para profesores o para personas autodidactas, sigue siendo escasa. Este trabajo tuvo como objetivo analizar las trayectorias de seis practicantes de hula hoop, seleccionadas en base a criterios representativos de la diversidad de prácticas y estilos. Además, se estableció un laboratorio de investigación dedicado a la manipulación de hula. En el laboratorio, probamos juegos y actividades relacionadas, creados con el propósito de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje del hula hoop y elaborar fichas para enseñar movimientos codificados (trucos). Sin embargo, el propósito central de este laboratorio fue explorar no solo los movimientos técnicos, sino también proponer estímulos que modificaran las secuencias creadas y añadieran capas a las acciones, lo que resultó en lo que llamamos "cartas modificadoras de acciones". Creemos que este enfoque puede enriquecer y transformar las secuencias de hula hoop, haciéndolas más escénicas.

Palabras-clave: Hula hoop, enseñanza-aprendizaje, material didáctico, malabarismo.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figuras 1 e 2 - Gabi Polizzelli	20
Figuras 3 e 4 - Fernanda Vargas.....	21
Figuras 5 e 6 - Lais Rodriguez.....	22
Figuras 7 e 8 - Gesca Anú.....	23
Figuras 9 e 10 - Carol Maciel.....	24
Figuras 11 e 12 - Samantha Spina.....	25
Figura 13 - Lona Circo da Barra.....	37
Figura 14 - Divulgação feita pelo Feed do Instagram.....	38
Figura 15 - Divulgação feita pelo storie do Instagram.....	38
Figura 16 - Esteira -início do jogo.....	41
Figura 17 - Jogo esteira com várias pessoas em cena.....	42
Figura 18 - Grupo um escolhendo imagem.....	45
Figura 19 - Grupo dois escolhendo imagem.....	45
Figura 20 - Composição a partir de imagens, grupo 2.....	46
Figura 21 - Apresentação Movi.....	47
Figura 22 - Observação dos desenhos.....	48
Figura 23 - Desenhos Movi.....	48
Figura 24 - Participantes do laboratório de pesquisa no exercício “Esteira”.....	51
Figuras 25 e 26 - À esquerda imagem do movimento giro na cintura e a direita imagem do movimento giro na mão.....	56
Figuras 27 e 28 - À esquerda imagem do movimento flaming/dobradiça de coxa e a direita imagem do movimento ondas na cintura.....	56
Figuras 29 e 30 - À esquerda imagem do movimento "rolamento pelo peito" e à direita" imagem do movimento volta cachorrinho".....	57
Figuras 31 e 32 - Imagens do movimento "equilíbrio na mão".....	58
Figura 33 - Frente do modelo de ficha.....	59

Figura 34 - Verso do modelo de ficha.....60

Figura 35 - Modelo das Cartas modificadoras de ações.....62

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. O BAMBOLÊ COMO OBJETO QUE PERMEIA DIFERENTES ESPAÇOS	17
3. DIVERSIDADE DE TRAJETÓRIAS E PRÁTICAS: ENTREVISTAS COM BAMBOLISTAS	19
3.2 O BOOM DO BAMBOLÊ E AS REDES SOCIAIS	26
3.3 AS DIFERENTES VERTENTES DO BAMBOLÊ	28
3.4 O ENSINO DO BAMBOLÊ NO BRASIL	33
4. LABORATÓRIO DE PESQUISA: MANIPULAÇÃO DE BAMBOLÊS	36
4.1 O CIRCO DA BARRA	36
4.2 INSCRIÇÕES E DIVULGAÇÃO	37
4.3 A ESTRUTURA DO LABORATÓRIO	39
4.4 ESCOLHAS E PROCESSOS DIDÁTICOS	39
4.4.1 Encontro 1 - Conhecendo o grupo	39
4.4.2 Encontro 2 - Teatro do Movimento	42
4.4.3 Encontro 3 - Imagens, dança e bambolê.	44
4.4.4 Encontro 4,5 e 6 - Criando a partir de roteiro de ações	46
5. O MATERIAL EDUCATIVO SOBRE BAMBOLÊS	48
5.1 JOGOS PARA AQUECIMENTO E COMPOSIÇÃO COLETIVAS	49
5.2 FICHAS DE MOVIMENTOS CODIFICADOS	53
5.2.1 A escolha dos nomes dos movimentos	54
5.2.2 As características técnicas	54
5.2.3 O formato das fichas	58
5.3 CARTAS MODIFICADORAS DE AÇÕES	60
5.3.1 O formato das cartas	62
5.4 COMO UTILIZAR O MATERIAL	63
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	65
REFERÊNCIAS	67
APÊNDICE A - Roteiro Das Entrevistas	70
APÊNDICE B - Roteiro de criação usado no laboratório de pesquisa: manipulação de bambolês	71
APÊNDICE C - Nomenclatura dos 36 movimentos com os nomes em português	73
APÊNDICE D - Fichas técnicas dos movimentos codificados	75
APÊNDICE E - Cartas modificadoras de ações	99
ANEXO A - Roteiro para composição “o que se vê pela janela? - olhar pela fresta” (gasparini, 2021,).	103

1. INTRODUÇÃO

Em 1958, no Brasil, a empresa de brinquedos Estrela lança o aro de plástico colorido como brinquedo, recebendo o nome de bambolê, derivado do verbo “bambolear”, e tão logo uma pessoa que bamboleia, se torna bambolista¹.

Beatriz e Geovane se tornam bambolistas em 2019 e 2020 respectivamente, seguindo trajetórias muito semelhantes. Ambos estudantes do curso de licenciatura em Arte-teatro da UNESP, na turma de 2018, participam como alunos no projeto de extensão do Circo da Barra² no mesmo ano. Também junto com Gabrielle Polizzelli, que em 2019 começa a dar aulas de bambolê para Beatriz, que tinha interesse em criar um número³ de bambolê para presentear uma pessoa querida. E então, em 2020, veio a pandemia do coronavírus e medidas de isolamento social para a prevenção de disseminação se iniciaram com uma quarentena. Em um primeiro momento Beatriz abandona o bambolê esperando que tudo passasse para que pudesse retomar as atividades, mas esse período se alongou mais do que todos esperavam. O mundo precisou parar, olhar e reorganizar o modo como operava e com seu fazer artístico não foi diferente. Começou a procurar outras maneiras de aprender que não necessitavam da presença física de um professor, já que as aulas online ainda não eram uma realidade. Buscando por materiais teóricos notou sua escassez, na época encontrou apenas um Zine⁴ escrito por Isis Maria (2020) - bambolista de Florianópolis - no qual ela deixava o contato de Instagram de várias pessoas que trabalhavam com bambolê, o nome de um grupo no Facebook (Bambolê Brasil), no qual bambolistas brasileiros se encontravam e canais no YouTube sobre movimentações, o que a ajudou entender que existia uma rede de

¹Bambolista é um termo utilizado para designar um malabarista que faz manipulação específica de bambolê, a palavra ainda não é uma palavra oficial da Língua Portuguesa, porém é um termo comum no Brasil entre os praticantes de bambolê, também é possível encontrarmos outras variações, como “baboletes” ou “bamboleira”.

²O Projeto de Extensão Universitária Circo da Barra, faz parte das atividades que acontecem no Instituto de Artes da UNESP, que tem uma lona de circo (o Laboratório Didático de Artes Circenses - Circo da Barra) localizada em seu estacionamento. É um espaço frequentado por alunos, funcionários e pela comunidade externa, onde partilhas circenses acontecem. O projeto oferece oficinas de diversas modalidades (tecido, trapézio, palhaçaria, acrobacias de solo, entre outros), cursos livres, encontros, eventos, conta com atividades online (o que possibilita atingir pessoas que estão distantes do espaço físico) e também tem parcerias com escolas do ensino técnico e regular.

³Um número circense é um quadro ou uma cena que pode fazer parte de um espetáculo de variedades ou ser apresentada individualmente.

⁴Zine são revistinhas independentes e não profissionais com diversos fins lucrativos ou não. O termo zine veio de fanzine, aglutinação de fan magazine, em outras expressões: “revista de fãs”. Tornando-se popular como um meio de divulgação de trabalhos artísticos, literários, musicais ou de qualquer outro tipo de cultura.

bambolistas. Além disso, aprendeu movimentações de tutoriais em outros idiomas, nos quais aprendia seguindo os movimentos apenas de maneira visual.

Da metade de 2020 até metade de 2021, muitas oficinas e cursos começaram a acontecer de maneira virtual. Neste momento Geovane inicia sua prática com o bambolê, buscando aprender uma atividade física nova que o desafiasse e ajudasse a desenvolver uma cena artística, Beatriz o presenteia com um bambolê e ambos começam a fazer todos os cursos que conseguiam, por questões de interesse e disponibilidade. Com isso, foi possível conhecer bambolistas de vários lugares do país e de fora dele também.

Abaixo, uma breve síntese do que foi cada curso.

- Curso “Introdução criativa ao malabares - bambolê” - Professora Gabrielle Polizzelli - “Polizzelli Bambolês” - Início 9 de junho de 2020

O curso foi composto de oito aulas que aconteciam uma vez por semana durante uma hora e meia pela plataforma google meet. As aulas eram compostas por diversos momentos, alguns de aprendizagem de repertório e outros de criação e descobertas de movimentos. E houve duas aulas específicas (uma no meio e outra no final do curso) de composição de sequência, onde a Gabi nos trouxe mecanismos disparadores para criação. Além disso, tínhamos um grupo no "Whatsapp" usado para enviar vídeos das criações feitas em aulas e outras referências. O curso foi oferecido pelo projeto de extensão universitária Circo da Barra PROEX-2020.

- Curso “Escalador” - Instrutora Samantha Spina - “Sam Spin” - Início 13 de julho de 2020.

O curso aconteceu através da plataforma “Instagram” em uma conta fechada onde todos os participantes foram instruídos a seguir essa conta. O curso contava com mais de trinta variações do movimento escalador (movimento codificado da prática de bambolês). A previsão era para que sua duração fosse de quatro semanas com videoaulas sendo disponibilizadas às segundas e quartas feiras, com uma aula extra com sequências prontas as sextas e uma live para acompanhamento uma vez por semana. Além disso, foi criado um grupo no "Whatsapp" onde

recebíamos o planejamento da semana e a Sam acompanhava o ritmo das alunas. Como éramos a primeira turma do curso, o curso acabou durando mais do que o esperado (aproximadamente dois meses). Esse foi um curso no qual Geovane não participou, mas que Beatriz, encantada com as possibilidades que existiam dentro de um único truque, ensinou alguns movimentos para ele.

- Curso “Dança com bambolê: O objeto como corpo” - Professora Lais Rodrigues - “hulalá”- Com início em Setembro de 2020

O curso teve duração de três meses, sendo doze aulas (uma por semana) e o aluno se organizava para fazer no horário que fosse mais adequado, tendo mais três meses de acesso aos vídeos após finalização do curso. As aulas buscavam uma linguagem mista entre dança e manipulação de bambolês, abordando técnicas somáticas como Klauss Viana e Laban, improviso e método BPI (Bailarino-Pesquisador-Intérprete) de criação. As aulas eram gravadas em vídeos de cerca de uma hora, onde fazíamos as atividades propostas enquanto assistíamos os vídeos que acessávamos através da plataforma “YouTube”. Outro curso de que Geovane não participou, mas que teve influência dos treinos e prática junto com Beatriz.

- Curso “Imersão com o malabar: Criação e Experimentação” - Professores Emma Jovanovic, Gabrielle Polizzelli e Leonardo Souza - 17 e 18 de outubro de 2020.

O curso foi uma imersão de cinco horas durante um final de semana, pela plataforma Google Meet e foi um curso misto, onde cada participante escolhia o malabar que iria usar e as propostas eram as mesmas para todas as pessoas independente do seu objeto escolhido. O curso foi voltado somente para criação e as propostas eram independentes umas das outras. O curso foi oferecido pelo projeto de extensão universitária Circo da Barra PROEX-2020.

- Curso “Imersão Bambolística - desmembrando truques” - Professora Lindsey Bambolística - bambolística - 21,21,28 e 29 de Novembro de 2020

As aulas aconteceram através da plataforma Zoom, tendo duração de 1h30, que sempre se estendeu. A proposta do curso era aprender um truque por encontro e desmembrá-lo utilizando o maior número de possibilidades, como planos, níveis, variações, sentidos. No processo a proposta era buscar uma harmonização dos truques com cada corpo, aprendendo mais sobre a consciência corporal de cada pessoa. O curso foi promovido pelo Governo do Estado de Santa Catarina e a Fundação Catarinense de Cultura.

- Workshop com Marianna de Sanctis - mariannadesanctis - 7 de Novembro de 2020

O workshop aconteceu através da plataforma Zoom, com pessoas do mundo inteiro participando. Nessa época Marianna estava na França, mas ela é italiana. O curso se desdobrou sobre alguns truques com dois bambolês, mas que seguiu com uma proposta de cada pessoa bambolear com seu próprio estilo seguindo uma fluidez natural ligada a um emocional intuitivo.

- Retiro Malabarístico, 5º edição em Descalvado 2022; 6º edição em Araraquara

O retiro malabarístico tem a proposta de ser um espaço com capacidade limitada visando a iniciação e capacitação de artistas circenses, tendo na programação oficinas e espetáculos. Beatriz e Geovane participaram das duas últimas edições, participando de oficinas de bambolês e malabares com Bárbara Francesquine (@bambolear); Luna (@luna_rte); Mamute (@mamute_malabarista); entre outros.

Apesar de todos os cursos e tutoriais encontrados nas redes sociais, Beatriz ainda sentia necessidade de um material escrito, no qual não precisasse depender o tempo todo da Internet. Depois de uma pesquisa inicial utilizando ferramentas de busca e em repositórios institucionais à procura de material com foco na prática e ensino de bambolês em específico no campo das artes da cena, notou a escassez de produção de conhecimento sobre o assunto. Assim surgiu o tema da sua

pesquisa de iniciação científica (IC): a elaboração de um material didático com o passo a passo de alguns movimentos de bambolê que pudessem servir de guia para o aprendizado de outras pessoas, unindo a experiência transmitida de bambolista para bambolista com as teorias já consolidadas de estudos do movimento dentro da perspectiva labaniana. A Iniciação científica teve duração de um ano, iniciando em Setembro de 2021. Durante o percurso do trabalho foi decidido com sua orientadora da IC, professora doutora Lilian Freitas Vilela, que fariam esse material em formato de fichas técnicas nas quais cada uma ensinasse um movimento técnico codificado, percebendo que essas fichas poderiam ser organizadas em diversas sequências usadas para se trabalhar composição.

A partir daí, surge a ideia desse trabalho, o desenvolvimento de um conjunto de ações que somadas as fichas técnicas poderiam criar composições artísticas.

Assim, essa pesquisa se caracteriza como pesquisa qualitativa, parte documental e parte elaboração de material didático com realização de elaboração de exercícios de composição com o objeto malabares do bambolê para construção de material educativo de apoio ao estudo das artes circenses e outras práticas que utilizam bambolê.

A primeira etapa consistiu em uma pesquisa histórica sobre o bambolê e a realização e discussão de entrevistas com seis bambolistas. Na segunda etapa foi realizado um grupo de estudos de práticas de bambolê, conduzido pelos autores, e contou com a leitura e aprofundamento de obras que abordam: composição dentro das artes da cena; técnica com malabares; e outros estudos com bambolê.

2. O BAMBOLE COMO OBJETO QUE PERMEIA DIFERENTES ESPAÇOS

Sua história remonta a civilizações antigas, como os egípcios e gregos, que já brincavam com aros e objetos similares. No entanto, o uso moderno e popularização do bambolê, como conhecemos hoje, teve início no século XX.

BREVE HISTÓRIA DO BAMBOLE



Desenvolvido pelos autores a partir do texto de MENEZES (2018), da Revista Super Interessante (2006) e do grupo Bambolê Brasil - movimento Bambabam (2010)

Em 1953, o bambolê chega ao Brasil como aparelho da ginástica rítmica, sendo chamado de arco, nome atribuído até os dias de hoje dentro do esporte (MENEZES, 2018). Cinco anos depois, a empresa de brinquedos Estrela lança o aro de plástico colorido como brinquedo e, devido ao verbo da língua portuguesa bambolear que significa mexer os quadris e gingar, recebe o nome de Bambolê (Super Interessante, 2006). No final dos anos 60 e durante os anos 70, ele se tornou popular como uma atividade de dança, sendo incorporado em apresentações e shows, as pessoas começaram a explorar movimentos criativos com o bambolê, dando origem a diferentes técnicas e estilos de manipulação. Durante os anos 80 e 90, o bambolê continuou a ser uma atividade recreativa e de expressão artística. Além disso, houve uma ressurgência do interesse pelo bambolê como forma de exercício físico, associado a atividades de fitness e aeróbica. O sucesso da música e da coreografia de "Bambolê" do grupo musical "Éo Tchan!" ajudou a popularizar ainda mais o bambolê na cultura popular brasileira dos anos 90, as pessoas começaram a incorporar o uso do bambolê em suas brincadeiras, festas e até mesmo nas academias, como uma forma divertida de exercício, a coreografia foi tão popular que muitas pessoas associam imediatamente o bambolê ao grupo quando ouvem a música.

Desde então o objeto conquistou outros espaços e códigos específicos para seu uso, brincadeiras e práticas, podemos encontrá-lo não somente como brinquedo, mas também utilizado expressivamente na dança, no circo, na ginástica rítmica, nas academias, em festas e com artistas de rua. Tendo se beneficiado da disseminação de conteúdo online, onde pessoas compartilham tutoriais, rotinas de dança e dicas de manipulação, isso ajudou a aumentar sua popularidade e alcance, permitindo que mais pessoas explorem suas possibilidades criativas.

Percebendo a versatilidade do objeto procuramos conversar com bambolistas que abordam e percebem suas práticas por diferentes vertentes, ao lado de seus nomes, colocamos também seus perfis do instagram para que possam ser encontradas na rede social.

3. DIVERSIDADE DE TRAJETÓRIAS E PRÁTICAS: ENTREVISTAS COM BAMBOLISTAS

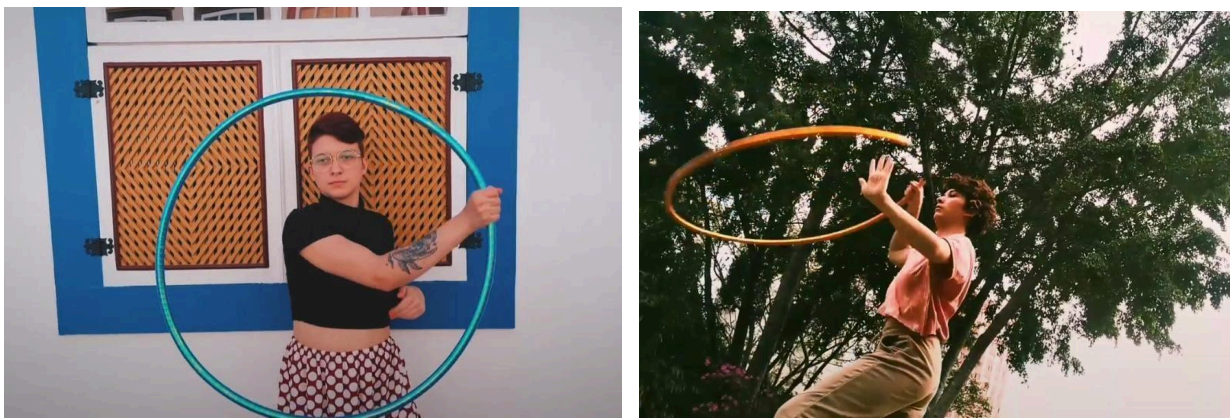
As trajetórias e práticas das pessoas envolvidas com o bambolê são diversas, demonstrando sua versatilidade e adaptabilidade. A inserção do bambolê nas artes circenses ocorreu por volta dos anos 1960, um período marcado pelo surgimento das primeiras escolas de circo, que representou uma transição dos métodos de ensino tradicionais baseados na transmissão de conhecimento de geração em geração. Esse movimento no mundo circense foi influenciado pelo teatro e pela dança, culminando no que é conhecido como o 'Novo Circo', contexto em que o bambolê foi integrado. Hoje, para além das escolas, as redes sociais ajudam a propagar esse conhecimento, e a transmissão do conhecimento vai para além das famílias tradicionais e os professores nas escolas.

