

CIANE FERNANDES

# O CORPO EM MOVIMENTO:

o sistema Laban/Bartenieff na formação  
e pesquisa em artes cênicas



F363

Fernandes, Ciane

O corpo em movimento: o sistema Laban / Bartenieff na formação e pesquisa em  
artes cênicas. – São Paulo : Annablume, 2002.

ISBN 85-7419-238-4

1. Expressão corporal e ritmo 2. Dança 3. Teatro (Representação) 4. Laban, Rudolf 5.  
Bartenieff, Irmgard I. Título

CDD 792.028

---

Coordenação editorial  
Joaquim Antonio Pereira

Preparação de originais  
Cleusa Conte

Editoração eletrônica  
Raimundo Lopes e Regina Weller

Capa  
Ray e Joca

Ricardo Fagundes em "Poesia Prematura". Foto: Marcos MC.

#### CONSELHO EDITORIAL

Eduardo Peñuela Cañizal  
Norval Baitello junior  
Maria Odila Leite da Silva Dias  
Gilberto Mendonça Teles  
Maria de Lourdes Sekeff  
Cecília de Almeida Salles  
Pedro Jacobi  
Gilberto Pinheiro Passos  
Eduardo Alcântara de Vasconcellos

1.<sup>a</sup> edição: março de 2002

© Ciane Fernandes

ANNABLUME EDITORA . COMUNICAÇÃO

Rua Padre Carvalho, 275 . Pinheiros  
05427-100 . São Paulo . SP . Brasil

Tel. e Fax. (011) 3812.6764

<http://www.annablume.com.br>

*Para meus alunos,  
de fato, meus mestres.  
Com a proteção dos orixás,  
dançando tantos mundos diversos.*

## AGRADECIMENTOS

Aos alunos e professores da Escola de Teatro e da Escola de Dança da Universidade Federal da Bahia (UFBA), alunos e professores de Artes Cênicas da Universidade de Brasília (UnB), alunos do Certificado Laban/Bartenieff 94-95, Alejandra Muñoz, Alex Beigui, Ann Axtmann, Anne Warren, Antônia Vilarinho, Antônio Cadengue, Antonio Ricardo Fagundes, Armindo Bião, Arthur Brandão, Carlos Fernandes, Célio Andrade, Christine Greiner, Cida Linhares, Demian Reis, Douglas Dunn, Eliene Benício, Emanuel Nogueira, Elizabeth Silva, Euler Paixão, Everaldo Vasconcelos, Iêda Dias, Jacqueline Hand, Janis Pforsich, João Lima, Jurema Alvarez, Karen Bradley, Leda Muhana, Lynn Wenning, Livia Serafim, Lusergio Nobre, Magno Assis, Márcia Ribeiro, Márcio Lima, Marcos MC, Maria Mommensohn, Marta Soares, Martha Davis, Miriam Korolkovas, Nana Shineflug, Nancy Allison, Nina Robinson, Olívia Araújo, Peter Anders, Rainer Brueckheimer, Rajyashree Ramesh, Regina Miranda, Rogério Moura, Rosimeire Gonçalves, Sérgio Farias, Sonia Imenes, Susana Dobal, Tânia Soares, Ted Ehrhardt, Wagner Lacerda. Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), Coordenadoria de Formação de Pessoal de Nível Superior (Capes), Instituto Goethe – Salvador, Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFBA (PPGAC), Escola de Teatro e Escola de Dança da UFBA, Grupo Interdisciplinar de Pesquisa e Extensão em Contemporaneidade, Imaginário e Teatralidade (GIPE-CIT), Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies.

“Boa notícia para uma criança:  
Em tudo, em tudo você terá a seu favor o corpo. O corpo está sempre  
ao lado da gente. É o único que, até o fim, não nos abandona”

(Clarice Lispector, *Para não esquecer*, 1992)



Somos puro pé-spirito  
vendo o mundo lá de baixo  
flexível  
devíamos ter os outros cinco sentidos  
nos pés  
já que o sexto já está lá mesmo  
uma tal ta(n)tointuição  
Sola macia contendo todo o universo-corpo  
já sabiam os chineses  
minhas mãos não têm ciúmes  
sempre comunicam  
os pés não podem – apóiam  
mas de agora em diante  
vou dizer tudo com os pés  
feito poesia me lev(it)ando por aí  
em ritmo de dois  
e ainda por cima (embaixo mesmo)  
virados um para o outro  
como se acasalamento-coito  
fosse algo (arte)factual  
cérebro é o que reside em cada  
compreensão sábia de pulsação  
corpo abaixo  
trocanteres-olhos  
joelhos-nariz  
tornozelos-ouvidos  
boca é o espaço sensível entre os dedinhos dos pés-gueiras  
meu pé está inchado de massa cinzenta  
e sorri flexionando a existência  
agora sou dez – cinco de cada lado  
cheia de opiniões...

(Ciane Fernandes, 1998)

# Sumário

APRESENTAÇÃO .....	17
CAPÍTULO I – A DANÇA-TEATRO: PREPARO E PESQUISA	
EM MOVIMENTO .....	23
Laban em Cena: Uma Tradição Atual .....	23
A Dança do Infinito: Corpos e Conceitos Dinâmicos .....	27
A Labananálise e a Labanotação .....	30
O “Domínio do Movimento”: As Categorias Corpo- Expressividade-Forma-Espaço .....	32
O Diálogo entre as Artes na Expressão Corporal-Vocal .....	33
CAPÍTULO II – ENTRE ROCHAS, RÉPTEIS E CORRENTES	
DE AR: O <i>CORPO</i> .....	39
Os Princípios de Movimento de Bartenieff .....	40
A Respiração e as Correntes de Movimento .....	41
O Suporte Muscular Interno .....	41
A Dinâmica Postural .....	42
As Organizações Corporais e o Desenvolvimento Neurocinesiológico (DNC) .....	43
Respiração Celular .....	44
Irradiação Central .....	45
Espinhal ou Cabeça-Cauda/Cóccix .....	46
Homólogo ou Superior-Inferior .....	46
Homolateral ou Metade do Corpo .....	48
Contralateral ou Lados Cruzados .....	49
As Conexões Ósseas .....	51
A Transferência de Peso para a Locomoção .....	55
A Iniciação e o Seqüenciamento de Movimentos .....	55
A Rotação Gradual .....	56
A Expressividade para a Conexão Corporal .....	57
A Intenção Espacial .....	57
Os Fundamentos Corporais Bartenieff .....	58
Os Exercícios Preparatórios .....	59
Respiração com Sonorização .....	60
Vibração Homóloga com Som .....	61
Irradiação Central .....	63
Alongamento nas Três Dimensões com Som .....	65
Pré-Elevação da Coxa .....	67

Elevação da Pélvis .....	68
Balanço Homólogo dos Calcânhares em "I" ou em "X" .....	70
Balanço Contralateral dos Calcânhares em "X" .....	72
Caminhada lateral .....	74
Os Seis Exercícios Básicos .....	76
Elevação da Coxa .....	76
Transferência (ou Propulsão) Frontal da Pélvis .....	78
Transferência Lateral da Pélvis .....	80
Metade do Corpo .....	84
Queda do Joelho .....	88
Círculo do Braço .....	90
A Imersão Gestos/Postura .....	96
Outros Conceitos e Símbolos de Corpo .....	97
As Partes do Corpo .....	97
Os Membros Superiores e Inferiores .....	98
As Ações Corporais .....	99

### CAPÍTULO III – A EXPRESSIVIDADE OU EUKINÉTICA:

AGUDOS E GRAVES DE UM CORPO POÉTICO .....	101
O Fator fluxo .....	105
Fluxo livre ou contínuo .....	107
Fluxo contido ou controlado .....	107
O Fator espaço .....	108
Espaço indireto ou multifoco .....	112
Espaço direto ou unifoco .....	112
O Fator peso .....	113
Peso leve .....	116
Peso forte .....	116
O Fator tempo .....	117
Tempo desacelerado .....	119
Tempo acelerado ou urgente .....	120
Os Fatores Expressivos e Correspondências Quaternárias .....	120
A Pré-Expressividade .....	121
Pré-Expressividade de espaço .....	122
Pré-Expressividade de peso .....	123
Pré-Expressividade de tempo .....	124
As Combinações de Fatores .....	125
Estados Expressivos .....	125
Peso e tempo (Estado Rítmico ou Próximo) .....	125
Peso e fluxo (Estado Onírico) .....	126
Peso e espaço (Estado Estável) .....	127
Fluxo e espaço (Estado Remoto) .....	128

Fluxo e tempo (Estado Móvel) .....	128
Tempo e espaço (Estado Alerta) .....	129
Impulsos Expressivos .....	130
Impulsos de Transformação .....	130
Peso, tempo, fluxo (Impulso Apaixonado) .....	130
Peso, fluxo, espaço (Impulso Mágico) .....	131
Tempo, fluxo, espaço (Impulso Visual) .....	132
Impulsos de Ação ou Ações Básicas de Expressividade .....	135
Peso, tempo, espaço .....	135
A Frase e o Fraseado Expressivo .....	136
A Frase Expressiva .....	136
O Fraseado Expressivo .....	137

### CAPÍTULO IV – A PLASTICIDADE CORPORAL IN-FORMA

O RELACIONAMENTO .....	141
Forma Fluida .....	142
Crescendo/abrindo/desdobrando .....	146
Encolhendo/fechando/dobrando .....	147
Crescendo e Encolhendo Alternadamente .....	148
Forma Direcional Linear ("Falada") ou Arcada .....	149
Forma Tridimensional ou Esculpindo .....	151
Formas Específicas Criadas com o Corpo .....	155
Relacionamento .....	155

### CAPÍTULO V – A ARQUITETURA DE ESPAÇOS EM

MOVIMENTO .....	159
A Harmonia Espacial, por Susanne Schlicher, tradução Demian Reis .....	159
A Harmonia Espacial e os Fundamentos Corporais Bartenieff .....	162
A Cinesfera .....	164
O Alcance do Movimento .....	167
O Padrão Axial .....	169
A Cruz Axial Padrão .....	170
A Cruz Axial do Corpo .....	170
A Cruz Axial Constante .....	170
As Formas Cristalinas .....	172
O Tetraedro .....	175
O Octaedro (e suas Três Dimensões) .....	176
O Cubo (e suas Quatro Diagonais) .....	183
O Icosaedro (e seus Três Planos) .....	191
Os Planos e as Dimensões .....	196
Os Planos e os Diâmetros .....	196

O Corpo Humano e as Transversais nas Escalas do Icosaedro	198
Escalas "B Esquerda", "B Direita", "A Esquerda" e "A Direita"	201
Escalas Axiais e Escalas Circulares	204
Escalas Primárias	206
Anéis (fragmentos de escalas)	207
Nós e Lemniscates	209
As Escalas do Icosaedro e a Harmonia Musical	210
O Dodecaedro (e seus Três Planos)	213
O Percorso Espacial	215
Percorso Central	216
Percorso Transverso	217
Percorso Periférico	217
A Tensão Espacial	219
Outros Conceitos e Símbolos de Espaço	220
<b>CAPÍTULO VI – ASSOCIANDO CORPO-EXPRESSIVIDADE-</b>	
FORMA-ESPAÇO	223
A Corêutica: Afinando e Desafiando Composições	223
As Afinidades nas Dimensões do Octaedro	224
A Escala Dimensional	225
Quadro de Afinidades nas Dimensões do Octaedro	228
As Afinidades nas Diagonais do Cubo	229
A Escala Diagonal	229
Quadro de Afinidades nas Diagonais do Cubo	233
As Afinidades nos Planos do Icosaedro	234
Quadro de Afinidades nos Planos do Icosaedro – Braço Direito	235
Quadro de Afinidades nos Planos do Icosaedro – Braço Esquerdo	236
A Partitura Coreográfica a Partir de Pontos no Espaço:	
A Escala Pessoal	237
Diagrama da Escala Pessoal	238
Exemplo de Preenchimento do Diagrama da Escala Pessoal	239
A Partitura Coreográfica a Partir do Corpo em Forma Fluida:	
O Movimento Genuíno	240
A Atitude Corporal	243
A Abertura da Base	244
A Rotação das Pernas	244
Pernas Dobradas ou Esticadas	244
O Torso	244
A Ênfase de Espaço	245

A Ênfase Expressiva	246
Outros	246
Temas de Contínua Dinâmica e Transformação	247
Tema Interno/Externo	247
Tema Esforço/Recuperação	248
Tema Função/Expressão	249
Tema Mobilidade/Estabilidade	250

#### CAPÍTULO VII – MAPEANDO HISTÓRIAS CORPORAIS:

DESCRE-VER O CORPO-TEXTO EM MOVIMENTO	251
A Observação do Movimento Humano para a Descrição	253
A Descrição do Movimento Humano	254
A Descrição de Expressividade e de Forma	254
A Notação Horizontal Detalhada e a Descrição Discursiva:	
Uma Cena de Pina Bausch	256
A Descrição Discursiva e a Descrição Vertical de Motivo	258
A Descrição do Movimento de Sentar-se na Cadeira	260
A Descrição do Movimento de Levantar os Braços	260
A Descrição Detalhada	261
A Análise Simplificada de Movimento	263
A Análise Detalhada de Movimento	263
Folha Codificada Simplificada para Análise Laban de Movimento	264
Exemplo de Preenchimento da Folha Simplificada	265
Aplicação da Folha Simplificada à Análise Coreográfica:	
O que é que a Baiana (do Tran-Chan) Tem? Baianidade, Pós-Modernidade, e Análise Laban de Movimento	266
Folha Codificada Detalhada para Análise Laban de Movimento	269
Exemplo de Preenchimento da Folha Detalhada	272
Aplicação da Folha Detalhada à Análise de Partitura Corporal de Personagem: Carmen Maura no Filme de Pedro Almodóvar <i>Mulheres à Beira de um Ataque de Nervos</i> . Por Ciane Fernandes, Rosel Grassmann e Susanne Schlicher	275

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS – IN(CON)CLUÍDO

BIBLIOGRAFIA	283
ANEXOS	293
1. Programa da Disciplina Técnica de Corpo para Cena I	293
2. Programa da Disciplina Técnica de Corpo para Cena II	295
3. Programa da Disciplina Técnica de Corpo para Cena III	297
4. Programa da Disciplina Técnica de Corpo para Cena IV	299

## APRESENTAÇÃO

Para o ator/bailarino contemporâneo, de quem se espera que possa atuar em uma grande variedade de estilos e abordagens cênicas, o treinamento tornou-se um lugar permanente de negociações entre o *self* e uma variedade de paradigmas e discursos sobre a atuação. Todas as vezes que este ator/atriz-bailarina estiver em cena, estará, inevitavelmente, explícita ou implicitamente, confirmando e questionando as “teorias de atuação” a que foi exposto e, assim, incorporando práticas e teorias específicas localizáveis num contexto de circunstâncias históricas, socioculturais e estético-dramatúrgicas.

Somando-se a estas abordagens prático-teóricas, um outro conjunto de metateorias que reflete sobre a natureza, prática e fenômeno da atuação, estará também influenciando a ideologia do artista, informando sua maneira de focar a si mesmo e ao meio ambiente.

O final do século XIX e início do século XX viu surgir, sob a ilusão modernista de que haveria uma linguagem absoluta e científica para acesso à realidade, “sistemas objetivos” de criação e atuação desenvolvidos por teóricos do teatro como Delsarte, Stanislavsky e Meyerhold. Simultaneamente – talvez sob a influência das descobertas psicanalíticas de Freud – Antonin Artaud e os Expressionistas Alemães desenvolviam metáforas e linguagens de representação que faziam da subjetividade do ator a fonte da “verdade”. Um dos problemas advindos dessa divisão é que raciocínio, conexões lógicas e conceitualizações ficaram alinhados como operações “mentais”, “científicas”, enquanto intuição, percepção, imaginação e sentimento passaram a ser domínio “do corpo”.

As teorias de movimento do pesquisador, artista plástico e coreógrafo Rudolf von Laban, desenvolvidas na Alemanha na primeira metade do século XX, poderiam então ser vistas como uma terceira via de entendimento, como uma sobreposição das abordagens objetivas e subjetivas, entre as teorias e práticas de atuação e também entre as discussões metateóricas.

Em seu complexo sistema de linguagem do movimento, posteriormente denominado Análise Laban de Movimento (Laban Movement Analysis – LMA), ou Sistema Laban, as linguagens de representação comportamental



e cênica se reúnem sob a hegemonia do “movimento”, decupado até o seu elemento mais simples, correspondente ao fonema, e articulado até suas harmonias mais complexas, organizado em uma linguagem e simbologia próprias estruturadas à semelhança de uma partitura musical.

Ao problematizar a visão da psicologia, que via o corpo como um instrumento controlado pela mente, o discurso de Laban era também precursor das teorias de “ressurreição do corpo”, atuantes na segunda metade do século XX, que iriam afirmar a centralidade do corpo e a primazia da experiência vivida na constituição do sentido.

*Um observador de uma pessoa em movimento fica imediatamente consciente, não apenas dos percursos e ritmos de movimento, mas também das atmosferas que os percursos carregam em si, já que as formas do movimento através do espaço são tingidas pelos sentimentos e pelas idéias. E o conteúdo dos pensamentos e emoções que temos ao nos movermos ou ao observarmos o movimento podem ser analisados tanto quanto as formas e linhas traçadas no espaço (Rudolf von Laban).*

Levando adiante este pensamento, sua discípula, Irmgard Bartenieff, criadora dos Bartenieff Fundamentals e principal divulgadora das teorias de Laban nos Estados Unidos, com quem tive o privilégio de estudar, irá declarar que “O movimento do corpo não é um símbolo da expressão: ele é a própria expressão” (notas de aula do Programa de Certificado, Nova York, 1975-76).

Sem dúvida, a reconquista do discurso pelo corpo, o reconhecimento do movimento como a conexão entre a experiência visível e a invisível e a compreensão do movimento como a parte visível do pensamento aglutinam os elementos do discurso e criam formas dinâmicas em que estabilidade e mobilidade se alter(n)am continuamente.

No entanto, essa “ressurreição do corpo”, no sentido expresso por Merleau-Ponty (1962), na *Fenomenologia da percepção*, marco radical nas maneiras atuais de se pensar o corpo, não é, por sua vez, desprovida de problemas:

*Se e quando o corpo, experimentado per se, e/ou o self são reificados como um real essencial, problematicamente é assumido que o sujeito, ou self, é uma localização estável, e que a experiência particular ou um self transcendental existe, como um ideal, construção original ou essencial (P. ZARRILLI, 1995).*

Mais ainda, após a afirmativa de Ferdinand de Saussure de que a “linguagem não nos dá acesso ao *Real*, mas sim a uma versão da realidade” (1966), artistas e acadêmicos de numerosas disciplinas começaram a questionar a maneira tipicamente não reflexiva como as pessoas falam e escrevem. As narrativas, inclusive as que abordam a questão da atuação, passaram a ser observadas não como uma *representação do real* mas sim como uma *invenção cultural* (no sentido de Roy Wagner, 1981), como uma versão particular autorizada por uma pessoa, escrita para audiências específicas, num contexto específico e, portanto, passível de questionamento e revisão (P. Zarrilli, p. 8). Como indica Mark Johnson (1987):

*Em função das limitações de nosso modo proposicional de representação, temos dificuldade em expressar o sentido completo de nossas experiências. (...) Assim, enquanto tivermos que usar linguagem proposicional para descrever essas dimensões da experiência e do conhecimento, não podemos confundir nossa descrição com a coisa descrita.*

Se colocarmos de lado preconceitos e pontos de vista provincianos, que propõem uma única abordagem como portadora da “verdade”, e pensarmos que toda linguagem é necessariamente metafórica, que não dispomos de meios adequados para descrever a experiência em sua totalidade, e que, portanto, toda linguagem é inadequada, provisória e necessita ser constantemente (re)visada em relação ao contexto em que é empregada, poderemos abordar o Sistema Laban como uma teoria “em movimento” - uma complexa rede de sinais cujos sentidos são elaborados colaborativamente por seu criador, seus seguidores e por seus leitores. Se os sentidos e associações realizados por este conjunto serão os originalmente intencionados por seu criador, permanecerá sempre como uma questão em aberto.

Observadas a partir desta perspectiva, como um discurso que reflete o seu tempo e suas circunstâncias, é negável que as teorias de Laban sobre espaço e dinâmicas do movimento, bem como seu sistema de notação, vêm fornecendo às artes cênicas, e principalmente à dança moderna do século XX, uma via relevante e estimulante para explorações sobre a natureza simbólica e lingüística do movimento, assim como para a (re)apresentação e (re)construção de memórias corporais e história social.

A primeira geração de coreógrafos que trabalhou a partir das teorias de Laban, como Mary Wigman e Kurt Jooss, bem como coreógrafos contemporâneos mundialmente famosos como Pina Bausch, Suzanne Linke, William Forsythe, Hans Kresnik e Claire Porter, atestam a vitalidade de suas idéias.

A importância de suas teorias vem sendo também comprovada no meio acadêmico, onde o Sistema Laban (ou LMA) é incluído em praticamente todos os programas de dança das universidades americanas e cada vez mais solicitado pelas intuições de ensino européias e sul-americanas.

Por outro lado, a contribuição de Laban para o teatro se torna mundialmente cada vez mais intensa: professores de interpretação, atores e diretores, ao desejarem construir um contexto que encoraje a experiência aliada à pesquisa crítica e reflexão, vêm escolhendo aspectos do Sistema Laban tanto como uma ferramenta valiosa no treinamento corporal do ator, quanto como uma linguagem capaz de promover e multiplicar sentidos.

As teorias de Laban, no entanto, não são apenas teorias “de” ou “para” as artes cênicas e vêm sendo aplicadas em todos os domínios em que a experiência e a análise do movimento se fazem necessárias, a saber: saúde, comunicação, advocacia, estudos culturais, antropologia, negócios, esportes e educação, entre outros.

Na medida em que as pesquisas contemporâneas vêm confirmar o antigo conceito grego de que o movimento é central para o pensamento e para ação, e que o comportamento não-verbal corresponde a mais de 80% de toda a comunicação humana, a observação e o entendimento do que se passa a nível não-verbal tornam-se vitais: uma mão que treme ao ler um discurso, uma perna que se move ininterruptamente durante uma entrevista, uma postura corporal enrijecida ou um olhar que não se fixa, tornam-se indicadores tão poderosos quanto o discurso verbal e com ele compõem uma cadeia de significações.

Um vocabulário cotidiano poderia servir para descrever determinadas características de estilo de movimento mas, quando é necessário, por exemplo, comparar dois indivíduos ou um indivíduo e um determinado modelo, descrições sistemáticas e termos específicos são necessários, termos que não se superponham ao descrever diferenças na *performance* de uma mesma ação. Neste momento é necessário um sistema detalhado o suficiente para descrever todas as mudanças qualitativas que aparecem numa única frase de movimento.

O extenso e cuidadoso registro realizado por Ciane Fernandes sobre o Sistema Laban – enriquecido pelas abordagens desenvolvidas por especialistas como Irmgard Bartenieff, Dra. Judith Kestenberg, Bonnie Bainbridge Cohen, Peggy Hackney, Warren Lamb e Mary Whitehouse (atualmente informalmente incorporadas ao estudo do Sistema, como ensinado pelo Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies) e iluminado por sua pesquisa acadêmica e experiência à frente das disciplinas de Técnica de Corpo da Escola de Teatro da Universidade Federal da Bahia, bem como por sua atuação como *performer* – nos fornece, por um lado, uma matéria prima teórica sobre a qual podemos investigar e desenvolver nossos próprios

percursos, e, por outro, um acesso ao seu modo particular de encadear sentidos e fisicalizar conceitos.

#### REGINA MIRANDA

- Coreógrafa, dançarina e estudiosa do movimento
- Autora de *O Movimento expressivo* (Funarte, 1979)
- Diretora da Companhia Regina Miranda e Atores-Bailarinos, Rio de Janeiro
- Diretora do Centro Laban, Rio de Janeiro
- Diretora Executiva do Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, New York

## CAPÍTULO I

# A DANÇA-TEATRO: PREPARO E PESQUISA EM MOVIMENTO

## LABAN EM CENA: UMA TRADIÇÃO ATUAL

*“O acadêmico e o artista estão trabalhando para um mesmo objetivo... o ser humano civilizado... ‘uma impossibilidade áurea’ ” (Limón, in J. DE LABAN, 1970a: 111).*

A forma de dança-teatro alemã – *tanztheater* – foi inicialmente desenvolvida por Rudolf von Laban (Hungria 1879, Inglaterra 1958) nas primeiras décadas do século XX,<sup>1</sup> tendo como principal objetivo o delineamento de uma linguagem apropriada ao movimento corporal, com aplicações teóricas, coreográficas, educativas e terapêuticas. O nome Laban vem do francês *De La Banne*, modificado na Hungria durante as cruzadas. Curiosamente, Laban em húngaro moderno significa “sobre os próprios pés” (FLATT, 1981). Apesar de estruturado inicialmente em países norte-europeus, especialmente na Alemanha e na Suíça, o Sistema Laban foi influenciado por formas de movimento de variadas origens, como as artes marciais do Oriente, as formas e danças africanas e indígenas que inspiravam o expressionismo do início do século, e as danças folclóricas e o cotidiano de muitas localidades, visitadas por Laban durante sua infância e adolescência devido à carreira militar de seu pai.<sup>2</sup>

1. Laban nasceu na Bratislava, no então Império Austro-Húngaro, hoje Hungria.

2. Vide Hodgson e Preston-Dunlop (1990a).

Talvez seguindo sua própria natureza, o Sistema Laban espalhou-se pelo mundo a partir da Segunda Guerra Mundial e do nazismo, e muitos de seus alunos continuaram a desenvolver suas teorias em outros continentes: Rudolf von Laban mudou-se para a Inglaterra; Juana de Laban, sua filha, para os Estados Unidos; discípulos como Chinita Ullmann, Maria Duschenes, Rolf Gelewsky e Renée Gumiel, para o Brasil; Kurt Jooss (professor de Pina Bausch), para a Inglaterra; Irmgard Bartenieff (fundadora do Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies de Nova York), para os Estados Unidos.<sup>3</sup> O que hoje chamamos de Sistema Laban ou Análise Laban de Movimento (até os anos 80 denominado Sistema Effort-Shape, Expressividade-Forma) consiste, de fato, em uma série de desenvolvimentos realizados até o momento por profissionais das mais variadas localidades, atualizados e divulgados em congressos e publicações periódicas. Nos Estados Unidos, Irmgard Bartenieff (1900-82) desenvolveu os Fundamentos Corporais Bartenieff, incluídos no Sistema Laban/Bartenieff, com a formação teórico-prática que concede o Certificado de Analista de Movimento (CMA) reconhecido internacionalmente.<sup>4</sup> Atualmente, a Análise Laban de Movimento, internacionalmente abreviada como LMA, Laban Movement Analysis (MOORE e YAMAMOTO, 1988) é usada como forma de descrição e registro de movimento cênico ou cotidiano (de cunho artístico e/ou científico), método de treinamento corporal (teatro, dança, musical), coreográfico, diagnóstico e tratamento em dança-terapia.

Devido à imensa importância de Laban no desenvolvimento da dança moderna, LMA é muitas vezes considerada como parte apenas do campo da

3. Mary Wigman, aluna e colaboradora de Laban no delineamento de suas teorias, continuou na Alemanha, o que vem sendo apontado como indicio de seu apoio ao nazismo, especialmente devido às modificações da imagem feminina proposta por seus trabalhos, que iniciam com a revolucionária imagem da bruxa (*Dança bruxa*, 1914) e gradualmente aproximam-se do ideal do III Reich. Rudolf von Laban é também acusado de apoiar aquele governo devido à sua participação nos Jogos Olímpicos de 1936, em Berlim. No entanto, três eram os eventos programados para os Jogos: A Semana da Dança Coral (dirigida por Laban), uma Competição de Dança, e a Apresentação de Abertura dos Jogos (dirigida por um grupo de coreógrafos, entre eles M. Wigman). A Dança Coral montada por Laban não foi apresentada devido à censura de Goebbels após o ensaio geral. De fato, Laban não participou do evento de abertura dos Jogos, recusou-se a tornar-se membro do partido e foi obrigado a deixar a Alemanha em 1937 devido a seu envolvimento com a massonaria (Orientalischer Templar-Orden) e total boicote às suas atividades profissionais naquele país. Ver: Susan A. Manning (1993) e Valerie Preston-Dunlop (1988).

4. No Brasil, temos, até o momento, oito Analistas de Movimento (CMA): Cibele Sastre, Flávia do Valle, Henrique Schueller, Kidman Ceceu, Marisa Napolini, Marta Soares, Regina Miranda, e eu. Porém, grande é a comunidade artística e pesquisadora em Laban no país, incluindo Adalberto da Palma, Alba Vieira, Analivia Cordeiro, Cláudio Lacerda, Denise Telles, Licia Morais, Maria Mommensohn, Monica Serra, entre tantos outros.

dança, esquecendo-se que foi, desde seu início, um dos métodos mais relevantes no treinamento do artista cênico da era moderna. O sistema de movimento de Laban desenvolveu-se a partir de improvisações de *Tanz-Ton-Wort* (Dança-Tom-Palavra), resultando em peças com movimento cotidiano, assim como abstrato ou puro, em uma forma narrativa, cômica, ou mais abstrata (OSBORNE, 1989: 90). Tal sistema defendia a habilidade de dança de todos os indivíduos, não apenas daqueles treinados em técnicas de dança. A formação do ator proposto por Laban ia de encontro com a filosofia multidisciplinar dos artistas do início do século, em movimentos de interação entre as artes, como o Dada e a Bauhaus, no nascimento da chamada "performance art" (vide "O diálogo entre as artes e a expressão corporal-vocal", p. 33) (GOLDBERG, 2001 e MELZER, 1994).

*Ambos treinamentos, do dançarino e do ator, buscavam o desenvolvimento da expressão corporal e (...) para qualquer artista, a fala era uma parte integral deste processo. Era tão necessário para os atores serem conhecedores sobre todo o instrumento (corpo, fala, canto) como para os dançarinos (HODGSON e PRESTON-DUNLOP, 1990a: 40).*

Desde seu surgimento, a dança-teatro alemã propõe a ruptura do binário dança/teatro, corpo/mente, movimento/texto. LMA promove um contínuo diálogo, ao invés de oposição, entre movimento e palavra, corpo e mente. O Sistema Laban pode ser utilizado tanto para movimento corporal, quanto para leitura dramática de textos. Assim sendo, um som pode ser horizontal, leve, desacelerado, e expansivo. As palavras e o texto como um todo podem ganhar diferentes fraseados, ritmos, acentos, etc. – todos termos usados em LMA. Através desta, o ator explora o sincronismo, a oposição e a independência entre expressão gestual e verbal, e a relação destas com seu ambiente, outros atores e objetos em cena, mapeando seus personagens de forma mais clara e flexível, uma vez que LMA concede uma estrutura bem-definida, porém aberta para improvisação.

A LMA utiliza-se de movimentos cotidianos, tão importantes para o ator, bem como de específicas técnicas de treinamento, para esclarecer certos princípios de movimento, básicos na compreensão corporal e intelectual do ator em sua práxis. Tais princípios podem ser descobertos e praticados por si sós, ou através de outras técnicas. Devido a sua natureza estrutural, a LMA organiza diferentes linguagens corporais de forma compreensível e didática, não apagando, e sim realçando suas diferenças, e permite o aprendizado de diferentes técnicas de treinamento corporal através do estudo de seus princípios. Assim, o ator não se prende à forma original exata, mas

descobre e explora criativamente seus princípios, aplicando-os posteriormente a situações teatrais diversas.

A utilização do Sistema Laban no preparo corporal do ator associado à pesquisa em movimento foi desenvolvida por uma profissional talvez menos conhecida, mas diretamente influenciada por Rudolf Laban. Juana de Laban (Hungria, 1910 – Estados Unidos, 1978), dançarina, pesquisadora e professora doutora de dança (o primeiro doutor em crítica de dança nos EUA), foi uma pioneira no treinamento corporal do ator na universidade, tendo visitado a Escola de Teatro e de Dança da Universidade Federal da Bahia em 1962. Rudolf era “coreógrafo, diretor, dançarino, pintor, teoricista, arquiteto e escritor. (...) cada um dos cinco filhos tinha a profissão do pai de forma diferente em seu passaporte” (FLATT, 1981: 5). Em sua carreira acadêmico-artística,<sup>5</sup> nesta tradição de interartes e teoria/prática, Juana desenvolveu o Sistema Laban no trabalho com atores da Universidade de Baylor, onde permaneceu por oito anos (1955-63):

*Juana sempre teve interesse nas artes, em como elas se relacionam e se apoiam mutuamente. O tipo de experiência teatral aberta, característica [da Universidade] de Baylor, contando fortemente com o movimento corporal e as artes visuais, cativou sua imaginação. Sua formação a apoiou e ela teve êxito como uma campeã. De fato, ela abriu um campo inteiramente novo no treinamento que se estendeu para teatros por todo o país* (FLATT, 1981: 8).

Juana aplicava o Sistema Laban em produções teatrais às vezes com o uso de máscaras, misturando a tendência expressionista com características do teatro moderno, em espetáculos de *mímica-dança-drama*. Juana foi também uma das primeiras a relacionar vídeo e pesquisa (artística e teórica) em dança.<sup>6</sup>

5. Juana de Laban estudou movimento e notação (Instituto de Choreographies de Berlim, 1931), teatro, dança (especialmente as nacionais húngaras), música e todas as artes relacionadas ao espetáculo (Academia Royal de Budapeste, 1934), tendo coreografado para duas companhias de cinema europeu e atuado como reconhecida atriz e dançarina, além de modelo para as artes plásticas. Nos Estados Unidos, Juana trabalhou com Hanya Holm (pioneira da dança moderna, estudante de Mary Wigman e também formada por Rudolf na Europa) e Katherine Dunham (pioneira na utilização das danças afro-caribenhas na dança moderna). Sua carreira acadêmica, sempre simultânea à de dançarina e coreógrafa, incluiu cargos em diversas escolas e universidades norte-americanas.

6. Vide Juana de Laban (1967).

Esta abordagem interartística e a preocupação com a formação corporal do ator fizeram parte do Sistema Laban desde seu surgimento.<sup>7</sup> Mesmo consistentemente não mencionado na tradição de formação corporal do ator,<sup>8</sup> o Sistema Laban tem influenciado amplamente a prática teatral. A grande maioria das bibliografias sobre o treinamento do ator, por exemplo, refere-se às teorias de Emile Jaques-Dalcroze e François Delsarte, ignorando Rudolf Laban, que foi o terceiro nome nesta linha de pesquisa do gestual. Termos técnicos recentemente apresentados como parte de sistemas de treinamento teatral, como “Energia” e “Pré-Expressividade” (BARBA e SAVARESE, 1995), têm sido utilizados por profissionais Laban desde os anos 60 e 70, e continuam em desenvolvimento.<sup>9</sup> Faz-se necessário o conhecimento destes termos, conforme utilizados por Laban e seus discípulos, até mesmo para aplicá-los, compará-los, e adicioná-los a outras abordagens teatrais e extra-teatrais.

É neste sentido que, em 1998, iniciei o projeto de pesquisa denominado *Formação Corporal do Ator: Utilização teórico-metodológica de elementos da dança-teatro para a exploração e sistematização dos procedimentos pedagógicos referentes às técnicas de corpo para cena em uso na Universidade Federal da Bahia*. O projeto, apoiado pelo Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica pelo período máximo (2 anos), dividiu-se em duas fases: aplicação do Sistema Laban/Bartenieff nas disciplinas de Técnica de Corpo para Cena I a IV, sistematizando o conteúdo programático (1998-1999) e a aplicação do treinamento em atividades espetaculares da Escola de Teatro da UFBA (1999-2000), especialmente no A-FETO Grupo de Dança-Teatro da UFBA, relacionando assim ensino, pesquisa e extensão. Além desta formação corporal desde a sala-de-aula até espetáculos teatrais, a pesquisa resultou neste livro, que reúne os principais termos utilizados em LMA internacionalmente, de forma simultaneamente prática e teórica, como método de ensino e de pesquisa de movimento nas diversas áreas.

## A DANÇA DO INFINITO: CORPOS E CONCEITOS DINÂMICOS

Assim, como a LMA lida simultaneamente com teoria e prática, pesquisa e ensino, a descrição de movimento no Sistema Laban/Bartenieff pertence a um contexto múltiplo, interagindo com outras abordagens

7. Vide John Hodgson e Valerie Preston-Dunlop. (1990b).

8. Vide, por exemplo, Odette Aslam (1994).

9. Judy van Zile (1979).

científicas e/ou artísticas. Nesse sentido, a descrição do movimento corporal nesta pesquisa criativa desafia a simples correspondência entre as dualidades forma e significado, movimento e sentimento e, no âmbito da notação, entre descrição (representação) e movimento (forma "original").<sup>10</sup> Neste contexto, a descrição de movimentos não forma uma unidade com seu movimento original. Há necessariamente uma diferença entre a descrição e a dança. Pesquisadores não pretendem descrever com absoluta precisão, nem preservar a dança, mas abrir novas possibilidades de entendimento. Ao invés de estabelecer correspondentes símbolos e significados, a descrição multiplica as possibilidades de interpretação, de associações teóricas, e a criação de mais material escrito e coreográfico. A descrição torna-se uma "força semântica pluralizadora": um instrumento lingüístico, artístico e filosófico (BOWIE, 1991: 66).

Para descrever e discutir o corpo é necessária uma linguagem dinâmica, na qual binárias oposições transformam-se em constante e recíproca transformação. Tal dinâmica pode ser representada pela figura geométrica da Banda de Moebius, citada por Rudolf von Laban, Jacques Lacan, entre outros.<sup>11</sup> Esta figura, descrita por Rudolf Laban como "Lemniscate", é criada a partir da junção das duas extremidades invertidas de uma banda, cujas faces passam a ser simultaneamente internas e externas. Em LMA, esta figura oito ou do infinito é fundamental na interrelação de conceitos, bem como símbolo na própria notação de movimento. Os conceitos de Laban, muitas vezes interpretados como dualidades opostas, de fato dialogam nessa figura tridimensional que elimina a oposição e instala uma continuidade gradativa em constante transição, como é o movimento humano.

Em LMA, essa gradação pode ser vista, por exemplo, na Expressividade.<sup>12</sup> Os conceitos de "peso forte" e "peso leve" não são opostos, mas pertencem a uma gradação de mudança da qualidade de peso do corpo, *tornando-se* leve ou forte. Quanto mais se trabalha o peso forte, maior a habilidade de perceber e mover-se com peso leve. De fato, o que se registra durante a observação e análise de movimento não é simplesmente o peso leve ou forte, mas a *mudança* na força do movimento, tornando-se gradativamente mais forte ou mais leve. O mesmo se aplica ao tempo, que não é rápido ou devagar, mas acelerado ou desacelerado, implicando uma

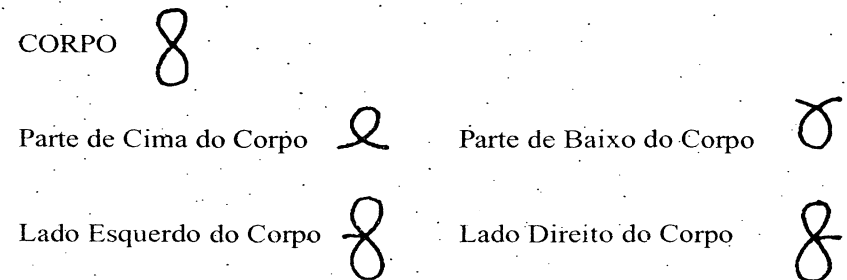
10. A relação entre Significado e Significante, conteúdo e forma, gesto e sua representação (notação ou descrição), não implica numa correspondência única e direta, explicativa e clara. Ao contrário, como na Cadeia Significante da Ordem Simbólica definida por Jacques Lacan, um significante traz mais e mais de si mesmo, afastando-se de um significado central, de fato multiplicando-o progressivamente (Lacan, 1979b: 290).

11. Vide Rudolf Laban (1976: 98); Lacan (1989: 185); Bruno Ernst (1991); Peggy Hackney (1999: 34, 101, 156, 214); e Ciane Fernandes (2000: 34 e 35).

12. Vide Capítulo III.

variação na velocidade mais do que um conceito estável. Essa relação conceitual está também presente, por exemplo, nos Temas de Contínua Dinâmica e Transformação como "Interno/Externo", "Mobilidade/Estabilidade", entre outros.<sup>13</sup>

Como símbolo<sup>14</sup> de notação de dança, a figura oito representa o corpo humano e suas organizações, lados e partes, como por exemplo:



Isto porque todo o corpo estrutura-se física e funcionalmente dentro da Banda de Moebius. Todos os ossos são tridimensionais e neles se poderia facilmente encaixar a figura oito, como por exemplo no interior da pélvis ou da caixa torácica. As estruturas corporais relacionam-se num desenho de figura oito, ligamentos e músculos amarrando-se tridimensionalmente ao redor de ossos, líquidos circundando partes mais sólidas em curvas infinitas de vasos (linfa, sangue, líquido sinovial, etc.). O alinhamento dessas estruturas é também na interdependência da figura oito. Uma dor no ombro pode vir de uma má distribuição do peso ao longo das pernas, provocando um desalinhamento da pelvis para um dos lados e a repercussão ao longo da coluna até o ombro. Uma dor de dente nos impede de trabalhar, nos tira o apetite, o sono, etc. Um exercício que trabalhe a tridimensionalidade do torso acaba promovendo um aumento da elasticidade das pernas, e assim por diante. Todos os sistemas corporais, e estes com os emocionais, mentais e espirituais, relacionam-se num contínuo processo de influência e alteração.

Na pesquisa em artes cênicas, a Banda de Moebius permite um formato científico-artístico, em que nem a teoria nem a prática se antecipam uma à outra, mas se desafiam e se recriam contínua e mutuamente num processo de *escrevendançando*.<sup>15</sup> Nada funciona isoladamente, e diferentes

13. Vide Capítulo VI.

14. Vide demais símbolos no Capítulo II.

15. Título do livro de Sally Banes *Writing Dancing in the Age of Postmodernism* (1994a) aqui incluídos na estrutura contínua da Banda de Moebius.

abordagens podem ser incluídas na mesma pesquisa, gerando novas associações e descobertas. As quatro atividades incluídas na crítica de dança – contextualização, descrição, interpretação e avaliação – relacionam-se também na Banda de Moebius, sem a predominância de apenas uma (BANES, 1994b). Em qualquer etapa e atividade, o importante é lembrar-se que o texto é uma recriação a partir de um ponto de vista de uma realidade multifacetada. Não é necessário evitar interpretações ou julgamentos, desde que não sejam colocados como uma verdade final.

Na pesquisa em artes cênicas, as palavras estão em constante diálogo com a prática de realizar ou observar espetáculos, num processo contínuo e não linear, através da experiência de atores-dançarinos e da platéia. Esse processo é mutável e organizado gradualmente. A lógica intrínseca de uma obra artística sendo analisada aos poucos invade e determina o método apropriado para sua análise, ou reorganiza um método escolhido *a priori*. O autor da pesquisa passa a ser um recriador, tanto quanto o da obra analisada. Assim, a pesquisa em artes cênicas é sempre uma coreo-grafia, de-compondo idéias e matéria.30

## A LABANANÁLISE E A LABANOTAÇÃO

O Sistema Laban/Bartenieff permite a análise, *performance*, observação e registro – descrição e notação – do movimento humano. Segundo Lynn Renee Cohen, (1978), há duas vertentes no estudo do Sistema Laban: a Labanotação (Labanotation) e a Labananálise ou Análise Laban de Movimento (Labananalysis ou Laban Movement Analysis – LMA). Tanto a Labanotação quanto a Labananálise originaram-se das pesquisas de movimento realizadas por Rudolf von Laban no período entre guerras e após o mesmo, na Europa. Posteriormente, seus discípulos detalharam seu sistema de notação, bifurcando-a nas duas formas distintas:

*Labanotação: (...) descreve padrões de colocação de peso, mudanças em nível e direção no espaço, duração do movimento (tempo e ritmo), padrões de toque, orientação e padrões desenhados no chão. Em outras palavras, a Labanotação registra Jane colocando seus pés à sua frente no chão, gradualmente transferindo seu peso de sua pélvis para seus pés, colocando suas mãos na cadeira, elevando o torso, e as direções espaciais exatas e a duração de seu movimento.*

*Labananálise [LMA]: Expressividade/Forma é um método sistemático de observação, registro e análise dos aspectos qualitativos do movimento corporal. A qualidade do movimento pôde ser pensada em termos de “como” um movimento é realizado. Responde a questões do tipo: Como Jane saiu da cadeira? Ela foi rápida e forte em sua qualidade de movimento? Talvez ela tenha se jogado para fora da cadeira com uma qualidade pesada? Veio de um impulso central ou com contratensões espaciais nos membros? (...) O movimento começou no torso que é a área central do corpo? O movimento começou nas mãos que é uma área periférica do corpo? (COHEN, 1978).*

Enquanto a Labanotação é desenvolvida pelo Dance Notation Bureau (Nova York e Ohio), a Labananálise ou LMA é desenvolvida pelo Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies (Nova York), além de diversos centros de formação em Analista de Movimento (Berlín, Maryland, Seattle, entre outros). Há também uma terceira vertente, mais desenvolvida no Centro Laban de Londres, denominada de Estudos de Movimento Laban (Laban Movement Studies), que não inclui os Fundamentos Corporais Bartenieff.

A Labanotação funciona bem como registro exato de uma coreografia, deixando os aspectos qualitativos para a interpretação de cada dançarino, ou conforme a intenção do diretor da reconstrução. Ou seja, a notação do movimento de Jane saindo da cadeira pode ser reproduzida quase que completamente.

Já a Labananálise ou LMA registra as qualidades mais importantes ou os elementos mais enfatizados em cada movimento e inclui os Fundamentos Corporais Bartenieff. Dessa forma, funciona como um meio sígnico multiplicador, em que os intérpretes relêem a partitura com liberdade para recriar vários de seus elementos, porém mantendo sua característica principal a cada momento. Digamos que o enfoque do movimento de Jane foi sair da cadeira com rapidez. Cada intérprete pode recriar uma saída da cadeira de forma totalmente distinta, desde que mantendo um enfoque na rapidez. Por isso, o método funciona como uma estrutura para a improvisação em sala-de-aula, auxiliando o aluno a descobrir seus potenciais de movimento e desenvolvê-los de forma organizada, codificados em um sistema.

A LMA pode também atingir níveis mais complexos de descrição, chegando a incluir vários elementos a cada instante coreográfico, conforme o interesse e a habilidade do registrador-dançarino-criador. Este é outro aspecto do método: o aluno explora cada conceito de movimento coreograficamente, e aprende seu registro escrito, sendo simultaneamente o criador, o performer e o responsável por anotar o que é relevante em cada

movimento criado. Isto desenvolve a consciência corporal sem dissociar corpo e mente, sensação física e processo cognitivo. Improvisações não são perdidas, mas um eixo de orientação conceitual (ou até mesmo o registro detalhado dos movimentos) garante a continuação do processo, já que nem toda aula e ensaio podem ser filmados. Ao final do treinamento corporal de dois anos, o aluno não apenas realiza e descreve seus movimentos de forma clara, mas escreve artigos críticos sobre seu processo criativo e sobre partituras corporais observadas em peças de teatro e de dança.

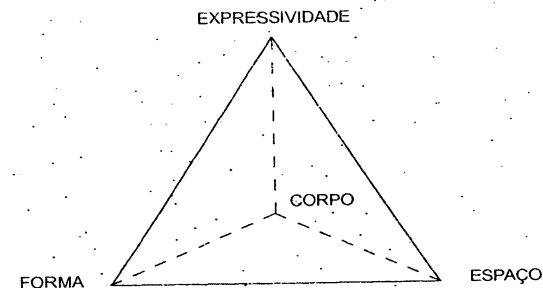
## O "DOMÍNIO DO MOVIMENTO":<sup>16</sup> AS CATEGORIAS CORPO-EXPRESSIVIDADE- FORMA-ESPAÇO

A associação de apenas dois termos – Expressividade/Forma – é insuficiente para descrever a abrangência que a LMA tem assumido nas últimas décadas. Como dito anteriormente, a LMA pode assumir formas mais complexas de descrição, e suas duas categorias de Expressividade e Forma foram acrescidas de outras duas: Corpo e Espaço. Assim, a disciplina internacionalmente conhecida como Effort-Shape ou Expressividade/Forma expandiu-se, nos últimos anos, para Body-Effort-Shape-Space, ou Corpo-Expressividade-Forma-Espaço.<sup>17</sup> Para sua identificação metodológica, essas quatro categorias de LMA iniciam-se sempre com maiúsculas, destacando-as como títulos organizacionais contendo outros subtítulos.

Esta separação em categorias é de natureza metodológica, possibilitando a observação e a descrição organizadas. De fato, as quatro categorias estão sempre presentes em todo movimento, porém com diferentes graus de importância ou destaque. Da mesma forma, cada unidade didática no treinamento corporal tem uma das categorias como eixo principal ou ênfase, e inclui as outras três categorias subliminarmente. Na continuação do conteúdo didático, a primeira categoria é gradualmente experienciada de forma mais complexa nas unidades seguintes, conforme a adição de novos elementos ou ênfases. Essa relação dinâmica entre as quatro categorias pode ser demonstrada na Forma Cristalina do Octaedro (Capítulo V):

16. A expressão, utilizada por Laban, intitula seu livro *O Domínio do Movimento* (1971).

17. A divisão do Sistema Laban em Energia-Ritmo-Espaço, feita por estudiosos de outras linhas, corresponderia em LMA aos termos Expressividade-Fraseado/Pré-Expressividade-Espaço.



A LMA, uma linguagem de mapeamento corporal baseada em quatro categorias, pode ser comparada ao DNA, com suas quatro bases – adenina, guanina, timina, citosina – responsáveis pelo código genético.<sup>18</sup> No Sistema Laban, também organizado em forma de espiral, uma categoria interage com a outra em dupla hélice, reciprocamente provocando alterações e expansão das habilidades expressivas rumo ao “Domínio do Movimento”. Através da LMA, pode-se identificar, descrever e transformar não somente as características pertinentes ao treinamento corporal para a cena, mas também ao “esquema-corporal”<sup>19</sup> atual, ou seja, as tendências de movimento que vinculam-se à personalidade e ao relacionamento com o meio. Nesse encontro da estética com a terapia, o dançarino-ator descobre suas tendências ou preferências de movimento, aprende a valorizá-las mas também expandi-las, enfrentando limitações e preconceitos quanto a sua auto-imagem, num constante processo de autodesafio e descoberta do movimento nas artes e na vida. Este é um preparo necessário para que o ator-dançarino não repita seus próprios padrões corporais em todo personagem que interprete, e para que não repita formatos ou estilos pré-determinados de movimento, defendendo-se da surpresa de cada processo criativo.

## O DIÁLOGO ENTRE AS ARTES NA EXPRESSÃO CORPORAL-VOCAL

Laban, criador de um estudo do movimento cuja repercussão e aperfeiçoamento continuam até hoje, foi artista plástico e desenhista, tendo

18. Sobre o DNA como linguagem, vide Robert Pollack (1997).

19. O termo refere-se a um “mapa” ou “imagem corporal” construída física e psiquicamente a partir da internalização de significações e fantasias de familiares a respeito do corpo (Lacan, 1977). O capítulo, traduzido de *Écrits* (Éditions du Seuil, 1966) por Alan Sheridan para o inglês, não consta na tradução para a língua portuguesa *Escritos* (São Paulo: Perspectiva, 1978).



também estudado arquitetura. Essas artes lhe proporcionaram a habilidade de observar e transpor formas para o papel, compreendendo a natureza, os objetos e as pessoas plasticamente, em movimento tanto quanto suas livres improvisações corporais em áreas abertas de seu país de origem, a Bratislava. Entre seus desenhos estão caricaturas de pessoas/personagens, corpos em movimento – dançando formas abstratas ou no cotidiano, andando, sentados ou deitados – submergidos em formas geométricas que compõem um palco ou uma paisagem, como um gramado ou rochas, além de estudos de lugares, ou desenhos geométricos que relembram tanto a bioquímica microscópica quanto a disposição de planetas e estrelas no universo.<sup>20</sup>

*Ele começou a formular uma teoria de movimento que pudesse ser totalmente abrangente. Em primeiro plano, ele viu que movimento era universal. Tudo ao redor é mudança: em crescimento e decomposição, em divisão e união, em vibração e oscilação, em ritmo e fluxo – no mar, o paraíso, a terra e abaixo da terra, nos planetas, nos mares, nos minerais e cristais. Movimento está em todas as coisas vivas. Mesmo quando as pessoas pensam que estão paradas, o movimento continua dentro delas enquanto a vida permanece. É o movimento que as habilita a discernir a vida. (...)*

*Ele transferiu sua habilidade e entendimento para a coreografia, a dança, a indústria, a interpretação teatral, a educação, a terapia, a orientação profissional, a linguagem corporal, e para o treinamento do artista cênico, em indicações da totalidade de seu “insight” e da notável universalidade de sua teoria (HODGSON e PRESTON-DUNLOP, 1990a: 16, 20).*

Esta percepção abrangente de movimento está presente em todo o Sistema Laban, permeando cada termo, cada exercício, cada símbolo e expressão corporal-vocal. Sob esta perspectiva, a voz é uma manifestação do movimento corporal (HODGSON e PRESTON-DUNLOP, 1990c), seja na fala, no canto, ou na emissão de sons pré-verbais, e todos os termos Laban podem ser aplicados em uma aula de dicção ou de canto. Mesmo o professor de corpo deve estar consciente de sua voz, pois as qualidades expressivas desta, como a velocidade, os acentos e fraseados, comunicam muitos significados. Um conteúdo de movimento corporal pode ser analisado em termos Laban

<sup>20</sup> Vide desenhos em Rudolf Laban (1984).

e re-criado na expressão vocal do professor, facilitando a compreensão do aluno ao experimentar o novo assunto, num diálogo entre a voz (do professor) e o corpo (do aluno). Isto dispensa uma demonstração física do conceito técnico pelo professor, estimulando a criatividade motora do aluno que não imita uma forma talvez sem a compreensão real.

Durante todo o processo de treinamento Laban, há a aplicação das artes a cada experiência prático-teórica. Assim como o aprendizado Laban utiliza todas as artes, estas podem também aplicar a LMA em seus processos criativos e analíticos. Assim como faz com o movimento humano e com a natureza, a LMA permite delinear as características principais da obra de arte – desde as artes plásticas, arquitetura e literatura até a música e o vídeo – sem com isso conferir-lhes necessariamente um significado. Ao contrário, essa análise da obra de arte permite a multiplicação de seus signos, recriando-os em outras formas artísticas.

Os conceitos Laban observados, por exemplo, em uma pintura ou em uma escultura, podem levar a improvisações corporais e gerar uma coreografia que não se prenda à forma original, ou até mesmo pareça bem diferente, já que mantém apenas alguns dos princípios estéticos da obra de origem. Assim como a descrição do movimento não pode nem pretende substituir este último na transposição da dança para o papel, a dança a partir de outras formas de artes não as substitui nem as traduz para sua forma, mas as modifica criativamente, como na Banda de Moebius. A LMA funciona como um idioma de interartes, permeando-as e multiplicando suas formas e significados. O aprendizado de cada especialidade artística está em não isolar-se, mas em interagir e descobrir algo de seu na forma “alheia”.

Isto é o que nos tem mostrado a alemã Pina Bausch (1940- ), descendente da tradição Laban através do discípulo Kurt Jooss. Em suas peças com o Wuppertal Dança-Teatro, a diretora/coreógrafa inclui canto, textos, objetos, *slides*, vídeos, não numa busca a um “trabalho de arte integrado” ou “total” – como a Gesamtkunstwerk de Wagner – mas para expor uma realidade fragmentada e complexa, multifacetada (Kerkhoven, 1991).<sup>21</sup> As peças não isolam a dança, em movimentos puros e abstratos sem a participação de outros elementos, nem a submergem em uma colagem artística exagerada. A todo instante o espectador assiste à dança brotando de cada elemento: cadeiras, cortinas, cenário, canto, projeções audiovisuais, etc. Ao som de uma forte música clássica, cortinas fecham e abrem várias vezes, dezenas de pinheiros reais são trazidos ao palco e jogados ao chão um a um, poltronas com rodinhas deslizam de um lado a outro do palco;

<sup>21</sup> Vide também, da mesma autora, “Merging of All Boundaries – On The Autonomy of Dance”, in *Ballet International* (January 1989), 12-9.

uma dançarina canta modestamente uma canção sobre a primavera para um pássaro numa gaiola; imagens projetadas envolvem um dançarino em ambientes surreais, dançando quase que imperceptivelmente entre flores gigantes. É nesta inter-relação com as outras artes que a dança se descobre e se recria como movimento.

A formação do ator-dançarino-pesquisador através do método Laban inclui esse constante diálogo entre as artes. Durante o processo de treinamento, os alunos são estimulados a associar suas experiências em aula com atividades do cotidiano – observar pessoas no ônibus, na sala de computação, no restaurante, crianças no parque, formas de dormir e de se levantar da cama, etc. – e com expressões artísticas pessoais e de outros artistas – desenhos, colagens, poesias, canções, filmes, etc. Ao longo deste livro estão algumas dessas referências criadas pelos alunos nas duas direções: movimentos (em aula ou no palco) criados a partir de obras de arte e vice-versa.

O início do século XX apresentou uma revolução estética que rompeu a barreira entre as artes em movimentos como o Dada e a Bauhaus, originando a dança moderna como uma rebelião contra o tecnicismo do balé clássico. Esse momento foi seguido de uma crescente especialização e aprimoramento técnicos, e com a gradual institucionalização da dança moderna. Ao final dos anos 60, os artistas novamente buscaram um maior diálogo entre as artes, rebelando-se então contra o modernismo. Nas décadas seguintes, porém, a dança pós-moderna norte-americana também tornou-se extremamente técnica e especializada.<sup>22</sup> Este novo século pede uma reflexão a respeito dessas relações, até então dicotômicas, entre a especialização e a abrangência artística, a técnica e a improvisação.

Tendo a Banda de Moebius como modelo conceitual, talvez possamos ser especialistas, inclusivos e multidisciplinares, relacionando arte e ciência, prática e teoria, aprimorados em termos técnicos e de produção artística, com oportunidades improvisatórias até mesmo em obras ditas prontas. A formação do ator-dançarino-pesquisador segue esta abertura, sem preconceitos do tipo “Não vou fazer aula de canto e de dança porque não sou cantor nem dançarino” ou “Não vou fazer aula prática porque não sou dançarino nem ator, mas escritor”. Todas as técnicas desenvolvidas, sejam elas abordagens teóricas ou práticas, estão a nosso dispor e podem ser utilizadas, desde que organizadas num sistema criativo. As explorações propostas por Laban/Bartenieff nas categorias Corpo-Expressividade-Forma-Espaço constituem uma estrutura que prepara e conecta o corpo, a mente, as emoções para qualquer atividade, até mesmo para pegar um ônibus, ir a

22. Vide André Lepecki (1999).

uma entrevista ou fazer uma pesquisa bibliográfica. Sejam conscientes de que somos, antes de mais nada e em relação a tudo, movimento infinito ( $\infty$ ). “É como se todo professor de inglês fosse também um escritor de romances e um teórico que analisa esses mesmos romances. (...) todos os grandes cientistas se conformam com a ideia de que devem oscilar entre a criação e a crítica” (POLACK, 1997: 15).

## CAPÍTULO II

# ENTRE ROCHAS, RÉPTEIS E CORRENTES DE AR: *O CORPO*

O melhor para cada um de nós  
é um lugar  
de tempo certo  
curvas cervicais exatas  
as lombares zombares  
zambando  
felizes  
matrizes *ossestéticas*  
não estáticas  
magnéticas  
osso-rocha-corais  
esqueleto diafragmático  
preenchido de Iliop(e)s(s)oas

A categoria Corpo (o que se move) refere-se aos princípios e práticas corporais desenvolvidos por Irmgard Bartenieff (1900-1982), discípula de Laban, e sua aluna Bonnie Bainbridge Cohen,<sup>23</sup> fundadora da Escola de Centramento Corpo-Mente (School for Body-Mind Centering). A categoria inclui:

Os Princípios de Movimento de Bartenieff  
Os Fundamentos Corporais Bartenieff  
A Imersão Gesto/Postura  
Outros Conceitos e Símbolos de Corpo

23. Apesar de incluído em LMA neste livro, o Centramento Corpo-Mente consiste em uma abordagem autônoma, paralela ao sistema Laban/Bartenieff. Vide B. B. Cohen (1993a).

As atividades para a apreensão desta categoria, além da exploração prática dos conceitos e exercícios descritos a seguir, podem ser a observação dos mesmos em animais, crianças brincando, bebês aprendendo a locomover-se; além de aplicá-los no cotidiano para deitar ou levantar da cama, sentar, subir escadas, em posições de repouso (deitado ou sentado), etc. Em seu caderno de registro, Márcio Campos, aluno de Técnica de Corpo para Cena II (1997), associa termos Bartenieff com o movimento de um animal que escolheu para observar e explorar criativamente:

*Conhecer nossas ligações detalhadamente nos dá condições de movimentos conscientes. A ligação Cabeça-Cauda (côccix) nos dá a noção geral do nosso corpo, trabalhando a partir de toda a coluna. O homem-réptil é rápido, um homem-cauda, levando sua vida dupla e multiplicando suas experiências pelo espaço.*

## OS PRINCÍPIOS DE MOVIMENTO DE BARTENIEFF

Segundo Janis Pforsich,<sup>24</sup> a técnica corporal criada por Bartenieff e aprimorada por seus discípulos baseia-se em dez princípios básicos,<sup>25</sup> que abordam desde a respiração e postura até a Expressividade e a relação com o Espaço.

Os princípios são listados abaixo e discutidos a seguir, conforme o grau de complexidade neuromuscular:

- A Respiração e as Correntes de Movimento
- O Suporte Muscular Interno
- A Dinâmica Postural
- As Organizações Corporais e o Desenvolvimento Neurocinesiológico (DNC)
- As Conexões Ósseas
- A Transferência de Peso para a Locomoção
- A Iniciação e o Sequenciamento de Movimentos
- A Rotação Gradual
- A Expressividade para a Conexão Corporal
- A Intenção Espacial

24. Laban Bartenieff Institute of Movements Studies, 1994.

25. Para exemplos mais detalhados da aplicação desses princípios, vide "Os Fundamentos Corporais Bartenieff" (p. 58).

## A Respiração e as Correntes de Movimento

A respiração como suporte para o movimento corporal é fundamental no treinamento corporal do ator-dançarino, estabelecendo uma sincronia para a expressão simultaneamente corporal e vocal. Todos os exercícios de Bartenieff baseiam-se na respiração abdominal, ou seja, inspirando-se profundamente até a região do abdômen. A grande maioria dos movimentos ocorre na expiração, aproveitando-se o impulso do músculo Iliopsoas (vide Figura 2, p. 54) para desencadear movimento e conectar diferentes partes do corpo. Bartenieff denominou essa continuidade de Correntes de Movimento ou Correntes Cinésicas (*Kinetic Chains*) a partir do Suporte Respiratório interno (*Breath Support*). Todo exercício dos Fundamentos Corporais Bartenieff (p. 58) inicia-se e evolui de acordo com a respiração. O processo respiratório estimula os músculos profundos do abdômen e pélvis, facilitando toda movimentação.

O Suporte Muscular Interno é de responsabilidade do músculo Iliopsoas, do Diafragma e do Quadrado Lombar. Além destes, destacam-se os seis músculos profundos do quadril ou Pelvitrocantarianos: o Piriforme, o Quadrado Femoral, o Obturatório Interno, os Gêmeos, o Obturatório Externo.<sup>26</sup> Diferente das técnicas corporais que enfatizam o músculo reto do abdômen, o Iliopsoas é a base muscular mais importante da técnica de Bartenieff. O Iliopsoas, apesar de descrito como um único músculo, constitui-se de dois músculos de origens distintas: o Iliaco, do quadril, e o Psoas Maior, da coluna lombar. Devido às suas localizações e ações comuns sobre o fêmur (flexão), são tidos como um só músculo. Na inspiração, o ator-dançarino se prepara para o movimento, expandindo e permitindo a respiração profunda. Na expiração, usa o diafragma para engajar o Iliopsoas e o Quadrado Lombar numa Corrente de Movimento até os músculos profundos do quadril. Esse suporte facilita toda transferência de peso corporal, desde a simples flexão coxofemoral até a mudança de nível, sentando, levantando, caminhando, interagindo com o espaço tridimensional e de volta ao chão.

