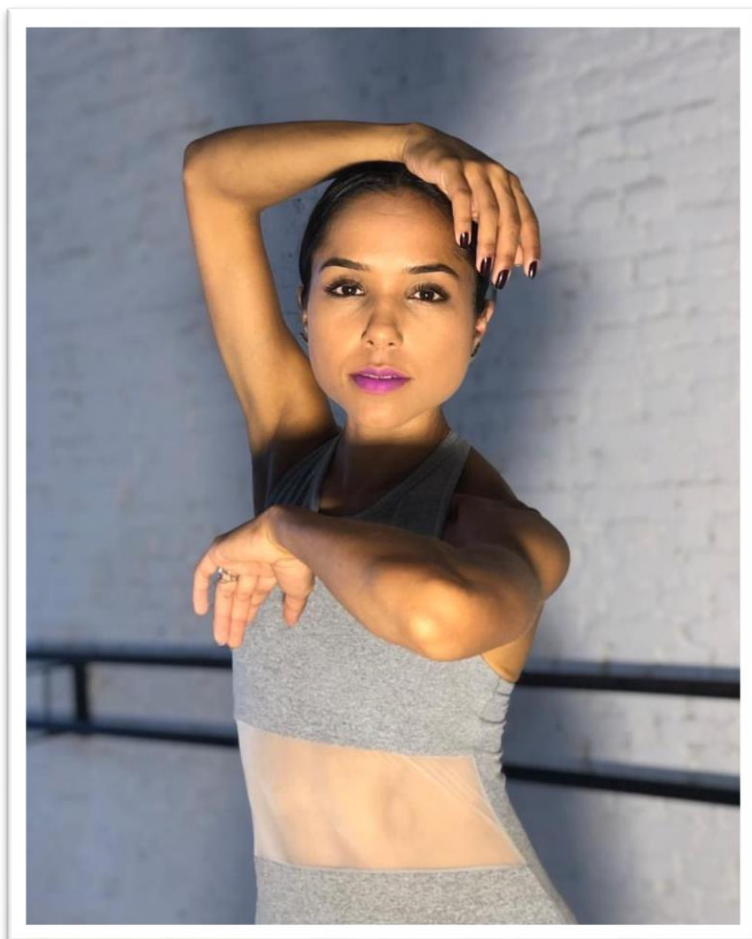


O JAZZ NO FLUXO DA VIDA

Jazz Dance

LUANA ESPÍNDOLA



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola (2019)

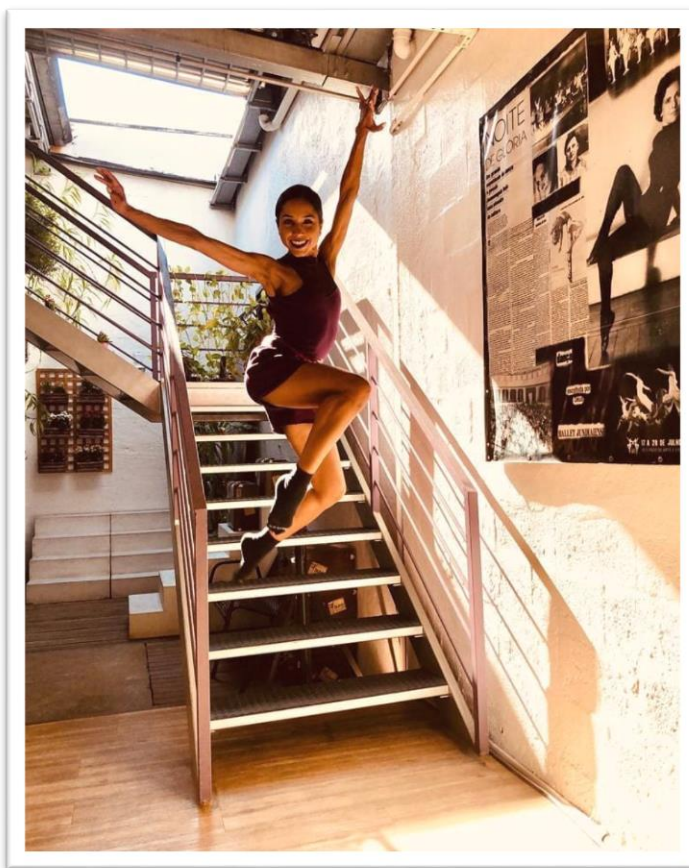
ESTILO DE VIDA, GESTÃO DE CARREIRA, METODOLOGIA E
MINDSET.

JUNDIAÍ - SP

2020

O JAZZ NO FLUXO DA VIDA

Figura 1 - Luana Espíndola - Objetivos do eBook



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola (2019)

Ebook desenvolvido baseado no estilo de vida de Luana Espíndola, no que acredita e como aplica esse mindset na carreira, na gestão de sua escola Instituto de Orientação Artística – IOA Dança e no dia a dia.