Entrevistamos seis bambolistas para conhecer seus diferentes percursos e pesquisas com o bambolê. Elas foram selecionadas com base em critérios representativos da diversidade de práticas e estilos. As entrevistas foram realizadas através do aplicativo Whatsapp, com hora marcada e troca de mensagens de áudio, no ano de 2023 e que seguiram um roteiro de perguntas que segue como apêndice A deste trabalho, perguntamos sobre suas trajetórias, sobre suas práticas e como pensam as diferentes vertentes e contextos encontrados e os “truques” (movimentos codificados) e movimentos que mais realizam.

3.1 QUEM SÃO AS BAMBOLISTAS ENTREVISTADAS E COMO O BAMBOLÊ CHEGA EM SUAS VIDAS.

- Gabrielle Lei Polizzelli - ([@polizzellibamboles](https://www.instagram.com/polizzellibamboles))

Figuras 1 e 2 - Gabi Polizzelli



Fonte: Instagram @polizzellibamboles, 2023

Bambolista, arte educadora, artesã e atriz. É de São Bernardo do Campo e reside atualmente na Capital Paulista onde trabalha dando aulas de circo no geral e de bambolê no formato presencial e online. Teve seu primeiro contato com o bambolê no CAJUV⁵, em São Bernardo, onde treinava lira e trapézio em 2015. Esse contato inicial aconteceu por meio de uma amiga que trouxe um bambolê dobrável para uma oficina. Então adquiriu um e começou a treinar com o bambolê sozinha, explorando tutoriais online para aprender novos movimentos, principalmente com vídeos da bambolista Deanne Love⁶. No entanto, sua ênfase estava mais na lira e no trapézio naquela época. Em 2019, participou de um workshop de malabares com o artista uruguaio Mauro Cosenza⁷, que a incentivou a explorar o potencial criativo do bambolê, indo além dos truques técnicos. Isso a inspirou a buscar uma abordagem mais criativa em sua prática. Em 2020, durante a pandemia, o bambolê se tornou sua principal modalidade, começou a dar aulas, aprofundando sua conexão com a comunidade do bambolê, e também a confeccionar e vender bambolês.

⁵O CAJUV hoje com o nome DAJUV é um espaço localizado na cidade de São Bernardo do Campo que conta com atividades artísticas e esportivas, além dos cursos e oficinas são ministrado aos alunos conteúdos ligados à formação cidadã. O espaço conta com uma estrutura com equipamentos para artes circenses.

⁶Deanne Love é professora de Bambolê e possui um canal no YouTube atualmente com mais de 130 mil inscritos, com vídeos em inglês no qual ensina movimentos de bambolê, também é fundadora da Hooplovers.tv (link do canal [Deanne Love - YouTube](#)).

⁷Mauro Cosenza é multi-artista especializado em artes cênicas, com raízes circenses. É possível encontrá-lo no instagram através do perfil @mauro_cosenza.

- Fernanda Vargas - ([@afernandavargas](#))

Figuras 3 e 4 - Fernanda Vargas

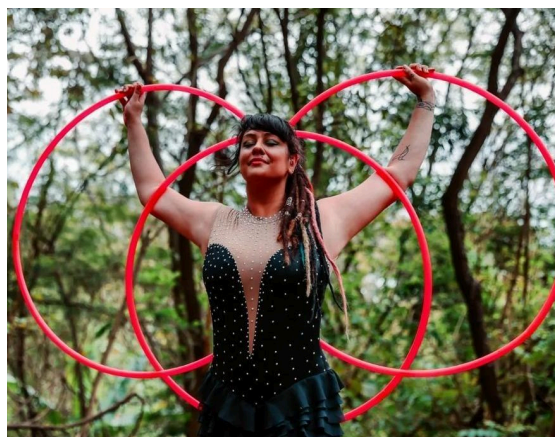


Fonte: Instagram [@afernandavargas](#), 2023.

Bambolista, figurinista - criadora de figurinos circenses femininos feitos em meia americana - professora de bambolê, Fernanda pesquisa sobre circo tradicional e cria conteúdos para o Instagram. É a terceira geração de sua família a se dedicar ao circo. Tendo contato desde a infância com bambolês, foi somente em 2011 que decidiu se dedicar a essa modalidade, ensaiando para transformar isso em sua carreira principal. Em um ano e meio, fez sua estreia no circo como artista de bambolê e continuou nesse caminho por uma década, trabalhando em diversos circos, incluindo Marcos Frola, Stankowich e o Mirage. No entanto, devido à pandemia, decidiu sair do circo, mudando-se para Piracicaba. Nesse período, também começou a dar aulas online de bambolê, visando formar artistas e encorajar outros a levar essa arte a sério como um trabalho em suas vidas.

- Lais Rodriguez (@hulalarts)

Figuras 5 e 6 - Lais Rodriguez



Fonte: Instagram @hulalarts, 2023.

Bambolista e bailarina, pensando nos benefícios da dança com bambolê, ministra aulas e cursos em Campinas, faz performances e vende bambolês. Sua trajetória começa quando teve um encontro inesperado com o bambolê durante uma viagem, quando conheceu um mochileiro que fazia malabares de rua. Encontrando um bambolê de mangueira abandonado em uma fazenda no Uruguai, começou a girá-lo, experimentando uma sensação profunda de bem-estar e calma, levando a recordar sua infância e a apreciação anterior pelo bambolê. Ao retornar ao Brasil, trouxe esse bambolê improvisado para casa, enfrentando olhares curiosos no aeroporto. A partir daí seguiu inicialmente com aulas autodidatas, com a ajuda de tutoriais online, também inicialmente da artista Deanne Love , e mais tarde, através da interação com a comunidade de malabaristas na UNICAMP. Desde então, sua exploração contínua com o bambolê a levou a pesquisas acadêmicas e ao desenvolvimento de suas habilidades com o bambolê.

- Gesca Anú - (@gescaanu)

Figuras 7 e 8 - Gesca Anú



Fonte: Instagram @gescaanu, 2023

É bambolista, artista de rua, graduada em história, certificada pelo Hula Hoop integral, pesquisadora dos malabares, faz oficinas e intervenções e integra o grupo Germinar de Malabares e Flowart. Teve seu primeiro contato com o bambolê em 2015 por meio de uma amiga que praticava. Inicialmente bastou um único truque para já ir para um evento e interagir com as crianças. Um ano depois adquire seu próprio bambolê e começa a explorar mais truques e técnicas, aprendendo com tutoriais online, inicialmente em um canal no Youtube chamado Saya Flow e também participando de aulas. Também se envolveu com outros praticantes de malabarismo de rua, desenvolvendo um profundo interesse pelo circo de rua e seu estilo de vida. Ela viu o bambolê como seu "objeto de poder" e então realizou o curso de Hula hoop integral, potencializando sua forma de pensar o bambolê, tanto de maneira educativa e no fazer artístico no semáforo como na forma de se colocar no mundo

- Carol Maciel (@carool.maciell)

Figuras 9 e 10 - Carol Maciel



Fonte: Instagram @carool.maciell, 2023.

Bambolista, de São Paulo, é formada em pedagogia, dona de casa e tem na sua prática do bambolê a qualidade de vida e diversão. Começou sua jornada com o bambolê quando estava grávida de sua filha, Alice, em 2016. Ela começou com bambolês menores adquiridos em lojas de utilidades, mas seu interesse cresceu ao descobrir o perfil de Tati Bambolê no Instagram durante a pandemia. Adquirindo seu primeiro grande bambolê, conhecido como bambo Fit dance, começa a praticar a dança com bambolê, explorando movimentos criativos e aprimorando suas habilidades por meio de um curso de dança da Tati Bambolê oferecido por uma amiga. Ela enfrenta desafios para encontrar tempo devido às responsabilidades domésticas e para lidar com o preconceito de familiares e amigos, que tem visões estereotipadas do bambolê como uma atividade infantil. No entanto, Carol valoriza o bambolê como uma forma de expressão e diversão, e admira a diversidade de abordagens e possibilidades dentro da comunidade de bambolistas, revelando um mundo mais amplo do que imaginava.

- Samantha Spina (@sam.spin)

Figuras 11 e 12 - Samantha Spina



Fonte: Instagram @sam.spin, 2023

É bambolista, com especialização no método pedagógico de dança “Irène Popard” - coreógrafa francesa (1894-1950) -, e formada pelo “Hoop Love Coach” - curso de formação de professores em hoop dance. Hoje reside em Toulouse na França. Iniciou sua jornada com o bambolê em 2014/2015, após se mudar para Paris e se deparar com um cartão postal retratando mulheres com bambolês. Esse encontro a levou a pesquisar e, eventualmente, participar de uma aula de bambolê. Inicialmente, treinava com um bambolê grande e como não progredia se matriculou em uma escola de hula hoop, após pegar as bases, volta à praticar sozinha assistindo vídeos no YouTube e tutoriais em inglês, sentindo um grande avanço em 2017, ano em que também fez o curso de Deanne Love - Hoop Love Coach. Em 2018 volta para o Brasil e decide se dedicar ao bambolê como instrutora, ensinando para crianças e adultos, trabalhando em diferentes contextos, incluindo hospitais e projetos sociais. Durante a pandemia, Samantha intensificou sua presença online, criando conteúdo no Instagram e oferecendo cursos online.

3.2 O *BOOM* DO BAMBOLE E AS REDES SOCIAIS

Cada entrevistada tem uma jornada única com o bambolê, demonstrando que não há uma única maneira "certa" de se envolver com essa atividade.

Observamos que as redes sociais, principalmente YouTube e Instagram desempenharam um papel importante na disseminação dessa prática, podendo considerá-las uma porta de entrada à iniciação com o bambolê, o que o torna mais acessível. Compartilhar vídeos, tutoriais e cenas através das plataformas online tornaram o bambolê conhecido por um público mais amplo.

E aí eu comecei a treinar muito sozinha em casa e fui procurar vídeos [...] E achei a Deanne Love, sabe? australiana. Ela tem os tutoriais no YouTube. Ao mesmo tempo, foi a época que eu também conheci pessoas no Instagram que tinham tutoriais, e comecei a também aprender mais truques dos que eu conhecia, então foi uma época tanto que eu aprendi muito truque então eu evolui muito tecnicamente mas criativamente também, eu comecei a pensar nesse lugar de coisas para além dos truques. (Gabrielle Polizzelli, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Eu comecei a treinar, treinar, treinar e quando eu cheguei em casa eu falei: deixa eu procurar na internet. Eu vi que tinha todo mundo do bambolê, cá logo lá na Deanne Love, acho que todo os bambolistas, primeiro contato que têm de aprendizagem pela Internet acaba caindo nos tutoriais da Deanne Love. E comecei a aprender de forma autodidata e comecei a participar um pouco mais dos encontros de malabares que tinham aqui na UNICAMP, já era amiga de outros malabaristas, mas eu nunca tinha me encantado, [...] não era uma coisa que estava muito presente na minha vida apesar de conhecer muita gente que também brincava com essas artes. Mas aí o bambolê acabou me levando para esses espaços e eu comecei a aprender um pouquinho com eles, mas boa parte foi assim autodidata, na Internet com tutoriais de Internet. (Lais Rodriguez, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Na época da pandemia com as pessoas em casa, o bambolê se torna uma ótima opção, não requer um espaço amplo e específico, tem um risco mais baixo de se lesionar ao praticar e aprender sem auxílio, tem um preço acessível em relação a outros equipamentos circenses, etc. Então, a partir das entrevistas podemos comprovar esse aumento da comunidade bambolista

Muitas pessoas começaram a fazer na pandemia ou se aprofundaram na pandemia, assim, aqui no Brasil. Fora já tinha bastante gente fazendo. (Gabrielle Polizzelli, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Quando veio a pandemia e eu fiquei desesperada, “e agora que eu vou fazer, o quê que eu vou fazer?” Foi aquela coisa, “não, então tem que investir pesado em Instagram e tudo”... comecei a fazer [...] os vídeos de bambolê, gravei um curso, comecei a fazer coisas que eu tinha vontade de fazer mas eu não tinha coragem nem disposição assim porque realmente é um trabalho muito, muito grande fazer tudo isso. Enfim aí com a pandemia realmente foi um Boom para mim, assim foi um boom, muitas pessoas, começaram a me seguir, eu comecei a postar, fazer esses post realmente para chamar as pessoas com intuito de vender Bambolê, porque eu falei “O que fazer agora? Vou ter que então vender Bambolê e dar curso online” [...] foi uma época que eu vendi muito bambolê mesmo. (Samantha Spina, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Na pandemia, eu não lembro como foi, mas eu conheci o Instagram da Tati bambolê, descobri né? os bambolês que ela vendia, uns bambolês enormes de 100 cm de diâmetro, comprei o meu primeiro que era o bambo Fit dance [...], fui seguindo a Tati descobrindo outras pessoas de bambolê porque a gente vai pondo no Instagram vem vindo mais coisas de interesse [...] (Carol Maciel, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Os relatos das artistas entrevistadas destacam a crescente influência das redes sociais e plataformas online na popularização do bambolê. Essa evolução não só permitiu o acesso a um repertório de técnicas e estilos, mas também desempenhou um papel na conexão e formação de uma comunidade global do bambolê. A era digital não apenas expandiu as possibilidades técnicas, mas também propiciou um espaço para a troca de conhecimentos. Observa-se, portanto, que essas artistas tiveram uma formação consideravelmente influenciada pela internet, marcando uma geração em que o autodidatismo e a colaboração online se tornaram elementos fundamentais nas trajetórias de aprendizado do bambolê, abrindo portas para um universo de possibilidades que ultrapassa barreiras físicas, culturais e geracionais.

3.3 AS DIFERENTES VERTENTES DO BAMBOLE

A prática do bambolê é diversa, podendo abranger uma ampla gama de expressões artísticas, estilos de vida, formas de movimento e objetivos. Como expressado pelas entrevistadas, o bambolê não se restringe a uma única forma de manifestação, adaptando-se a diferentes contextos e propósitos - abordando entre eles também a tradição circense, a dança, a arte de rua e a promoção da saúde - o que faz com que essa modalidade ultrapasse os próprios recortes do circo.

As citações a seguir proporcionam um panorama das diversas abordagens e vertentes, demonstrando como ele se insere em diferentes contextos culturais, artísticos e físicos, refletindo a pluralidade e a riqueza do universo do bambolê.

O bambolê, é um aparelho versátil, então a pessoa pode trabalhar todas as possibilidades que ela quiser ali dentro. Seja só por hobby, para um trabalho, para qualidade de vida, seja por brincadeira, seja por profissão. Então dentro deste aparelho a gente consegue trabalhar aquilo que a gente quiser, são possibilidades infinitas. E eu gosto, porque é algo que a gente nunca para de aprender. Então se você cansar de um estilo, você pode conhecer outro.” (Fernanda Vargas, 2023, em entrevista concedida aos autores)

É um objeto que vai desde um brinquedo infantil até enfim, um objeto para criação circense, criação cênica na dança, ioga. Eu acho que é muito rico porque é isso, você encontra, você vai procurar a vertente que faz mais sentido pra você. Então, é um objeto que é versátil se relacionar com ele de diversas maneiras. (Gabrielle Polizzelli, 2023, em entrevista concedida aos autores)

As diferentes perspectivas e abordagens só enriquecem o cenário do bambolê, levando em conta sua multidisciplinaridade, abrangendo linguagens como música, dança, teatro, performance, recursos expressivos das artes visuais, entre outros, e a partir das entrevistas, pudemos discutir como o bambolê tem diversas aplicações, seja como uma forma de arte, uma ferramenta educacional, uma maneira de manter-se ativo ou uma expressão pessoal de criatividade. Cada entrevistada traz uma abordagem única para sua prática de bambolê. Assim, apontamos algumas características das vertentes desta prática.

- O bambolê no circo tradicional

Ermínia Silva (1996), diz que a arte circense é uma das mais antigas do mundo, porém, da forma que o conhecemos origina-se por volta do final do século XVIII. O circo clássico/tradicional habita o imaginário das pessoas podendo ser caracterizado com uma determinada estrutura de funcionamento (itinerante, sob a lona), uma determinada estética - cores fortes, com um espetáculo de números separados com foco muitas vezes nas habilidades técnicas, e nas performances de grande impacto que cativavam o público com habilidades que parecem sobre-humanas de tão impressionantes - um estilo de vida específico que traz como “tradição” a transmissão oral do saber, de geração em geração. Das entrevistadas aqui, temos Fernanda Vargas como representantes desse modo de fazer mais familiar e tradicional:

Eu tenho família tradicional de circo por parte de pai, então eu sou a terceira geração em circo. Meus avós, meu pai e eu. E aí comecei a trabalhar com bambolês. Comecei a me relacionar com bambolês quando eu tinha entre 18 e 19 anos (2011). Que aí eu comecei a ensaiar para poder trabalhar, para poder levar como o trabalho da minha vida. (Fernanda Vargas, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Números com bambolê começam a ser vistos nos anos 60, principalmente no circo chinês e russo, e que coincide com o início das competições de ginástica rítmica que combinavam o uso do arco com dança, acrobacias e música.

O circo tradicional ele leva mais para o lado da elegância, do brilho do fazer acontecer de uma forma que pareça fácil mesmo sendo algo difícil...é com uma, digamos assim figurativamente, com uma magia. (Fernanda Vargas, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Assim, como características principais, podemos apontar os movimentos complexos e de difícil execução; utilização e desenvolvimento de sequências de movimentos com diversos bambolês e em diferentes partes do corpo, podendo ser combinados com movimentos acrobáticos; figurinos com brilho e por vezes coloridos; e o intuito de fascinar e cativar o público

- O bambolê no circo contemporâneo

Eu me considero artista circense e conheci o Bambolê no Circo. Então eu considero que o Bambolê que eu faço é circense apesar de não ser tradicional. Que quando você fala que o bambolê é circense as pessoas já

tem uma ideia na cabeça pronta que é mais aquela do tradicional, muitos bambolês, mas eu considero que é circense. Tenho influência de outros lugares, da dança principalmente, do teatro também [...] (Gabrielle Polizzelli, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Definir o que é o circo contemporâneo ainda gera muita discussão e não é o foco desta pesquisa (para esta discussão, recomendamos alguns artigos como: “Reflexões sobre o circo [que tem sido reivindicado como] contemporâneo” (Oliveira, 2022); “Dança, Circo e Risco: Diálogos na Cena Contemporânea” (Peixoto, 2013); e o próprio trabalho de conclusão de curso da Gabrielle Polizzelli (Polizzelli, 2022), mas de maneira geral podemos dizer que o circo contemporâneo “traz um rol infinito de possibilidades, muitas que surgem a partir da criação para além da técnica clássica e dos truques [...] desenvolvendo estéticas, narrativas e pesquisas artísticas singulares”. (Polizzelli, 2022, p.11). Incorpora música, dança, teatro e outras formas de arte para criar performances multidisciplinares que desafiam as convenções tradicionais do circo, contando histórias, transmitindo narrativas, é um lugar que tem se esforçado para ser mais inclusivo e diversificado, e o bambolê desempenha um papel importante nesse processo, artistas de diferentes origens étnicas, culturais e de gênero têm usado o bambolê como uma forma de expressar sua identidade e quebrar estereótipos. Além disso os artistas buscam ir além da técnica variando os tamanhos e materiais bem como explorando e experimentando outros movimentos para além do espaço da lona do Circo.