## O Suporte Muscular Interno

O suporte relatado no item anterior diferencia a técnica Bartenieff de treinamentos corporais com ênfase na musculatura superficial (como ocorre,

26. Vide Blandine Calais-German (1992).

por exemplo, no *body building*). O uso dos músculos internos para estabilização e suporte permite o destensionamento da musculatura superficial e facilita o movimento e a expressão corporal. Ou seja, liberados da função de suporte, inapropriadamente atribuída, os músculos superficiais podem ser usados nas diversas nuances da expressão. Seguindo esses dois princípios, uma ação muitas vezes realizada com esforço e até dificuldade, como levantar-se do chão, passa a ser fluida e fácil, permitindo ao ator-dançarino lapidar detalhes de gesto, máscara facial, entre outros.

### A Dinâmica Postural

Segundo Laban, o alinhamento é um *continuum* entre dois pólos: “o balance postural relacionando todas as direções ao eixo vertical na posição anatômica” e “a prontidão para mudança, com a habilidade de manter a constelação dos membros no espaço e em movimento” (EHRHARDT, 1990). Por isso, trata-se de um alinhamento dinâmico, em constante modificação, interagindo com o meio. Essa dinâmica pode ser entendida e desenvolvida através de linhas imaginárias de movimento que projetam o corpo a partir de pontos ósseos em direção ao espaço, como usado também na técnica Alexander e na Reeducação Neuro-Muscular de Todd-Clark-Sweigard.<sup>27</sup> Por exemplo, em posição anatômica, imagina-se que a cabeça “cai” para cima a partir da nuca, como se uma força gravitacional invertida puxasse a cabeça para o céu; a cauda (côccix) “cai” para baixo; as escápulas afastam-se para os lados; a articulação escapuloumeral abre para os lados enquanto os braços “caem”, penduram-se sem tensão a partir daquela articulação; as cristas ilíacas e os ísquios sobem enquanto as pernas “caem”, penduradas e longas, até os calcanhares, dedo polegar e mínimo de cada pé.

O importante nestas três abordagens – Laban/Bartenieff, Alexander e Todd-Clark-Sweigard – é a associação de imagens enquanto o corpo encontra-se em aparente descanso (em LMA denominado Pausa Dinâmica), sem o uso de força muscular voluntária. De fato, o corpo em Pausa Dinâmica alonga-se através do estímulo imaginário, conectando suas diversas partes e preparando-se para movimentos fora do eixo vertical.

27. Sieben (1999a); F. E. Popken (1974); I. Dowd (1981); L. E. Sweigard (1974); M. T. Elsworth (1937); R. Brennan (1994).

## As Organizações Corporais e o Desenvolvimento Neurocinesiológico (DNC)

Busco.

Deito, deixo e perco a individualidade  
Adquiro um novo padrão de qualidade  
Sem remanescências de pés ou mãos  
Apenas uma fluida união  
Expansiva  
Expressiva, célula passiva.

Busco.

Sinto uma mudança nesse instante  
Surgindo pontos, entre si equidistantes  
Movimento-me com irradiação abdominal  
Sensitiva

Acho-me uma estrela cativa.

Busco.

Uma nova forma se clareia  
Enquanto minha coluna serpenteia  
Como um eixo livre no ar  
Inovação no peito de criar

Massiva

Perdido na beleza criativa

Busco.

Subverto a noção de gravidade  
Surge uma bipolaridade

Repartindo-me, distanciado, ao meio  
Confiança superior e inferior, o receio

Lasciva

Mudando de maneira ativa.

Busco.

Ascende uno a força diagonal  
Cortando-me de maneira contralateral  
Na forma sou torto e reto  
Levanto-me como um ser creto

Objetiva

De uma maneira subversiva

Busco

Reconheço-me

Humano.

(GEOVANE NASCIMENTO, 2001)

O desenvolvimento do embrião humano (ontogenético), durante a gestação, pode ser associado à evolução das espécies (filogenético), partindo de um organismo unicelular para um peixe, um réptil, até organizações mais complexas, como a dos mamíferos. Da mesma forma, durante seus primeiros anos de vida, a criança move-se de forma gradualmente mais complexa, organizando os padrões motores e estabelecendo a estrutura de seu sistema neuromuscular. O termo Desenvolvimento Neurocinesiológico (DNC) implica na modificação simultânea dos sistemas nervoso e muscular rumo à complexidade. Pouco a pouco, o bebê vai de uma posição de repouso com pouca habilidade de locomoção até ser capaz de deslizar, transferir o peso de partes alternadas do corpo no sentar, engatinhar, até manter-se de pé com o apoio de um adulto ou de objetos, até sustentar-se nas duas pernas e caminhar. Esse não é um processo linear, mas em espiral, onde sempre se “volta” ao anterior porém modificado pela nova descoberta:

*Nosso organismo humano recebeu a ordem fisiológica para completar algumas tarefas de movimento nos primeiros anos de vida (...) sedimentando padrões em todo o organismo, inclusive no sistema neuromuscular (...) e influenciando a capacidade do indivíduo para ser e mover-se no mundo. Se a pessoa não completou estes padrões corporais, o desenvolvimento será impedido. Na progressão do DNC, cada estágio prévio apóia subliminarmente cada estágio subsequente. Cada estágio é necessário. Enquanto adultos, é benéfico relembrar cada estágio. Ter disponível as habilidades de cada estágio favorece a integração, isto é, o uso oportuno de acordo com o contexto (HACKNEY, 1999: 42).*

Reconhecem-se seis estágios de DNC, caracterizando diferentes organizações corporais, descritos nas páginas a seguir e ilustrados na página 50:

- Respiração Celular
- Irradiação Central
- Espinhal
- Homólogo
- Homolateral
- Contralateral

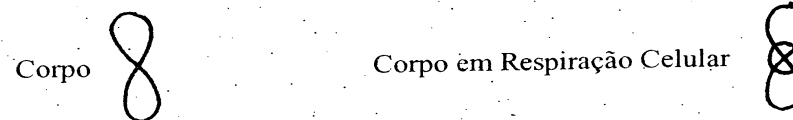
### Respiração Celular

Consiste no “enchimento” e “esvaziamento” corporais, trazendo vida a todo o corpo. No exercício, respira-se deitado no chão, com os braços e as

pernas abertos em “X”, sentindo-se os dois momentos em associação à inspiração (enchimento) e à expiração (esvaziamento). Nesse momento, não se tem consciência das diferentes partes do corpo, ou qualquer organização mais diferenciada entre as mesmas, apenas um todo em expansão ou contração em meio a líquidos.

Esta organização pode ser vista de forma literal nos seres monocelulares, ou em uma célula (parte de seres mais complexos) ao microscópio, expandindo-se e encolhendo-se. Esse movimento de uma célula encontra seu correspondente em um ser multicelular como o bebê com poucas semanas de vida, cujas células alternam entre total expansão e contração. Esse padrão de expansão e contração, denominado Respiração Celular, está presente em todos os outros padrões subsequentes de movimento e de postura.

Quanto ao símbolo para esta fase, basta acrescentar um círculo ao centro do símbolo de corpo, representando a respiração:



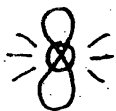
### Irradiação Central

Consiste no Suporte Central através do centro do umbigo. A respiração irradia para as seis extremidades – cabeça, “cauda” (côccix), membros superiores e inferiores – na inspiração, e volta destas ao centro (umbigo) na expiração. O processo ainda é de “enchimento” e “esvaziamento”, mas inicia-se uma organização corporal de Centro-Periferia, Umbigo-Extremidades. Essas seis pontas ainda não estão diferenciadas; existe apenas a distinção entre o núcleo e as pontas, criando um percurso em forma de estrela de seis pontas.

A Estrela-do-Mar tem essa organização. Também o bebê, aos poucos move-se a partir de seu umbigo, como se a cabeça não fosse mais importante do que qualquer uma das outras extremidades; estas, num total de seis – cabeça, duas mãos, dois pés, e cauda – são iguais, com o centro de controle no umbigo.

Quanto ao símbolo para esta fase, basta acrescentar raios emanando (“irradiando”) do círculo da respiração celular, indicando uma fase subsequente que direciona (organiza) a anterior.

Corpo em Irradiação Central



## Espinhal ou Cabeça-Cauda/Cóccix

A partir da Irradiação Central, gradualmente diferenciam-se a cabeça e a “cauda” – termo usado para valorizar o prolongamento imaginário e dinâmico do cóccix como ponto de referência em diversos movimentos de iniciação pélvica. Aos poucos, as duas extremidades diferenciadas movem-se, criando a ligação entre elas: a coluna, com movimentos como os de uma serpente.

Este estágio desenvolve a atenção, estabelece a noção de individualidade, de Cinesfera pessoal, e de movimento em todos os planos do espaço (ver Capítulo V).

Um bebê neste estágio move a cabeça e a cauda alternada ou simultaneamente, ainda sem conseguir levantar a cabeça e o peito totalmente do chão quando colocado de bruços. As baleias e golfinhos são exemplos de organização corporal Espinhal. Os gatos possuem uma grande ênfase nessa organização, mas são de um estágio bem mais complexo.

O símbolo para esta fase consiste em dois pequenos traços, um acrescentado ao topo e outro à base da figura oito que representa o corpo, claramente simbolizando a cabeça e a cauda:

Corpo em Organização Espinhal (Cabeça-Cauda)



## Homólogo ou Superior-Inferior

Consiste na movimentação que diferencia corpo superior, acima da cintura, de corpo inferior, abaixo da cintura. Por exemplo, um movimento em que uma parte (inferior ou superior) se estabiliza enquanto a outra se mobiliza, como o do sapo ao pular ou o do coelho ao correr. Pode-se observar os bebês nesta fase deitados de bruços, apoiando o peso no abdômen (estabilizando a parte inferior) e tentando levantar o peito do chão (mobilizando a parte superior), ou vice-versa.

Este estágio capacita o indivíduo a conectar-se com a terra e relacionar-se com a gravidade, locomovendo-se no espaço e mudando de níveis.

A “Arquitetura Corporal” (BARTENIEFF, 1980b) do indivíduo adulto diferencia as partes superior e inferior em estrutura e função. A cintura pélvica é composta de dois ossos ilíacos, cada um constituído pela fusão de três ossos primitivos – o ílio, o ísquio e o púbis – e pelo sacro. Este último, formado da fusão de cinco vértebras, é responsável pela estabilidade da cintura pélvica, e da sua capacidade de sustentar o peso do corpo. Já a cintura escapular é composta pelas clavículas na frente e as escápulas atrás, sem nenhuma ligação óssea entre elas. Além disso, os ligamentos da cintura pélvica são mais fortes e em maior número do que os da cintura escapular. Os ossos das extremidades também diferem em estrutura: os pés têm maior capacidade de suportar peso, enquanto as mãos, com suas longas falanges, maior mobilidade e habilidades finas.

Por esses motivos, a cintura escapular é bem mais instável e funcionalmente mais móvel do que a cintura pélvica. Segundo esta constituição, cabe à parte inferior do corpo o suporte e a locomoção, enquanto à parte superior, a mobilização e atividade muscular fina, como escrever, gesticular, etc. No entanto, essas funções são constantemente invertidas ou temporariamente alternadas, criando interessantes formas de expressão artística. Devido à constituição e função diferenciadas, a cintura pélvica e a cintura escapular são também tratadas como Centro de Peso e Centro de Levitação, respectivamente, com referência à Transferência do Peso Corporal, outro Princípio de Movimento de Bartenieff, abordado nas próximas páginas.

O animal que melhor representa a Organização Homóloga é o sapo, alternando nitidamente a parte de cima e a de baixo ao pular. Isto também pode ser observado nos coelhos. Na criança, pode-se verificar sua habilidade em retirar o peito do chão quando de bruços, apoiando o peso nas mãos e pernas (mobilizando a parte de cima e estabilizando a de baixo), ou quando sentada (no colo, no carrinho ou no chão), com as pernas apoiadas, movendo os braços e peito na direção de algum objeto ou pessoa.

O símbolo para o estágio homólogo divide a figura oito do corpo em duas partes iguais: acima e abaixo do centro, através de um traço horizontal:

Corpo em Organização Homóloga (Superior-Inferior)



## Homolateral ou Metade do Corpo

Vi, no curso de bonecos,  
uma lagartixa pelo vidro da janela.

Ía dar o botê

Patas

Sucção

Homolateralidade

Lento

Lento

Embasbaquei

Imitei

Lembrei

Técnica de Corpo para Cena

(JOSELMA COELHO, 1997)

O controle sobre o movimento homólogo leva a criança naturalmente ao próximo estágio, diferenciando lado direito e lado esquerdo, em movimento homolateral. Não se trata de diferenciar apenas o braço esquerdo do direito, mas todo o lado direito do corpo de todo o lado esquerdo. Ou seja, a partir da coluna (fase Espinhal), o corpo divide-se no lado direito do cérebro, pescoço, tórax, abdômen, braço, perna, e seu homolateral esquerdo.

Este estágio clarifica a intenção e estabelece as bases para a integração das funções laterais do cérebro.

Atraída por estímulos auditivos, a criança tende a contrair-se para um dos lados, expandindo o outro, semelhante a uma lagartixa ao locomover-se. É nesta fase que a criança começa a deslizar pelo chão, para trás ou para frente, associando os demais estágios como suporte. Por exemplo, ela move a coluna em organização espinhal, e alterna a parte de cima e a parte de baixo do corpo, em organização homóloga, em intervalos entre movimentos homolaterais (lado direito-lado esquerdo).

O símbolo para este estágio consiste num traço vertical dividindo o símbolo do corpo em duas metades laterais iguais, esquerda e direita. Esse símbolo não deve ser confundido com o do Espinhal, em que apenas dois pequenos traços estão acima e abaixo do símbolo do corpo, também verticalmente:

Corpo em Org. Espinhal



Corpo em Org. Homolateral



## Contralateral ou Lados Cruzados

Este estágio consiste numa diferenciação que associa as duas organizações anteriores: a divisão entre parte superior e inferior (homóloga) e entre o lado direito e lado esquerdo do corpo (homolateral). Assim, diferenciam-se os lados cruzados: Superior Direito e Inferior Esquerdo — Superior Esquerdo e Inferior Direito, como no engatinhar ou no caminhar com braços em oposição às pernas, ou seja, damos um passo com a perna direita, levando o braço esquerdo também à frente e, em seguida, damos um passo com a perna esquerda, levando o braço direito à frente. Trata-se do estágio de maior complexidade, sustentado por todos os outros.

Esse estágio desenvolve o cérebro frontal e a autoconsciência, promovendo o comprometimento na ação.

Para chegar neste estágio, a criança alterna entre todos os anteriores, até atingir a maturidade neurológica necessária. Assim, apóia seu peso em duas pernas e dois braços, engatinhando homolateralmente e contralateralmente; apóia seu peso em duas pernas e um braço (como um macaco), ou em duas pernas com a ajuda de um objeto de suporte ou das mãos de um adulto, até que consiga andar sozinha. Nos animais, pode-se observar essa organização nos macacos, gatos, cavalos. Os ruídos das pegadas de um cavalo demonstram a seqüência alternada de suas patas, transferindo o peso da frontal direita para a posterior esquerda, e da frontal esquerda para a posterir direita, mesmo em pequenos intervalos de tempo.

Continuando a lógica dos traços divisórios do corpo, o símbolo para este estágio divide o símbolo do corpo em lados cruzados através de duas linhas cruzadas.

Corpo em Organização Contralateral





## FIGURA 1 – ORGANIZAÇÕES CORPORAIS



Bebê em Respiração Celular



Ciane Fernandes em Irradiação Central  
(foto Marcos MC)



Baleia em Espinhal



Crianças em Homólogo  
(foto Betsy Cameron)



Tatiane Lima em Homolateral



João Lima em Contralateral

## As Conexões Ósseas

As Conexões Ósseas (Figura 2, p. 54) são linhas imaginárias entre diferentes Marcos Ósseos (*Bony Landmarks*), conectando áreas do corpo, simultaneamente concedendo suporte (estabilidade) e facilitando o movimento do corpo no espaço (mobilidade).<sup>28</sup> Associadas às Correntes de Movimento e ao Suporte Muscular Interno, as Conexões Ósseas formam a base para a execução dos Fundamentos Corporais Bartenieff, tratados adiante. Relacionam-se também à Dinâmica Postural, por formarem uma estrutura no sistema mais consistente e profundo do corpo humano – o ósseo. A partir dessa base sólida, criam-se inter-relações que permitem o movimento tridimensional de um corpo bem articulado por pontos-chave.

A percepção das Conexões Ósseas se faz, inicialmente, a partir do toque simultâneo dos dois pontos em questão, associados à imagem de uma linha móvel, e à linhas desenhadas no contorno do corpo do ator-dançarino em jornais ou longa folha de papel. O desenvolvimento desta consciência é feito a partir da prática dos Fundamentos Corporais Bartenieff (p. 58).

As Conexões Ósseas identificadas por Bartenieff são:

- Cabeça-Cauda
- Ísquios-Calcanhares
- Cabeça-Escápula
- Cauda-Calcanhares
- Ritmo Pélvico-Femoral
- Ritmo Escápulo-Umeral

Outras Conexões, deduzidas a partir de exercícios do Sistema Laban/Bartenieff, são:

- Cabeça-Calcanhares (passando pelo cóccix e ísquios)
- Cabeça-Escápulas-Cauda (Grande Losango Vertical)
- Trocanter-Trocanter
- Trocanteres-Cauda-Sínfise Púbica (Grande Losango Horizontal do Chão Pélvico)
- Ísquios-Cauda-Sínfise Púbica (Pequeno Losango Horizontal do Chão Pélvico)
- Escápula-Escápula
- Escápulas-Mãos
- Cabeça-Mãos (Olhos-Mãos)

28. Vide Tema Mobilidade/Estabilidade (p. 250) no Capítulo VI.

As Conexões são linhas em várias direções, porém sempre retas e flexíveis, ligando dois pontos, e interligadas entre si. O Grande Losango Vertical, conectando as duas escápulas com a Cabeça e a Cauda, formam uma base para a projeção do corpo nas dimensões vertical e horizontal. No caso dos losangos horizontais, criam-se bases como de pirâmides, preenchidas pelo Suporte Muscular Interno da pelvis, e que se estendem para pontos verticais, estabilizando a cabeça, as escápulas e os calcanhares. A partir dos eixos básicos no torso, estendem-se as Conexões para as pernas (Ísquios-Calcanhares) e braços (Escápulas-Mãos).

Os Ritmos Pélvico-Femoral e Escápulo-Umeral referem-se ao constante jogo entre ossos nestas articulações, possível apenas devido a músculos profundos, responsáveis pela rotação das pernas e dos braços. O Ritmo Pélvico-Femoral consiste na relação de movimento entre a coxa e a pélvis. Este ritmo ocorre com fluidez a partir do uso eficiente do Iliopsoas, dos seis Músculos Profundos do Quadril ou Pelvitrocanterianos, facilitando o movimento da coxa a partir da Respiração e das Correntes de Movimento pela pélvis.<sup>29</sup>

O Ritmo Escápulo-Umeral implica na fluidez do movimento do braço a partir da articulação escapuloumeral e do apropriado uso de músculos. A partir de exercícios corretivos, busca-se diminuir o uso do Trapézio e estimular o uso dos músculos profundos da articulação escapuloumeral, denominados de Bainha Rotatória: o Subescapular (principal rotador interno do braço), o Supra-Espinal (abdutor do braço), o Infra-Espinal e o Redondo Menor (rotadores externos do úmero).<sup>30</sup>

Em uma visão geral, têm-se duas pirâmides horizontais, uma dentro da outra, criadas pela base dos dois Losangos do Chão da Pélvis e ligada à Cabeça. A estabilidade vertical é promovida por estas pirâmides, que incluem a Conexão Cabeça-Cauda e expandem-se para as demais estabilizadoras dos membros em relação ao torso (Ísquios-Calcanhares, Escápulas-Mãos). Estas pirâmides conectam a parte mais pesada do corpo – a cabeça – com o chão pélvico, através do músculo Iliopsoas (vide Figura 2, p. 54), distribuindo o peso profundamente até a coxa e estendendo-se até os calcanhares (Cabeça-Calcanhares). A linha horizontal desenhada pela Conexão Trocanter-Trocanter conscientiza-nos da inserção profunda do fêmur na pélvis (ao invés da idéia da perna iniciando na coxa), clareando o percurso horizontal lado-lado, fundamental na Transferência de Peso para a Locomoção (p. 55),

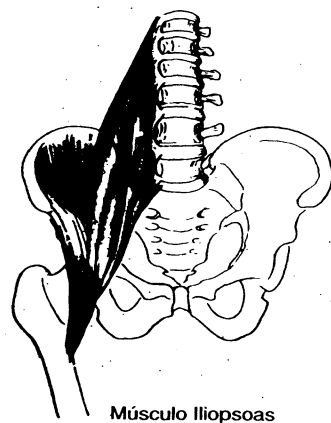
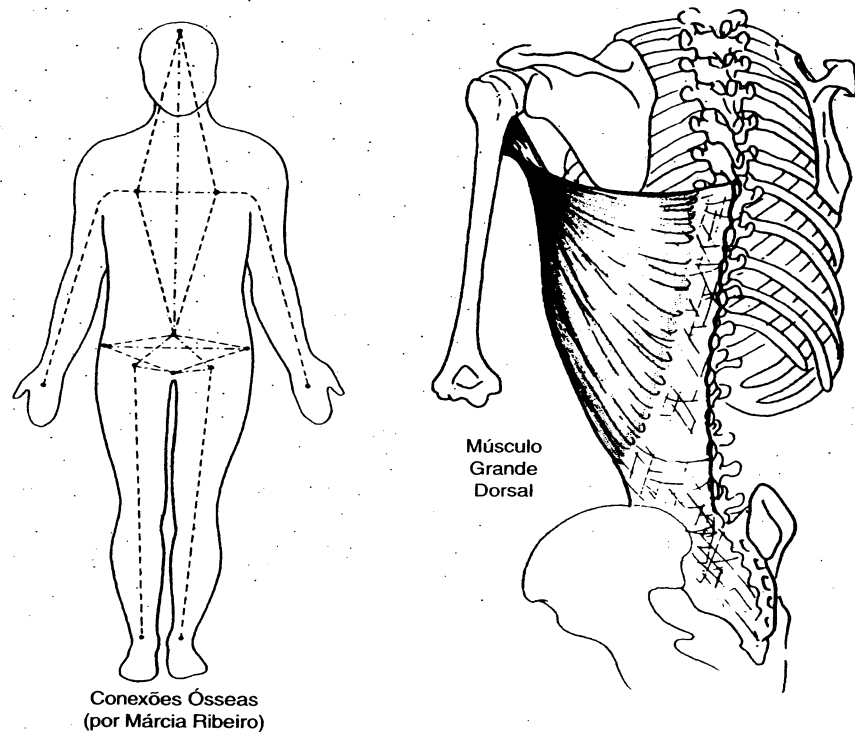
29. Para detalhamento dos músculos, vide A. Respiração e as Correntes de Movimento (p. 41). Vide também o exercício Elevação da Coxa em "Os Fundamentos Corporais Bartenieff" (p. 76).

30. Vide Blandine Calais-German (1992) e exercício Círculo do Braço em "Os Fundamentos Corporais Bartenieff" (p. 90).

em qualquer nível (deitado, sentado, em pé, em transições entre estes). Esta clareza horizontal da pélvis é confirmada, na parte de cima do corpo, pela Conexão Escápula-Escápula.

O Grande Losango Vertical, conectando Cabeça-Escápulas-Cauda, estabiliza e projeta o corpo em quatro direções, em uma Dinâmica Postural (p. 42): a cabeça "caindo" para cima, a cauda "enraizando" para baixo, e as escápulas afastando-se para os lados (a base da escápula esquerda abrindo para a esquerda, e a base da escápula direita abrindo para a direita). Isto desestimula a idéia de um alinhamento "correto" a partir da projeção do peito para frente ou para trás, puxando ou empurrando os ombros. Pensar na base da escápula, e não no seu topo ou laterais, facilita o movimento dos braços a partir da cauda, e não a partir dos ombros. Ou seja, as escápulas "encaixam-se" no torso. A partir da cauda (parte inferior do Losango Cabeça-Escápulas-Cauda), a base das escápulas move os braços (Conexão Escápula-Escápula e Escápulas-Mãos) a partir da inserção do músculo Grande Dorsal (vide Figura 2) e não a partir do Trapézio. Como consequência, a cabeça conecta-se com as mãos, mesmo que girando em direção oposta.

## FIGURA 2 – CONEXÕES ÓSSEAS, MÚSCULO GRANDE DORSAL, MÚSCULO ILIOPSOAS



Nancy Allison  
(foto Susana Dobal)

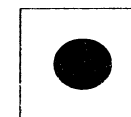
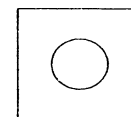
## A Transferência de Peso para a Locomoção

Este princípio consiste na utilização do Suporte Muscular Interno, principalmente dos músculos pélvicos profundos, citados anteriormente, para transferir o peso do corpo nos diferentes níveis de altura. Relacionando-se também com o princípio das Organizações Corporais e do DNC, este Princípio envolve a familiarização do corpo com a gravidade em diversas formas de locomoção; porém sem se preocupar com a evolução neuromuscular. A ênfase aqui é o peso corporal se deslocando no Espaço. Para tanto, cria-se uma dinâmica entre a pélvis (Centro de Peso) e o tórax (Centro de Levitação), alternando a iniciação do movimento a partir de um e seguido pelo outro, ou vice-versa, ou dos dois simultaneamente. Assim, este princípio relaciona-se ao da Iniciação e Sequenciamento, tratado adiante.

Pensando-se nos termos “Caixa Torácica” e “Caixa Pélvica”, pode-se visualizar os símbolos para estes dois centros. O de Peso é preenchido, como se cheio de terra, referente à função de estabilidade e suporte, em conexão com o peso gravitacional. O de Levitação, como o nome sugere, permanece vazio, leve como o ar, referente à função de mobilidade:<sup>31</sup>

Centro de Levitação (tórax)

Centro de Peso (pélvis)



## A Iniciação e o Sequenciamento de Movimentos

Estas duas funções organizam o movimento corporal considerando o impulso inicial e sua continuidade. Uma mesma ação pode ser realizada de maneiras totalmente distintas, dependendo de qual parte inicia e qual(is) parte(s) dá(dão) continuidade ao movimento.

<sup>31</sup> Vide a associação dos Centros de Peso e de Levitação com a constituição óssea das Cinturas Pélvica e Escapular em “Homólogo ou Superior-Inferior” (p. 46).

A Iniciação implica em qual parte do corpo lidera o movimento, e pode ser (HACKNEY, 1998: 240-1):

Iniciação Central (“Core”) – a partir do centro do corpo;

Iniciação Proximal (“Proximal”) – a partir das articulações proximais: coxofemoral e escapulouneral;

Iniciação Medial (“Mid-Limb”) – a partir dos cotovelos e joelhos;

Iniciação Distal (“Distal”) – a partir da cabeça, dos pés e das mãos.

O Sequenciamento implica na continuidade da iniciação de uma dada ação, e pode ser:

Simultâneo (duas ou mais partes movem-se ao mesmo tempo)

Sucessivo (partes adjacentes movem-se como que em uma onda, como o movimento de vértebra para vértebra, ou do Centro da Levitação pelo braço até a mão direita)

Seqüencial (partes não adjacentes movem-se em seguida uma da outra, como mão direita, cabeça, pé direito)

Por exemplo, podemos pegar um copo à nossa frente de várias maneiras:

Ex.1. Iniciando com o tórax e continuando até o cotovelo e mão (Iniciação Central e Sequenciamento Sucessivo).

Ex.2. Iniciando com o cotovelo e continuando até a mão, trazendo o tórax posteriormente, como consequência (Iniciação Medial e Sequenciamento Seqüencial).

Ex.3. Iniciando com a mão e continuando com o cotovelo, ombro e tórax (Iniciação Distal e Sequenciamento Sucessivo).

Ex.4. Iniciando com o cotovelo e continuando com o movimento simultâneo de mão e tórax (Iniciação Medial e Sequenciamento Simultâneo).

## A Rotação Gradual

Os estágios iniciais do DNC desenvolvem a flexão e extensão. Apenas no último padrão neuromuscular – o contralateral – desenvolve-se a rotação. O termo rotação indica que um osso gira ao redor de seu eixo longitudinal, ou ao redor do eixo longitudinal de outro osso. A rotação é relevante especialmente nas articulações coxofemoral e escapulouneral, que conectam o torso aos membros. É necessária uma grande amplitude de movimento nessas duas articulações e na coluna para que o corpo possa interagir com o espaço tridimensional ao seu redor.

A rotação gradativa consiste numa corrente neuromuscular de movimento que permite ao corpo traçar caminhos arredondados, suavizando quedas e mudanças de direções, facilitando sua projeção no espaço tridimensional. Este princípio implica no total uso dos músculos transversais e profundos que permitem a rotação das articulações (ombros, coxofemoral, coluna) com movimento tridimensional e total rotação do corpo ao redor de seus eixos. Isto é particularmente importante na realização das Escalas Espaciais do Cubo e do Icosaedro, discutidas no Capítulo V.

## A Expressividade para a Conexão Corporal

Este princípio consiste na utilização de qualidades expressivas (categoria Expressividade) para promover conexões entre diferentes partes do corpo. Pode-se, por exemplo, realizar um determinado exercício com diferentes velocidades (fator tempo) e controle (fator fluxo). Alguns alunos que tendem a realizar o exercício com rapidez, atropelando detalhes importantes, podem experimentar a desaceleração. Alguns alunos que tendem a realizá-lo tão devagar que perdem a expressividade e a conexão entre as partes do corpo, podem realizá-lo com aceleração. O próprio aquecimento Laban/Bartenieff<sup>32</sup> inicia-se com a utilização do fluxo livre para destensionar articulações e músculos do corpo. O impulso inicial de um movimento no aquecimento pode ser, por exemplo, leve, e o retorno à posição inicial, forte. Esta dinamicidade facilita a execução de cada exercício, numa pesquisa de variações e possibilidades, ampliando as habilidades expressivas do ator-dançarino.<sup>33</sup>

## A Intenção Espacial

Muitas vezes, nos exercícios propostos por Laban/Bartenieff, utiliza-se do Espaço como um motivador para o movimento, mantendo-se a ênfase corporal. Este princípio implica no tônus muscular das partes que, ao moverem-se, projetam-se no Espaço. Não é necessário que se direcionem para este ou aquele ponto no Espaço, mas que apresentem em si, enquanto Corpo, uma intenção de prolongarem-se para o Espaço, mesmo em aparente

32. Vide Os Exercícios Preparatórios (p. 59).

33. Vide Tema Função/Expressão (p. 249) em Temas de Contínua Dinâmica e Transformação, Capítulo VI.

repouso. Todos os Fundamentos Corporais são realizados com uma clara intenção espacial a partir de um ponto ósseo específico, auxiliando o corpo na conexão de suas partes durante o movimento.<sup>34</sup>

## OS FUNDAMENTOS CORPORAIS BARTENIEFF

Segundo Peggy Hackney (1999: 31), os Fundamentos Corporais Bartenieff (FCB) são “uma abordagem ao treinamento corporal básico que lida com a criação de conexões no corpo, de acordo com princípios de funcionamento eficiente do movimento, em um contexto que encoraja a expressão pessoal e o envolvimento psico-físico total”. Para facilitar a relação entre as conexões internas (de diferentes estruturas e funções – músculos, ósseos, respiração, sistema nervoso, etc.) e a expressão externa,<sup>35</sup> os Fundamentos Corporais Bartenieff incluem seis exercícios, realizados após uma série preparatória. Assim, temos:

### Os Exercícios Preparatórios

Os Seis Exercícios Básicos (os Fundamentos Corporais Bartenieff *per se*)

Esses exercícios, estruturados a partir dos Seis Básicos ou Fundamentos Corporais, foram desenvolvidos inicialmente por Irmgard Bartenieff, na grande epidemia de poliomielite ao final dos anos 40 nos Estados Unidos. Esta discípula de Laban, refugiada naquele país desde o período nazista alemão, trabalhou com a reabilitação de pacientes paralíticos, estabelecendo um treinamento corporal contendo as bases da locomoção e do movimento humanos. Eventualmente, sua técnica foi expandida e aplicada na correção postural, facilitação do movimento e expressão corporal, em diversas áreas, incluindo técnicas de dança e de teatro, composição coreográfica, desenvolvimento neurocinesiológico (preventivo e curativo), fisioterapia e dançaterapia.

Os exercícios descritos a seguir colocam em prática todos os Princípios de Movimento de Bartenieff apresentados anteriormente. Assim sendo, aqui vão algumas *dicás* na realização dos exercícios:

34. Vide A Harmonia Espacial e os Fundamentos Corporais Bartenieff (p. 162) no Capítulo V.

35. Vide Tema Função/Expressão (p. 249) em Temas de Contínua Dinâmica e Transformação, Capítulo VI.

- Deixe o ar fazer o movimento, seguindo as Correntes de Movimento desde o diafragma até os Músculos Profundos do Quadril. Ou seja, não antecipe a ação realizando-a a partir dos músculos periféricos, flexionando a perna, por exemplo. Deixe o movimento ser impulsionado com a respiração, até o envolvimento pélvico.
- Pense nas Conexões Ósseas mais aplicáveis à cada exercício. Isto concederá estabilidade durante cada movimento.
- Enfatize a Organização Corporal de cada exercício, deixando claro qual parte estabiliza e qual parte mobiliza.
- Mais importante do que a forma aparente do corpo durante cada exercício, é como ele *funciona* em termos de Organização Corporal e relação Mobilidade-Estabilidade, bem como as linhas imaginárias ao longo das quais o movimento se processa (como se o corpo deslizesse em suas Conexões e também criasse desenhos no Espaço). Por isso, atenção aos Princípios, e não à imitação.
- A realização dos Fundamentos *em dupla*, um realizando enquanto o outro auxilia através do toque, ou os dois realizando de forma conjugada e interativa, facilita seu aprendizado. O toque em Marcos Ósseos faz com que os exercícios sejam realizados corretamente sem a preocupação de manter forças opostas de estabilização e mobilização. Além disso, treina o corpo em seus vetores de Intenção Espacial, para que possa sentir e posteriormente alcançar, mesmo que individualmente, o objetivo de cada exercício sem tensões desnecessárias.

## Os Exercícios Preparatórios

Os Exercícios Preparatórios desenvolvem as Conexões Ósseas e as Correntes de Movimento no corpo, facilitando a realização dos Fundamentos Corporais Bartenieff (p. 76).

Os Exercícios Preparatórios são listados abaixo e discutidos a seguir:

Respiração com Sonorização  
 Vibração Homóloga com Som  
 Irradiação Central  
 Alongamento nas Três Dimensões com Som  
 Pré-Elevação da Coxa  
 Elevação da Pélvis  
 Balanço Homólogo dos Calcânhares em “I” ou em “X”  
 Balanço Contralateral dos Calcânhares em “X”  
 Caminhada lateral

## Respiração com Sonorização

### a) Posição Inicial

- "Posição Básica" (vide Fig. 3, p. 83). Deitado de costas com os joelhos semi-flexionados, nuca alongada (Conexão Cabeça-Cauda), braços ao longo do corpo (Conexão Escápulas-Mãos), palmas para baixo, pés alinhados com os ísquios (Conexão Ísquios-Calcanhares) e nem muito próximos nem muito distantes do quadril (ângulo aproximado de flexão dos joelhos: 60 graus).

### b) Preparação

- Inspiração abdominal.

### c) Execução

- Durante a expiração, produzir o som de uma vogal por vez, vibrando diferentes regiões do corpo, especialmente órgãos e volume fluido, na seguinte ordem:  
Som "ih" vibrando na cabeça (olhos, ouvidos, face, boca, nariz, mucosas, etc.)  
Som "eh" vibrando no pescoço (faringe, laringe, cordas vocais, tireóide, nuca, etc.)  
Som "ah" vibrando no tórax (caixa torácica, pulmões, coração, intercostais, coluna torácica, etc.)  
Som "oh" vibrando o centro do torso (diafragma, estômago, pâncreas, baço, fígado, etc.)  
Som "uh" vibrando o abdomen (aparelho urinário e reprodutor, intestinos, Músculos Profundos do Quadril).
- Em seguida, criar uma corrente de vibração sonora e corporal, produzindo a sequência "ih-eh-ah-oh-uh" e vice-versa.

### d) Observações

- Não se busca a projeção da voz mas, pelo contrário, seu uso interno, enquanto vibração do preenchimento corporal, muitas vezes esquecido durante o aquecimento.
- Caso seja difícil sentir a vibração em algumas das regiões, pode-se mudar de posição, experimentando, por exemplo, de cócoras, sentado com as pernas cruzadas, sentado sobre as pernas flexionadas, etc.

### e) Organização Corporal

- Respiração Celular.

### f) Imagens

- Imagina-se que as vogais são produzidas e ressoam nas respectivas regiões do corpo.

### g) Funções e Aplicações no Cotidiano

- Conectar a pessoa com suas sensações internas, promovendo a consciência e relaxamento do volume interno (categoria Forma) para sua participação e facilitação do movimento tridimensional no Espaço.

### h) Trabalho em Dupla

- Enquanto um ator-dançarino realiza o exercício, o colega pode tocar levemente as regiões a serem vibradas pelo som, estimulando sua percepção. Por exemplo, durante a emissão do som "ah", pode-se tocar nas laterais do tórax, facilitando a percepção desta área além da frontal, geralmente privilegiada.

### i) Variações

- Realizar a sequência "ih-eh-ah-oh-uh" deixando que, durante o som "uh", a pélvis eleve-se um pouco do chão a partir do cóccix, em uma Elevação da Pélvis (p. 68) com som.

## Vibração Homóloga com Som

### a) Posição Inicial

- Posição Básica.<sup>36</sup>

### b) Preparação

- Inspiração abdominal.

36. Vide Respiração com Sonorização (p. 60) e Figura 3, p. 83.

## c) Execução

- Com os braços no chão, levantar as duas pernas para o alto e vibrá-las em um ritmo de vai-e-vem como se tentando soltá-las, enquanto se emite o som "ah" (expirando).
- Ao final da expiração, trazer as pernas de volta ao chão, sem deixar que caiam bruscamente.
- Após a inspiração, manter as pernas semiflexionadas (Posição Básica) e levantar os braços para o alto, vibrando-os com o som "ah".
- Ao final da expiração, trazer os braços de volta ao chão, sem deixar que caiam bruscamente.
- Após a inspiração, levantar e vibrar os braços e as pernas, mantendo a pélvis no chão.
- Ao final da expiração, trazer os braços e as pernas de volta ao chão, sem deixar que caiam bruscamente.

## d) Observações

- Durante a vibração das pernas, os braços são os estabilizadores, e devem estar bem apoiados no chão, porém não tensos.
- O mesmo ocorre com as pernas durante a vibração dos braços.
- As duas pernas que vibram têm o mesmo ritmo, ou seja, vão e vêm juntas, e não alternadamente.
- O mesmo ocorre com os braços em vibração.
- Deixe a vibração da voz acompanhar a dos membros, relaxando as cordas vocais, a laringe, boca, língua, mandíbula.
- Apesar de a vibração ocorrer em toda a região dos membros, pode-se priorizar a distal (pés e mãos), ou medial e proximal (joelhos, coxas; cotovelos e ombros), e ambas as opções podem ser experimentadas, para um efeito maior.

## e) Organização Corporal

- Homóloga

## f) Imagens

- Pode-se pensar em situações, pessoas ou lugares que estejam causando *stress*, para que as tensões saiam do corpo.

## g) Funções e Aplicações no Cotidiano

- Relaxar os membros e suas conexões com o torso, facilitando as Correntes de Movimento e fluidez de movimento no Espaço.

## h) Trabalho em Dupla

- Enquanto um ator-dançarino realiza o exercício, o colega pode ajudá-lo a estabilizar a parte oposta do corpo, ou auxiliar para que vibre as duas pernas ou os dois braços no mesmo ritmo. Porém, a melhor ajuda para este exercício é realizá-lo com a pessoa, para que não se sinta estranho ou ridículo ao ser observado em movimentos "descontrolados".

## i) Variações

- O exercício pode ser realizado em outras posições, como por exemplo, em pé, porém vibrando uma perna de cada vez.

## Irradiação Central (vide Fig. 4, p. 87)

## a) Posição Inicial

Posição em "X" (vide desenho 1 da Figura 4):

- Deitado com as costas no chão, o corpo alongado com os braços e as pernas esticados formando um X a partir do centro do corpo.
- Os pés em posição paralela, ou seja, sem rotação interna nem externa.

## b) Preparação:

- Sentir o ar indo das seis pontas (cabeça, cóccix, braços e pernas) para o centro na inspiração e no sentido inverso na expiração.

## c) Execução:

- Durante a expiração, fechar em uma "bolinha" para um dos lados a partir do centro do corpo, como se a cabeça e a cauda ficassem mais próximas.
- Inspirar nesta posição fechada lateral, como um "C" no chão.
- Durante a expiração, abrir de volta ao "X", pelo chão.
- Repetir o exercício para o outro lado.

## d) Observações

- Ao fechar ou ao abrir, *todo o corpo desliza pelo chão*, ou seja, nenhuma parte volta ao "X" pelo ar. Isto tensionaria os músculos que teriam que sustentar o peso daquela parte ao invés de conectar centro e periferia no processo respiratório.
- Apesar de relaxado, o corpo não está "desvitalizado". Muito pelo contrário, o corpo possui Intenção Espacial, e segue para cada lado como se o ar realizasse cada movimento durante a respiração.

## e) Organização Corporal

- Irradiação Central.

## f) Imagens

- Sentir a diferença entre ser bem grande, espalhando-se a partir das seis pontas, e ser bem pequeno, fechando em direção ao centro.
- Fechar como um "tatu-bola", que assume a forma esférica assim que algum perigo está eminente, ou como um polvo ao segurar uma presa em seu centro.
- Abrir como uma flor (girassol), polvo ou estrela-do-mar.

## g) Funções e Aplicações no Cotidiano

- Estabelecer um equilíbrio dinâmico entre o centro e a periferia corporal a partir da relação simétrica entre as seis pontas em função da respiração.

## h) Trabalho em Dupla

- O colega pode auxiliar o ator-dançarino na iniciação de cada movimento, tocando no topo da cabeça e na base da coluna (côccix) ao fechar, e no meio da lombar (na altura dos rins, acima do sacrum) ao abrir.

## i) Variações:

- O impulso para fechar pode levar o corpo além da posição fechada lateral, em um *momentum*, até ficar de joelhos sobre as pernas e braços bem flexionados, em uma "bolinha" com a coluna para cima, a testa apoiada no chão (desenho 4, Figura 4). Nesta posição, pode-se realizar a Transferência Lateral da Pélvis (p. 83; Figura 3), deslizando a pélvis de

um lado a outro sutilmente, ao longo da Conexão Trocanter-Trocanter, até transferir a pélvis de volta ao chão e abrir o corpo em "X".

- A partir da variação acima, com o corpo fechado em uma "bolinha" sobre as pernas e braços, ao invés de retornar à posição em "X", pode-se "desenrolar" a coluna vértebra por vértebra a partir do côccix, até sentir a cabeça vagarosamente assumir seu local acima da coluna. Em seguida, "enrola-se" a coluna de volta ao chão, e abre-se em "X".
- Com o corpo fechado em "bolinha" do lado direito, abrir trazendo os membros esticados, como em um grande balão, pelo ar, desenhando um círculo ao redor da cintura do corpo, até fechar em uma "bolinha" ao alcançar o lado esquerdo. A cabeça permanece no chão, apenas rodando para um lado e para o outro, acompanhando o resto do corpo. Repetir para o outro lado. Ou seja, alternar entre fechado no chão para cada lado e grande pelo ar entre os lados, abrindo inclusive a boca e emitindo o som "ah".

## Alongamento nas Três Dimensões com Som

## a) Posição Inicial

- Posição Básica.<sup>37</sup>

## b) Preparação

- Inspiração abdominal.

## c) Execução

Esticar o corpo ao longo de seus três eixos, com as respectivas vibrações de vogais,<sup>38</sup> inspirando nas transições.<sup>39</sup>

- Eixo vertical (altura), braços para cima da cabeça e pés em ponta, posteriormente flexionados, enquanto se emite o som "ah".

37. Vide Respiração com Sonorização (p. 60).

38. Segundo Bonnie Bainbridge (1993b), há uma afinidade entre a vogal emitida e a projeção do aparelho fonador em cada dimensão.

39. Considera-se aqui a Cruz Axial do Corpo, ou seja, a definição do ponto no Espaço conforme a construção do corpo, independente das direções no espaço físico: para cima significa acima da cabeça, mesmo que deitado no chão. Vide Capítulo V, p. 170.



- Eixo horizontal (lateralidade), braços e pernas fora do chão, esticam-se abrindo para os lados, enquanto se emite o som "ih".
- Eixo sagital (profundidade), braços e pernas fora do chão, esticam-se em direção ao teto, enquanto se emite o som "uh".

#### d) Observações

- Durante todo o exercício, manter a nuca longa através da Conexão Cabeça-Cauda.
- O alongamento inclui os músculos da face, que se esticam nos respectivos eixos.
- O alongamento das pernas no eixo horizontal ocorre a partir da abertura da articulação coxofemoral, sem forçar os joelhos lateralmente abrindo a parte inferior das pernas mais que a superior.
- No alongamento sagital, as pernas direcionam-se para o teto em um ângulo de 90 graus com o torso. Os joelhos estão levemente flexionados, mas não muito, pois isto anularia o alongamento das pernas.

#### e) Organização Corporal

- Irradiação Central.

#### f) Imagens

- Sentir o corpo expandindo, projetando-se junto com o som em cada Dimensão.

#### g) Funções e Aplicações no Cotidiano

- Estabelecer a conexão entre a respiração, as partes do corpo e o Espaço.

#### h) Trabalho em Dupla

- O colega pode tocar a sola dos pés do ator-dançarino, enfatizando as direções para baixo (vertical), para os lados (horizontal) e para cima (sagital), e corrigindo conforme os itens listados nas observações (d).

#### i) Variações

- Durante o alongamento nos eixos horizontal e sagital, pode-se alternar entre a flexão e a extensão dos pés e das mãos.

- Ao realizar o alongamento na Dimensão Horizontal, pode-se girar os pulsos e tornozelos, nos sentidos horário e anti-horário, aquecendo estas articulações.

### Pré-Elevação da Coxa

#### a) Posição Inicial

- Posição em "T". Posição anatômica deitado com as costas no chão; pés paralelos (sem rotação externa ou interna da perna), com uma distância semelhante à dos ísquios (Conexão Ísquios-Calcanhares), braços relaxados ao longo do corpo, palmas para baixo ao lado dos quadris.

#### b) Preparação

- Inspiração abdominal e início da expiração.

#### c) Execução

- A partir da metade da expiração até seu final, ativando o Iliopsoas e Músculos Profundos do Quadril, deixar estes músculos realizarem a flexão do joelho (dobrar a perna pelo chão).
- Inspirar e, da metade da expiração até seu final, estender o joelho (esticar a perna pelo chão).
- Repetir o exercício com a outra perna.

#### d) Observações

- Mesmo se tratando da flexão do joelho, aproximando o calcanhar do ísquio, a ação ocorre a partir da Corrente de Movimento desde a respiração pela pélvis até o calcanhar.
- O calcanhar da perna sendo flexionada escorrega pelo chão, e não pelo ar, ao longo de uma linha reta entre o ísquio e o calcanhar, paralela à linha da outra perna.
- Os pés estão em posição normal, nem estendidos (em ponta) nem flexionados, mas também não largados, mas sim conectados com os ísquios através da Conexão Ísquio-Calcanhar.

#### e) Organização Corporal

- Homóloga (mobilizando parte inferior e estabilizando parte superior do corpo).

- Homolateral Parcial (mobilizando um dos lados da parte inferior e estabilizando o outro lado da parte inferior).

#### f) Imagens

- Além das Conexões Cabeça-Cauda, Cabeça-Calcanhares e Ísquios-Calcanhares, visualize o ar saindo pelos ísquios na expiração. Isto estabiliza a pélvis e facilita a mobilização do fêmur.
- Durante a expiração, visualize uma onda de (m)ar da cabeça até as pernas.

#### g) Funções e Aplicações no Cotidiano

- Conectar parte de cima e parte de baixo do corpo, preparando o corpo para a Elevação da Coxa (p. 76).

#### h) Trabalho em Dupla

- Enquanto um ator-dançarino realiza o exercício, o colega pode estabilizar seu quadril e perna oposta à em pré-elevação, através do toque nas cristas ilíacas e calcanhar.

#### i) Variações

- Variar a rotação da perna em pré-elevação. Por exemplo, fazer a rotação externa da perna a partir do fêmur, flexionar o joelho mantendo a rotação externa, alinhar (trazer para paralelo) ao atingir a flexão, realizar a rotação externa com o joelho flexionado e estender, mantendo esta rotação, voltar ao paralelo ao concluir a extensão do joelho. Isto aquece a rotação da articulação coxofemoral.

### Elevação da Pélvis

#### a) Posição Inicial:

- Posição Básica<sup>40</sup>

<sup>40</sup> Vide Respiração com Sônorização (p. 60).

#### b) Preparação

- Sem elevar a pélvis do chão nem movê-la propositalmente, perceber seu movimento natural durante a respiração. Durante a inspiração, ocorre uma tênue anteversão da pélvis, ou seja, as cristas ilíacas vão para frente e para baixo, a lombar afasta-se do chão, o púbis aproxima-se do chão. Já na expiração, a pélvis vira no sentido oposto, aproximando a lombar do chão e afastando o púbis do chão.

#### c) Execução

- A partir da metade da expiração até seu final, ativando o Iliopsoas e Músculos Profundos do Quadril, deixar estes músculos elevarem o Centro de Peso cerca de 5 cm acima do chão; a partir do cóccix.
- Inspirar e, na expiração, trazer a pélvis de volta à Posição Inicial.

#### d) Observações

- O retorno da pélvis à Posição Inicial também pode ocorrer na inspiração.
- A iniciação do cóccix facilita o movimento, conectando cabeça e cauda através da respiração.
- Durante a Elevação da Pélvis, o peso do quadril é gradualmente transferido para os pés e costas, principalmente escápulas.

#### e) Organização Corporal

- Homóloga.

#### f) Imagens

- Ao expirar, parece que se enche um balão de gás na pélvis, que então flutua naturalmente para cima.
- É como se o ar saísse pelo cóccix, projetando-o para cima e levando toda a pélvis.

#### g) Funções e Aplicações no Cotidiano

- Conectar parte de cima e parte de baixo do corpo através da respiração, preparando para a Transferência Frontal da Pélvis (p. 78) e Transferência Lateral da Pélvis (p. 80).

## h) Trabalho em Dupla

- Na preparação, o colega pode segurar nas cristas ilíacas do realizador, movendo-as quase que imperceptivelmente em sincronia com a respiração, auxiliando-o na percepção deste movimento pélvico.
- Na Elevação da Pélvis, o colega pode segurar nos tornozelos do realizador, concedendo maior estabilidade para o movimento.

## i) Variações

- Realizar o deslocamento da pélvis em outras posições. Por exemplo, em pé, usar o exercício na realização de um *Plié* ou *Grand plié*, trazendo a pélvis na direção do chão com a flexão dos joelhos e das coxofemorais.

## Balanço Homólogo dos Calcânhares em "I" ou em "X"

## a) Posição Inicial

- Posição em "I"<sup>41</sup> ou em "X".<sup>42</sup>

## b) Preparação

- Inspiração abdominal.

## c) Execução

- Na posição em "I", a partir da expiração e posteriormente na cadência de ambos expiração e inspiração, balançar os calcânhares contra o chão, ao longo da linha vertical entre calcânhares e cabeça, para cima e para baixo,<sup>43</sup> provocando um balanço sutil de todo o corpo ao longo desta linha.
- Na posição em "X", balançar os calcânhares ao longo da linha vertical a partir das três extremidades inferiores (côccix e pernas) para as três superiores (cabeça e braços), para cima e para baixo.<sup>44</sup>

41. Vide Pré-Elevação da Coxa (p. 67).

42. Vide Irradiação Central (p. 63) e desenho I da Figura 4, p. 87.

43. Considera-se aqui a Cruz Axial do Corpo, *ibid.*

44. Considera-se aqui a Cruz Axial do Corpo, *ibid.*

## d) Observações

- Os pés estão paralelos, o que facilita o atrito dos calcânhares contra o chão. Por este motivo, não é aconselhado o uso de meias.
- Todo o movimento corporal resulta deste impulso dos calcânhares, sem nenhum movimento voluntário de nenhuma outra parte.
- Os dedos dos pés estão relaxados durante todo o exercício, sem puxar nem empurrar em ponta ou flexionados. Apenas os calcânhares são ativos.
- Os músculos da coxa e coluna, desde a lombar até a cervical, estão relaxados, entregues à gravidade e, conseqüentemente, ao balanço dos calcânhares. A nuca mantém-se alongada.

## e) Organização Corporal

- Homóloga.

## f) Imagens

- Este exercício fortalece todas as conexões, conscientizando o corpo de seus Marcos Ósseos contra o chão -- cabeça, calcânhares, diferentes pontos da coluna e quadril, escápulas, mãos. As principais conexões envolvidas são a Cabeça-Calcânhares, a Cabeça-Cauda, e o Grande Losango Vertical (Cabeça-Cauda-Escápulas) e, principalmente no Balanço em "X", a Escápulas-Mãos.
- O balanço parece com o ninar-se, relaxando com movimentos repetidos, no ritmo da respiração.

## g) Funções e Aplicações no Cotidiano

- Conectar as Correntes de Movimento, o Suporte Respiratório e as Conexões Ósseas para ações adequadas ao ritmo e à fluidez de cada corpo.

## h) Trabalho em Dupla

- Enquanto um ator-dançarino realiza o exercício, o colega pode empurrar cada pé com um dedão da mão, no centro inferior, próximo ao chão (onde se encaixaria um salto alto, por exemplo), no ritmo adequado ao da respiração do ator.

## i) Variações

- Realizar o Balanço dos Calcânhares em outras posições, como na Posição Básica (p. 60), com os joelhos semiflexionados, ou de bruços, como os próprios bebês.

## Balanço Contralateral dos Calcânhares em "X"

(vide Fig. 4, p. 87)

## a) Posição Inicial

- Posição em "X"<sup>45</sup>

## b) Preparação

- Inspiração abdominal.

## c) Execução

- A partir da expiração, e posteriormente na cadência de ambos expiração e inspiração, balançar *apenas um dos* calcânhares contra o chão, ao longo de uma linha contralateral no corpo até a mão oposta, num balanço sutil de apenas um lado cruzado do corpo.
- A partir do balanço do calcânhar esquerdo, criar uma diagonal do pé esquerdo à mão direita (os lados inferior esquerdo e superior direito balançam enquanto o inferior direito e o superior esquerdo estabilizam relaxados com quase nenhum movimento).
- A partir do balanço do calcânhar direito, invertem-se os lados mobilizador e estabilizador.

## d) Observações

- Mesmo em "X", os pés não estão abertos para os lados em rotação externa, mas estão paralelos e sem meias, o que facilita o atrito dos calcânhares contra o chão.
- Todo o movimento corporal resulta deste impulso de um dos calcânhares, sem nenhum movimento voluntário de outras partes.
- Os dedos dos pés estão relaxados durante todo o exercício. Apenas os calcânhares são ativos.

45. Vide Irradiação Central (p. 63).

- Os músculos da coxa e coluna, desde a lombar até a cervical, estão relaxados, e a nuca, alongada.

## e) Organização Corporal

- Contralateral.

## f) Imagens

- Este exercício fortalece todas as conexões, conscientizando o corpo de seus Marcos Ósseos contra o chão. As principais conexões envolvidas são a Cabeça-Calcânhar, a Cabeça-Cauda, o Grande Losango Vertical (Cabeça-Cauda-Escápulas), e a Escápulas-Mãos.
- Este balanço parece com um ninar-se assimétrico, sincronizado com a respiração.

## g) Funções e Aplicações no Cotidiano:

- Estabelecer conexões contralaterais musculares profundas no torso, e deste com os braços e pernas, preparando o corpo para realizar ações complexas com fluidez.

## h) Trabalho em Trios

- Enquanto um ator-dançarino descansa alongado em "X", um colega segura na região de um de seus calcânhares, empurrando e puxando o pé enquanto outro colega puxa e empurra sincronizadamente seu braço oposto. Assim, o ator percebe o vetor contralateral como uma força de puxa-empurra entre, por exemplo, o lado superior (braço) direito e o inferior (perna) esquerdo.

## i) Variações

- Pode-se rolar pelo chão a partir de um Alongamento Contralateral Sucessivo (vide Fig. 4, p. 87): a partir da posição em "X", o pé direito cruza por cima do esquerdo e puxa gradualmente todo o corpo, como em uma corrente. Aos poucos, a perna direita, seguida da crista ilíaca direita, lado direito do torso, axila direita e, finalmente, braço direito vão se soltando do chão e deslizando numa espiral até que o corpo fique de bruços. Pode-se parar no meio deste percurso, com a perna direita já cruzada, puxando para a Baixo Esquerda Frente, enquanto o braço direito puxa para a Alto Direita Atrás, em um balanço contralateral, alongando

todo o corpo em espiral. Para voltar a partir da posição em "X" de braços, reverte-se o processo, cruzando o pé direito por trás do pé esquerdo, e trazendo o resto do corpo parte por parte, sucessivamente, como em uma corrente espiralada. Faz-se então o mesmo exercício a partir do pé esquerdo para a direita.

- Em seguida, repete-se o exercício, porém iniciando com os membros superiores, a partir da mão direita e depois, da esquerda. Devido à maior mobilidade da escapuloumeral (rotação dos braços) em relação à coxofemoral (rotação das pernas), um dos braços pode iniciar o movimento a partir de um Círculo do Braço (p. 90), desenhando uma meia-lua indo pelo chão acima da cabeça e puxando o resto do corpo, ou no sentido inverso, indo pelo centro do corpo, desenhando uma meia-lua passando pela frente do torso e então puxando o corpo na diagonal.

### Caminhada lateral

#### a) Posição Inicial

- Posição Básica,<sup>46</sup> com os braços alongados horizontalmente, formando uma linha para cada lado a partir dos ombros (vide desenho 1 da Fig. 5, p. 95).

#### b) Preparação

- Inspiração abdominal e início da expiração.

#### c) Execução

- Ao final da expiração, "caminhar" para um dos lados, transferindo um pé e o outro até uma das laterais no chão.
- Retornar ao centro, "caminhando" de volta à posição inicial.
- Realizar o mesmo exercício para o outro lado.

#### d) Observações

- Durante a Caminhada, procura-se manter a distância entre os calcanhares, correspondente à distância entre os ísquios, bem como à distância entre os joelhos semiflexionados.

<sup>46</sup> Vide Respiração com Sonorização (p. 60).

- As costas permanecem no chão, deslizando lateralmente mas sem elevar-se do chão. Ou seja, a pélvis "gira" ao redor de seu eixo sagital (frente/trás) sem sair do chão.

#### e) Organização Corporal

- Homólogo.

#### f) Imagens

- As Conexões estabilizadoras deste exercício são Ísquios-Calcanhares, Joelhos-Ísquios,<sup>47</sup> Trocanter-Trocanter, Cabeça-Cauda, Cabeça-Calcanhares.

#### g) Funções e Aplicações no Cotidiano

- Estabelecer uma independência entre a parte de cima e a parte de baixo do corpo.
- Introduzir a percepção de oposição entre estas partes, preparando o corpo para a contralateralidade da Queda do Joelho (p. 88).

#### h) Trabalho em Dupla

- Enquanto um ator-dançarino realiza o exercício, o colega pode assegurar que os calcanhares e os joelhos mantenham sua distância inicial, e que a pélvis deslize pelo chão lateralmente sem elevar-se no lado oposto ao da caminhada.

#### i) Variações

- Inverter a parte mobilizadora, estabilizando as pernas na posição inicial e realizando a caminhada com o tórax e braços, que deslizam pelo chão lateralmente.

<sup>47</sup> Esta conexão é usada apenas neste exercício e em suas variações. Não é incluída na lista geral de Conexões Ósseas pois os joelhos devem ser pontos de passagem do peso (da pélvis para os calcanhares), mas não de suporte, o que poderia acontecer ao usá-los como uma conexão.

## Os Seis Exercícios Básicos

Os exercícios corporais desenvolvidos por Bartenieff dispõem-se a partir de "Os Seis Exercícios Básicos" (*The Basic Six*) ou "Fundamentos Bartenieff" (*Bartenieff Fundamentals*<sup>TM</sup>), estruturais no movimento corporal humano. Eles são listados abaixo e discutidos a seguir, conforme o grau de complexidade neuromuscular:

Elevação da Coxa  
Transferência (ou Propulsão) Frontal da Pélvis  
Transferência Lateral da Pélvis  
Metade do Corpo  
Queda do Joelho  
Círculo do Braço

Elevação da Coxa  
(vide Fig. 3, p. 83)

### a) Posição Inicial

– Posição Básica<sup>48</sup>

### b) Preparação

– Inspiração abdominal e início da expiração.

### c) Execução

- A partir da metade da expiração até seu final, ativando o Iliopsoas e Músculos Profundos do Quadril, deixar estes músculos realizarem a flexão do quadril.
- Inspirar e, na expiração, retornar a perna à posição inicial.
- Repetir o exercício com a outra perna.

### d) Observações

- Trata-se da flexão do quadril, ou seja, do movimento do fêmur em relação ao íliaco. Não há nenhuma modificação no ângulo de flexão dos joelhos.

<sup>48</sup>. Vide Respiração com Sonorização (p. 60).

A ênfase é na mudança do ângulo entre fêmur e íliaco, trabalhando a ligação entre membro inferior e torso através da articulação coxofemoral. Assim, a Conexão Óssea Ísquio-Calcanhar mantém constante a distância entre estes dois Marcos Ósseos durante a flexão do quadril.

- Os pés estão em posição normal, nem estendidos (em ponta) nem flexionados, mas também não largados, mas sim conectados com os ísquios através da Conexão Ísquios-Calcanhars.

### e) Organização Corporal

- Homóloga (mobilizando parte inferior e estabilizando parte superior do corpo).
- Homolateral Parcial (mobilizando um dos lados da parte inferior e estabilizando o outro lado da parte inferior).

### f) Imagens

- Além das Conexões Ósseas estabilizadoras já citadas (Cabeça-Cauda, Escápulas-Mãos, Ísquios-Calcanhars), visualize o ar saindo pelos ísquios na expiração. Isto estabiliza a pélvis e facilita a mobilização do fêmur.
- Durante a expiração, visualize uma onda de (m)ar da cabeça até as pernas.

### g) Funções e Aplicações no Cotidiano

- Conectar parte de cima e parte de baixo do corpo, engatinhar, caminhar, subir escada, subir no ônibus, chutar uma bola, etc.

### h) Trabalho em Dupla

Enquanto um ator-dançarino realiza o exercício, o colega pode:

- Estabilizar seu quadril e perna oposta à em elevação, através do toque nas cristas ilíacas e calcanhar.
- Estimular a conexão Ísquio-Calcanhar, a manutenção da distância entre estes Marcos Ósseos e o alinhamento da perna durante a elevação, através do toque manual nos calcanhars, ísquios e joelhos.

### i) Variações

- Realizar a flexão do quadril em outras posições, por exemplo, em pé.
- Combinar ou alternar a Pré-Elevação com a Elevação da Coxa.

## Transferência (ou Propulsão) Frontal da Pélvis

(vide Fig. 3, p. 83)

### a) Posição Inicial

#### – Posição Básica<sup>49</sup>

### b) Preparação

#### – Inspiração abdominal e início da expiração.

### c) Execução

- A partir da metade da expiração até seu final, ativando o Iliopsoas e Músculos Profundos do Quadril, deixar estes músculos realizarem a transferência do Centro de Peso desde o chão até um ponto imaginário aproximadamente dez centímetros acima do meio exato entre os pés.
- Ao final da expiração, coincidente com o final do deslocamento da pelvis, esta é trazida ao chão na inspiração. Como o corpo vai deslocando-se na direção dos pés, após descer a pelvis de volta ao chão, dá-se um passo com cada pé, afastando-os dos isquios e trazendo-os de volta à posição inicial. Também os braços são recolocados ao longo do corpo, pois geralmente abrem na Dimensão Horizontal ao longo do chão durante o impulso pélvico e deslocamento do torso.