JUNDIAÍ – SP

2020

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	Erro! Indicador não definido.
1.1. DEDICATÓRIA.....	6
2. PROPÓSITO	7
3. DESAFIOS.....	9
4. O JAZZ NO FLUXO DA VIDA.....	10
4.1. Reflexões	11
5. O QUE É FLUXO (DO INGLÊS FLOW)?.....	12
5.1. Conceito na psicologia	12
5.1.1 Alguns componentes do fluxo	13
6. JUSTIFICATIVA.....	14
7. REFORÇANDO OS MEIOS AOS PROPÓSITOS (TOP 10).....	15
8. COMO SE APLICA NA PRÁTICA DO JAZZ DANCE?	17
9. AGRADECIMENTOS.....	20
10. PRESENTE	21
11. BIBLIOGRAFIA.....	22

1. APRESENTAÇÃO

Luana Espíndola é bailarina, professora e coreógrafa.

Formada em Ballet Clássico, Jazz e Sapateado.

Está à frente do Instituto de Orientação Artística – IOA Dança, desde 2009. Já atuou no Kadwah Grupo de Dança, sob a direção de Edy Wilson e integrou a Raça Cia de Dança de São Paulo, sob a direção de Roseli Rodrigues.

Como coreógrafa e bailarina, Luana Espíndola conquistou premiações nos mais importantes festivais do Brasil e exterior. Participou de cursos em Nova York e ministrou cursos na Alemanha e Bélgica. Em 2012, foi eleita a Melhor Bailarina do 30º Festival de Dança de Joinville. Em 2014, recebeu o prêmio de Coreógrafa Revelação do 32º Festival de Dança de Joinville. Participou também da Bienal de Lyon, na França.

Palestrante e professora convidada nas edições 2016 e 2017 do Congresso de Jazz Dance, sob direção de Marcela Benvegnu e Erika Novachi.

Participou como bailarina selecionada da residência artística Residanse 2018, sob direção de Caio Nunes.

Em 2019 participou do Congresso de Jazz Dance, em Nova York, como ganhadora da bolsa para 20 aulas na Peridance Capezio Center.

Atua como coreógrafa, professora e jurada convidada em diversos eventos do Brasil e exterior.

Figura 2 - Apresentação



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola (2019)

2. DEDICATÓRIA

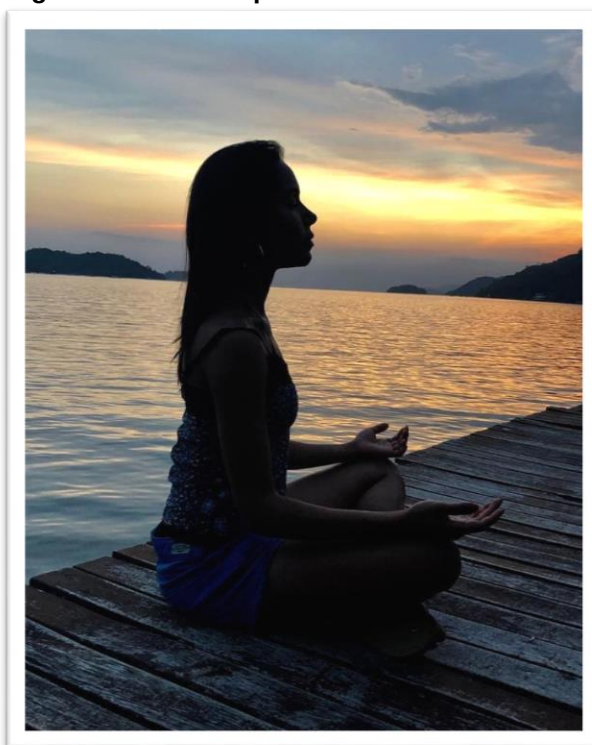
Esse eBook é dedicado à vida!

Pode parecer um tanto quanto em cima do muro não citar nomes, porém, esse conceito, essa filosofia, também com base na psicologia positiva, foram inspirados e são alimentados diariamente com o que acredito: num olhar atento ao mundo, onde tudo pode ser inspiração e material para trabalho: paisagens, natureza, objetos, obras de arte, situações, pessoas, músicas, sons, silêncio, livros, filmes, séries, e por aí vai...

É sobre isso que falarei aqui; sobre enxergar o mundo a partir de nossas experiências e perspectivas, portanto, uma imersão no autoconhecimento para estarmos aptos a receber as interferências, informações e estímulos externos, com clareza, seleção, proveito máximo e presença!

É dedicado, portanto, também a você, que me escolheu, dentre tantas pessoas, para, de alguma forma, caminharmos juntos e dividirmos esse momento, esse encontro, que não encerra por aqui!

Figura 3 - Luana Espíndola - Dedicatória à vida



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola (2019)

2. PROPÓSITO

Viver de dança e, especialmente, viver de Jazz é tão apaixonante quanto desafiador.