- O bambolê na arte de rua

No circo de rua a gente tem muito essa questão de falar assim "A minha lona é o céu e a minha bilheteria é o chapéu". Eu acho que essa é a principal diferença entre o circo de rua e o circo tradicional. E aí vem tudo com a questão da valorização da nossa arte. Às vezes até eu vejo, por exemplo, aqui na minha cidade tem grupos de circo que são de lona. E focam muito mais em acrobacias, em aéreos do que em malabares. Então eu vejo muito que os malabares, é muito rua. É uma arte muito underground dentro do circo, que no final das contas é onde a gente se identifica quando está na rua. Se tu vê é muito mais malabarista do que outras vertentes, né? (Gesca Anú, 2023, em entrevista concedida aos autores)

O fazer artístico circense não se limita somente aos picadeiros, mas se estende para além deles, nas ruas, nos semáforos, em parques e praças. Em algumas ocasiões, o circo é o único lugar onde se pode ver um malabarista ou um artista circense, mas nem todas as pessoas têm a oportunidade de ir ao circo. É nesses momentos que os espaços públicos se tornam o palco que funcionam como uma fonte de identidade e intercâmbio, tanto para os artistas quanto para os espectadores.

Sobre a arte de rua, ela é a arte mais democrática que existe. Isso não sou eu que falo. Isso é todo um movimento da classe artística de rua e tu não precisa de nada pra acessar ela além da tua vontade, além do teu tempo, além do espaço né? E aí tu vai contribuir pra pagar o que tu pode e o que tu acha que vale né. Uma vez eu escutei uma analogia com cinema. Tu vai ao cinema, paga trinta pila. Se tu não gostou do filme, tu perde as trinta pila. Agora na arte de rua não. Tu consome e depois paga. E aí que está a democracia na arte de rua né? É difícil porque enquanto brasileiros, a gente não sabe ainda viver muito com a democracia ela ainda está engatinhando pra gente enquanto sociedade né? E eu gostaria de dizer isso assim em respeito à arte de rua por ela ser tão respeitosa. (Gesca Anú, 2023, em entrevista concedida aos autores)

As performances de malabares têm nas ruas um espaço privilegiado para acontecerem, primeiro por ser mais acessível, tendo em vista que os aparatos são mais baratos se comparados à compra de um monociclo ou pernas de pau, por exemplo. Além disso, o aprendizado se dá, geralmente, com amigos nas ruas, então assumimos que existem redes de cooperação entre os artistas, que se apoiam tanto no aprendizado das performances, quanto nas viagens para outras cidades. No semáforo, as composições precisam cativar o público rapidamente, devido ao tempo que o semáforo fica fechado, portanto pensa-se em truques com maior complexidade ou também com vários bambolês, mas sem perder certa teatralidade ou a fluidez dos movimentos.

Eu consigo trazer essas questões assim pro meu pro meu fazer bambolístico sim. Faço uns isolamentos, eu faço toda uma uma performance, umas caras e bocas e converso com meu corpo, com todo o meu tronco [...] Então eu consigo pegar um pouco de tudo, na busca pelos truquinhos. Porque no final das contas o que eu faço é ir buscando truquinhos que eu gosto e vou aproveitando o processo assim né? Dentro

do que eu quero fazer e o que o bambolê me possibilita. (Gesca Anú, 2023, em entrevista concedida aos autores)

- O bambolê como dança

É, tem uma certa polêmica sobre isso, né? Que o bambolê é malabares, ou não? bambolê é dança? o que que é o bambolê? Porque eu acredito que o bambolê pode ser também um malabares. Porém a forma que eu investigo vai mais pela vertente da dança, e seria uma dança com objetos. [...] Eu sempre vim muito da improvisação, né? O que facilitou eu ter o flow. Então eu fluía muito facilmente. Trabalhava muito com o método Klauss Viana. Só que quando eu comecei a coreografar com o bambolê, o bambolê me ajudou muito no entendimento dos planos, plano porta, plano mesa, plano roda, que é o Laban. (Lais Rodriguez, 2023, em entrevista concedida aos autores)

A dança, em sua essência, envolve a manifestação de movimentos corporais expressivos, geralmente abordados de duas maneiras: coreografada, seguindo um roteiro predefinido de movimentos, ou de livre-expressão, onde o corpo dança livremente, sem se apegar a fundamentos específicos (Santos, 2012).

Para mim o bambolê é mais dança mesmo, eu gosto de colocar uma música que eu gosto e ficar fazendo as coisas que eu gosto com bambolê, bambolear e tal. (Carol Maciel, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Ao estudar o movimento do bambolê, nota-se que muitas premissas básicas para o estudo do movimento estão presentes, podendo configurar esse objeto como uma ferramenta para o estudo acadêmico, sistemático e metodológico da dança (Ferreira, Míola e Bísaro, 2019). Assim, na dança com bambolê, busca-se interagir com o objeto de forma sensível e criativa, estudando os truques (movimentos codificados) alinhados à música, à consciência corporal, exploração de planos e a criação.

- O bambolê como atividade física e promoção da saúde e qualidade de vida

Nem toda pessoa que pratica bambolê se considera artista circense, uma vez que sua prática pode estar associada como um exercício aeróbico, ou aliado à prática de yoga ou até mesmo exercícios de fisioterapia, no Brasil duas empresas oferecem aulas com esses objetivos, a “Bambodança” e a “Bambofit”

O ideal seria que ele fosse algo de qualidade de vida, 'ah vou todo dia fazer 20 minutos do (bambolê) pesado aqui na cintura que eu preciso emagrecer [...] (Carol Maciel, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Sua prática regular, para além do emagrecimento que também depende de outros fatores, melhora a coordenação motora, a resistência física de forma geral e o fortalecimento muscular. Além dos benefícios físicos, o bambolê também pode trazer diversos benefícios para a saúde mental, colaborando com a redução do estresse e da ansiedade, promovendo uma sensação de relaxamento e bem-estar.

Comecei a girar e o bambolê começou a me acalmar muito. Girar no braço, girar na cintura e eu tive uma sensação de bem-estar muito grande. Lembrei da minha infância, o quanto que eu gostava de brincar daquilo, mas dessa vez eu senti um algo além, assim, eu senti que realmente estava me acalmando e estava me trazendo segurança. (Lais Rodriguez, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Além disso, a prática de bambolê pode ajudar a melhorar a autoconfiança e a autoestima, já que exige concentração e habilidade. Também pode ser uma ótima maneira de socializar e conhecer novas pessoas, participando de grupos de prática ou eventos de bambolê.

Como características podemos observar a utilização de bambolês maiores e mais pesados e maior uso dos giros - principalmente na cintura. Está associado à dança e coreografias ginásticas/aeróbicas e sua a prática ligada a um tempo de duração da atividade e não a um fim - como construir uma coreografia ou sequência de movimentos.

3.4 O ENSINO DO BAMBOLÊ NO BRASIL

Após as entrevistas percebemos o quanto a prática das bambolistas estão relacionadas ao nosso *bambolear* e aprendizado, nos influenciando diretamente em como praticamos, estudamos e pensamos nossas composições. Não existe uma forma correta ou um único estilo a ser seguido, a prática das bambolistas e de outros praticantes transitam pelas várias linguagens citadas.

Por outro lado, o ensino de bambolê envolve diversas perspectivas e abordagens que podem ser adotadas, desde o aprendizado técnico até a exploração criativa, destacando sua complexidade. Porém, a ausência de materiais didáticos

pedagógicos faz com que o ensino ocorra de forma empírica, ou seja, baseado na experiência prática pessoal, da observação e do aprendizado por tentativa e erro.

Então, sabe uma coisa que pensando nisso de ensinar, eu depois de dar essas oficinas nas praças eu tomei a decisão de que bambolear na cintura nunca mais vai ser o primeiro passo, sabe? que eu vou dar nas minhas aulas. Porque eu percebi que se frustram muito rápido assim. Então eu sempre ensinava um giro na mão em vez do na cintura. (Gesca Anú, 2023, em entrevista concedida aos autores)

É importante ressaltar que essa aprendizagem prática de maneira alguma desmerece a importância do conhecimento e da experiência que as professoras têm. A colaboração e combinação de diferentes perspectivas e suas experiências tendem a enriquecer, facilitar e tornar mais eficaz o processo de aprendizagem. Assim, reunir tais conhecimentos seria de extrema importância para a criação de um material didático.

Essa busca por uma metodologia ou material teórico não é apenas nossa, como se reflete na fala das professoras:

Eu passava truques, e também tudo bem passar truques, mas não tinha uma linha pedagógica, né? Tipo, vamos trabalhar, esse tipo de truque, etc. Então, eu só ficava nessas de passar alguns truques aleatórios [...] e aí eu ficava pensando sobre isso, que eu gostaria de desenvolver uma didática, mas eu não sabia como. Foi no curso do Circo da Barra que eu consegui parar para desenvolver. [...] Como que eu vou colocar o lugar da experimentação, da pesquisa criativa? E aí foi minha primeira experiência, podendo ter esse lugar de dar aula de uma maneira mais expandida para além de truques. (Gabrielle Polizzelli, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Comecei a dar aula na minha cidade, nas praças públicas também e também nesse processo de ensinar as pessoas eu fui aprendendo mais técnica. Entendendo questões de como segurar, a importância da mão, a importância dos agarres. A importância de tu sentir o teu corpo e tudo mais. E senti a necessidade de buscar alguma galera que desse cursos. Que passaram essa informação de uma maneira mais... não sei explicar, de uma maneira mais metódica. (Gesca Anú, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Eu já tinha uma certa bagagem dessas de movimentação, de dar aula, não muita, porque eu tinha feito um ano e meio de faculdade antes de viajar. Enfim, aí eu falei: 'quero ser instrutora' e fui fazer o curso da Deanne Love, que é um curso online. Então eu me dediquei a treinar muito e a fazer o curso dela durante essa época em 2017, que é um curso que ela dava para você ser instrutora, como várias coisas de marketing na internet. E como eu sabia que eu estava para voltar para o Brasil em breve, era uma coisa que eu falei: "então eu vou voltar para o Brasil e esse vai ser o meu trabalho eu vou trabalhar com isso". (Samantha Spina, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Fica evidente nas entrevistas que existe o desejo de se aprimorar as habilidades de ensino. Gabrielle Polizzelli, por exemplo, buscou desenvolver uma abordagem pedagógica, enquanto Gesca Anú e Samantha Spina procuraram se profissionalizar com métodos já existentes fora do Brasil: o Hula Hoop integral, uma comunidade com pessoas de vários pontos do planeta (principalmente América latina e Espanha) que compartilham conhecimento para a profissionalização do Bamboê; e o Hooplovers, que é um treinamento para professores de dança com bamboê idealizado pela australiana Deanne Love.

A partir disso, nossa intenção é criar um material pedagógico que possa beneficiar não só os praticantes do bamboê, mas também arte educadores e professores de bamboê.

4. LABORATÓRIO DE PESQUISA: MANIPULAÇÃO DE BAMBOLES

O “Laboratório de Pesquisa: Manipulação de bambolês” nasce com o intuito de juntar pessoas com interesse em manipulação de bambolês com diferentes níveis de experiência com o objeto, para pesquisar possibilidades de criação a partir de estímulos propostos por nós com base em diferentes referenciais teóricos que serão abordados neste capítulo, bem como desenvolver caminhos pedagógicos para a prática do bambolê. Além disso, a partir dos experimentos do grupo de pesquisa nasce a elaboração de parte do material educativo “Guia prático: movimentos básicos e criação com bambolês”, tema do capítulo 4 deste trabalho.

4.1 O CIRCO DA BARRA

O Laboratório de Pesquisa faz parte do cronograma de atividades do projeto de extensão intitulado *Circo da barra: Fortalecendo a democracia cultural a partir das artes circenses* (contemplado pelo Edital PROEC nº 01/2023 Vamos transformar o mundo), coordenado pela professora doutora Maria Carolina Vasconcelos Oliveira. Projeto que oferece suas atividades na lona de circo montada no estacionamento do Instituto de Artes da UNESP, localizado no Bairro Barra Funda na cidade de São Paulo.

O Laboratório Manipulação de Bambolês ocorreu durante o período de agosto a outubro de 2023, totalizando 16 horas, destinado a 16 participantes, entre estudantes do Instituto de Artes e externos. O objetivo do Laboratório foi levantar material para parte da escrita do material educativo sobre bambolês.

Figura 13 - Lona Circo da Barra

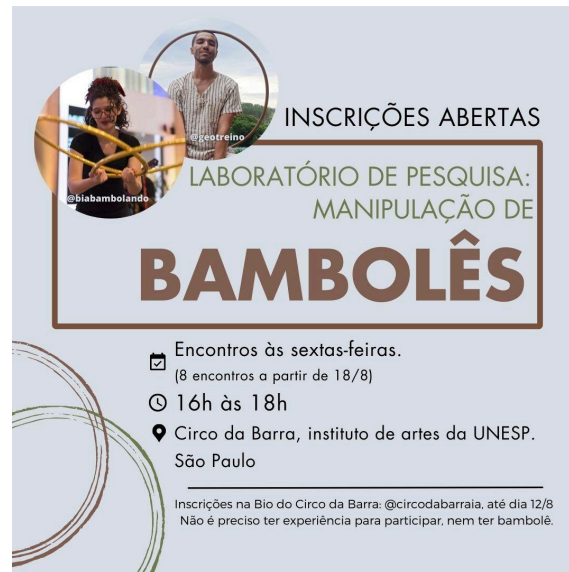


Fonte: Arquivo pessoal, 2023

4.2 INSCRIÇÕES E DIVULGAÇÃO

As divulgações do laboratório aconteceram por meio da plataforma Instagram no perfil @circodabarraia, por publicação na linha do tempo e através dos *stories*, além disso um pequeno texto foi enviado por meio de grupos de Whatsapp e de perfis pessoais. As inscrições ocorreram por meio de formulário na plataforma Google Docs entre os dias 08 e 12 de agosto. Tivemos um total de 16 inscrições sendo 8 de pessoas que já possuíam experiência com bambolê e 8 pessoas que iriam iniciar a prática por meio do laboratório. Após conversarmos sobre os critérios de seleção e número de inscritos, chegamos à conclusão de que 16 pessoas era um número viável para se trabalhar, visto que temos mais de trinta bambolês e o espaço do circo comporta mais que esse número, consideramos também que a maioria dos cursos oferecidos dentro do circo da barra e em um contexto artístico no geral existe evasão. Sendo assim, todos os inscritos dentro do prazo foram chamados para compor o grupo de pesquisa. A divulgação do resultado aconteceu no dia 15 de agosto e o início do laboratório no dia 18 do mesmo mês.

Figura 14 - Divulgação feita pelo Feed do Instagram



Fonte: Arquivo pessoal, 2023

Figura 15 - Divulgação feita pelo storie do Instagram



Fonte: Arquivo pessoal, 2023

4.3 A ESTRUTURA DO LABORATÓRIO

Devido ao fato de os integrantes do grupo serem pessoas com diferentes níveis técnicos da prática de bambolê, optamos por dividir a turma em dois grupos dos quais os próprios integrantes decidiam a qual grupo pertenciam. O primeiro grupo começava os encontros às 16h com um aquecimento mais focado nos membros do corpo e em seguida partíamos para o ensino de repertório técnico básico (essa parte do encontro acontecia em formato de aula, onde ensinamos para os participantes os movimentos que fazem parte do material didático, assunto abordado no próximo capítulo). Os demais integrantes chegavam às 16h30, faziam um aquecimento específico individual e se juntavam aos demais participantes às 16h40, onde juntos fazíamos um jogo de aquecimento geral em grupo para entrosamento e em seguida fazíamos jogos de composição, onde todos podiam participar cenicamente em alguns momentos e assistir em outros momentos para no final conversarmos sobre o que foi visto e criado no encontro.

4.4 ESCOLHAS E PROCESSOS DIDÁTICOS

Tendo em vista que integrantes do grupo de pesquisa eram pessoas bem diferentes em relação às suas vivências e a experiência que tinham com o bambolê, os estímulos para os processos criativos foram pensados para que todos conseguissem participar e criar partituras de movimentos e composições independente da experiência técnica que já possuíam, enquanto a técnica também era desenvolvida simultaneamente, para que o processo fosse interessante para quem já era bambolista e para quem estava iniciando a prática naquele momento.

4.4.1 Encontro 1 - Conhecendo o grupo

O encontro um foi o único que teve sua estrutura diferente dos outros encontros, como ainda não nos conhecíamos, preferimos começar o encontro com o grupo todo, explicando sobre a pesquisa, sobre o que é o circo da barra e sobre qual seria o percurso durante o laboratório.

Começamos o Laboratório com jogos para que os participantes pudessem se conhecer melhor, entender o que eles têm em comum, os gostos, as rotinas, visto

que iríamos passar bastante tempo juntos fazendo exercícios em grupo, desenvolvendo sequências, coisas que de certa forma são íntimas e que muitas pessoas tem receio de expor pro mundo. O que inclusive foi uma das demandas que uma das participantes trouxe (logo na conversa inicial) de que ela já bamboleava a algum tempo, porém tinha vergonha de mostrar o que criava para as outras pessoas. Nesse momento percebemos que essa seria uma das demandas do curso.

Nosso primeiro jogo foi uma dinâmica que chamamos de jogo geográfico, um jogo que aprendemos em 2018 com o performer, ator e professor Douglas Emilio e com o bailarino Felipe Alduina durante um Laboratório de Criação chamado “Incubadora”. O jogo começa com as pessoas caminhando pelo espaço, então uma de cada vez fala uma frase, primeiro sobre você, gostos pessoais, exemplo “Eu gosto de sorvete” quanto mais uma pessoa gosta de sorvete, mais próximo ela fica de quem falou a frase. Quanto mais longe ela se posiciona, significa que menos ela se identificou com a frase. Esse jogo é um jogo bem visual, pois de acordo com a formação que se forma no espaço podemos ver as similaridades dos gostos. Depois dos gostos pessoais demos as orientações de que as frases seriam voltadas agora para as práticas artísticas de cada um e por fim as frases eram sobre bambolê para que pudéssemos saber um pouco mais sobre a prática de cada um, quando foi a última vez que bamboleou, se já havia bamboleado inclusive.

Depois disso os dividimos em grupo de acordo com o que tinham observado no jogo anterior para poderem conversar um pouco mais sobre eles e suas pesquisas. Sugerimos que as pessoas participantes trouxessem ideias sobre temas a serem abordados nos próximos encontros para que o grupo de pesquisa pudesse permear os desejos de todos.

Fomos para a parte prática, o primeiro contato com o bambolê dentro do laboratório, para isso utilizamos uma adaptação do jogo do bastão bem popular entre profissionais do teatro. O “lançar bambolê”⁸ é uma adaptação que desenvolvemos e utilizamos em aula para trazer concentração, para desenvolver técnica e habilidades que são necessárias para execuções de alguns movimentos codificados, entender a materialidade de diversos bambolês (peso, tamanho, textura, maleabilidade), além de nesse caso (por ser a primeira aula) aprendermos e guardarmos os nomes dos integrantes do grupo (fizemos uma variação onde o

⁸A descrição do exercício pode ser encontrada no capítulo 4 no subtítulo 4.1 item 9.

bambolê ficava no meio da roda, uma pessoa ia até lá fazia uma moeda no chão com o bambolê e dizia o nome de um colega que precisava pegar o objeto antes que o movimento acabasse).