### d) Observações

- A pelvis não sobe verticalmente nem desliza pelo chão horizontalmente. Seu percurso é como o de um avião ao decolar, beirando o chão mas afastando-se gradualmente dele.
- A Iniciação é necessariamente a partir do Cóccix, que se projeta como uma cauda na direção dos joelhos.
- O Centro de Peso e o Centro de Levitação estão conectados através da respiração, e *não* isolados com anteversão ou retroversão da pélvis.
- O deslocamento da pélvis, levando o tórax a deslizar pelo chão, vai somente até o final do Suporte Respiratório, para não romper a conexão entre os Centros.
- A descida da pélvis pode ocorrer pela coluna, encostando-se vértebra por vértebra no chão a partir das torácicas até o sacro e pélvis; ou mantendo-

<sup>49</sup> Vide Respiração com Sonorização (p. 60).

sê a coluna reta e dobrando-se profundamente na altura da articulação coxofemoral. Este último procedimento é preferencial, pois mantém o torso em bloco, conectando Centro da Levitação e Centro de Peso.

### e) Organização Corporal

- Homóloga (mobilizando parte inferior e estabilizando parte superior do corpo).

### f) Imagens

- As Conexões estabilizadoras deste exercício são a Cabeça-Cauda, a Cabeça-Calcanhares e Ísquios-Calcanhares.
- Para facilitar a mobilização do Centro de Peso, visualize o ar saindo pelo cóccix na expiração, e projetando-a no espaço como um avião ou como uma colher que entra num pudim. Esta última imagem garante a participação dos Músculos Profundos do Quadril, e a direção do movimento, para frente e para cima.
- Durante a expiração, visualize uma onda de (m)ar da cabeça até as pernas através do cóccix, facilitando o impulso e deslocamento pélvico.

### g) Funções e Aplicações no Cotidiano

- Conectar parte de cima e parte de baixo do corpo.
- Preparar para mudança de nível e para transferência de peso para frente e para trás, como levantar da cadeira, do chão ou da cama, sentar (transferência para trás), etc.

### h) Trabalho em Dupla

- Inicialmente, o ator-dançarino apenas respira na pélvis, enquanto o assistente observa seu ritmo.
- Em seguida, o ator apenas impulsiona levemente a pélvis para fora do chão a partir da expiração, mas sem nenhum esforço ou deslocamento da pélvis.
- Aproveitando a Intenção Espacial do ator, o colega puxa sua pélvis para Frente Baixo,<sup>50</sup> através dos joelhos, transferindo o Centro de Peso do ator para fora do chão.

<sup>50</sup> Na Posição Básica, este ponto localiza-se cerca de 30 cm acima dos pés, entre estes e o teto, considerando-se a Cruz Axial do Corpo, *ibid.* Vide Capítulo V, p. 170.

- O ator devolve sua pélvis cuidadosamente ao chão e refaz a distância entre seus ísquios e calcanhares dando um pequeno passo com os pés.

#### i) Variações:

- A partir da Posição Básica, transferir a pélvis para diferentes pontos no Espaço, por exemplo, na direção da cabeça, nas diagonais (ex. Baixa Direita Frente), em uma síntese deste exercício com a Transferência Lateral da Pélvis (a seguir) e Queda do Joelho (p. 88). Sentado no chão sobre as pernas flexionadas, experimentar transferir a pélvis para Frente Alto, em seguida realizando uma Elevação da Coxa para levantar e caminhar. Para voltar ao chão, pode-se realizar uma propulsão *posterior* da pélvis, deixando que o cóccix desça a pélvis para trás, acompanhado de uma Elevação da Coxa, flexionando as pernas alternadamente como ao andar para trás, porém descendo para o chão até sentar e deitar.

### Transferência Lateral da Pélvis

(vide Fig. 3, p. 83)

#### a) Posição Inicial

- Posição Básica<sup>51</sup>

#### b) Preparação:

- Inspiração abdominal e início da expiração.

#### c) Execução

- A partir da metade da expiração até seu final, ativando o Iliopsoas e Músculos Profundos do Quadril, deixar estes músculos elevarem o Centro de Peso cerca de 5 cm acima do chão.
- A partir desta posição, com a pélvis elevada, deslizá-la para a esquerda na inspiração, pelo ar, ao longo de uma linha horizontal imaginária que conecta trocanter esquerdo e trocanter direito.
- Chegando ao lado esquerdo, 5 cm acima do chão, baixar a pélvis até o chão na expiração, deixando o Centro de Peso levemente fora do eixo vertical.

51. Vide Respiração com Sonorização (p. 60) e desenho 1 da Figura 3.

- Inspirar em repouso, e elevar a pélvis linearmente para cima a partir da lateral esquerda na expiração.
- Deslizá-la de volta ao centro, ainda elevada, ao longo da mesma linha horizontal, na inspiração.
- Devolvê-la ao chão no centro, na expiração.
- Repetir o procedimento para a direita.

#### d) Observações

- O exercício desenha dois meio-retângulos no ar, um para cada lado, completados com o chão.
- São recomendados apenas 5 cm de elevação da pélvis para que seja mantida a horizontalidade no deslize lateral.
- A distância entre os joelhos permanece a mesma durante o deslize lateral (ou seja, não há uma inclinação diagonal dos mesmos para um dos lados).
- Ao deslizar lateralmente, nem a pélvis nem um de seus lados sobe ou desce em relação ao chão ou em relação à cabeça do ator-dançarino. Cria-se até uma sensação de estranhamento, já que estamos acostumados a deslizar a pélvis lateralmente junto com a elevação de um de seus lados em direção à cabeça enquanto em pé, mantendo o peso do corpo na perna oposta. Neste exercício, porém, busca-se o isolamento da lateralidade. Por isso, o desenho criado é de dois retângulos **não** arredondados, sem encurtar a distância entre o centro no alto e as laterais ao chão.
- A respiração é organizada de forma que a pélvis sempre desça e suba durante a expiração. Caso haja suficiente resistência respiratória, pode-se inspirar apenas ao pousá-la no chão (no centro e nos lados), mas isto não é aconselhado para evitar movimentos "sem ar" (após todo o ar ter sido expirado).

#### e) Organização Corporal

- Homóloga (mobilizando parte inferior e estabilizando parte superior do corpo).

#### f) Imagens

- A principal Conexão deste exercício é a Trocanter-Trocanter, servindo de eixo norteador para o movimento pélvico.
- Outras Conexões estabilizadoras são a Cabeça-Cauda, a Cabeça-Calcanhares e Ísquios-Calcanhares.
- Para facilitar o deslize lateral da pélvis, visualize seu deslocamento ao longo de uma linha imaginária que inclui os trocantes, mas vai além



destes, como um longo fio metálico a 5cm do chão, ao longo do qual os trocânters deslizam.

#### g) Funções e Aplicações no Cotidiano

- Exercitar a transferência lateral do peso corporal sem torções, a partir dos Músculos Profundos do Quadril, e dos Extensores do Quadril (Glúteo Máximo, porção longa do Bíceps Femoral, Semimembranoso, Glúteo Médio – parte posterior, Adulto Magro).<sup>52</sup>
- “Estabelecer a predominância dos músculos do chão pélvico na rotação (interna e externa) das coxas-pernas com abdução e adução das coxas-pernas” (BARTENIEFF, 1980a: 239).
- Preparar o corpo para a assimetria entre os lados.
- Caminhar (transferência do peso frontal e lateralmente a cada passo), em passos laterais, para mudar lateralmente a direção do caminhar.

#### h) Trabalho em Dupla

- Enquanto um ator-dançarino realiza o exercício, o colega pode tocar em seus trocânters, auxiliando no alinhamento do deslize lateral dos mesmos. Este auxílio ocorre através de uma leve pressão, corrigindo e indicando a direção recomendada.

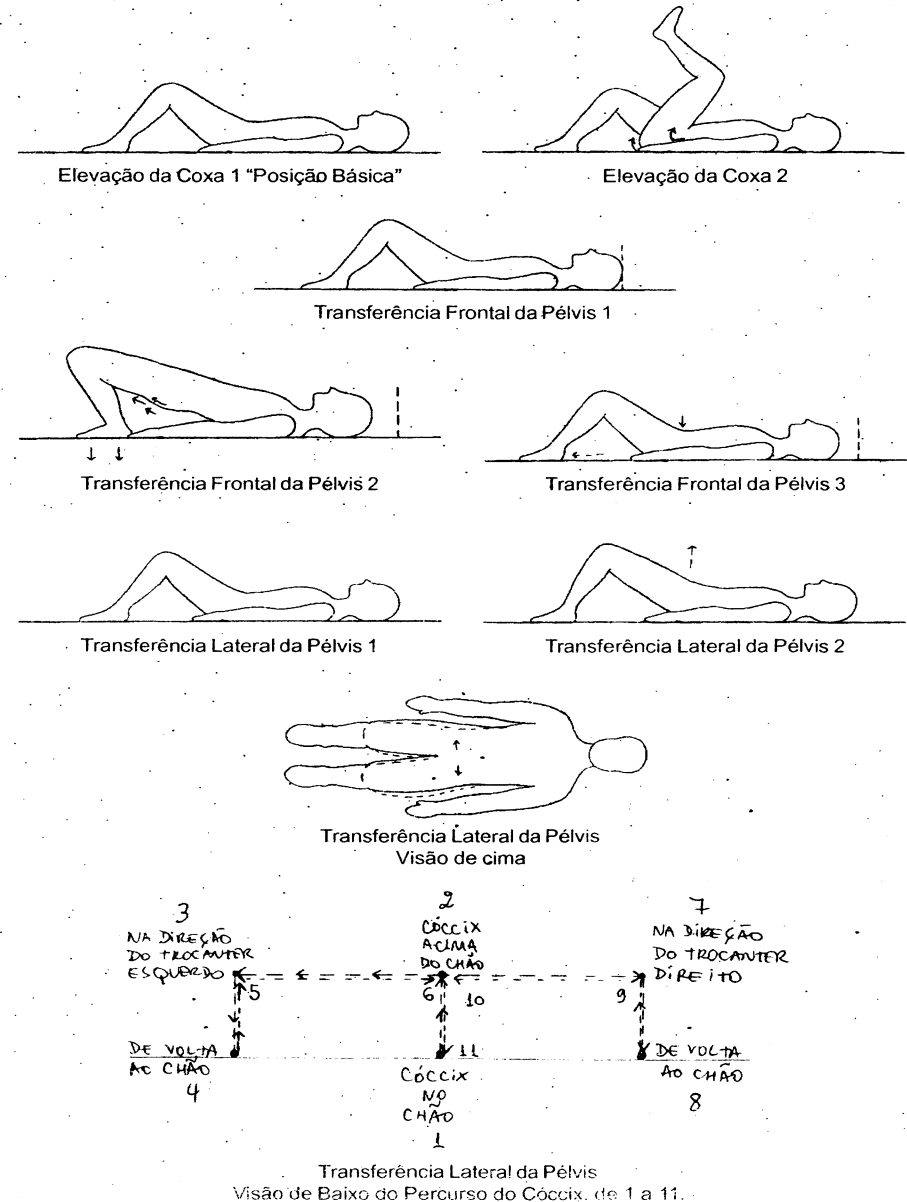
#### i) Variações

Realizar o exercício em diferentes posições: deslizando a pélvis lateralmente em pé (andando ou não), com o corpo apoiado nos joelhos e mãos (como ao engatinhar), ou em “bolinha” apoiado nas pernas e braços flexionados,<sup>53</sup> sentado sobre as pernas flexionadas. Neste último caso, o exercício fará com que a pélvis desça do apoio das pernas até o chão. Isto pode ser seguido de uma Propulsão Frontal da Pélvis (p. 78) ou da Queda do Joelho (p. 88) para transferir o Centro de Peso, como se o corpo desenhasse linhas retas e curvas com o cóccix e trocânters, explorando diferentes variações e combinações até voltar à posição sobre os joelhos e deslizar a pélvis para o outro lado.

52. Vide Blandine Calais-Germain (1992: 252).

53. Vide Variações de Irradiação Central (p. 64-5).

**FIGURA 3**  
ELEVAÇÃO DA COXA, TRANSFERÊNCIA FRONTAL DA PÉLVIS,  
TRANSFERÊNCIA LATERAL DA PÉLVIS  
(Ilustração de Márcia Ribeiro)



## Metade do Corpo (vide Fig. 4, p. 87)

### a) Posição Inicial

- "Posição em X"<sup>54</sup>

### b) Preparação

- Inspiração abdominal e início da expiração.

### c.1) Execução

- A partir da expiração, aproximar cotovelo direito de joelho direito, deslizando a metade direita do corpo pelo chão (o que inclui a cabeça e o lado direito do torso).
- Enquanto isso, o lado esquerdo alonga, estica-se no chão.
- Inspirar quando os lados atingem o máximo de oposição (um lado contrai e o outro alonga).
- Retornar à posição inicial trazendo o lado direito até o alongamento do corpo em "X".
- Repetir o exercício para o lado esquerdo.

### c.2) Opções

Há três formas de realizar o exercício, dependendo do ângulo da cabeça. Nas três formas, *a cabeça desliza pelo chão em direção ao lado que encolhe*.

- Caso 1: realiza-se o exercício com o rosto para o lado que encolhe. Ou seja, rodando a cabeça na direção do cotovelo que desliza de encontro ao joelho, tendo a face virada para este lado (como se o nariz também fosse naquela direção entre joelho e cotovelo, sem retirar a cabeça do chão).
- Caso 2: realiza-se o exercício sem rodar a cabeça, mantendo o rosto para cima e deslizando a cabeça na direção que encolhe como se fosse puxada pela orelha daquele mesmo lado.
- Caso 3: realiza-se o exercício rodando a cabeça para o lado inverso ao que encolhe, mantendo o rosto virado para o lado que estica enquanto desliza a cabeça na direção que encolhe como se fosse puxada pela parte posterior do crânio.

<sup>54</sup> Vide Irradiação Central (p. 63).

### d) Observações

- *NÃO* se trata de apenas aproximar cotovelo de joelho, sem a participação da cabeça e do torso. O exercício divide o corpo em duas metades laterais, ou seja, cada metade inclui um lado da cabeça, do pescoço, do torso, um dos braços e uma das pernas. Assim, todo este lado encolhe-se (inclinação lateral), enquanto seu complementar expande-se.
- *AMBAS AS METADES PERMANECEM NO CHÃO*; alongando-se ou encolhendo-se como uma lagartixa na parede, com a sensação de se estar achatado, sem profundidade (no Plano Porta ou Vertical, sem a Dimensão Sagital, capítulo V). O quadril não sai do chão. As cristas ilíacas podem ser vistas sempre paralelas ao chão, e não elevando-se, o que tende a acontecer com o lado que estica (o que implica numa compensação pelo excesso de contração do lado oposto).
- O cotovelo e o joelho que se aproximam não precisam tocar-se, apenas direcionar-se um ao outro, trazendo torso e cabeça.
- Ao se aproximarem, o braço e a perna do mesmo lado não apenas flexionam o cotovelo e o joelho, mas apresentam uma leve rotação *externa*. Por esse motivo, o calcanhar e o cotovelo saem um pouco do chão, como se suas faces medianas (parte do braço que toca o torso e parte do pé que toca o outro pé quando em posição anatômica) fossem puxadas para fora do chão por um fio.

### e) Organização Corporal

- Homolateral ou Metade do Corpo.

### f) Imagens

- As Conexões estabilizadoras deste exercício são a Cabeça-Cauda, a Escápulas-Mãos e Ísquios-Calcanhares.
- Um exemplo visual é o da lagartixa na parede ou no chão.
- Em outra imagem, o lado do corpo que encolhe é de uma cor concentrada e o lado que se estica é de uma cor diluída que se expande no chão.
- Uma linha aproxima cotovelo e joelho do mesmo lado, rodando-os externamente. Outra linha puxa o outro braço e a outra perna a partir do centro, esticando-as, enquanto traz a crista ilíaca deste lado para o chão.

### g) Funções e Aplicações no Cotidiano

- Exercitar o uso simultâneo da perna e do braço do mesmo lado, preparando o corpo para a assimetria entre lado esquerdo e direito.

- Preparar para o caminhar (na criança), conceder suporte para a contralateralidade no caminhar, para transferências laterais do peso do corpo e para giros.

#### h) Trabalho em Dupla

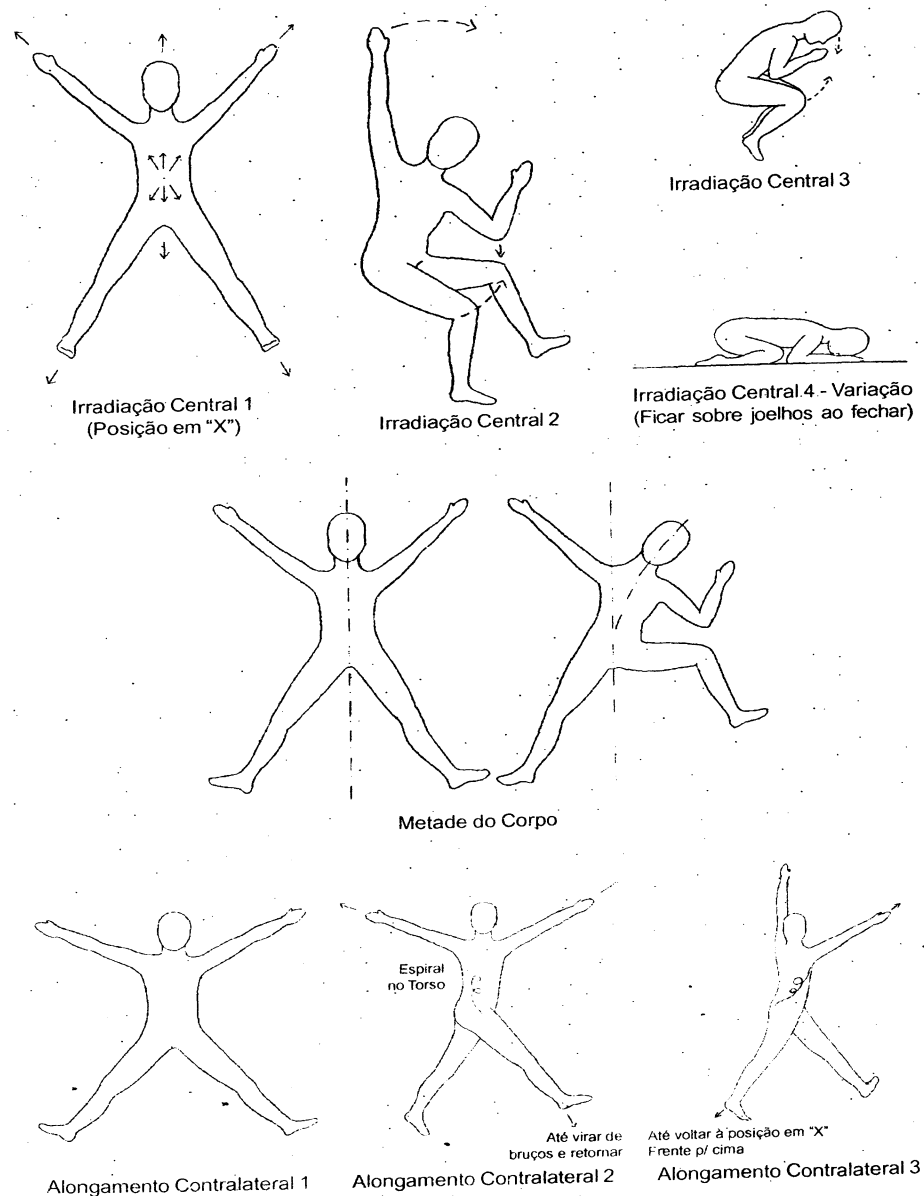
Enquanto um ator-dançarino realiza o exercício, o colega pode:

- Estabilizar a pélvis do lado alongado, pressionando a crista ilíaca levemente contra o chão.
- Assegurar o alongamento das duas extremidades em expansão.
- Reforçar a rotação externa das articulações do ombro e quadril do lado em contração.

#### i) Variações

- Após contrair o lado direito ao máximo, trazer o lado esquerdo alongado pelo chão, esticando-o como se desenhasse um grande círculo achatado ao redor do direito contraído, até encontrar-se com ele. Com o corpo junto sobre o lado direito (fechado em uma pequena bola), trazer o lado esquerdo pelo ar (cotovelo e joelho esquerdos quase juntos), desenhando um círculo ao redor da cintura do corpo, seguida da metade direita, terminando em uma pequena bola sobre o lado esquerdo. A cabeça permanece apoiada no chão, apenas girando para um lado e outro. Inverter o processo para voltar ao lado direito pelo ar. Com o corpo sobre o lado direito no chão, trazer o braço esquerdo por cima da cabeça pelo chão, alongando-o à esquerda enquanto as duas pernas e o braço direito permanecem no chão à direita. Balançar um pouco nesta posição, a partir da pelvis, alongando o torso e braço esquerdo, olhando-o (cria-se uma diagonal no torso, opondo parte de baixo do corpo para a direita e braço esquerdo para a esquerda). Trazer a perna esquerda alongada pelo chão, de volta à posição aberta em "X" e realizar a variação para o outro lado.

**FIGURA 4**  
IRRADIAÇÃO CENTRAL E VARIAÇÃO, METADE DO CORPO,  
ALONGAMENTO CONTRALATERAL  
(Ilustração de Márcia Ribeiro)



## Queda do Joelho

(vide Fig. 5, p. 95)

### a) Posição Inicial

- Posição Básica,<sup>55</sup> com os braços alongados horizontalmente, formando uma linha para cada lado a partir dos ombros (vide desenho 1, Fig. 5).

### b) Preparação

- Inspiração abdominal e início da expiração.

### c) Execução

- Ao final da expiração, deixar os joelhos "caírem" na diagonal, mantendo os braços esticados para os lados. Ou seja, assim que a expiração ativa o Iliopsoas chegando ao abdômen, inclinar os dois joelhos para o chão em direção à diagonal Baixo Esquerda Frente.<sup>56</sup>
- Novamente, ao final da expiração, trazer a pélvis de volta ao chão, o que devolve os joelhos à posição inicial.
- Realizar o mesmo exercício para o outro lado.

### d) Observações

- É importante iniciar o exercício com uma distância entre os calcanhares correspondente à distância entre os ísquios, e com uma abertura entre estes quatro Marcos Ósseos de aproximadamente 60 graus, pois um excesso nestas distâncias não permitiria a diagonal no torso.
- Durante o exercício, o peso nos pés é transferido para suas laterais, enquanto a pélvis eleva-se um pouco do chão em direção à diagonal.
- Devido à ênfase na diagonal da queda, os joelhos não ficam na mesma direção, mas levemente separados. Inicialmente, isto pode causar um certo estranhamento, o que muitas vezes faz com que a pessoa "arrume" seus joelhos logo após a queda dos mesmos, colocando-os juntos de lado e, de fato, eliminando a diagonal e a contralateralidade buscadas.

55. Vide Respiração com Sonorização (p. 60).

56. Este exercício acontece na Forma Cristalina do Cubo (vide Capítulo V), utilizando-se de Diagonais. Estas possuem três ênfases espaciais - vertical, horizontal e sagital. Considerando-se o corpo como referência espacial (Cruz Axial do Corpo), a diagonal Baixo Esquerda Frente pode ocorrer mesmo sem que o corpo saia do chão. Para maiores detalhes, vide O Padrão Axial no Capítulo V.

- A Queda dos Joelhos para um dos lados provoca uma pequena elevação do lado oposto da pélvis, que não deve ser aumentada. Esta sutil elevação unilateral da pélvis é parte da diagonal que atravessa o corpo, e uma elevação-exagerada da pélvis romperia esta espiral.

### e) Organização Corporal

- Contralateral.

### f) Imagens

- As Conexões estabilizadoras deste exercício são Joelhos-Ísquios<sup>57</sup> e Cabeça-Cauda.
- A ligação entre a Cauda, o Trocanter e o Calcanhar é particularmente relevante para retornar da queda à posição inicial.
- A imagem de uma espiral assegura a contralateralidade do corpo.

### g) Funções e Aplicações no Cotidiano

- Estabelece uma oposição entre a parte de cima e a parte de baixo do corpo.
- Prepara para a contralateralidade entre braços e pernas no caminhar, e para executar espirais e torções.

### h) Trabalho em Dupla

- Enquanto um ator-dançarino realiza o exercício, o colega pode assegurar que os joelhos mantenham a diagonal na queda, acompanhando-a com um leve toque.
- Quando o ator-dançarino estiver retornando à posição inicial, tocar nas cristas ilíacas para assegurar a iniciação pélvica.
- A variação opcional citada a seguir, com o alongamento do braço oposto na diagonal, pode ser realizada em dupla, concedendo maior resistência e melhor alongamento.

57. Esta conexão é usada apenas neste exercício e em suas variações. Não é incluída na lista geral de Conexões Ósseas pois os joelhos devem ser pontos de passagem do peso (da pélvis para os calcanhares), mas não de suporte, o que poderia acontecer ao usá-los como um Marco Ósseo.

## i) Variações

- Após a queda dos joelhos para a esquerda, alongar o braço direito na diagonal Alto Direita Atrás, provocando uma oposição contralateral (entre o lado esquerdo do quadril e o ombro direito).
- Provocar um leve balanço na diagonal (Baixo Esquerda à Frente / Alta Direita Atrás) a partir da pélvis, relaxando a musculatura corporal enquanto a conecta diagonalmente.
- Retornar à posição inicial e realizar o exercício para o outro lado, com o alongamento do braço esquerdo na diagonal Alto Esquerda Atrás e o balanço na outra diagonal (Baixo Direita à Frente / Alto Esquerda Atrás).

## Círculo do Braço

(vide Fig. 5, p. 95)

## a) Posição Inicial

- Posição Básica,<sup>58</sup> com os braços alongados horizontalmente, formando uma linha para cada lado a partir dos ombros (vide desenho 1, Fig. 5).

## b) Preparação

- Inspiração abdominal, início da expiração e Queda do Joelho.

## c) Execução

- Após a queda dos joelhos para a direita (diagonal inferior direita à frente), repousar um pouco e em seguida trazer o braço esquerdo para a diagonal superior esquerda atrás.
- Com o braço esquerdo, desenhar círculos grandes ao redor do torso no sentido anti-horário (na direção da cabeça), pelo chão, deixando que os olhos acompanhem a mão que desenha o círculo, com um pequeno movimento da cabeça, sem que esta saia do chão.
- Retornar o braço esquerdo à diagonal inicial, descansar um pouco, e desenhar círculos com o mesmo braço, porém no sentido horário.
- Retornar o braço esquerdo à posição inicial e descansar um pouco.
- Trazer os joelhos de volta à posição inicial e realizar o exercício para o outro lado (Queda do Joelho para a esquerda e Círculo do Braço direito).

58 Vide Respiração com Sonorização (p. 60).

## d) Observações

- O Círculo do Braço ocorre o mais próximo possível do chão, com o braço e a mão arrastando pelo chão e pelo corpo ao passar por sobre este em seu percurso.
- A pélvis *Não* altera sua inclinação durante o exercício. Ou seja, ela mantém uma leve inclinação diagonal e *Não* acompanha o movimento do braço que realiza o círculo. Isto eliminaria a contralateralidade do torso, tornando o exercício homolateral, como se, por exemplo, o lado direito da pélvis saísse mais do chão assim que o braço direito realizasse o círculo.
- A rotação do braço é gradual, sincronizada com a respiração e com a Iniciação dos dedos. Ao abrir o círculo, o tórax expande, inspirando o ar, com a palma da mão para cima. Ao fechar o círculo, o tórax encolhe expirando o ar, com a palma da mão para baixo (resultado da rotação). Esta respiração garante a tridimensionalidade do movimento do braço e torso. A Rotação Gradual é “puxada” ou iniciada pelos dedos mindinho e polegar, alternadamente, guiando o braço conforme o sentido e lado do exercício. A transição da Iniciação do dedo mindinho para o polegar e vice-versa ocorre conforme o braço atinge seu limite nesta posição e precisa rodar, o que ocorre acima da cabeça (no chão) e abaixo da pélvis (respectivamente no topo e na base do círculo). Assim, cada círculo completo é dividido em duas fases de gradual transição respiratória e de Iniciação Distal:
- Queda dos Joelhos para a esquerda, Círculo do Braço direito, sentido horário (ou Queda dos Joelhos para a direita, Círculo do Braço esquerdo, sentido anti-horário):
- Inicia-se com a expiração, braço guiado pelo mindinho (palma para baixo). Completa-se com a inspiração, braço guiado pelo polegar (palma para cima).
- Queda dos Joelhos para a esquerda, Círculo do Braço direito, sentido anti-horário (ou Queda dos Joelhos para a direita, Círculo do Braço esquerdo, sentido horário):
- Inicia-se com a inspiração, braço guiado pelo mindinho (palma para cima). Completa-se com a expiração, braço guiado pelo polegar (palma para baixo).
- Inicia-se o círculo preferencialmente na direção da cabeça, ou seja, sentido horário com o braço direito ou anti-horário com o esquerdo. Isto facilita e reforça a conexão Escápula-Mão e Cabeça-Mão (Olhos-Mão), preparando o corpo para o alongamento contralateral na segunda metade do círculo, e no início dos círculos no outro sentido.
- Os olhos seguem as mãos, fazendo com que a cabeça mova-se um pouco, mas sem retirá-la do chão. Isto exercita a conexão Cabeça-Mão, importante para vários exercícios posteriores.

- O círculo é o mais arredondado possível, ou seja, cuidadosamente desenhado, trabalhando toda a rotação sem "cortar caminhos".

#### e) Organização Corporal

- Contralateral.

#### f) Imagens

- As principais conexões do exercício são Escápulas-Mãos e Cabeça-Mão, tendo as demais como suporte.
- Durante o círculo, pode-se imaginar que o braço e a mão deslizam puxando a areia ao longo do chão (como em uma praia). Isto assegura a altura do braço (próximo ao chão), bem como a Rotação Gradual, devido à resistência.

#### g) Aplicação no Cotidiano

- "Estabelecer o Ritmo Escápulo-Umeral do braço-ombro-escápula e o controle da rotação (interna e externa) nos braços a partir das articulações do ombro.
- Estabelece uma clara conexão diagonal entre as partes direita superior e esquerda inferior, ou esquerda superior e direita inferior (músculos oblíquos do abdômen à frente, e o grande dorsal atrás)<sup>59</sup> para contralateralidade.
- Prepara para grandes movimentos circulares dos braços e parte superior do corpo, para a tridimensionalidade motora no trabalho, manipulação de utensílios ou no movimento expressivo" (BARTENIEFF, 1980a: 246-7).

#### h) Trabalho em Dupla

- Enquanto um ator-dançarino realiza o exercício, o colega pode auxiliá-lo na rotação do braço, na manutenção da ênfase diagonal no torso e na pélvis, e no encolhimento e expansão do tórax na respiração.

#### i) Variações

- Ao passar por cima da cabeça em direção aos joelhos, deixar que o braço mobilize o tórax, levantando a cabeça um pouco do chão. (a partir da

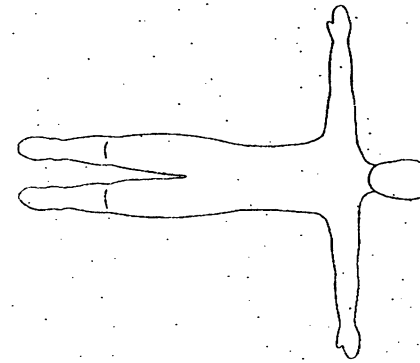
59. Vide Blandine Calais-Germain (1992: 82, 95 e 96).

conexão Cabeça-Mão). No próximo círculo, deixar este movimento do tórax retirar a cabeça ainda mais do chão, desenhando um círculo com toda a parte superior do corpo. Na próxima volta, usar o impulso da respiração e a conexão Cabeça-Mão para engajar a parte de cima do corpo até sentar, em um Círculo do Braço ascendente, como se a mão em movimento "puxasse" o olhar. Trazer a parte de cima do corpo de volta ao chão através de outro Círculo do Braço, desta vez descendente. Com o impulso da respiração, esta variação pode continuar até que o braço desenhe uma espiral ascendente ao redor do eixo vertical do corpo, levantando-o até ficar de pé, e trazendo-o de volta ao chão em uma espiral descendente. A pélvis sai do chão a partir do impulso da expiração, em uma Transferência Frontal da Pélvis, e segue o desenho da espiral ao somar uma Transferência Lateral da Pélvis com uma Queda dos Joelhos, seguida de uma Elevação da Coxa para levantar. Para realizar a variação, usa-se o impulso da expiração e o estímulo espacial da mão e do braço, girando em espiral ascendente. Não é necessário apoiar o peso do corpo na mão oposta ao levantar. Esta última variação inclui todos os Fundamentos Corporais Bartenieff, mobilizando o corpo em Rotação Gradual pelo Espaço desde a posição deitada até apoiada nos dois pés, e de volta ao chão.

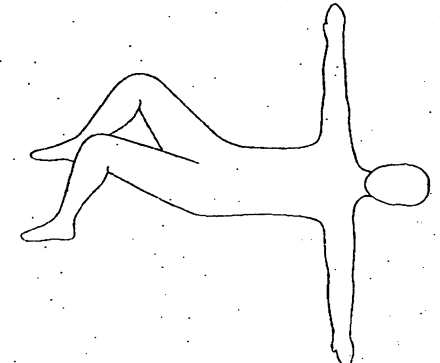
- A variação acima também pode ser realizada na Posição Básica (p. 60), a partir da Queda do Joelho. Adiciona-se, por exemplo, a Queda do Joelho para a Direita, ao Círculo do Braço esquerdo para a direita (sentido anti-horário; por cima da cabeça no mesmo sentido dos joelhos), para sentar-se e, ainda, à Transferência Lateral e Frontal da Pélvis, e à Elevação da Coxa, para levantar-se em espiral a partir do Suporte Muscular Interno e Correntes de Movimento. Os pés são paralelos, calcanhares alinhados com os ísquios. Esta variação até sentar-se é denominada Sentar-se em Diagonal (*Diagonal Sit Up*), e está ilustrada na Figura 5, p. 95.
- Muito importante nessas variações com Transferência do Peso (para sentar ou levantar) é a Conexão Cabeça-Mão (Olhos-Mão). Ou seja, o braço que desenha o Círculo inicialmente pelo chão e em seguida através do ar, em espiral, leva todo o corpo a partir do cóccix, guiando e "puxando" o foco do Corpo (Intenção Espacial).
- Realizar o Círculo do Braço com o corpo deitado no chão com a face para cima, braços e pernas abertos em "X". Os dois braços circulam ao mesmo tempo, porém em sentidos contrários. Ou seja, os dois braços vão pelo chão na direção da cabeça (sentido horário para o braço direito e anti-horário para o esquerdo) e descem pelo torso cruzados até abrirem de volta à posição de "X" do início, desenhando dois círculos. Mudando o sentido, os dois braços afastam-se da cabeça em direção à pélvis, atravessam o torso cruzando-se em direção ao peito até passarem pelo

rosto e abrirem de volta à posição de "X" do início. Pode-se imaginar que se está colocando uma blusa (braços sobem ao redor da cabeça e descem) ou retirando uma blusa (braços descem aos quadris, e sobem pelo torso até a cabeça).

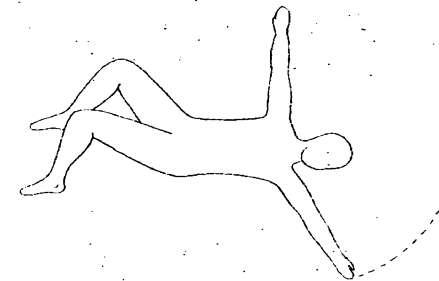
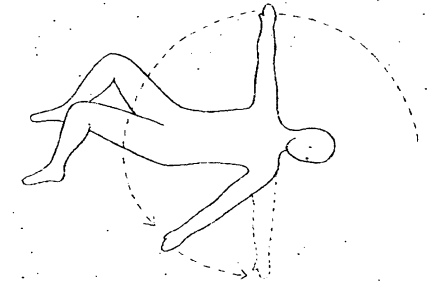
**FIGURA 5**  
**QUEDA DO JOELHO, CÍRCULO DOS BRAÇOS,**  
**SENTAR-SE EM DIAGONAL** (Ilustração de Márcia Ribeiro)



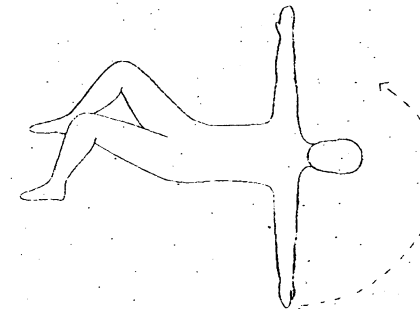
Queda do Joelho



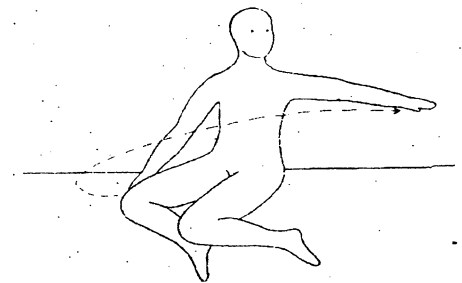
Queda do Joelho (para adireita)

Círculo do Braço  
(esquerdo no sentido anti-horário)

Círculo do Braço



Círculo do Braço para Sentar





Círculo do Braço para Sentar


## A IMERSÃO GESTO/POSTURA

O termo Imersão Gestó/Postura indica a relação dinâmica entre a postura e o gesto do corpo. A postura consiste em movimentos envolvendo todo o corpo, como a transferência de peso, deslocamentos, modificações atingindo diferentes partes do corpo e a relação entre elas. Já o gesto consiste em movimentos pequenos, geralmente indicativos, realizados com as extremidades e face.<sup>60</sup> Os movimentos do corpo podem enfatizar mudanças posturais, como acontece, por exemplo, em algumas formas técnicas e abstratas de dança ou podem enfatizar variações no gesto, como ocorre, por exemplo, com os repórteres de televisão. A Imersão Gestó/Postura implica uma ligação entre a postura e o gesto em um só movimento, simultaneamente enfatizando os dois aspectos. Isto ocorre com frequência nas formas que mesclam princípios da dança e do teatro, como o teatro físico, a dança-teatro, e mesmo a mímica e a pantomima. Nestas formas, é comum ter um ator-dançarino gesticulando, em pequenos movimentos faciais ou das mãos, abstratos ou indicativos, enquanto realiza mudanças de postura com todo o corpo.

### SÍMBOLOS

Gesto 

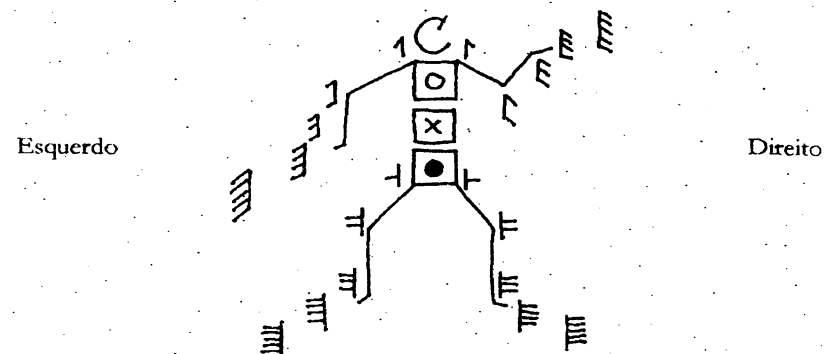
Postura 




























Imersão Gestó/Postura 

60. Definição técnica distinta da filosófica concedida por Susanne Langer em *Sentimento e Forma* (1980).

## OUTROS CONCEITOS E SÍMBOLOS DE CORPO<sup>61</sup>

### As Partes do Corpo



Todo o corpo 	Cabeça 
Parte de cima do corpo 	Área/Superfície 
Parte de baixo do corpo 	Frente da cabeça/Face 
Lado direito do corpo 	Olhos 
Lado esquerdo do corpo 	Nariz 
Lado esquerdo da parte de cima 	Orelhas 
Lado esquerdo da parte de baixo 	Boca 
Lado esquerdo superior e direito inferior 	Língua 
Lado direito superior e esquerdo inferior 	Pescoço 
Cintura Escapular 	Lados/superfícies:
Peito/Área do Centro de Levitação 	Frente 
Pélvis/Área do Centro de Peso 	Atrás 
Cintura 	Esquerda frontal 
Torso 	Lado direito da pélvis 

61. Ann Hutchinson (1977).



### Os Membros Superiores e Inferiores

PARTE DOS MEMBROS	AMBOS	ESQUERDO	DIREITO
Todo o braço .....	↑	↑	↑
Ombros .....	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓
Cotovelo .....	↑	↑	↑
Pulso .....	↑	↑	↑
Mão .....	↑	↑	↑
Dedos das mãos .....	↑	↑	↑
Dedo polegar da mão .....	↑	↑	↑
Dedo indicador da mão .....	↑	↑	↑
Dedo anular da mão .....	↑	↑	↑
Parte superior dos braços ... (entre ombro e cotovelo)	↑	↑	↑
Parte inferior dos braços ... (entre cotovelo e pulso)	↑	↑	↑
Toda a perna .....	↑	↑	↑
Articulação coxofemoral ...	↑	↑	↑
Joelhos .....	↑	↑	↑
Tomozelo .....	↑	↑	↑
Pé .....	↑	↑	↑
Dedos dos pés .....	↑	↑	↑
Dedo polegar do pé .....	↑	↑	↑
Dedo médio do pé .....	↑	↑	↑
Dedo mindinho do pé .....	↑	↑	↑
Parte superior da perna ... (entre coxofemoral e joelho)	↑	↑	↑
Parte inferior da perna ... (entre joelho e tomozelo)	↑	↑	↑

### As Ações Corporais

Contrair/flexionar	X	Contração intensa	⊗
Estender	∩	Extensão intensa	∪
Dobrar	∨	Esticar	△
Parado	○	Pausa (Dinâmica)	○
Carregar peso	—	Transferir peso	⊥
Juntar	∩ ∪	Espalhar	∩ ∪
Gesto	φ	Cair	⊙
Aumento	∨ ∩	Diminuição	∩ ∪
Acento	△ ∇	Qualquer	~
Girar/rodar	⊞	Giro com parte superior do corpo	⊞
Saltar/pular	⊖	anti-horário	⊞
Girar no sentido horário	⊞	Caminho curvo em qualquer sentido	⊞
Qualquer caminho		anti-horário	⊞
Caminho no sentido horário		Repenção	⊞
Ações conectadas	∩ ∪		

## CAPÍTULO III

# A EXPRESSIVIDADE OU EUKINÉTICA: AGUDOS E GRAVES DE UM CORPO POÉTICO

O tempo é rápido  
para quem é lento.  
E, durante muito tempo,  
O fluxo foi contido.  
Impedido de navegar  
Livramento  
Pelo espaço  
Direta ou  
Indiretamente.  
Mas o peso  
des anos  
dos pensamentos  
é forte  
e nos dá  
a sensação  
não de que somos leves  
mas  
de que somos  
fracos.  
São fatores  
que tenho  
que equilibrar.  
Fluxo livre  
Espaço direto  
Tempo (depende)  
Peso leve  
Eu forte.

(Joselma Coelho, 1997)

A categoria Expressividade (como nos movemos) refere-se às qualidades dinâmicas do movimento presentes tanto na dança quanto na música, pintura, escultura, objetos do cotidiano, etc., e corresponde ao conceito de Energia ou Dinâmica em outras linhas do Sistema Laban. O termo Expressividade vem de *Antrieb*, utilizado por Laban, significando propulsão, ímpeto, impulso para o movimento, que pode ser leve, forte, direto, indireto, etc. Pode-se também traduzi-lo para Esforço, (in MIRANDA, 1979: 82), visto que, em inglês, esta categoria denomina-se *Effort*. O importante é a compreensão do termo escolhido como uma ampla gama de qualidades expressivas, e não apenas em qualidades condensadas, como forte e direto, geralmente associadas a “esforço”. Devido a esta conotação de gasto de energia conferida ao termo Esforço, utilizo-o neste livro como tradução do termo *Exercion*, usado na dinâmica entre Esforço e Recuperação.<sup>62</sup>

A categoria Expressividade refere-se à teoria e prática desenvolvidas por Laban, onde qualidades dinâmicas expressam a atitude interna do indivíduo com relação a quatro fatores (dispostos na ordem de seu desenvolvimento na infância):

- fluxo
- espaço
- peso
- tempo

Os fatores expressivos são escritos com minúsculas para diferenciá-los das categorias. Assim, “espaço” refere-se à categoria, enquanto “espaço” refere-se a fator expressivo.

Estas qualidades dinâmicas oscilam em gradações entre duas polaridades de cada fator, num total de oito qualidades:

- Polaridade Condensada (*Condensing*): fluxo contido, espaço direto, peso forte, tempo acelerado.
- Polaridade Entregue (*Indulging*): fluxo livre, espaço indireto, peso leve, tempo desacelerado.

As qualidades *dinâmicas*, como o próprio nome indica, refletem uma *mudança* quanto aos quatro fatores, nas gradações entre condensada e entregue:

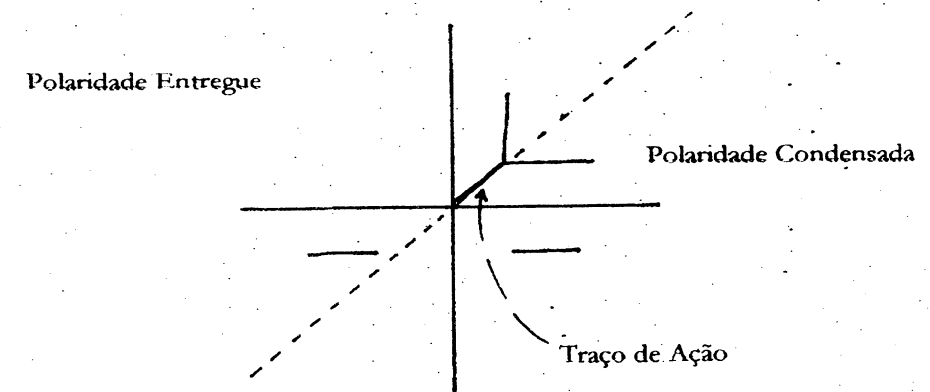
*Os fatores da Expressividade estão sempre presentes no movimento como quantidades. Qualquer movimento sempre envolve uma certa quantidade de tensão (fluxo) e peso; demora algum tempo e viaja ou ocupa uma certa quantidade de espaço. Mas quando o corpo em movimento concentra-se em mudar a qualidade de qualquer um desses fatores, você observa esta mudança como o surgimento das oito qualidades expressivas: Assim, a mudança no fluxo de tensão pode ser livre ou contida; a qualidade de peso pode tornar-se leve ou forte; a qualidade de tempo pode tornar-se desacelerada ou acelerada e a qualidade de foco espacial ou atenção, indireta ou direta. C. DELL, 1977: 12).<sup>63</sup>*

Assim, um movimento com “peso leve” significa que o corpo fica cada vez mais leve e menos forte, até passar para outras qualidades.

O movimento humano está em constante variação expressiva. A cada 3 a 5 segundos, uma nova qualidade e suas combinações concedem um novo colorido à ação. Para representar cada variação, ou seja, cada novo impulso expressivo, utiliza-se o Traço de Ação (*Action Stroke*), que é como uma barra inclinada ao redor da qual as qualidades são simbolizadas:



A partir do Traço de Ação, cada fator e suas polaridades podem ser representadas conforme o quadro abaixo:



63. Traduzo “sustained” e “quick” para “desacelerado” e “acelerado”, respectivamente, ao invés de “sustentado” e “rápido” justamente para conceber a idéia de variação no tempo, na velocidade. Vide O Fator tempo neste capítulo (p. 117).

62. Vide Temas de Contínua Dinâmica e Transformação no Capítulo VI (p. 247).

O fluxo, ou o grau de controle da energia expressiva, é o primeiro fator a se desenvolver, constituindo a base para todos os outros. O fluxo livre é subliminar às qualidades entregues, e o fluxo contido, às qualidades condensadas.

O treinamento corporal busca desenvolver as diferentes nuances destas qualidades dinâmicas no aluno, além de suas preferências cotidianas. Por oscilarem num *continuum* entre dois pólos reciprocamente influentes, dentro da Banda de Moebius ou Lemniscate,<sup>64</sup> o estudo corporal de cada fator implica em perceber suas duas vertentes e as gradações entre elas. Quanto mais se explora, por exemplo, o peso forte, mais fácil é perceber e experienciar o peso leve. Uma qualidade naturalmente influencia a outra, numa constante transformação e gradual habilidade para realizar e identificar cada variação.

Por conceder "cor" e nuances ao movimento, esta categoria pode ser explorada através de estímulos visuais (imagens, desenhos, etc.), música e fragmentos poéticos. Outro importante recurso são os jogos e brincadeiras, cheios de variações expressivas.

O uso de música durante as aulas facilita o engajamento do ator-dançarino nas tarefas, bem como na identificação e realização das variadas qualidades dinâmicas. No entanto, dançar com música muitas vezes confirma uma tendência de obedecê-la corporalmente, seguindo seu ritmo, cadência, etc. O seguinte exercício desafia esta tendência e expande a consciência corporal quanto às muitas possibilidades expressivas em relação aos estímulos musicais.

• Escolha três músicas a serem tocadas em seguida e peça para os atores-dançarinos moverem-se conforme os seguintes princípios:

- Música 1 – Dançar com a música
- Música 2 – Dançar contra a música
- Música 3 – Dançar independente da música

Esta atividade implica numa análise das qualidades dinâmicas da música sendo tocada, e na resposta a favor, contra ou independente da mesma. Por exemplo, ao som de uma música com forte ritmo percussivo:

- 1) Dançar com a música através de movimentos fortes (peso) e acelerados (tempo).
- 2) Dançar contra a música através de movimentos leves (peso) e desacelerados (tempo), ou ainda indiretos (espaço) e livres (fluxo), como se uma bailarina flutuasse ao som de fortes tambores.

64. Vide sobre a Banda de Moebius ou Figura Oito no capítulo I (p. 28) e em Nós e Lemniscates, capítulo V, p. 209.

- 3) Dançar seguindo os impulsos internos do próprio corpo, independente da música, como se ela não estivesse tocando, sem responder a seus estímulos, porém consciente deles. Às vezes os movimentos até coincidem com os estímulos da música, mas de forma aleatória e casual, sem um vínculo direto de concordância (caso 1) ou antagonismo (caso 2).

Exercícios fundamentais para o ator-dançarino abordam a dinâmica entre as expressões vocal (fala e canto) e corporal, através das variações das qualidades dinâmicas. Ao final da unidade didática Expressividade, como forma de revisão e variação criativa do conteúdo, sugere-se o seguinte exercício: o ator-dançarino A pronuncia o nome ou partes do nome de B com variações de qualidade (fluxo, espaço, peso, tempo) enquanto o ator-dançarino B responde corporalmente aos estímulos vocais qualitativos de A. Em seguida, A responde corporalmente a estímulos vocais de B (com o nome de A). A seguir, o ator-dançarino B move-se aleatoriamente, variando suas qualidades dinâmicas, enquanto A responde vocalmente, variando as qualidades do nome de B conforme os movimentos deste. Em seguida, B responde vocalmente (com o nome de A) a movimentos aleatórios de A.

Outro exercício de revisão consiste em improvisar criando pequenas seqüências a partir de poemas curtos porém cheios de variações expressivas, como nos poemas de origem oriental Haiku, ou mesmos nos exemplos a seguir, que ilustram cada qualidade e suas combinações.

## O FATOR FLUXO "MUDANÇAS NA QUALIDADE DO FLUXO DA TENSÃO, TORNANDO-SE CONTROLADO OU LIVRE"

(C. DELL, 1997: 13).

Este fator refere-se à tensão muscular usada para deixar fluir o movimento (fluxo livre) ou para restringi-lo (fluxo controlado). Não se trata simplesmente de estar relaxado ou tenso, associando "livre" a uma qualidade boa e "controlado" a uma qualidade ruim. Desde pequenos, aprendemos a controlar as fezes, a urina, enfim cada músculo para a realização de tarefas ou para nos relacionarmos com o ambiente, oscilando entre entrega e contenção, arriscar-se ou proteger-se. Tanto o fluxo livre quanto o controlado pedem uma tensão muscular, mas "é a relação entre estes músculos tensos, ao invés, da presença de tensão no corpo, que determina a qualidade do fluxo" (C. DELL, 1977: 10).

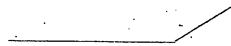
O fator fluxo relaciona-se com o “como” do movimento, o sentimento, a emoção e a fluidez ao realizá-lo. Os líquidos corporais – sangue, linfa, líquido conectivo, líquido sinovial, líquido cefalorraquidiano, etc. – e os órgãos – estômago, intestino, fígado, pulmões, coração, etc. – concedem a fluidez e o grau de intensidade do fator fluxo no movimento corporal. O fator fluxo, por ser subliminar aos demais – espaço, peso, tempo – não possui uma afinidade espacial específica.

Este fator fluxo, da categoria Expressividade, não deve ser confundido com a Forma Fluida, da categoria Forma, apesar de geralmente estarem associados e mesmo sustentando-se mutuamente.<sup>65</sup>

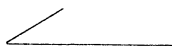
Um exercício de flutuação de fluxo é o jogo “batatinha 1-2-3” ou “estátua”. Enquanto um escolhido fica de costas na parede, contando de 1 a 3, os demais correm (fluxo livre) da parede oposta em direção ao escolhido, até que este se vire e todos devem “congelar” numa pose (fluxo controlado). O escolhido conta e vira várias vezes, até que um do grupo alcance sua parede, assumindo seu lugar. A brincadeira também trabalha o tempo acelerado e o espaço direto.

Os símbolos para as variações de fluxo são:

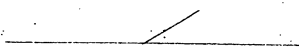
Fluxo livre



Fluxo controlado



Fator fluxo  
(livre e controlado)



O fator fluxo varia em seis graus de intensidade, o que pode ser representado com um sinal de menos (!) ou de mais (+) ao final do traço:

intenso    normal    pouco                      pouco    normal    intenso

+ ——— /    ——— /    ——— /    ——— /                      / ———    / ———    / ——— +

Observação: Procure desenhar cada símbolo com a respectiva qualidade no movimento das mãos, ou seja, livre para a esquerda ( / ) e controlado para a direita ( \ ).

<sup>65</sup> Vide Capítulo IV, categoria Forma.

## Fluxo Livre ou Contínuo

Sou fluxo incontrolável  
Não posso interromper-me  
Só vou e vou e vou  
Continuamente  
Movimento

“Para onde vou? e a resposta é: vou. (...) É que não sei aonde me levará esta minha liberdade. Não é arbitrária nem libertina. Mas estou solta. (...) Não é preciso ter ordem para viver. Não há padrão a seguir e nem há o próprio padrão; nasce” (LISPECTOR, 1994: 33, 37, 42).

Sugestões musicais:

Caetano Veloso, “Odara”  
Gilberto Gil, “Barato total”, com Gal Costa  
Uakti, “The turning point” (CD *I Ching*)  
A. Hughes, “Rios turbulentos” (CD *Relaxing raging rivers*)  
J. S. Bach, “Cello Suite Nº 1 in G, BWV 1007” – “Prélude” com  
Jacqueline du Pré ou com Anner Bylisma

## Fluxo Contido ou Controlado

Controlado e controlável  
Cada movimento  
É restrito  
É cuidadoso

“Estou sendo antimelódica. Comprazo-me com a harmonia difícil dos ásperos contrários. ... Sei sim - mas com muito cuidado” (LISPECTOR, 1994: 33, 75).

Sugestões musicais:

Laurie Anderson, “Speak my language” (CD *Bright Red*)<sup>66</sup>  
Astor Piazzolla, “Woe”

<sup>66</sup> Vide também outras obras de Anderson para fluxo controlado.

Paolo Conte, "Parole D'Amore Scritte a Macchina" (CD com o mesmo título)

Handel, "Ouverture" (Ópera *Xerxes*); e músicas para danças de corte, como Sarabande, Menuets, etc.

George Crumb, "Black angels", com o Kronos Quartet (CD com o mesmo título)

Músicas do teatro nô japonês.

## O FATOR ESPAÇO

### "MUDANÇAS NA QUALIDADE DO FOCO ESPACIAL OU ATENÇÃO, TORNANDO-SE INDIRETO OU DIRETO" (C. DELL, 1977: 28)

Este fator refere-se à atenção do indivíduo a seu ambiente ao mover-se. Assim, ele pode ter sua atenção concentrada em um ponto, canalizada para um único foco, o que consiste em foco direto. Isto ocorre, por exemplo, quando alguém o comprimenta olhando nos olhos e trazendo todo foco de seu corpo em sua direção. Por outro lado, um indivíduo pode ter sua atenção expandida por milhares de pontos ao mesmo tempo, como se seu corpo tivesse olhos em todos os poros, e se movesse com todos esses simultâneos focos. Neste caso, o foco é indireto ou multifoco. Isto ocorre, por exemplo, quando alguém lhe diz "bom-dia" beijando seu rosto e, ao mesmo tempo, acena para um grupo de amigos, arruma a bolsa e tenta sentar-se. Seu corpo obviamente tem muitos focos de atenção ao mover-se. Não se trata de fazer todas essas coisas uma após a outra, o que poderia ser diversos focos diretos sucessivos, mas em realizá-las *ao mesmo tempo*, com a atenção aberta a tudo.

Esse indivíduo em movimento indireto pode estar atento a todos estes focos – seu rosto, os outros amigos, a bolsa, a cadeira – ou pode estar totalmente desatento a todos. Neste último caso, ele não apresenta Mudanças na Qualidade do Foco Espacial. O foco indireto não deve ser confundido com a *falta* de atenção ao espaço, que ocorre quando não se tem nenhum foco – nem um único (direto) nem muitos simultâneos (indireto). Simplesmente não se está atento ao ambiente, e pode se bater num objeto ou pessoa, tropeçar, não perceber que o ônibus ou o amigo está passando, etc.

Um pequeno animal na floresta necessita dos dois tipos de foco. Enquanto se arrasta pelo chão, todo seu corpo está atento a mudanças do ambiente que possam indicar a presença de algum perigo. Seus sentidos

percebem tudo e todos (foco indireto) para a própria sobrevivência, às vezes focando de forma aguda (foco direto) em perigos eminentes.

O fator espaço relaciona-se com o "onde" do movimento, o pensamento, a atenção ao realizá-lo. Em termos de afinidade espacial, o Fator espaço associa-se à Dimensão Horizontal, Direita e Esquerda. Isto porque tendemos a fechar com foco direto e abrir com foco indireto, ao longo desta dimensão. Para maiores detalhes, vide a Escala Dimensional (p. 180) e Corêutica (capítulos V e VI, respectivamente).

A visão é a principal responsável pela atenção ao espaço. No entanto, mesmo associando o termo "foco" aos olhos, o termo em LMA refere-se a *todo o corpo*, ou a partes do corpo que devem ser especificadas. Por exemplo, na frase "sua mão direita pega o copo com foco direto", os olhos podem até estar fechados, pois a expressividade descrita está na mão direita. Pode-se observar e descrever muitas variações, entre elas:

- 1) A mão direita pega o copo com foco direto e os olhos a acompanham (também com foco direto na mesma direção).
- 2) A mão direita pega o copo com foco direto enquanto os olhos se fecham (sem atenção ao espaço).
- 3) A mão direita pega o copo com foco direto enquanto os olhos guiam a cabeça para a garrafa também com foco direto (aqui não se trata de foco indireto ou multifoco, mas de dois focos diretos simultâneos com o movimento corporal fragmentado. O foco indireto, por outro lado, ocorre com atenção *múltipla* e dispersa).
- 4) A mão direita pega o copo com foco direto enquanto os olhos vagam pelo espaço com foco indireto.

Durante o treinamento inicial, no entanto, é aconselhável que cada modalidade de foco seja expressada por todo o corpo para facilitar a identificação e aprendizado corporal.

O fator espaço muitas vezes é confundido com o Percurso Espacial (capítulo V). A atenção ao espaço implica uma atitude *interna* quanto ao espaço que nos rodeia, diferente do conceito de Espaço *per se*, que é uma categoria referente a pontos, linhas e formas geométricas *externas* ao corpo (Capítulo V). Assim sendo:

- 1) Um indivíduo pode caminhar com o foco totalmente indireto (categoria Expressividade, fator espaço) por um percurso-curvo e incerto (categoria Espaço) que parece não levar a lugar algum.
- 2) Um indivíduo pode caminhar com o foco totalmente indireto (categoria Expressividade, fator espaço) por um percurso linear e reto (categoria Espaço) que leve a um lugar específico.

- 3) Um indivíduo pode caminhar com o foco totalmente direto (categoria Expressividade, fator espaço) por um percurso linear e reto (categoria Espaço) que leve a um lugar específico.
- 4) Um indivíduo pode caminhar com o foco totalmente direto (categoria Expressividade, fator espaço) por um percurso curvo e incerto (categoria Espaço) que parece não levar a lugar algum.

Ou seja, mesmo que a atenção do corpo esteja voltada para um único foco no caso do espaço direto, isto não significa que o corpo esteja movendo-se literalmente para um ponto "P" no Espaço. Porém, há uma forte tendência de congruência da atenção ao espaço ao percurso, ou seja, dirigir-se diretamente a um ponto num percurso reto (ex. 3), e dirigir-se indiretamente a vários pontos num percurso curvo (ex. 1). Isto é o que Laban denominou Afinidades, que serão vistas em Corêutica (Capítulo VI). O importante é saber diferenciar a atenção ao espaço (Expressividade) de Percurso Espacial (Espaço), mesmo que venham associados numa ação.

Um exercício teatral de variações de foco espacial consiste na aproximação de dois colegas. Eles dirigem-se um para o outro, com o objetivo de cumprimentar-se (foco direto), como se fossem velhos amigos e, ao se aproximarem, percebem que houve um engano e disfarçam, tornando-se multifocos enquanto se afastam. Em outro exercício com todo o grupo, joga-se uma bolinha de tênis de um para o outro, até que todos estejam bem focados em único ponto móvel (a bolinha). Aos poucos, acrescenta-se outra bolinha, e ainda outra, até que os participantes precisem manter uma atenção multifocada, atentos a três objetos sendo jogados simultaneamente, sem deixá-los cair ao chão.

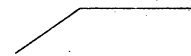
Outro exercício recria uma cena de restaurante. Dois atores são instruídos, sem que os demais do grupo o saibam, a serem os garçons. O garçom A é direto e o B, indireto. O jogo começa quando o grupo posiciona-se no espaço como em um restaurante e os dois garçons entram, provocando diversos mal-entendidos devido às suas qualidades de foco espacial. O garçom A (direto) escuta um pedido de cada vez, observa atento seu cliente cheio de dúvidas mas é conciso demais para ajudar ou oferecer opções intermediárias às do cardápio. Já o garçom B (indireto) atende todos os fregueses de uma só vez, trazendo a comida certa para o cliente errado, ou vice-versa, e confundindo cada vez mais o freguês em dúvida. Ao final, cabe ao grupo identificar a diferença entre os dois garçons.

Os símbolos para as variações de foco são:

Foco indireto



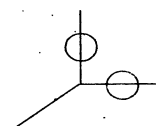
Foco direto



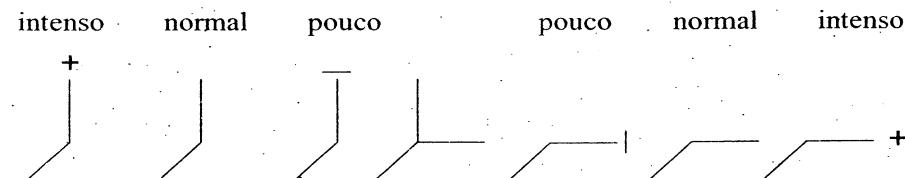
Fator espaço  
(indireto e direto)



Falta de atenção ao espaço  
(ausência do fator espaço)

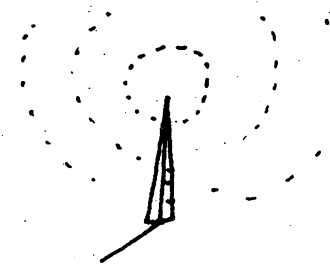


O fator espaço varia em seis graus de intensidade, o que pode ser representado com um sinal de menos (-) ou de mais (+) ao final do traço:

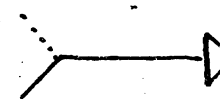


Observação: Procure desenhar cada símbolo com a respectiva qualidade no movimento das mãos, e associe uma imagem que o lembre da direção.