Para isso, antes de encontrarmos o COMO, devemos saber o PORQUÊ.

O que nos leva a escolher o Jazz como forma de sustento, trabalho, profissão, missão e, claro, prazer?

O que nos motiva a acordar todos os dias e seguir nessa jornada longa e de tantas possibilidades que, sem uma luz que direcione aos caminhos que convergem com nossa essência, podem também nos distanciar da realização dos nossos sonhos?

Figura 4 - Luana Espíndola - Propósito



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola (2018)

O que nos aproxima da realização?

O nome disso é PROPÓSITO.

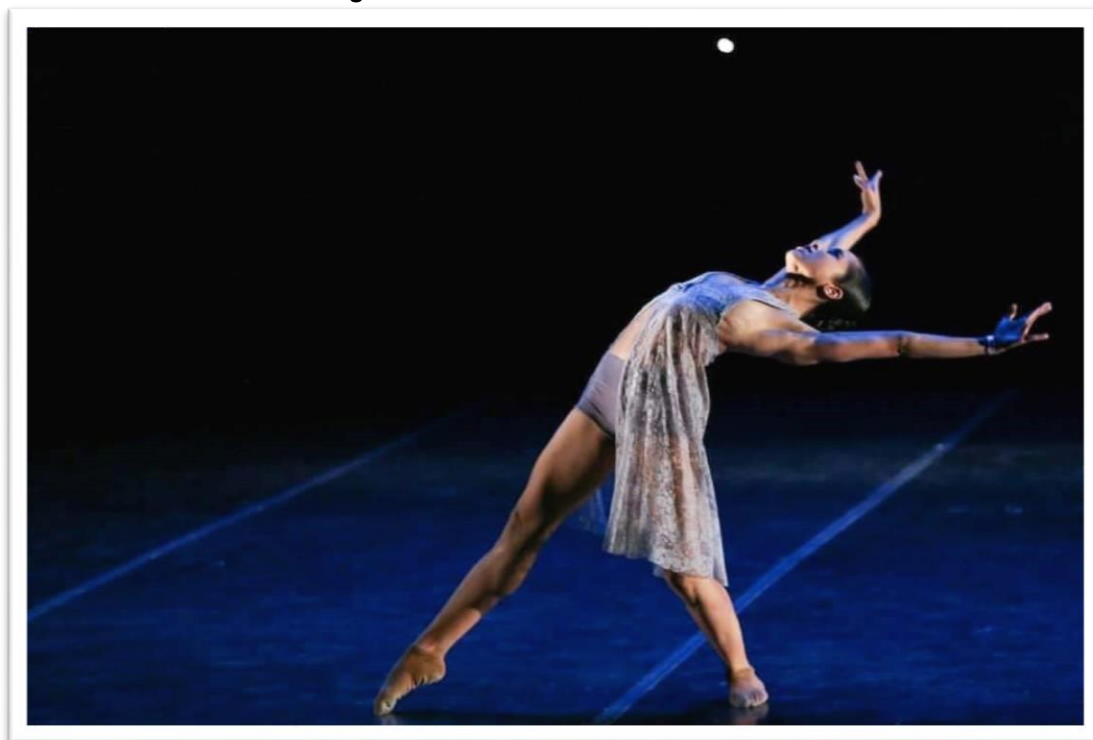
Quando, apesar de não termos o mapa exato de por onde devemos percorrer, ou uma fórmula mágica de como superar os naturais desafios da jornada, temos o ponto de partida: o motivo que nos leva à ação (MOTIVAÇÃO), que, cada um deve ter dentro de si, antes de escolher, seja qual for, sua profissão.

Encontrado esse propósito, que não deixa de passar pela paixão, carrega-se também um desejo imenso de multiplicar, através da sua arte.

Esse gatilho inicial, que é sua motivação, gera o looping dos hábitos que você adquire, como a disciplina de estudos constantes (aulas, cursos, leituras, vídeos, pesquisas) e, conseqüentemente, a recompensa (que vai além do financeiro, que também é muito importante), mas a sensação de missão cumprida que assegura que todo talento deve ser usado em benefício ao próximo e não somente a si mesmo.

A isso se dá o nome de sucesso!

Figura 5 - Sucesso!



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola (2018)

3. DESAFIOS

Figura 6 - Desafios



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola – Coreografia Confesso a Ti, de Ricardo Scheir – Joinville/SC (2013).

Como toda escolha, existem renúncias e desafios ao decidirmos “viver do Jazz”.

Como em qualquer profissão, como todo ser, nem sempre acordamos repletos de energia e motivação, inspiração ou confiança inabalável.

Porém, quando temos claro o nosso porquê, temos argumentos suficientes para desenvolver a disciplina, que nos faz seguir em direção ao nosso propósito APESAR DE...

Como em todas as profissões e escolhas, de certa forma, buscamos felicidade.