Depois fomos para o jogo do “espelho”⁹ ficha A15 do livro Jogos Teatrais: O fichário de Viola Spolin. Utilizamos este jogo para que os participantes encontrassem movimentações com o bambolê aos quais não estava acostumados e/ou que não fazem parte do seu repertório, visto que é um jogo de imitação, ou seja cada pessoa pode experimentar movimentos que são propostos por outras pessoas e que provavelmente não experimentariam se fosse uma experimentação individual. Além disso, a prática foi guiada por nós, com isso começamos a introduzir as características técnicas de movimento, ou seja, sugerimos que encontrassem outros apoios, outras maneiras de se manipular o bambolê, sugerimos que experimentassem lançamentos, equilíbrios e giros para que já estivessem familiarizados para quando fossemos pesquisar a parte técnica.

O último exercício em grupo do encontro foi o exercício do “Esteira”¹⁰ onde começamos a introduzir os planos com foco nos planos roda (sagital) e plano porta (vertical), pois no exercício o bambolê se encontrava sempre em pé com o círculo voltado para o público, porém o ator/artista podia alterar a sua frente.

Figura 16 - Esteira -início do jogo

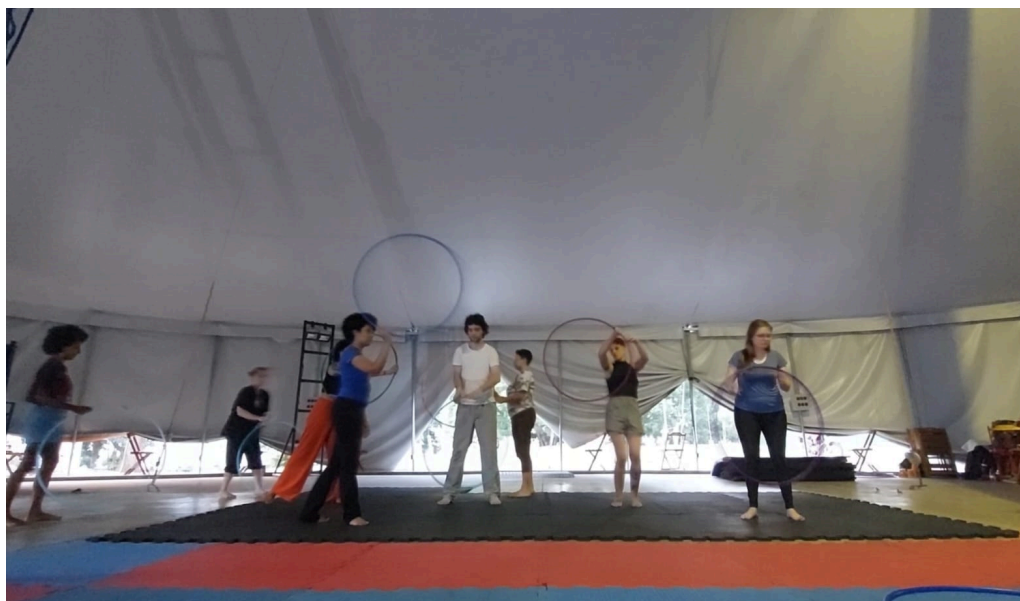


Fonte: Arquivo pessoal, 2023

⁹Jogo descrito no capítulo 4 no subtítulo 4.1 item 5.

¹⁰Exercício descrito no capítulo 4 no subtítulo 4.1 item 4.

Figura 17 - Jogo esteira com várias pessoas em cena



Fonte: Arquivo pessoal, 2023

Após finalizarmos, sentamos para conversar sobre a experiência, acertamos os detalhes da estrutura dos nossos encontros e falamos sobre o cronograma. Nos despedimos das pessoas que já tinham a prática mais avançada e finalizamos o encontro aprendendo repertório técnico de base para a prática de bambolê.

4.4.2 Encontro 2 - Teatro do Movimento

Nosso segundo encontro começou com aquecimento específico de punhos e braços, repertório técnico, seguidos de uma roda de conversa sobre teatro do movimento, apresentamos para os participantes os livros “Arte da Composição: Teatro do Movimento” (Lobo e Navas, 2008) e “Teatro do Movimento: Um método para o intérprete criador” (Lobo e Navas, 2003) ambos escritos por Lenora Lobo e Cássia Navas, e o TCC de Aline Sayuri Kawauchi “Processo de criação da peça Possíveis verdade para uma certeza absoluta: desdobramentos acerca da união entre teatro do movimento e circo” (Kawauchi, 2019), trabalho de conclusão de curso do qual Geovane Rega fez parte do processo criativo como ator. Ele conduziu o encontro com base nessa pesquisa.

A parte prática criativa do encontro começou com uma sensibilização, de relaxamento e percepção corporal seguido por experimentação guiada de três dos quatro fatores de movimento nomeados por Laban (Fernandes, 2006): força, espaço e tempo, o quarto fator “fluência” foi abordado, porém não de maneira tão específica como os três primeiros. Os fatores de movimentos são características dos movimentos, ou seja, a maneira como uma pessoa realiza determinada atividade. Quando criamos uma partitura de movimentos codificados (truques) com o bambolê e observamos dois bambolistas executando a mesma sequência podemos perceber que existem variações causadas por uma qualidade pessoal empregada na execução. O que torna as sequências diferentes é a intensidade com que cada uma dessas características é empregada no movimento. Na experimentação procuramos trabalhar movimentos pessoais e de repertório de maneira livre de acordo com o desejo de cada um e necessidade, porém as indicações foram para que os participantes tentassem perceber e alterar de maneira conscientes as nuances de força, transitando entre o leve e forte, de tempo, transitando entre o rápido e o lento e de espaço, transitando entre o flexível e direto. Quanto à fluência, pedimos para que pensassem nela durante a experimentação dos outros fatores, percebendo se os movimentos apareciam de maneira livre ou mais controlada.

Observando as experimentações pudemos notar, que para execução de alguns dos movimentos codificados existe um limite de até que ponto uma das variantes pode oscilar sem descaracterizar os movimentos, por exemplo os truques de giros não podem ser feitos muito lentos pois perdem suas propriedades física e caem, já os truques de equilíbrio se combinarmos movimentos muito rápidos com espaço flexível, o bambolê fica muito mais inconstante aumentando muito o nível de dificuldade de execução.

Na segunda experimentação guiada o foco foi combinar os fatores de movimentos visto na experimentação anterior e conhecer as ações básicas de esforço, também nomeadas por Laban, sendo elas: socar, talhar, flutuar, deslizar, torcer, pressionar, pontuar e sacudir, (Laban, 1978) e que são combinações de três fatores. Passamos por cada uma das ações e pedimos para que os participantes fossem escolhendo movimentos e ações que mais gostassem. Ao fim cada um montou uma partitura com os movimentos que encontraram e apresentaram para o restante do grupo.

Ao fim conversamos e falamos sobre como é o processo de experimentação, se as pessoas preveem o movimento seguinte, se as experimentações acontecem como um processo mais consciente ou se deixam o corpo reagir de acordo com os estímulos externos. Percebemos que isso varia de acordo com a pessoa. Foi possível ver também movimentos codificados aparecendo no corpo de quem ainda não os conheciam chegando por outros caminhos que não o tradicional “agora vamos aprender determinado movimento”.

4.4.3 Encontro 3 - Imagens, dança e bambolê.

Para o terceiro encontro, devido ao fato de muitas pessoas terem pesquisas e interesse pelas artes visuais, optamos por trabalhar com imagens como disparador para criação. Levamos dois exercícios para o momento de criação em grupo. O primeiro era feito em duplas. Uma pessoa dançava enquanto a outra desenhava, depois trocamos as funções. Feito isso, fizemos uma exposição para todo o grupo das imagens. Foi interessante perceber como cada pessoa entendeu a orientação, algumas pessoas desenharam desenhos abstratos, somente linhas representando os movimentos e o percurso da pessoa que dançou, tiveram desenhos mais realistas dos movimentos e desenho de um momento só com mais detalhes. Após observarem os desenhos e falarem sobre eles, cada pessoa escolheu um desenho que não o seu para criar uma partitura a partir dele e depois mostrarem suas criações para os demais participantes.

Já o segundo exercício foi em grupos maiores, dois grupos de seis pessoas cada. Cada grupo recebeu livros com muitas imagens, entre as quais precisavam escolher duas obras e montar essa figura utilizando seus bambolês, podiam ser criações estáticas ou com movimento.

Figura 18 - Grupo um escolhendo imagem



Fonte: Arquivo pessoal, 2023

Figura 19 - Grupo dois escolhendo imagem



Fonte: Arquivo pessoal, 2023

Feito isso a indicação dada foi para que pensassem em uma entrada, uma transição para as imagens, e uma saída e/ou um fim.

Figura 20 - Composição a partir de imagens, grupo 2



Fonte: Arquivo pessoal, 2023

4.4.4 Encontro 4,5 e 6 - Criando a partir de roteiro de ações

A base para os encontros 4,5,6 foi um roteiro de criação chamado “O que se vê da janela? - Olhar pela Fresta. Possibilidade de mover o fora e o dentro nesse estado de confinamento”, material de composição cênica de Igor Gasparini (Gasparini, 2021, ver também Anexo A). Porém esse material foi criado e utilizado durante a pandemia, para criação em dança sem o bambolê. Para utilizarmos no laboratório fizemos modificações removemos e acrescentamos coisas de acordo com as necessidades que o grupo apresentava. Removemos as partes que tinham relação com confinamento e acrescentamos uma camada para se criar transições entre movimentos (o roteiro utilizado no laboratório se encontra no Anexos 3 deste trabalho). A escolha por esse material foi devido ao fato de se utilizar diversos conceitos e métodos que havíamos utilizado no encontro 3, a maneira como os elementos dos movimentos são abordados são parecidos, porém esse roteiro é muito mais fechado diferente do que havia sido trabalhado no encontro anterior, trazendo um direcionamento específico de criação.

Orientamos que as sequências a partir do roteiro poderiam ser feitas em duplas ou individuais, nos surpreendemos, pois só tivemos uma dupla, todos os demais integrantes resolveram fazer de maneira individual, diferente do que havia sido feito desde o início dos encontros. Os participantes focaram bastante, escolheram seus movimentos e criaram sequências que estão sendo aprimoradas para serem apresentadas para outras pessoas de fora do grupo de pesquisa (vale ressaltar aqui que o grupo de pesquisa ainda não foi finalizado na data desta escrita). Além disso, no sexto encontro tivemos uma troca com os participantes do Movi¹¹ (encontro de modelos vivos que acontecem no Instituto de Artes). A troca foi bem interessante, pois os integrantes do Movi puderam desenhar as sequências do grupo de pesquisa. Em contrapartida os integrantes do grupo de pesquisa puderam apresentar para outras pessoas que estivessem ali também preocupadas com suas criações, não apenas para apreciar as sequências como geralmente acontecem em espetáculos, quebrando um pouco o medo de palco que havia por parte de algumas pessoas. Ao fim do encontro pudemos ver como ficou os desenhos e falar um pouco sobre esta troca.

Figura 21 - Apresentação Movi



Fonte: Arquivo pessoal, 2023

¹¹Movi é o modelo vivo colaborativo de estudantes da Unesp, sua página no instagram é @movi.ia.

Figura 22 - Observação dos desenhos



Fonte: Arquivo pessoal, 2023

Figura 23 - Desenhos Movi



Fonte: Arquivo pessoal, 2023

5. O MATERIAL EDUCATIVO SOBRE BAMBOLÊS

O material educativo intitulado "Guia prático: movimentos básicos e criação com bambolês" tem o intuito de disseminar a prática de bambolês e se trata de um material que possa ser impresso, e ter como alcance lugares onde a Internet ainda

não chegou e/ou a pessoas que ainda não tem familiaridade a ferramentas online. Hoje, no Brasil, não contamos com nenhum material físico que ensine passo a passo os movimentos codificados e/ou exercícios para criação focados na prática de bambolês, com isso, pensamos em um material com procedimentos, linguagem simples e acessível, para que as pessoas pudessem aprender através dele. Gostaríamos que o material não fosse visto como um procedimento único e verdade absoluta, pois trata-se apenas de uma sugestão de caminho para o aprendizado dos movimentos dentre tantas outras possíveis, um guia.

Optamos por dividi-lo em três partes principais: “Jogos para aquecimento e composições coletivas” (composto por 11 fichas), “Fichas de Movimentos codificados” (composto atualmente por 12 fichas) e “Cartas Modificadoras de Ações” (composto por 11 fichas). A primeira e a terceira parte nascem a partir dos materiais teóricos e experiências práticas que usamos para conduzir o “Laboratório de pesquisa de manipulação de bambolês” e a segunda parte foi esquematizada e desenvolvida a partir da pesquisa de iniciação científica intitulada “Catalogação de Movimentos codificados na prática de bambolês sob perspectiva labaniana” pela autora Beatriz Duarte em 2021/2022 (Oliveira, 2022), sob orientação da professora doutora Lilian Freitas.

5.1 JOGOS PARA AQUECIMENTO E COMPOSIÇÃO COLETIVAS

Os jogos para aquecimento e composição coletivas eram utilizados dentro do Laboratório de Pesquisa com as seguintes finalidades: Para aquecer e preparar o corpo para o encontro, para compor cenas coletivas e para trabalhar conteúdos técnicos de maneira lúdica. Todos jogados com bambolê, alguns sendo variações de jogos utilizados em aulas de teatro e dança sem objeto.

Dentre os utilizados no curso os escolhidos para compor o material foram os seguintes:

1. **Jogo da Acumulação:** Esse jogo acontece com os participantes em roda. Se escolhe um jogador para sugerir o primeiro movimento (os movimentos acontecem utilizando o bambolê). O primeiro jogador mostra o movimento dele, todos repetem. O segundo jogador mostra o seu movimento, todos fazem o primeiro movimento e o segundo. A terceira pessoa mostra o

movimento dela e todos repetem o primeiro, segundo e terceiro movimento e assim sucessivamente, até que todos terminem. No fim do exercício o grupo terá uma partitura de movimentos coletiva.

2. **Coro e Corifeu:** Nesse exercício os jogadores se posicionam em um agrupamento chamado de coro, onde uma das pessoas se destaca a frente (chamada de corifeu). Essa pessoa se movimenta e todas as demais pessoas imitam seus movimentos (o jogador pode utilizar movimentos pessoais ou truques com o bambolê). Quando essa pessoa vira o corpo o coro todo vira, alterando sua frente. Quando isso acontece a pessoa que estiver a frente assume o coro.
3. **Coro e Corifeu com Pausa:** O jogo coro e corifeu com pausa foi inspirado no exercício “Campo de Visão” desenvolvido por Marcelo Lazzaratto, porém essa versão é mais simples, nela se usa as mesmas regras do Coro e Corifeu porém, necessita de um condutor externo que indica quem será o corifeu. Quando um dos jogadores do coro para de ver o corifeu o jogador para de se movimentar e espera para retomar seus movimentos quando o corifeu entrar no seu campo de visão novamente.
4. **Esteira:** O jogo da esteira foi nos foi apresentado pela primeira vez no Retiro Malabarístico em 2022, pela bambolista Laura Faleiros. Ele consiste na formação de três corredores onde os participantes passam fazendo movimentações com o bambolê, porém os corredores se apresentam cortando o espaço de cena da esquerda para a direita e os movimentos precisam ser feitos com o bambolê sempre no plano roda (plano sagital). Ou seja, a platéia sempre verá o bambolê como um círculo, nunca como uma linha. Para esse exercício é necessário que haja um condutor externo, pois em alguns momentos (a escolha do condutor) o condutor pede para o participante pausar, no espaço de cena enquanto as demais pessoas continuam atravessando o corredores.

Figura 24 - Participantes do laboratório de pesquisa no exercício “Esteira”



Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

5. **Espelho:** Esse jogo foi retirado do livro “Jogos teatrais: O fichário de Viola Spolin” (SPOLIN, 2001). Para o jogo acontecer é necessário que se dividam os participantes em duplas onde uma pessoa será o condutor dos movimentos e a outra o espelho, ou seja ela copia os movimentos no mesmo tempo em que eles acontecem. Depois o jogo se repete, porém agora quem era o espelho vira condutor e vice versa.
6. **Transições das imagens:** Para iniciar o exercício é necessário que se divida os participantes em grupos. Cada grupo recebe imagens e escolhem pelo menos duas. A Partir dessas imagens o grupo tenta reproduzi-las com seus corpos, depois traçam percursos no espaço para transitar entre as imagens escolhidas.
7. **Pausa e movimento:** Esse exercício pode ser feito em duplas ou trios, mas não é obrigatório essa divisão, Quanto mais pessoas em cada grupo, menos tempo cada participante vai ter propondo movimentações. O jogo inicia com os participantes escolhendo quem vai começar parado e quem vai começar propondo movimentos. O objetivo é nunca ter mais de uma pessoa do grupo se movimentando, assim sendo quando uma das pessoas que estava parada

começa a se movimentar, a pessoa que estava se movimentando necessita ficar em pausa.

8. **Quem Inicia o movimento:** O jogo quem inicia o movimento também é um dos jogos que compõem o livro “Jogos teatrais: O fichário de Viola Spolin” (Spolin, 2001). Neles os participantes se organizam em roda. Um dos jogadores se retira do espaço de jogo de modo que não veja e nem escute os demais participantes. Os outros jogadores se organizam e escolhem uma pessoa para conduzir os movimentos, todos os demais imitam a pessoa escolhida. O jogador que se retirou do espaço volta, entra no centro da roda e tenta acertar quem é o bambolista que está iniciando os movimentos.
9. **Lançar bambolê:** Esse jogo foi inspirado no exercício de “Jogar Bastão” muito comum no teatro. A nossa variação vem com o intuito de treino técnico de lançamento, tanto pelo ar, quanto pelo chão. O exercício se inicia com os participantes em roda e com um bambolê. Nesse momento os participantes passam o bambolê entre si, através do rolamento do bambolê pelo chão. É importante que antes de se lançar o objeto o participante que está com o bambolê faça contato visual com quem vai receber. Na segunda etapa o bambolê é arremessado pelo ar. Já na terceira etapa é inserido um segundo bambolê e dessa vez as primeiras etapas acontecem juntas, ou seja, um bambolê vai pelo chão e o outro pelo ar.
10. **Pega Pega Mancha:** Esse jogo aprendemos com Artur Faleiros¹² e Emerson Noise¹³ durante a ação formativa “Liquidificador: um mix de inspirações malabarísticas” (2023). O jogo é um pega pega, ele é iniciado com dois pegadores (chamados de manchas) e as demais pessoas correndo. Para que um jogador seja pego, um dos pegadores precisa encostar o bambolê nessa pessoa, porém quando o pegador está segurando o bambolê ele não pode se locomover, somente rotacionar o corpo. Ou seja, os pegadores precisam

¹²Artur Faleiros Neves é malabarista, produtor, artista independente, orientador artístico e pode ser encontrado no instagram pelo @faleiros.art

¹³Emerson Noise, especialista em malabarismo, palhaçaria e dança cujo instagram é @emersonoise.

arremessar o bambolê entre si, quando um está parado com o objeto o outro está correndo para se aproximar das pessoas que ainda não foram pegadas. Quando alguém é pego essa pessoa também vira mancha, aumentando o número de pegadores. Ganha o jogo a última pessoa a ser pega.