O símbolo do foco indireto lembra uma *antena*, aberta a todas as informações



O símbolo do foco direto lembra uma FLECHA, canalizado a um foco



## Espaço Indireto ou Multifoco

(vide Fig. 6, p. 134)

Atento a todo espaço ao meu redor  
 Todos os pontos ao mesmo tempo  
 Meu corpo move-se  
 Consciente de muitos  
 Simultâneos pontos  
 Céu repleto de estrelas

*"O que te falo nunca é o que eu te falo e sim outra coisa. (...) Estou tão ampla. (...) Lucidamente falo de algumas das milhares de coisas e pessoas das quais tomo conta. (...) Viver essa vida é mais um lembrar-se indireto dela do que um viver direto. (...) Nós somos de soslaio para não comprometer o que pressentimos de infinitamente outro nessa vida de que te falo (LISPECTOR: 1994: 18, 49, 66, 75).*

### Sugestões musicais:

Adriana Calcanhoto, "Estrelas" (CD *A fábrica do poema*)  
 Uakti, "Lake" (CD *I Ching*)  
 C. Debussy, "Prélude à l'après-midi d'un faune"

## Espaço Direto ou Unifoco

Consciente de meu espaço  
 Objetivo, mira, alvo  
 Sei onde quero ir  
 Todo meu corpo canaliza-se  
 Ao ponto escolhido

*"Aprofundo as palavras como se pintasse, mais do que um objeto, a sua sombra. (...) Não minto. Minha verdade faísca como um pingente de lustre de cristal. (...) Olha para mim e me ama. Não: tu olhas para ti e te amas. É o que está certo" (LISPECTOR, 1994: 50, 101).*

### Sugestões Musicais:

Caetano Veloso e Pedro Novis, "Relance", com Gal Costa  
 Uakti, "Haikai IV" (CD *21*)  
 Nando Reis, "Diariamente", com Marisa Monte

## O FATOR PESO "MUDANÇAS NA QUALIDADE DO PESO CORPORAL, TORNANDO-SE LEVE OU FORTE"

(C. DELL, 1977: 20)

O fator peso refere-se a mudanças na força usada pelo corpo ao mover-se, mobilizando seu peso para empurrar, puxar ou carregar objetos, tocar em outro corpo, etc. Por exemplo, para abrir uma janela emperrada, são necessários movimentos fortes. É o caso também dos golpes nas artes marciais, que também acompanham o foco direto. Já para brindar com taças de cristal, o peso leve é necessário. O peso leve também é usado, por exemplo, para romper a casca de um ovo cru contra a borda da panela. O peso forte neste caso poderia espatifar o ovo completamente. Também um gesto de carinho, como um beijo ou um abraço, pode ser leve ou forte, dependendo da intensidade de peso engajado na ação.

O fator peso relaciona-se com o "O Quê" do movimento, a sensação, a intenção ao realizá-lo. Em termos de afinidade espacial, o fator espaço associa-se à Dimensão Vertical, Alto e Baixo. Isto porque tendemos a descer com peso forte e subir com peso leve, ao longo desta dimensão, que é também a da gravidade, responsável pela sensação de peso corporal. Para maiores detalhes, vide a Escala Dimensional e Corêutica (capítulos V e VI). O tato e os músculos nos permitem produzir e perceber a força do corpo em movimento.

O peso forte e o peso leve são variações do peso *ativo*. No caso específico do fator peso, as qualidades entregues e condensadas podem ser ativas e passivas. Assim, o peso *ativo* pode ser leve ou forte, enquanto o peso *passivo* pode ser fraco ou pesado. Quando o peso está largado, não mobilizado ou ativado no movimento, é passivo. Pegar um botão de rosas aberto ou assinar o nome com uma caneta nanquim pedem o uso do peso (ativo) leve. Com peso (passivo) fraco, a rosa cairia no chão e a letra sairia com falhas. Um soco é um exemplo de peso (ativo) forte. Um soco com peso (passivo) pesado faria com que o braço caísse passivamente em seu adversário. Apesar de o peso (passivo) pesado do braço poder ser usado



para engajar o peso (ativo) forte na ação. O movimento de um corpo cansado, após o almoço, ao cair na cama, tende a ser passivo pesado. Já a falta de força que temos antes do almoço estimula ações com peso passivo fraco.

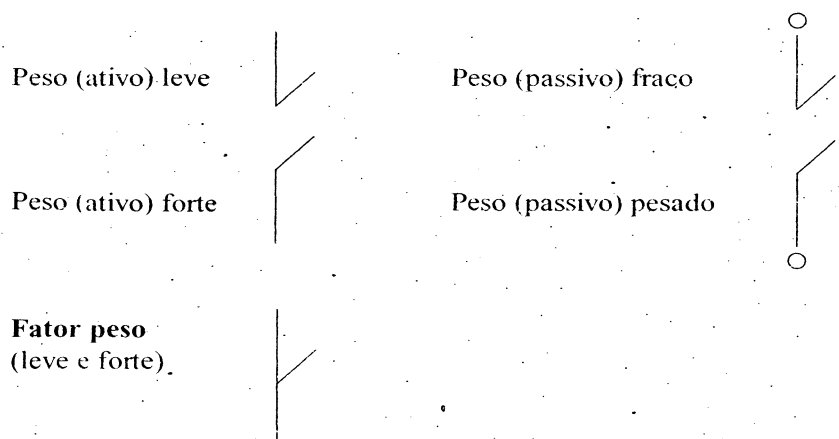
Isto esclarece a independência entre peso em quilos e o fator peso ativo. Uma pessoa pode ser pesada e ser expressivamente leve, enquanto uma pessoa magra pode ser forte. O importante é *como* o corpo usa sua força, e não a quantidade de massa muscular existente no corpo.

Estas qualidades podem ser investigadas ao se cumprimentar um novo colega. Observe o peso de sua mão ao cumprimentar: pode ser ativo ou passivo. A mão leve mais parece uma borboleta, sutilmente ativa. A mão fraca deixa seu peso relaxado, mas parece ausente, e não pesada. A mão forte aberta com força e vigor. A mão pesada relaxa seu peso na mão do outro, que parece ter que carregá-la ao cumprimentar o novo conhecido.

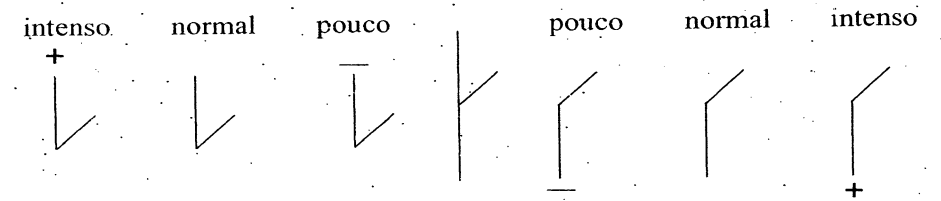
Outros conceitos relacionados ao fator peso são a Transferência de Peso para a Locomoção e o Centro de Gravitação ou Peso, parte dos Princípios Corporais Bartenieff, categoria Corpo (Capítulo II).

Um exercício teatral consiste na aproximação de duas filas de atores-dançarinos como guerreiros gradualmente mobilizando suas forças para um confronto (peso forte e foco direto). Ao encontrar sua dupla da fila oposta, cada um empurra seu corpo contra o do outro, tentando invadir o território alheio e proteger o seu (que o adversário tenta invadir). Para se recuperar de tal força condensada (peso forte e espaço direto), as filas afastam-se retornando para seus lugares com multifoco (espaço indireto) e leveza (peso leve), como núvens espalhando-se pelo ar.

Os símbolos para as variações de peso são:



O fator peso varia em seis graus de intensidade, o que pode ser representado com um sinal de menos (-) ou de mais (+) ao final do traço:

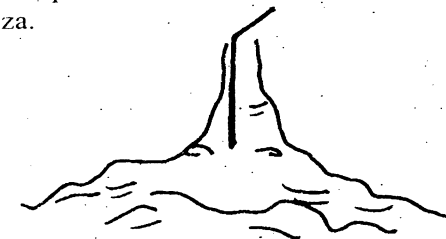


Observação: procure desenhar cada símbolo com a respectiva qualidade no movimento das mãos, e associe uma imagem que o lembre da direção:

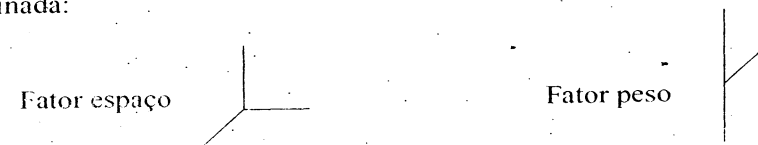
O símbolo do peso leve lembra uma *pena* subindo com leveza.



O símbolo do peso forte lembra um *tronco* de árvore, descendo até o chão com firmeza.



O símbolo para o fator peso sai da base da barra de Expressividade (Marca de Ação), diferente do símbolo para o fator espaço, que sai da ponta inclinada:



## Peso Leve

Sou carregado pelo ar  
Quase que contra a gravidade  
Minhas células são leves  
Plumas

*"Vejo que nunca te disse como escuto música – apoio de leve a mão na eletrola e a mão vibra espraiando ondas pelo corpo todo: (...) E conheço também um modo de vida que é suave orgulho, graça de movimentos, frustração leve (...) Conheço um modo de vida que é sombra leve desfraldada ao vento e balançando leve no chão (...)" (LISPECTOR, 1994: 15, 74).*

### Sugestões Musicais:

Uakti, "Mountain" e "Wind" (CD *I Ching*); "Haikai I" (CD 21); "Krishna ii" (CD *Trilobyte*)

A. Vivaldi, "Concerto for two flutes and strings in C Major, RV 533" – "Largo"

Gamelan Salunding, música tradicional de Bali com orquestras de metalofones de ferro.

Mozart, "Voi che sapete" (Ópera *Le nozze di Figaro*)

Handel, "Va godendo vezzoso e bello" (Ópera *Xerxes*)

## Peso Forte

Meu corpo se impõe  
Vigoroso, Firme  
Armazeno e movo  
Força

"Tronco de árvore  
Jacarandá  
Pé de natureza fortaleza  
(...)

Terra homem  
Lenha de fogueira  
(...)

Berra geme vem moço  
Mordida no meu pescoço

Dentes músculos zueira colosso ("Terra", LUCINDA, 1996: 110).

### Sugestões Musicais:

Kaiapós, canto dos índios.

Uakti, "Thunder" (CD *I Ching*) e "Onze" (CD *Trilobyte*)

Doudou Ndiaye Rose, "Ligueyou Ndeye" (CD *DJABOTE*) (Música percussiva do Senegal, Paris: Virgin France, 1992)

## O FATOR TEMPO

### "MUDANÇAS NA QUALIDADE DE TEMPO EM MOVIMENTO, TORNANDO-SE DESACELERADO OU ACELERADO" (C. DELL, 1977: 24)

O fator tempo indica uma *variação* na velocidade do movimento, que se torna gradualmente mais rápido ou mais devagar. Um movimento é acelerado quando fica cada vez mais rápido, e desacelerado, cada vez mais lento. Um movimento simplesmente rápido ou lento que não varie seu tempo, ou seja, mantenha seu tempo constantemente rápido ou lento, não possui ênfase no fator tempo.

Há uma tendência de, ao acelerar, o movimento ir de devagar para rápido e, ao desacelerar, ir de rápido para devagar. Mas isto não é uma regra. O tempo desacelerado torna-se cada vez mais lento, mas pode ainda ser rápido. Por exemplo, um carro que corre a 100 km/h e diminui sua velocidade para 80 km/h desacelera, mas continua rápido. O importante aqui é a desaceleração, a *variação* da velocidade. Da mesma forma, um carro a 20 km/h aumenta sua velocidade para 40 km/h, acelerando sem tornar-se rápido.

Além disso, para acelerar é preciso desacelerar em algum momento, e vice-versa. Mesmo que o corpo alterne entre variações quantitativas de velocidade, sua ênfase *qualitativa* é o que determina se ele acelera ou desacelera expressivamente. É o caso de alguém que acelera de forma quase imperceptível, para depois desacelerar com grande ênfase, como se o tempo fosse dilatando e a ação ficasse cada vez mais distante de completar-se. A aceleração inicial foi uma variação quantitativa sem expressividade, que concentrou-se na ênfase qualitativa de desaceleração.

O fator tempo relaciona-se com o "quando" do movimento, a intuição e a decisão ao realizá-lo. Os sistemas endócrino e nervoso são os principais responsáveis por esta qualidade de apressar-se rumo ao futuro (aceleração, urgência), ou prorrogá-lo (desaceleração). Em termos de afinidade espacial, o fator tempo associa-se à Dimensão Sagital, à Frente e Atrás. Isto porque,

como um animal na floresta, tendemos a avançar com desaceleração em direção ao desconhecido e a recuar com aceleração a cada susto, protegendo-nos. Para maiores detalhes, vide a Escala Dimensional e Corêutica (capítulos V e VI).

Um exercício para variações no tempo consiste em ler um texto com diferentes velocidades, acelerando e desacelerando, enquanto os atores-dançarinos caminham pelo espaço seguindo cada variação indicada pela leitura dramática.

Sugestões de interpretação dramática com variação de velocidade (o idioma estrangeiro facilita o distanciamento do significado e a percepção da qualidade dinâmica):

“Ich bin so wild nach deinem Erdbeermund”, texto de François Villon, com Klaus Kinski (CD do mesmo nome, Viena: Amadeo Österreichische Schallplatten, 1990).

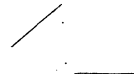
CD *Poesia sonora – do fonetismo às poéticas contemporâneas da voz*. Laboratório de Linguagens Sonoras do Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Semiótica da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (LLS - PUC/SP).

Os símbolos para as variações de tempo são:

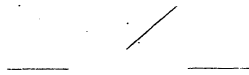
Tempo desacelerado



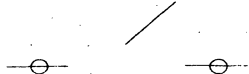
Tempo acelerado



Fator tempo  
(desacelerado e acelerado)



Tempo constante  
(ausência do fator tempo)



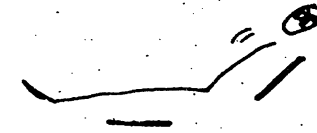
O fator tempo varia em seis graus de intensidade, o que pode ser representado com um sinal de menos (/) ou de mais (+) ao final do traço:

intenso    normal    - pouco                      pouco    normal    intenso

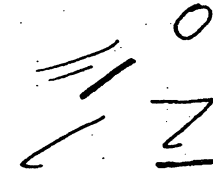
+    /    /    /    /    /    /    /    /    /    /    +

Observação: procure desenhar cada símbolo com a respectiva qualidade no movimento das mãos, e associe uma imagem que o lembre da direção.

O símbolo do tempo desacelerado retorna para a esquerda sem pressa de avançar.



O símbolo do tempo acelerado avança para a direita com urgência.

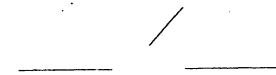


Repare que o traço do símbolo de tempo está um pouco abaixo da barra inclinada, para não sobrepor-se ao traço do fator fluxo.

Fator Fluxo



Fator Tempo



Tempo Desacelerado

Descansado, prolongado

Desacelero no tempo

Cada vez mais vagaroso e lento

“Vou fazer um adaggio. Leia devagar e com paz. É um largo afresco. (...) Custa-me crer que eu morra. (...) Minha vida vai ser longuíssima (...) Espere: está ficando escuro. Mais. Mais escuro. (...) Eis que às três horas da madrugada acordei (...) Calma, alegre, plenitude sem fulminação (...) É vasto, vai durar” (LISPECTOR, 1944: 47.101).

Sugestões musicais

Uakti, “Wind” (CD *I Ching*)

Astor Piazzolla, “Sleeping”

Miles DAVIS, “Bird of Paradise” e “My Old Flame”

## Tempo Acelerado ou Urgente

Apressado, urgente.  
Acelero no tempo  
Cada vez mais rápido

*"Mas o instante-já é um pirlampo que acende e apaga, acende e apaga. O presente é o constante em que a roda do automóvel em alta velocidade toca minimamente no chão. é a parte da roda que ainda não tocou, tocará num imediato que absorve o instante presente e torna-o passado. Eu, viva e tremeluzente como os instantes, acendo-me e me apago, acendo e apago" (LISPECTOR, 1994: 20).*

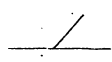
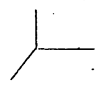
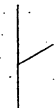
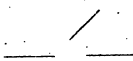
### Sugestões musicais

Astor Piazzolla, "Milonga loca" e "Michaelangelo" (CD *Tango: zero hour*)  
Uakti, "Fire" (CD *I Ching*)  
Britten, "Cello Sonata in C Op.65" - "Scherzo (Pizzicato)"  
Miles Davis, "Scrapple from the apple"

## OS FATORES EXPRESSIVOS E CORRESPONDÊNCIAS QUATERNÁRIAS

Os quatro fatores expressivos – fluxo, espaço, peso e tempo – podem ser comparados a organizações quaternárias estabelecidas por pesquisadores contemporâneos, como Carl Gustav Jung, Warren Lamb e Bonny Bainbridge-Cohen, além de outras categorias da própria LMA, conforme indica o quadro a seguir.<sup>67</sup>

67. Vide também Vera Maletic (1987: 203-17).

FATOR EXPRESSIVO	FLUXO	ESPAÇO	PESO	TEMPO
Símbolo				
Preocupa-se com questões	Como?	Onde?	O Quê?	Quando?
Relacionado com	Progressão	Meio Ambiente	Self	Duração
Participação Interna (W. Lamb)	Precisão	Investigação	Determinação	Decisão
Faculdade (C.G.Jung)	Sentimento	Pensamento	Sensação	Intuição
Elementos	Água	Ar	Terra	Fogo
Sistemas do Corpo (B.B.Cohen)	Fluidos (Sangue, Linfa...) Órgãos	Visão	Tato Músculos	Adrenalina Sistema Nervoso e Endócrino
Afinidade Espacial (Corêutica)	—	Dimensão Horizontal	Dimensão Vertical	Dimensão Sagital

## A PRÉ-EXPRESSIVIDADE<sup>68</sup>

O termo Pré-Expressividade foi criado e desenvolvido por Dr. Judith S. Kestenberg como parte do Perfil de Movimento Kestenberg (Kestenberg Movement Profile). (ALLISON, 1999: 332-5) e utilizado por especialistas desta abordagem, assim como por analistas de movimento como Karen Bradley, da Universidade de Maryland. A Pré-Expressividade, como entendida por Dr. Kestenberg, difere porém relaciona-se com o usado por Eugenio Barba e Nicola Savarese, que o consideram como uma "lógica do processo" de preparação expressiva, anterior à apresentação cênica. (BARBA

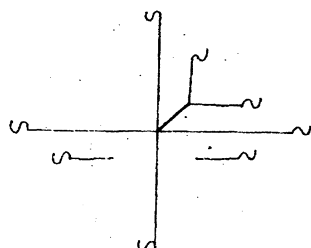
68. Karen Bradley, palestra e apostila, Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, Nova York, 15 de janeiro de 1994.

E SAVARESE, 1995: 186-204). Para Kestenberg, a Pré-Expressividade consiste no desenvolvimento das qualidades expressivas na criança e presente subliminarmente na Expressividade adulta. Através de explorações sensoriais, a criança gradualmente forma sua extensão expressiva. As qualidades expressivas desenvolvem-se a partir da pré-expressividade na seguinte ordem: aos 3 meses de vida, a atenção (espaço direto/indireto); no segundo ano, a intenção (peso forte/leve); no terceiro ano, a decisão (tempo acelerado/desacelerado). O fluxo está sempre presente como uma base de tensão livre ou contida sustentando as outras qualidades ou pré-qualidades. Por isso, toda Pré-Expressividade apresenta duas vertentes:

De Aprendizagem (A), modificada pelo fluxo livre  
De Defesa (D), modificada pelo fluxo contido

As vezes aprendemos, outras nos defendemos da aprendizagem, e às vezes realizamos ambas as formas. Na vertente de Aprendizado, utilizamos a Pré-Expressividade para descobrir e mudar nossa percepção, relacionando-nos com o meio. Na vertente de Defesa, utilizamos a Pré-Expressividade para nos proteger do meio, evitando o relacionamento e a Expressividade. Em qualquer uma de suas variações, a Pré-Expressividade é necessária, e *não* imatura. Como adultos, muitas vezes apresentamos momentos de pré-qualidades tão interessantes, até esteticamente, quanto as próprias qualidades expressivas.

Os símbolos para a Pré-Expressividade repetem os da Expressividade, acrescentando-lhes um pequeno sinal ao final de cada qualidade:



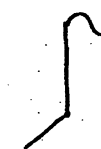
### Pré-Expressividade de espaço

A Pré-Expressividade de espaço pode ser Flexível, que exercita a futura qualidade de foco indireto; ou Canalizando, que prepara para a futura qualidade de foco direto. A criança ainda não é direta ou indireta, mas

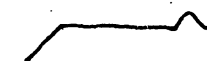
apresenta o início da organização do foco, sendo Flexível, percebendo todo o ambiente, ou Canalizando, começando a centralizar sua atenção em um único foco.

As duas pré-qualidades – Flexível e Canalizando – podem ser usadas para aprender ou para defender-se da aprendizagem, conforme indicado no diagrama abaixo.

Flexível (pré-indireto)  
De Aprendizagem (A): Exploração, busca.  
De Defesa (D): Evitando.  
Símbolo para Flexível:



Canalizando (pré-direto)  
De Aprendizagem (A): Concentrando.  
De Defesa (D): Cortando, eliminando.  
Símbolo para Canalizando:



Símbolo para a Pré-Expressividade de Espaço:



### Pré-Expressividade de peso

A Pré-Expressividade de peso pode ser Gentil (vide Fig. 6, p. 134), que exercita a futura qualidade de peso leve; ou Veemente, que prepara para a futura qualidade de peso forte. A criança ainda não é leve ou forte, mas apresenta o início da mobilização de sua força, sendo Gentil, delicadamente tocando ou pegando coisas e pessoas, ou Veemente, começando a segurar, puxar e agarrar com firmeza.

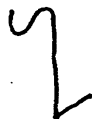
As duas pré-qualidades – Gentil e Veemente – podem ser usadas para aprender ou para defender-se da aprendizagem, conforme indicado no diagrama abaixo.

#### Gentil (pré-leve)

De Aprendizagem (A): Com facilidade.

De Defesa (D): “Fazendo charme” (*making nice*).

Símbolo para Gentil:



#### Veemente (pré-forte)

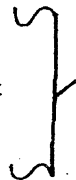
De Aprendizagem (A): Atirando-se.

De Defesa (D): Ataque defensivo.

Símbolo para Veemente:



Símbolo para a Pré-Expressividade de Peso:



### Pré-Expressividade de tempo

A Pré-Expressividade de tempo pode ser Hesitando, que exercita a futura qualidade de tempo desacelerado; ou Repentino, que prepara para a futura qualidade de tempo acelerado. A criança ainda não é acelerada ou desacelerada, mas apresenta o início da decisão que o prorroga no tempo. Hesitando, ou antecipa, Repentino.

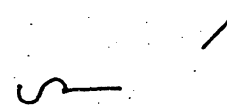
As duas pré-qualidades – Hesitando e Repentino – podem ser usadas para aprender ou para defender-se da aprendizagem, conforme indicado no diagrama abaixo.

#### Hesitando (pré-desacelerado)

De Aprendizagem (A): Considerando, pausando.

De Defesa (D): Prorrogando, adiando.

Símbolo para Hesitando:

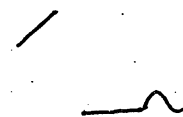


#### Repentino (pré-acelerado)

De Aprendizagem (A): “Tendo um *insight*”.

De Defesa (D): Apressando-se para evitar.

Símbolo para Repentino:



Símbolo para a Pré-Expressividade de Tempo:



## AS COMBINAÇÕES DE FATORES

No movimento humano, as qualidades expressivas sempre aparecem em combinações de duas ou três, como peso e tempo; ou fluxo e espaço; ou peso e espaço; ou tempo, fluxo e espaço, etc.

As combinações de fatores expressivos podem ser:

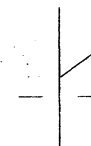
Estados Expressivos (*States*) – Combinações de dois fatores

Impulsos Expressivos (*Drives*) – Combinações de três fatores, incluindo o fator fluxo

Ações Básicas de Expressividade (*Basic Effort Actions*) – Combinações de três fatores, excluindo o fator fluxo

### Estados Expressivos (Combinações de dois fatores)

Peso e tempo (Estado Rítmico ou Próximo)



*"E eu, selvagem enfim (...) troto para a frente e para trás... Sou herói que leva consigo a tocha de fogo numa corrida para sempre"?* (LISPECTOR, 1994: 80).  
(peso forte, tempo acelerado)

São combinações do Estado Rítmico ou Próximo:

Leve e desacelerado



Leve e acelerado



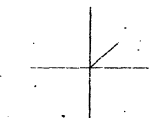
Forte e desacelerado



Forte e acelerado



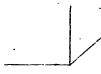
Peso e fluxo (Estado Onírico)



*"Vivo de uma camada subjacente de sentimentos: estou mal e mal viva. (...) Eu agüento porque sou forte: comi minha própria placenta"* (LISPECTOR, 1994: 30, 50).  
(peso forte e fluxo controlado)

São combinações do Estado Onírico:

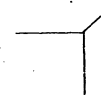
Leve e livre



Leve e contido



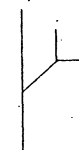
Forte e livre



Forte e contido



Peso e espaço (Estado Estável):



*"Bem sei que há um desencontro leve entre as coisas, elas quase se chocam, há desencontro entre os seres que se perdem uns aos outros entre palavras que quase não dizem mais nada. Mas quase nos entendemos nesse leve desencontro. (...) É como o infinito que tem cor de ar."* (LISPECTOR, 1994: 75, 88).  
(peso leve e espaço indireto)

São combinações do Estado Estável:

Leve e indireto



Leve e direto



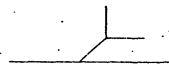
Forte e indireto



Forte e direto



## Fluxo e espaço (Estado Remoto):



*"Mergulho na quase dor de uma intensa alegria [1] - e para me enfeitar nascem entre os meus cabelos folhas e ramagens [2]. ... O mundo: um emaranhado de fios telegráficos em eriçamento [3]". (LISPECTOR, 1994: 27-8).*

(1 - fluxo livre e foco direto; 2 - fluxo livre e foco indireto 3 - fluxo controlado e foco indireto)

## São combinações do Estado Remoto:

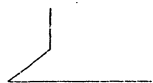
Livre e indireto



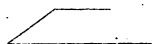
Livre e direto



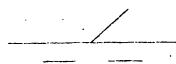
Contido e indireto



Contido e direto



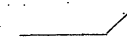
## Fluxo e tempo (Estado Móvel):



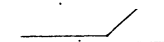
*"Estou tentando captar a quarta dimensão do instante-já que de tão fugidivo não é mais porque agora tornou-se um novo instante-já que também não é mais" (LISPECTOR, 1994: 13).*  
(fluxo livre e tempo acelerado)

## São combinações do Estado Móvel:

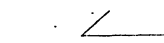
Livre e desacelerado



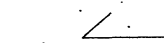
Livre e acelerado



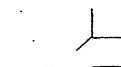
Contido e desacelerado



Contido e acelerado



## Tempo e espaço (Estado Alerta):



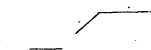
*"E o tigre? Não se pôde agradecer. Então eu dou umas voltas vagarosas em frente à pessoa e hesito. Lambo uma das patas e depois, como não é a palavra que tem então importância, afasto-me silenciosamente" (LISPECTOR, 1994: 91).*  
(tempo desacelerado e espaço indireto)

## São combinações do Estado Alerta:

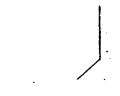
Desacelerado e indireto



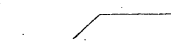
Desacelerado e direto



Acelerado e indireto



Acelerado e direto

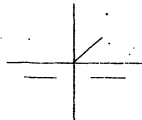




## Impulsos Expressivos (Combinações de três fatores)

### Impulsos de Transformação (com fluxo)

Peso, tempo, fluxo (Impulso Apaixonado):



*“É com uma alegria tão profunda. É uma tal aleluia. Aleluia, grito eu, aleluia que se funde com o mais escuro uivo humano da dor de separação mas é grito de felicidade diabólica. Porque ninguém me prende mais. Continuo com capacidade de raciocínio – já estudei matemática que é a loucura do raciocínio – mas agora quero o plasma -- quero me alimentar diretamente da placenta” (LISPECTOR, 1994: 13).*

(peso forte, tempo acelerado, fluxo livre)

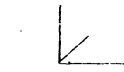
O Impulso Apaixonado (vide Fig. 6, p. 134) combina os fatores de peso, tempo e fluxo, *excluindo* o fator espaço. Ou seja, ao mover-se em Impulso Apaixonado, o corpo não está atento ao espaço ( $\phi$ ) e pode até machucar-se ao colidir acidentalmente com objetos a seu redor (dependendo da força, da fluência e do tempo do movimento). Como o nome indica, “apaixonado” refere-se a um sentimento (fluxo) e sensação (peso) com urgência (acelerado) ou entrega cada vez mais vagarosa (desacelerado), sem preocupar-se com o espaço.

São combinações do Impulso Apaixonado:

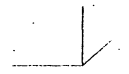
Leve, desacelerado, livre



Leve, desacelerado, contido



Leve, acelerado, livre



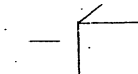
Leve, acelerado, contido



Forte, desacelerado, livre



Forte, desacelerado, contido



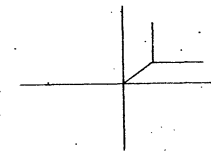
Forte, acelerado, livre



Forte, acelerado, contido



• Peso, fluxo, espaço (Impulso Mágico):



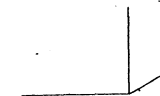
*“Relógios pararam e o som de um carrilhão rouco escorre pelo muro. (...) E a luz da aurora em desmaio, frio aço azulado e com trêvo e cica do dia nascente das trevas. E que emerge à tona do tempo, livida eu também, eu nascendo das escuridões, impessoal” (LISPECTOR, 1979: 49, 79).*

(peso leve, fluxo livre, espaço indireto)

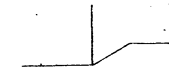
O Impulso Mágico (vide Fig. 6, p. 134) combina os fatores de peso, fluxo e espaço, *excluindo* o fator tempo. Ou seja, ao mover-se em Impulso Mágico, o corpo mantém seu tempo constante ( $\phi$ ) e parece prender a atenção dos espectadores, como se os hipnotizasse. Como o nome indica, “mágico” refere-se a esta combinação de sentimento (fluxo), sensação (peso) e atenção (espaço), instalando uma atmosfera de eternidade, onde o tempo parece ter parado.

São combinações do Impulso Mágico:

Leve, livre, indireto



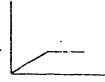
Leve, livre, direto



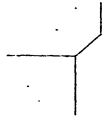
Leve, contido, indireto



Leve, contido, direto



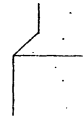
Forte, livre, indireto



Forte, livre, direto



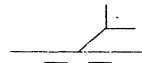
Forte, contido, indireto



Forte, contido, direto



Tempo, fluxo, espaço (Impulso Visual):



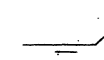
"(...) eu o vi de repente e era um homem tão extraordinariamente bonito e viril que eu senti uma alegria de criação. Não é que eu o quisesse para mim. (...) Eu queria somente olhar. O homem olhou um instante para mim e sorriu calmo" (LISPECTOR, 1994: 69).

(tempo acelerado, fluxo livre, foco direto; tempo desacelerado, fluxo livre, foco direto)

O Impulso Visual (vide Fig. 6, p. 134) combina os fatores de tempo, fluxo e espaço, *excluindo* o fator peso. Ou seja, ao mover-se em Impulso Visual, o corpo não engaja seu peso ou força. Ele mantém o movimento quase que como uma projeção de ação, sem a sensação de presença física. Como o nome indica, "visual" refere-se a esta combinação de decisão (tempo), sentimento (fluxo) e atenção (espaço), como num momento de visão onde se projeta toda a atenção para fora do corpo e de sua sensação.

São combinações do Impulso Visual:

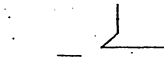
Desacelerado, livre, indireto



Desacelerado, livre, direto



Desacelerado, contido, indireto



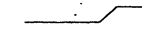
Desacelerado, contido, direto



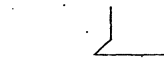
Acelerado, livre, indireto



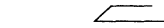
Acelerado, livre, direto



Acelerado, contido, indireto



Acelerado, contido, direto



## FIGURA 6 – EXPRESSIVIDADE



Foco Indireto (Foto Ciane)



Pré-Expressividade Gentil/Com Facilidade  
Douglas Dunn (Foto Ciane)



Impulso Mágico, Ko Murobushi e Uehara  
(Foto Euler Paixão)

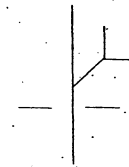


Impulso Visual, Jussara Setenta  
(Foto Ciane)



Impulso Apaixonado, Ciane Fernandes  
(Foto Susana Dobal)

## Impulsos de Ação ou Ações Básicas de Expressividade (sem fluxo)<sup>69</sup>



Peso, tempo, espaço<sup>70</sup>

As Ações Básicas de Expressividade (*Basic Effort Actions*) associam os fatores espaço, peso e tempo, *excluindo* o fator fluxo. Por este motivo, são necessárias em ações cotidianas sem o envolvimento da emoção (fluxo), como abrir um ovo semicozido (direto, leve, acelerado – “Pontuar”), empurrar um objeto pesado (direto, forte, desacelerado – “Pressionar”), secar uma toalha supermolhada (indireto, forte, desacelerado – “Torcer”), tirar a poeira dos móveis (indireto, leve, acelerado – “Espanar”). Uma variação do fator fluxo nestas ações poderia atrapalhar e até impedir a realização das mesmas. Por outro lado, a associação de espaço, peso e tempo facilita o êxito funcional. O ovo precisa de um leve e acelerado golpe num local exato (foco direto) para abrir sem espalhar-se. A toalha molhada precisa de força (peso forte) numa torção indireta para secar, gradualmente oferecendo mais resistência e desaceleração à ação, e assim por diante.

Existem oito Ações Básicas de Expressividade, combinando os fatores espaço, peso e tempo.

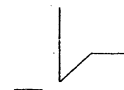
Flutuar – indireto, leve, desacelerado



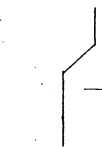
Socar – direto, forte, acelerado



Deslizar – direto, leve, desacelerado



Açoitar – indireto, forte, acelerado



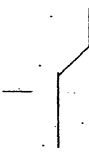
69. O fluxo está sempre presente no ser humano, porém pode estar presente apenas subliminarmente, enquanto os outros fatores apresentam maior enfoque e variação.

70. Vide A Escala Diagonal em Coreútica no Capítulo VI (p. 229).

Pontuar – direto, leve, acelerado



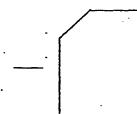
Torcer – indireto, forte, desacelerado



Espanar - indireto, leve, acelerado



Pressionar - direto, forte, desacelerado

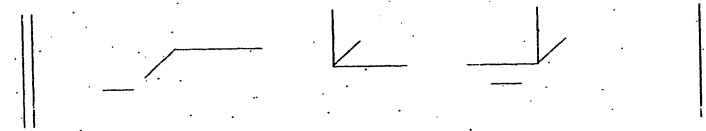


## A FRASE E O FRASEADO EXPRESSIVO

### A Frase Expressiva

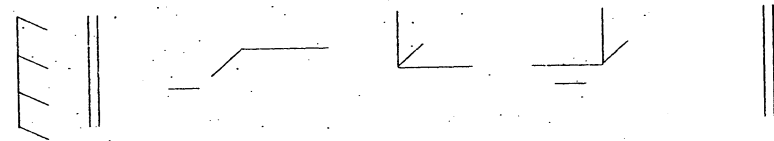
As combinações de fatores expressivos alternam-se a cada três a cinco segundos (tempo de duração da variação da qualidade dinâmica). Esta duração pode parecer muito curta, já que muitas vezes temos a impressão de ver uma mesma qualidade por mais tempo. No entanto, o que vemos é a repetição de uma qualidade em momentos próximos, ignorando as muitas variações que ocorreram naquele intervalo.

Por exemplo, a simples ação de pegar uma caneta envolve diversas qualidades, algumas combinadas simultaneamente, e outras sucessivamente: Direção minha mão à caneta com espaço direto e tempo desacelerado (—/—); toco-a com peso leve e fluxo controlado (—/—), levanto-a com peso leve, fluxo livre e tempo desacelerado (—/—). Uma combinação de duas qualidades (espaço e tempo) foi seguida de outra dupla (peso e fluxo) e de uma tripla (peso, fluxo, tempo). Ao observarmos tal movimento, que dura seis ou sete segundos, pode ser que vejamos somente suas qualidades de peso e tempo, já que se repetem, mas trata-se de uma seqüência de variações expressivas bem mais complexa. Esta seqüência de variações dos fatores expressivos é denominada *Frase (de Qualidade) Expressiva*. O exemplo de Frase descrito acima pode ser representado numa seqüência de combinações entre barras duplas, as quais indicam o início e o final da Frase (como em uma partitura musical):



Para maiores detalhes quanto à Frase de Qualidade Expressiva, vide o capítulo VII:

Além disso, como descrito no fator espaço, diferentes partes do corpo podem apresentar diferentes qualidades expressivas simultaneamente. Neste caso, o importante é percebê-las em suas nuances e escolher uma principal para descrição ou aprofundamento criativo. No caso da notação entre barras, basta colocar o símbolo da parte do corpo que apresenta as qualidades sendo notadas na frase.<sup>71</sup>



(Mão direita)

### O Fraseado Expressivo

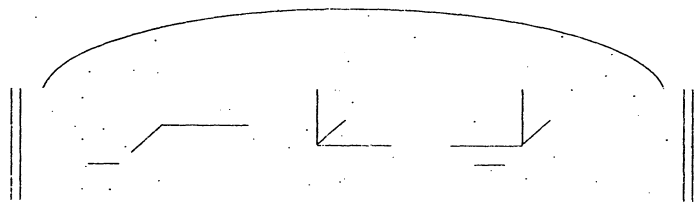
As combinações de qualidades expressivas organizam-se em seqüências de ênfases rítmicas, em flutuações de execução e recuperação das tensões do corpo em movimento. Por exemplo, o Estado Estável Condensado (espaço direto e peso forte) pode ser recuperado em um Estado Onírico Entregue (fluxo livre e peso leve) que o segue. No exemplo da mão pegando a caneta, um Estado Alerta (espaço direto e tempo desacelerado) foi seguido de um Estado Onírico (fluxo contido e peso leve) – o corpo recuperou-se das qualidades de espaço e de tempo nas qualidades de fluxo e peso, mantendo o tempo constante. Em seguida, recuperou-se deste fluxo controlado e tempo constante através do fluxo livre e tempo desacelerado do Impulso Apaixonado, mantendo o peso leve.

As qualidades expressivas distribuem-se na Frase Expressiva conforme ênfases dadas pelo corpo ou parte do corpo nesta flutuação de esforço e recuperação.<sup>72</sup> Assim, as qualidades formam uma seqüência

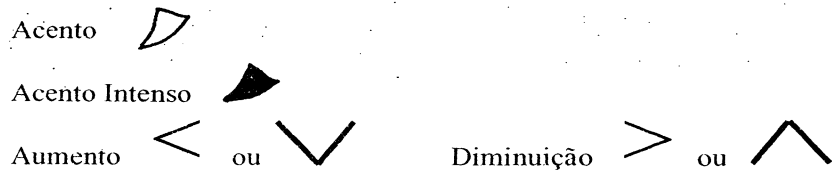
71. Vide símbolos para as Partes do Corpo no Capítulo II.

72. Vide Esforço/Recuperação em Temas de Continua Dinâmica e Transformação, no Capítulo VI.

expressiva com momentos mais ou menos intensos. Um Impulso Expressivo ou uma Ação Básica, combinando três fatores expressivos, tende a ser mais enfático que um Estado Expressivo, que combina apenas duas qualidades. Porém, um Estado Expressivo com uma ou ambas de suas qualidades muito intensas pode tornar-se também uma ênfase na Frase Expressiva. Esta distribuição da qualidade expressiva na frase de movimento é denominada *Fraseado Expressivo*, representado por um arco acima da frase. Este arco indica o início, o meio e o fim da Frase Expressiva, envolvendo-os.



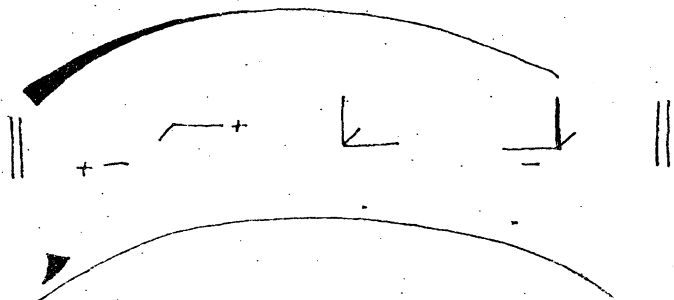
Outros símbolos relevantes para o Fraseado Expressivo são os acentos na Frase, que podem ser simples ou intensos:



Os principais tipos de Fraseado Expressivo são:

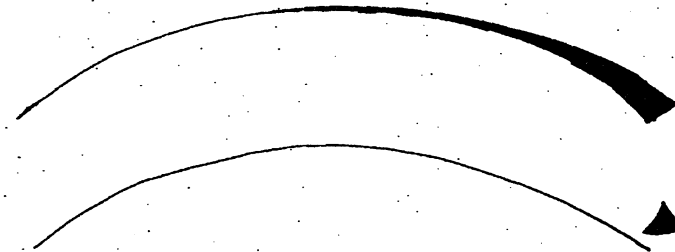
- Impulsivo

A frase de movimento inicia com alguma qualidade expressiva intensa que diminui gradualmente, ou começa com um acento expressivo.



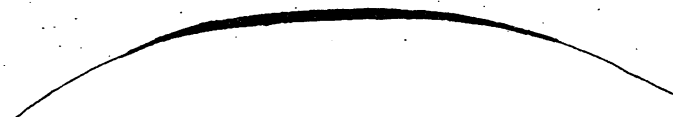
### Impactante

A frase possui um aumento gradual na expressividade, concluindo com uma intensificação da mesma, ou termina com um acento de expressividade.



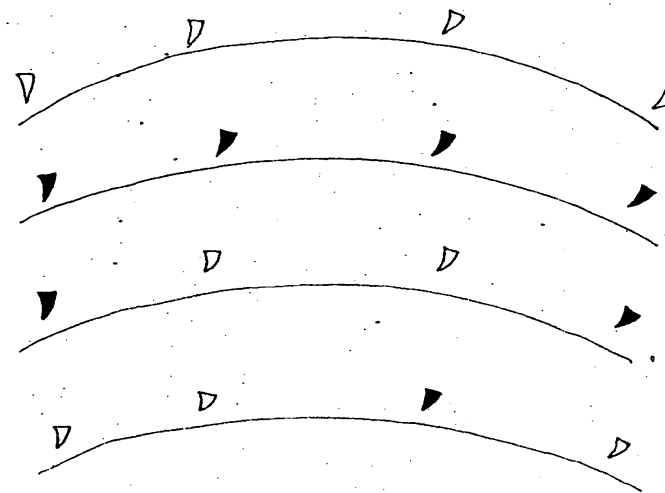
### Balanço

Nesta frase há o aumento gradual da intensidade expressiva, que depois diminui. Isto não significa que o movimento precisa parecer um "balanço".



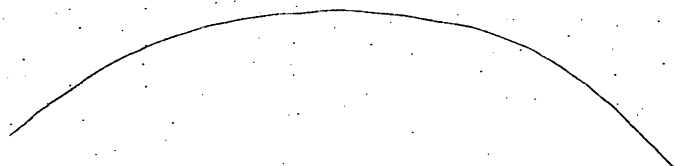
### Acentuado

A frase apresenta uma série de acentos juntos, formando um todo.



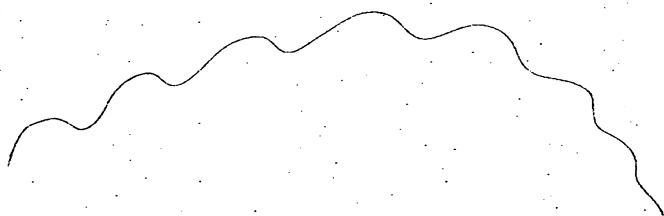
Constante

A frase mantém o mesmo grau de expressividade durante toda a frase.



Vibrato

Consiste na frase de movimento vibratório.



## CAPÍTULO IV

### A PLASTICIDADE CORPORAL IN-FORMA O RELACIONAMENTO

A categoria Forma (com quem nos movemos) refere-se a mudanças no volume do corpo em movimento, em relação a si mesmo ou a outros corpos. Apesar desta categoria já estar presente em muitas experiências da categoria Corpo, sua abordagem mais direta é mais apropriada quando os alunos já formaram uma base quanto à categoria Corpo. Conscientes de seu alinhamento postural, do uso de sua musculatura profunda, fluindo entre os diferentes níveis – levantando, sentando e deitando em sincronia com a respiração – e utilizando os Marcos Ósseos (Conexões) para guiar o movimento, estão prontos para experimentar o volume de seus corpos e relacionar-se com seu meio. Este relacionamento, criando formas em constante movimento, pode ser diferenciado em três tipos.

Os Modos de Mudança de Forma (*Modes of Shape Change*)<sup>73</sup> incluem:

1. Forma Fluida (*Shape Flow*)<sup>74</sup>
2. Forma Direcional: Linear (“Falada”) ou Arcada (*Directional Movement: Spoke-Like or Arc-Like*)
3. Forma Tridimensional: Esculpindo (*Shaping Movement*)

Estas Formas são vivenciadas pelo bebê, que passa gradativamente de uma para a outra, mantendo a “anterior” como um suporte para a “seguinte”. As três Formas estão presentes na vida adulta, porém as preferências de movimento podem impedir a expressão de uma delas, o que pode ser trabalhado.

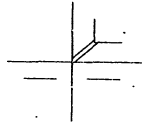
Como exercício que integra as três Formas, pode-se pedir para cada aluno escolher uma delas e, vindo dois a dois ao centro, cumprimentam-se

73. Terminologia de Dra. Judith Kestenberg.

74. Regina Miranda utiliza a tradução Forma Fluxo ou Fluxo Forma, que também corresponde ao termo em inglês.

mantendo sua opção de Forma. A relação de dois alunos com a mesma Forma será mais fácil e simétrica, já que ambos relacionam-se da mesma maneira com o meio, enquanto as mistas criarão algum tipo de desequilíbrio, já que cada um relaciona-se de uma maneira diferente com o meio.

Assim como a categoria Expressividade é representada por uma barra lateral ( / ), a categoria Forma é representada por duas barras laterais, denominadas *Marca de Ação de Forma*, ( // ) ao redor da qual se localizam as variações de Forma:



## FORMA FLUIDA

A estrutura microscópica dos ossos talvez seja  
 nosso conteúdo mais sólido  
 e é todo cheio de falhas  
 dá até medo  
 na verdade  
 os líquidos é que sustentam  
 a terra planeta de corpos ossudos  
 irrigação pelos jardins humanos  
 florestas úmidas também escuras  
 tanto coqueiro relaxado  
 progresso naturalizado  
 um dia vou fluir desse jeito  
 sem nenhuma tensão cervical  
 longa eu já sou  
 mas estou muito capilar apertada  
 para tão cedo  
 casual pós-amada  
 pareço seca de magra  
 mas sou somos somamos  
 muita água

A Forma Fluida (vide Fig. 7, p. 154) implica no relacionamento do corpo consigo mesmo, entre suas partes; movendo-se a partir da respiração, voz, órgãos e líquidos corporais. O corpo está totalmente submerso em si mesmo, em seu volume criado pela inter-relação de seus componentes. É o caso de um bebê que ainda não reconhece objetos ou pessoas, nem procura pegá-los, mas encontra-se diluído em suas sensações, instintivamente chupando o dedo ou a mão. No adulto, a Forma Fluida pode estar presente subliminarmente, como suporte respiratório e dos órgãos internos na execução de qualquer movimento, ou mais evidente, como ao balançar-se para dormir, mexer no cabelo numa atitude de autocarícia, ou apenas suspirando.

A Forma Fluida pode ser observada com frequência na natureza, em um animal lambendo sua pata, nos infinitos microorganismos líquidos da terra e das águas, como o plancton, na fluidez da água dos rios e dos mares, na seiva das árvores, no petróleo acumulado nas profundezas da terra, na consistência da lama. E nossos corpos são, por sua vez, tão fluidos quanto o próprio planeta que habitamos. A experiência de dançar a partir da percepção dos órgãos e fluidos corporais é um grande facilitador no desenvolvimento da Forma Fluida. Uma das abordagens que trabalha nesta linha, denominada Centramento Corpo-Mente (Body-Mind Centering – BMC), foi desenvolvida desde o final dos anos 60 por Bonnie Bainbridge Cohen, discípula de Irmgard Bartenieff.<sup>75</sup> Esta dança a partir de órgãos e líquidos corporais é um campo de inumeráveis estímulos criativos. Os alunos podem trabalhar em grupo, estudando cada estrutura, sua posição e a relação entre elas, através de um quadro ou diagrama do corpo humano e seus diversos sistemas, e através do toque e da respiração com vocalização<sup>76</sup> em posições variadas para estimular diferentes áreas internas do corpo, sempre de olhos fechados.

São estruturas a serem experienciadas: os órgãos do sistema respiratório, digestivo, urinário, circulatório, nervoso, endócrino, reprodutor; os líquidos como o sangue, a linfa, o sinovial, o cefalorraquidiano, as gorduras (que podem ser mobilizadas eliminando a sensação de excesso de peso e letargia) e o conectivo, além de tecidos macios e aquosos que envolvem todas as estruturas do corpo, como a pleura nos pulmões. Aos poucos, um órgão ou estrutura pode mostrar-se predominante, ou chamar a atenção do ator-dançarino, que passa a respirar e visualizar mentalmente a região, até criar movimentos e sons específicos a partir dela. Os movimentos, assim como o órgão ou estrutura, possuem um volume, uma textura, um ritmo,

75. Apesar de incluído em LMA neste livro, o Centramento Corpo-Mente consiste em uma abordagem autônoma, paralela ao Sistema Laban/Bartenieff. Vide Bonnie Bainbridge Cohen (1993a).

76. Vide Exercícios Preparatórios, Categoria Corpo.

uma fluência específicos. Gradualmente, estas qualidades tomam todo o corpo em improvisações. Estas tendem a ocorrer no chão, já que a Forma Fluida mais parece derreter o corpo. Caso o aluno durma um pouco, o que não é raro, basta um leve toque, por exemplo, na altura dos rins ou fígado, trazendo-o para a sensação interna consciente. Como descreve Joselma Coelho (Técnica de Corpo para Cena I, 1997):

*Deitada. Respirando. Assim como quem não queria algo. Como quem queria nada A barriga, o peito, o tronco. Tudo começou a se mexer suave e ritmadamente. Os pulmões. Inspirando, expirando. A respiração seduziu o meu corpo. Induziu movimentos. Vai-e-vem. Vão e vêm. Levanto, impulsionada por uma respiração mais forte. Deito. A respiração acalma. O corpo acalma. De olhos fechados só percebo à mim. Depois de certo tempo percebo o silêncio, risadas. Me perdi em mim.*

Ao final da improvisação, vale uma instrução de tentar sentar-se a partir dos órgãos, gradativamente transferindo o peso corporal, até ficar em pé e andar. Enquanto isso, pode-se alternar entre momentos de olhos fechados e abertos, fazendo a ponte entre a realidade interna e externa. Este processo pode levar bastante tempo, já que não é comum usar a Forma Fluida para ações de força e locomoção, mas é necessário trazer a atenção dos alunos gradualmente para o meio, mantendo a conexão interna. É uma sensação curiosa, além de esteticamente interessante, por exemplo, andar a partir do intestino ou do sangue. Outra opção para concluir a aula pode ser introduzir as outras Formas (Direcional e Tridimensional), fazendo com que o ator-dançarino passe a se relacionar com seu meio tão naturalmente quanto no próprio desenvolvimento da criança.

Mesmo parecendo algo tão abstrato e não aplicável diretamente ao ator no palco, a Forma Fluida pode ser fundamental na partitura corporal de personagem. No espetáculo *Angel City*<sup>77</sup> (Salvador, 1998), com direção de Deolindo Checcucci, a atriz Joana Schnitman, premiada por sua atuação na peça, utiliza a Forma Fluida em três momentos marcantes. Nestes, a secretária Srta. Scoons passa por estranhas mutações que alteram sua forma eficiente e simpática de ser. Em um desses momentos, Schnitman move-se a partir de seu Sistema Nervoso Periférico, apresentado crescentes contrações "involuntárias" que começam em um dos lados do rosto e mãos, até irradiar para os ombros, pernas e torso. Em outro momento, delira num mundo de sonhos, alongando para cima a partir de seus pulmões. No terceiro momento, passa por um ataque histerico, movendo-se pelo chão do palco a partir de

77. Texto de Sam Shepard (1943- ), 1976.

seu útero.

Uma improvisação a partir deste último órgão, realizada pela aluna Laura Haydée em Técnica de Corpo para Cena I (1997), demonstra que, mesmo submersos na Forma Fluida, estamos conscientes do processo criativo, que pode ser posteriormente registrado por escrito:

*Começo a seqüência em posição fetal e aos poucos vou expandindo, como se nascendo, até abrir em "X". Nesta posição, início o movimento individual da pélvis a partir do útero. Sigo em movimentos de pernas e braços, ainda deitada, sugerindo o parto, a expulsão do feto. Fecho lateralmente em "C", fico sobre os joelhos, com os quais caminho e escorrego pelos lados até descer a pélvis e sentar. Em seguida, faço movimentos circulares a partir do útero, sentando em posições alternadas, abrindo e "escondendo" a pélvis. Sentada no chão, com as pernas retas e paralelas com calcanhares encostados, levo a pélvis até os pés escorregando os isquios pelo chão. Volto ao movimento individual da pélvis, faço a "expulsão" novamente e concluo com a posição fetal do início.*

Na Forma Fluida, o corpo não tem nenhuma intenção espacial, nenhuma atenção externa a si mesmo, porém pode crescer ou diminuir preferencialmente em uma das três dimensões ou eixos – vertical (altura), horizontal (largura) e sagital (profundidade). Por isso, para facilitar a percepção de cada preferência espacial, usam-se imagens de órgãos, e não de ossos como na categoria Corpo, o que traria uma imagem de endurecimento estrutural diferente do volume fluido.

Podemos distinguir dois tipos de Forma Fluida, conforme o volume do corpo aumente ou diminua. Cada um destes dois tipos pode ser subdividido em três variações, conforme a dimensão em que o corpo cresça ou diminua, que podem ou não estar associadas:

- Crescendo/abrindo/desdobrando na vertical, na horizontal, na sagital.
- Encolhendo/fechando/dobrando na vertical, na horizontal, na sagital.
- Exercício aplicando os dois tipos anteriores.

Como cada dimensão possui duas direções,<sup>78</sup> pode-se considerar o Crescimento ou o Encolhimento como:

78. A Dimensão Vertical inclui Alto e Baixo, a Horizontal inclui Esquerda e Direita, e a Sagital, Frente e Atrás, todas passando pelo Centro de Peso do corpo. Vide Capítulo V – Espaço.

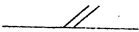


- Bipolar – nas duas direções da dimensão, como, por exemplo, crescer simultaneamente para cima e para baixo (Dimensão Vertical)

- Unipolar – em apenas uma das direções, como, por exemplo, crescer para cima (Dimensão Vertical).

A Forma Fluida pode ser utilizada como um aquecimento para a percepção do Fluxo Livre (categoria Expressividade).

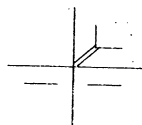
### SÍMBOLOS

Forma Fluida 

Crescendo 

Encolhendo 

Podemos inserir a Forma Fluida no Gráfico da Forma (pontilhado):



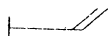
### Crescendo/abrindo/desdobrando



Neste caso, o corpo tem seu volume aumentado, o que pode ocorrer em apenas uma, ou em duas ou três dimensões simultaneamente, na terminologia criada pela Dra. Judith S. Kestenberg (1977; Kestenberg e Sossin, 1979).

- Alongando na Vertical

- Bipolar: crescendo a partir do centro simultaneamente para cima e para baixo, na direção do córtex cerebral, e do intestino grosso

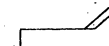


- Unipolar: Crescendo a partir do centro para cima



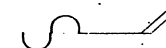
ou

- para baixo

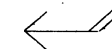


- Alargando na Horizontal

- Bipolar: crescendo a partir do centro para os lados, como se irradiasse a partir dos pulmões, fígado (à direita) e baço (à esquerda) simultaneamente

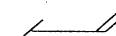


- Unipolar: crescendo a partir do centro para um dos lados (esquerda ou direita)

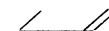


- Inchando na Sagital

- Bipolar: Crescendo a partir do centro para a frente e para trás, irradiando a partir do estômago (à frente) e rins (atrás) simultaneamente



- Unipolar: Crescendo a partir do centro para frente



ou

- para trás



### Encolhendo/fechando/dobrando





Neste caso, o corpo tem seu volume diminuído, o que pode ocorrer nas dimensões, isolada ou simultaneamente, conforme nos indica a terminologia da Dra. Kestenberg (1977; Kestenberg & Sossin, 1979).

- Encurtando na Vertical

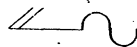
- Bipolar: Encolhendo as estruturas de cima e de baixo em direção ao centro, aproximando o córtex do intestino



- Unipolar: encolhendo de cima em direção ao centro   
ou  
de baixo em direção ao centro 

#### Estreitando na Horizontal

- Bipolar: Encolhendo da esquerda e da direita em direção ao centro, aproximando fígado (à direita) e baço (à esquerda)

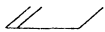
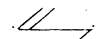


- Unipolar: encolhendo de um lado (esquerdo ou direito) em direção ao centro



#### Esvaziando na Sagital

- Bipolar: encolhendo a partir da frente e de trás em direção ao centro, aproximando estômago e rins

- Unipolar: Encolhendo a partir da frente em direção ao centro   
ou  
de trás em direção ao centro 

### Crescendo e Encolhendo Alternadamente

Para sentir cada uma destas variações da Forma Fluida, os alunos trabalham em dupla, associando-as pelas dimensões:

Alongando e Encurtando na Vertical.

Um aluno toca no topo da cabeça e na base da coluna do outro, que sente sua respiração afastar e aproximar o córtex e o intestino.

Alargando e Estreitando na Horizontal.

Um aluno toca nas laterais do torso do outro, que sente sua respiração afastar e aproximar fígado e baço.

Inchando e Esvaziando na Sagital.

Um aluno toca na frente e atrás na altura do umbigo do colega, que sente sua respiração afastar e aproximar o estômago dos rins.

## FORMA DIRECIONAL LINEAR ("FALADA") OU ARCADA

Esta Forma (vide Fig. 7, p. 154) desenvolve-se quando a criança passa a interessar-se por seu meio e a esticar o volume de seu corpo em direção a objetos ou pessoas. Seu corpo começa a se relacionar com seu meio ambiente, buscando ou puxando em movimento linear reto ou curvilíneo. Apesar de o corpo humano ser necessariamente tridimensional, seu movimento pode ser predominantemente linear ou bidimensional como na Forma Direcional. Por este motivo, ela se caracteriza por ações corporais fundamentalmente lineares, como a flexão, a extensão, a abdução e a adução,<sup>79</sup> sem incluir a rotação, que provocaria um movimento tridimensional. Num adulto, a Forma Direcional pode ser observada, por exemplo, nos exercícios de marcha militar, ou movimentos que lembrem robôs ou bonecos. No entanto, esta Forma não deve ser confundida com o Fluxo Controlado, pois podemos realizar um movimento bidimensional com Fluxo Livre. A Forma Direcional pode até ser usada como um aquecimento para a percepção do Fluxo Controlado, desde que Forma e Expressividade sejam claramente diferenciadas em algum momento da aula.

As artes plásticas cubistas demonstram claramente esta Forma, alternando linhas retas e curvas, mesmo em uma arte tridimensional como a escultura. Prédios modernos, prateleiras, livros, CDs, são objetos do cotidiano com Forma Direcional. Todas estas imagens podem ser usadas para estimular a improvisação. Caso os gestos se tornem por demais endurecidos, pode-se sugerir trazer a fluência dos órgãos e líquidos corporais (Forma Fluida) subliminarmente, o que é um exercício difícil, devido à quase oposição entre estas duas Formas. É importante que, ao exercitar a Forma Direcional, o ator-dançarino dirija-se ao espaço, a alguma coisa ou pessoa, diferente do isolamento da Forma Fluida.

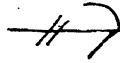
Como movimento não é algo estático, não podemos imaginar a Forma Direcional como linhas retas e curvas paradas no espaço. Esta Forma refere-se ao desenho do *percurso* descrito pelo corpo em movimento, que será uma reta ou um arco. Assim, mesmo que o braço esteja reto, esticado, ao

79. Vide Blandine Calais-Germain (1992) e categoria Corpo, Capítulo II.

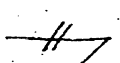
afastar-se do corpo linearmente para o lado, ele desenha um arco, um percurso redondo no espaço, portanto trata-se de Forma Direcional Arcada. Um dedo indicador curvado em arco, ao puxar um elástico ou corda num percurso reto no espaço, está em Forma Direcional Linear.

### SÍMBOLOS

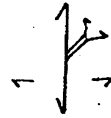
Forma Direcional



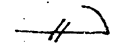
Forma Direcional Linear  
("Falada")



ou



Forma Direcional Arcada



ou



A Forma Direcional varia conforme as dimensões para as quais o corpo se dirige.

### Na Dimensão Vertical:

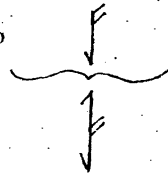
Forma Direcional para cima



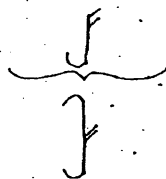
ou



Forma Direcional para baixo



ou



### Na Dimensão Horizontal:

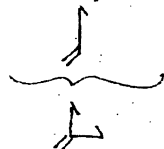
Forma Direcional lateral cruzado



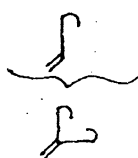
ou



Forma Direcional lateral aberto

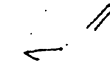


ou

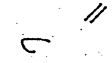


### Na Dimensão Sagital:

Forma Direcional para frente



ou



Forma Direcional para trás



ou



## FORMA TRIDIMENSIONAL OU ESCULPINDO

Com o aumento de sua habilidade motora, o bebê gradualmente consegue moldar-se tridimensionalmente aos objetos e pessoas, usando as duas outras Formas anteriores como suporte. Nesta Forma (vide Fig. 7, p. 154), ele não busca alcançar um objeto ou pessoa específicos, mas interagir continuamente com eles, adaptando-se como numa sinuosa espiral. A Forma Esculpindo consiste neste relacionamento do corpo com seu meio ambiente de forma tridimensional, escultural em movimento, como quando duas formas constantemente acomodam-se uma à outra. A rotação é a principal ação corporal, responsável pela tridimensionalidade do corpo no espaço. Mesmo uma pessoa movendo-se sozinha pode apresentar esta Forma, moldando e preenchendo o espaço a seu redor. Para facilitar o desenvolvimento deste Modo de Mudança de Forma, sugere-se o trabalho em duplas, com técnicas como a apresentada a seguir.

Um ótimo exemplo desta Forma é a dança de Improvisação de Contato (*Contact Improvisation*), criada por Steve Paxton no final dos anos 60 e influente nas artes e na sociedade até hoje.<sup>80</sup> Nesta técnica, os dançarinos constantemente moldam seus corpos uns aos outros, a partir do contato e do suporte do peso em variadas regiões corporais e do controle ou relaxamento do fluxo de energia corporal em constante variação. É como se os corpos fossem mesmo esculturas tridimensionais movendo-se no espaço.