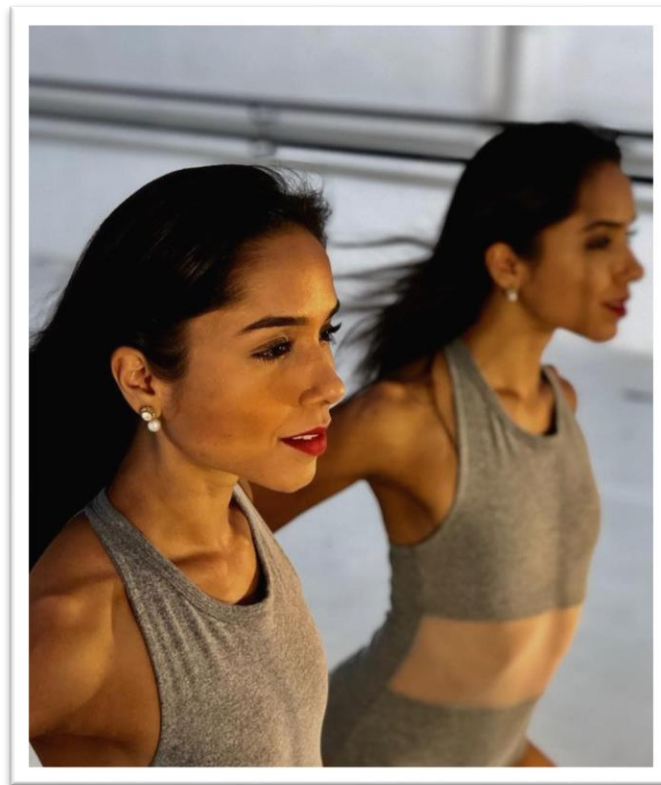
Felicidade pode ser relativa a muitas pessoas, além de um estado impermanente. Porém, quando nos alinhamos com o movimento da vida, criamos uma sensação de paz e enxergamos ordem, mesmo no caos, e essa paz nos coloca em movimento fluido, em que paramos de lutar contra o que não está em nosso controle e, assim, entramos no fluxo, em ondas não necessariamente confortáveis, mas que nos permitem enxergar, sentir e deixar fluir, nos aproximando de nós mesmos, fortalecendo nossos propósitos e tornando o processo mais leve, prazeroso e com sentido!

4. O JAZZ NO FLUXO DA VIDA

Quando nos movemos em harmonia com a natureza, fluímos pelo caminho certo. Quando nos movemos distantes de nossa natureza, criamos desarmonia.

O caminho no qual você está uno com as forças da natureza; onde você encontra sua verdadeira potência, oferece as ferramentas e percebe o tempo de cada movimento, de acordo com sua essência e necessidade.

Figura 7 - Reflexões



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola (2018)

4.1. Reflexões

Vivemos em busca de estabilidade e equilíbrio, mas a verdade é que estamos em constante estado de impermanência.

Isso, de certa forma, nos mantém em movimento e, consequentemente, vivos.

Momentos em que estamos no topo da onda...

Momentos em que estamos nadando contra a maré...

Outros em que estamos lutando contra um afogamento.

E o que tiro de lição disso tudo é a oportunidade de aprender a nada, a surfar, a observar o vai e vem das ondas, como uma grande e surpreendente coreografia.