11. **Batata quente - Moeda Voadora:** O jogo Batata Quente é um jogo tradicional entre as crianças, porém esta versão em específico conhecemos através dos monitores do projeto de extensão CircUnesp¹⁴, contudo o jogo acontecia com bolinhas de malabares e fizemos uma adaptação para bambolê utilizando o movimento codificado moeda voadora, onde o manipulador do bambolê lança a o bambolê no ar de modo que ele gire no ar no próprio eixo. Para esse jogo acontecer é necessário que se forme pelo menos duas rodas com um bambolê para cada roda. Uma pessoa externa ao jogo coloca música. Os participantes lançam o bambolê para que ele faça uma volta no ar como uma moeda. A pessoa que controla a música, pode pará-la e colocá-la quando quiser. Quando a música para, as pessoas que foram queimadas (uma em cada roda) trocam de lugar. Esse jogo é ideal para treinar técnica para executar os truques que envolvem as moedas.

O formato desse primeiro bloco será como um pequeno livreto em texto corrido contendo uma apresentação, a descrição dos exercícios e possibilidades de como utilizar as “fichas de movimentos codificados” e as “cartas modificadoras de ações” juntas ou separadas.

5.2 FICHAS DE MOVIMENTOS CODIFICADOS

A prática de bambolês no Brasil ainda é um movimento recente, com isso muitos dos movimentos codificados ainda não contavam com nomenclaturas nacionais, para este material foram escolhidos 36 movimentos básicos de bambolê, (dos quais selecionamos 12 para as fichas), básicos no sentido de que apresentam a base para descoberta e criação de outros movimentos. A escolha dos movimentos

¹⁴CircUnesp é um projeto de circo social da Unesp Rio Claro. Instagram @circunesp.

e nomenclaturas não foram processos rápidos, visto que a possibilidade de movimentações na manipulação de bambolês é muito extensa.

5.2.1 A escolha dos nomes dos movimentos

A escolha dos nomes foi feita com a ajuda da comunidade bambolística. Para isso foi elaborado um formulário online com os movimentos escolhidos, o formulário se dividia em duas partes na primeira movimentos que já contam com um nome popular no Brasil e a pergunta “você consegue reconhecer esse movimento por esse nome?”. E o segundo grupo contava com movimentos cujo o nome popular é em inglês onde se perguntava se a pessoa conhecia um nome em português e se a resposta fosse não, pedia se para que se sugerisse um nome para ele. A partir das respostas obtidas, foi marcada uma videochamada com bambolistas e chegamos nos 36 nomes em português para o material¹⁵. Esses movimentos mais tarde foram divididos em grupos de acordo com suas características técnicas.

5.2.2 As características técnicas

No início, foram pensadas maneiras de se agrupar os movimentos escolhidos, de acordos com os mais diversos critérios, procurando semelhanças entre eles, desses critérios o que mais teve sentido foi a divisão por características técnicas. As características mais marcantes nos movimentos eram giros, manipulação, equilíbrio e lançamentos, termos já bastante utilizados na cena malabarística, e também consolidados no livro “Aspectos fundamentais do malabarismo” de Richard Santos (Santos, 2012). Porém, o livro tem como foco malabarismos em geral, principalmente bolinhas e o bambolê carrega particularidades como é o caso dos giros por exemplo, por isso algumas alterações foram necessárias como consta na tabela abaixo.

¹⁵Os 36 movimentos e nomes escolhidos constam no apêndice C.

Aspectos Fundamentais do Malabarismo (Richard Santos)	Divisão do material didático sobre movimentos codificados na prática de manipulação de bambolês
• Manipulação; • Arremesso; • Equilíbrio; • Interação.	• Giro; • Manipulação; • Equilíbrio; • Lançamento

Em negrito estão as alterações feitas. A coluna do lado esquerdo representa o que Richard Santos chama de as técnicas do objeto nela consta a característica “interação”, a qual foi a única característica que não entrou no material, visto que nas escolhas dos movimentos, foram escolhidos movimentos feitos com apenas um bambolê e “interação” é justamente o fato de os objetos se relacionarem entre si durante a manipulação. Na coluna do lado direito estão as características escolhidas para o material, foram adicionadas a categoria: “Giro” por ser um tipo de movimento que é associado a esse malabares e é uma propriedade que apenas o bambolê e as argolas possuem.

É importante ressaltar que existem movimentos que possuem mais de uma característica técnica. Porém, as fichas estão indicadas por cor, sendo cada cor correspondente a característica técnica mais marcante no movimento e as demais características (quando houver) estão sinalizadas na própria ficha no campo correspondente.

Giro (Ficha na cor amarela)

O grupo giros é um grupo de movimentos com bambolês bem popular no Brasil. Os movimentos desse grupo são movimentos caracterizados por pelo menos uma parte do corpo estar dentro do bambolê marcando o centro, controlando a movimentação, dando impulsos e marcando um ritmo constante. Nesse tipo de truque o bambolê faz um movimento giratório em torno desse centro, traçando um círculo no espaço.

Figuras 25 e 26 - À esquerda imagem do movimento giro na cintura e a direita imagem do movimento giro na mão



Fonte: Arquivo pessoal, 2022

Manipulação (ficha vermelha)

Este grupo é formado por movimentos de manipulação, aqueles nos quais o bambolê é segurado por alguma parte do corpo, recebendo uma força contínua vinda do bambolista, não ficando livre em momento algum de sua ação.

Figuras 27 e 28 - À esquerda imagem do movimento flaming/dobradiça de coxa e a direita imagem do movimento ondas na cintura.



Fonte: Arquivo pessoal, 2022

Lançamento (ficha azul)

Os lançamentos são os movimentos em que o bambolê é projetado através do espaço pelo ar ou em contato com uma superfície a partir de impulso inicial (força propulsora) oferecida por determinada parte do corpo. Entre os movimentos que possuem essa característica técnica podemos citar os rolamentos, as moedas e os quiques/rebotes.

Figuras 29 e 30 - À esquerda imagem do movimento "rolamento pelo peito" e à direita" imagem do movimento volta cachorrinho".



Fonte: Arquivo pessoal, 2022

Equilíbrio (ficha verde)

Os movimentos de equilíbrio são aqueles nos quais o bambolista posiciona o objeto em uma parte do corpo (sem segurá-lo) buscando estabilizá-lo em determinada posição, sem desvios ou oscilações.

Figuras 31 e 32 - Imagens do movimento "equilíbrio na mão"



Fonte: Arquivo pessoal, 2022

5.2.3 O formato das fichas

As fichas de movimentos codificados foram pensadas para serem em formato A5, com indicações e imagens na frente e no verso, de acordo com a necessidade para explicação de cada movimento. Seu formato físico foi inspirado nas fichas do fichário “Jogos teatrais, o fichário de Viola Spolin” (Spolin, 2001).

Abaixo, uma das fichas para exemplificar (as demais estão disponíveis no apêndice D):

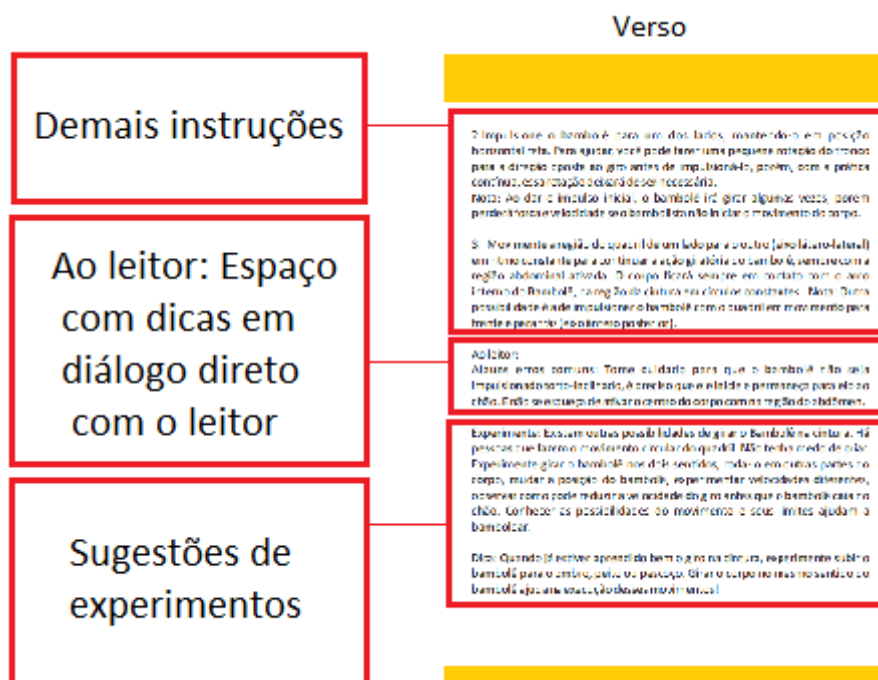
Figura 33 - Frente do modelo de ficha



Carta tamanho A5 21,0 x 14,8

A parte da frente é composta pelas seguintes informações: o nome do movimento escolhido em português, abaixo as características técnicas que aquele movimento apresenta e por último o passo a passo de execução do movimento com imagens que auxiliam no entendimento da parte escrita.

Figura 34 - Verso do modelo de ficha



Carta tamanho A5 21,0 x 14,8

Já o verso da ficha contém a descrição passo a passo (com informações adicionais), seguido por um campo com dicas para facilitar o aprendizado, sugestões de possíveis experimentações, para que o leitor possa descobrir coisas novas relacionadas ao movimento sozinho, criando um repertório pessoal.

5.3 CARTAS MODIFICADORAS DE AÇÕES

As cartas modificadoras de ações (apêndice E), como o próprio nome já diz, são cartas para serem utilizadas para acrescentar camadas a partituras de movimentos. Elas tiveram como base teórica para suas criações os materiais “Teatro do movimento: um método para o intérprete criador” de Lenora Lobo e Cássia Navas (Lobo e Navas, 2003) e o “Material de Composição e Criação Cênica: O que se vê da janela? Olhar pela fresta” de Igor Gasparini (Gasparini, 2021); materiais que foram utilizados no *Laboratório de Pesquisa: manipulação com bambolês*. E após observarmos as práticas, desenvolvemos as cartas abaixo.

1. **Alteração de tempo - velocidade** - Expandir ou reduzir o tempo do movimento, rápido/lento. Escolher quais os momentos da partitura estarão em quais velocidades.
2. **Alteração de nível** - Transitar entre movimentos nos níveis baixo, médio e alto. Escolher quais partes da partitura estarão em quais níveis.

Nível Baixo: movimentos ou pausas em que o corpo se encontra perto do chão, geralmente sentado ou deitado.

Nível médio: movimentos ou pausas em que o corpo ocupa um espaço perto da altura da cintura.

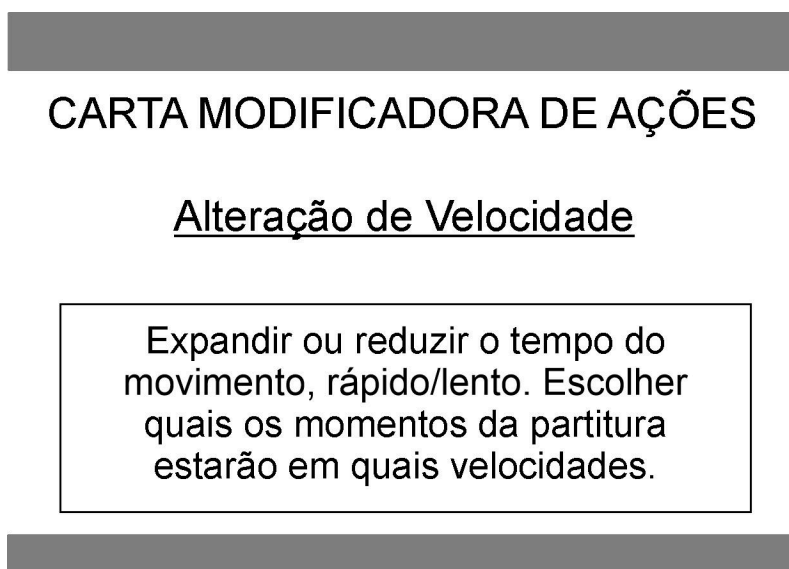
Nível alto: São os movimentos e pausas que acontecem quando estamos em pé ou próximo desta altura.
3. **Alteração de força - peso** - Alterar a fisicalidade do movimento, a energia e força muscular empregada. Escolher quais os momentos da partitura terão movimentos leves (que têm relação com sutileza e delicadeza) e em quais momentos os movimentos serão fortes (que tem relação com firmeza e determinação).
4. **Rebobinar** - Inverter o movimento, fazê-lo de trás para frente. Pode ser aplicado a quantos movimentos achar necessário ou a sequência toda de movimentos.
5. **Transposição - Mudança de apoio do bambolê** - escolher alguns dos movimentos e tentar executá-los usando outras partes do corpo, se necessário faça modificações.
6. **Repetição** - Repetir movimento(s) em qualquer movimento da partitura, podendo ser seguidos ou não.
7. **Inserção** - Escolher novos movimentos para inserir em qualquer momento da partitura.
8. **Embelezamento** - Adicionar pequenos gestos ou micro movimentos (que não sejam movimentos codificados / truques).
9. **Reconstrução** - reorganizar a sequência de movimentos, colocar os movimentos em outra ordem.

10. **Locomoção** - Inserir locomoção em momentos da sequência, entender como eu faço os movimentos da sequência traçando um percurso no espaço.
11. **Alteração do tamanho do movimento** - Expandir ou reduzir o tamanho do movimento, grande ou pequeno. Observar o quão perto o bambolê está do seu corpo em cada situação. Escolher quais os momentos da partitura estarão em quais tamanhos.

5.3.1 O formato das cartas

As Cartas modificadoras de movimento são cartas na cor cinza que foram pensadas para ter um quarto do tamanho das fichas de movimentos codificados, ou seja elas têm o formato A7 na horizontal, são simples, contendo apenas o nome da carta e o comando a ser utilizado. O formato teve como inspiração as cartas de transição do “Baralho Mano a Mana”¹⁶ (Oliveira e Yamaguishi, 2022).

Figura 35 - Modelo das Cartas modificadoras de ações



Carta tamanho A7 10,5 x 7,4cm

¹⁶O Baralho Mano a Mana é um material educativo para composições de duos acrobáticos no formato de baralho de cartas, com cartas com imagens de portagens e cartas com indicações de transições entre figuras.

5.4 COMO UTILIZAR O MATERIAL

O material pode ser utilizado de diversas formas, porém deixamos aqui uma sugestão para uso em aula.

Preparação do encontro

Passo um: escolha com quais fichas ou grupos de fichas de movimentos codificados você quer trabalhar.

Passo dois: A partir das escolhas das fichas escolha qual jogo de aquecimento melhor se adequa às necessidades do grupo.

Ex: Se escolhi trabalhar somente com as fichas azuis de lançamento. O ideal é que eu escolha um dos jogos que envolvam lançar o objeto, como “Batata Quente-Moeda Voadora”, “Pega Pega Mancha” ou o “Lançar Bambolê”.

Passo três: por fim escolha se você quer finalizar com uma criação individual ou coletiva. Se a escolha for criação individual você utilizará as “cartas modificadoras de ações”, se a composição for em grupo escolha outro exercício do grupo “jogos para aquecimento e composição coletivas”. Após feita as escolhas, coloque as na ordem em que acontecerá no encontro, seguindo o modelo abaixo.

Estrutura do encontro

O encontro terá o seguinte formato:

1- Exercício de aquecimento

2- Aprendizado dos movimentos codificados. Nesse momento o professor poderá ensinar os movimentos que escolheu ao estudante ou entregar a ele a ficha para que ele aprenda a partir das fichas.

3- Criação artística.

A. Criação Individual: Se a opção feita foi por criação individual, primeiro o estudante criará uma partitura com os movimentos aprendidos no tópico dois, fazendo as ligações que achar necessárias entre eles. Podendo ou não haver

outros gestos ou movimentos. Após criada a partitura, cada estudante receberá uma “carta modificadora de ações” para acrescentar uma nova camada a sua sequência (dependendo do nível da turma, o professor poderá trabalhar com mais de uma carta modificadora de ações).

Ao finalizar o estudante apresenta a partitura criada para os demais estudantes.

- B. Criação em Grupo: Se a opção feita foi por criação em grupo você pode ou dividir os estudantes em grupos de até quatro pessoas e seguir o passo A porém com os alunos criando juntos. Ou separe os estudantes em grupos de até quatro pessoas e conduza o jogo escolhido para criação.

É indicado que para esse momento diferente do aquecimento o exercício seja feito com apenas um grupo de cada vez, enquanto os demais grupos assistem. Os jogos mais indicados para esse momento são os jogos abaixo.

1. Jogo da Acumulação
2. Coro e corifeu
3. Coro e corifeu com Pausa
4. Esteira
5. Espelho
6. Jogo transições das imagens
7. Pausa e movimento

4 - Roda de conversa

Ao fim das apresentações realizadas durante o Laboratório, fazíamos uma roda de conversa. Consideramos essa prática de fundamental importância no processo pedagógico, para que os participantes que assistiram possam falar sobre o que viram, é importante que o professor conduza a roda de maneira que não haja comentários com julgamento de valor como “gostei” ou não “gostei”, mas sim comentários que ajudem os estudantes que apresentaram a entender melhor como sua partitura.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A diversidade que o bambolê propõe, como vimos nas entrevistas, evidencia como essa prática pode se adaptar a diferentes interesses e necessidades individuais. O bambolê é mais do que apenas um objeto de entretenimento; pode ser uma forma de expressão artística, um meio de conexão com a comunidade, uma ferramenta para a promoção da saúde, etc. Porém, em contraposição, Gabrielle nos conta que

O lado ruim de alguma maneira, do bambolê estar em muitos lugares é que ele fica difícil de se afirmar como algo que é circense. Porque está em tantos lugares que daí parece que é uma coisa que não é circense de verdade. Então se você vai dar uma aula de circo e você dá 'só bambolê', você não deu aula de circo, porque você deu só bambolê [...]. Então eu acho que o ruim de estar em muitos lugares é isso, é que dentro cria um lugar do bambolê estar num lugar secundário, no Malabares, secundário no circo comum geral. (Gabrielle Polizzelli, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Ao realizar esse trabalho percebemos como um material acadêmico pode colaborar para a valorização da pesquisa artística com bambolês, bem como do profissional de artes circenses, principalmente aquele que ensina a prática. As entrevistas nos permitiram entender a trajetória e a diversidade de prática das entrevistadas e colaboraram para a sistematização do nosso material didático, que representa apenas um dos muitos caminhos possíveis para o aprendizado, seja no aprimoramento das práticas das professoras e professores como na autonomia de quem está aprendendo. Além disso, por meio de nosso laboratório de pesquisa, observamos que, embora o bambolê seja frequentemente praticado de forma individual, a prática coletiva desempenha um papel essencial no processo de aprendizagem e na descoberta de caminhos criativos. Isso ressalta a importância de espaços de troca, como os proporcionados pelo laboratório, uma vez que ainda há escassez de espaços para compartilhar conhecimentos específicos sobre bambolês.