80. Vide Helmut Ploebst (1999).

## SÍMBOLO

Forma Tridimensional



A Forma Tridimensional organiza-se teoricamente conforme as três dimensões ou eixos, mas, em termos de movimento, as expande. O movimento tridimensional pede construções de espaço mais complexas que as dimensões, e será observado principalmente nos planos (junções de duas dimensões), mas também nas diagonais (junções de três dimensões). Como será visto em Corêutica (Capítulo VI), os termos de Forma Tridimensional associam-se dois a dois ao longo dos Planos Vertical, Horizontal e Sagital do Icosaedro, ou três a três ao longo das quatro diagonais do Cubo. Por isso, o termo “dimensão” é substituído por “ênfase”. Estes são os termos usados para Forma Tridimensional, criados por Warren Lamb:

## Ênfase Vertical:

Ascendendo



Descendo (afundando)



## Ênfase Horizontal:

Fechando



Espalhando

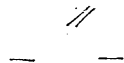


## Ênfase Sagital:

Avançando

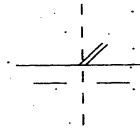


Recuando

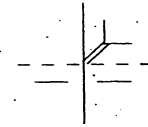


Somando-se os símbolos acima, tem-se o Gráfico da Forma Tridimensional, complementar ao símbolo da Forma Fluida:

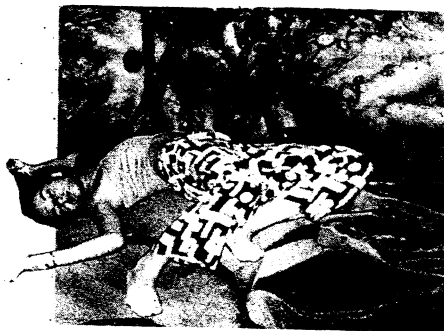
FORMA FLUIDA



FORMA TRIDIMENSIONAL

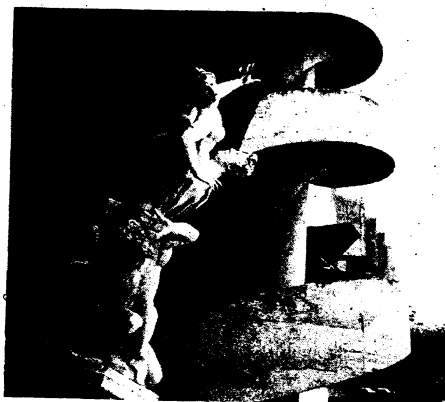


**FIGURA 7 – FORMA**  
(Fotomontagens: Ciane)



Forma Fluida:  
Andrea Rabelo


Forma Direcional:  
Naldo Santini e  
Ricardo Fagundes  
(Foto Ciane),  
Lusergio Nobre  
(Foto Márcio Lima)




Forma Tridimensional:  
*O Rapto da Sabina*  
(Giovanni da Bologna) e  
Escada da Universidade de Brasília  
(Prof. José Galbinski)


## FORMAS ESPECÍFICAS CRIADAS COM O CORPO


Além dos Modos de Mudança de Formas, pode-se distinguir cinco formas específicas assumidas pelo corpo em movimento. São elas: Parede, Bola, Alfinete, Parafuso e Pirâmide. Na forma de Parede, o corpo está achatado, como no Plano Vertical ou Porta (Capítulo V). Na forma de Bola, está arredondado e com volume. Na forma de Alfinete, está comprido e fino como a própria Dimensão Vertical (Capítulo V). Na de Parafuso, está torcido em espiral. Na forma de Pirâmide, apresenta uma base larga e o topo afunilado, próximo ao Tetraedro (Capítulo V). Os símbolos refletem cada forma, com a linha dupla ao centro, correspondente à Marca de Ação de Forma:

Parede 

Bola 

Alfinete 

Parafuso 

Pirâmide 

## RELACIONAMENTO

A categoria Forma refere-se ao relacionamento do corpo consigo mesmo, em Forma Fluida, ou com outros corpos, em Forma Direcional ou Tridimensional. Algumas ações específicas, que indicam o relacionamento do corpo com seu meio, objetos, pessoas, etc., também fazem parte desta categoria. Os símbolos a seguir representam algumas destas ações de relacionamento e podem ser aplicados na análise de movimento, conforme indicado na Descrição Vertical de Motivo e na Descrição Detalhada (Capítulo VII) (HUTCHINSON, 1997).

Remeter-se a "A"

Remeter-se a "A" indo para frente<sup>81</sup>

Tocar



ou

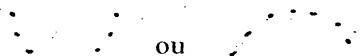


Braço direito toca bola



BOLA

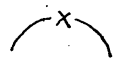
Aproximar-se (sem tocar)



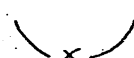
ou

Mãos de "A" próximas aos ombros de "B"<sup>82</sup>

Pegar (não apenas tocar)



ou

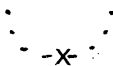


Braço dir. pega bola

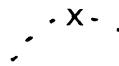
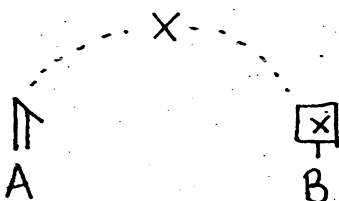


BOLA

Circundar



ou

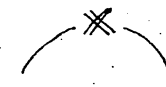
Braço dir. de "A" circunda parte posterior da cintura de "B"<sup>83</sup>

81. Vide outras direções no Capítulo V.

82. Vide outras Partes do Corpo no Capítulo II.

83. Vide outras Partes do Corpo no Capítulo II.

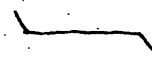
Entreleçar, penetrar



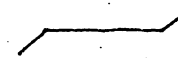
Mãos entrelaçadas



Apoiar



ou

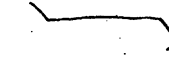


Ficar de joelhos

(apoiar peso do corpo nos joelhos e dedos dos pés)



Bola apoia frente da cintura



BOLA

"A" pega e apóia o peso de "B"

B



A

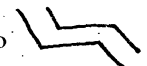
Alisar



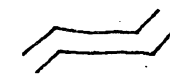
ou



Alisar com peso



ou



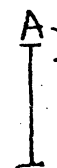
Aproximar-se de "A"



Afastar-se de "A"



Chegar a "A"



## CAPÍTULO V

# A ARQUITETURA DE ESPAÇOS EM MOVIMENTO

A categoria Espaço (onde nos movemos) ou Harmonia Espacial envolve uma “arquitetura do espaço” criada por Laban a partir de seus estudos da “arquitetura do corpo”, numa relação “harmônica”. Trata-se de uma arquitetura do espaço do movimento humano, que envolve os seguintes conceitos:

- A Harmonia Espacial
- A Cinesfera
- O Alcance do Movimento
- O Padrão Axial
- As Formas Cristalinas
- O Percurso Espacial
- A Tensão Espacial
- Outros Conceitos e Símbolos de Espaço

## A HARMONIA ESPACIAL

Por Susanne Schlicher  
Tradução Demian Reis

As bases históricas para a Harmonia Espacial de Laban podem ser vistas em diversas fontes, ligadas aos seus interesses científicos, artísticos e espirituais como um todo no mundo (universo) do movimento. A sua primeira preocupação com as artes (estudos em arquitetura) se encontrou perfeitamente com a sua busca de explicações científicas para as leis naturais que regem o movimento. As idéias matemático-geométricas da filosofia grega da Antiguidade, apresentando uma visão compreensiva do mundo, encontrando e estabelecendo que as mesmas leis gerais são efetivas nas

ártes, na natureza, astrologia, matemática etc., foram extremamente valiosas no empenho de Laban. No seu livro *Choreutics*, Laban referê-se explicitamente ao filósofo Platão (que já havia descrito o Icosaedro); ao matemático Pitágoras e aos artistas gregos Phídias e Policletus, assim como Leonardo da Vinci, que também havia recorrido à sabedoria grega em sua busca artística e científica por verdades gerais.

Em termos gerais, podemos resumir as fontes desta relação com a matemática, arquitetura, a natureza e o seu tempo, o início do século XX, com seu desejo de progresso científico, vendo a interação entre a ciência e as artes. Muitas das idéias de Laban podem ser encontradas em outras teorias em desenvolvimento no início do século. Um tema principal, que também é básico para a Harmonia Espacial de Laban, é o tema do corpo no espaço, o relacionamento do ser humano no espaço (Oscar Schlemmer, Gordon Craig, Adolphe Appia). Na tridimensionalidade do espaço foi descoberta uma correspondência, tanto no palco como na ciência.

Laban juntou muitas dessas idéias, e aplicou as concepções no movimento, no homem movendo no espaço. De modo que, por exemplo, ele fala sobre a arquitetura do corpo em movimento no espaço. Pensar o corpo humano em termos de arquitetura tridimensional (comprimento, largura e profundidade do corpo, Eixos Vertical, Horizontal e Sagital) é uma questão fundamental para relacionar dinamicamente o corpo em movimento com o espaço. A partir daqui já estamos na concepção da cinesfera, o espaço pessoal que envolve seu corpo, que oferece o modelo para o espaço geral e dos movimentos no espaço.

Na minha visão, três concepções básicas são fundamentais para a Harmonia Espacial. Primeiro, a profunda convicção de Laban na existência de uma ordem cósmica natural, que se reflete também no movimento. Segundo, a sua opinião de que espaço e movimento determinam-se mutuamente, estabelecendo que o espaço vazio não existe. E terceiro, a sua crença na presença do movimento em todos os aspectos da vida, colocando que a estabilidade ou imobilidade completa não existe. Portanto, o equilíbrio é o resultado de duas qualidades contrastantes de ação.

Quando Laban desenvolveu inicialmente suas teorias na Alemanha, nas décadas de 10 e principalmente 20 e no começo dos anos 30, ele e seus estudantes referiam-se a três partes principais: a notação (*Tanzschrift*), a Corêutica (estudo do movimento do corpo no espaço, posteriormente associado à Expressividade na Dinamosfera) e a Eukinética (estudo das dinâmicas e ritmo no movimento, das qualidades expressivas do movimento dinâmico). Ele referia-se aos termos Corêutica e Eukinética propositadamente à linguagem dos gregos. Até hoje na Alemanha suas teorias são endereçadas nestes termos e conceitos. A idéia de harmonia tem sido crucial também neste estágio inicial. O coreógrafo Kurt Jooss fala sobre o

estudo de “harmonia coreográfica” em meados da década de 20, incluindo as duas concepções.

Penso que a idéia de harmonia tem estado presente na teoria de Laban desde o início, e em duas maneiras diferentes: Numa via, num senso mais abstrato indicando as idéias de equilíbrio, proporção, em ser orgânico e natural:

*Um movimento faz sentido apenas se progredir organicamente e isto significa que devem ser escolhidas fases que se seguem numa sucessão natural. Portanto, é essencial encontrar características naturais de cada fase em particular que queremos juntar para criar uma sequência sensível (R. LABAN, 1991: 13).*

Ele vê o movimento como uma “arquitetura viva”, seguindo as mesmas leis de proporção nas suas partes que equilibram o todo (R. LABAN, 1991: 15). Não é de espantar que mais tarde, em Corêutica, ele viesse a elaborar conceitos sob a Proporção Áurea, encontrando esta proporção harmônica no Icosaedro assim como nos movimentos dos passos do dia a dia (por exemplo, ele compara a capacidade de flexão/extensão com o ângulo entre as dimensões e as diagonais no Icosaedro – R. LABAN, 1991: 110-1). Ele vê a arquitetura do corpo seguindo a Proporção Áurea em termos de relacionamento entre suas partes e coordenando a interação de juntas diferentes em uma ação simples.

Uma questão fundamental sobre a proporção na Harmonia Espacial está relacionada com o equilíbrio da Estabilidade/Mobilidade assim como Esforço/Recuperação (Temas de Contínua Dinâmica e Transformação, capítulo VI). A Harmonia Espacial explora, em diferentes escalas, uma larga amplitude de extremos, representados em diferentes escalas mas também encontrados em cada escala separadamente. Por exemplo, as Escalas Circulares e as Escalas Axiais no Icosaedro (vide p. 204) combinam-se uma com a outra (periférica *versus* transversal, mais móvel *versus* mais estável), então modificando a estabilidade sólida apresentada na Escala Dimensional do Octaedro e a alta mobilidade da Escala Diagonal do Cubo. Laban (1991: 53) chamou de tensão dimensional e diagonal os dois princípios básicos de contraste da Harmonia Espacial, representando movimentos naturais com referência à arquitetura do corpo.

As Escalas Espaciais são muitas vezes abordadas em comparação com as escalas musicais (vide p. 210), sendo um instrumento prático amplo para mover o corpo pelo espaço em vários tipos de percursos e com uma ampla gama de dinâmicas. A comparação da Harmonia Espacial com a música é novamente relacionada com a idéia de proporções harmônicas entre as partes. Laban (1991: 120-2) explica, por exemplo, a ordem dos números na



Harmonia Espacial na sua relação com a harmonia musical. Mais interessante é a tentativa de Lynn Brooks, em seu artigo "Harmony in space: a perspective on the work of Rudolf Laban" ("A Harmonia no Espaço: uma perspectiva no trabalho de Rudolf Laban", 1993), de encontrar equivalentes da harmonia musical vertical e horizontal na Harmonia Espacial de Laban. Para o relacionamento vertical (a harmonia dos acordes), ela reivindica as várias camadas de idéias da filosofia de Laban como um aspecto correspondente. Ela nomeia especificamente três camadas básicas para a Harmonia Espacial: o espaço geométrico, a arquitetura do corpo e a qualidade dinâmica do movimento humano (o aspecto da dinamosfera, que está incluída na Corêutica). Para o relacionamento horizontal (harmonia melódica), ela estabelece o fato de o movimento ser infinito, incluindo as formas traçadas no espaço como uma correspondência.

Onde quer que alguém comece explicando a Harmonia Espacial e sua lógica harmônica, acabará com a mesma lista de palavras-chave. Ainda assim, o ponto de partida fundamental parece ser a percepção do ser humano como um corpo arquitetônico movendo-se no espaço, assim definindo movimento como uma arquitetura viva, vendo as leis das proporções no espaço, no corpo e na sua interação assim como relevando a importância da comunicação no e com o espaço.

### A Harmonia Espacial e os Fundamentos Corporais Bartenieff<sup>84</sup>

Partindo deste aspecto básico, o relacionamento do Espaço Harmônico com os Fundamentos Bartenieff é claro. Os dois apontam o relacionamento do corpo com e dentro do espaço. Talvez possamos dizer que Bartenieff aponte este aspecto num nível mais corporal, vendo como as pessoas se relacionam fisicamente com e dentro do seu ambiente. Os Fundamentos também percebem o corpo como uma arquitetura tridimensional, possuindo comprimento, largura e profundidade, trabalhando com tensões dimensionais assim como com tensões diagonais pelo corpo. Isto é expresso principalmente nos conceitos de organização corporal, como homólogo, homolateral e contralateral, que sublinham os Fundamentos Bartenieff. Estes exercícios usam diversos conceitos de organização corporal, a tensão dimensional e especialmente a tensão contralateral, para fazer o corpo mover com e pelo espaço. O Princípio de Movimento de Bartenieff "Intenção Espacial", que

84. A associação das categorias Corpo e Espaço fazem parte da Corêutica, abordada no Capítulo VI.

estabelece que, na interação com o espaço, este pode ser usado como um motivador para o movimento, é um elo importante entre Harmonia Espacial e os Fundamentos.

A Harmonia Espacial é uma ferramenta para praticar ou acessar toda a amplitude do nosso potencial físico para o movimento e da expressão dinâmica (ao se incluir a dinamosfera). Os exercícios dos Fundamentos buscam o mesmo objetivo, trazendo o homem para a verticalidade e preparando a locomoção através do espaço. "Os Fundamentos Bartenieff (...) também apontam para o processo de desenvolvimento do espaço e relações de expressividade numa crescente complexidade dos movimentos do corpo. (...) A articulação torna o espaço disponível para os segmentos do corpo" (BARTENIEFF, 1980a: 87, 26).

Os conceitos implícitos nos Fundamentos expandem a amplitude total da mobilidade do corpo humano para mover-se plenamente pelo espaço. Ou seja, para mover-se num nível mais corporal ou interno, encontrando conexões, proporções, equilíbrio e harmonia dentro do corpo. Se buscamos conexões internas como Marcôs Ósseos (Conexões Ósseas), Correntes de Movimento, assim como o fluxo do fôlego ou a contralateralidade dentro do corpo, referimo-nos a nossa arquitetura corporal interna, espelhando o espaço externo, as Formas Cristalinas e seus sistemas internos de encaixe (as Escalas). A arquitetura do corpo interno é a base para ir ao espaço externo, para mover-se tridimensionalmente no espaço externo. Bartenieff estabelece:

*Laban percebeu o esqueleto como uma estrutura cristalina criado por numerosos (um – e multidimensional) vetores de músculos ativos em ossos particulares, espalhando tensões musculares pelos segmentos maiores e menores do esqueleto em seqüências de tensão ordenadas (1980A: 103).*

Bartenieff fala de um processo interno de modelar ou esculpir, que através do alcance corporal no espaço pode criar um processo externo de modelar o espaço. Isto me lembra o conceito de movimento da sombra (*shadow movement*), estabelecendo que externa à plasticidade do corpo transita uma energia de formas corêuticas, o caráter das formas traçadas no espaço (*traceforms*). Ao praticar as Escalas, nos referimos ao suporte deste processo de modelação interno (Forma Fluida e Forma Tridimensional), por exemplo, quando trabalhamos com o volume e a modelação interna das qualidades do nosso corpo, pensando nos órgãos e sua organização homolateral e contralateral no corpo. Uma outra importante relação pode ser vista no tema da Mobilidade/Estabilidade, sendo crucial para a Harmonia Espacial e para os Fundamentos Bartenieff. Ela seguiu Laban na sua crença de que não há nenhuma estabilidade ou imobilidade pura na vida, mas que

sempre há forças contrastando ou tensões equilibrando-se mutuamente. Bartenieff refere-se a isso ao enfatizar a importância da *contratensão* no corpo. Pode-se experimentar isto em uma simples Metade do Corpo ou em exercícios mais complexos, como na Queda do Joelho e no Círculo do Braço. *Contratensões* servem para estabilizar a parte do corpo em movimento, criando assim uma inter-relação de forças estabilizando/mobilizando o próprio corpo.

Em geral, o relacionamento da Harmonia Espacial com os Fundamentos Bartenieff é caracterizado por um funcionamento de mútuos sistemas de suporte. Os dois buscam uma abordagem orgânica do movimento, baseada em seqüências de movimentos naturais dentro e/ou fora do corpo. Os dois edificam a partir de experiências básicas e seqüências de movimentos simples, direcionados para uma complexidade cada vez maior, integrando todos os passos desenvolvidos nessa progressão. Bartenieff usou o espaço, a interação do corpo com o espaço, o conceito de Intenção Espacial e a arquitetura do corpo como ferramentas no seu trabalho terapêutico, abordando problemas físicos a partir de um conhecimento funcional interno e o poder motivador da interação do corpo no espaço. Os Fundamentos Bartenieff usam direções espaciais específicas, como Frente Alto (Plano Sagital, Icosaedro) para a Transferência Frontal da Pélvis; Direita (ou Esquerda) Média à Frente (Plano Horizontal, Icosaedro) para a Queda do Joelho, a Dimensão Horizontal (Octaedro) para a Transferência Lateral da Pélvis, as quatro pontas do Plano Vertical (Icosaedro) para o Alongamento Contralateral em "X" (posição preparatória para a Metade do Corpo, entre outros). A Harmonia Espacial embasa o trabalho dos Fundamentos como um todo. Por outro lado, os Fundamentos Bartenieff e outros conceitos neles implícitos buscam uma maior mobilidade, concedendo suporte à realização das Escalas. Por exemplo, os Princípios Corporais da Rotação, da Transferência de Peso ou do Suporte Respiratório funcionam como suportes essenciais na realização das Escalas no Icosaedro.

## A CINESFERA

O termo Cinesfera refere-se ao espaço físico tridimensional ao redor do corpo, alcançável ao estender-se sem que seja necessário transferir seu peso. Em *The language of movement – a Guidebook to Choreutics*, Rudolf Laban apresenta o conceito:

*A cinesfera é a esfera ao redor do corpo cuja periferia pode ser alcançada através dos membros facilmente estendidos sem dar um passo além do ponto de suporte, quando de pé com uma perna.*

*o que podemos chamar de "base de apoio" (algumas vezes chamado de lugar). Somos capazes de desenhar o limite de uma esfera imaginária com nossos pés tanto quanto com nossas mãos... Quando nos movemos para fora dos limites de nossa cinesfera original, criamos uma nova base de apoio... Nós, é claro, nunca deixamos nossa esfera de movimento, mas a carregamos conosco, como uma aura (1976: 10).*

O conceito de Cinesfera pode ser incluído e interage com diversas subdivisões conceituais de espaço feitas por Laban, por seus discípulos e outros estudiosos da área, a saber:<sup>85</sup>

O Espaço Interno consiste no volume do corpo (categoria Forma, Capítulo IV).

O Espaço Pessoal refere-se ao conceito de Cinesfera abordado acima. A Cinesfera forma o Espaço Pessoal, o limite individual de alcance espacial.

O Espaço Interpessoal refere-se a distâncias e orientações variáveis entre as pessoas.

O Espaço Geral é o meio ou área na qual a ação ocorre ou se inclui.

O Espaço de Ação é a área específica onde a ação acontece.

A Cinesfera Psicológica, que vem sendo somada à noção física de cinesfera, é apresentada por Ed Groff.<sup>86</sup>

*O senso do espaço psicológico pela pessoa que se move pode crescer ou encolher além das limitações do espaço alcançável. O fenômeno da projeção, a consciência de seu senso de território estendível além do espaço alcançável, e de questões de "cinesfera dividida" e "cinesfera sobreposta"; todos estes aspectos se referem a este atributo [psicológico] da cinesfera. O senso de reivindicação do espaço pessoal, o sentimento que se está afetando ou sendo afetado por uma atividade além do espaço pessoal alcançável, cria uma fronteira mais elástica para a definição da cinesfera pessoal. O fato de que nossos campos sensoriais se estendem bem além do nosso espaço alcançável nos traz para um relacionamento altamente dinâmico e interativo com o espaço geral e todas as pessoas e objetos em nossa zona de consciência. Com uma ênfase nos aspectos psicológicos, importantes para nossa motivação e intenção de movimento, o conceito de cinesfera em alguns círculos tem crescido para*

85. Conceitos apresentados por Jackie Hand, Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, New York, 1994.

86. Laban Intensive Certification Program, University of Washington, Seattle, 1989.

*englobar esta "cinesfera psicológica", ao invés de usar o termo cinesfera para identificar a zona do espaço físico alcançável.*

Distâncias humanas variáveis conforme diferenças culturais:<sup>87</sup> Distância Íntima, Distância Pessoal, Distância Social, Distância Pública. "Na proxêmica, o conceito de proximidade é diferenciado em zonas de espaço interativo privado e público, e é usado para examinar distâncias de vôo/luta/congelamento no comportamento animal e humano"<sup>88</sup>

Apesar de carregarmos este Espaço Pessoal – Cinesfera – conosco, seu tamanho varia conforme a interação dos diversos aspectos abordados acima. Assim, a Kinesfera pode aumentar ou diminuir, como uma bolha elástica ao redor do corpo. Por exemplo, ao sentir-se ameaçada por seu meio, uma pessoa pode retrair-se, diminuindo sua Cinesfera para proteger-se, ou, pelo contrário, aumentá-la em um mecanismo de ataque como defesa. Em um ônibus lotado, é muito difícil se manter uma Cinesfera grande, pois o Espaço Interpessoal é mínimo e exige uma compressão do Espaço Pessoal. Dependendo da preferência pessoal, uma pessoa pode sentir-se muito desconfortável nesse ambiente, ou sentir-se normal. Se ela tem uma preferência pela Cinesfera pequena, poderá sentir-se à vontade ou indiferente naquele ônibus lotado, ou em plena avenida de carnaval, cheia de gente. Já uma pessoa que tenha uma preferência pela Cinesfera grande poderá sentir-se melhor com mais espaço "vazio" ao seu redor. E essas diferenças pessoais e sociais interagem com as culturais.

A atriz-dançarina baiana Iami Rebouças<sup>89</sup> certa vez nos contou sobre sua viagem à Europa, onde percebeu essas diferenças de cinesfera. Como é comum na cidade de Salvador (com exceções), Iami Rebouças tende a mover-se em Cinesfera pequena e média, com gestos próximos e frequentemente tocando na pessoa com quem conversa. Especialmente na Inglaterra, a atriz-dançarina percebeu que isso constrangia a maioria dos londrinos, que demonstravam total embaraço como se ela estivesse invadindo um semáforo vermelho. E estava: ali começava a faixa da outra Cinesfera, em um limite maior do que aquela a que estava acostumada. E, para complicar ainda mais, ela tentava se desculpar, o que espontaneamente fazia tocando o corpo do outro! Em seu Diário de Trabalho, o ator-dançarino baiano Jarbas Oliver,

87. Baseado no trabalho de Edward T. Hall, *A dimensão oculta* (1977).

88. Ed Groff Laban Intensive Certification Program, University of Washington, Seattle, 1989.

89. Iami Rebouças é professora da Escola de Teatro da UFBA. Prêmio Copene de Melhor Atriz 98. É também mestra em Artes Cênicas pelo Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFBA, tendo cursado Análise de Movimento I e II, onde relatou a experiência.

aluno de Técnica de Corpo para Cena II (1999), exemplifica a relação entre o Espaço Pessoal, Interpessoal e Geral, aplicados à Cinesfera Psicológica:

*Quando eu morava em um pequeno apartamento de quarto e sala com meu irmão e irmã, sentia necessidade de mais espaço, distância em relação à eles. Quando me mudei e passei a morar sozinho em um apartamento amplo, de dois quartos, sentia vontade de abraçar minha irmã, estar mais próximo dela, como se o espaço tivesse mudado, mas minha cinesfera ainda estivesse tentando se adaptar a ele.*

Uma exploração prática da Cinesfera consiste em interagir em ambientes públicos, observando as distâncias estabelecidas pelas pessoas e situações. Voltando ao exemplo do ônibus, conforme as pessoas vão descendo e ele vai esvaziando, as pessoas que permanecem nele tendem a espalhar-se, como moléculas recém-descompressadas expandindo-se no espaço. Ao entrarmos em um ônibus mais ou menos vazio, com uma pessoa em cada banco, pode-se instalar um certo conflito, pois ninguém quer ter seu espaço (de duas cadeiras) invadido. Mas, aos poucos, as Cinesferas Pessoais se acomodam ao Espaço Geral e Interpessoal.

Um ótimo exercício é delimitar uma área para um elevador hipotético, e sugerir que cada aluno entre naquele espaço um a um, sentindo a variação da Cinesfera conforme aumente o número de passageiros do elevador e, posteriormente, diminua, saindo um a um. Antes desses exercícios, porém, a primeira experiência de Cinesfera em sala de aula pode ser feita a partir da sensação do Espaço Interno crescendo para o ambiente com as variações do Alcance de Movimento, apresentadas a seguir.

#### SÍMBOLO PARA A CINESFERA<sup>90</sup>



## O ALCANCE DO MOVIMENTO

A partir das relações entre esses diferentes espaços, pode-se mover em três variações aproximadas de Cinesfera:

### Cinesfera Pequena – Alcance Próximo

90. Criado por Janis Pflorsich (Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, New York), relativo ao termo em inglês *Kinesphere*.

Cinesfera Média – Alcance Mediano  
Cinesfera Grande – Alcance Distante

A Cinesfera Pequena inclui o espaço de aproximadamente 10 cm a 20 cm ao redor de todo o corpo. Os movimentos de Alcance Próximo acontecem nessa distância, como pequenos gestos, um abraço, aconchegante, uma caminhada com passos bem pequenos, uma movimentação limitada numa discoteca superlotada.

A Cinesfera Média inclui um espaço um pouco maior, entre 30 cm e 50 cm ao redor de todo o corpo. Os movimentos de Alcance Mediano ocorrem nessa distância, expandindo-se um pouco mais no espaço que o anterior.

A Cinesfera Grande inclui um espaço bem maior, expandindo-se a partir de 50 cm ao redor de todo o corpo. Os movimentos em Alcance Distante ocorrem nessa amplitude, como um jogador de basquete esticando-se para colocar a bola na cesta, uma pessoa espreguiçando-se em uma enorme cama, um dançarino saltando e projetando suas pernas e braços abertos para os lados.

Em outras palavras, pode-se dizer que o movimento de uma pessoa é pequeno, médio ou grande, conforme o espaço que ocupe. E isto pode ou não estar associado ao tamanho real do corpo. Uma pessoa de corpo pequeno pode preferir mover-se em Alcance Pequeno, Mediano ou Grande. Por exemplo, a atriz-dançarina Nancy Allison,<sup>91</sup> de pouco mais que 1,50 m, parecia enorme no palco, projetando sua Cinesfera Grande e seus movimentos em Alcance Distante. Em geral, cada pessoa apresenta algumas preferências quanto ao Alcance de Movimento, mas, no cotidiano, alternamos os três, conforme a situação – o local, o momento, as outras pessoas e coisas envolvidas. Na construção da partitura corporal de personagem, pode-se escolher um tipo de alcance preferencial, que mudaria em situações extremas, enfatizando-as.

O corpo é um todo complexo, e pode mover-se todo dentro de um mesmo Alcance, ou apresentar dois ou até três tipos de Alcance simultaneamente. Por exemplo, uma secretária pode manter suas pernas bem cruzadas, com pequenos movimentos com os pés (Alcance Próximo), enquanto os braços se esticam para pegar documentos em outras áreas do escritório (Alcance Distante). Essas combinações podem ser denominadas mistas, desde que esclarecido, em termos de Análise Laban de Movimento, quais as Cinesferas e Alcances usados por cada parte, o que também implica na Organização Corporal (Categoria Corpo, Capítulo II). Nesse exemplo da

91. Vide Figura 2, p. 54.

secretária, a diferença de Alcance ocorre entre parte de cima do corpo e parte de baixo do corpo, caracterizando a Organização Corporal Homóloga. No exercício de Metade do Corpo (Homolateral), um lado do corpo expande-se em Alcance Distante, enquanto o outro encolhe-se em Alcance Próximo. Essas associações das categorias Corpo-Expressividade-Forma-Espaço serão melhor discutidas em Corêutica, no Capítulo VI.

Para introduzir o conceito de Cinesfera e de Alcance de Movimento, pode-se começar com um aquecimento voltado para o volume interno do corpo (Forma Fluida e Espaço Interno), utilizando-se dos Fundamentos Bartenieff com ênfase na respiração e na fluência dos líquidos corporais, como na Respiração com Sonorização (Capítulo II, p. 60). Em seguida, a pele passa a ser o órgão de enfoque, limite físico entre Espaço Interno e Externo. Pode-se improvisar a partir dessa estrutura móvel e divisória, sentindo onde termina “meu corpo” e começa o ar externo. O volume interno adapta-se, molda-se, interagindo com o espaço. Então, lança-se outra idéia: a de que essa pele, esse limite, descola-se, e expande-se, criando uma área como se dançassemos em uma pequena bolha de sabão (Cinesfera Pequena). Aos poucos, essa bolha cresce, passando do tamanho pequeno para médio e grande, com uma exploração de cada variação: sentando, deitando, levantando, andando, girando, gesticulando, movendo-se de forma abstrata, etc. Ao final, pode-se alternar entre os três Alcances, consciente de cada opção, incluindo combinações mistas (diferentes partes do corpo movendo-se com diferentes Alcances). Outro exercício é o de desenhar círculos de tamanhos diferentes no chão ou na areia, e explorar movimentos dentro de cada área desenhada.

Não existem símbolos específicos para o Alcance Espacial. Quanto ao tamanho da Cinesfera, sugere-se os seguintes:

Cinesfera Pequena	KP
Cinesfera Média	KM
Cinesfera Grande	KG

## O PADRÃO AXIAL

Digamos que os alunos estejam deitados no chão e o professor peça para que tragam seus braços para cima. A resposta pode ser diversificada. Alguns levantarão os braços em direção ao teto, e outros para cima de suas

cabeças, em direção à parede. E, de fato, todos levantaram seus braços “para cima”, apenas mudando o ponto de referência. Alguns usaram a sala como referência, outros usaram seu próprio corpo. Por isso, é necessário, antes de apresentar os pontos no espaço definidos em LMA, esclarecer as referências espaciais usadas. Todos os pontos identificados na Harmonia Espacial de Laban variam conforme o Padrão Axial escolhido como referência.

### A Cruz Axial Padrão

A direção para frente é determinada pela frente pessoal daquele que se move, sua frente; enquanto acima e abaixo permanecem constantes. Ou seja, mesmo que a pessoa gire, “carrega” a frente consigo. Mas, ao deitar-se, seu braço levanta-se “para cima” em direção ao teto, e não na direção acima da cabeça.

### A Cruz Axial do Corpo

A direção é estabelecida pela construção do corpo, para cima sendo “acima da cabeça”, mesmo que deitado no chão; para baixo, “na direção dos pés”; para frente, adiante do tórax; etc., independente de girar, deitar, deslocar-se. A frente do Centro de Peso (um pouco abaixo do umbigo) é o ponto de referência denominado Lugar, a partir do qual todos os outros são identificados durante o movimento.

### A Cruz Axial Constante

As direções são estabelecidas na sala ou local e permanecem as mesmas independente da movimentação do corpo. Por exemplo, antes de se iniciar os movimentos, especifica-se a frente na direção das janelas; atrás, para a parede; em cima, para o teto; embaixo, para o chão; à esquerda, para a parede com espelho; e à direita, para a parede com quadro-negro. “Mover-se para frente” significa ir em direção às janelas, mesmo que o ator-dançarino esteja de costas ou deitado. “Mover-se para a direita” significa ir em direção à parede com quadro-negro, mesmo que o ator-dançarino esteja, por exemplo, de costas ou de frente para essa parede.

Então, existem três formas distintas para indicar as direções no espaço, e cabe ao professor ou diretor esclarecer o padrão sendo utilizado. Na notação, o símbolo do Padrão Axial escolhido deve ser desenhado *antes* da

Frase de Movimento, para informar o leitor ou intérprete quanto à referência.

Em LMA, tanto na prática quanto na teoria (notação), utiliza-se principalmente a *Cruz Axial do Corpo*, enfatizando o ator-dançarino como o centro das ações e, portanto, a referência dos demais elementos. Os Pontos no Espaço, identificados pelo Padrão Axial, pertencem à Cinesfera do ator-bailarino e *independem* das regiões do palco, que são áreas no espaço fixo, demarcadas no chão. Mesmo assim, em LMA, utiliza-se a perspectiva do ator-dançarino como referência, e não a da platéia, como demonstrado no diagrama a seguir.

Regiões do palco  
Referência: Ator-dançarino  
Usada em LMA e em Dança

Regiões do Palco  
Referência: Platéia  
Usada em Teatro

PLATÉIA		PLATÉIA	
Esquerda	Direita	Direita	Esquerda
Baixa	Baixa	Baixa	Baixa
Centro		Centro	
Esquerda	Direita	Direita	Esquerda
Alta	Alta	Alta	Alta

Isto nos indica um dos principais aspectos da Harmonia Espacial de Laban: todos os símbolos de pontos no espaço são desenhados como se o observador fosse o corpo dançante, e não invertendo esquerda e direita como em um espelho. Isto será detalhado na próxima seção sobre as Formas Cristalinas.

#### Símbolos para o Padrão Axial

Cruz Axial Padrão



Cruz Axial do Corpo



Cruz Axial Constante



## AS FORMAS CRISTALINAS

Ao mover-se, o corpo desenha linhas e formas no espaço, como se ligasse pontos invisíveis. Até mesmo em movimentos simples e mínimos, como caminhar ou fazer um pequeno gesto, o corpo cria formas no espaço ao seu redor. Sua Cinesfera passa a assumir diferentes formatos. Assim como o movimento dos átomos e elementos químicos, as projeções do corpo no espaço constroem uma geometria como a dos cristais de rocha:

*Podemos conceber um tipo de cristalografia (ciência que lida com o sistema de formas entre os cristais) do movimento humano no qual tensões e transformações espaciais são cientificamente examinadas de maneira similar àquela usada ao investigarmos aquelas que ocorrem na construção de um problema. (...) Podemos compreender todo movimento corporal como sendo uma contínua criação de fragmentos de formas poliédricas. O próprio corpo, em sua estrutura anatômica ou cristalina, é construído de acordo com as leis da cristalização. Antigos rituais mágicos têm preservado grande parte do conhecimento sobre estas leis. A descrição dos sólidos regulares feita por Platão em Timaeus é baseada neste conhecimento antigo. Ele seguiu as tradições de Pitágoras, que foi o primeiro na civilização européia, que se saiba, a ter investigado a harmonia (R. LABAN, 1976: 105).*

Entre as Formas Cristalinas (vide Figura 8, p. 174), Laban escolheu especialmente cinco figuras geométricas para estruturar princípios de movimento do corpo no espaço, seguindo graus de complexidade matemática:

- O Tetraedro
- O Octaedro
- O Cubo
- O Icosaedro
- O Dodecaedro

Cada uma dessas figuras é um poliedro regular, ou seja, “todas as suas faces são polígonos regulares iguais, formando diedros iguais e, por consequência, ângulos sólidos iguais” (RODRIGUES, 1964: 257). Uma figura irregular, o Cubo-octaedro, é citada por Laban, porém adaptada ao Icosaedro, de forma mais arredondada.<sup>92</sup> Laban organizou seqüências de

92. “A forma intermediária entre o octaedro e o cubo é o cubo-octaedro. (...) Os pontos de um encaixe icosaédrico são os mesmos que aqueles do Cubo-octaedro” (Laban, 1976: 104-5).

pontos em cada Forma Cristalina, percursos ligando os diversos pontos dessas Cinesferas geométricas, no que chamou de *Escalas Espaciais*.

Interagindo com o espaço tridimensional, o corpo constrói essas figuras geométricas ao mover-se ao longo dos pontos escolhidos. Nessas Escalas, o espaço é um instrumento estimulador das potencialidades do corpo, trabalhando todo seu volume em movimento tridimensional. Essas seqüências ou Escalas Espaciais servem como uma estrutura básica para desenvolver a consciência e discernimento de cada ponto no espaço, clareando a Intenção Espacial do gesto e da postura. As seqüências constituem um exercício de expansão do corpo no espaço, percebendo pontos pouco ativos ou que recebem pouca atenção. Aos poucos, o ator-dançarino começa a visualizar esses pontos de forma nítida, organizando-os nas Formas Cristalinas ao redor de seu corpo, mesmo em aparente repouso. Os pontos no espaço podem ser usados em outras combinações além das desenvolvidas por Laban, até mesmo misturando pontos de diferentes Formas Cristalinas.<sup>93</sup>

Os polígonos regulares fazem parte de diversas outras abordagens – matemáticas, filosóficas e mesmo religiosas. Por exemplo, a tradição hindu relaciona o “pequeno icosaedro central” (interno), o octaedro e o tetraedro ao processo de individualização; e o cubo, o icosaedro e o dodecaedro, aos processos transpessoais (LAWLOR, 1982: 108). Esta tradição associa:

*(...) o pequeno icosaedro central à Perfeição definitiva do Corpo em sua manifestação física; o Octaedro ao Corpo Alimentar ou físico (lugar da mente instinta); o Tetraedro ao Corpo Energético ou prânico (lugar da habilidade mental intuitiva); o Cubo ao Corpo-Mente da “razão pura”; o Dodecaedro ao Corpo do Conhecimento (lugar do conhecimento inato por identidade); o Icosaedro ao Corpo Sagrado (aquele da união meditativa (LAWLOR, 1982: 108).*

Esta tradição associa Espaço e Corpo, o que ocorre no conceito de Corêutica de Laban.<sup>94</sup> Nas Escalas Espaciais, conectamos esta “arquitetura do espaço” (Formas Cristalinas) à “arquitetura do corpo”, desenhada pelas linhas das Conexões Ósseas e demais Princípios de Momento, aplicando o tema Interno/Externo (Capítulo VI, Tema Interno/Externo, p. 247).

93. Vide Escala Pessoal, em Corêutica, Capítulo VI.

94. Vide A Harmonia Espacial (p. 159) nesse capítulo e A Corêutica: Afinando e Desafiando Composições (Capítulo VI).

## FIGURA 8 – FORMAS CRISTALINAS



Tetraedro – Ciane Fernandes, João Lima e Iêda Dias (Foto Marcos MC)



Octaedro – *A Imaculada Conceição*  
G. B. Tiepolo



Cubo – Jorge Vladimir, Ipojucan Dias e Valéria Figueira (Foto Ciane)

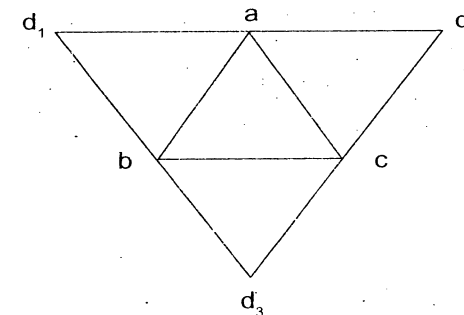


Icosaedro –  
Plano Sagital  
(Foto Rejane Carneiro)

O Tetraedro<sup>95</sup>

O Tetraedro Regular possui quatro lados e quatro pontos (vértices) no espaço. É uma figura menos enfatizada por Laban que as três seguintes. Sua estrutura de base sólida (formada por três pontos) e apenas um outro ponto acima desta, concede uma imagem de repouso, indicando corpos em posições estáveis. Por isso, não existem Escalas Espaciais nesta forma. O Octaedro, o Cubo, o Icosaedro e o Dodecaedro “são variações dinâmicas da mais simples forma plástica, o tetraedro, da qual todas as outras formas poliédricas ou cristalinas derivam” (R. LABAN, 1976: 103).

“Obtém-se o desenvolvimento do tetraedro rebatendo sobre o plano horizontal as faces abd, bdc e adc, isto é, construindo os triângulos equiláteros. Esse desenvolvimento, pela reunião dos seus quatro triângulos equiláteros iguais, forma um novo triângulo equilátero” (RODRIGUES, 1964: 259).



95. Vide Figura 8.

## O Octaedro (e suas três Dimensões)

O Octaedro Regular possui oito lados e seis pontos (vértices); “compõe-se de duas pirâmides regulares invertidas com a base comum – quadrangular-regular” (RODRIGUES, 1964: 263). É uma figura formada a partir da intersecção dos três eixos ou dimensões no centro do corpo. Esse centro do corpo localiza-se no centro da pélvis, um pouco abaixo do umbigo, no ponto mediano entre o abdômen e o sacrum. É dali que emergem as três dimensões; cada uma em duas direções opostas. Ou seja, a dimensão é uma linha que parte desse centro do corpo em duas direções ou vetores opostos. As três Dimensões são:

**Dimensão Vertical:** é a da altura, partindo do centro em direção ao Alto e ao Baixo.

**Dimensão Horizontal:** é a da largura, partindo do centro em direção à Esquerda e à Direita.

**Dimensão Sagital:** é a da profundidade, partindo do centro em direção à Frente e para Atrás.

A junção dessas três dimensões descreve uma Cruz Axial dentro do Octaedro. Os seis pontos – Alto, Baixo, Esquerda, Direita, Frente, Atrás – constituem as extremidades da Cruz Axial e da Forma Cristalina do Octaedro. Cada triângulo equilátero do Octaedro é formado por uma extremidade de cada dimensão. Por exemplo, os pontos Alto (Dimensão Vertical), Direito (Dimensão Horizontal) e Frente (Dimensão Sagital) compõem o triângulo superior direito frontal do Octaedro, e assim por diante, até a construção dos oito triângulos.

Esses seis pontos do Octaedro e o Centro (*Place Center*) são identificados por diversas teorias corporais, inclusive nas danças sagradas:

*O espaço proporcionava ao homem uma de suas experiências mais profundas e, da mesma forma como acreditava que o corpo possuía uma referência mágica, o mesmo acontecia com o espaço exterior. Suas três dimensões, cada uma delas com duas possíveis direções de movimento que pressupõem a existência de dois pólos, passaram a ser zonas nas quais se experimentava e venerava o sagrado. O começo tanto do tempo, como da criação pertence ao centro. A partir deste ponto focal, irradiam as manifestações, formando círculos concêntricos. Tal experiência universal encontrou sua expressão nos numerosos ritos da circunvalação e danças circulares das tradições sagradas do mundo inteiro. (...) A anatomia humana, com seus seis pontos de orientação no espaço, dispõe de um sétimo ponto, invisível, onde se cruzam os*

*eixos, o centro do homem, “o lugar do coração” que serve de campo de batalha para as forças duais da vida. A subdivisão desta cruz estática produz a cruz dinâmica ou roda móvel, símbolo do potencial humano para a orientação e o movimento no espaço. (...) As transformações espirituais e fisiológicas se identificam com as transições terrenas, isto é, expressam-se em relações espaciais (WOSIEN, 1996: 22-3).*

É nesse aspecto que as Escalas Espaciais expandem as habilidades do ator-dançarino, tanto fisicamente quanto emocional, intelectual e espiritualmente.

Ao pensarmos em um corpo em posição anatômica, o “lugar do coração” é, de fato, no centro da pélvis, no centro gravitacional do corpo, onde centraliza seu peso. É nessa posição que este Centro do Corpo coincide com o Centro do Espaço, ou o centro imaginário de todas as figuras geométricas. É a partir desse ponto que irradiam todos os outros, de todas as figuras geométricas. Assim, quando o corpo desloca-se ao longo dos diversos pontos no espaço, carrega seu Centro consigo, o que nem sempre coincide nem passa pelo Centro do Espaço! No caso do Octaedro, o Centro do Corpo desliza ao longo das dimensões, passando pelo Centro do Espaço. Mas em outras figuras, como no Icosaedro, o Centro do Corpo desloca-se pela periferia ou entre a periferia e o Centro do Espaço, sem passar por este. Isto será o assunto do item *Percurso Espacial*, mais adiante.

Durante a realização de todas as Escalas Espaciais padronizadas, *o corpo dirige-se a cada ponto com o centro do corpo*, como se fosse levado ao ponto no Espaço pelo cóccix. Isto evita levar apenas a periferia do corpo a cada ponto sem interagir completamente com o espaço: Além disso, o aprendizado das Escalas é feito fixando-se a frente no espaço e na pélvis, para que o corpo não busque compensações. Por exemplo, ao ir para a direita, a pélvis permanece para a frente, permitindo a percepção da lateralidade. A tendência de virar a pélvis junto com o braço para a direita muda o ponto no espaço, e o corpo passa a ir, de fato, para sua frente! Por isso, a atenção está nas cristas ilíacas, os dois Marcos Ósseos no topo frontal da pélvis, que indicarão a frente. Após o aprendizado das Escalas padronizadas, realizadas a partir da pélvis, pode-se improvisar com outras partes do corpo, o que provocará diferenças significativas nos Percursos e Tensões Espaciais (p. 215-219), bem como na Organização Corporal.

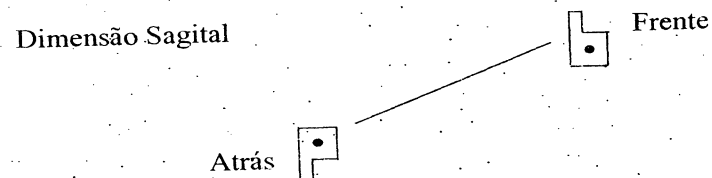
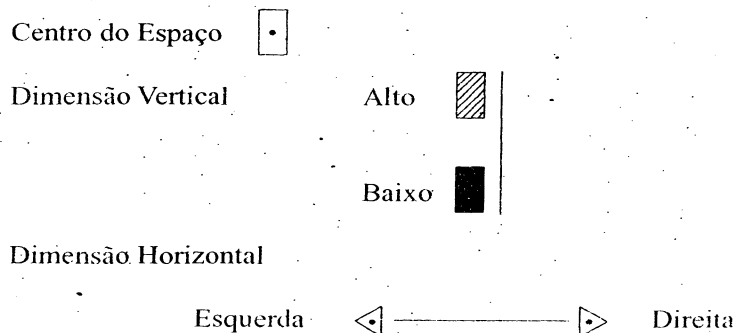
Para a percepção do espaço como um prolongamento ou projeção do corpo, pode-se iniciar a experiência dos pontos a partir da respiração e do movimento de órgãos (Forma Fluida Bilateral) e de Conexões Ósseas. Em dupla, um ator-dançarino toca o topo da cabeça e a base da coluna do colega, que procura respirar sentindo Crescer (Alongar) e Encolher (Encurtar) nessas



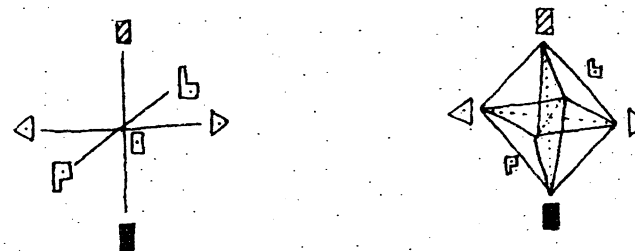
duas direções. Aos poucos, o aluno desenvolve a noção de uma linha vertical (Dimensão Vertical) que se expande do Centro do Corpo para o Alto e para Baixo, passando pelo centro da cabeça e pelo meio entre o cóccix e a sínfise púbica, em direção ao ponto mediano entre os calcanhares. Em seguida, o ator-dançarino toca as laterais da pélvis do colega, como se o segurasse pela cintura, enquanto ele experencia a respiração ao longo da Dimensão Horizontal, visualizando essa linha que se expande (Alarga-se) para a Esquerda e para a Direita na inspiração e retorna ao Centro (Estreita-se) na expiração. Por último, o ator-dançarino toca um pouco abaixo do umbigo e nessa mesma altura atrás, no sacrum do colega, que percebe sua expansão (Inchando) na inspiração para Frente e para (o ponto) Atrás a partir do Centro, e de volta a este (Esvaziando) na expiração. Os parceiros trocam de papéis, para que o realizador possa também experimentar as três dimensões através da respiração.

De pé, os alunos podem experimentar cada dimensão, percebendo quando o corpo está em cada eixo, e explorando-os individualmente ou em grupo. Por exemplo, caminhar de lado cria a Dimensão Horizontal (mantendo a frente da pélvis; ou seja, indo para a Direita com o Trocanter direito, e para a Esquerda com o Trocanter esquerdo). Podê-se permanecer de pé visualizando a Dimensão Vertical e percebendo como o corpo oscila dentro e fora desse eixo, na Dinâmica Postural. Já uma fila em que um objeto é passado de um colega ao outro, de frente para trás e vice-versa, desenha a Dimensão Sagital no espaço através da ação corporal!

Os seis pontos do Octaedro (dois em cada uma das três dimensões) são representados a seguir. Os símbolos de espaço são *sempre* lidos como se o leitor fosse o executor, ou seja, *sem* inverter o que vê como se fosse a platéia vendo uma dança. O observador ou leitor coloca-se no lugar do dançarino para identificar os pontos. Os símbolos são lidos como se o dançarino estivesse de costas para o leitor. Um triângulo para a direita no papel, por exemplo, representa o lado direito no Octaedro do leitor, como se ele fosse o próprio dançarino.



A Escala Dimensional ou de Defesa descreve a Cruz Axial que sustenta internamente a Forma Cristalina do Octaedro:



Após uma ampla experimentação de cada dimensão, pode-se introduzir a seqüência dos oito pontos do Octaedro criada por Laban, a Escala Dimensional ou Escala de Defesa. Nesta, o corpo descreve as três dimensões, indo da Vertical para a Horizontal para a Sagital, sempre passando pelo Centro do Espaço entre cada ponto. No caso da Dimensão Horizontal, a ordem dos lados pode mudar na seqüência, conforme o lado do corpo que esteja iniciando o movimento. Apesar de se iniciar o aprendizado com a respiração e mesmo com órgãos (vide p. 181), e de todo o corpo estar envolvido no movimento, todas as Escalas podem ser realizadas iniciando-se com o lado direito ou com o lado esquerdo. Este fator modifica a ordem dos pontos na seqüência das Escalas devido a associações das qualidades expressivas com cada ponto, o que será abordado em Corêutica (capítulo VI). Apesar da possibilidade de se iniciar com qualquer parte do corpo, nas Escalas Espaciais padronizadas, parte-se do corpo na posição vertical, indo para cada ponto a partir da iniciação de um dos braços, que determina o lado da Escala, levando o corpo todo, com suporte da respiração e dos músculos profundos, como o Iliopsoas e o chão pélvico.

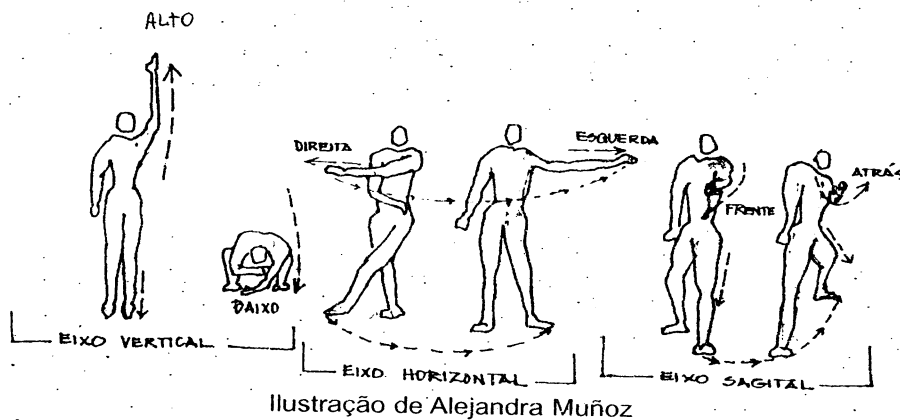
Assim, na Escala Dimensional iniciada com o braço direito, o corpo vai do Centro ao Alto, pelo Centro ao ponto Baixo; de volta ao Centro, em direção à Esquerda, pelo Centro à Direita, de volta ao Centro, em direção à Frente, e pelo Centro para o ponto Atrás. Já na Escala Dimensional iniciada com o braço esquerdo, o corpo vai do Centro ao Alto, pelo Centro ao ponto Baixo, de volta ao Centro, em direção à Direita, pelo Centro à Esquerda, de

volta ao Centro, em direção à Frente, e pelo Centro para o ponto Atrás. Ou seja, primeiro o corpo fecha na direção horizontal inversa ao lado iniciador, e depois abre na direção horizontal semelhante ao lado iniciador.

- Escala Dimensional iniciando com o braço direito, a partir da posição vertical no Centro do Espaço:



- Escala Dimensional iniciando com o braço esquerdo, a partir da posição vertical no Centro do Espaço:



Levado pelo braço, o corpo desloca-se em cada direção, dando um passo para cada lado e de volta ao centro, um passo para a frente e outro para trás, voltando ao centro. O lado oposto ao iniciador é muito ativo durante todas as Escalas, sendo organizado em uma ênfase espacial secundária, muitas vezes oposta à primária. Em geral, os braços se cruzam fechando ou se afastam abrindo, ambos ativos e complementares. Na Escala Dimensional com o braço esquerdo, temos:

- Enquanto o braço esquerdo leva o corpo para o Alto, o braço direito está alongado para Baixo.

- Enquanto o braço esquerdo leva o corpo para Baixo, moderadamente curvado para a esquerda à frente do torso, o braço direito encolhe-se cruzando ou atravessando a frente do corpo para a esquerda, por detrás do braço esquerdo.
- Enquanto o braço esquerdo fecha para a Direita, o braço direito atravessa o Centro do Espaço em direção à Esquerda.
- Enquanto o braço esquerdo abre para a Esquerda, o braço direito abre moderadamente para a Direita.
- Enquanto o braço esquerdo avança para a Frente, o direito alonga-se para Baixo e moderadamente para Atrás.
- Enquanto o braço esquerdo recua para Atrás, o direito alonga-se para Baixo e moderadamente para a Frente.

É exatamente essa oposição que garante a ênfase espacial primária do corpo, deslocando-se em direção ao ponto principal. O uso do cóccix como referência corporal para o movimento é particularmente importante na Dimensão Vertical. O corpo eleva-se como se a pelvis fosse um balão de gás. O corpo abaixa-se como se o cóccix fosse sugado pelo chão, levando quase a uma posição de cócoras. Essa imagem evita apenas fazer referência ao ponto Baixo com a parte de cima do corpo, deixando a pélvis, de fato, no Centro.

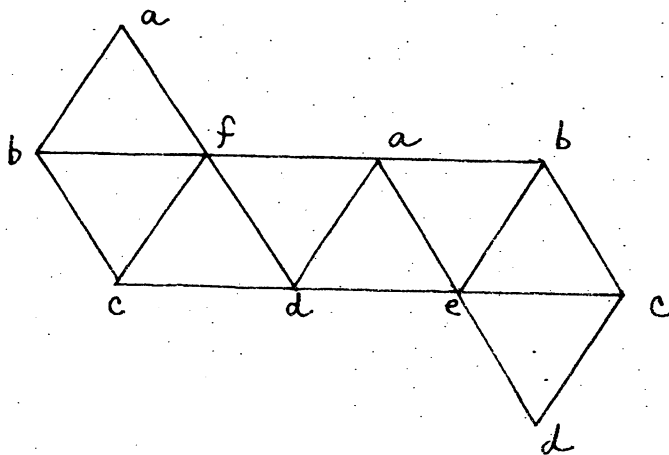
A Escala Dimensional pode ser feita em diferentes tamanhos de Cinesfera, e com diferentes partes iniciadoras, gradualmente conectando a Arquitetura do Corpo com a Arquitetura do Espaço. Por exemplo:

- Escala Dimensional a partir da Forma Fluida em Cinesfera Pequena:
  - Para o Alto a partir do córtex cerebral
  - Para Baixo a partir do intestino grosso
  - Para a Esquerda a partir do baço
  - Para a Direita a partir do fígado
  - Para a Frente a partir do estômago
  - Para Atrás a partir dos rins
- Escala Dimensional a partir das Conexões Ósseas em Cinesfera Média:
  - Para o Alto a partir do topo do crânio
  - Para Baixo a partir do cóccix
  - Para a Esquerda a partir da lateral da última costela esquerda
  - Para a Direita a partir da lateral da última costela direita
  - Para a Frente a partir da frente da pelvis
  - Para Atrás a partir do sacrum

Um exercício para a visualização da Cinesfera em forma de Octaedro, bem como de seus seis pontos, consiste em colocar quatro alunos ao redor de um central: um a sua Direita, um a sua Esquerda um a sua Frente, um Atrás. Então, o ator-dançarino no centro realiza a Escala Dimensional, dirigindo-se para o Alto e para Baixo, e depois, na direção do umbigo de cada colega. Em outro exercício, os atores-dançarinos, de frente um para o outro, realizam a Escala em espelho:

- Dimensão Vertical: ambos sobem e descem, um com o braço direito e o outro com o braço esquerdo.
- Dimensão Horizontal: enquanto um vai à sua Esquerda com o braço direito, o outro vai à sua Direita com o braço esquerdo. Em seguida, um vai à sua Direita com o braço direito, o outro vai à sua Esquerda com o braço esquerdo.
- Dimensão Sagital: enquanto um avança para Frente com o braço direito, o outro recua para Atrás com o braço esquerdo. Em seguida, um recua com o braço direito e o outro avança com o braço esquerdo.
- Os atores-dançarinos invertem o lado do corpo que inicia os movimentos.

O desenvolvimento do Octaedro se faz “pela construção geométrica de oito triângulos equiláteros iguais, colocados quatro a quatro” (RODRIGUES, 1964: 263).



## O Cubo (e suas Quatro Diagonais)

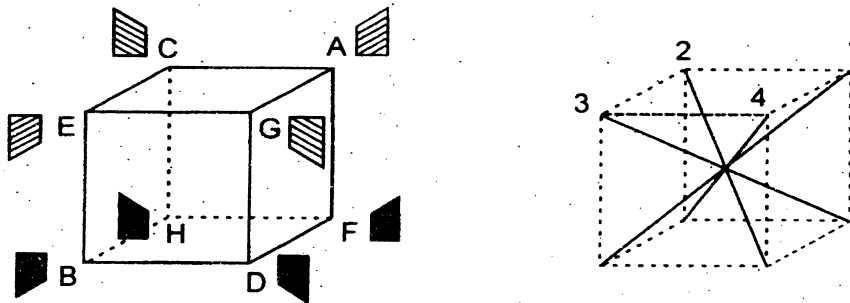
O Cubo ou o Hexaedro Regular possui seis lados e oito pontos (vértices); é “formado por seis quadrados iguais, reunidos três a três” (RODRIGUES, 1964: 257). Se traçarmos uma linha a partir do Centro do Octaedro (p. 179), atravessando um de seus triângulos regulares, teremos uma das esquinas do Cubo. Ou seja, traçando uma linha exatamente no meio simétrico entre cada triângulo equilátero, cada uma atravessando um dos oito lados do Octaedro, obter-se-á as oito esquinas do Cubo, projetadas a partir do centro. Pode-se inclusive imaginar o Octaedro dentro do Cubo, como figuras complementares – o Octaedro com oito lados e seis pontas, e o Cubo com seis lados e oito pontas.

Cada triângulo equilátero do Octaedro é formado por uma extremidade de cada dimensão, e cada esquina do Cubo passa pelo meio exato entre essas três extremidades. Em outras palavras, cada esquina do Cubo é o ponto mediano entre uma extremidade da Dimensão Vertical, da Dimensão Horizontal, e da Dimensão Sagital. Diferente da pureza do Octaedro e das dimensões, as diagonais do Cubo possuem três vetores *simultâneos*. Ou seja, cada esquina do cubo dirige-se, ao mesmo tempo, para três extremidades dimensionais, criando uma *diagonal*. Ao dirigir-se a cada esquina do Cubo a partir da pélvis, o corpo alonga-se ou contrai-se com três vetores, indo simultaneamente, por exemplo, para Cima, para a Direita e para a Frente, no ponto mediano exato entre essas extremidades dimensionais.

Diferente do Octaedro, o cubo não possui pontos na altura da cintura (vide p. 187). Ao mover-se ao longo dos vértices do Cubo, o corpo está necessariamente no Alto (acima da cabeça) ou no Baixo (tocando o chão). Mesmo que o corpo não toque o chão, há uma ênfase espacial em direção ao chão, e a pélvis *não permanece no nível médio*. Isto é particularmente importante nos pontos localizados atrás do corpo, quando tende-se a levar o braço e não o Centro do Corpo. Para tanto, dirige-se o corpo ao ponto a partir do cóccix, dobrando e rodando profundamente na coxofemoral durante a expiração (Fundamentos Corporais Bartenieff, Capítulo II), promovendo uma mudança significativa no nível ou altura do corpo. O mesmo ocorre nos pontos altos, que são realizados com o Centro do Corpo, e não pela elevação dos ombros. O corpo não se move preferencialmente em nenhuma das três dimensões, como ir mais para cima do que para frente, ou mais para o lado do que para baixo. A partir do Centro do Corpo, move-se ao longo da diagonal rumo ao ponto mediano exato, igualmente Vertical, Horizontal e Sagital.

Cada ponto do Cubo é descrito pela somatória de três pontos do Octaedro, e agrupados em oposições dessas combinações triplices, ao invés de oposições simples, como nas dimensões. Cada diagonal do Cubo liga

duas de suas esquinas, espacialmente opostas. Assim como as dimensões formam as esquinas do Octaedro, as diagonais formam as esquinas do Cubo. Os pontos das oito esquinas do Cubo, agrupadas duas a duas em quatro diagonais, são representados a seguir. Cada uma dessas diagonais do Cubo contém duas extremidades, cada qual juntando três vetores opostos das dimensões (aqui desenhadas como se o dançarino estivesse de costas para o leitor).



Diagonal 1 (A-B):

$$\left( \begin{matrix} \text{Alto-Direita-Frente} \\ \text{Baixo-Esquerda-Atrás} \end{matrix} \right) + \left( \begin{matrix} \text{Alto-Direita-Frente} \\ \text{Baixo-Esquerda-Atrás} \end{matrix} \right) = \begin{matrix} \text{Alto-Direita-Frente} \\ \text{Baixo-Esquerda-Atrás} \end{matrix}$$

Diagonal 2 (C-D):

$$\left( \begin{matrix} \text{Alto-Esquerda-Frente} \\ \text{Baixo-Direita-Atrás} \end{matrix} \right) + \left( \begin{matrix} \text{Alto-Esquerda-Frente} \\ \text{Baixo-Direita-Atrás} \end{matrix} \right) = \begin{matrix} \text{Alto-Esquerda-Frente} \\ \text{Baixo-Direita-Atrás} \end{matrix}$$

Diagonal 3 (E-F):

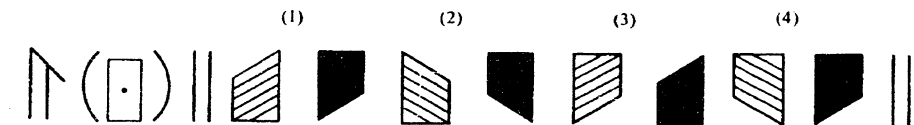
$$\left( \begin{matrix} \text{Alto-Esquerda-Atrás} \\ \text{Baixo-Direita-Frente} \end{matrix} \right) + \left( \begin{matrix} \text{Alto-Esquerda-Atrás} \\ \text{Baixo-Direita-Frente} \end{matrix} \right) = \begin{matrix} \text{Alto-Esquerda-Atrás} \\ \text{Baixo-Direita-Frente} \end{matrix}$$

Diagonal 4 (G-H):

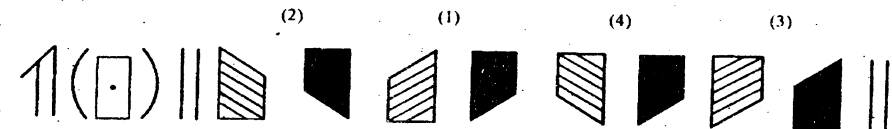
$$\left( \begin{matrix} \text{Alto-Direita-Atrás} \\ \text{Baixo-Esquerda-Frente} \end{matrix} \right) + \left( \begin{matrix} \text{Alto-Direita-Atrás} \\ \text{Baixo-Esquerda-Frente} \end{matrix} \right) = \begin{matrix} \text{Alto-Direita-Atrás} \\ \text{Baixo-Esquerda-Frente} \end{matrix}$$

A seqüência que passa por esses oito pontos do Cubo constitui a Escala Diagonal (vide Fig. 9, p. 187). Como na Escala Dimensional, na Escala Diagonal o corpo precisa passar pelo Centro do Espaço entre as duas extremidades de uma mesma diagonal. Porém, diferente da Escala Dimensional, a Escala Diagonal *não* precisa necessariamente passar pelo Centro do Espaço nas transições entre uma diagonal e outra. Por isso, omite-se a figura do Centro entre uma diagonal e outra, cabendo ao realizador optar por passar ou não pelo Centro. Como na Escala Dimensional, há duas seqüências: uma iniciada pelo lado direito e outra com o lado esquerdo. Devido à maior complexidade do Cubo em relação ao Octaedro, não basta apenas mudar a ordem de uma das diagonais. Já que todos os pontos do Cubo incluem a Dimensão Horizontal, todos os pontos são afetados ao se trocar o lado iniciador. Por isso, a ordem das diagonais com o braço direito segue o sentido anti-horário (Diagonais 1-2-3-4), enquanto com o braço esquerdo, o sentido horário (2-1-4-3). Essa inversão na ordem dos pontos ocorre devido à associação do Espaço com a Expressividade, como veremos em Corêutica (Capítulo VI).