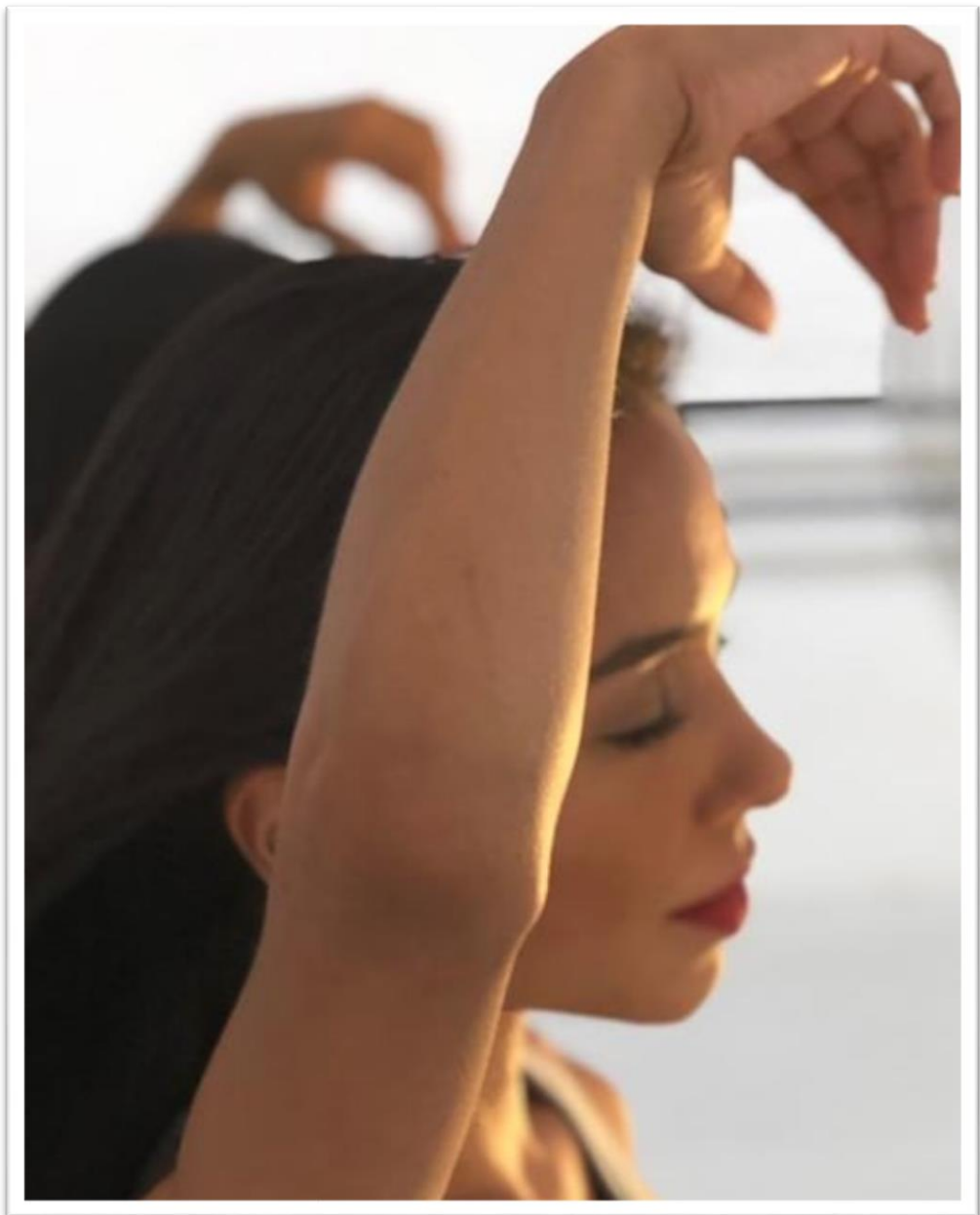
Entrar no fluxo da vida vai muito além do sobreviver, é sobre viver!!!

5. O QUE É FLUXO (DO INGLÊS FLOW)?

5.1. Conceito na psicologia

Fluxo é um estado mental de operação em que a pessoa está totalmente imersa no que está fazendo, caracterizado por um sentimento de total envolvimento e sucesso no processo da atividade.

Figura 8 - Luana Espíndola - Flow



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola (2019)

5.1.1 Alguns componentes do fluxo

- Objetivos claros
- Concentração e foco (as distrações externas não te desviam do foco da atividade)
- Perda do sentimento de autoconsciência (o que te afasta do medo de fracassar e te coloca realmente imerso na atividade)
- Sensação de tempo distorcida (o tempo parece voar)
- Feedback direto e imediato (acertos e falhas no decurso da atividade são aparentes, podendo ser corrigidos se preciso, o que promove também a capacidade de resiliência).
- Equilíbrio entre o nível de habilidade e de desafio (a atividade nunca é demasiadamente simples ou complicada, ou seja, não se acomoda, mas também não gera frustrações por não corresponder a expectativas elevadas demais para o momento).
- A sensação de controle pessoal sobre a situação ou a atividade (habilidade)
- A atividade é em si recompensadora, não exigindo esforço aparente (fluidez).

Quando se encontram em estado de fluxo, as pessoas praticamente "se tornam parte da atividade" que estão praticando e a consciência é focada totalmente na atividade em si.

Em flow = totalmente imerso no que está fazendo = envolvimento entre corpo, mente e movimento!

As melhores obras e desempenhos acontecem quando atingimos esse estado, percebendo e entregando sempre o melhor de si mesmo.

É como se nem víssemos o tempo passar. É não saber ao certo onde começa e onde termina cada movimento, mas ter clareza nos caminhos por onde eles passam.

6. JUSTIFICATIVA

Figura 9 - Justificativa



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola (2017) - Partner acompanhante Felipe Lemos - Coreografia Lençóis desfeitos, de Edson Santos - Fotografia: Renan Livi.

Quando você faz o que gosta, fica mais motivado e envolvido no desempenho de qualquer atividade relacionada, mesmo que elas sejam obrigações. Isso significa mais produtividade em qualquer setor, em especial no que diz respeito à sua carreira profissional.

O estado de flow permite que o indivíduo esqueça os acontecimentos do passado ou problemas futuros e fique totalmente focado no presente, ou seja, no “aqui e agora”. Nessa perspectiva, podemos considerar o estado de flow como uma excelente ferramenta de organização da consciência.