Por fim, vale mencionar uma questão mencionada por Gesca Anú, que mereceria uma investigação mais profunda no contexto do bambolê e do circo, que é a da necessidade de descolonizar essa prática:

A gente passa por um momento em que é muito necessário decolonizar o bambolê. Sabe quando eu digo decolonizar eu digo mesmo ir atrás das

raízes. Quando eu falo que o bambolê é um objeto indígena¹⁷ as pessoas se surpreendem, né? Como se não pudesse ser. Isso de certa forma é um pensamento bem racista, sabe? Óbvio que não de maneira [proposital]... sem querer. Quero dizer, não de maneira pensada, mas acaba sendo. Então acho que falta muito ainda no movimento o resgate dessa história, em questão mais ritualística. E também sobre a questão dos corpos, né? São sempre os mesmos corpos que são vistos. Eu falo isto do ponto de vista de um corpo magro, uma mulher cis cheia de privilégios, né? Acho que a gente tem que prestar atenção em outros corpos também fazendo, sabe. E é isso, eu acho bonito porque qualquer pessoa pode fazer, né? Dependendo do truque que vai ser ensinado e qualquer idade. (Gesca Anú, 2023, em entrevista concedida aos autores)

Destacamos ainda a importância de diversificar o espaço e dar visibilidade a corpos diversos e não normativos. Como perspectiva futura, pensando na ampliação deste material didático, é fundamental ter espaços em que todas as pessoas participem - diversificando gênero, raça, outros corpos e origens - e enriqueçam essa prática, tornando-a genuinamente inclusiva e decolonial.

Concluimos este trabalho com otimismo, reconhecendo que a prática do bambolê está em constante evolução e crescimento, demonstrando um reconhecimento em evolução do valor e da versatilidade do bambolê nas artes e que ele não é mais apenas encarado como um brinquedo infantil. Esperamos que nossas discussões e o material didático possam contribuir tanto para a formação de professores como de praticantes e se somem a outros materiais, além de que esse material chegue em locais em que a internet e redes sociais não são uma realidade, ampliando assim o alcance do nosso trabalho.

¹⁷O bambolê também é utilizado por indígenas norte americanos como dança para contar histórias.

REFERÊNCIAS

FERNANDES, Ciane. **O Corpo em Movimento**: O sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. Annablume, 2006.

FERREIRA, Fernanda Gândara; MIOLA, Laís Rodrigues Cardamoni; BÍSCARO, Natália Gaspar. **Relações de afeto no ensino de dança mediado por bambolê**. Trabalho de conclusão de curso (graduação). Universidade Estadual de Campinas, curso de licenciatura em Dança. 2019

GASPARINI, Igor. **O que se vê da janela** - Olhar pela fresta. Material autoral partilhado na disciplina "Laboratório de corpo: Composição", ministrada no curso de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de Artes da Unesp, entre Agosto e Dezembro de 2021.

KAWAUCHI, Aline Sayuri. **Processo de criação da peça "Possíveis verdades para uma certeza absoluta"**, desdobramentos acerca da união entre teatro do movimento e circo. Trabalho de conclusão de curso (graduação). Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes, curso de licenciatura em Arte-Teatro. 2019

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Ed. Summus, 1978.

LOBO, Lenora; NAVAS, Cássia. **Arte da composição**: Teatro do movimento. Brasília: L.G.E. Editora, 2008.

LOBO, Lenora; NAVAS, Cássia. **Teatro do movimento**: Um método para o intérprete criador. Brasília: L.G.E. Editora, 2003.

Manifesto Bambambam. **Movimento Bambambam**, 2010. Disponível em: <https://bambambam.wordpress.com/manifesto/> . Acesso em 5 de Novembro de 2023.

MARIA, Isis. **Sobre bambolês**. Zine 2ª edição. 2020. Disponível em < <https://drive.google.com/file/d/1H2lCW16TbTvHT1Sli2ellxcYVzB6Yfzh/view?usp=sharing> > Acesso em 10 jun 2021

MENEZES, Luciana. História da Ginástica Para Todos. **Federação de Ginástica do Rio de Janeiro**, Rio de Janeiro, 2018. Disponível em:

<<https://ginasticario.com.br/historia-da-ginastica-para-todos/>>. Acesso em 10 jun 2021.

OLIVEIRA, Marília Mattos de; YAMAGUSHI, Dyego. **Baralho Mano A Mana**. São Paulo, 2022.

PEIXOTO, Bianca Simões. Dança, circo e risco: diálogos na cena contemporânea. Revista Aspás, v. 3, n. 1, p. 85-95, dezembro 2013. Disponível em:

<https://www.revistas.usp.br/aspas/article/view/68388>

POLIZZELLI, Gabrielle Lei. **Bamboleio para além do rodar** : processos de ensino-aprendizagem com o bambolê a partir de uma perspectiva circense contemporânea. Trabalho de conclusão de curso (graduação). Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes, curso de licenciatura em Arte-Teatro. 2022

SANTOS, Richard. **Aspectos Fundamentais do Malabarismo**. São Paulo: Ed. do Autor, 2012.

SILVA, Erminia. **O circo: sua arte e seus saberes**. O circo no Brasil do final do século XIX a meados do XX. Dissertação (Mestrado em História) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996.

Como surgiu o bambolê? E a bicicleta?. **Super Interessante**, 2006. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/tecnologia/como-surgiu-o-bamboleo-e-a-bicicleta/>>. Acesso em 01 jun 2021

SPOLIN, Viola. **Jogos teatrais**. O fichário de Viola Spolin. São Paulo: Perspectiva, 2001.

VASCONCELOS OLIVEIRA, Maria Carolina. Reflexões sobre o circo (que tem sido reivindicado como) contemporâneo. **Revista do centro de pesquisa e formação nº14 - Dossiê diversos 22**. p.169-190, nº14, julho 2022. Disponível em: <https://www.sescsp.org.br/revista-do-centro-de-pesquisa-e-formacao-no-14-dossie-diversos-22/>

Entrevistas realizadas

ANÚ, Gesca, 2023. **Entrevista concedida aos autores em junho de 2023**, meio virtual.

MACIEL, Carolina 2023. **Entrevista concedida aos autores em julho de 2023**, meio virtual.

POLIZZELLI, Gabrielle Lei, 2023. **Entrevista concedida aos autores em junho de 2023**, meio virtual.

RODRIGUEZ, Laís, 2023. **Entrevista concedida aos autores em junho de 2023, meio virtual.**

SPINA, Samantha, 2023. **Entrevista concedida aos autores em outubro de 2023, meio virtual.**

VARGAS, Fernanda, 2023. **Entrevista concedida aos autores em junho de 2023, meio virtual.**

APÊNDICE A - Roteiro Das Entrevistas

1. Como gostaria de ser chamada neste trabalho, como o bambolê chegou até você e qual a sua trajetória como bambolista?
2. Quais as vertentes você identifica dentro da prática de bambolê e a qual delas mais se identifica e porquê?
3. Entre as vertentes existe algum jeito de se bambolear que você percebe que é bem diferente do que você bambolearia? E por quê?
4. Quais os movimentos mais comuns na sua prática?
5. O que você pensa sobre a prática do bambolê ser tão diversa?
6. Você gostaria de acrescentar mais alguma coisa que as perguntas não contemplaram?

APÊNDICE B - Roteiro de criação usado no laboratório de pesquisa: manipulação de bambolês

Adaptação do roteiro criado e utilizado por Igor Gasparini na disciplina Laboratório de Corpo: Composição no Ano de 2021 no curso Licenciatura em Arte Teatro no Instituto de Artes da UNESP intitulado “O que se vê da janela? – olhar pela Fresta” Possibilidade de mover o fora-dentro neste estado de confinamento

Parte 1: Composição e criação

1ª Fase: Construção do Movimento.
1. Movimento lento 2. Braço iniciador de movimento 3. Perna iniciadora de movimento 4. Projecção no espaço 5. Movimento rápido 6. Tronco iniciador de movimento 7. Movimento grande 8. Movimento pequeno 9. Dinâmica Staccato 10. Locomoção no espaço 11. Salto 12. Movimento pelo chão Nota: 12 pontos obrigatórios e pela ordem indicada Toda sequência pode ser intermediada por textos.

2ª Fase: Transições de Movimentos.

3ª Fase: Manipulação e Desenvolvimento do Movimento
1. Expansão 2. Diminuição 3. Espelho 4. Rewind 5. Mudança de nível 6. Transposição 7. Repetição 8. Acumulação

9. Desenvolvimento
10. Inserção
11. Textura
12. Desconstrução
13. Embelezamento
14. Reconstrução
15. Cânone

Nota: escolher entre 3 a 5 pontos dos acima indicados

EXPANSÃO – expandir no tempo (+ lento) ou mais espaço ou mais energia.

DIMINUIÇÃO – reduzir o tempo (+ rápido) ou menos espaço ou menos energia.

ESPELHO – fazer para, ou com o outro lado.

REWIND – inverso (do movimento), de trás para a frente (inverte ordem na sequência).

MUDANÇA DE NÍVEL – mudar o movimento para outro nível (baixo, médio, alto).

TRANSPOSIÇÃO – mudar o movimento para outra(s) parte(s) do corpo.

REPETIÇÃO – repetir movimento(s) em qualquer parte da sequência.

ACUMULAÇÃO – construir a partir da repetição: 1,12,123,1234...

DESENVOLVIMENTO – isolar uma parte e construir novos movimentos resultantes do desenvolvimento desse material.

INSERÇÃO – inserir novas ideias (movimento) dentro da sequência.

TEXTURA – entender a base forte da sequência, isola-la e desenvolver a partir daí.

DESCONSTRUÇÃO – fazer de novo. (usar as mesmas premissas da 1ª fase,

Construção do Movimento - para fazer uma nova parte ou sequência – 1 a 13).

RECONSTRUÇÃO – reorganizar a sequência de movimento, alterar a ordem dos movimentos.

EMBELEZAMENTO – adicionar pormenores ao movimento, enfeitar. CÂNONE – o mesmo movimento é iniciado em tempos/contagens diferentes.

APÊNDICE C - Nomenclatura dos 36 movimentos com os nomes em português

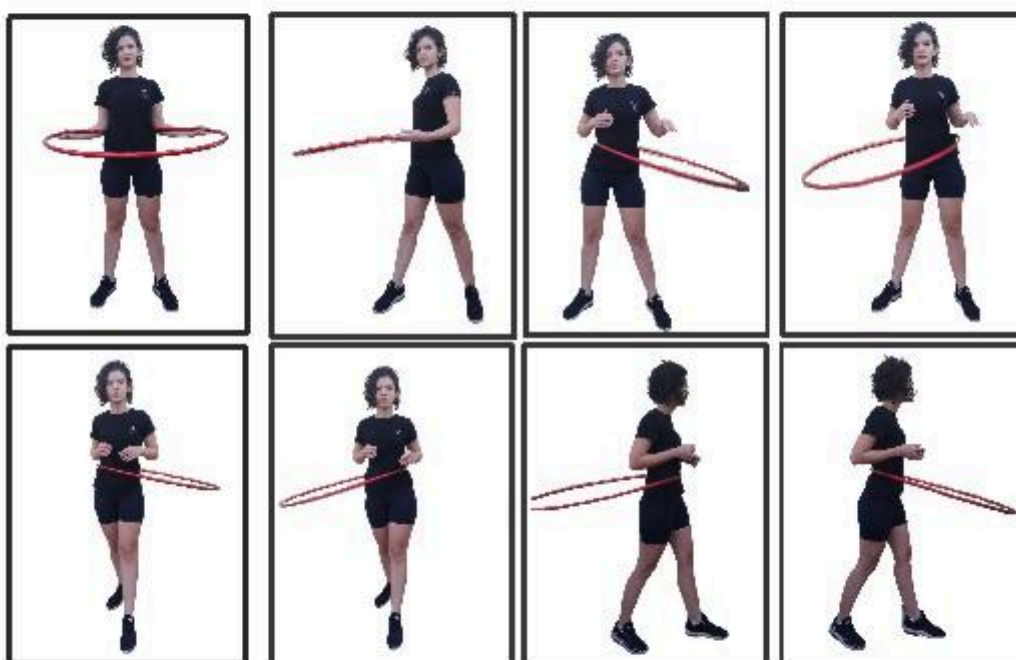
- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Giro na cintura; | 18. Flamingo/Dobradiça de |
| 2. Giro na mão (com ela | coxa (Wedgie); |
| para cima); | 19. Chuta e pega / |
| 3. Mandala de giro; | lançamento com o pé; |
| 4. Tornado/Saca-rolhas | 20. Puxa pisa e pega/ |
| (Vórtex); | levantamento alavanca; |
| 5. Escalador básico | 21. Lançamento Reto; |
| (segurando o bambolê); | 22. Quique/Rebote; |
| 6. Escalador básico | 23. Moeda voadora na Mão |
| lançado; | (Coin Flips); |
| 7. Escalador reverso com | 24. Moeda voadora no |
| apoio nas costas; | braço; |
| 8. Infinito/balanço | 25. Moeda voadora no peito; |
| tradicional | 26. Helicóptero; |
| (Weave/swings); | 27. Equilíbrio na mão; |
| 9. Infinito/Balanço reverso | 28. Equilíbrio na testa; |
| (Weave/swings); | 29. Rolamento pelo peito |
| 10. Infinito/Balanço com mão | (chest roll); |
| fantasma | 30. Rolamento pelas costas |
| (Weave/swings); | (back roll); |
| 11. Ponto fixo (Isolação | 31. Volta cachorrinho; |
| Básica); | 32. Abraço (Body wrap); |
| 12. Scanner; | 33. Mochila (Backpack); |
| 13. Ponto fixo Linha | 34. Pizza Voadora (Pizza |
| Vertical/Horizontal; | Toss); |
| 14. Chicote/Estica e puxa | 35. Ondas na Cintura; |
| (Iso pop); | 36. Ondas no chão |
| 15. Mandala com isolação/ | |
| ponto fixo; | |
| 16. Enrolada vertical / | |
| horizontal; | |
| 17. Giro no pé; | |

APÊNDICE D - Fichas técnicas dos movimentos codificados

Giro na cintura

Características técnicas: ● Giros

Aprendendo o movimento



Posição inicial: Em pé, os pés paralelos com distância próxima a largura do quadril.

Corpo dentro da circunferência do bambolê, e o bambolê posicionado no plano horizontal (mesa) na altura da cintura.

1. Segure o bambolê com as duas mãos e encoste uma parte do arco interno na região lombar, de modo que o bambolê fique reto e paralelo ao chão.

2. Impulsione o bambolê para um dos lados, mantendo-o em posição horizontal reta. Para ajudar, você pode fazer uma pequena rotação do tronco para a direção oposta ao giro antes de impulsioná-lo, porém, com a prática contínua, essa rotação deixará de ser necessária.

Nota: Ao dar o impulso inicial, o bambolê irá girar algumas vezes, porém perderá força e velocidade se o bambolista não iniciar o movimento do corpo.

3. Movimente a região do quadril de um lado para o outro (eixo látero-lateral) em ritmo constante para continuar a ação giratória do bambolê, sempre com a região abdominal ativada. O corpo ficará sempre em contato com o arco interno do Bambolê, na região da cintura em círculos constantes. Nota: Outra possibilidade é a de impulsionar o bambolê com o quadril em movimento para frente e para trás (eixo ântero-posterior).

Ao leitor:

Alguns erros comuns: Tome cuidado para que o bambolê não seja impulsionado torto-inclinado, é preciso que ele inicie e permaneça paralelo ao chão. E não se esqueça de ativar o centro do corpo com a região do abdômen.

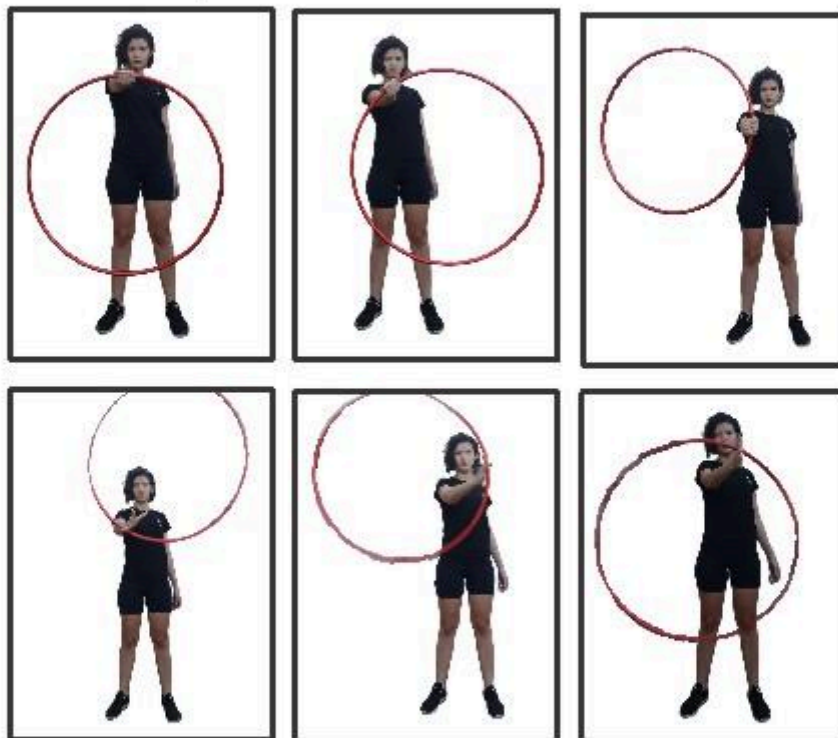
Experimente: Existem outras possibilidades de girar o Bambolê na cintura. Há pessoas que fazem o movimento circular do quadril. Não tenha medo de criar. Experimente girar o bambolê nos dois sentidos, rodá-lo em outras partes do corpo, mudar a posição do bambolê, experimentar velocidades diferentes, observar como pode reduzir a velocidade do giro antes que o bambolê caia no chão. Conhecer as possibilidades do movimento e seus limites ajudam a bambolear.

Dica: Quando já tiver aprendido bem o giro na cintura, experimente subir o bambolê para o ombro, peito ou pescoço. Girar o corpo no mesmo sentido do bambolê ajuda na execução desses movimentos!

Giro na mão

Características técnicas: ●Giros

Aprendendo o movimento



Posição inicial: Em pé, com os pés paralelos com distância próxima a largura do quadril.

1. Segure o bambolê com a palma da mão para cima posicionada no arco interno do bambolê. Alongue o braço para frente (o braço não precisa estar totalmente esticado, apenas com espaço suficiente entre o seu corpo e o bambolê para evitar que o bambolê te atinja).



2. Escolha o sentido para girar o bambolê (horário-para direita ou anti-horário-para esquerda), incline um pouco seu punho para o sentido contrário e depois impulsione o bambolê movimentando-o com velocidade moderada no sentido escolhido. Abra a mão (com o polegar apontando para cima) deixando que o bambolê gire entre o polegar e o dedo indicador.

Dica: É importante que o polegar esteja sempre formando um ângulo de 90° com o dedo indicador, assim ele será uma barreira para que o bambolê não escorregue até o punho.

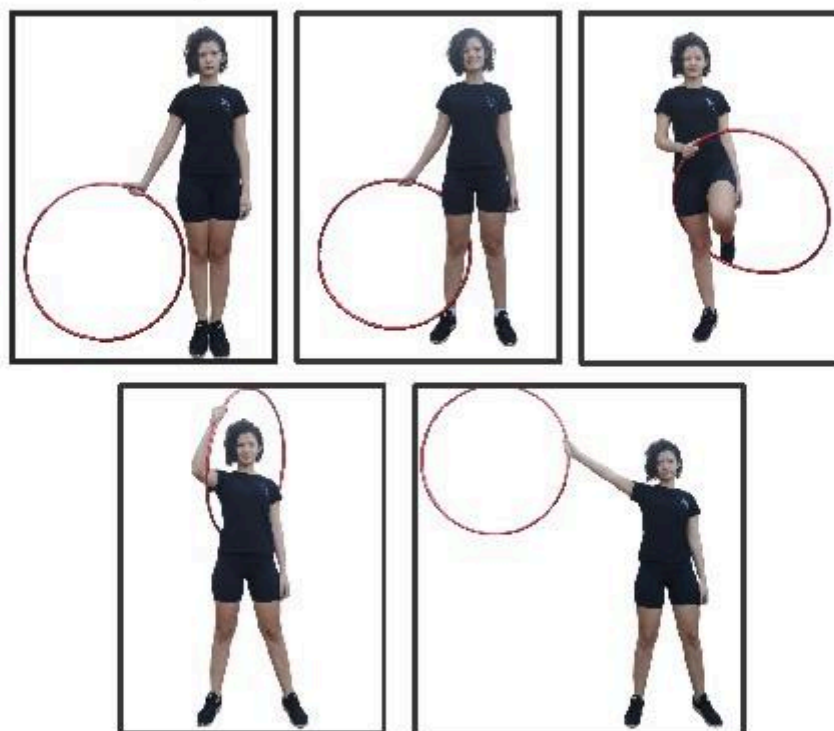
3. Continue sempre dando impulsos, movendo-a para cima e para baixo. No início você pode dar o impulso fechando a mão (utilize esse momento para corrigir o eixo do bambolê, se ele estiver diferente do desejado) e a abrindo logo em seguida. Com a prática contínua não haverá mais a necessidade de fechar a mão para impulsionar o bambolê (você conseguirá dar o mesmo impulso com a mão aberta), e o movimento encontrará mais fluxo.