• Escala Diagonal iniciando com o braço direito, a partir da posição vertical no Centro do Espaço (vide Fig. 9, p. 187):



• Escala Diagonal iniciando com o braço esquerdo, a partir da posição vertical no Centro do Espaço:



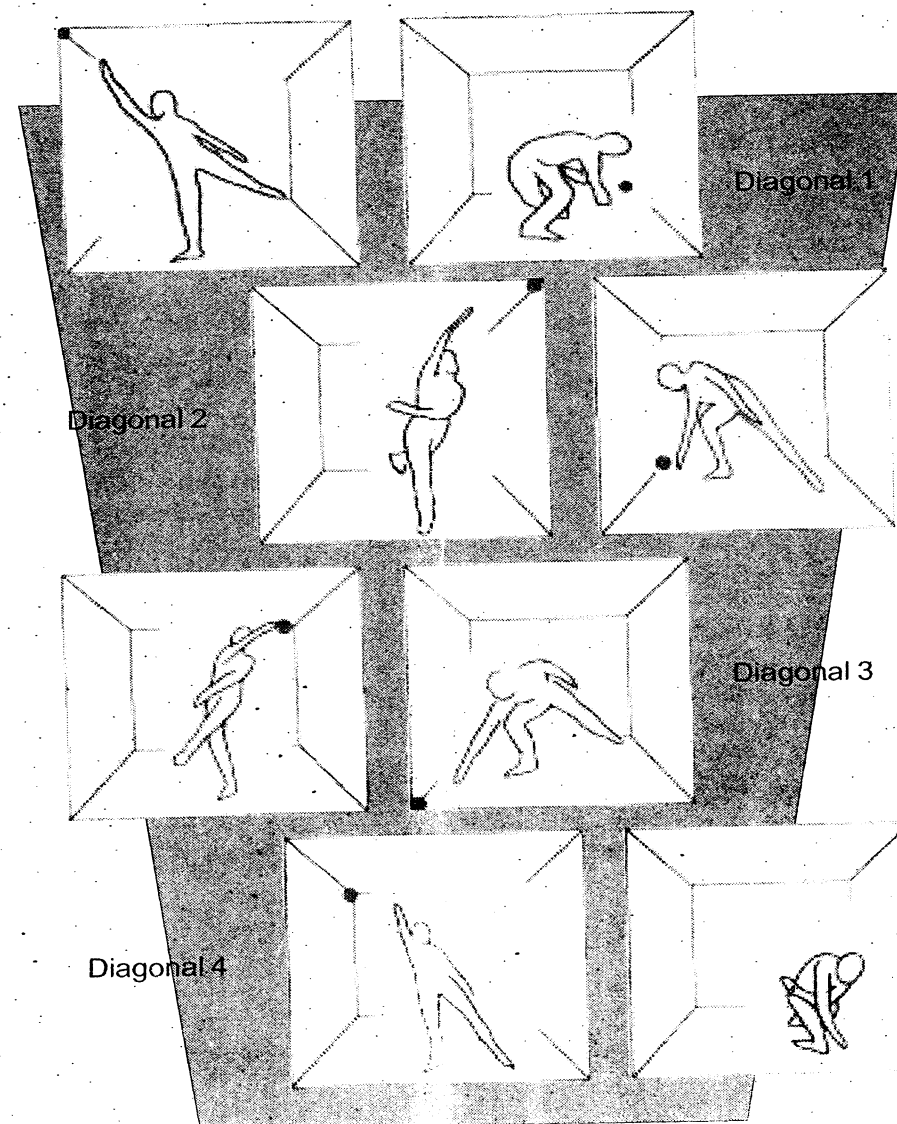
Essa ordem é realizada com iniciação do braço (direito ou esquerdo), levando todo o corpo a partir da pélvis, mantendo-a para frente. Isto é especialmente difícil no Cubo, pois seus vértices com três vetores exigem a tridimensionalidade e a rotação do corpo para manter sua frente. Ao mesmo tempo que é aconselhável não mudar a frente, definida pelas cristas ilíacas,

o corpo precisa interagir com o espaço tridimensional complexo, com três ênfases simultâneas e opostas (cada diagonal possui duas combinações opostas das três dimensões). Determinadas Organizações Corporais facilitam essa estabilidade para mobilizar e vice-versa.<sup>96</sup>

Já que todos os pontos do Cubo incluem a Dimensão Horizontal, os pontos da Escala Diagonal podem ser divididos entre “abertos” ou “fechados”, conforme a relação entre os braços. Com o braço direito, os quatro pontos à direita no Cubo serão abertos, e os quatro restantes, à esquerda, serão fechados. Com o braço esquerdo, basta inverter os lados das direções abaixo, mantendo “abrir” e “fechar”. *A frente da pélvis é mantida inclusive nas posições fechadas*, quando a pélvis tende a virar para o lado. Nos pontos que incluem a ênfase para Baixo, o cóccix “mergulha”, “afundando” na diagonal.

96. Vide Temas de Contínua Dinâmica e Transformação, Mobilidade/Estabilidade, Capítulo VI.

**FIGURA 9 – CUBO: ESCALA DIAGONAL COM O BRAÇO DIREITO**  
(Ilustração: Ciane Fernandes e Cida Linhares).



### ESCALA DIAGONAL COM O BRAÇO DIREITO

**DIAGONAL 1, VÉRTICE A** – Alto-Direita-Frente: braços e pernas abrem. Enquanto o braço direito leva o corpo, abrindo para o Alto-Direita-Frente, o braço esquerdo está alongado para Baixo-Esquerda-Atrás (os braços abrem). Com o peso do corpo na perna direita, as pernas se afastam com uma abertura moderada, os pés em semiponta enfatizando o Alto.

**DIAGONAL 1, VÉRTICE B** – Baixo-Esquerda-Atrás: braços e pernas fecham.

Enquanto o braço direito leva o corpo, fechando para Baixo-Esquerda-Atrás, o braço esquerdo encolhe-se cruzando ou atravessando a frente do corpo. A perna direita cruza por detrás da esquerda, e o pé direito toca o ponto Baixo-Esquerda-Atrás, enquanto o esquerdo sustenta o corpo mais à frente.

**DIAGONAL 2, VÉRTICE C** – Alto-Esquerda-Frente: braços e pernas fecham.

Enquanto o braço direito leva o corpo, fechando para Alto-Esquerda-Frente, o braço esquerdo encolhe-se cruzando ou atravessando a frente do corpo para Baixo-Direita-Atrás, abaixo do braço direito. Com o peso do corpo principalmente na perna direita, as pernas se cruzam com a direita à frente, os pés em semiponta enfatizando o Alto.

**DIAGONAL 2, VÉRTICE D** – Baixo-Direita-Atrás: braços e pernas abrem. Enquanto o braço direito leva o corpo, abrindo para Baixo-Direita-Atrás, o braço esquerdo alonga-se moderadamente em direção a Baixo-Esquerda-Frente. A perna direita abre, e o pé direito toca o ponto Baixo-Direita-Atrás, enquanto o esquerdo sustenta o corpo mais à frente.

**DIAGONAL 3, VÉRTICE E** – Alto-Esquerda-Atrás: braços e pernas fecham.

Enquanto o braço direito leva o corpo, fechando para Alto-Esquerda-Atrás, o braço esquerdo encolhe-se cruzando ou atravessando a frente do corpo para Baixo-Direita-Frente, abaixo do braço direito. Com o peso do corpo principalmente na perna direita, as pernas se cruzam com a esquerda à frente, os pés em semiponta enfatizando o Alto.

**DIAGONAL 3, VÉRTICE F** – Baixo-Direita-Frente: braços e pernas abrem.

Enquanto o braço direito leva o corpo, abrindo para Baixo-Direita-Frente, o braço esquerdo alonga-se moderadamente em direção a Baixo-Esquerda-Atrás. A perna direita abre, e o pé direito toca o ponto Baixo-Direita-Frente, enquanto o esquerdo sustenta o corpo mais atrás.

**DIAGONAL 4, VÉRTICE G** – Alto-Direita-Atrás: braços e pernas abrem. Enquanto o braço direito leva o corpo, abrindo para Alto-Direita-Atrás, o braço esquerdo alonga-se em direção a Baixo-Esquerda-Frente. Com o

peso do corpo na perna direita, as pernas se abrem com a esquerda à frente, os pés em semiponta enfatizando o Alto.

**DIAGONAL 4, VÉRTICE H** – Baixo-Esquerda-Frente: braços e pernas fecham.

Enquanto o braço direito leva o corpo, fechando para Baixo-Esquerda-Frente, o braço esquerdo encolhe-se cruzando ou atravessando a frente do corpo. A perna direita cruza pela frente da esquerda, e o pé direito toca o ponto Baixo-Esquerda-Frente, sustentando a maior parte do peso corporal.

Em resumo, temos:

Iniciando com o Braço Esquerdo	Iniciando com o Braço Direito
Abre/Fecha (Diagonal 2)	Abre/Fecha (Diagonal 1)
Fecha/Abre (Diagonal 1)	Fecha/Abre (Diagonal 2)
Fecha/Abre (Diagonal 4)	Fecha/Abre (Diagonal 3)
Abre/Fecha (Diagonal 3)	Abre/Fecha (Diagonal 4)

Estas posições corporais são transitórias, pois a escala não consiste na somatória de poses em pontos, mas exatamente no percurso entre estes pontos, fazendo e desfazendo cada organização corporal.

Um exercício para a visualização da Cinesfera em forma de Cubo, bem como de seus oito pontos, consiste em desenhar um cubo no chão, de mais ou menos 2 m x 2 m, e pedir a quatro alunos para ocuparem as esquinas do desenho, com pelo menos um dos braços esticados para cima. Com uma pessoa em cada esquina, um quinto aluno vai ao centro e realiza a Escala Diagonal em relação aos pés (Baixo) e às mãos (Alto) dos colegas. Outro exercício é visualizar um elevador também do mesmo tamanho, ou buscar espaços físicos com essa configuração.

Os trabalhos em dupla facilitam a percepção de cada ênfase espacial. De frente um para o outro, cada ator-dançarino pode realizar o espelho do outro. Ou seja:

Enquanto um realiza a diagonal 1 com o braço direito, o outro realiza a diagonal 3 com o braço esquerdo.

Enquanto um realiza a diagonal 2 com o braço direito, o outro realiza a diagonal 4 com o braço esquerdo.

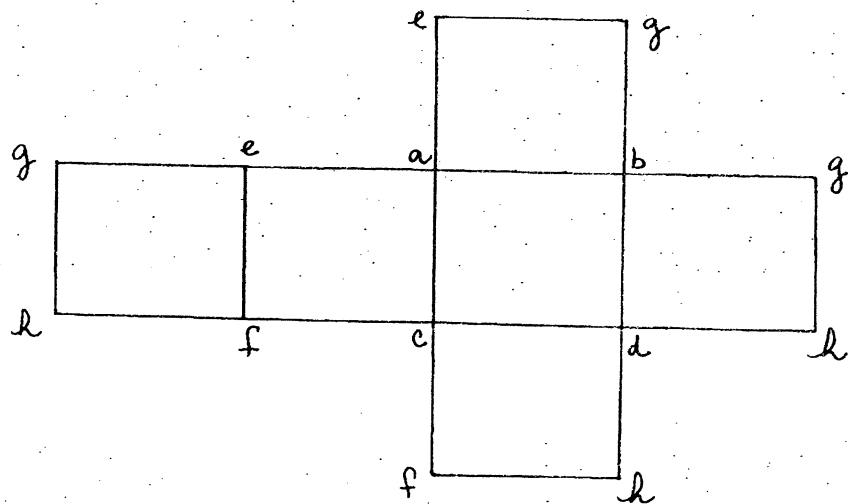
Enquanto um realiza a diagonal 3 com o braço direito, o outro realiza a diagonal 1 com o braço esquerdo.

Enquanto um realiza a diagonal 4 com o braço direito, o outro realiza a diagonal 2 com o braço esquerdo.

Os atores-dançarinos invertem o lado do corpo que inicia os movimentos.

As diagonais do Cubo podem ser usadas nos Fundamentos Corporais, criando-se variações interessantes, como a Propulsão da Pélvis em diagonal, levantando-se em espiral a partir do Círculo do Braço até o Alto-Direita-Frente ou Alto-Direita-Atrás, e retornando ao chão numa espiral para Baixo-Esquerda-Atrás ou Baixo-Esquerda-Frente.<sup>97</sup>

A Escala Diagonal sustenta internamente a Forma Cristalina do Cubo. O desenvolvimento do Cubo se faz pela construção geométrica de “quatro quadrados sobre os lados do quadrado, dado em verdadeira grandeza, no plano horizontal de projeção e adicionando a qualquer um deles mais um” (RODRIGUES, 1964: 262).



97. Vide variações do Círculo do Braço, item i (p. 92-94).

## O Icosaedro (e seus Três Planos)<sup>98</sup>

O Icosaedro Regular Convexo possui vinte lados e doze pontos (vértices); compõe-se de “duas pirâmides regulares pentagonais, invertidas, (...) reunidas por uma calóte poliédrica” (RODRIGUES, 1964: 265). Seus doze lados são formados a partir da intersecção de três planos, cada um com quatro vértices (3 planos x 4 extremidades = 12 pontos). Enquanto as dimensões formam as esquinas do Octaedro, e as diagonais formam as esquinas do Cubo, os planos formam as esquinas do Icosaedro. Se as diagonais do Cubo são formadas a partir da junção de três extremidades do Octaedro, uma de cada dimensão, os planos do Icosaedro são formados a partir da junção de duas extremidades do Octaedro, uma de cada dimensão. Através da junção de duas dimensões do Octaedro, obtém-se um plano com quatro extremidades. O Plano Vertical deriva da somatória das Dimensões Vertical e Sagital; o Plano Horizontal, da somatória das Dimensões Horizontal e Sagital; o Plano Sagital, da somatória das Dimensões Sagital e Vertical.

Como no Cubo, os nomes de cada ponto no Icosaedro são resultado da somatória dos nomes dos pontos das dimensões que o constituem. Porém, no Cubo, as três ênfases dimensionais que formam cada diagonal são iguais. Já nos planos do Icosaedro as duas ênfases dimensionais dos planos *não* são iguais. No plano, uma dimensão, denominada de primária, é enfatizada, fazendo com que o plano seja mais longo nesta direção, em um formato retangular. A dimensão primária de cada plano é a que lhe dá o nome. Por exemplo, a Dimensão Vertical é a dimensão primária do Plano Vertical, que é mais alto (Dimensão Vertical) que largo (Dimensão Horizontal). Os pontos do plano serão denominados inicialmente pelos termos da dimensão primária, seguidos dos termos da dimensão secundária. Então, no Plano Vertical, os pontos são “Alto (Dimensão Vertical) Esquerda (Dimensão Horizontal)”, “Alto Direita”, “Baixo Esquerda”, e “Baixo Direita”, sempre com a terminologia vertical iniciando-os. Os pontos das doze esquinas do Icosaedro, agrupados quatro a quatro em três planos, são representados a seguir e ilustrados na prática na Figura 10, página 195.

### Plano Vertical (Plano “Porta”)

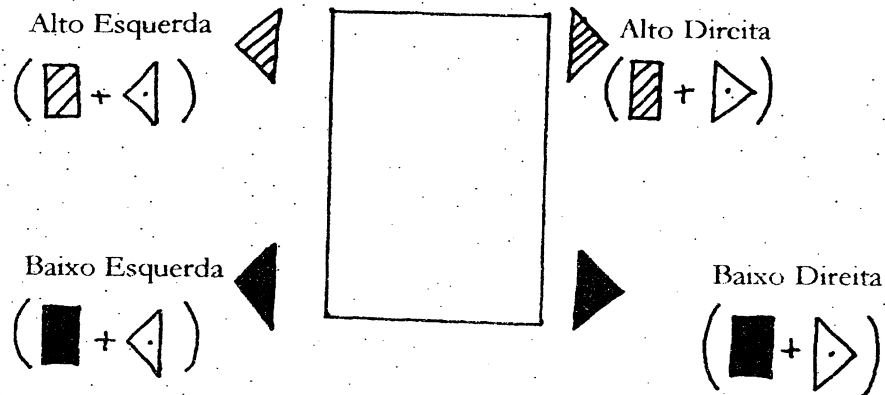
Possui o formato de uma porta retangular, com altura e largura, porém sem profundidade. *O Plano Vertical é o único a encostar no chão.*

- Somatória de: Dimensão Vertical e Dimensão Horizontal
- Ênfase primária: Dimensão Vertical
- Ênfase secundária: Dimensão Horizontal

98. Vide Figura 10, p. 195.

- Ênfase Ausente: Dimensão Sagital
- Pontos: Alto Direita, Alto Esquerda, Baixo Esquerda, Baixo Direita


- Símbolo do Plano Vertical: 



#### Plano Horizontal (Plano "Mesa")

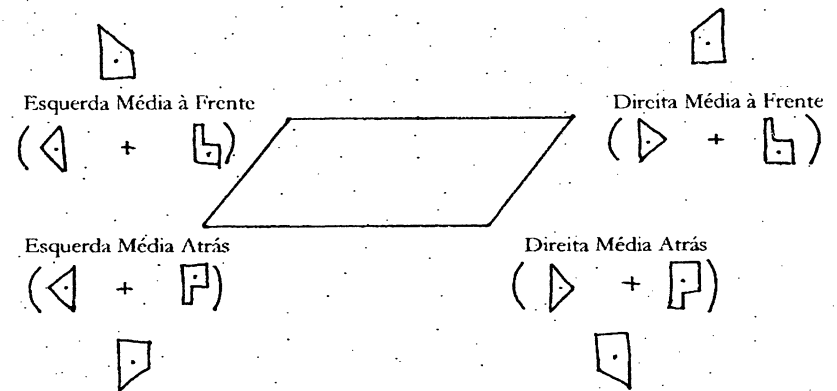
Possui o formato de uma mesa retangular, com largura e profundidade, porém sem altura. *O plano horizontal é o único a possuir todos os pontos na altura da cintura.* Por isso, seus pontos não apenas juntam os nomes das duas dimensões que o constituem, mas incluem o termo "média",<sup>99</sup> enfatizando sua altura mediana (a partir do Centro de Peso na pélvis) para os lados e frente/atrás.

- Somatória de: Dimensão Horizontal e Dimensão Sagital
- Ênfase primária: Dimensão Horizontal
- Ênfase secundária: Dimensão Sagital
- Ênfase Ausente: Dimensão Vertical
- Pontos: Direita Média à Frente, Direita Média Atrás, Esquerda Média Atrás, Esquerda Média à Frente.

- Símbolo do Plano Horizontal: 


99. A nomenclatura é uma tradução do termo *middle* (meio, média), de *right forward middle*, *right backward middle*, *left backward middle* e *left forward middle*.

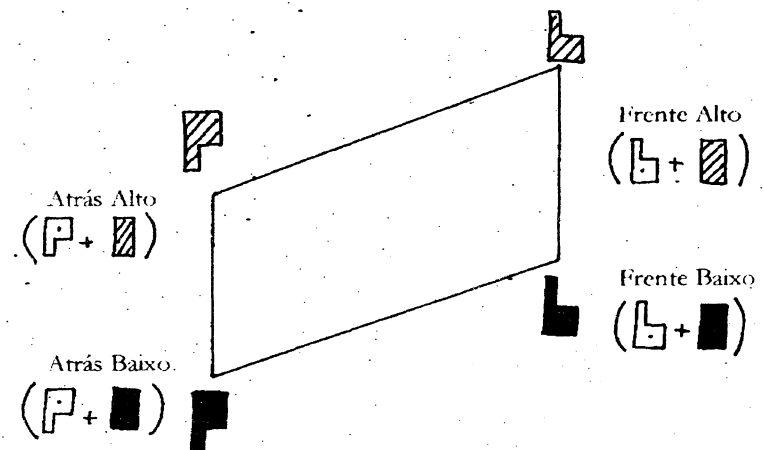
#### Plano Horizontal:



#### Plano Sagital (Plano "Roda")

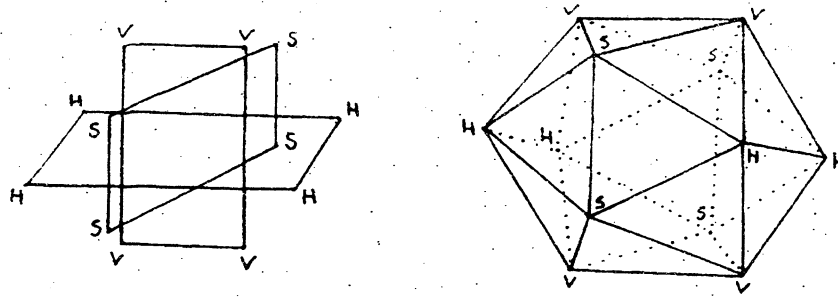
Possui o sentido de uma roda, porém com o formato retangular, com profundidade e altura, porém sem largura. Apesar de ir para baixo e para o alto, o faz com ênfase secundária, *não encostando no chão.*

- Somatória de: Dimensão Sagital e Dimensão Vertical
- Ênfase primária: Dimensão Sagital
- Ênfase secundária: Dimensão Vertical
- Ênfase Ausente: Dimensão Horizontal
- Pontos: Frente Alto, Frente Baixo, Atrás Baixo, Atrás Alto
- Símbolo do Plano Sagital: 

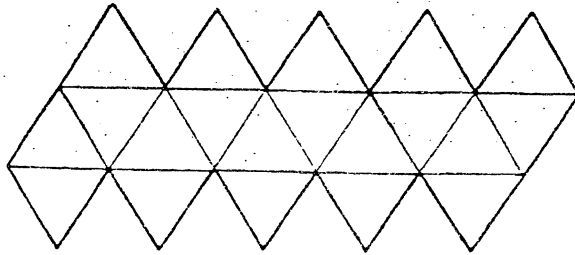




A intersecção dos três planos cria a Figura Cristalina do Icosaedro:



O desenvolvimento do Icosaedro se faz pela construção geométrica de “vinte triângulos equiláteros iguais, reunidos cinco a cinco” (RODRIGUES, 1964: 267).



Os pontos do Icosaedro são conectados pelo corpo em movimento através de linhas no mesmo plano ou entre eles, e se relacionam com pontos de outras figuras. Assim, temos, a seguir:

Os Planos e as Dimensões

Os Planos e os Diâmetros

O Corpo Humano e as Transversais nas Escalas do Icosaedro

As Escalas do Icosaedro e a Harmonia Musical

## FIGURA 10 – ICOSAEDRO

(Fotos Ciane)



Plano Vertical – Iêda Dias



Plano Vertical – Débora Moreira



Plano Horizontal – Tatiane Lima



Plano Horizontal – Elaine e João Lima



Plano Sagital –  
Ipojuca Dias e Patrícia Ramos



Plano Sagital –  
Sérgio Oliveira

## Os Planos e As Dimensões

Cada plano gira ao redor de sua dimensão ausente, apresentados aqui conforme sua ordem de desenvolvimento na infância:

- O Plano Horizontal gira em torno da Dimensão Vertical.
- O Plano Vertical gira em torno da Dimensão Sagital.
- O Plano Sagital gira em torno da Dimensão Horizontal (vide Meninos na Praia, Figura 8, p. 174).

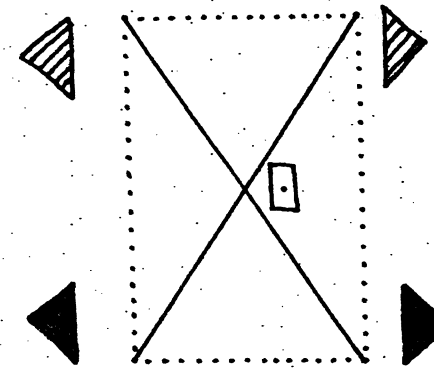
Isto pode ser observado ao se fixar teoricamente o eixo (vertical, horizontal ou sagital) e transferir o peso do corpo ao longo do plano. Por exemplo, ao realizar o movimento de acrobacia denominado de “estrela lateral”, a pessoa gira no Plano Vertical, ao redor de seu próprio eixo sagital. Ao girar em pé ao redor da Dimensão Vertical, desenhamos o Plano Horizontal, por exemplo, com uma saia rodada. Ao realizar uma “estrela frontal” ou “posterior”, gira-se no Plano Sagital ao redor da Dimensão Horizontal, como uma roda ao redor de um eixo lateral no carro.

Os movimentos nos planos originam-se na infância, a partir dessa relação com as dimensões. Segundo Cohen (1993a), cada plano corresponde ao desenvolvimento de habilidades psico-motoras. O Plano Horizontal é o da atenção, da receptividade, da busca e da comunicação. O Plano Vertical é o da análise, da determinação, intenção e apresentação. O Plano Sagital é o da recordação, planejamento, ação e locomoção.

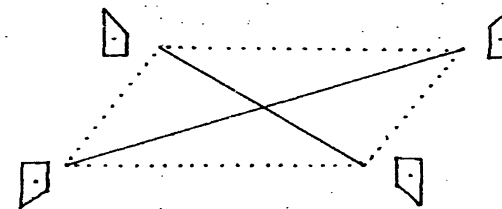
## Os Planos e Os Diâmetros

Ligando duas esquinas opostas de um mesmo plano, passando pelo centro, temos linhas denominadas diâmetros. Os diâmetros podem ser experienciados como diagonais do Cubo, achatadas em um dos planos, ou seja, perdendo uma de suas três ênfases.

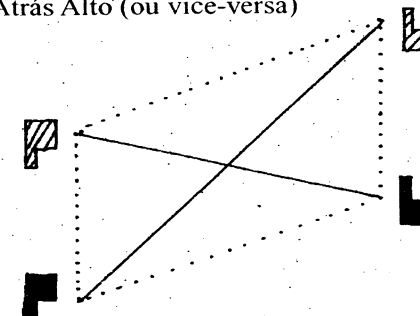
Diâmetros do Plano Vertical  
Alto Esquerda / Baixo Direita (ou Baixo Direita / Alto Esquerda)  
Alto Direita / Baixo Esquerda (ou vice-versa)



Diâmetros do Plano Horizontal (vide Tatiane Lima, Fig. 10, p. 195)  
Direita Média à Frente / Esquerda Média Atrás (ou vice-versa)  
Direita Média Atrás / Esquerda Média à Frente (ou vice-versa)



Diâmetros do Plano Sagital  
Frente Alto / Atrás Baixo (ou vice-versa) (vide Ipojucan Dias, Fig. 10, p. 195)  
Frente Baixo / Atrás Alto (ou vice-versa)



## O Corpo Humano e as Transversais nas Escalas do Icosaedro

Assim como a Cruz Axial constrói o Octaedro, e a Cruz Diagonal, o Cubo, os diâmetros constroem o Icosaedro:

*A forma plástica resultante que é construída pelos diâmetros modificados é o icosaedro. Este é um poliedro que não está entre os cristais inorgânicos. O primeiro a descrevê-lo foi o filósofo grego, Platão. Apenas recentemente a ciência descobriu a aparição do icosaedro em certas relações estruturais dentro do mundo orgânico. Pesquisas recentes têm feito mais descobertas nesta direção, especialmente em conexão com a estrutura de certos vírus (R. LABAN, 1976: 102).*

O Icosaedro é a Forma Cristalina que mais se aproxima ao formato arredondado da Cinesfera, adaptando-se melhor às proporções do corpo humano. Com suas ênfases em dois vetores, os planos do Icosaedro são uma opção de equilíbrio entre a linearidade do Octaedro e a tridimensionalidade do Cubo. Mesmo não precisando de uma torção corporal tão acentuada como no Cubo, os movimentos no Icosaedro exigem um certo grau de Forma Tridimensional, devido, principalmente, aos Percursos Transversos (p. 217) de muitas de suas escalas. Cada ponto do Icosaedro irradia de um correspondente Marco Ósseo, concedendo suporte ao movimento:

- Alto Direita: Articulação Escapuloumeral direita (Conexão Escápula-Mão)
- Alto Esquerda: Escapuloumeral esquerda (Conexão Escápula-Mão)
- Baixo Esquerda: Coxofemoral esquerda (Conexão Ísquio-Calcanhar)
- Baixo Direita: Coxofemoral direita (Conexão Ísquio-Calcanhar)
- Direita Média à Frente: Crista ilíaca direita (Conexão Trocanter-Trocanter)
- Direita Média Atrás: Parte posterior da crista ilíaca direita (Losângo Trochanters-Cauda-Sínfise Púbica)
- Esquerda Média Atrás: Parte posterior da crista ilíaca esquerda (Losângo Trochanters-Cauda-Sínfise Púbica)
- Esquerda Média à Frente: Crista ilíaca esquerda (Conexão Trocanter-Trocanter)
- Frente Alto: Topo do esterno (Conexão Cabeça-Cauda)
- Frente Baixo: Sínfise púbica (Losângo Ísquios-Cauda-Sínfise Púbica)
- Atrás Baixo: Cóccix (Losângo Ísquios-Cauda-Sínfise Púbica)
- Atrás Alto: Processo espinhoso da sétima vértebra cervical (Conexão Cabeça-Cauda)

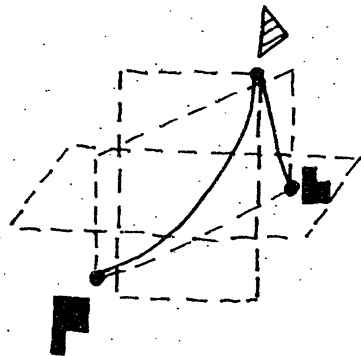
Por esse motivo, as escalas do Icosaedro são as mais naturais ao movimento humano. Devido ao maior número de pontos e possibilidades combinatórias, existem inúmeras escalas nesta Forma Cristalina. Elas desenvolvem uma grande habilidade de movimento, aproximando o corpo a suas próprias proporções projetadas no espaço.

As Escalas do Icosaedro podem incluir todos os doze pontos, ou incluir apenas parte dos pontos, em escalas com apenas seis ou três pontos. Uma regra é comum a quase todas as Escalas do Icosaedro: elas seguem uma ordem nos planos, indo sempre do Plano Vertical ao Sagital ao Horizontal, e de volta ao Vertical. Devido às iniciais dos planos, esta ordem também é referida como "VSH". Esta ordem baseia-se no Princípio da Tensão Faltante ou Ausente (*Missing Tension Principle*):

*A sequência de Vertical, Sagital, Horizontal, como uma progressão para conectar os pontos de quinas dos planos, reflete uma tendência no movimento de ir em busca do que está faltando. O vetor espacial que é ausente no ponto de quina de um plano torna-se a primeira ênfase espacial no ponto de quina do próximo plano (E. GROFF, 1987).*

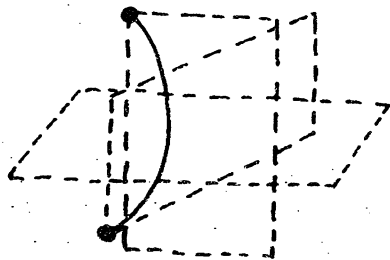
Como o Plano Vertical não inclui a Dimensão Sagital, essa falta de profundidade leva o corpo a se recuperar, indo exatamente para o plano cuja dimensão primária é a sagital. Do Plano Sagital, que não possui a Dimensão Horizontal, o corpo recupera esta falta de largura indo para o Plano Horizontal, cuja dimensão primária é a horizontal. Do Plano Horizontal, sem a Dimensão Vertical, o corpo recupera-se dessa falta de altura indo para o Plano Vertical, com a dimensão primária de mesmo nome.

Além dos planos e diâmetros, o Icosaedro inclui também as Transversais. Estas consistem exatamente nos percursos descritos acima, indo de um ponto de um plano a um ponto de outro plano, *atravessando ou cortando através do terceiro plano*. Para que isso ocorra, não basta apenas que um plano seja ligado ao plano de sua dimensão ausente, no Princípio da Tensão Faltante. Por exemplo, o ponto Alto Direita (Plano Vertical) *não* buscará *qualquer* um dos quatro pontos do Plano Sagital, mas *apenas aqueles de vetor principal oposto ao seu*. Ou seja, o ponto Alto Direita (vetor principal vertical: Alto) levará o corpo ao ponto Frente Baixo ou Atrás Baixo (vetor secundário vertical: Baixo) (vide desenho a seguir). Essa variação na altura (no caso do Plano Vertical) é exatamente o que faz com que o corpo atravesse ou corte o Plano Horizontal em seu percurso do Vertical ao Sagital, numa Transversal. Por outro lado, se o ponto Alto Direita (Plano Vertical) é ligado ao ponto Frente Alto ou ao ponto Atrás Alto (Plano Sagital), mantendo a ênfase do vetor vertical no Alto, cria-se um Percurso Periférico (p. 217), sem atravessar o terceiro plano, o Horizontal.

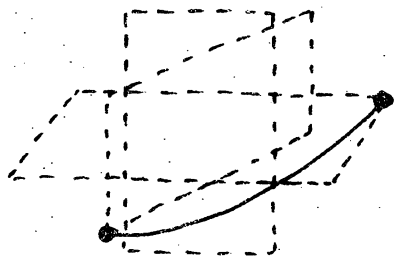


As transições entre os planos, desenhando Transversais ao buscar o constante réequilíbrio corporal, recebem nomes específicos, conforme a característica direcional do movimento:

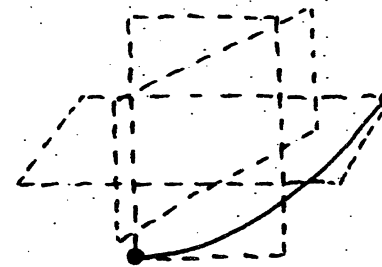
**Transversal Ingreme** (tem-se a sensação de queda ou elevação, ganhando profundidade): do Plano Vertical ao Plano Sagital. Por exemplo: de Alto Esquerda para Atrás Baixo



**Transversal Suspensa** (tem-se a sensação de suspensão no ar): do Plano Sagital ao Plano Horizontal. Por exemplo: de Atrás Baixo para Direita Média à Frente.



**Transversal Achatada** (tem-se a sensação de perda da profundidade): do Plano Horizontal ao Plano Vertical. Por exemplo: de Direita Média à Frente para Baixo Esquerda.



A maioria das escalas do icosaedro, por irem na seqüência dos planos vertical, sagital e horizontal ou "VSH", vão de transversal íngreme a suspensa, a achatada.

As escalas do Icosaedro incluem:

- Escalas "B Esquerda", "B Direita", "A Esquerda" e "A Direita"
- Escalas Axiais e Escalas Circulares
- Escalas Primárias
- Anéis (fragmentos de escalas)
- Nós e Lemniscates

*Escalas "B Esquerda", "B Direita", "A Esquerda" e "A Direita"*

As Escalas A e B, direitas e esquerdas, são constituídas dos 12 pontos do Icosaedro, organizadas na seqüência "VSH", ou seja, indo sempre do Plano Vertical ao Sagital ao Horizontal, em transversais.

Cada uma dessas quatro escalas do Icosaedro organiza-se a partir de uma das diagonais do Cubo. Isto porque podemos encaixar as quatro diagonais do Cubo nos triângulos formados por três extremidades do Icosaedro, uma de cada plano – os Triângulos Polares. Cada eixo diagonal ao redor do qual uma das Escalas A ou B é formada denomina-se Diagonal Faltante ou *Volink*.

**Diagonal 1 (A-B)**

Alto-Direita-Frente

Baixo-Esquerda-Atrás

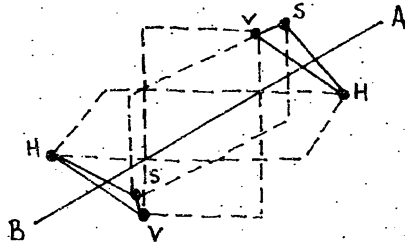
**Triângulos Polares do Icosaedro**

Alto Direita (Plano Vertical)

Baixo Esquerda (V)

Frente Alto (Plano Sagital)  
Direita Média à Frente (Pl. Hor.)

Atrás Baixo (S)  
Esquerda Média Atrás (H)



**Diagonal 2 (C-D)**

Alto-Esquerda-Frente

Baixo-Direita-Atrás

**Triângulos Polares do Icosaedro**

Alto Esquerda (V)

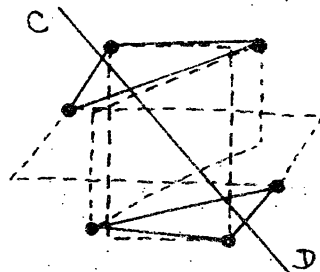
Baixo Direita (V)

Frente Alto (S)

Atrás Baixo (S)

Esquerda Média à Frente (H)

Direita Média Atrás (H)



**Diagonal 3 (E-F)**

Alto-Esquerda-Atrás

Baixo-Direita-Frente

**Triângulos Polares do Icosaedro**

Alto Esquerda (V)

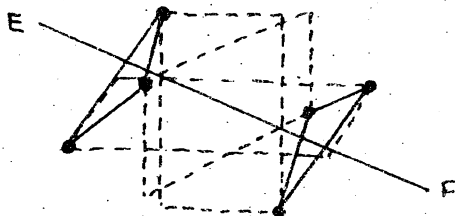
Baixo Direita (V)

Atrás Alto (S)

Frente Baixo (S)

Esquerda Média Atrás (H)

Direita Média à Frente (H)



**Diagonal 4 (G-H)**

Alto-Direita-Atrás

Baixo-Esquerda-Frente

**Triângulos Polares do Icosaedro**

Alto Direita (V)

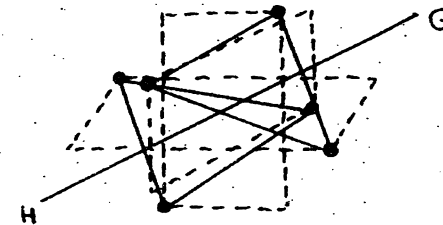
Baixo Esquerda (V)

Atrás Alto (S)

Frente Baixo (S)

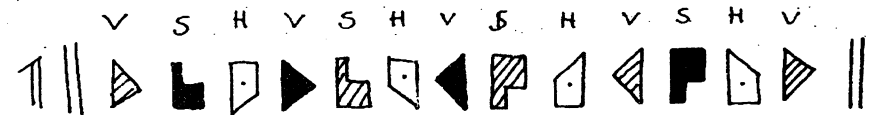
Direita Média Atrás (H)

Esquerda Média à Frente



Cada uma das Escalas A e B são formadas ao redor do eixo de uma diagonal, e realizadas a partir da iniciação de um dos braços:

Escala B Esquerda: formada ao redor do eixo da diagonal 1, iniciada com o braço esquerdo.



Escala B Direita: formada ao redor do eixo da diagonal 2, iniciada com o braço direito.



Escala A Esquerda: formada ao redor do eixo da diagonal 3, iniciada com o braço esquerdo.



Escala A Direita: formada ao redor do eixo da diagonal 4, iniciada com o braço direito.



Por formarem-se ao redor de diagonais complementares, estas quatro escalas do Icosaedro espelham-se uma na outra, tanto em termos de lateralidade, quanto de profundidade. Ao inverter-se a lateralidade dos pontos da Escala B Esquerda, virando para direita o que é esquerda e vice-versa, obtém-se a Escala B Direita. Ao inverter-se a lateralidade dos pontos da Escala A Esquerda, virando para direita o que é esquerda e vice-versa, obtém-se a Escala A Direita. Observe que os pontos do Plano Sagital, sem lateralidade, são idênticos nas Escalas B-Esquerda e Direita; e idênticos nas Escalas A Esquerda e Direita. Além disso, ao inverter-se a profundidade dos pontos da Escala B Esquerda, virando para frente o que é para trás e vice-versa, obtém-se a Escala A Direita. Ao inverter-se a profundidade dos pontos da Escala A Esquerda, virando para frente o que é para trás e vice-versa, obtém-se a Escala B Direita. Observe que os pontos do Plano Vertical, sem profundidade, são idênticos nas Escalas B Esquerda e A Direita; e idênticos nas Escalas A Esquerda e B Direita.

Estas escalas podem ser realizadas com dois tipos de fraseado:

Fraseado Arredondado (*Volutes*), cujas frases incluem três pontos numa sensação de curvas no espaço. Este fraseado é representado por um arco ligando os três respectivos pontos, iniciando-se com um ponto vertical. Por exemplo:



Fraseado Angularo (*Steeple*), cujas frases incluem três pontos numa sensação de ângulos no espaço. Este fraseado é representado por duas linhas ligadas por um ângulo reto ligando os três respectivos pontos; iniciando-se com um ponto horizontal. Por exemplo:



### Escalas Axiais e Escalas Circulares

A cada diagonal do Cubo, temos dois Triângulos Polares, cada um com três pontos, em um total de seis pontos nas esquinas do Icosaedro. As Escalas Axiais consistem em seqüências conectando cada par de Triângulo Polar ao redor de uma diagonal, na seqüência "VSH". Assim, ao redor da

Diagonal 1, o corpo constrói um ziguezague alternando "VSH" de um Triângulo a outro, na seguinte seqüência:

- do ponto *vertical* do primeiro Triângulo Polar (Alto Direita)
- ao ponto *sagital* do segundo Triângulo Polar (Atrás Baixo)
- ao ponto *horizontal* do primeiro Triângulo Polar (Direita Média à Frente)
- ao ponto *vertical* do segundo Triângulo Polar (Baixo Esquerda)
- ao ponto *sagital* do primeiro Triângulo Polar (Frente Alto)
- ao ponto *horizontal* do segundo Triângulo Polar (Esquerda Média Atrás)

Estes seis pontos constituem uma das quatro Escalas Axiais, representadas a seguir.

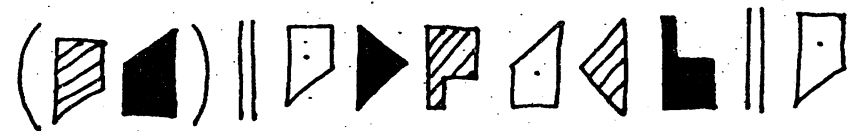
- Escala Axial desviando da Diagonal 1



- Escala Axial desviando da Diagonal 2



- Escala Axial desviando da Diagonal 3



- Escala Axial desviando da Diagonal 4



Cada Escala Axial utiliza seis pontos do Icosaedro, ligando-os em uma forma de ziguezague constantemente referenciando a inclinação da diagonal.

Os seis pontos restantes, não utilizados em cada Escala Axial, formam um aro ou círculo inclinado como uma cintura ao redor de cada diagonal. A ligação entre estes seis outros pontos, na ordem VSH, constitui a Escala Circular. Enquanto as Escalas Axiais são lineares e angulosas, as Escalas Circulares são tridimensionais e arredondadas, como a linha do equador ao redor da Terra. Complementares às Escalas Axiais, existem seis Escalas Circulares, que podem ser realizadas no sentido horário e anti-horário:

- Escala Circular ao redor da Diagonal 1



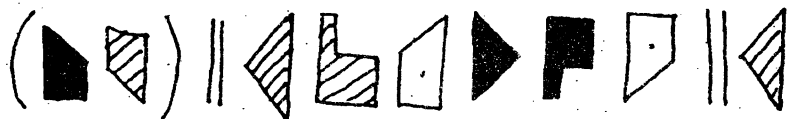
- Escala Circular ao redor da Diagonal 2



- Escala Circular ao redor da Diagonal 3



- Escala Circular ao redor da Diagonal 4



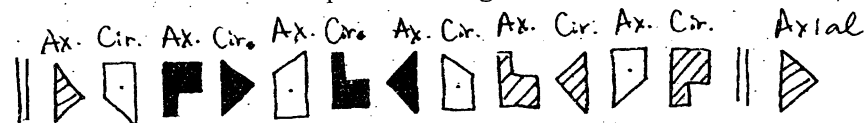
Escalas Primárias

Cada Escala Primária é formada pelos 12 pontos do Icosaedro, adicionando intercaladamente os pontos de uma Escala Axial e sua

complementar Escala Circular, viajando de um ponto axial a um ponto circular a um ponto axial e assim por diante. Ao intercalar os pontos das duas Escalas, a Escala Primária perde a seqüência "VSH" e passa a constituir uma seqüência na ordem "VHS", ou seja, do Plano Vertical ao Horizontal ao Sagital, distinta das demais escalas do Icosaedro. Ao invés de mover-se em direção à ênfase ausente, como na ordem "VSH" das Escalas A e B, nas Escalas Primárias move-se na ordem "VHS" em direção à ênfase *comum* entre os dois Planos sendo ligados. Assim, estas Escalas desenharam Percursos Periféricos no espaço, viajando pelas pontas do Icosaedro ao invés de por Transversais.

Existem quatro Escalas Primárias, cada uma construída ao redor de uma das diagonais do Cubo:

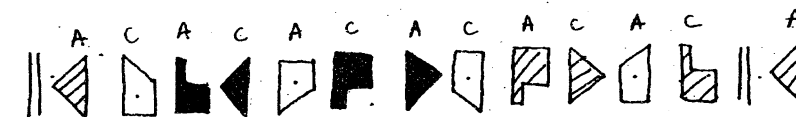
- Escala Primária a partir da Diagonal 1



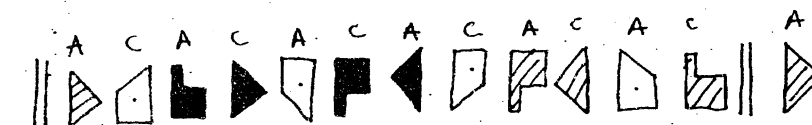
- Escala Primária a partir da Diagonal 2



- Escala Primária a partir da Diagonal 3



- Escala Primária a partir da Diagonal 4



Anéis (fragmentos de escalas)

Os Anéis são circuitos fechados, ligando três ou mais pontos do Icosaedro e voltando ao ponto inicial.

- Anel Periférico

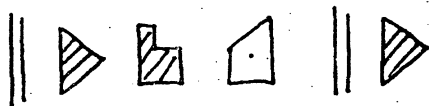
– Liga quatro pontos de um mesmo Plano, em uma forma ovalada denominada de Ciclo dos Planos.

No Plano Vertical:

No Plano Horizontal:

No Plano Sagital:

– Liga três pontos de um Triângulo Polar, por exemplo:



– Liga três ou mais pontos de uma Escala Circular, voltando ao primeiro. Por exemplo, Anéis da Escala Circular a partir da Diagonal 1:



- Anel Transverso:

– Liga um Plano a outro cortando pelo terceiro, e voltando ao primeiro ponto, em uma Transversal fechada em si mesma.

Cada Escala A ou B pode ser dividida em seis Anéis Transversos.

Cada Escala Axial pode ser dividida em dois Anéis Transversos.

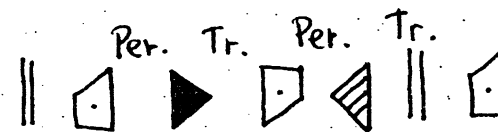
Por exemplo, dois Anéis da Escala B Esquerda:



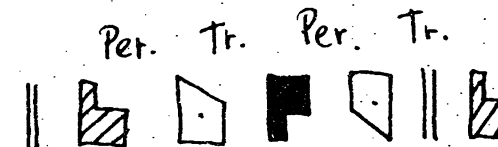
- Anéis Mistos (Transversos e Periféricos)

– Ligam quatro pontos, dois de um Plano e dois de outro, excluindo pontos do terceiro Plano.

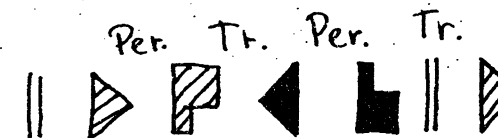
Plano Vertical e Horizontal:



Plano Horizontal e Sagital:



Plano Sagital e Vertical:



### *Nós e Lemniscates*

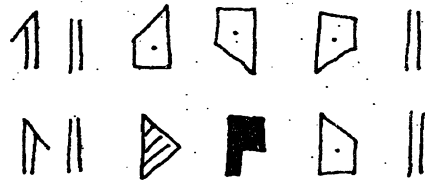
Os Nós e as Lemniscates são formas criadas no espaço a partir da ligação de pontos principalmente no Icosaedro. Os Nós são seqüências de dois ou três pontos que parecem prender o corpo, amarrando-o em dois vetores opostos. A Lemniscate ou Figura Oito<sup>100</sup> desfaz o Nó através da rotação das duas partes do corpo, invertendo-as e resolvendo a oposição. Na Lemniscate, contrária ao Nó, duas partes do corpo movem-se paralelamente, desenvolvendo-se facilmente pelo espaço tridimensional. Muitas vezes passamos por Nós ou Lemniscates durante as Escalas citadas anteriormente.

100. Vide Capítulo I, p. 28.



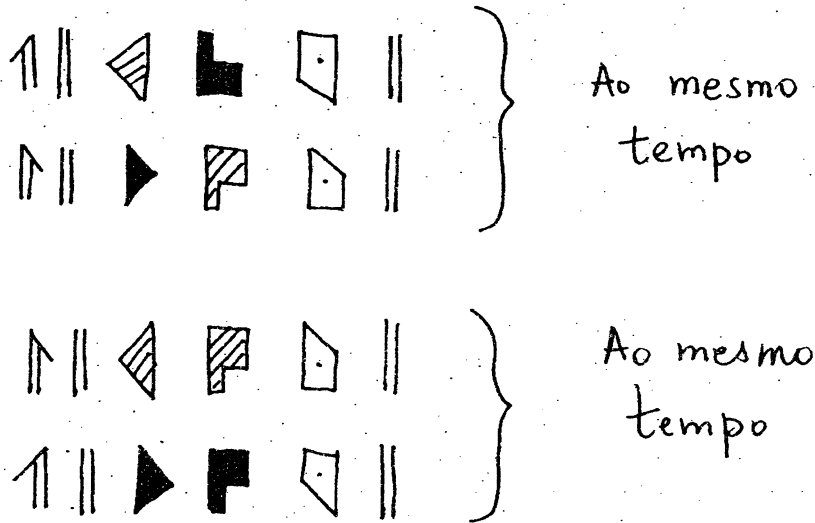
São exemplos de Nós:

- Realizar as duas seqüências de pontos abaixo simultaneamente, com diferentes partes do Corpo.



São exemplos de Lemniscates:

- Realizar as duas seqüências de pontos abaixo simultaneamente, com diferentes partes do Corpo.

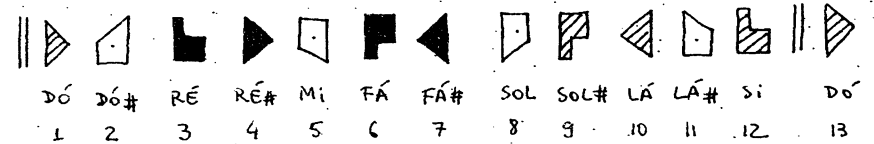


As Escalas do Icosaedro e a Harmonia Musical

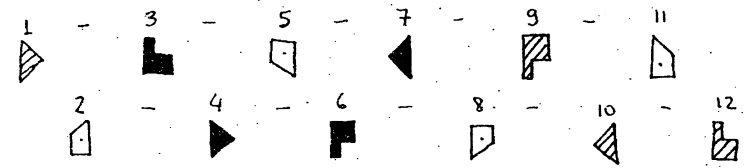
Os doze pontos desta Harmonia Espacial podem ser comparados à escala harmônica dodecafônica ocidental, produzindo composições musicais e de movimento. Ou seja, pode-se explorar o canto de notas correspondentes aos pontos durante os movimentos entre eles, em uma coreografia musical. Para tanto, associam-se as notas musicais aos doze pontos do Icosaedro

presentes na Escala Primária da Diagonal 4. Em seguida, pode-se derivar todas as outras escalas do Icosaedro, correspondentes a intervalos das progressões harmônicas em música:

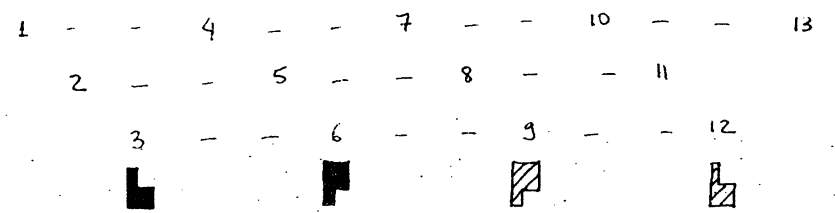
• Escala Primária - 1 intervalo - Escala Cromática



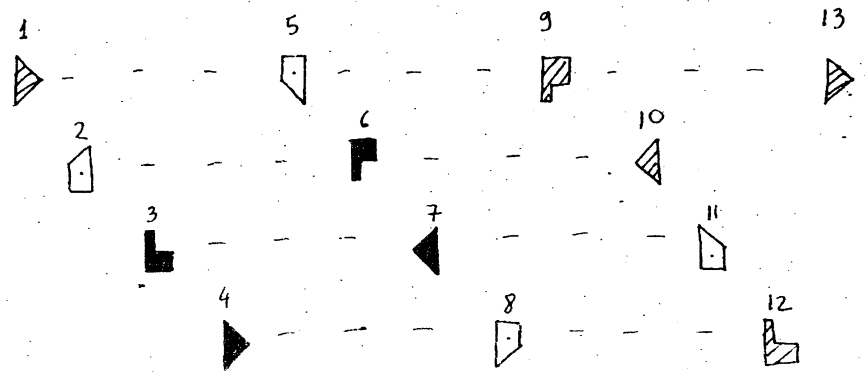
• Escala Axial e Escala Circular - 2 intervalos - Segunda menor



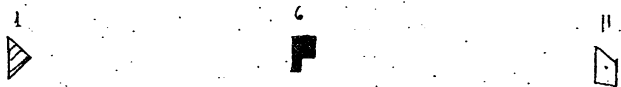
• Ciclos dos Planos - 3 intervalos - Terças menores



• Triângulos Polares - 4 intervalos - Terças maiores



- Anéis Transversais ou Escalas A e B – 4 ou 5 intervalos – Quarta ou Quinta Perfeitas



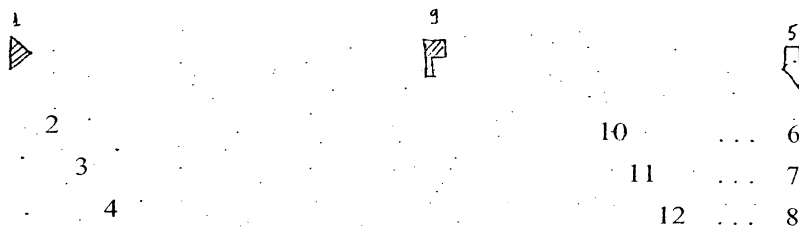
- Diâmetros – 6 intervalos – Quarta Aumentada ou Quinta Diminuída



- Escalas A e B Invertidas – 7 intervalos – Quinta Perfeita



- Triângulos Polares Invertidos – 8 intervalos – Sexta Menor



- Ciclos dos Planos Invertidos – 9 intervalos – Sexta Maior



- Escala Axial e Escala Circular Invertida – 10 intervalos – Sétima Menor



- Escala Primária Invertida – 11 intervalos – Sétima Maior



- A Escala Inteira – 12 intervalos – Oitava



### O Dodecaedro (e seus Três Planos)

O Dodecaedro Regular Convexo possui doze lados e vinte pontos (vértices) no espaço. É uma figura usada no estudo avançado da Harmonia Espacial, “formado por doze pentágonos regulares iguais, reunidos três a três” (RODRIGUES, 1964: 257). Podemos construir uma estrela dentro do Icosaedro, ou seja, uma estrela com 12 pontas, cada uma das quais constituída a partir da projeção de cinco pontos. Dessa forma, teremos o Dodecaedro dentro dessa estrela, ou seja, dentro do Icosaedro. A inversão do número de lados com o de pontos faz com que o Icosaedro (20 lados e 12 pontos) e o Dodecaedro (12 lados e 20 pontos) sejam figuras complementares, tanto quanto o Octaedro (8 lados e 6 pontos) e o Cubo (6 lados e 8 pontos).

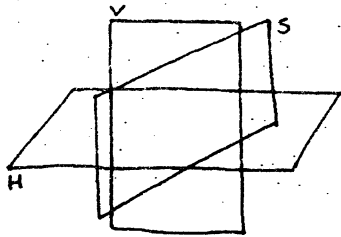
Dentre seus vinte pontos, doze pontos do Dodecaedro também constituem Planos, mas distintos dos Planos do Icosaedro. Cada Plano do Dodecaedro tem a Dimensão Secundária e Primária invertidas com relação às Dimensões que constituem os Planos do Icosaedro. Assim, temos:

	ICOSAEDRO	DODECAEDRO
Plano Vertical		
Dimensão Primária:	Vertical	Horizontal
Dimensão Secundária:	Horizontal	Vertical
Plano Horizontal		
Dimensão Primária:	Horizontal	Sagital
Dimensão Secundária:	Sagital	Horizontal
Plano Sagital		
Dimensão Primária:	Sagital	Vertical
Dimensão Secundária:	Vertical	Sagital

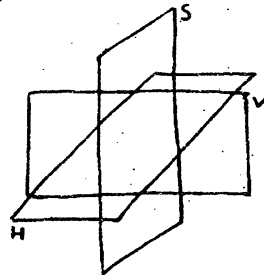
Por isso, os Planos do Dodecaedro têm a forma retangular oposta a dos Planos do Icosaedro:

	<b>ICOSAEDRO</b>	<b>DODECAEDRO</b>
Plano Vertical:	- Porta Longa Encosta no chão	- Porta Achatada Não encosta no chão
Plano Horizontal:	- Mesa Larga (Mais Lateral)	- Mesa Profunda (Mais p/ frente e p/ trás)
Plano Sagital:	- Roda Profunda Não encosta no chão	- Roda Longa Encosta no chão

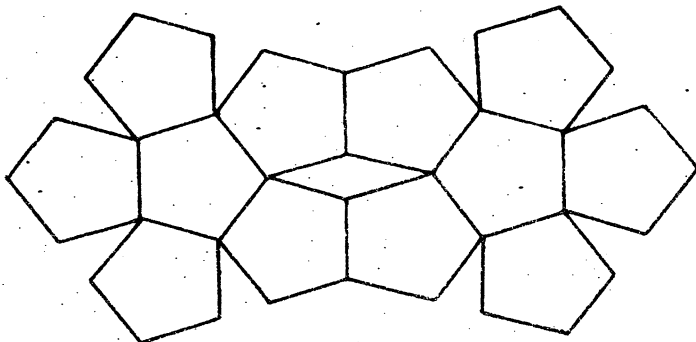
PLANOS DO ICOSAEDRO



PLANOS DO DODECAEDRO



Obtém-se o desenvolvimento do Dodecaedro através de “doze pentágonos regulares iguais, distribuídos cinco a cinco em torno de um deles (RODRIGUES, 1964: 265).



O Dodecaedro é pouco usado para definir projeções no espaço e Escalas. Como visto anteriormente, a projeção do corpo no espaço adapta-se bem à Forma Cristalina do Icosaedro, tendendo a ser mais alta no Plano Vertical, mais larga no Plano Horizontal, e mais profunda no Plano Sagital. Sendo formado a partir de uma estrela dentro do Icosaedro, o Dodecaedro é usado especialmente para referir-se às proporções internas do corpo, como se fosse o arcabouço de sustentação da cinesfera icosaédrica.

Dessa forma, podemos desenhar o Dodecaedro dentro do corpo a partir dos seguintes pontos:

Plano Vertical	- Ombro esquerdo e ombro direito - Joelho esquerdo e joelho direito
Plano Horizontal	- Crista ilíaca esquerda e direita - Parte posterior da crista ilíaca esquerda e direita
Plano Sagital	- Topo do esterno e sétima vértebra cervical - Sínfise púbica e cóccix

## O PERCURSO ESPACIAL

O Percurso Espacial é a trilha desenhada pelo movimento, conectando pelo menos dois pontos no espaço. Os diversos Percursos desenharam rastros no espaço, como se o pintássemos com nosso corpo. Esses desenhos são denominados Formas de Rastro Espacial (*Spacial Traceforms*) e criam a Cinesfera.<sup>101</sup> Podemos diferenciar três tipos de Percurso Espacial:

- Percurso Central
- Percurso Transverso
- Percurso Periférico

Os dois pontos que criam o Percurso Espacial já definem sua natureza. Uma trajetória ou percurso entre dois pontos específicos é matematicamente Central, Transverso ou Periférico, independentemente de quem ou como o realize. Esta classificação teórica pode ajudar a clarear a intenção do ator-dançarino, enfatizando ou contrariando tendências associativas de cada tipo de percurso. Os percursos no Octaedro e no Cubo tendem a ser centrais ou periféricos, enquanto percursos no Icosaedro tendem a ser transversos ou periféricos. Escalas ou seqüências que misturam pontos de diferentes Formas Cristalinas podem constituir qualquer um dos três tipos de Percurso.

101. Vide Rudolf Laban, “Bodily perspective”, in *The language of movement — a guidebook to Choreutics* (1976: 83-91)

## Percurso Central

O Percurso Central viaja em caminhos irradiando do centro do corpo em direção ao espaço, ou no sentido inverso. Uma pessoa realiza um Percurso Central, por exemplo, ao dar um passo à frente, pois desloca-se a partir do centro para um ponto, no caso, à frente.

Cada Forma Cristalina apresenta os seguintes Percursos Centrais:

- Octaedro – Percursos ao longo das dimensões. A Escala Dimensional (p. 178-179) contém Percursos Centrais, pois o corpo distancia-se de seu centro em direção às extremidades das dimensões; retornando ao centro entre elas e ao final da Escala. Por exemplo:



- Cubo – Percursos ao longo das diagonais (p. 184-187). O Percurso Espacial entre dois extremos de uma diagonal necessariamente passa pelo centro, em um Percurso Central. Porém, a transição entre uma diagonal e outra pode ocorrer voltando ao centro, ou ligando-se duas esquinas do cubo, em um Percurso Periférico. É um exemplo de Percurso Central:



- Icosaedro – Percursos ao longo dos diâmetros dos planos (vide Sérgio de Oliveira, Fig. 10, p. 195). Por exemplo, no Plano Horizontal:

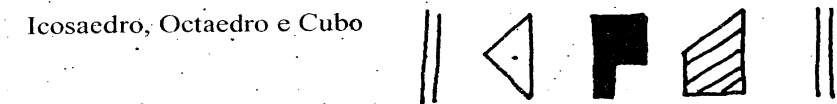
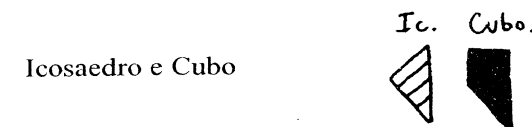
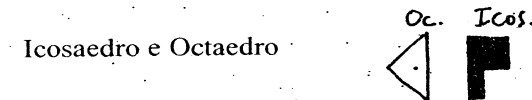


## Percurso Transverso

O Percurso Transverso corta pelo espaço entre o centro do corpo e a borda da Forma Cristalina, nunca passando pelo centro nem se fixando na periferia (SCHLICHER, 1994) (vide Débora Moreira, Fig. 10, p. 195). O conceito de Percurso Transverso não deve ser confundido com o conceito de Transversal (p. 199), que em Análise Laban de Movimento indica uma trajetória que vai de um plano a um segundo, passando pelo terceiro, já que o Icosaedro possui três planos. Apesar de uma Transversal ser um Percurso Transverso, ambos são conceitos distintos.