As pessoas frequentemente estão lidando com o conflito entre razão e emoção, ou seja, pensando uma coisa, sentindo outra e agindo totalmente diferente. Essa briga entre sentimentos, pensamentos e ações consome muita energia, causando estresse e desgaste emocional. Quando alcançam o estado de flow, elas podem usufruir perfeito equilíbrio entre mente e corpo.

Esse estado de consciência possibilita uma diminuição da autoconsciência, e, portanto, eliminação do medo de fracassar, equilíbrio entre as atividades a serem desempenhadas e as habilidades pessoais, integração entre sentimentos, pensamentos e ações, satisfação com aquilo que se realiza, foco e prioridade na concretização de objetivos específicos, entre outros benefícios.

7. REFORÇANDO OS MEIOS AOS PROPÓSITOS (TOP 10)

1. Fazer o que gosta
2. Mais que ter uma vida engajada em sua profissão, dar significado e propósito às outras atividades.
3. Além de benefícios próprios e usar seu talento e ofício para beneficiar os outros
4. Dominar as habilidades necessárias para desenvolver seu trabalho e se desafiar sempre

Se seus desafios forem exagerados e suas habilidades não acompanharem, sairá do flow e haverá frustração.

Se suas habilidades forem muito maiores que os desafios a que se propõe, cairá na zona de conforto e haverá tédio e insatisfação.

5. Perder o medo de fracassar (vai com medo mesmo = coragem)
6. Lei do retorno e feedbacks (como um farol que te orienta – valorize seus mestres e pessoas de confiança)
7. Não permita que ninguém desvie seu foco e sua concentração que deve ser total – evite as distrações (esteja verdadeiramente presente, para perceber esses sinais).
8. Autoconhecimento
9. Esteja atento ao mundo
10. Siga seu coração, sua intuição e vá em frente!

Figura 10 - TOP 10



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola – Coreografia Confesso a Ti, de Ricardo Scheir – Joinville/SC (2013).

8. COMO SE APLICA NA PRÁTICA DO JAZZ DANCE?

Fazendo uma analogia do Flow com o Jazz Dance, nasce essa coreografia vital, que nos coloca em cena, como parte do espetáculo, que é o Jazz no Fluxo da vida.

Nesse espetáculo, somos coreógrafos, bailarinos, professores, plateia, contrarregras e, mais que títulos e rótulos, somos parte do universo, em que tudo está integrado e, inevitavelmente, o que se emana, retorna para você!

Tendo claro esse ponto de partida, nota-se que mais importante do que aonde queremos chegar, está a definição e desfrute dos caminhos, do processo, que torna claro o desenho coreográfico a qualquer espectador, mesmo leigo em dança.

No fluxo existem elementos: ar, resistência, energia, fluidos de nosso próprio corpo.

Por esse motivo, mesmo na pausa, existe o fluxo: o sangue que percorre nossos órgãos, a água que nos constitui, o suor que escorre, a possível lágrima que anseia por escorrer de emoção ao estar ali, totalmente entregue à dança, ao momento, à música, seja ela produzida interna ou externamente, mas que, inevitavelmente, transforma nosso corpo como seu próprio instrumento.

À apropriação e expansão desses espaços, chamo de volume! Dançar com volume é ampliar a possibilidade de carregar o outro em nossos movimentos, é ir além, é ter mais potência, é dar poder ao contraste, é ser bica e cachoeira na mesma frase.

O fluxo não precisa ser linear e monótono. Pelo contrário, os caminhos mais interessantes são os que, mesmo nos parecendo harmônicos, apresentam surpresas de paisagens e velocidades. Para isso, desafiar novas rotas, usar contrastes de dinâmicas, pausas, texturas e evitar a sinalização excessiva (preparações que podem tornar os movimentos demasiadamente previsíveis) são muito bem vindos e necessários no Jazz.

A prática levará ao conhecimento da estrada = habilidade para conduzir ou tranquilidade para se deixar conduzir.

A observação e se permitir experimentar ampliarão a visão e possibilidades de gestos, movimentos, caminhos e coreografias.

Vale lembrar que fluxo respeita todas as vertentes do Jazz. Por seguir em harmonia com sua verdade, há espaço e rotas para todas as nuances, respeitando-se as origens e propósitos.