Experimente: Tente girar o bambolê com o braço posicionado em outras direções (com os dedos apontados para cima e o bambolê em giros no plano horizontal, com os dedos apontados para o lado e o bambolê em giros no plano sagital). Não se esqueça de experimentar girar sempre nos dois sentidos e com ambas as mãos. Tente trocar de mão sem parar o giro, girar com as duas mãos dentro do bambolê, ou ainda girar o seu corpo alternando sua frente em relação ao bambolê.

Escalador básico

Características técnicas: ● Manipulação ● Lançamento

Aprendendo o movimento



Posição inicial: Em pé, com os pés paralelos mais afastados que a largura do quadril, segure o bambolê apoiado no chão (se o tamanho do bambolê permitir, se ele for menor, apenas o segure suspenso do chão). Palma da mão fechada apontada para frente.

1- Coloque o pé pela frente dentro do bambolê, transfira todo o seu peso para esse apoio. Levante a outra perna liberando espaço para o bambolê passar. Direcione a mão que está segurando o bambolê para a cintura lateral oposta; fazendo uma trajetória diagonal para cima.



2-Retire o bambolê por cima do corpo direcionando-o com sua mão.

3 - Abaixar a perna ficando novamente com os pés paralelos e fazer a transferência de peso novamente, dividindo-o entre os dois pés.

4 -Finalize esticando o braço para cima.

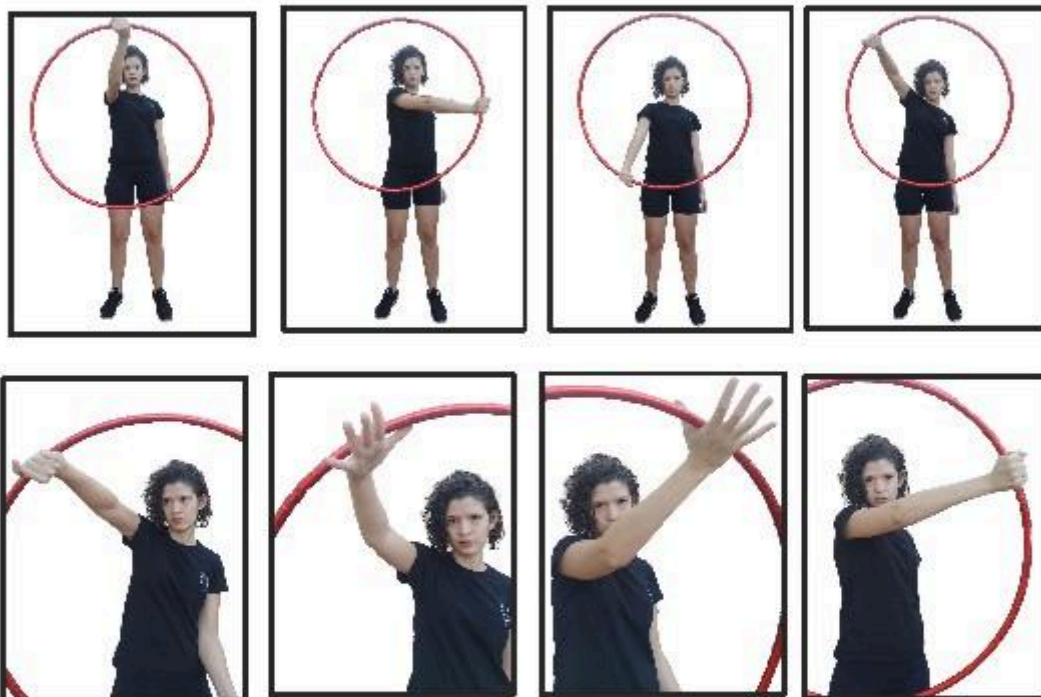
Dica: Segure o bambolê como se seu punho fosse uma dobradiça de porta, de forma que ele não esteja super firme, mas sim deixando o bambolê com possibilidade de movimento.



Ponto fixo

Características técnicas: ● Manipulação

Aprendendo o movimento



Posição inicial: Em pé, com os pés paralelos com distância próxima a largura do quadril.

Ao leitor: O objetivo principal é não alterar a posição do bambolê no espaço para criar a ilusão de que ele esteja parado.

1- Posicione o bambolê a frente, no plano vertical (porta), de maneira que você enxergue o arco todo e não apenas uma parte dele. Segure o bambolê com uma das mãos, por dentro, com a palma da mão virada para cima.

2- Escolha o sentido do movimento (horário/direita ou anti-horário/esquerda).

3- Movimente o seu braço desenhando o contorno do bambolê no espaço, sem alterar a posição e o eixo central do bambolê.

4- Quando o bambolê estiver quase no seu ponto inicial, você verá que o braço estará em posição torcida (forma de parafuso), assim você precisará retorná-lo também a posição inicial. Para isso, abra a mão e gire-a deixando o bambolê deslizar pela parte de cima da sua mão. Quando a palma da sua mão estiver novamente voltada para cima, segure o bambolê e repita o movimento quantas vezes desejar.

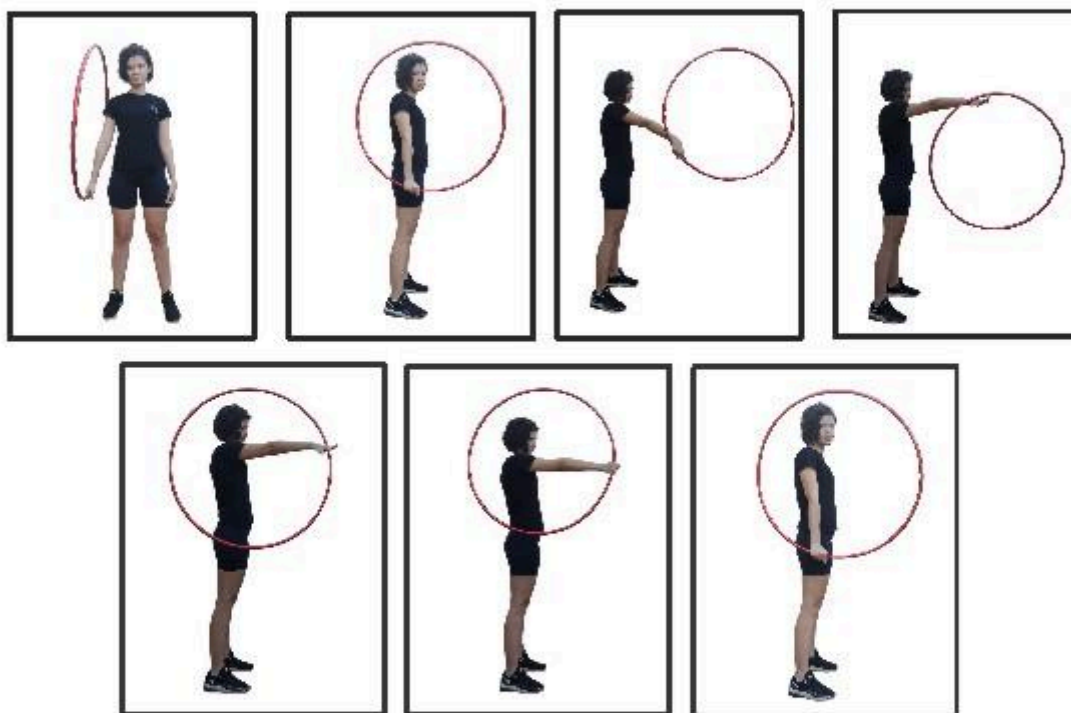
Ao leitor:

Você pode escolher a velocidade do movimento, exceto no item quatro que a velocidade precisa ser rápida. Não se esqueça de praticar com as duas mãos e para os dois sentidos de rotação.

Chicote - estica e puxa

Características técnicas: ● Manipulação ● Lançamento

Aprendendo o movimento



Posição inicial: Em pé, com os pés paralelos com distância próxima a largura do quadril.

Vamos pensar no bambolê como um relógio e o aro dividido em quatro, marcado pelos pontos: meio dia, três, seis e nove horas.

1- Posicione o bambolê ao seu lado, no plano sagital (roda), de modo que um observador de frente veja apenas uma linha, não um círculo. Segure o bambolê por dentro no ponto seis horas, com a palma da mão apontada para baixo e o polegar, quando esticado, apontado para frente.

2- Estique o braço reto para frente e vá flexionando o punho para baixo de tal maneira que seu polegar que antes apontava para frente agora apontará para baixo, com a movimentação do seu braço, agora sua mão estará segurando o bambolê no ponto nove horas.

3- Abra a mão, a gravidade fará com que o bambolê de meia volta na sua mão (passando por cima dela), feche-a e segure assim que a mesma atingir o ponto três horas do bambolê.

4- Desça o braço novamente esticado até retornar à posição inicial.

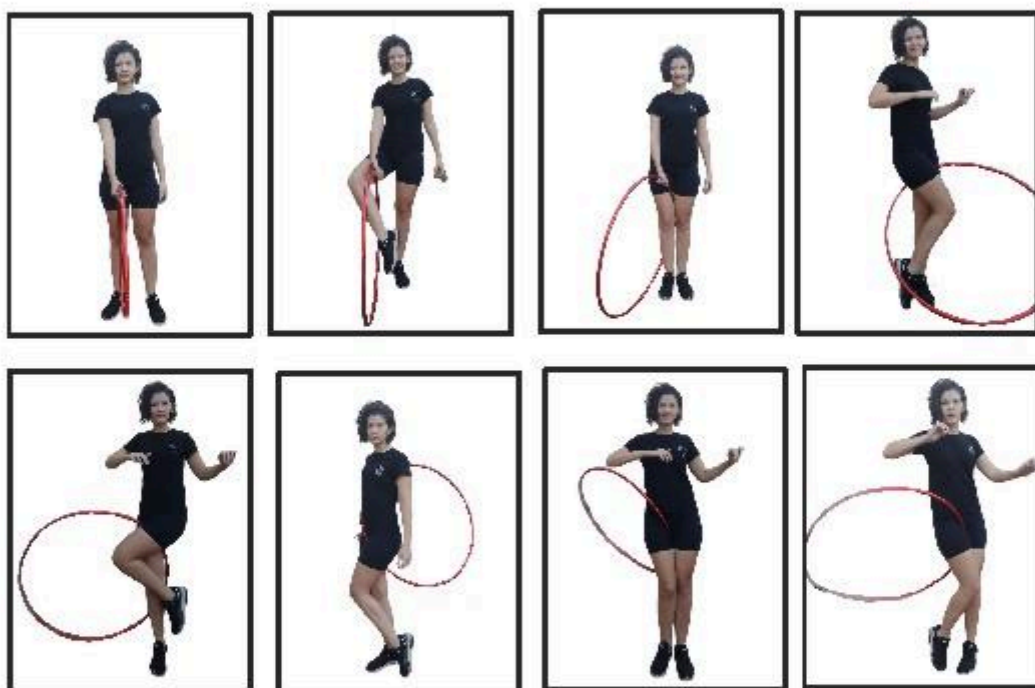
Nota: Esse mesmo movimento possui uma variação conhecida como Iso drop, no qual o braço estica-se para o lado com o bambolê está posicionado no plano vertical (porta), de maneira que o observador frontal veja todo o círculo, não uma linha.

O movimento quando realizado de forma mais rápida, requisitará menos força do punho e se assemelhar mais a referênciado “chicote”

Flamingo/Dobradiça de coxa

Características técnicas: ● Manipulação

Aprendendo o movimento



Posição inicial: Em pé, com os pés paralelos com distância próxima a largura do quadril.

1- Posicione o bambolê na sua frente, passe um dos pés por dentro do bambolê, e pise no chão, deixando os dois pés próximos (o bambolê ficará entre suas coxas, voltado para o plano vertical).

2- Faça uma rotação de quadril para o lado oposto ao do pé que está por dentro do bambolê, ajude a impulsionar o bambolê com a coxa, e levante o pé ou fique apenas com a ponta encostada no chão (como um Flamingo).

3- Dê um impulso no sentido contrário, fazendo a mesma movimentação para o lado oposto, quando a rotação de quadril for para o lado da perna que está dentro do bambolê, o bambolê baterá nas suas costas na região lombar, ele descendo gire o quadril na direção da queda potencializando esse movimento

4- Repita o movimento quantas vezes forem necessárias, fazendo um movimento de "vai e volta"

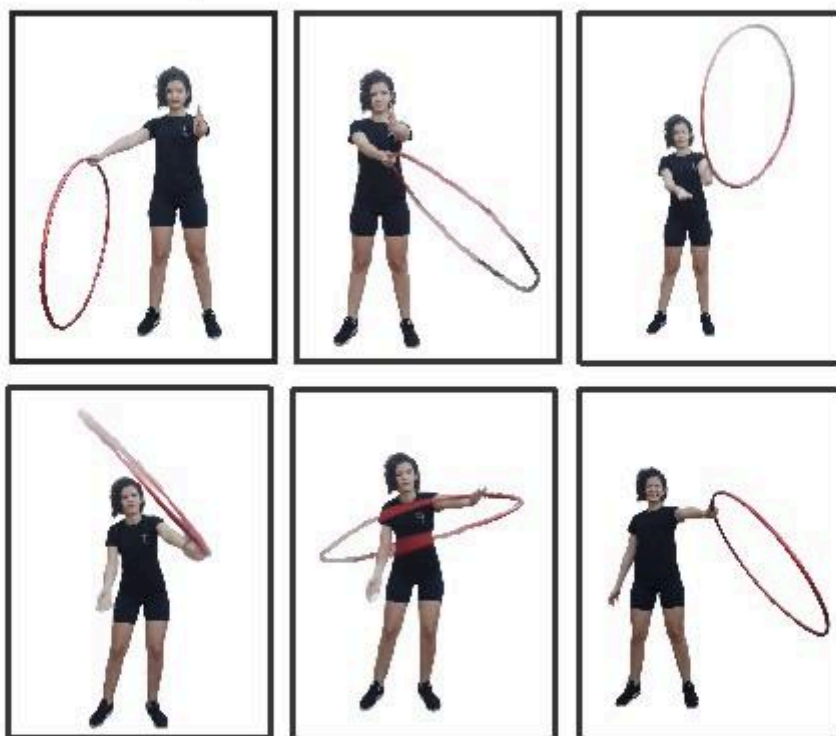
Ao leitor: Dependendo da estrutura anatômica do seu corpo, o impulso de movimento pode ser iniciado com maior intensidade pela perna ou pelo quadril.

Dica: o movimento executado de forma rápida, e o giro do quadril para iniciar o movimento mais forte, ajudará no início.

Moeda voadora na Mão

Características técnicas: • Lançamento

Aprendendo o movimento



Posição inicial: Em pé, com os pés paralelos e afastados. Segure o bambolê no ar no plano vertical (porta), com os dois braços estendidos à frente do corpo na mesma altura dos ombros.

1- Inicie com um impulso no punho para lançamento do bambolê, em um movimento de trajetória curva como o desenho da letra U. Iniciando por baixo do outro braço.



2- Solte o bambolê com a intenção dele girar no seu próprio eixo e sobre o outro braço estendido (como uma moeda, quando jogada para cima com o polegar para tirar “cara ou coroa”)

3- Este braço serve para conter o fluxo do movimento e direcionar o bambolê para dar a volta completa nele próprio.

4- Para finalizar segure o bambolê com a mão oposta à mão do lançamento.

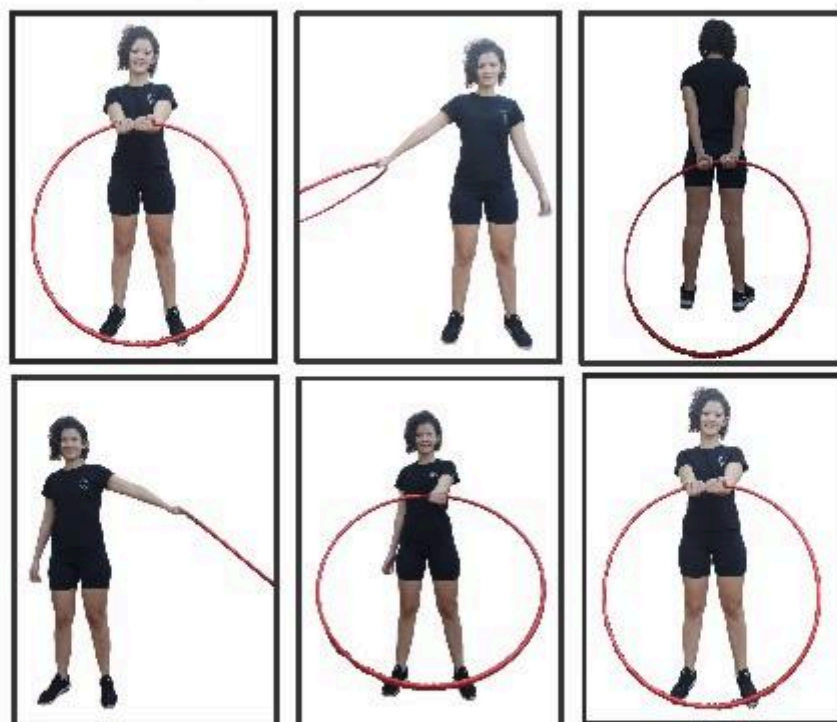
Dica: experimente as diversas intensidade de força, quando jogar muito forte o bambolê tende a dar mais do que uma volta, se fraco demais ele não completará a volta.



Helicóptero

Características técnicas: ● Manipulação

Aprendendo o movimento



Posição inicial: Em pé, com os pés afastados.

1- Segure o bambolê no plano vertical a frente ao corpo com as duas mãos por dentro do bambolê, com as palmas viradas para cima e os polegares para fora.

2- Escolha a direção do movimento. Se a escolha for no sentido horário, solte a mão esquerda para iniciar o movimento.

3- Com a mão direita conduza o bambolê para trás do corpo, fazendo uma pequena rotação do braço, de maneira que o polegar fique apontado para dentro. O movimento é realizado no plano horizontal, dando uma volta ao redor do corpo.

4- Quando o bambolê estiver atrás do corpo, segure também com a mão esquerda, deixando os polegares próximos, lado a lado.