São Percursos Transversos:

- No Icosaedro Escala Direita A, Escala Esquerda A, Escala Direita B, Escala Esquerda B; Escalas Axiais, Anéis Transversos.
- Sequências de pontos que envolvam duas ou três Formas Cristalinas, com pelo menos um ponto do Icosaedro. Por exemplo:

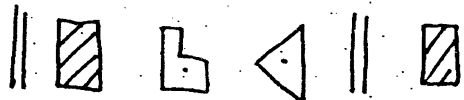


## Percurso Periférico

- O Percurso Periférico viaja ao longo da borda ou extremidade de uma Forma Cristalina, sempre mantendo uma considerável e fixa distância do centro do corpo em movimento.

### Temos Percursos Periféricos em cada Forma Cristalina

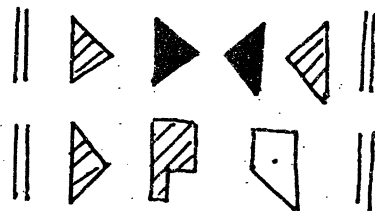
Octaedro – Anéis do Octaedro, movimentos ligando as extremidades do Octaedro. Por exemplo:



Cubo – Movimentos ligando as extremidades do Cubo, sem voltar ao centro entre uma extremidade e outra. O Percurso Espacial entre dois extremos de uma diagonal (Cubo) necessariamente passa pelo centro, em um Percurso Central. Porém, a transição entre uma diagonal e outra pode ocorrer voltando ao centro, ou ligando-se duas esquinas do cubo, em um Percurso Periférico. Por exemplo:



Icosaedro – Os Ciclos dos Planos, os Triângulos Polares, as Escalas Primárias, as Escalas Circulares, movimentos ligando as extremidades do Icosaedro.



#### SÍMBOLOS PARA O PERCURSO ESPACIAL

Percurso Central	C
Percurso Transverso	T
Percurso Periférico	P

## A TENSÃO ESPACIAL

Consiste na contratensão, ou a ativa interação entre torso e membros no Espaço. Como o Percurso, a Tensão Espacial pode ser:

- Tensão Central
- Tensão Transversa
- Tensão Periférica

O Percurso e a Tensão Espacial têm uma tendência a serem do mesmo tipo em um dado movimento (ex. tensão e percurso periféricos), mas isto não é uma regra (SCHLICHER, 1994).

A Tensão Central caracteriza-se pela qualidade de irradiar para fora do centro em direção ao espaço, ou penetrando no centro. O torso apóia o movimento do membro, realçando o impulso vindo do e indo para o centro do corpo, com flexões e extensões das articulações, especialmente ombros e coxofemoral (vide Ciane Fernandes, Fig. 1, p. 50).

A Tensão Transversa, que não deve ser confundida com o de Transversal (p. 199), caracteriza-se pela qualidade de cortar através de um volume de espaço da Cinesfera, com Forma Fluida e Forma Tridimensional associadas entre o centro do corpo e os membros. Membros e centro mostram uma constante mudança e rotação, acomodando-se ao espaço (vide Débora Moreira, Fig. 10, p. 195).

Ao contrário da Tensão Central, na Tensão Periférica o torso mostra um impulso de distanciamento do movimento dos braços e pernas, cujas pontas estão ativas, criando pontos, linhas, ou bordas no espaço. A Tensão Periférica caracteriza-se pela qualidade de enfatizar as bordas geralmente em duas direções, estabelecendo assim uma contratensão espacial (vide Figuras 6 e 8: Jussara Setenta, p. 134, e Meninos na praia, p. 174).


#### SÍMBOLOS PARA A TENSÃO ESPACIAL


Tensão Central	♂
Tensão Transversa	⊙
Tensão Periférica	⊙


## OUTROS CONCEITOS E SÍMBOLOS DE ESPAÇO


Além dos apresentados neste capítulo, os seguintes termos e símbolos são também relevantes na formação e pesquisa em artes cênicas:<sup>102</sup>

Símbolos de Área

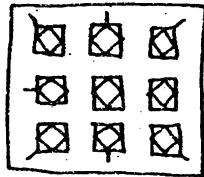
Símbolo para Área (também usado para partes do corpo) 

Qualquer Área 

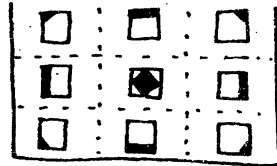
A Frente de uma Área 

O Centro de uma Área 


Partes Específicas de uma Área




Áreas do Palco




Identificação de uma Pessoa em relação ao Grupo ou ao Espaço do Palco


Pessoa no centro 


Pessoa à frente 


Pessoa atrás 


Pessoa à direita 

Pessoa à esquerda 


Pessoa no canto à frente e à direita 

Pessoa no canto à frente e à esquerda 


Pessoa no canto atrás e à direita 

Pessoa no canto atrás e à esquerda 


Modificadores dos Símbolos de Pontos no Espaço


Exemplo de Ponto no Espaço – “Alto” 

Alto não exato 

Qualquer direção no nível alto 

Chegada na área alta 

Movimento na área alta 

Movimento em direção à e na área alta 

102. Ann Hutchinson, *Labanotation – The System of Analysing and Recording Movement* (New York: Routledge, 1991) e Ed Groff “Kinesfere”, apostila, University of Seattle, 1989.

## CAPÍTULO VI

# ASSOCIANDO *CORPO-EXPRESSIVIDADE-FORMA -ESPAÇO*

As quatro categorias de LMA são separadas metodologicamente para um melhor aprendizado corporal-cognitivo, facilitando também a observação e identificação de elementos para a descrição de movimento. Este capítulo trata da associação dessas quatro categorias, em atividades e conceitos de aprimoramento corporal e teórico:

A Coréutica

A Atitude Corporal

Temas de Contínua Dinâmica e Transformação

Segundo Laban, esta associação das categorias constitui a própria origem do movimento:

*Consciência das escalas padrões [Espaço] na dinamosfera [Expressividade] leva à própria fonte do movimento. Na natureza, os processos de prender-soltar levando à mudança entre estabilidade e mobilidade não estão somente refletidos nas formas essenciais que nossos movimentos assumem, mas são também o conteúdo básico da linguagem do movimento. Para ler e falar esta linguagem, devemos experienciar seu alfabeto, que está escondido nas escalas padrões cinesféricas e dinamosféricas (R. LABAN, 1976: 114).*

## A CORÉUTICA: AFINANDO E DESAFIANDO COMPOSIÇÕES

O termo, derivado de *Choreutics*, foi inicialmente usado por Laban (1976) para descrever a categoria anterior, Harmonia Espacial.

Posteriormente, Laban adicionou seus conceitos de Eukinética aos da Harmonia Espacial, no que chamou de “Dinamosfera”: Estados e Impulsos Expressivos (categoria Expressividade), nas diferentes Formas Cristalinas (categoria Espaço). Hoje estas duas categorias somam-se às de Forma e Corpo. Assim sendo, a Corêutica refere-se a integração de Corpo, Expressividade, Forma e Espaço, nas variadas Escalas Espaciais ou fragmentos das mesmas.

Estas combinações das quatro categorias na Corêutica podem ser em “afinidade” ou “desafinidade”. As afinidades referem-se a tendências de associações observadas por Laban no movimento cotidiano, como tendências naturais dos seres vivos. Por exemplo, é mais fácil mobilizar o peso forte ao imos para baixo, devido à própria gravidade. Assim, se descemos com peso forte estamos executando uma “afinidade” de Expressividade e Espaço, enquanto, se descemos com peso leve, executamos uma “desafinidade”.

A partir dessas associações em afinidade, Laban construiu Escalas padronizadas nas dimensões, nos planos e nas diagonais, para o desenvolvimento do movimento corporal abrangendo o máximo de suas possibilidades. Estas associações não são uma regra ou modelo limitante, mas uma estrutura básica a ser exercitada para expansão das possibilidades do corpo. É justamente esta sistematização que nos permite explorar criativamente, em afinidade ou disafinidade, tais associações.

As variações de Forma Fluida não são explicitamente incluídas na Corêutica, pois esta subentende que o corpo esteja interagindo com seu meio, o que acontece através da Forma Direcional e Tridimensional. Porém, a Forma Fluida é fundamental em todos os exercícios da Corêutica, funcionando como suporte interno para as demais Formas. Também as variações de Fluxo não são explicitamente incluídas na Corêutica, pois estão subliminarmente presentes nas outras qualidades, como “Flutuações de Fluxo” (*Flow Flunctuations*) (KESTENBERG, 1977; KESTENBERG e SOSSIN, 1979).

## As Afinidades nas Dimensões do Octaedro

Devido a sua construção linear, as dimensões associam-se com organizações corporais simétricas, como a Homolateral e Homóloga, com ênfases de apenas uma qualidade expressiva e com a Forma Direcional. No movimento humano, as qualidades expressivas estão sempre presentes em combinações de duas (Estados) ou três (Impulsos). No caso das dimensões, pode-se dizer que há uma ênfase em uma das qualidades, já que esta não estará sozinha. Este isolamento de apenas uma qualidade é uma base teórica para que se construa as próximas combinações nas Formas Cristalinas mais complexas.

No Octaedro, a Dimensão Vertical (altura) é associada ao fator peso, devido à sensação de força decorrente da própria gravidade. Mesmo na natureza, a raiz (peso forte) está para baixo, enquanto as folhas e flores (peso leve), para cima. A Dimensão Vertical corresponde à sensação de quem sou, de minha força, de autocentramento em relação às próprias idéias e fisicalidade.

A Dimensão Horizontal (lateralidade) é associada ao fator espaço. Isto porque tendemos a abrir com foco indireto e a cruzar lados com foco direto. Claro que podemos, por exemplo, abrir o braço direito para a direita mantendo um único foco a cada pequeno deslocamento, mas é bem mais fácil abrir envolvendo todo o espaço, multifoco. Já ao cruzar este mesmo braço para a esquerda, temos que atravessar o torso, numa gradual diminuição da área abordada, facilitando o foco único ou direto. Esta dimensão corresponde à nossa atenção e relação com as coisas e pessoas, é a dimensão do dividir ou do guardar, do buscar ou recolher.

A Dimensão Sagital (profundidade) é associada ao fator tempo. Basta observar pessoas andando na rua, acelerando e desacelerando para frente e para trás. Mas atenção: Laban associa a desaceleração *para frente* e a aceleração *para trás*. Em nossas conturbadas vidas cotidianas, certamente aceleramos para frente. Já, por exemplo, um animal no chão de uma floresta, avança para o desconhecido com desaceleração, e recua subitamente à vista de perigo. Tendo passado pelo que está atrás de nós, sabemos que é seguro, e podemos nos proteger indo para trás com aceleração. Mas não sabemos o que nos aguarda à frente, em nosso futuro, para o qual supostamente iríamos desacelerados. Temos limitado nossa percepção do mundo, e por consequência nosso movimento, àquilo que vemos. Por isso talvez ignoremos o que está atrás, livrando-nos rapidamente rumo a ações que nos façam ganhar tempo futuro. Laban expande esta limitação e ansiedade contemporânea, fazendo-nos refletir para onde vamos (desacelerando para frente), sabiamente seguros em nosso conhecimento anterior (acelerando para trás). A Dimensão Sagital contém esta dinâmica de nossa intenção com relação à evolução dos fatos no tempo, num diálogo entre experiências obtidas e a obter.

## A Escala Dimensional

As combinações de afinidades no Octaedro formam uma sequência de seis pontos – dois de cada dimensão – com as respectivas qualidades dinâmicas, em Forma Direcional. Esta sequência constitui a Escala Dimensional (vide p. 180), que se realiza a partir do deslocamento do Centro de Peso nas três dimensões, voltando ao ponto central entre elas (Percurso



Central). Usamos um dos braços como referência de lateralidade, mas *toda* *momento inicia-se na pélvis* (Suporte respiratório e muscular interno – Capítulo II). Facilitando a Expressividade (Capítulo III), associamos a respiração (Corpo), inspirando nas qualidades expressivas “entregues” (leve, indireto, desacelerado), e expirando durante as “condensadas” (forte, direto, acelerado). A associação das categorias realiza-se melhor com o uso de imagens, algumas das quais criadas pelos próprios atores-dançarinos, alunos de Técnica de Corpo para Cena da UFBA.

- Escala Dimensional com o Braço Direito

- A partir do centro, subimos com leveza na inspiração (imagem de nuvens), descemos com força na expiração (imagem de um touro) e voltamos ao centro na inspiração.


- Cruzamos para a esquerda com foco direto na expiração (imagem de uma espada ou espeto), abrimos para a direita com foco indireto na inspiração (imagem de areia espalhando-se) e voltamos ao centro na expiração.

- Vamos para frente desacelerando na inspiração (como se empurrássemos uma mola à frente que gradualmente cria mais resistência, fazendo-nos diminuir a velocidade) e para trás acelerando na expiração (como se impulsionados pela reação da mola) e voltamos ao centro na inspiração.

- Escala Dimensional com o Braço Esquerdo

- Ocorre como a anterior, apenas deixando o braço esquerdo dirigir-se aos pontos, o que provoca uma troca na ordem dos lados (Dimensão Horizontal), cruzando para a **direita** (com foco direto na expiração) e abrindo para a **esquerda** (com foco indireto na inspiração).

A seguir, temos a notação da Escala Dimensional com as respectivas afinidades de Corpo, Expressividade e Forma. Observe que os símbolos para estas categorias são colocados nos *intervalos* entre os símbolos de Espaço, pois o movimento ocorre na *transição* entre dois pontos, e não ao atingir um deles.

O retorno ao centro entre uma dimensão e outra, criando Percursos Centrais, garante a linearidade do Octaedro. Porém, pode-se improvisar em Percursos Periféricos, sem retornar ao centro. Não há necessidade do símbolo de Centro (  ) entre os dois extremos de uma mesma dimensão, pois este percurso é necessariamente central, passando pelo centro.

As combinações de afinidade no Octaedro estão resumidas no Quadro de Afinidades nas Dimensões do Octaedro, após as notações.

### ESCALA DIMENSIONAL COM O BRAÇO DIREITO

Espaço 

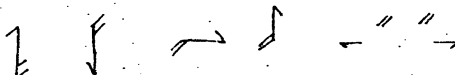
Expressividade 

Forma 

### ESCALA DIMENSIONAL COM O BRAÇO ESQUERDO

Espaço 

Expressividade 

Forma 

### Quadro de Afinidades nas Dimensões do Octaedro

E	Dimensão	Dimensão	Dimensão	Dimensão	Dimensão	Dimensão
S	Vertical	Horizontal		Sagital		
P						
A	Alto	Baixo	Esquerda	Direita	Frente	Atrás
Ç						
O						
C	Inspiração	Expir. (Insp.)	Expiração	Inspir. (Exp.)	Inspiração	Exp.
O			(com Braço Direito)			
R			Inspiração		Expiração	
P			(com Braço Esquerdo)			
O						
	Homólogo	Homolateral	Homolateral	Homolateral		
E	Fator peso	Fator espaço		Fator tempo		
X						
P	Leve	Forte	Direto	Indireto	Desace-	Acele-
R			(com Braço Direito)		lerado	rado
E						
S			Indireto	dureto		
S			(com Braço Esquerdo)			
Ã						
O						
F	Linear ou Arcada:					
O	Direcional	Direcional	Direcional	Direcional	Direcional	Direc.
R	para cima	para baixo	lateral	lateral	para frente	p/ trás
M			cruzado	aberto	//	//
A			(com Braço Direito)			
			aberto	cruzado	//	//
			(com Braço Esquerdo)			

### As Afinidades nas Diagonais do Cubo

As diagonais do Cubo são formadas a partir da associação das dimensões (Capítulo V). Cada uma das oito esquinas do cubo contém as três ênfases – vertical, horizontal, sagital –, o que pede um movimento corporal mais complexo que o linear e com apenas um enfoque expressivo. As diagonais associam-se com um corpo em torção, expressando conflito, organizando-se contralateralmente em associações de três qualidades (Ações Básicas de Expressividade) em Forma Tridimensional. As associações dos três fatores não incluem o fluxo, que funciona como uma base na variação da tensão corporal. Por isso, não temos aqui os Impulsos Apaixonado, Visual e Mágico, e sim o Impulso de Ação ou Ações Básicas, associando os fatores peso, espaço e tempo assim como as Dimensões Vertical, Horizontal e Sagital.

#### A Escala Diagonal

As combinações de afinidades no Cubo formam uma seqüência de oito pontos – dois de cada diagonal – com a somatória das três respectivas qualidades dinâmicas (uma de cada dimensão), em Forma Tridimensional. Esta seqüência constitui a Escala Diagonal (vide p. 187), que se realiza a partir do deslocamento do Centro de Peso nas quatro diagonais, voltando ao ponto central entre elas (Percurso Central). Como na Escala Dimensional, usamos um dos braços como referência de lateralidade, mas todo movimento *inicia-se a partir da pélvis*. É fundamental que a Escala Diagonal seja realizada com imagens relativas às Ações Básicas de Expressividade (Capítulo III) em cada esquina do Cubo, como Torcer uma toalha, Deslizar rumo a uma fruta na árvore, etc.

Cada diagonal inicia-se em uma das esquinas altas do Cubo, organizadas em sentido anti-horário começando na esquina Alta-Direita-Frente, que associa os três fatores na modalidade “Entregue”: peso leve, foco indireto e tempo desacelerado. Assim como as diagonais possuem duas extremidades com três ênfases espaciais opostas (ex. Alta-Direita-Frente e Baixa-Esquerda-Atrás), também as Ações Básicas de Expressividade serão opostas ao longo da mesma diagonal (ex. leve-indireto-desacelerado e forte-direto-acelerado), em movimentos de grande contraste, exigindo empenho e ativando plenamente o corpo.

Sugere-se realizar a Escala Diagonal com sons de dinâmicas correspondentes a cada Ação Básica de Expressividade, por exemplo, emitindo um SOM leve-indireto-desacelerado (“Ahh...”) ao flutuar em direção ao vértice Alto Direito à Frente (braço direito) e um SOM forte-

direto-acelerado ("Pouh"! ) ao socar para Baixo Esquerdo Atrás (braço direito). Isto facilita a realização dos movimentos durante a expiração, associando a Expressividade vocal e corporal em interação com o Espaço. Cada ponto pode ser explorado com diversas qualidades, até que se identifiquem afinidades e disafinidades que, apesar de definidas pela LMA, variam de pessoa para pessoa.

• Escala Diagonal com o **Braço Direito**, sempre em Contralateral (Corpo):

*Diagonal 1 (Flutuar/Socar):*



- Ascendendo-Espalhando-Avançando (Forma) para a Alta-Direita-Frente (Espaço) com PesoLeve-FocoIndireto-TempoDesacelerado (Expressividade: Flutuar)
- Descendo-Fechando-Recuando para a Baixa-Esquerda-Atrás com PesoForte-FocoDireto-Tempo Acelerado (Socar)

*Diagonal 2 (Deslizar/Açoitar):*



- Ascendendo-Fechando-Avançando para a Alta-Esquerda-Frente com PesoLeve-FocoDireto-TempoDesacelerado (Deslizar)
- Descendo-Espalhando-Recuando para Baixa-Direita-Atrás com Peso Forte-FocoIndireto-TempoAcelerado (Açoitar)

*Diagonal 3 (Pontuar/Torcer):*



- Ascendendo-Fechando-Recuando para Alta-Esquerda-Atrás com PesoLeve-FocoDireto-TempoAcelerado (Pontuar)
- Descendo-Espalhando-Avançando para Baixa-Direita-Frente com Forte-indireto-desacelerado (Torcer)

*Diagonal 4 (Espanar/Pressionar):*



- Ascendendo-Espalhando-Recuando para Alta-Direita-Atrás com PesoLeve-FocoIndireto-TempoAcelerado (Espanar)
- Descendo-Fechando-Avançando para Baixa-Esquerda-Frente com PesoForte-FocoDireto-TempoDesacelerado (Pressionar)

Escala Diagonal com o **Braço Esquerdo**, sempre em Contralateral (Corpo):

Mesmo com a mudança de lateralidade, busca-se manter as categorias de Corpo, Expressividade e Forma, através da simples mudança na ordem.

das diagonais do Espaço. A Escala Diagonal com o Braço Esquerdo inicia-se na Diagonal 2, e segue no sentido *horário*, mantendo assim a mesma seqüência das qualidades expressivas, iniciando com o Flutuar/Socar (Diagonal 2) e concluindo com o Espanar/Pressionar (Diagonal 3), bem como a mesma seqüência de Forma Tridimensional, iniciando com Ascendendo-Espalhando-Recuando e concluindo com Descendo-Fechando-Avançando. A ordem das diagonais com o Braço Esquerdo é:

- Diagonal 2: Flutuar/Socar*
- Diagonal 1: Deslizar/Açoitar*
- Diagonal 4: Pontuar/Torcer*
- Diagonal 3: Espanar/Pressionar*

Assim, temos a notação da Escala Diagonal com as respectivas afinidades de Corpo, Expressividade e Forma:

ESCALA DIAGONAL COM O BRAÇO DIREITO

	(□)	▨	▩	(□) ▨	▩	(□) ▨	▩	(□) ▨	▩	□
Expres- sividade	-	∨	∩	-	∨	∩	-	∨	∩	-
Forma	-	∨	∩	-	∨	∩	-	∨	∩	-

ESCALA DIAGONAL COM O BRAÇO ESQUERDO

	▨	(□)	▩	▨	(□) ▨	▩	(□) ▨	▩	(□) ▨	▩	□
Expres- sividade	-	∨	∩	-	∨	∩	-	∨	∩	-	∨
Forma	-	∨	∩	-	∨	∩	-	∨	∩	-	∨

Como na Escala Dimensional, os símbolos para as categorias Corpo, Expressividade e Forma são colocados nos intervalos entre os símbolos de Espaço, quando o movimento (transição) ocorre. O símbolo de Centro não é necessário entre os extremos de uma mesma diagonal, que já é um Percurso

Central. Entre uma diagonal e outra, porém, pode-se ou não retornar ao centro de início, por isso seu símbolo está entre parênteses (□). Pode-se deslocar o centro inicial voltando ao nível médio após cada diagonal, e recomeçar deste novo centro. Diagonais, assim como dimensões, são percursos centrais, e é aconselhável que se parta do centro do corpo para iniciá-las, mesmo que este centro se desloque no espaço.

As combinações de afinidade no Cubo estão resumidas no quadro a seguir.

Quadro de Afinidades nas Diagonais do Cubo

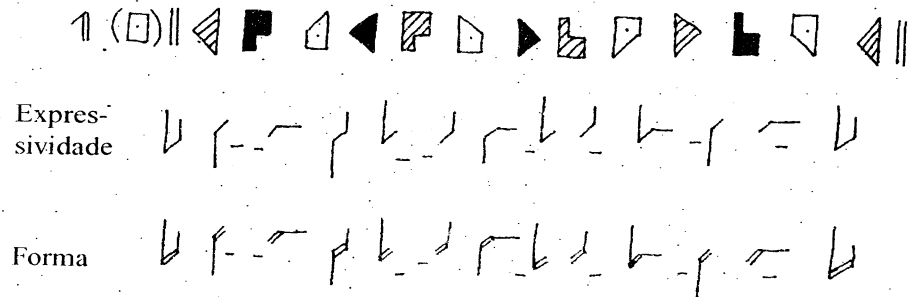
	Diagonal 1	Diagonal 2	Diagonal 3	Diagonal 4
E	Alta-Direita-Frente	Alta-Esq.-Frente	Alta-Esq.-Atrás	Alta-Direita-Atrás
S	Baixa-Esq.-Atrás	Baixa-Dir.-Atrás	Baixa-Dir.-Frente	Baixa-Esq.-Frente
P				
A				
C	Inspiração	Inspiração	Inspiração	Inspiração
O	Expiração	Expiração	Expiração	Expiração
R	Contralateral	Contralateral	Contralateral	Contralateral
P				
O				
E	Flutuar	Deslizar	Pontuar	Espanar
X	Leve-Ind.-Desac.	Leve-Dir.-Desac.	Leve-Dir.-Acel.	Leve-Indir.-Acel.
P				
R				
E				
S				
S				
I				
V	Socar	Açoitar	Torcer	Pressionar
I	Forte-Dir.-Aceler.	Forte-Dir.-Acel.	Forte-Ind.-Desac.	Forte-Dir.-Desac.
D				
A				
D				
E				
F	Tridimensional	Tridimensional	Tridimensional	Tridimensional
O	Ascendendo	Ascendendo	Ascendendo	Ascendendo
R	Espalhando	Fechando	Fechando	Espalhando
M	Avançando	Avançando	Recuando	Recuando
A				
	Descendo	Descendo	Descendo	Descendo
	Fechando	Espalhando	Espalhando	Fechando
	Recuando	Recuando	Avançando	Avançando

### As Afinidades nos Planos do Icosaedro

No Octaedro, dançamos ao longo de dimensões puras, cada uma com uma ênfase espacial (vertical, horizontal ou sagital) e uma qualidade expressiva. No Cubo, dançamos ao longo de diagonais que somam três ênfases de Espaço e de Expressividade. No Icosaedro, dançamos entre planos, cada um com duas ênfases espaciais e com a combinação de dois fatores expressivos, denominados Estados (Capítulo III). Apesar de os Planos serem geometricamente bidimensionais, o movimento nas Escalas do Icosaedro atravessa os três Planos, em Transversais, pedindo a Contralateralidade e a Forma Tridimensional. Em alguns momentos de transição, faz-se uso da Homolateralidade (Metade do Corpo).

Se a Escala Dimensional (Octaedro) inclui seis pontos e seis qualidades expressivas, e a Escala Diagonal (Cubo) inclui oito pontos e oito Ações Básicas (combinando peso, espaço e tempo), o Icosaedro inclui doze pontos e doze Estados (combinando peso e espaço, peso e tempo, espaço e tempo). Devido a essa enorme variação expressiva decorrente do maior número de pontos no Espaço, as Escalas do Icosaedro são geralmente associadas à Forma Tridimensional, enquanto que a Expressividade varia conforme a criatividade do ator-dançarino. Pode-se identificar as afinidades ou tendências associativas de cada plano, com suas duas dimensões correspondentes a dois fatores expressivos e variações de Forma Tridimensional, como nos quadros das páginas a seguir.

Tomando como exemplo a Escala A Esquerda do Icosaedro (p. 203), teremos:



### Quadro de Afinidades nos Planos do Icosaedro – Braço Direito

#### COM O BRAÇO DIREITO INICIANDO OS MOVIMENTOS

E	PLANO VERTICAL	PLANO HORIZONTAL	PLANO SAGITAL			
S	(Dimensões. Vért. e Hor.)	(Dim. Hor. e Sagital).	(Dim. Sagit. e Vert.)			
P						
A						
Ç						
O						
C	Inspiração	Expiração	Inspiração	Expiração	Inspiração	Expiração
R						
P						
O	Contralateral	Contralateral	Contralateral			
E	peso e espaço	espaço e tempo	tempo e peso			
X						
P						
R						
E						
S						
S						
I						
V						
I						
D						
A						
D						
E						
E						
F	Tridimensional:	Tridimensional:	Tridimensional:			
O	Ascendendo/Descendo	Fechando/Espalhando	Avan./Recuando			
R	Fechando/Espalhando	Avançando/Recuando	Ascen./Descendo			
M						
A						

Quadro de Afinidades nos Planos do Icosaedro – Braço Esquerdo  
COM O BRAÇO ESQUERDO INICIANDO OS MOVIMENTOS

	PLANO VERTICAL (Dimensões. Vert. e Hor.)	PLANO HORIZONTAL (Dim. Hor. e Sagital)	PLANO SAGITAL (Dim. Sagit. e Vert.)
E S P A Ç O			
C O R P O	Inspiração 	Expiração 	Inspiração 
O	Contralateral 	Contralateral 	Contralateral 
E X P R E S S I V I D A D E	peso e espaço	espaço e tempo	tempo e peso
F O R M A	Tridimensional: Ascendendo/Descendo	Tridimensional: Fechando/Espalhando	Tridimensional: Avan./Recuando
A			

A Partitura Coreográfica a Partir de Pontos no Espaço:  
A Escala Pessoal

A Escala Pessoal consiste em uma tarefa criativa aplicando os princípios da Corêutica, combinando as quatro categorias de Corpo-Expressividade-Forma-Espaço em afinidade ou não. O ator-dançarino escolhe de cinco a dez pontos no Espaço, utilizando mais que uma Figura Cristalina. Ou seja, pode escolher dois pontos do Cubo, um do Icosaedro e quatro do Octaedro. Ou pode escolher três pontos do Icosaedro e dois do Cubo. Mas não deve escolher todos os pontos de uma só figura, pois isto limitaria seus percursos no Espaço.

Uma vez escolhidos os pontos, move-se entre eles, improvisando com diferentes partes do corpo ou do rosto, deitado, sentado, etc., experimentando diferentes qualidades dinâmicas, localizações, incluindo ou não objetos, fragmentos de textos ou de músicas e sons. Após pelo menos uma semana de experimentações diárias, a seqüência dos pontos forma-se, juntamente com imagens que pouco a pouco associam-se a cada gesto, a cada mudança de dinâmica. Os pontos no Espaço funcionam como uma estrutura que permite ao ator-dançarino improvisar, incluindo novos elementos a cada apresentação, sem perder sua segurança e eixos conceituais.

O resultado desta tarefa pode ser uma dança abstrata, um personagem realista, uma cena de dança-teatro ou multimídia, ou mesmo uma *performance* interagindo no cotidiano. A partir de pontos no Espaço, o ator-dançarino exercita suas associações internas, sensações, Conexões Ósseas, imagens, respiração, Expressividade e Forma. Esta criação cênica pode também acontecer no sentido oposto: da Forma Fluida, do indivíduo totalmente submerso em si mesmo, até irradiar e associar-se ao Espaço tridimensional. Isto será abordado no item A Partitura Coreográfica a Partir do Corpo em Forma Fluida (p. 240).

A Escala Pessoal é acompanhada de anotações de LMA, registrando e clarificando cada transição entre um ponto e outro. Isto é feito através do Diagrama da Escala Pessoal, apresentado a seguir como ficha e depois como exemplo preenchido. Observe, no exemplo preenchido, que as características associativas estão *entre* os pontos no Espaço, e não diretamente abaixo destes, pois os movimentos não se dão nos pontos, mas *entre* eles, justamente no percurso entre um e outro. O primeiro ponto geralmente é o Centro (□), ou posição inicial.

## DIAGRAMA DA ESCALA PESSOAL

Ponto no Espaço	
Iniciação Sequenciamento	
Fundamentos Bartenieff	
Organização Corporal	
Forma	
Expressividade	
Fraseado	
Relação Gesto/Postura	
Cinesfera	
Forma Cristalina	
Percurso Tensão Espacial	
Associações: Imagens Temas Poemas Cores Palavras Sons Músicas	

## EXEMPLO DE PREENCHIMENTO DO DIAGRAMA DA ESCALA PESSOAL – ALEX BEIGUI, 1998

Ponto no Espaço								
Iniciação Sequenciamento	c simult.	l sequ.	□ sequ.	8 simult.	□ seq.	E seq.	□ simult.	
Fundamentos Bartenieff	Circ. do Braço Prop. da □	Elevação da Coxa Prop. da □	idem. □	Transf. Lateral Metade do Corpo □	Círculo do Braço Prop. da □ Elev. Coxa	Círculo Trans. Lat. Prop. da □	Prop. da Transf. lateral da □	
Organização Corporal								
Forma								
Expressividade								
Fraseado								
Relação Gesto/Postura	P	P	P	IGP	IGP	IGP	P	
Cinesfera	KM	KM	KM	KP	KE	KM	KP	
Forma Cristalina	Oct.	Oct.	Oct.	Ícos.	Cubo	Cubo	Oct.	
Percurso Tensão Espacial	C	P	P	P	T	C	C	
Associações: Imagens Temas Poemas Cores Palavras Sons Músicas	Saudade da terra	De- ci São	Blu- car a terra	Pegar sementes	Espa- lhar sementes	Revol- ver a terra	Tranqüi- lidade Bem- Estar	

## A Partitura Coreográfica a Partir do Corpo em Forma Fluida: O Movimento Genuíno

O termo Movimento Genuíno origina-se da técnica norte-americana denominada *Authentic Movement*, desenvolvida nos anos 50 e 60 por Mary Whitehouse - dançarina, professora e dança-terapeuta - e fundamentada na ênfase na criatividade pessoal (que aprendera de Mary Wigman) e nas teorias psicológicas de Carl Jung. (ALLISON, 1999: 350-2) O método vem sendo aprimorado por outros profissionais, entre eles Janet Adler e Zoe Arstreich.<sup>103</sup> O termo "autêntico" tem gerado controvérsias por sua associação a idéias de originalidade e unicidade criticadas na pós-modernidade. O uso do termo "genuíno" mantém a idéia inicial, sem esta conotação. Tanto quanto o Sistema Laban/Bartenieff, o Movimento Genuíno pode pertencer a um universo fragmentado e multifacetado. Esta técnica pode ser realizada com fins artísticos ou terapêuticos, ou atuar exatamente neste limiar, auxiliando na criação de coreografias de pesquisa pessoal e estética, como será demonstrado a seguir. Através do Movimento Genuíno, os atores-dançarinos exploram movimentos além do comando mental ou de hábitos técnicos e cotidianos, expandindo suas possibilidades expressivas.

Na técnica de Movimento Genuíno, o grupo divide-se em duplas, que se revezam nos papéis de "observador" e de "realizador" durante as três horas de atividade. O realizador move-se de olhos fechados, escutando e seguindo os impulsos de seu corpo, muitas vezes imprevisíveis ou mesmo estranhos ao próprio realizador. O observador acompanha e protege o colega, porém sem interrompê-lo nem julgá-lo. Após mover-se, o realizador e seu observador trocam idéias, desenhos, poesias, etc., sobre a experiência. O processo então repete-se com papéis invertidos. Ao final da aula, as duplas se juntam em um grande grupo para trocar idéias ou outras formas de expressão sobre as experiências.

O aquecimento pode incluir todos os Exercícios Preparatórios de Bartenieff (Capítulo II), além de um trabalho em dupla para "despertar" o corpo e a percepção de si mesmo. Antes de mover-se, o realizador deixa-se em "X", enquanto o observador toca por algum tempo diferentes partes de seu corpo. O realizador responde ao toque respirando na área tocada, trazendo todo seu foco de atenção para ela. Após despertar diferentes áreas em todo o corpo do realizador, inclusive as costas e parte posterior das pernas e solas

103. Em 1981, Janet Adler criou o Mary Starks Whitehouse Institute, onde a técnica é estudada e ensinada. Zoe Arstreich é diretora do Centro para Estudo do Movimento Genuíno (The Center for the Study of Authentic Movement) em Eastchester, Nova York. Vide Patrizia Pallaro (1998).

dos pés, o observador afasta-se lentamente, e permanece conectado ao colega através do olhar.

Segundo Nina Robinson,<sup>104</sup> O Movimento Genuíno aplica os seguintes princípios:

- 1) Fechar os olhos e escutar o que está dentro de si e deixar que se expresse em movimento ou pausa, ou no que for necessário.
- 2) Dar umas férias para a mente e experimentar o que está acontecendo consigo a cada instante. Deixar de usar a mente como controle e comando, e entrar em contato com o corpo, os sentimentos, as imagens. A cabeça é corpo físico tanto quanto os pés e abdômen, e não idéias que nos tirem da sensação.
- 3) Prestar atenção na respiração e no corpo.
- 4) Seguir os impulsos ou sentimentos e imagens. Seguir as imagens até onde sentir que fazem sentido. Elas surgem do movimento e também desaparecem. O importante é o movimento, a experiência a partir do impulso físico, do que precisa ser feito naquele momento. As imagens são paralelas, vêm e vão.
- 5) Optar livremente por seguir um impulso ou esperar o próximo, mas estar conectado com eles, consciente deles.
- 6) Usar sons se necessário, deixando que se expressem livremente. O incômodo que possa provocar nos colegas faz parte do aprendizado e da experiência.
- 7) Optar livremente quanto a fazer contato com outros realizadores. Seguir o impulso no que se refere a buscar alguém, distanciar-se de alguém, deixar ser tocado, tocar, interagir ou não, mantendo os olhos fechados.
- 8) Abrir um pouco os olhos apenas em caso de movimentos bruscos, grandes ou rápidos, que possam vir a machucar o realizador ou os colegas de olhos fechados.
- 9) Despreocupar-se com o ser observado, ser criticado, fazer para ser elogiado, etc.
- 10) Ao final da improvisação, o professor comenta: "Conclua sua experiência vagarosamente". São necessários alguns minutos, dependendo de cada pessoa, para concluir e abrir os olhos aos poucos.
- 11) Observar o outro implica em estar conectado consigo, consciente de seu próprio corpo, emoções, imagens, enquanto assistindo o outro. Observar é seguir seu próprio processo, sua jornada pessoal, enquanto assiste à jornada do colega.

104. Palestra e workshop realizados no Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, Nova York, julho de 1993.



- 12) O observador é o olho do realizador, mas não tem que lembrar tudo que ele fez, e sim estar presente, respondendo ao realizador.
- 13) Os observadores formam um espaço seguro para que os realizadores se expressem.
- 14) Após a primeira experiência de realizador-observador, desenhos e comentários ou poemas são feitos individualmente. Ninguém começa enquanto todos não estiverem prontos (por exemplo, se um realizador ainda está concluindo sua experiência). Os observadores também desenham ou escrevem sobre suas experiências.
- 15) Então, as duplas se juntam e cabe ao realizador optar se quer falar a respeito, se quer ouvir a respeito; e cabe ao observador decidir se quer falar, ou se quer falar tudo que percebeu. O realizador sempre fala e mostra desenhos e poemas *antes* do observador.
- 16) O observador não interpreta nem comenta o que aconteceu com o outro, mas usa sempre sua própria referência: "Eu tive esta imagem. Eu senti assim. Eu me lembrei daquela experiência". Isto evita interpretações desnecessárias e muitas vezes sem fundamento.
- 17) O professor concede um espaço seguro para toda a atividade, cuidando para que a interação nas duplas e entre estas estimule a confiança – em si mesmo e no colega – e a criatividade.
- 18) Após a segunda etapa, com a inversão dos papéis de realizadores e observadores e o segundo encontro das duplas, faz-se o encontro de todo o grupo. Cada um é livre para se colocar ou para ficar em silêncio, respeitando-se cada exposição.

A técnica de Movimento Genuíno tem norteado as criações cênicas do A-FETO Grupo de Dança-Teatro da UFBA desde o início, em setembro de 1997. Todos os ensaios realizados com a técnica, durante pelo menos um ano para cada peça, são filmados. Assim, os observadores participam da experiência sem se preocupar em registrar tudo, e os realizadores não correm o risco de esquecer algum movimento interessante. Tanto observadores quanto realizadores fazem anotações a cada ensaio, registrando movimentos e imagens que marcaram. Os vídeos só são assistidos após pelo menos dois meses de trabalho, para não interferirem no processo genuíno, que não se preocupa com a aparência externa dos movimentos. Aos poucos, cada ator-dançarino seleciona e cria uma ou mais seqüências com movimentos selecionados. Estas são desenvolvidas individualmente e em conjunto, pois muitos movimentos não selecionados por um ator-dançarino podem ser apontados como fundamentais por outros que o observaram.

Uma grande vantagem desta técnica no processo criativo é que o grupo fica naturalmente conectado, um ator-dançarino participando intensamente do processo do outro desde o início. Aos poucos, uma atmosfera envolve a

todos, com seus movimentos e imagens diferentes e compartilhados. Instala-se então um processo seletivo grupal, em que todos participam da composição gradual de cenas, com seqüências individuais, em dupla, trios, quartetos, etc. Imagens de improvisações são selecionadas para compor um vídeo. Sugestões de sons e de músicas são trazidos e experimentados com os movimentos.

Paralelo a este trabalho prático, leituras, palestras, vídeos e espetáculos são discutidos durante o período de ensaios. Imagens recorrentes nas experiências de Movimento Genuíno de cada ator-dançarino são pesquisadas em suas histórias e contextos. Todos participam do processo imaginário de cada um, dividindo experiências, idéias e conceitos relacionados ao conteúdo e ao método em uso.

Assim, improvisações inicialmente em Forma Fluida expandem-se para formas complexas de relacionamento com outras pessoas, cenário, vídeo, luz e som, criando composições no Espaço ricas em variações expressivas. O ator-dançarino desenvolve a habilidade de interagir com o meio como se realizasse Movimento Genuíno de olhos abertos, conectado com cada impulso de seu corpo (Tema Interno/Externo, p. 247). Isto facilita a realização de intervenções artísticas, improvisando em galerias de arte, espaços arquitetônicos, ou mesmo dançando coreografias marcadas em espaços não-convencionais improvisados, o que exige uma prontidão para transformar o estruturado em segundos.

## A ATITUDE CORPORAL

A Atitude Corporal consiste em padrões de movimento e de afinidades qualitativas em uma pessoa ou personagem, criando uma estrutura característica, baseada na integração de elementos de Corpo, Expressividade, Forma e Espaço. São características posturais mantidas ou constantemente recorrentes em um indivíduo, a partir da associação de diversos aspectos de expressão corporal.

A Atitude Corporal funciona como um eixo norteador da construção da partitura corporal de personagem, a partir da combinação de variações de sete itens:

## A Abertura da Base

Refere-se à distância entre os calcanhares, que pode ser:

- Paralelo – calcanhares alinhados com isquios (vide Crianças em Homólogo, Fig. 1, p. 50)
- Estreita – menor que a distância entre os isquios (vide Lusergio Nobre, Fig. 7, p. 154)
- Ampla – maior do que a distância entre os isquios (vide Sérgio de Oliveira, Fig. 10, p. 195)

## A Rotação das Pernas

Refere-se à rotação do fêmur, provocando o aumento ou diminuição do grau de abertura observado nos pés. Pode ser:

- Normal – pés paralelos (vide Crianças em Homólogo, Fig. 1)
- Interna em vários graus (vide Sérgio de Oliveira, Fig. 10)
- Externa em vários graus (vide Iêda Dias, Fig. 10)

## Pernas Dobradas ou Esticadas

Apesar de dobrarmos e esticarmos as pernas constantemente no caminhar, quando paramos eretos, podemos notar um padrão postural erigido por uma tendência em mantê-los:

- Levemente dobrados (vide *A Imaculada Conceição*, Fig. 8, p. 174)
- Dobrados
- Esticados

## O Torso

A relação entre o Centro de Peso e o Centro da Levitação caracteriza três tipos de torso:

- Côncavo – curvado para frente a partir da pélvis e do peito (vide João Lima, Fig. 1 e Sérgio Oliveira, Fig. 10)

- Convexo – curvado para trás a partir da pélvis e do peito (vide Andrea Rabelo, Fig. 8 e Ricardo Fagundes, capa).
- Misto – peito côncavo e pélvis convexa, ou vice-versa

## A Ênfase de Espaço

A Ênfase de Espaço diz respeito à relação do corpo com o estar de pé, dando preferência postural a um ou dois vértices das formas cristalinas:

- Ereto neutro
- Ênfase vertical
  - Para cima – A pessoa parece esticar-se sempre para cima, como se visse o mundo de cima. Pode ser um tipo esnobe, por exemplo.
  - Para baixo – Parece afundar para baixo, como se olhasse sempre para o chão. Pode ser um tipo pessimista, por exemplo.
- Ambos simultaneamente.
- Ênfase Horizontal
  - Amplo/para os lados (vide *A Imaculada Conceição*, Fig. 8). A pessoa tem uma postura larga, aberta para os lados. É o caso de uma pessoa que, independentemente de seu peso, parece ocupar três lugares num banco de praça, tamanha a ênfase simultânea para os lados.
  - Estreito/dos lados para o centro. A pessoa tem uma postura estreita, encolhida para o centro. É o caso de uma pessoa recolhida por timidez ou medo. Caso sente-se em um banco de praça construído para dois, duas outras pessoas poderão sentar-se quase sem perceber que ela está ali, já que parece não ocupar muito espaço.
  - Amplo para a esquerda. A pessoa tende a expandir-se para a esquerda. É o caso daquele colega que sempre gesticula abrindo para a esquerda e, enquanto conversamos caminhando, empurra-nos naquela direção.
  - Amplo para a direita. Como o item anterior, mas para a direita.
  - Estreito da esquerda para o centro. Apresenta um encolhimento unilateral.
  - Estreito da direita para o centro.
  - Misto - estreito para um dos lados e amplo para o outro.
- Ênfase Sagital
  - Para frente, a partir do centro.
  - Para trás, a partir do centro.
  - Mistos – peito para frente e quadris para trás ou vice-versa.
- Ênfase Diagonal

Ênfase postural em uma ou mais diagonais do cubo, com uma tendência a torção e contralateralidade. É o caso da maioria das figuras pintadas por Michelangelo no afresco da Capela Sistina (1512), as quais se contorcem, dirigindo-se simultaneamente ao espectador e a outros personagens e/ou objetos, como livros e árvores. A diagonal daqueles corpos retrata um momento de forte conflito, criado por duas ênfases opostas e simultâneas.

Geralmente, cada pessoa ou personagem possui uma Ênfase Espacial principal e outra secundária. Essas Ênfases podem ser em diversos graus, desde muito discretas até chegando a entortar todo o corpo. Isso ocorre mais facilmente nas ênfases assimétricas, que envolvem apenas um lado do corpo ou um misto de ênfases.

Há uma tendência a associar a Ênfase de Espaço com os pontos de movimento no Espaço, mas isto não é uma regra. De fato, a Ênfase de Espaço *independe* dos principais pontos no Espaço onde se realizam os movimentos. Por exemplo, pode-se estar andando para frente (ponto no Espaço na Dimensão Sagital à Frente) com uma Ênfase de Espaço lateral ampla, como se o corpo ocupasse todo o espaço à sua esquerda e à sua direita. Ou pode-se, por exemplo, mover-se no Plano Sagital (Icosaedro), porém com uma Ênfase de Espaço horizontal ampla para a esquerda. Isso seria totalmente diferente de mover-se no mesmo Plano Sagital com uma Ênfase de Espaço vertical para cima. A Ênfase de Espaço diz respeito a uma tendência postural que puxa ou empurra o corpo em uma direção, organizando a relação de suas partes, mesmo sem deslocar-se ou mover-se no Espaço (Octaedro, Cubo, Icosaedro).

### A Ênfase Expressiva

Refere-se a uma qualidade expressiva principal ou predominante e outra secundária, recorrentes nos movimentos cotidianos da pessoa ou personagem.

### Outros

Inclui outras características de postura além das citadas acima, como ombros levantados, cabeça puxada para frente, etc.

## TEMAS DE CONTÍNUA DINÂMICA E TRANSFORMAÇÃO

Laban baseou suas teorias de movimento em um *continuum* entre polaridades, presente não só nas categorias e nomenclaturas citadas (forte-leve, alto-baixo, etc.), mas também em grandes temas que as envolvem. Nestes temas, dois conceitos, tidos como opostos, de fato constantemente influenciam e transformam um ao outro, numa dinâmica representada pela Banda de Moebius (p. 28 e 209).

Todos os itens de LMA são permeados por quatro Temas:

- Interno/Externo
- Esforço/Recuperação
- Função/Expressão
- Mobilidade/Estabilidade

### Tema Interno/Externo

O Tema Interno/Externo refere-se à dinâmica relação entre o universo interno do indivíduo (Corpo, sensações, imagens, experiências, etc.) e o externo (Espaço, meio ambiente, outras pessoas, objetos, acontecimentos sociopolíticos, etc.), em recíproca influência, alteração e redefinição. O ser humano não é uma ilha que se expressa para fora, mas é formado por elementos internos em interação com os externos. A respiração é o primeiro exemplo deste tema. Outro exemplo é o conceito de arquitetura corporal e arquitetura do espaço, em que o corpo modifica e é modificado pelo espaço ao seu redor. Na Escala Pessoal, citada anteriormente, iniciamos uma composição coreográfica escolhendo pontos no Espaço, que se relaciona com organizações corporais dependentes do fluxo interno de energia e da respiração do ator-dançarino. Já o Movimento Genuíno, iniciado a partir de impulsos internos, expande-se até criar seqüências no Espaço.

Em todas suas ações em cena ou em treinamento nas aulas, ensaios e no cotidiano, o ator-dançarino está consciente de suas sensações enquanto interage com o meio. É a partir deste diálogo Interno/Externo que ocorre o aprendizado corporal:

- recebendo estímulos para a criação — instruções, poemas, cenas cotidianas, etc. (do Externo para o Interno);
- criando movimentos e apresentando-os (Interno... Externo);

- recebendo os comentários dos colegas (Externo... Interno);
- observando outras apresentações (Externo... Interno);
- comentando-as (Interno...Externo).

A dinâmica entre Interno/Externo pode ser observada no personagem analisado em detalhe no capítulo VII: Pepa, interpretado por Carmen Maura no filme *Mulheres à beira de um ataque de nervos*, de Pedro Almodóvar. Durante todo o filme, a atriz reage a situações ou as provoca, numa constante inter-relação de seus desejos e ansiedades com os de outros personagens.

### Tema Esforço/Recuperação

O termo Esforço refere-se à fase da atividade em que se empreende um gasto de energia, correspondendo a *Exercion*, e não a *Effort* (que traduzo para Expressividade, Capítulo III). Este tema refere-se ao processo ou tendência natural de recuperar-se de alguma atividade através de qualidades complementares ou diferentes, estabelecendo um ritmo de equilíbrio no corpo. Por exemplo, em uma Frase Expressiva de movimento, uma grande ênfase em qualidades condensadas de peso e espaço (forte e direto) pode ser seguida de uma recuperação em seus opostos (leve e indireto), ou em combinações com um destes (leve e livre), ou em combinações que utilizem os fatores diferentes (tempo e fluxo) como recuperação da ênfase inicial em peso e espaço. Da mesma maneira, uma Organização Corporal pode recuperar-se em outra, etc.

Nas Frases Expressivas, a dinâmica entre esforço e recuperação ocorre em minutos, criando o Fraseado ou o ritmo da frase. Mas podemos também aplicar este tema a atividades de longa duração. Por exemplo, trabalhando no computador, há um excesso de atividade homóloga (movendo a parte de cima do corpo e de baixo em repouso), com ênfase nos movimentos dos olhos, mãos e antebraços, com uma tendência ao Impulso Visual condensado (foco direto, fluxo contido, tempo acelerado), na Dimensão Sagital e, secundariamente, a Horizontal (Octaedro). Após um dia inteiro desta atividade, a recuperação mais adequada *não* seria jogar videogame, ir ao cinema, nem sentar num bar, já que todas estas manteriam a Organização Corporal Homóloga, as partes ativas do corpo, e até mesmo o Octaedro. Até as qualidades expressivas poderiam continuar as mesmas, principalmente com o videogame e o cinema. O indicado após este dia seria, por exemplo, uma caminhada tranquila em local aberto, estimulando o foco indireto, o fluxo livre e o tempo desacelerado, a mobilização do Centro de Peso e da parte de baixo do corpo, e a Organização Corporal Contralateral. Melhor ainda seria uma aula de *Contact Improvisation*, ativando o peso e a fluência

corporais, interagindo com outros corpos em Forma Tridimensional no Icosaedro (planos) e Cubo (diagonais).

Isto nos lembra que o melhor “descanso” nem sempre é o da ausência de atividade. Além disso, a recuperação nem sempre significa o oposto do que foi executado, mas uma combinação de aspectos que ajudem a restabelecer a mutabilidade do corpo. O tema Esforço/Recuperação justifica a seqüência Vertical-Sagital-Horizontal nas escalas do Icosaedro, pois, indo para o plano cuja dimensão falta no anterior, o corpo recupera-se tridimensionalmente. Há também a tendência de buscar ambientes ou pessoas e relacionamentos que nos recuperem de nossas tendências, numa conjugação entre o primeiro tema e este.

### Tema Função/Expressão

Este tema relaciona os aspectos funcionais das estruturas corporais à suas habilidades expressivas. Assim, nos Princípios de Movimento (Capítulo II), a respiração ativa o músculo ILIOPSOAS em uma Corrente de Movimento em conjunção com Conexões Ósseas (função) na realização do movimento com qualidades dinâmicas (expressão). Por outro lado, a dinâmica expressiva facilita a integração funcional das partes do corpo em movimento. Um dos exercícios dos Fundamentos Corporais, a Transferência Frontal da Pélvis (p. 78), pode ser muito difícil, pois envolve a mobilização do Centro de Peso a partir da respiração e do Suporte Interno, sem impulsionar com os braços ou pernas. No entanto, este exercício pode ser realizado com facilidade, conectando a parte de cima e a parte de baixo do corpo (função), a partir da utilização de um impulso acelerado, livre e leve (expressão). A expressividade e a funcionalidade corporal estão em constante relação. Ao realizar um aquecimento (função), o ator-dançarino utiliza-se da expressão; ao apresentar-se no palco (expressão), dispõe constantemente de estruturas funcionais de suporte (função).

Outro exemplo da relação entre Função e Expressão está nos movimentos do espetáculo *Agenda Oculta*, do Grupo Tran Chan, analisados no Capítulo VII. Cada mudança de nível, deslocamento e relacionamento com objetos é realizada com tamanha facilidade e leveza, que parecem fáceis de fazer. Mas esta expressividade não é aleatória. Ela está ancorada na função: Suporte Respiratório e Muscular Internos, usando o peso passivo dos órgãos e líquidos corporais para conectar as diferentes partes do corpo.

## Tema Mobilidade/Estabilidade

Todo movimento contém os dois conceitos, Mobilidade e Estabilidade, um tornando o outro possível. Por exemplo, a rotação da escápula funciona como um mobilizador, aumentando o alcance do movimento, mas também promove o enraizamento do corpo conectando parte superior e inferior. Há sempre Mobilidade na Estabilidade, e vice-versa. Assim como a Recuperação, tratada em relação ao Esforço, não significa necessariamente descansar, a Estabilidade não significa falta de movimento. Mesmo o conceito de “ficar parado de pé” é dinâmico, incluindo uma contínua e sutil alternância entre Mobilidade e Estabilidade para manter o equilíbrio (Dinâmica Postural – Capítulo II).

As peças de teatro *Nō* japonês possuem uma estrutura que as divide em três momentos, denominados de *jo-ha-kyū*. Este último, o *kyū*, é o clímax da peça, quando o ator muitas vezes encontra-se, para a nossa surpresa, aparentemente imóvel. É justamente nesta “imobilidade” que reside o máximo de sua mobilidade interna. O grau de estabilidade externa indica o grau de sua mobilidade interna, influenciando o impacto emocionante do fechamento da peça (KOMPARU, 1983). Este princípio do teatro oriental integra os temas Interno/Externo e Mobilidade/Estabilidade.

O tema Mobilidade/Estabilidade está relacionado à questão “quando ficar parado, quando mover-se”?, que nos leva respectivamente aos conceitos de fluxo contido e fluxo livre – energia corporal subjacente em qualquer movimento.<sup>105</sup> As Conexões Ósseas, por exemplo, concedem uma estrutura e controle entre as partes do corpo (Estabilidade), permitindo uma maior Mobilidade e fluidez.

Este tema facilita a identificação da Organização Corporal (p. 50):

- Homólogo – O corpo estabiliza a parte de baixo e mobiliza a parte de cima ou vice-versa.
- Homolateral – O corpo estabiliza o lado direito do corpo e mobiliza o esquerdo, ou vice-versa.
- Contralateral – O corpo estabiliza os lados direito superior e esquerdo inferior e mobiliza os lados esquerdo superior e direito inferior, ou vice-versa.

<sup>105</sup> Susanne Schlicher (1994); “Flutuações de fluxo” (*Flow Fluctuations*), Judith S. Kestenberg, 1977.

## CAPÍTULO VII

# MAPEANDO HISTÓRIAS CORPORAIS: DESCRE-VER O CORPO-TEXTO EM MOVIMENTO

*“Estou aprendendo a observar a dança silenciosa das pessoas no seu cotidiano”*

(Márcio Campos,  
Técnica de Corpo para Cena II, 1997)

A observação e a descrição são partes fundamentais do aprendizado corporal do ator-dançarino. Este explora os princípios de LMA dançando e interagindo, observando sua dança (em vídeo), a dos colegas e de estranhos, desde a sala de aula até o cotidiano e o palco, e registrando suas observações através de poemas, desenhos, notação e descrição de LMA. Conectados com a realização e experiência, ver e analisar é parte do processo de criar e recriar, fazendo opções de seleção e de composição conforme o momento.

São alguns exercícios de observação:

Identificar os conceitos de LMA no cotidiano, em crianças, animais, ou pessoas em situações de rotina (supermercado, esperando ônibus, etc.), e aplicá-los na criação de uma sequência de movimentos.

Em duetos ou trios, cada grupo observa duas pessoas em um espaço público e prepara uma descrição de movimento de cada observado, a ser apresentada aos demais grupos. A forma de apresentação do dueto/trio é opcional, podendo incluir características dos observados para ilustrar.

No “Observador Oculto”, cada ator-dançarino escolhe um papel com o nome de um observado secreto – um colega da sala – e o observa durante um mês em diversas atividades. Ao final deste período, cada um apresenta uma pequena cena livre – canto, *performance*, pintura, leitura, dança,

etc. – para a turma, que tenta adivinhar, pelas características da cena, qual é o colega observado. Este recebe, além da apresentação de seu “Observador Oculto”, uma descrição por escrito de suas características em LMA.

Numa visita a um museu ou a uma galeria de arte, os atores-dançarinos discutem em grupo algumas obras e, eventualmente, cada aluno escolhe uma obra para traçar seu perfil em LMA. A partir desta, cada um cria e apresenta uma cena livre, acompanhada da descrição escrita do processo e do resultado.

Numa visita a um local com esculturas ao ar livre ou estruturas arquitetônicas variadas, cada grupo de cinco atores-dançarinos escolhe uma delas e, a partir de sua LMA, cria uma cena livre em grupo, a ser apresentada próxima ao objeto ou estrutura escolhida, e descrita por escrito.

Os símbolos de LMA foram apresentados neste livro sempre associados à prática/preparo corporal e à obras de arte, pois é neste contexto que foram criados e se renovam a cada gesto. As seções a seguir organizam estes símbolos conforme determinados princípios de notação, tanto vertical quanto horizontal, e sua tradução discursiva:

A Observação do Movimento Humano para a Descrição

A Descrição do Movimento Humano

A Análise Simplificada de Movimento

A Análise Detalhada de Movimento

As duas seções finais apresentam modelos de fichas e exemplos de seu preenchimento para observação e análise de movimento. O modelo de Análise Simplificada de Movimento é usado para análises que exijam uma visão geral com alguns aspectos predominantes da cena. Já o modelo de Análise Detalhada de Movimento é mais extenso e complexo, incluindo diversos aspectos em detalhes, e é usado em fragmentos de cenas gravadas e vistas diversas vezes.

Estas fichas de análise podem ser usadas para identificar e organizar, bem como para transformar personagens, seja no cotidiano ou no palco. Estas fichas delinham a partitura corporal do personagem em aspectos gerais (Análise Simplificada), estruturando-o, ou em aspectos específicos (Análise Detalhada), reagindo em diferentes cenas. Podem também ser usadas para traçar as preferências/tendências corporais do próprio ator-dançarino ou de qualquer pessoa, a partir da observação cotidiana, e propor modificações e desafios, expandindo o espectro de possibilidades expressivas.

## A OBSERVAÇÃO DO MOVIMENTO HUMANO PARA A DESCRIÇÃO

Ao observar um conjunto de movimentos, seja ele uma coreografia abstrata, uma atividade cotidiana, um jogo esportivo, ou uma partitura teatral, é importante deixar-se intrigar pelo mesmo. De início, há uma impressão geral, e aos poucos um ou outro elemento mais importante destaca-se dos demais (parece recorrente, ou mais enfatizado). Então, resta investigar este elemento relevante, identificá-lo dentro das categorias Corpo-Expressividade-Forma-Espaço, e decifrar como os demais relacionam-se com esse “elemento eixo”. Ele pode ser, por exemplo, o uso do peso forte em formas arcadas.

A ausência de algum elemento, pode também ser uma importante característica, ajudando a identificar as principais qualidades do movimento. Por exemplo, uma dança que ocorre quase que inteiramente sem alteração no tempo, que não acelera nem desacelera. O tempo constante é uma característica do impulso mágico, bem como dos estados onírico, estável e remoto. A partir deste achado, pode-se então observar quais destas quatro combinações estão mais presentes. Em seguida, pode-se analisar, por exemplo, como esta dança em tempo constante consegue manter seu dinamismo e prender nossa atenção: talvez uma variação constante na forma e nas organizações corporais, com forte ênfase nas mudanças de fluxo. Este é o caso de algumas apresentações de dança butô, em que a variação no tempo é muitas vezes mínima ou acontece com pouca frequência.

Para a análise de um espetáculo, pode-se seguir o seguinte procedimento:

- 1) Assistir ao espetáculo ao vivo pelo menos uma vez, com muita atenção. Esta experiência concede uma *gestalt* ao observador, que pode então centralizar em detalhes na tela bidimensional.
- 2) Assistir a uma mesma apresentação do espetáculo em vídeo, *retirando o som*, pelo menos três vezes, marcando suas características principais conforme a Folha Codificada Simplificada (p. 264). Retira-se o som para que suas qualidades dinâmicas não interfiram na análise do movimento, que pode ter características bem distintas daquele.
- 3) Em seguida, selecionar um ou dois pequenos fragmentos de no máximo 5 minutos de duração cada um, para uma análise mais detalhada na Folha Codificada Detalhada (p. 269). Esta seleção depende dos objetivos e interesses do observador. Em geral, a parte selecionada é aquela que intriga o observador, representativa do espetáculo como um todo, contendo as características predominantes do mesmo, ou que apresente o uso de alguma técnica ou conceito específico, sendo pesquisado.

## A DESCRIÇÃO DO MOVIMENTO HUMANO

Segundo Ann Hutchinson (1977), há três formas de descrição de movimento no campo de Laban: a Descrição de Expressividade-Forma (*Effort-Shape Description*),<sup>106</sup> a Descrição de Motivo (*Motif Description*), e a Descrição Estrutural (*Structural Description*). A Descrição de Expressividade-Forma inclui a investigação das qualidades dinâmicas e da expressão inerente à Forma.<sup>107</sup> A Descrição de Motivo relata a qualidade mais relevante ou saliente de um movimento, apontando o objetivo ou motivação deste. A Descrição Estrutural, usada pela Labanotação,<sup>108</sup> é específica em termos mensuráveis e completa em sua inclusão dos seguintes elementos: o corpo (as específicas partes que se movem); o espaço (a específica direção, nível, distância, ou ângulo do movimento), o tempo (metro e duração); a dinâmica (a qualidade do movimento, como forte, pesado, elástico, com acentos, enfático, etc.).