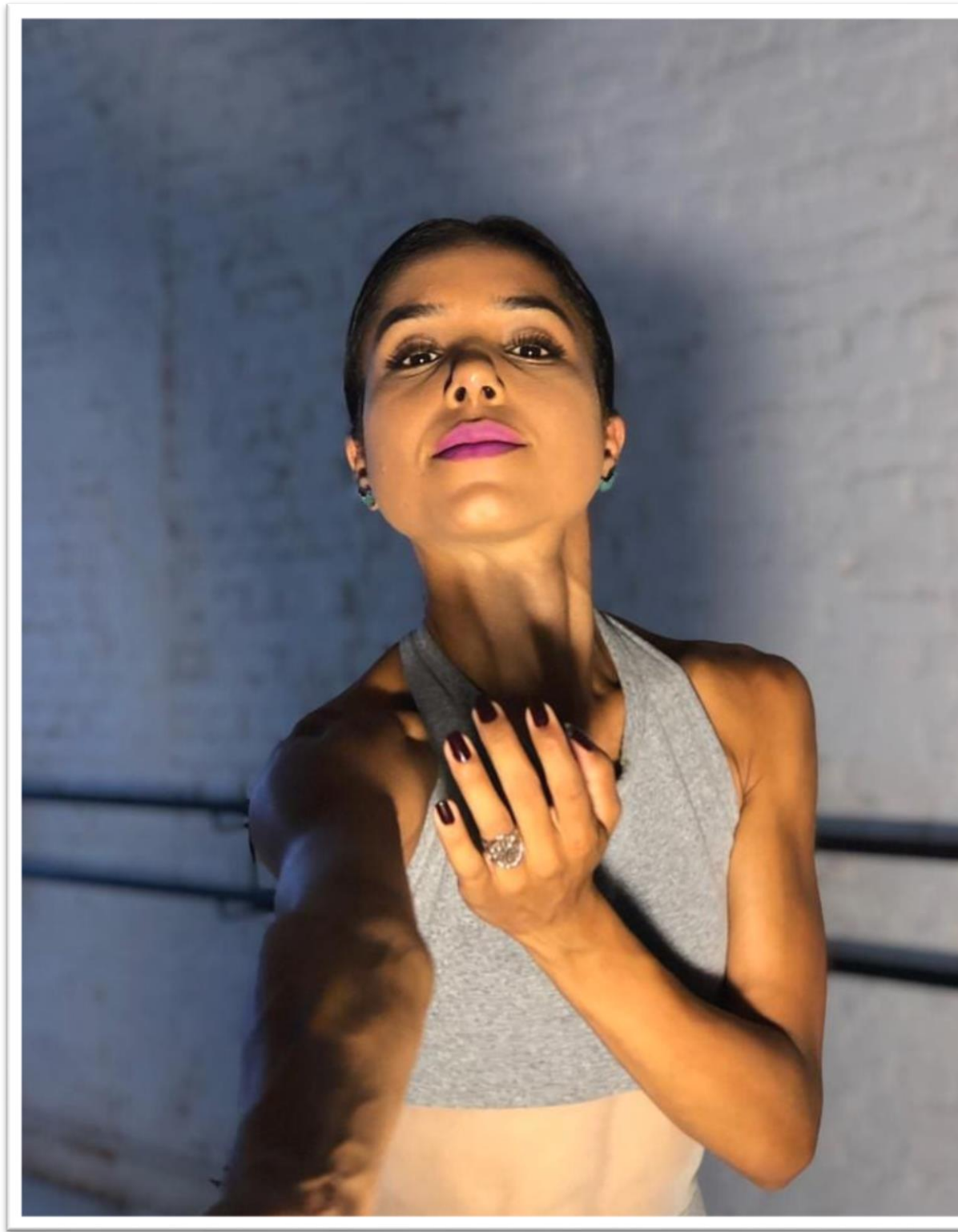
O belo não é um padrão estático ou conhecido, mas o que é de verdade.

E a verdade se adquire com autoconhecimento, generosidade, entrega e aceitação de que tudo é um processo de evolução e estamos de passagem.

Que essa passagem seja proveitosa para quem a atravessa, para quem a aprecia, para quem fica, para quem está ao nosso lado e para os que virão!

Boa jornada e que possamos nos encontrar nesse fluxo, pois, ainda que cada um tenha sua rota, sua velocidade, suas pausas, obstáculos e pulsos, o caminho nos converge para algo maior e em comum; o amor pela dança, o amor pelo Jazz!

Figura 11 - Fluidez para todos nós!



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola (2018)

Fluidez para nossas vidas e carreiras.

Luana Espíndola

9. AGRADECIMENTOS

Gratidão é certamente a chave para uma vida próspera.

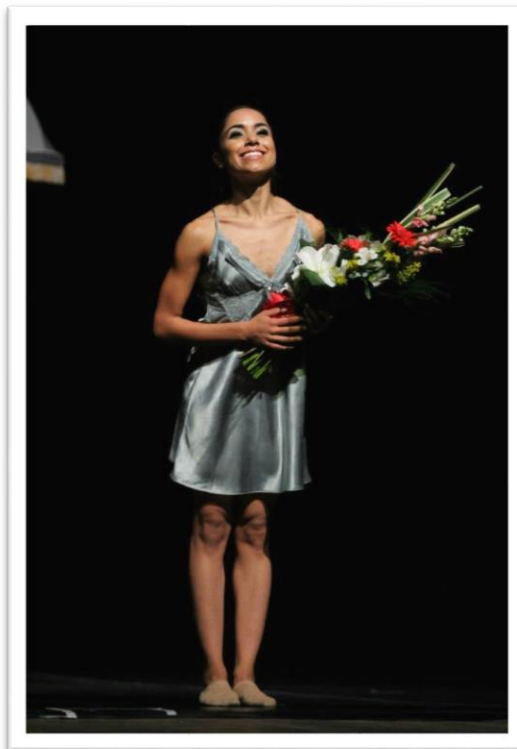
Quando se vibra na abundância, o foco é direcionado a tudo o que temos, conquistamos e a escassez dá espaço a oportunidades de novos aprendizados e conquistas.