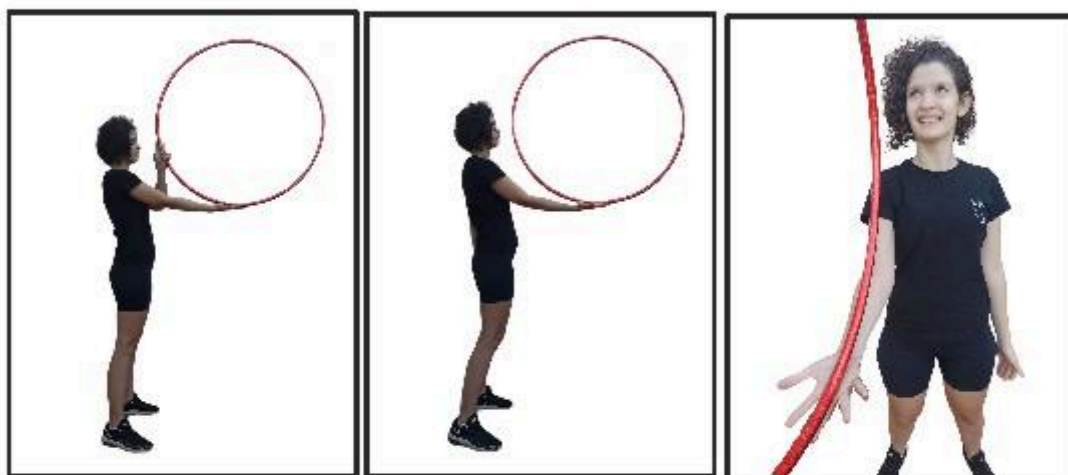
5- Solte a mão direita e com a esquerda conduza o bambolê para frente do corpo, mantendo o sentido horário. Neste percurso, faça uma pequena rotação com o braço esquerdo, e a mão esquerda chegará a frente do corpo com a palma novamente posicionada para cima. Segure novamente com a mão direita e repita o movimento em fluxo contínuo quantas vezes desejar.

Dica: Quando o sentido do movimento escolhido for o anti-horário, siga as instruções invertendo os lados. Lembre-se de treinar nos dois sentidos!

Equilíbrio na mão

Características técnicas: ● Equilíbrio

Aprendendo o movimento



Posição Inicial: Em pé, com os pés afastados. Um dos braços está estendido à frente do corpo em um ângulo de 90º com o chão. Palma da mão aberta para cima com os dedos afastados segurando o bambolê no plano sagital (roda).

1- Coloque o bambolê sobre o dedo médio e a palma da mão. Use a outra mão como apoio para sustentar o arco.

2 - Procure olhar sempre para o ponto mais alto do bambolê tentando mantê-lo fixo no eixo.

3 - Tente perceber o peso do bambolê no equilíbrio.

4 – Devagar, solte a mão de apoio e tente manter o bambolê na posição em que se encontra. Faça ajustes necessários no seu corpo para manter a posição em equilíbrio.



Dica: Manter a mão no formato de “concha”, ou somente o dedo de apoio levemente flexionado irá acomodar melhor o bambolê.

Quando o bambolê inclinar, procure descer um pouco o braço ou flexionar os joelhos, esse movimento trará o bambolê de volta ao eixo. Tente permanecer no lugar e ande apenas como o último recurso.

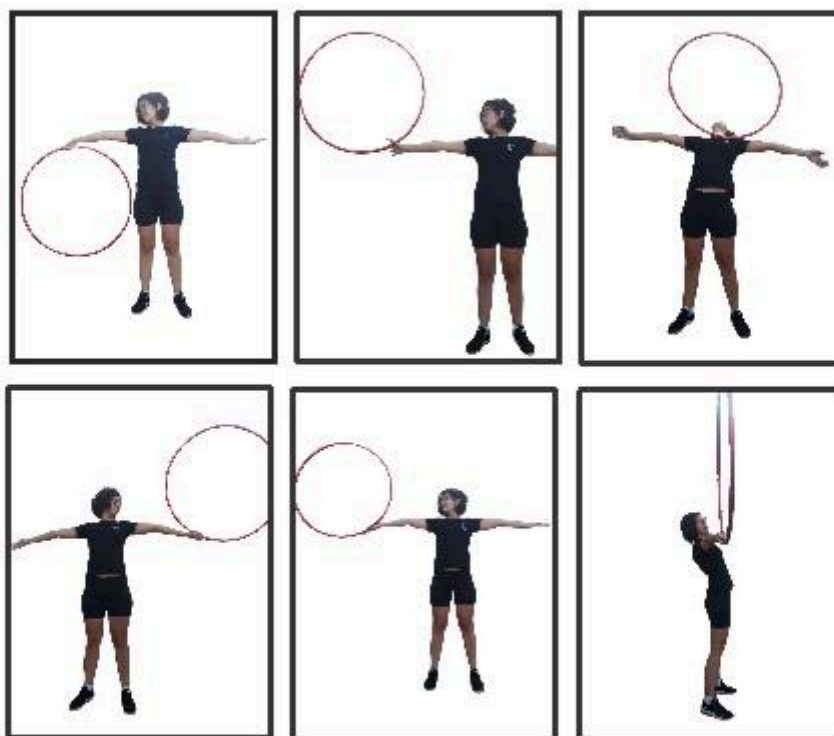
Ao leitor: experimente trocar o dedo de apoio, ou a posição do braço. Assim que dominar esse equilíbrio, tente equilibrar o bambolê apenas com o dedo ou a palmada da mão.



Rolamento pelo peito

Características técnicas: • Lançamento

Aprendendo o movimento



Posição Inicial: Em pé, com os pés afastados e os braços estendidos lateralmente. O corpo em forma da letra T. Os braços precisam estar alinhados em continuidade com os ombros, e o tronco ligeiramente inclinado para trás.

1 - Existem duas maneiras de começar o movimento. Na primeira, segure o bambolê com uma das mãos na parte de cima do bambolê com a palma voltada para frente ou para baixo (o que for mais confortável para você). Faça um movimento somente com o punho para baixo e depois para cima empregando força moderada (se for pouca, não conseguirá realizar o movimento até o final e, se for muita, não conseguirá parar o bambolê). Assim que o punho terminar o movimento, abra os dedos soltando o bambolê, de maneira que o bambolê role para as costas da mão passando entre os dedos indicador e polegar. Na segunda maneira, a palma da mão estará para cima com o polegar apontando para trás, você irá segurar o bambolê pela parte de baixo e pelo lado de fora. Dobre um pouco do punho levando o bambolê para baixo e dê um impulso para cima direcionando o objeto, solte-o de forma que ele role pelo seu braço.

Observação: todo o movimento do lançamento do bambolê acontece pelo punho, evite flexionar o cotovelo, ou desalinhar em relação aos ombros/peito.

2 - Deixe o bambolê rolar pelo corpo, passando pelo braço impulsionador, depois pela região acima do peito e abaixo das clavículas e, por último, pela parte anterior do braço até chegar na mão.

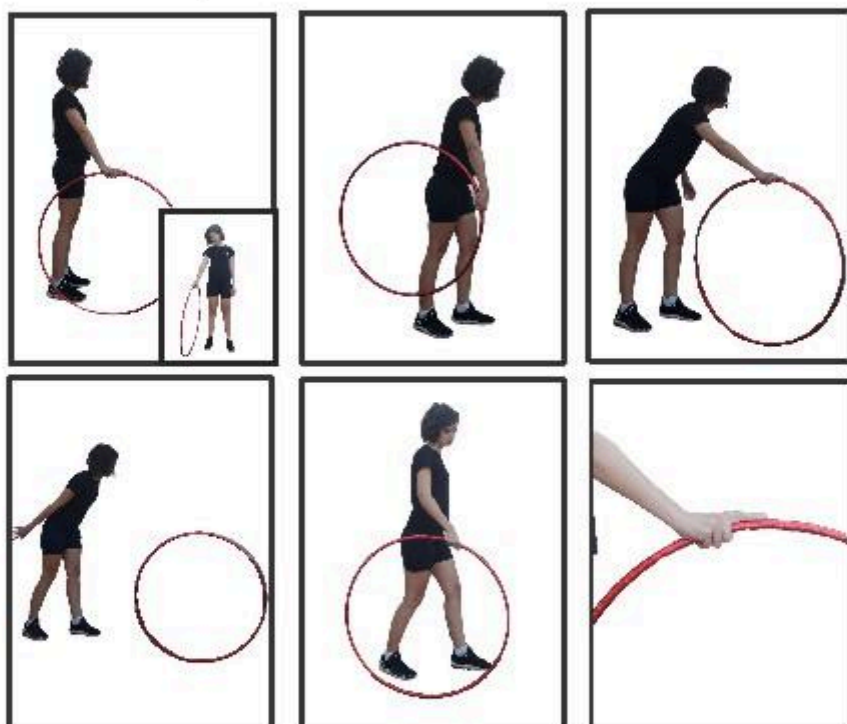
3 - Deixe a palma da mão para cima e segure o bambolê quando ele passar por cima dela, finalizando o percurso do movimento.

Ao leitor: Experimente tentar mudar o ângulo de posição do braço e perceba as alterações. Procure também descobrir variações.

Volta cachorrinho

Características técnicas: • Lançamento

Aprendendo o movimento



Posição Inicial: Em pé, com os pés afastados.

O objetivo do movimento "volta cachorrinho" é que o bambolê seja lançado em percurso pelo chão e retorne sem cair ou desviar da sua trajetória.

1-Segure o bambolê ao lado do seu corpo, no plano sagital, pelo lado de cima com a palma da mão voltada para baixo, o indicador estendido



2- Escolha a direção para onde irá arremessar o bambolê, vire seu corpo para a direção escolhida.

3- Com o movimento partindo do punho lance o bambolê para frente com intensidade moderada (você pode curvar um pouco as costas, se achar necessário). Quando o bambolê estiver quase se desprendendo da sua mão, use o dedo indicador para dar impulso contrário a direção em que o bambolê está sendo lançado para que o bambolê volte até você. Sua mão faz um movimento, como um chicotear.

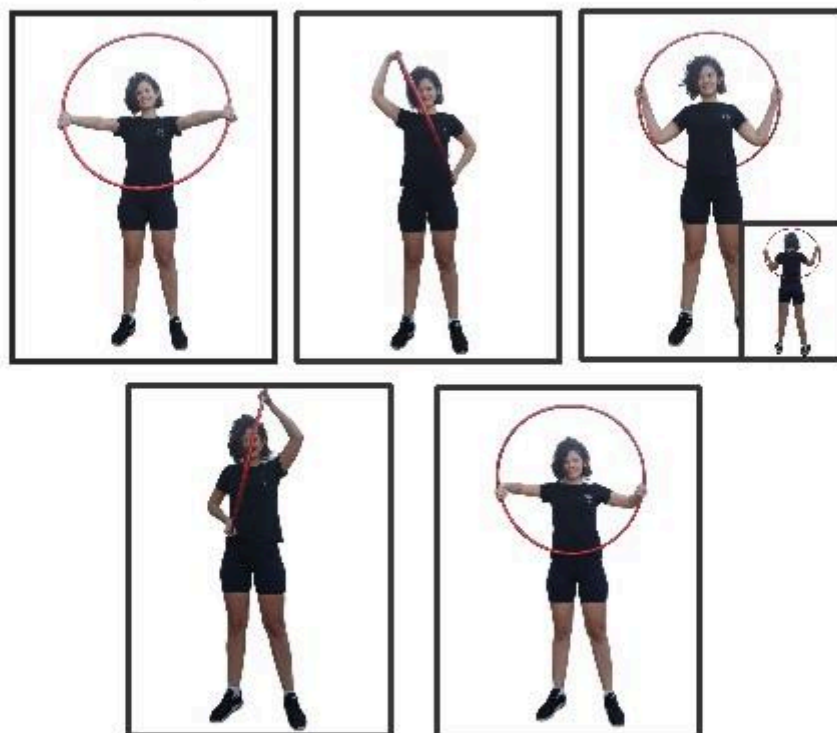
4- O bambolê deslizará no plano sagital para frente e depois retornará até você.



Ondas na cintura

Características técnicas: • Manipulação

Aprendendo o movimento



Posição inicial: Este movimento pode ser realizado em pé ou sentado.

1- Segure o bambolê na frente do corpo com as mãos por dentro dele e palmas da mão para fora, em extremidades opostas. Com o bambolê no plano vertical (como se fosse uma moldura).



2- Encoste a parte inferior do bambolê na sua barriga.

3- Contorne sua cintura com o bambolê estando sempre em contato com seu corpo na linha do quadril, realizando uma volta completa ao redor do corpo e voltando à posição inicial. Pense em quatro imagens: na sua frente, ao lado esquerdo, nas suas costas, ao lado direito. Depois tente fazer a passagem por essas imagens de forma contínua e girando o bambolê ao redor do corpo.

Dicas: Tente manter o bambolê sempre no mesmo plano. Evite tombá-lo durante o movimento e levar o braço junto com o bambolê.



APÊNDICE E - Cartas modificadoras de ações

CARTA MODIFICADORA DE AÇÕES

Alteração de Velocidade

Expandir ou reduzir o tempo do movimento, rápido/lento. Escolher quais os momentos da partitura estarão em quais velocidades.

CARTA MODIFICADORA DE AÇÕES

Alteração de nível

Transitar entre movimentos nos níveis baixo, médio e alto. Escolher quais partes da partitura estarão em quais níveis.
 Nível Baixo: movimentos ou pausas em que o corpo se encontra perto do chão, geralmente sentado ou deitado.
 Nível médio: movimentos ou pausas em que o corpo ocupa um espaço perto da altura da cintura.
 Nível alto: São os movimentos e pausas que acontecem quando estamos em pé ou próximo desta altura.

CARTA MODIFICADORA DE AÇÕES

Alteração de força - peso

Alterar a fisicalidade do movimento, a energia e força muscular empregada. Escolher quais os momentos da partitura terão movimentos leves (que têm relação com sutileza e delicadeza) e em quais momentos os movimentos serão fortes (que tem relação com firmeza e determinação).

CARTA MODIFICADORA DE AÇÕES

Rebobinar

Inverter o movimento, fazê-lo de trás para frente. Pode ser aplicado a quantos movimentos achar necessário ou a sequência toda de movimentos.

CARTA MODIFICADORA DE AÇÕES

Transposição Mudança de apoio do bambolê

Escolher alguns dos movimentos e tentar executá-los usando outras partes do corpo, se necessário faça modificações.

CARTA MODIFICADORA DE AÇÕES

Repetição

Repetir movimento(s) em qualquer movimento da partitura, podendo ser seguidos ou não.

CARTA MODIFICADORA DE AÇÕES

Embelezamento

Adicionar pequenos gestos ou micro movimentos (que não sejam movimentos codificados / truques).

CARTA MODIFICADORA DE AÇÕES

Reconstrução

Reorganizar a sequência de movimentos, colocar os movimentos em outra ordem.

CARTA MODIFICADORA DE AÇÕES

Locomoção

Inserir locomoção em momentos da sequência,
entender como eu faço os movimentos da
sequência traçando um percurso no espaço.

CARTA MODIFICADORA DE AÇÕES

Alteração do tamanho do movimento

Expandir ou reduzir o tamanho do movimento,
grande ou pequeno. Observar o quão perto o
bambolê está do seu corpo em cada situação.
Escolher quais os momentos da partitura estarão
em quais tamanhos.

ANEXO A - Roteiro para composição “o que se vê pela janela? - olhar pela fresta” (gasparini, 2021,).

Material autoral criado por Igor Gasparini, compartilhado na disciplina “Laboratório de corpo: Composição”, ministrada no curso de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de Artes da Unesp, entre Agosto e Dezembro de 2021.

Laboratório de Corpo – Composição

Material de Composição e Criação Cênica

“O que se vê da janela? – olhar pela Fresta”

Possibilidade de mover o fora-dentro neste estado de confinamento

Prof. Doutorando Igor Gasparini

Parte 1: Relação com a cidade:

- 1- **Estado de observação:** ir até uma janela, porta, ou qualquer outra fresta e observar por um tempo a vida cotidiana (de dentro para fora).
- 2- Fazer um registro em vídeo de até 1 minuto daquilo que se observa.
- 3- Em outro momento/dia, assista por 3x ao vídeo gravado. Ao término de cada vez, faça:
 - (1º vez) Apenas assista atentamente.
 - (2º vez) Faça anotações daquilo que se vê e ouve: liste o máximo possível de coisas que conseguir.
 - (3º vez) Anote as sensações que este material lhe provoca.
- 4- Crie um movimento, gesto, ação, fala ou pequena sequência que, para você, traduza as percepções sensações-emoções captadas do vídeo.
- 5- Guarde as anotações.

Parte 2: Composição e criação

QUE CORPO ESSA NOVA REALIDADE PRODUZ? – CONFINAMENTO - FRONTEIRA (DENTRO E FORA)

1ª Fase: Construção do Movimento	2ª Fase: Manipulação e Desenvolvimento do Movimento
---	--

1. “Movimento” criado a partir do vídeo 2. Braço iniciador de movimento 3. Perna iniciadora de movimento 4. Projectção no espaço 5. Movimento rápido 6. Tronco iniciador de movimento 7. Movimento grande 8. Movimento pequeno 9. Dinâmica Staccato 10. Locomoção no espaço 11. Salto 12. Movimento pelo chão 13. Movimento lento Nota: 13 pontos obrigatórios e pela ordem indicada. Toda sequência pode ser intermediada por textos.	1. Expansão 2. Diminuição 3. Espelho 4. Rewind 5. Mudança de nível 6. Transposição 7. Repetição 8. Acumulação 9. Desenvolvimento 10. Inserção 11. Textura 12. Desconstrução 13. Embelezamento 14. Reconstrução 15. Cânone Nota: <u>escolher entre 3 a 5 pontos dos acima indicados</u>
--	--

1

EXPANSÃO – expandir no tempo (+ lento) ou mais espaço ou mais energia.

DIMINUIÇÃO – reduzir o tempo (+ rápido) ou menos espaço ou menos energia.

ESPELHO – fazer para, ou com o outro lado.

REWIND – inverso (do movimento), de trás para a frente (inverte ordem na sequência).

MUDANÇA DE NÍVEL – mudar o movimento para outro nível (baixo, médio, alto).

TRANSPOSIÇÃO – mudar o movimento para outra(s) parte(s) do corpo.

REPETIÇÃO – repetir movimento(s) em qualquer parte da sequência.

ACUMULAÇÃO – construir a partir da repetição: 1,12,123,1234...

DESENVOLVIMENTO – isolar **uma parte** e construir novos movimentos resultantes do desenvolvimento desse material.

INSERÇÃO – inserir novas ideias (movimento) **dentro** da sequência.

TEXTURA – entender a **base forte** da sequência, isola-la e desenvolver a partir daí.

DESCONSTRUÇÃO – fazer de novo. (usar as mesmas premissas da 1ª fase, Construção do Movimento - para fazer uma nova parte ou sequência – 1 a 13).

RECONSTRUÇÃO – reorganizar a sequência de movimento, alterar a ordem dos movimentos.

EMBELEZAMENTO – adicionar pormenores ao movimento, enfeitar.

CÂNONE – o mesmo movimento é iniciado em tempos/contagens diferentes.

3ª Fase: Estrutura Espacial- considerando o espaço do confinamento
1. Criar um Desenho Espacial, tendo em atenção: 1.1. Direcções (do corpo no espaço) 1.2. Tensão (pontos de oposição ou maior destaque no desenho espacial) 1.3. Progressão (frase de movimento que nos faz progredir no espaço)
4ª fase: DESCARTE o que considerar desnecessário

Parte 3

- Resgate as anotações inicialmente feitas.
- A partir delas, se achar conveniente, selecione algumas opções de estímulos sonoro/musicais.
- Experimente fazer a composição cênica com os estímulos selecionados e escolha aquele que melhor dialoga com a proposta de corpo.
- Filme o resultado desta experiência e compartilhe na tarefa do Classroom.