Sonhar nos mantém em movimento, porém é fundamental percebermos o que temos de mais precioso, que, em minha opinião, dentre tantas dádivas, estão: saúde, família, tempo de qualidade, oportunidade de fazer o que amo (destaco aqui meu trabalho e o IOA Dança – Instituto de Orientação Artística) e me cercar de pessoas especiais, com valores harmônicos com o que acredito.

Sendo assim, agradeço a todos que cruzaram minha jornada, aos que caminham ao meu lado, aos que me inspiram e ao universo que, diariamente, nos presenteia com tantas respostas e nos faz refletir com as perguntas “certas”, que provocam autoconhecimento e nos aproximam de nossa essência.

Agradeço a você, que viajou nesse material comigo, até aqui, e que, de alguma forma, me permitiu ser parte da sua jornada!

Figura 12 - Agradecimentos



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola – Coreografia Confesso a Ti, de Ricardo Scheir – Joinville/SC (2013)

10. PRESENTE

Nesse link você terá uma pequena experiência de como esse fluxo se aplica na prática, no conteúdo de minhas aulas e montagens coreográficas.

Objetivos desse exercício: Trabalhar fluidez, caminhos, musicalidade, percepção de sensações, concentração prazer, usando a técnica como um meio e se permitindo experimentar esse momento de autoconhecimento e encontro com suas habilidades ou trabalho das suas fragilidades, sem julgamento, na sala de aula.

Aproveite essa imersão:
<https://www.youtube.com/watch?v=95Z0fsul9ZU&feature=share&fbclid=IwAR3KpMPq-49cxYU4FxRij71mBjbYqTI3BJnLcwJRmBRoMGw9iPEYqaezXFY>

Figura 13 - Presente - Exercício prático



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola (2020)

11. BIBLIOGRAFIA

CSIKSZENTMIHALYI, M.C, **The Psychology of Optimal Experience**, 1ª edição, HarperCollins e-books, Chicago, 18 de agosto de 2008.

COHEN, M.C. **Mova**, Youtube, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=r1EaTumEBPo>, 01 de outubro de 2018.

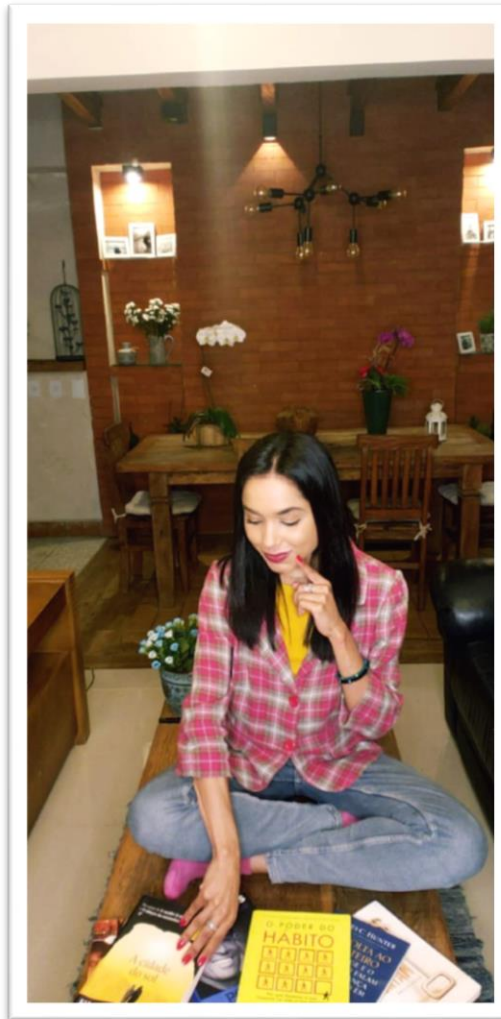
ABUD, Dr. M.A., **Portal Saúde da Mente**, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=epq0LW3s-Y>, 22 de novembro de 2019.

DUHIGG, C.D., **O Poder do Hábito**, 1ª edição, 01 de outubro de 2012.

DWECK, C. S. D, **Mindset: A nova psicologia do sucesso**, 1ª edição, Stanford, 24 de janeiro de 2017.

ROBBINS, T. R., **Poder sem limites: A nova ciência do sucesso pessoal**, nova edição, 06 de setembro de 2017.

Figura 14 - Bibliografia e Inspirações



Fonte: Acervo pessoal Luana Espíndola – 2020 – durante lockdown