A LMA permeia as três descrições acima através da:

Descrição de Expressividade e de Forma  
 Descrição Discursiva e Descrição Vertical de Motivo  
 Descrição Detalhada

### A Descrição de Expressividade e de Forma

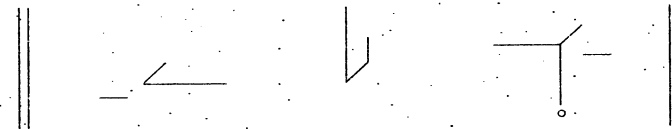
A Descrição de Expressividade e Forma pode ser registrada em símbolos através da Notação Horizontal de Expressividade e de Forma, com a Frase de Expressividade (*Effort Phrasing*), ou a Frase de Forma (*Shape Phrasing*), lendo-se da esquerda para a direita. Esta notação descreve as mudanças em Expressividade ou em Forma, realizadas pelo observado. Suas divisões em compassos obedecem aos fraseados de Expressividade ou de Forma, *não* considerando as divisões ou contagens métricas. Assim sendo, poderíamos dizer que um indivíduo senta-se com desaceleração e controle, logo em seguida apresentando um foco indireto com peso leve (olha ao redor enquanto suspira com leveza), seguido de peso passivo, fluxo livre e aceleração ("afunda", relaxa seu peso subitamente na cadeira). Juntando essa evolução às qualidades iniciais (desacelerado e controlado) e notando

106. Vide aspectos da tradução do termo Effort no Capítulo III.

107. Vide definição e caracterização do termo Forma no Capítulo IV.

108. Vide definição e caracterização do termo Labanotação no Capítulo I.

o acento ao final da frase (que neste caso ocorre com o aceleração), teremos:

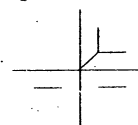


A seqüência acima dura por volta de um minuto.<sup>109</sup> Para chegar a esta frase, fazemos uso das Marcas de Ação (*Action Stroke*). Tanto a Expressividade quanto a Forma são assim simbolizadas:

Marca de Ação  
da Expressividade



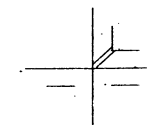
Diagramas das Variações  
de Expressividade



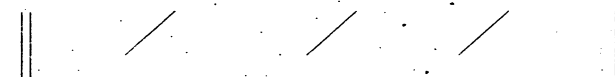
Marca de Ação  
da Forma



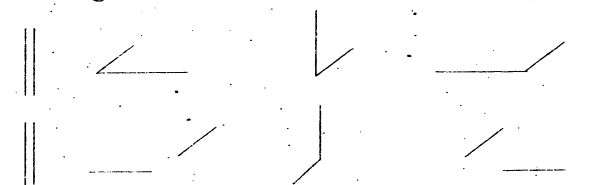
Diagramas das Variações  
de Forma



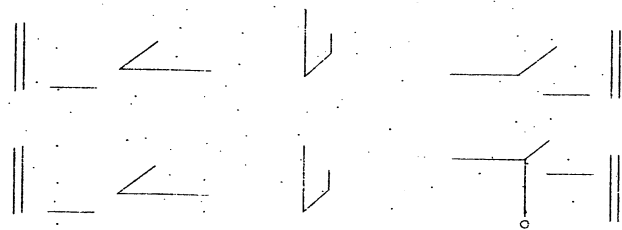
Ao observarmos uma seqüência de movimentos, marcamos cada vez que vemos uma mudança na Expressividade ou na Forma, com um sinal de Marca de Ação. Fazemos isto diversas vezes com o mesmo trecho de movimento em vídeo (realizado ao vivo seria diferente a cada vez), até chegarmos a uma conclusão, que, no caso do exemplo anterior, trata-se de traços simples para a Expressividade (traços duplos indicariam uma análise de Forma):



Em seguida, especificamos pouco a pouco quais as variações sendo realizadas, até chegarmos nas combinações finais:



109. Vide Frase e Fraseado Expressivo, Capítulo III.



Caso se queira saber qual a qualidade expressiva ou qual a variação de Forma mais frequente no trecho analisado, faz-se as Marcas de Ação para cada item e depois realiza-se a contagem. Por exemplo, para uma seqüência de cinco minutos, escolhe-se o Fluxo Livre e o Fluxo Controlado. Em uma folha separada para Fluxo Livre, faz-se uma marca cada vez que esta qualidade aparecer no vídeo, obtendo-se alguns ou muitos traços ao final da observação e marcação. Repetê-se o procedimento algumas vezes para certificar-se do resultado quantitativo. Faz-se o mesmo para o Fluxo Controlado, em outra folha. Ao final, compara-se os dois resultados e conclui-se qual o uso predominante do Fluxo, ou se os dois são usados na mesma proporção. Este método pode ser usado para qualquer variação de Expressividade e de Forma, além de preparar o observador para uma descrição mais detalhada, que poderá incluir a associação destes elementos predominantes já identificados, com as categorias de Espaço e de Corpo.

### A Notação Horizontal Detalhada e a Descrição Discursiva: Uma Cena de Pina Bausch

A Notação Horizontal de Expressividade e Forma pode incluir várias frases de uma seqüência, ou uma frase longa, orientando a descrição discursiva, como no exemplo a seguir.

As peças de Pina Bausch (vide p. 35) são permeadas por cenas com movimentos mínimos, em cinesfera pequena, ricos em variações expressivas. Uma destas cenas cativantes acontece em *Café Müller* (1978), quando o dançarino Dominique Mercy e a dançarina Finola Cronin se beijam. Enquanto Mercy está parado à esquerda do palco, Cronin caminha em sua direção com fluxo controlado e tempo desacelerado (Estado Móvel), tornando-se controlada e direta (Estado Remoto) ao aproximar-se dele, olhando-o fixamente. Ela fecha os olhos, e ambos parecem entrar em Estado Onírico, com leveza e controle, posteriormente adicionando o foco direto com suas faces se aproximando ainda mais (Impulso Mágico). O beijo ocorre em um momento de desaceleração e leveza, em Estado Próximo. Dominique

afasta-se correndo, e Finola continua com seus olhos fechados em Estado Onírico, leve e controlada por alguns segundos. De repente, ela abre seus olhos e o procura, com tempo acelerado e espaço indireto (Estado Alerta), tornando-se desacelerada e direta assim que seus olhos o localizam em cena.

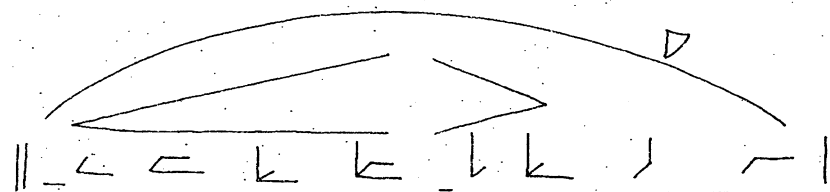
A Notação Horizontal a seguir representa a Frase Expressiva de Finola Cronin na cena descrita acima.

Símbolos de Fraseado Expressivo (vide Cap. III)

Acento      ▷      ou      ▲

Crescendo      <

Decrescendo      >



Aproximando-o com desaceleração e controle, Cronin expressa o cuidado de relacionar-se com outra pessoa, e estabelece uma atmosfera especial entre eles. A atenção da platéia é capturada por esta relação, e mantida pelos Estados e Impulsos em tempo constante que se seguem. Podemos talvez prever que irão se beijar, mas o processo desta ação é cuidadosamente traçado, enfatizado por sua expansão no tempo (desaceleração e constância) e cuidado. O fluxo controlado é o foco direto de Cronin demonstram sua resignação em relação à Mercy. Uma mudança ocorre quando ela entra em Estado Onírico, reforçado pelo mesmo Estado de Mercy. Os Estados anteriores incluíram fluxo e espaço ou fluxo e tempo, mas agora os dois estão envolvidos no peso corporal, conectados com suas sensações internas e com o outro. Ou seja, estão sentindo (fluxo) a sensação (peso) da aproximação. O clímax vem no segundo anterior ao beijo, em Impulso Mágico. Neste contexto, o Impulso é o encontro com o outro, algo quase irreal e impossível, pedindo cuidado e delicadeza, quando não se tem que acelerar nem desacelerar para nada nem ninguém, e sim estar seguro (peso) do que se quer (espaço). A atenção da platéia é trazida para este momento, que carrega todas as tensões, ainda mais por estar em tempo constante. O beijo vem como uma recuperação deste esforço anterior, através



da variação de tempo. Aqui o nome do estado é muito apropriado – Estado Próximo – e a sensação de peso expressa o envolvimento físico do dançarino.

Podê parecer óbvio, mas, de fato, beijos podem acontecer em infinitas combinações expressivas. Este implica um contato delicado e sem pressa, colorindo assim a relação. Então, Cronin continua em Estado Onírico, novamente uma denominação apropriada para o contexto. Ela está literalmente sonhando com o momento que acaba de acontecer, com seus sentimentos (fluxo) e sensações (peso). De repente ela “acorda”, percebe seu ambiente e acelera. Este é o único momento de aceleração, que ocorre associada à ausência de outra pessoa, e de espaço indireto, associado à busca. O restante da frase, com tempo constante ou desacelerado, pode ser associado ao encontro com o outro, com o foco direto indicando que ela encontrou o que quer. Após o movimento de execução com foco indireto e tempo acelerado, Cronin recupera-se em foco direto e desaceleração, localizando Mercy.

O Fraseado Expressivo aumenta sua intensidade gradualmente, passando por três estados até chegar a um impulso, seguido de um acento acelerado e indireto, e permanecendo constante a partir de então (seu olhar direto mantém-se por alguns segundos, com desaceleração, na mesma intensidade). O fraseado reflete a relação entre os dois dançarinos, a tensão da aproximação física (tensão crescente), separação (acento) e contato visual (tensão constante).

## A Descrição Discursiva e a Descrição Vertical de Motivo

Em linhas gerais, a descrição do movimento humano através da linguagem escrita pode ser assim organizada:

“O Corpo realiza uma Ação de tal Maneira em tal Direção”.

Nome: Corpo, parte que inicia o movimento, partes que seguem, etc.



Verbo: Corpo e Forma, ações corporais, relacionamentos, forma adquirida, etc.

Advérbio: Forma, Expressividade e Espaço.



Essa organização básica pode tornar-se mais complexa, conforme o movimento ou a necessidade de descrição mais detalhada (p. 261). Nesse caso, descreve-se primeiro o elemento mais relevante, ao redor do qual os demais se organizam. Pode haver também uma inversão no início da frase, caso seja citado o autor do movimento (nome da pessoa que realiza a ação).




Diferente da Descrição de Expressividade e Forma, feita horizontalmente, a Descrição Vertical de Motivo descreve, em símbolos, a principal ênfase do movimento, seja ela na categoria Corpo, Expressividade, Forma ou Espaço, e seu comprimento vertical indica a duração métrica da ação realizada. São algumas por um Exemplo Descrição:

A leitura da notação é feita *de baixo para cima*. A Frase de Movimento anotada é isolada por barras duplas abaixo e acima. Ou seja, o movimento ocorre entre as barras inferiores e as superiores, e os símbolos abaixo destas indicam a posição inicial. A posição final geralmente está implícita ao final da Frase dentro das barras, sem necessidade de símbolos acima da barra final.

O comprimento vertical do motivo revela a duração do movimento anotado. Por isso, símbolos como o da Transferência de Peso (  ) ou o de pontos no Espaço (  etc.), podem ser “esticados” verticalmente.

Ao lado da linha vertical principal, em que está anotada a ênfase do movimento, encontram-se símbolos secundários, modificadores dos principais. No exemplo 1, abaixo, estes símbolos secundários são os de de fluxo e tempo, envoltos em um parêntese vertical, indicando que ocorrem em algum momento daquela ação. Este parêntese vertical é diferente do arco horizontal usado para representar o Fraseado na Frase Horizontal de Expressividade e Forma.

O símbolo do Corpo não necessita ser ligado ao seu próximo de Ação, Forma ou ponto no Espaço, apenas desenhado próximo. Já para indicar que a mesma parte do corpo continua a Ação, Forma ou ponto no Espaço a seguir, e para que não se precise repetir o símbolo de corpo, é necessário o pequeno arco ou “v” lateral de ligação (  ou  : Símbolo para Mesma Parte do Corpo Realiza a Próxima Ação. Vide exemplo 3 abaixo). Símbolos não existentes, como cóccix, cadeira, bola, podem ser criados para a descrição, e devem acompanhá-la numa legenda lateral.

Alguns símbolos podem ser acoplados um ao outro. Isto ocorre nos exemplos 2 e 3 (Transferência de Peso  e Baixa Atrás  e simbolizado por ).






Dois exemplos a seguir aplicam a Descrição Discursiva e de Motivo a ações corporais usadas no cotidiano e nas artes:






Descrição do Movimento de Sentar-se na Cadeira









Descrição do Movimento de Levantar os Braços

### A Descrição do Movimento de Sentar-se na Cadeira

Uma mesma ação, como sentar-se na cadeira, pode ser realizada com diferentes ênfases, o que pode ser verificado nas Descrições Discursivas a seguir:


Exemplo 1 – Ele transfere o peso (  ) de seu corpo (  ) vagarosa (  ) e cuidadosamente (  ) para a cadeira (  ). Ênfase na Ação Corporal – Transferência de Peso, e na Expressividade: tempo desacelerado e fluxo controlado).


Exemplo 2 – Ele encolhe (  ) seu corpo (  ), curvando-se côncava e sagitalmente para Baixa Atrás (  ), sentando-se (  ) na cadeira (  ). Ênfase na Forma Fluida – encolhendo, e no Espaço – Plano Sagital.

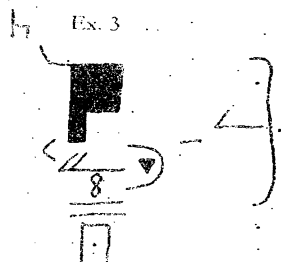
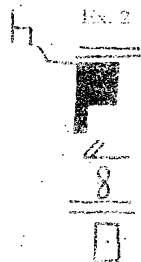
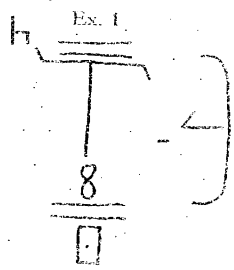
Exemplo 3 – Ele encolhe (  ) seu corpo (  ), curvando-se côncava e sagitalmente para Baixa Atrás (  ) a partir do cóccix (  ), transferindo seu peso (  ) vagarosa (  ) e cuidadosamente (  ) para a cadeira (  ). Corpo, Expressividade, Espaço e Forma.

As Descrições de Motivo para cada exemplo serão também diferentes, com a ênfase ao centro da linha vertical. A legenda esclarece símbolos inventados para estes casos.

Legenda:






 cadeira











 cóccix



### A Descrição do Movimento de Levantar os Braços

Um mesmo movimento pode ser descrito de duas formas, uma mais simplificada, e a outra mais detalhada.

Exemplo 1 – Seus braços (  ) alongam-se (  ) rápida (  ) e arcadamente (  ) para cima (  ).

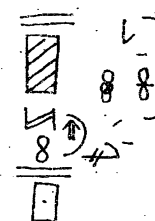
Exemplo 2 – Seu corpo (  ) alonga-se (  ), leve (  ) e rapidamente (  ) para cima (  ) a partir do (ou iniciado pelo) rápido (  ) e arcado (  ) movimento dos braços (  ), em organização corporal homogênea (  ), durante a inspiração (  ).



Descrição de Motivo:

Ex. 1



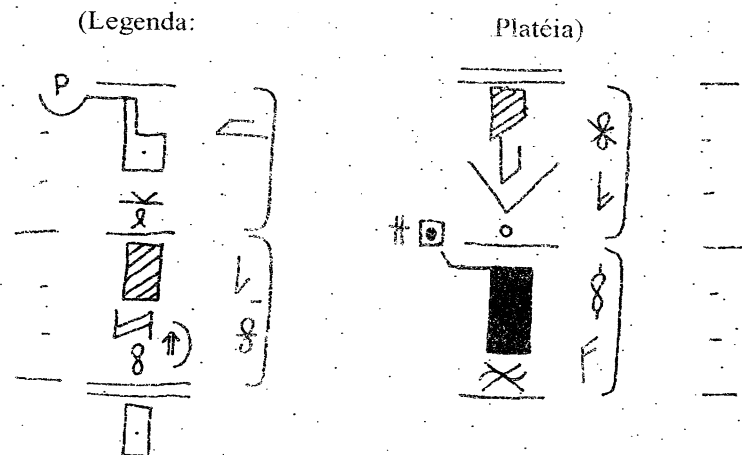
Ex. 2



Caso a ênfase do movimento tenha sido na Forma e não na Ação Corporal, o termo “alonga-se” (  ) poderá ser substituído por “ascende” (  ). A diferença seria a importância do volume do corpo (Forma Tridimensional) ao executar a tarefa. A complexidade estaria no uso de duas formas: arcada nos braços e tridimensional no torso, devido ao Suporte Respiratório.

### A Descrição Detalhada

A Descrição Vertical de Motivo pode estender-se por frases métricamente divididas entre barras, em compassos binários, ternários, quaternários, etc., simbolizando uma seqüência completa que se lê de baixo para cima, e que continua nas próximas faixas à direita. A indicação da marcação métrica através de números ao lado de cada traço de tempo é opcional. Continuando o exemplo anterior, temos:



Esta notação organiza uma descrição discursiva detalhada:

Na *segunda frase*, o observado dobra (  $\sphericalangle$  ) a parte superior de seu corpo (  $\mathcal{Q}$  ) para a frente (  $\square$  ), referindo-se (  $\cup$  ) à platéia (neste caso representada por "P") ao final de seu percurso, e apresentando as qualidades direta e controlada (  $\sphericalangle$  ) em algum momento deste (indicado pelo parêntese vertical à direita da frase). Em seguida (*terceira frase*), apresenta qualquer (  $\cup$  ) contração (  $\times$  ), afundando (  $\sphericalangle$  ) em direção ao solo (  $\blacksquare$  ), e transferindo seu peso (  $\top$  ), em organização espinal (  $\mathcal{Q}$  ), para a pélvis (  $\square$  ) e pernas (  $\top$  ); (*quarta frase*) pausa por um instante (  $\circ$  ), e gradualmente aumenta (  $\sphericalangle$  ) sua leveza e foco indireto (  $\sphericalangle$  ) ascendendo (  $\sphericalangle$  ) em direção à diagonal Alto-Esquerda-Atrás (  $\sphericalangle$  ), contra-lateralmente (  $\times$  ).

Observe que, nesta última frase, a Expressividade veio primeiro na descrição verbal, e mais central na descrição de motivo, o que reflete sua maior relevância em relação aos outros elementos.

## A ANÁLISE SIMPLIFICADA DE MOVIMENTO

Para facilitar a análise e a descrição de movimento, organizam-se os dados coletados em uma ficha denominada Folha Codificada, que pode ser simplificada ou detalhada, conforme o objetivo do observador/analista.<sup>110</sup> A Folha Codificada Simplificada (p. 264) aborda os principais itens a serem observados na cena. Devido a seu caráter geral, a ficha simplificada pode ser aplicada a espetáculos inteiros ou trechos relativamente grande dos mesmos, expondo suas características principais. Para ilustrar seu uso, a ficha é preenchida na seção seguinte (p. 265), com uma análise do espetáculo *Agenda oculta*, de Betti Grebler e Leda Muhana com o Grupo Tran Chan, e aplicada a uma descrição bem-humorada que relaciona dança pós-moderna, arquitetura e cotidiano (p. 266).

## A ANÁLISE DETALHADA DE MOVIMENTO

Como a Folha Simplificada, a Folha Codificada Detalhada (p. 269) organiza os dados coletados na observação, facilitando a análise. No entanto, esta última desdobra a anterior em subitens, aumentando sua especificidade e abrangência. Por este motivo, esta ficha detalhada é melhor aplicada a trechos selecionados de movimentos, expondo seus diversos aspectos e suas correlações. Para ilustrar seu uso, a ficha é preenchida na seção seguinte (p. 272), com uma análise da partitura corporal da atriz Carmen Maura no filme *Mulheres à beira de um ataque de nervos*, de Pedro Almodóvar (p. 275).

110. Para outros modelos de folhas codificadas, vide: Janis Pfoersich (1978); Regina Miranda (1979: 86-8); Carol Lynne Moore e Naomi Yamamoto (1988: 228-36).

## FOLHA CODIFICADA SIMPLIFICADA PARA LMA

Pessoa e/ou Obra sob Observação \_\_\_\_\_  
 Observador \_\_\_\_\_  
 Local e Data de Observação \_\_\_\_\_

## IMPRESSÃO GERAL

CORPO – Principais partes e Fundamentos usados, Organização Corporal Preferencial

EXPRESSIVIDADE – Principal Ênfase Expressiva

FORMA – Principal Modo de Mudança de Forma, Relacionamento com objetos ou pessoas

ESPAÇO – Deslocamentos, Preferências Espaciais (Dimensões, Diagonais, Planos)

Tendências Associativas das 4 Categorias

## OBSERVAÇÕES


## EXEMPLO DE PREENCHIMENTO DA FOLHA SIMPLIFICADA

Pessoa e/ou Obra sob Observação "Agenda Oculta" / Tran Chan  
 Observador Ciane Fernandes  
 Local e Data de Observação 08 de agosto de 1997

## IMPRESSÃO GERAL

As dançarinas parecem relaxadas, como se brincassem com seus corpos e com os objetos.  
 As vezes parecem bonecas soltas, articuladas.

CORPO – Principais partes e Fundamentos usados, Organização Corporal Preferencial

 Forte suporte muscular interno  
 Transf. Frontal da Pélvis p/ mudar de nível  
 Conexões ósseas controlam o ++ —

EXPRESSIVIDADE – Principal Ênfase Expressiva

++ — | —

FORMA - Principal Modo de Mudança de Forma, Relacionamento com objetos ou pessoas

ESPAÇO – Deslocamentos, Preferências Espaciais (Dimensões, Diagonais, Planos)

Icosaedro

T ⊙

Tendências Associativas das 4 Categorias

Descer com — | e ⊙ |

## OBSERVAÇÕES

As composições, seus desenhos/percursos, lembram-me as ladeiras de Salvador, e as ruas raramente retas.

## Aplicação da Folha Simplificada à Análise Coreográfica: O QUE É QUE A BAIANA (DO TRAN-CHAN) TEM? Baianidade, Pós-modernidade, e Análise Laban de Movimento

Resumo: O ensaio revisa o espetáculo de dança “Agenda Oculta”, do grupo baiano Tran-Chan, introjetando a própria forma leve e bem-humorada de suas coreografias no discurso técnico da Análise Laban de Movimento. Esta análise do espetáculo é vinculada à experiência pessoal e cotidiana da autora e das coreógrafas no contexto cultural e estético em que foi criado e apresentado – a cidade de Salvador, mito geográfico de ambos, espiritualidade (orixás, candomblé, etc.) e prazer físico (carnaval, dança da “boquinha da garrafa”, etc.). O grupo, tido como pós-moderno, é investigado em sua proposta de explorar o cotidiano baiano de forma coreograficamente interessante e contemporânea, mesmo que sem um tema ou conteúdo explícito (e justamente por isso).

Após passar toda minha vida na linear, horizontal e quase vazia Brasília, e na quadriculada, vertical e lotada Nova York, mudei-me para a tridimensional e incompreensível Salvador. Em Brasília ou em Nova York, ônibus ou metrô seguem intermináveis retas; aqui eu fico tonta nos barrocos percursos transversais (opostos ao linear, atravessando os três planos – vertical, horizontal, sagital). A Bahia e sua dança têm mais – muito mais – do que propulsões frontais da pelve em direção ao solo (vulgo “boquinha da garrafa”). Coreógrafos como Denilson José (Grupo Viver com Arte, “Água e Vinho”) têm demonstrado a fusão de tradições africanas de movimento com técnicas modernas. Mas a dança contemporânea daqui não precisa parecer evidentemente baiana, com movimentos de origem ou significação africanos, para ser tipicamente baiana. Isso é o que acontece, a meu ver (e alguns dirão que estou louca), com o grupo Tran-Chan.

Assisti ao grupo pela primeira vez no Via Bahia Festival de 1997, com o espetáculo “Agenda Oculta”, incluindo as coreografias “Uma semana depois”, “O dia”, “Quase ontem”, “Chá” e “Noite adentro”, de Betti Grebler e Leda Muhana, dançado pelas mesmas e por Fabiana Fernandes, Fafã Daltro, Daniela Augusto e Evelin Moreira. O grupo tem forte influência da dança pós-moderna norte-americana, com sua leveza de conteúdo (que emerge da forma, e não de um assunto ou tema inicial), e a exploração quase divertida da forma (uma *playfulness* como se dançar fosse uma brincadeira muito séria), com repetições e surpresas que seguram os olhos do espectador. A

“baianidade” do Tran-Chan seguramente não está numa inspiração em orixás, nem na referência a atos cotidianos (como carregar uma bolsa pesada no dia-a-dia, o que acontece em “O Dia”, e que pode acontecer em qualquer contexto urbano do mundo, variando talvez o modelo da bolsa, ou nem isso), mas sim em *como* as dançarinas realizam qualquer movimento – cotidiano ou técnico.

Salvador é definitivamente uma terra estrangeira para mim, e é sob esse ângulo que faço a Análise Laban de Movimento que se segue, e que obviamente tem suas exceções. Em meus passeios pela cidade, dificilmente vejo alguém com uma clara ênfase para cima, ou com o corpo controlado ou tenso. No caminhar cotidiano em Nova York, por exemplo, há uma grande ênfase para frente (dimensão sagital frente/atrás), grande tensão e controle do peso corporal (fluxo controlado), com pronunciada rapidez (tempo acelerado). Aqui, por outro lado, a ênfase parece ser para baixo (dimensão vertical cima/embaixo), com fluidez da energia corporal (fluxo livre), relaxamento do peso (peso passivo), e “dilatação” do tempo (tempo desacelerado).

Para completar meu choque cultural, a atenção ao espaço e o relacionamento entre os corpos no dia-a-dia também são completamente diferentes nas duas cidades. Em Nova York, todos são muito atentos aos seus próprios espaços, e aos espaços alheios (o que seria um caos se fosse diferente, dada a alta velocidade de movimento); a “invasão” do espaço do outro é algo muito visado (cinesfera grande), que se faz geralmente rápida e sutilmente (peso leve), em forma linear e direcional. A essa altura o leitor já sabe o que vem: soteropolitanos (bairianos nascidos em Salvador) não precisam inventar uma técnica de *contact improvisation* para poder tocar de forma tridimensional em desconhecidos! Os limites entre os corpos aqui são estreitos (cinesfera pequena), e estes se acomodam naturalmente uns aos outros sem problemas (exceto pelos roubos), em ônibus, filas, bancos públicos, praias lotadas, etc. O antinatural é querer seu espaço individual, distância física (olham para a gente como se fosse doente, ou extraterrestre). Andando nas ruas, o mais difícil é escapar das pessoas que andam sem a menor preocupação ou atenção ao espaço. Mas então, por que elas não tropeçam, nem se batem nos postes? É simples, e é o mais difícil para uma tensa “nova-iorquina” feito eu: trata-se da “forma fluida”, uma qualidade anterior à noção de outro, que tem a ver com a respiração, a fluidez dos órgãos, dos líquidos corporais como sangue e linfa em movimento (e que, segundo Bonnie Bainbridge-Cohen, são tão importantes na dança quanto ossos e músculos).

O Tran-Chan é todas essas coisas, item por item – puro “Bahia day-by-day”. Mas o mais interessante é transpor essas qualidades, ou melhor – usá-las, num contexto totalmente diferente, tornando-as coreograficamente interessantes, e – lá vem – pós-moderno. Peso passivo e relaxamento produzem movimentos conectados e contínuos (fluxo livre), ao invés de um

preguiçoso e estático colapso. Os corpos não estão simplesmente "despencados" (peso passivo) no palco, sem noção de espaço, e caoticamente uns contra os outros (cinesfera pequena), em tempo desacelerado. Essas qualidades são usadas de forma dinâmica e permeados com uma fluidez e leveza que os organiza quase que espontaneamente. Como no dia-a-dia de Salvador, de alguma forma, as coisas acabam funcionando. Os problemas parecem que não se resolvem, que se atropelam uns aos outros, mas é nesse emaranhado fluido (!) que se desenrolam como que sozinhos, e quando menos se espera, tchan-tchan: a paisagem já é totalmente outra.

Em "Agenda Oculta", corpos em forma fluida mudam de níveis em diferentes transversais, continuamente desenhando percursos como aqueles ônibus pela Salvador que eu não entendo. As dançarinas têm uma clara ênfase para baixo, como se sempre deixassem alguma parte de seu corpo cair para dar o impulso (peso passivo e fluxo livre), seguido de uma dilatação no tempo (desacelerado – ficando cada vez mais devagar) com peso leve. A não-atenção ao espaço, usada com perspicácia e humor, pode ser observada principalmente nas várias vezes em que se aproximam ao redor da cadeira, desajeitada e levemente colidindo pontos de seus corpos em "Uma semana depois", de Betti Grebler. Na peça, bolsas aparentemente pesadas tornam-se leves imagens em constante adaptação aos sinuosos movimentos, voam pelo ar e repousam no chão por breves instantes. Seriam metáforas de "como destilar o peso do cotidiano" – o ônibus que quebra (se é que vem), o serviço do eletricitista/marceneiro/encanador/filho-de-santo que deu curto na casa inteira, o salário miserável, mesmo depois de anos de doutoramento no exterior (com um interminável banho de cadeira e tela de computador, feito esse aqui). Em outras palavras, como ser mãe de três filhas, professora-doutora e vice-coordenadora de dois programas de pós-graduação – o que inclui ser secretária, *office-girl*, diagramadora, e ter que publicar pelo menos 3 artigos ao ano (espero que esse aqui conte para a minha econômica lista), e ter tempo para coreografar, dançar, e ter bom humor (o que descreve de forma simplificada o *day-by-day* de Leda Muhana)!

Em "Quase ontem", Betti Grebler mais parece uma menina brincando de técnica, sozinha em seu mundo de desenhos coloridos, projetados ao fundo (de fato, desenhos de seu filho Pedro). Em "Chá", Betti ganha uma coleguinha na brincadeira. Ela e Leda Muhana dançam com seus sapatinhos vermelhos, meio tamancos holandeses, ex-colonizadores da região, meio galochas para as enchentes que vez por outra invadem Salvador. O espírito infantil é evocado pelos gestos geralmente em pequena amplitude (cinesfera pequena), e em pré-expressividade. Pelo visto, ser baiana significa, antes de tudo, ser polivalente com muito charme: *Put on your red shoes and dance the (Tran-Chan) blues* (Coloque seus sapatos vermelhos e dance o blues do Tran Chan!).

## FOLHA CODIFICADA DETALHADA PARA LMA

Pessoa sob Observação \_\_\_\_\_

Título da Obra, Autor e \_\_\_\_\_

Direção \_\_\_\_\_

Observador \_\_\_\_\_

Local de Observação \_\_\_\_\_

Vídeo ou Apresentação Ao Vivo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

### IMPRESSÃO GERAL

#### CORPO

Partes mais ativas

Fundamentos Corporais Bartenieff mais usados

Organizações Corporais predominantes

Iniciação e Seqüenciamento

Principais Ações realizadas

Relação Gesto/Postura

#### EXPRESSIVIDADE

Predominantes Qualidades Dinâmicas (Estados e Impulsos)

Fraseados

Frase Horizontal de Expressividade Seleccionada

#### FORMA

Modos de Mudança de Forma

Relacionamentos (com pessoas, objetos, etc)

Frase Horizontal de Forma Seleccionada

#### ESPAÇO

Posicionamento com relação ao grupo e ao ambiente (próximo, de frente para, lado a lado, etc.)

Alcance da Cinesfera (próximo, mediano, distante)

Percurso e Tensão Espacial

Direções recorrentes ou de destaque

Forma Cristalina predominante

(DIS)AFINIDADES (tendências associativas das 4 categorias)

ATITUDE CORPORAL (características de destaque)

TEMAS aplicáveis à análise

DESCRIÇÃO VERTICAL DE MOTIVO (Trecho Seleccionado)

OBSERVAÇÕES (relação dos itens acima com cenário, figurino, texto, música, efeitos visuais e sonoros, etc.; comentários associando os dados coletados a imagens e idéias pessoais do observador, teorias filosóficas, estéticas, históricas, etc.).

# EXEMPLO DE PREENCHIMENTO DA FOLHA DETALHADA

Pessoa sob Observação Carmen Maura  
 Título da Obra, Autor e "Mulheres à Beira de um Ataque de Nervos"  
 Direção Almodovar, 1988.  
 Observador Ciane Fernandes  
 Local de Observação New York  
 Vídeo ou Apresentação Ao Vivo Vídeo, 88 minutos Data 10 de janeiro de 1994.

## IMPRESSÃO GERAL

*Sempre tensa, numa situação de conflito após a outra, enfrentando perdas emocionais e stress.*

## CORPO

Partes mais ativas



Fundamentos Corporais Bartenieff mais usados Transf. Lateral da ☐

Organizações Corporais predominantes 8, contensão da 8

Iniciação e Sequenciamento C ☐ ☐ simultâneo

Principais Ações realizadas caminhar, jogar objetos

Transfere o peso lateralmente várias vezes ao despertar quando

Relação Gesto/Postura

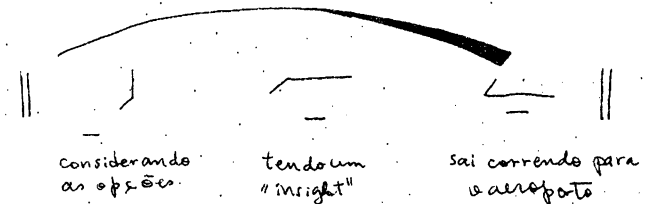
Predominância gestual - face, olhos, mãos, dedos

## EXPRESSIVIDADE

Predominantes qualidades dinâmicas (estados e impulsos)

Fraseados às vezes (Enfáticos)  
Ida ao aeroporto

## Frase Horizontal de Expressividade Seleccionada



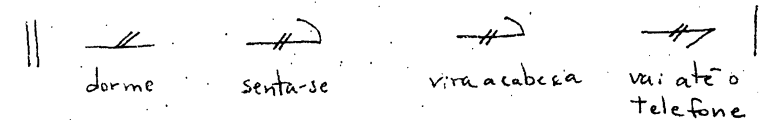
## FORMA

Modos de Mudança de Forma raramente ☒

Relacionamentos (com pessoas, objetos, etc.)

Com o filho de Ivan, ela muda para ☒ e (com 8)

Frase Horizontal de Forma Seleccionada Despertar do início do filme



## ESPAÇO

Posicionamento com relação ao grupo e ao ambiente (próximo, de frente para, lado a lado; etc.) variável

Alcance da Cinesfera (próximo, mediano, distante) variável

Percurso e Tensão Espacial C ♂

Direções recorrentes ou de destaque

raramente em diagonais

Forma Cristalina predominante Octaedro

(DIS)AFINIDADES (tendências associativas das 4 categorias)

8 ou ↑ (sem suporte 8)

ATITUDE CORPORAL (características de destaque) ênfase (secundária: )

8

8



TEMAS aplicáveis à análise

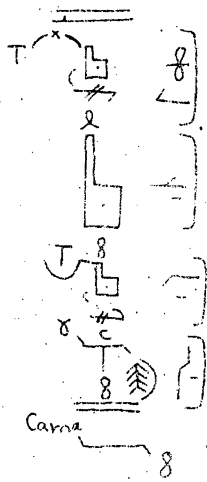
Interno / Externo (sempre)

Esforço / Recuperação (ausante)

(só se recupera na última cena do filme!)

DESCRIÇÃO VERTICAL DE MOTIVO (Trecho Selecionado)

(T= Telefone)



1ª cena do filme:  
acorda e corre ao  
telefone (vide  
descrição discursiva  
na pg. 277).

OBSERVAÇÕES (relação dos itens acima com cenário, figurino, texto, música, efeitos visuais e sonoros, etc.; comentários associando os dados coletados a imagens e idéias pessoais do observador, teorias filosóficas, estéticas, históricas, etc).

A personagem parece comportar-se de duas maneiras, reagindo ou provocando as situações. Quando reage, é compulsiva e urgente. Quando determina as situações, mostra leveza e gentileza.

## Aplicação da Folha Detalhada à Análise de Partitura Corporal de Personagem: CARMEN MAURA NO FILME DE PEDRO ALMODÓVAR *Mulheres à Beira de um Ataque de Nervos*<sup>111</sup>

por  
Ciane Fernandes,  
Rosel Grassmann e  
Susanne Schlicher

Resumo: O ensaio analisa os elementos corporais utilizados pela atriz Carmen Maura para delinear os diferentes momentos vividos por Pepa, personagem central do filme *Mulheres à beira de um ataque de nervos*, de Pedro Almodóvar. A Análise Laban de Movimento é usada para mapear a partitura corporal de Pepa, desde suas tendências gerais quanto à postura, qualidades expressivas e espaço, até suas reações em distintos momentos de destaque, em que a atriz enfatiza uma suave sensualidade ou uma extrema tensão. Em situações inusitadas e a cada minuto mais emaranhadas, tais variações corporais constroem e expressam a relação emocional de Pepa com os outros personagens, num soberbo exemplo de fisicalização dramática.

O filme *Mulheres à beira de um ataque de nervos* (*Mujeres al borde de un ataque de nervios*, 1988, 88 minutos) de Pedro Almodóvar, tem como protagonista Pepa, interpretada por Carmen Maura. Pepa é uma famosa profissional de dublagem cinematográfica em Madri, onde vive um momento de muitos conflitos, residindo numa espaçosa cobertura repleta de casais de animais de estimação. Ivan, um profissional de dublagem casado, era seu amante e a abandonou há alguns dias. Ela está desesperada, não consegue dormir e freqüentemente toma tranquilizantes. O filme mostra Pepa buscando Ivan e tentando falar-lhe, enquanto isso tendo descoberto que está grávida e envolvendo-se em várias situações caóticas em seu apartamento.

Na maior parte do tempo, ela parece energética, quase histérica. Age com alta intensidade e desespero, tentando lidar com sua perda emocional. Podemos vê-la em duas tendências distintas, reagindo a situações que a manipulam (por exemplo, esperando que Ivan telefone), ou definindo-as e manipulando-as (despiçando o policial que busca um cúmplice de terrorismo: a própria amiga de Pepa que lhe pedira refúgio; seduzindo o filho de Ivan, que coincidentemente vem olhar o apartamento de Pepa para

111. In *O olho da história* (v. 1, n. 5, setembro, 1998: 169-72).

alugar). Estas duas tendências definem a dinâmica de Pepa durante todo o filme, constantemente transferindo o foco de si mesma para o meio, e vice-versa. Há uma progressão no personagem do começo para o final do filme, quando ela resolve seu conflito interno e não mais se prende a Ivan.

Em termos de Análise Laban de Movimento, as principais qualidades apresentadas pela personagem são: Organização corporal homóloga, ou seja, o corpo divide-se entre parte superior (acima da cintura) e inferior (abaixo da cintura) ao organizar cada movimento, numa atitude corporal com parte inferior estreita (quadril e pernas apertadas em direção à linha central do corpo) combinada a uma parte superior ampla (peito, ombros e braços abrindo para os lados do corpo, na dimensão horizontal). Por isso, sua principal ênfase espacial de postura é horizontal, às vezes apresentando uma ênfase espacial secundária, para cima (vertical). Seus movimentos são geralmente iniciados pela cabeça ou olhos/ouvidos.

Sua atitude corporal é determinada por uma rapidez subjacente, que concede urgência às situações. Grande parte de sua dramaticidade é expressada pela face, olhos, mãos e dedos. Apresenta pouco suporte respiratório, geralmente preso na parte de cima do tórax. As situações caóticas provocam muitos movimentos simultâneos, de diferentes partes do corpo.

Sua rapidez aparece acompanhada principalmente de um fluxo controlado de energia (tempo acelerado e fluência contida) ou de um foco direto (tempo acelerado e espaço direto), às vezes de peso forte. Em combinações de três fatores, pode-se observar ações como socos (forte, direto, acelerado) e golpes cortantes (forte, indireto e acelerado). Sua tendência expressiva quase agressiva (acelerada, contida, direta e forte) é compensada por qualidades sutis, como uma certa gentileza (peso leve) e perceptividade (espaço indireto ou multifoco), algumas vezes também hesitando em tempo desacelerado. Ela usa sua fluência contida para cessar ou segurar suas emoções e compulsividade (acentuada pela aceleração que facilita a tendência para desordens compulsivas/obsessivas).

Ao invés de ações com intervalos de recuperação, suas frases expressivas são de permanente gasto de energia. Apenas raramente recupera, não através de pausa e descanso, mas reconectando com sua respiração em momentos de extremo desabafo e veemência, como ao jogar o telefone pela janela ou ao desafiar a advogada (nova amante de Ivan) verbal e fisicamente. Quando se permite ser emocional, mostra sua força. Seus olhos apresentam um forte foco direto que a estabiliza.

Quanto à forma, os gestos de seus braços são em geral direcionais lineares. Apenas em alguns momentos, como ao encontrar o filho de Ivan, Pepa apresenta movimentos mais arredondados e tridimensionais, acompanhados de uma certa gentileza (peso leve). Seus movimentos são preferencialmente em dimensões, ou seja, linearmente a partir do centro do

corpo em direção a um destes seis pontos: para cima ou para baixo (dimensão vertical), para a esquerda ou para a direita (dimensão horizontal) e para frente ou para trás (dimensão sagital), raramente em diagonais. Enquanto os braços enfatizam a horizontal, os movimentos de todo o corpo acontecem na sagital. O alcance dos movimentos varia desde próximo (cinesfera pequena) a distante (cinesfera grande), conforme a situação.

A cena de abertura do filme já ilustra o caráter de Pepa (vide Descrição Vertical de Motivo, p. 274). Ela dorme sob o efeito de drogas e Ivan está deixando uma mensagem na secretária eletrônica. Isto subitamente a acorda, mudando de um profundo sono a uma ação em alta intensidade em um segundo. Pepa senta-se num golpe acelerado, forte e indireto, com o impulso das mãos, virando sua cabeça rápida e diretamente para a voz no telefone.

A nervosa corrida até o telefone marca a acentuada aceleração do personagem, associada a uma variação no fluxo de energia, entre livre e contido, sustentado pela respiração. Pepa avança no plano sagital em direção ao telefone, alcançando-o em um gesto direcional linear. Aproximando-se do objeto, ao invés de desacelerar, resume sua rapidez controlando a fluência de energia (fluxo contido), quase caindo sobre o telefone, num desequilíbrio de peso, já que a parte de cima do corpo continua acelerada enquanto a de baixo pára. A atitude corporal de rapidez e urgência bem como o padrão de se segurar através do fluxo contido já estão estabelecidos. O foco direto de seus olhos é também introduzido. Ela está reagindo ao mundo externo e a seu impulso interno de segurar Ivan.

Uma situação típica é mostrada na cena em que Pepa, frustrada pela falta de mensagens de Ivan, joga o telefone pela janela. No minuto seguinte a tal ação impensada, ela muda suas qualidades expressivas constantemente, em resposta a estímulos externos. Ao perceber que as mensagens não são de Ivan, mas sim de sua amiga cúmplice de terrorismo buscando ajuda, Pepa fica mais e mais irritada, respirando de forma cada vez mais rápida. Ela explode rompendo o fio de telefone num impulso forte, rápido e controlado, e jogando o telefone pela janela com força, aceleração e foco indireto. Recupera-se brevemente dessa explosão num momento de hesitação (tempo desacelerado), antes que a campainha a faça novamente cair em aceleração e urgência. Corre então com pequenos passos até a porta, novamente controlando sua intensa rapidez com fluência contida.

Ao abrir a porta e perceber que não é Ivan mas sim sua amiga, troca imediatamente de expressão, tornando-se quase indireta para evitá-la, e mais relaxada, solta (fluência livre). Entrando no apartamento com sua amiga, seu estado interno muda novamente, movendo-se com mais fluência livre, apoiada na respiração. Mostra uma tendência para a ênfase vertical para baixo, e para relaxar o peso do corpo (peso passivo pesado), sinalizando seu cansaço e que está se entregando à nova situação.

Sua amiga casualmente menciona o telefone e este já é um estímulo para que Pepa retorne a sua alta intensidade e compulsividade. Esta mudança é indicada por um momento de transição que mais parece um leve susto ou uma idéia que lhe vem à mente, expressa principalmente em seus olhos, num preparo para a aceleração. Com seus braços balançando no plano horizontal, ela novamente mostra o estreitamento na unidade inferior do corpo em contraposição com a amplitude lateral da unidade superior. Sua atenção é multifocada: enquanto se dirige verbal e gestualmente à sua amiga, pega seus pertences, coloca os sapatos e corre para a porta, enquanto sua mente já parece estar do lado de fora do apartamento (antecipação, característica da ênfase no tempo acelerado).

Ao contrário das cenas em que Pepa reage a situações, mostrando compulsividade e urgência, há algumas cenas no filme onde ela as define e determina. Isto ocorre quando atua como atriz em um comercial de TV, na longa cena com o policial que investiga o cúmplice de terrorismo, e em parte ao encontrar-se com o filho de Ivan, que coincidentemente vem alugar seu apartamento.

As novas qualidades mostradas nessas cenas são principalmente relacionadas à leveza e gentileza, além da perceptividade ou atenção indireta ao espaço, usada tanto para buscar respostas solucionando problemas, quanto para evitar o confronto em situações delicadas. Nessas cenas, a atitude corporal subjacente de urgência e rapidez não está tão presente como no resto do filme, mas há ainda uma certa rapidez em seus movimentos. No comercial de TV e na cena com o policial, em que ela tenta despistá-lo, Pepa utiliza-se da seguinte atitude corporal: constantes transferências do peso corporal de uma perna para a outra, levando também a pélvis em deslize lateral, enquanto o corpo apresenta uma ênfase para frente (dimensão sagital) associada a um tórax leve e convexo (ombros para trás), os cotovelos abertos para os lados (dimensão horizontal) e as mãos movendo-se nervosamente na direção do umbigo. A gentileza e perceptividade aparecem na forma defensiva: sendo simpática e dissimulativa para evitar o confronto nas duas situações, tentando convercer o público no comercial e o policial em seu apartamento.

No encontro com o filho de Ivan, Pepa transita entre ser gentil e facilitar a conversa, e ser quase artificialmente simpática, duas vertentes de seu peso leve em pré-expressividade; em movimentos mais arredondados, tridimensionais, apoiados pela respiração. Ela mostra também mais fluência livre e tempo desacelerado, diferente de sua tendência contida e acelerada.

O ritmo de suas frases expressivas repete-se em várias cenas durante o filme, caracterizando sua forma de pensar e seu relacionamento com o meio ambiente. Pepa tende a inicialmente considerar as circunstâncias, e subitamente tensionar-se numa decisão. Isto pode ser visto quando ela tenta

descobrir para onde Ivan está viajando. O padrão começa com um foco indireto em tempo desacelerado, buscando/explorando opções e hesitando/considerando. Em seguida, torna-se direta e rápida, canalizando sua percepção em um segundo de *insight*, que a precipita a ir até o aeroporto (vide Frase Horizontal de Expressividade, p. 273).

Ao final do filme, após ter decidido esquecer Ivan, Pepa mostra diferenças marcantes na sua atitude corporal e expressividade. A inerente urgência e rapidez, além da fluência contida, desaparecem. Ela mostra mais peso passivo (pesado) e fluência livre. Seus passos tornam-se maiores, as pernas mais abertas lateralmente. Os braços balançam livremente ao longo do corpo, com bem menos ênfase horizontal no tórax. As ênfases de espaço estão bem mais balanceadas, parte inferior e superior parecem mais ligadas e apoiadas na respiração em todo o corpo. De volta a seu apartamento, seu caminhar mostra mais leveza – ela começara a se recuperar.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

### IN(CON)CLUÍDO

*Cada um de nós é uma biografia, uma história. Cada um de nós é uma narrativa singular que, de um modo contínuo, inconsciente, é construída por nós, por meio de nós e em nós - por meio de nossas percepções, sentimentos, pensamentos, ações e não menos importante, por nosso discurso, nossas narrativas faladas [e dançadas]. Biologicamente, não somos muito diferentes uns dos outros. Historicamente, como narrativas, cada um de nós é único.*

(OLIVER SACKS, 1977: 129).

Este livro expõe os principais termos e metodologias usados pela Análise Laban de Movimento para se pesquisar o corpo cênico. Concedendo estrutura, o método permite também uma maior flexibilidade ao ator-dançarino, para que descubra, entre a técnica e a improvisação, seu próprio processo de treinamento e criação. Mais que relativo, o mundo é inclusivo. Tendo o corpo como eixo, a pesquisa em artes cênicas transforma a relação entre pesquisador e objeto de estudo, reciprocamente incluídos e questionáveis, expostos à casualidade e à beleza cotidianas. Como narrativa artística, o corpo que performa – movendo, cantando, falando, ouvindo, vendo, lendo, escrevendo – discute o mundo e suas relações. O discurso acadêmico, associado à prática, é mais flexível, poético e bem humorado. A crítica jornalística, mais séria e teoricamente engajada. A criação artística, associada à pesquisa teórica, trafega livremente entre diferentes formas de expressão, em um diálogo contemporâneo e crítico.

A partir de bases conceituais claras e concisas, definidas de acordo com sua especificidade, a arte dialoga com as humanidades e com as ciências, renovando discursos. Considerando todo corpo como interessante e apto a tornar-se cenicamente expressivo, o método redefine o corpo em cena além da demonstração de habilidades, mas como um processo de pesquisa pessoal

e social que redescobre o especial em cada um, a cada momento e contexto. O ator-dançarino é o pesquisador de si mesmo, de sua forma de criar, e das relações que traça com este mundo inscrito nas coisas, ambientes e pessoas, em constante influência e alteração através de uma linguagem do movimento, em movimento.



Foto:  
Jarbas Oliver  
por Ciane Fernandes

## BIBLIOGRAFIA

- ADSHEAD, Janet (ed.). *Dance analysis – theory and practice*. Londres: Dance Books, 1988.
- ADSHEAD-Lansdale, Janet. *Dancing texts: intertextuality in interpretation*. Londres: Dance Books, 1999.
- ALLISON, Nancy (ed.). *The Illustrated Enciclopedia of Body-Mind Disciplines*. New York: The Rosen Publishing Group, 1999.
- ALLSOPP, Ric. Writing – text – performance. *Performance Research* vol. 2, n. 1. p. 44-52. Spring, 1997.
- ALLSOPP, Ric; DELAHUNTA, Scott (eds.). *The connected body? An interdisciplinary approach to the body and performance*. Amsterdam: Amsterdam School of the Arts, 1996.
- ALTER, Judith B. The dance theory of Rudolf Laban. In: *Dance-Based Dance Theory*. New York: Peter Lang, 1991, p. 141-61.
- AMIGHI, Janet Kestenberg; LOMAN, Susan. *The meaning of movement, developmental and Clinical Perspectives of the Kestenberg Movement Profile*. Londres: Dance Books, 1998.
- ARRUDA, Solange. *Arte do movimento: As descobertas de Rudolf Laban na dança e na ação humana*. São Paulo: PW Gráficos e Editores Associados, 1988.
- ARTAUD, Antonin. *O teatro e seu duplo*. São Paulo: Max Limonad, 1984.
- ASLAN, Odette. *O ator no século XX: evolução da técnica/problematiza da ética*. São Paulo: Perspectiva, 1994.
- AUSLANDER, Philip. *From acting to performance*. Londres: Routledge, 1997.
- AZAROFF, Illya. Laban, Plato and the Reality of Becoming. *Movement News*, vol. 26, nº 2, p. 15-6, Fall 2001.
- AZEVEDO, Sônia M. Corpo e alma do teatro brasileiro: o ator e sua técnica. In: *Revista USP* n. 14, p. 74-9, junho/julho/agosto, 1992.
- BACHELARD, Gaston. *The poetics of space*. Boston: Beacon Press, 1969.
- BANES, Sally. *Terpsichore in Sneakers. Post-modern dance*. Boston: Houghton Mifflin, 1980.
- \_\_\_\_\_. *Writing dancing in the age of postmodernism*. Hanover: Wesleyan University Press, 1994a.

- BANES, Sally. On your fingertips: writing dance criticism. In: *Writing dancing in the age of postmodernism*. Hanover: Wesleyan University Press, 1994b, p. 24-43.
- BARBA, Eugenio. *A canoa de papel*. São Paulo: Hucitec, 1994.
- \_\_\_\_\_. *Além das ilhas flutuantes*. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 1991.
- BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. *A arte secreta do ator*: Dicionário de antropologia teatral. São Paulo: Hucitec, 1995.
- BARTENIEFF, Irmgard. *Body movement*. Coping with the environment. Lainghorne: Gordon & Breach Science Publishers, 1980a.
- \_\_\_\_\_. The body architecture. In: *Body movement*. Coping with the environment. Lainghorne: Gordon & Breach Science Publishers, 1980b, p. 17-22.
- BARTENIEFF, Irmgard; DAVIS, Martha; PAULAY, Forrestine. *Four Adaptations of Effort Theory in Research and Teaching*. New York: Dance Notation Bureau, 1970.
- BARTENIEFF, Irmgard; HACKNEY, Peggy; JONES, Betty True; ZILE, Judy Van; WOLZ, Carl. The potential of movement analysis as a research tool: a preliminary analysis. *Dance research Journal* 16:1, p. 3-26. Spring, 1984.
- BAXMANN, Inge. Dance Theatre: Rebellion of the Body, Theatre of Images, and an Inquiry into the Senses of the Senses. *Ballet International* 1, v. 13, p. 55-61, January, 1990.
- BELLO, Susan. *Pintando sua alma*. Brasília: Universidade de Brasília, 1998.
- BERGHAUS, Günter. O expressionismo no teatro: interpretação, cenografia e dança. *O Percevejo*, ano 5, n. 5, p. 89-96, 1977.
- BERTHERAT, Thérèse e BERNSTEIN, Carol. *O corpo tem suas razões – antiginástica e consciência de si*. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
- BIÃO, Armindo. Estética performática e cotidiano. In: *Perfomáticos, Performance & Sociedade*. Brasília: Universidade de Brasília, 1996, p. 12-20.
- \_\_\_\_\_. O ator nu: notas sobre seu corpo e treinamento nos anos 80. *ART 005*, p. 33-50, abril/junho, 1982.
- BIRDWHISTELL, Ray L. *Introduction to Kinesics*. Louisville: University of Louisville Press, 1952.
- \_\_\_\_\_. *Kinesics and context*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1970.
- BLOOMER, Kent C.; MOORE, Charles W. *Body, memory, and architecture*. New Haven: Yale University Press, 1977.
- BOAL, Augusto. *Teatro do Oprimido e outras poéticas políticas*. São Paulo: Civilização, 1975.
- BOND, Mary. *Rolfing Movement Integration*. Rochester: Healing Arts Press, 1993.
- BONFITO, Matteo. O corpo no trabalho do ator. *Repertório Teatro & Dança*, ano 2, n. 3, p. 39-43, 1999.
- BOWIE, Malcolm. *Lacan*. Cambridge: Harvard University Press, 1991.
- BRADLEY, Karen. Pre-Effort. Apostila. Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, 1994.
- BRANDSTETTER, Gabriele. Graph – writing the body. *Ballet International – Tanz Aktuell*, n. 6, p. 26-29, June; 1999.
- BRECHT, Bertolt. *Escritos sobre o teatro*. Portugal, 1957.
- \_\_\_\_\_. *Teatro dialético: ensaios*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1967.
- BRENNAN, Richard. *A Técnica Alexander*. Lisboa: Estampa, 1994.
- BROWN, Ann K.; PARKER, Monica. *Dance Notation for Beginners*. Labanotation. Benesh Movement Notation. Londres: Dance Books, 1984.
- BURNIER, Luis Otávio. *A arte de ator: da técnica à representação*. Tese de doutorado. PUC/São Paulo, 1994.
- CALAIS-GERMAN, Blandine. *Anatomia para o movimento – Vol.1: Introdução à análise das técnicas corporais*. São Paulo: Manole, 1992.
- CANTON, Kátia. *E o príncipe dançou... O conto de fadas, da tradição oral à dança contemporânea*. São Paulo: Ática, 1994.
- CARVALHO, Benjamin de A. *Desenho geométrico*, 3ª ed. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1969.
- CARVALHO, Ênio. *História e formação do ator*. São Paulo: Ática, 1989.
- CAVALIERE, A. Meyerhold e a biomecânica: uma poética do corpo. *O Percevejo*, ano 4, n. 4, p. 68-73, 1996.
- CHEKHOV, Michael. *Para o ator*. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- CHODOROW, Joan. *Dance Therapy and Depth Psychology: The Moving Imagination*. Londres: Routledge, 1991.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, feeling, and action. The experiential anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton: Contact Editions, 1993a.
- \_\_\_\_\_. The mechanics of vocal expression. In: *Sensing, feeling, and action. The experiential anatomy of body-mind centering*. Northampton: Contact Editions, 1993b, p. 85-96.
- COHEN, Lynn Renee. Introduction to Labananalysis: Effort/Shape. *Essays in Dance Research. Dance Research Annual IX*, CORD, p. 53-8, 1978.
- COHEN, Renato. *Performance como linguagem*. São Paulo: Perspectiva, 1989.
- \_\_\_\_\_. *Work in progress na cena contemporânea*. São Paulo: Perspectiva, 1998.
- CORDEIRO, Analívia. *Nota-Anna: A escrita dos movimentos do corpo baseada no Método Laban*. São Paulo: Annablume/Fapesp, 1998.
- CORDEIRO, Analívia; HOMBURGER, Claudia; CAVALCANTI, Cybelle. *Método Laban*. São Paulo: Laban Art, 1989.
- DANTAS, E. (org.). *Pensando o corpo e o movimento*. Rio de Janeiro: Shape, 1994.
- DAVIS, Martha. *Methods of Perceiving Patterns of Small Group Behaviour*. New York: Dance Notation Bureau, 1977.
- DELL, Cecily. *A Primer for Movement Description*. New York: Dance Notation Bureau, 1977.

- DELL, Cecily; CROW, Aileen; BARTENIEFF, Irmgard. *Space harmony*. New York: Dance Notation Bureau, 1977.
- DERRIDA. *A escritura e a diferença*. São Paulo: Perspectiva, 1978.
- DOCZI, György. *O poder dos limites*. Harmonias e proporções na natureza, arte e arquitetura. São Paulo: Mercuryo, 1990.
- DOWD, Irene. *Taking Root to Fly. Articles on Functional Anatomy*. New York: Contact Collaborations, 1995.
- ELSWORTH, Mabel Todd. *The Thinking Body*. New York: Dance Horizons, 1937.
- EHRHARDT, Ted. *Dynamic Alignment*. Apostila, New York, 1990.
- ERNST, Bruno. Laços de Moebius. In: *O espelho mágico de M. C. Escher*. Berlin: Benedikt Taschen Verlag, 1991. p. 99-101.
- FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo movimento*. São Paulo: Summus, 1977.
- FERNANDES, Ciane. Entre estética e terapia: corpos contando suas histórias. *Repertório Teatro & Dança*, ano 2, n. 2, p. 74-83, 1999.
- \_\_\_\_\_. Metodologias aplicadas à corporalidade teatral. *Anais XI Confaeb*. Brasília: Federação dos Arte-Educadores do Brasil e Associação dos Arte-Educadores do Distrito Federal, 1998, p. 37-49.
- \_\_\_\_\_. *Pina Bausch e o Wuppertal Dança-Teatro: repetição e transformação*. São Paulo: Hucitec, 2000.
- FERNANDES, Ciane; GRASSMANN, Rosel; SCHLICHER, Susanne. Mulheres à beira de um ataque de nervos: análise da partitura corporal de Carmen Maura no filme de Pedro Almodóvar. *O olho da história*, v.1, n. 5, p. 169-72, setembro, 1998.
- FERRACINI, Renato. O treinamento energético e técnico do ator. *Repertório Teatro & Dança*, ano 2, n. 3, p. 44-54, 1999.
- FITT, Sally Sevey. *Dance Kinesiology*. New York: Schirmer Books, 1988.
- FLATT, Robyn Baker. Juana de Laban: a Brief Biography. *Dance Research Journal* 13/2, p. 4-11. Spring, 1981.
- FORTIN, Sylvie. Educação somática: novo ingrediente da formação prática em dança. *Cadernos do GIPE-CIT* n. 2, p. 40-55, novembro, 1998.
- FOSTER, Susan Leigh. *Reading dancing: bodies and subjects in contemporary American dance*. Berkeley: University of California Press, 1986.
- FRALEIGH, Sondra Horton. Consciousness Matters. *Dance Research Journal* 32/1, p. 54-62. Summer, 2000.
- FRALEIGH, Sondra Horton; HANSTEIN, Penelope. *Researching dance, evolving modes of inquiry*. Londres: Dance Books, 1998.
- FRIEDMAN, Philip; EISEN, Gail. *The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning*. New York: Doubleday & Company, 1980.
- GAIARSA, José A. *O que é o corpo*. São Paulo: Brasiliense, 1986.
- GIROUX, S. M. *Zeami, cena e pensamento nô*. São Paulo: Perspectiva, 1991.
- GLUSBERG, Jorge. *A arte da performance*. São Paulo: Perspectiva, 1987.

- GOLDBERG, Roselee. *Performance art: from futurism to the present*. Londres: Thames & Hudson, 2001.
- \_\_\_\_\_. Performance: the art of notation. *Studio International*, p. 54-58, July/August, 1976.
- GOMES, Luiz Vidal Negreiros Gomes. *Desenhando – um panorama dos sistemas gráficos*. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria, 1998.
- GREEF, Hugo de e STROMBERG, Tom (editores). *Theaterschrift n. 7 The Actor*. Junho, 1994.
- GREINER, Christine. A cultura e as novas dramaturgias do corpo que dança. *Cadernos do GIPE-CIT* n. 8, p. 65-70, dezembro, 1999.
- GROFF, Ed. *Icosahedral Scales: Facts that are hard to keep straight*. Apostila, 1987.
- \_\_\_\_\_. *Kinesphere*. Apostila, 1989.
- GROTOWSKI, Jerzy. *Em busca de um teatro pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.
- \_\_\_\_\_. Exercícios. *Dialog*, n.12, p. 22-34, dezembro, 1979.
- \_\_\_\_\_. *The Voice*. Palestra. Wrocław, Polônia, 1969.
- GUIRAUD, Pierre. *A linguagem do corpo*. São Paulo: Ática, 1991.
- HACKNEY, Peggý. *Making connections*. Total body integration through Bartenieff fundamentals. Amstêrdam: Gordon and Breach Publishers, 1998.
- HALL, Edward. T. *A dimensão oculta*. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1977.
- HAND, Jackie. A perspective on LMA and BF. *Movement news*, vol. 26, n. 1, p. 14-7, Spring, 2001.
- HODGSON, John; PRESTON-DUNLOP, Valerie. *Rudolf von Laban: an introduction to his work and influence*. Plymouth: Northcote House, 1990a.
- \_\_\_\_\_. His approach to the training of the actor. In: *Rudolf von Laban: an introduction to his work and influence*. Plymouth: Northcote House, 1990b, p. 39-42.
- \_\_\_\_\_. His innovations in the theatre. In: *Rudolf van Laban: an introduction to his work and influence*. Plymouth: Northcote House, 1990, p. 25-30.
- HOISEL, Evelina. *A leitura do texto artístico*. Salvador: Universidade Federal da Bahia, 1996.
- HSUAN-Ain, Tai. *Desenho e organização bi e tridimensional da forma*. Goiânia: Universidade Católica de Goiás, 1997.
- HUTCHINSON, Ann. *Labanotation*. New York: Theater Arts Books, 1977.
- \_\_\_\_\_. Dance, Theatre, and Their Hazy Boundaries. *Ballet International*, n. 1, p. 30-5, January, 1993.
- IMENES, Sônia. "A Dança da Vida". Palestra. Santo Antônio de Jesus, Bahia, 1993.
- JAMIN, Heinz. Reflexões sobre a revolução na arte do ator. *O Percevejo*, ano 5, n. 5, p. 98-100, 1997.
- JANUZELLI, Antônio. Breve reflexão sobre a formação do performer. In: *Perfomáticos, Perfomance & Sociedade*. Brasília: Universidade de Brasília, 1998, p. 71-3.

- JOHNSON, Don Hanlon, ed. *Bone, Breath & Gesture: Practices of Embodiment*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1995.
- JUNG, Carl Gustav. *O desenvolvimento da personalidade*. Petrópolis: Vozes, 1986.
- \_\_\_\_\_. *Psychological types*. Londres: Routledge, 1971.
- KATZ, Helena. Dança como evolução. In: TOMÁS, Lia (org.). *De Sons e Signos – Música, Mídia e Contemporaneidade*. São Paulo: Educ, 1998.
- KEISERMAN, Nara. *Tem dias que a gente se sente – A preparação corporal do ator: uma proposta didática*. Dissertação de mestrado. Universidade de São Paulo, Pós-Graduação em Artes - Teatro, 1986.
- KERKHOVEN, Marianne von. Merging of All Boundaries -- On The Autonomy of Dance. *Ballet International*, p. 12-19, January, 1989.
- \_\_\_\_\_. The Weight of Time. *Ballet International* v.14, n.1, p. 62-68; January, 1991.
- KESTENBERG, Judith S. *The role of movement patterns in development. Vol. I*. New York: Dance Notation Bureau, 1977.
- KESTENBERG, Judith S.; SOSSIN, K. Mark. *The role of movement patterns in development. Vol. II*. New York: Dance Notation Bureau, 1979.
- KOMPARU, Kunio. *The Noh theater – principles and perspectives*. Tóquio: Weatherhill, 1983.
- KOROLKOVAS, Miriam M. *Semente do Objeto: ensaios poéticos com medida, proporção, harmonia e ritmo*. Tese de doutorado. Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo, 2002.
- KRISTEVA, Julia. Gesture: practice or communication? In: POLHEMUS, Ted (ed.). *The Body Reader: social aspects of the human body*. New York: Pantheon Books, 1978, p. 264-84.
- KUSNET, Eugênio. *Ator e método*. Rio de Janeiro: Instituto Nacional de Artes Cênicas, 198.
- LABAN, Juana de. Choreography with film. *CORD Dance Research Annual 1*, p. 129-32, 1967.
- \_\_\_\_\_. Conference summary. *CORD Dance History Research: Perspectives from Related Arts and Disciplines*, p. 107-112, 1970a.
- \_\_\_\_\_. Perspective retrospective: conference summary. *Dance History Research: Perspectives from Related Arts and Disciplines. The Proceedings of the Second Conference on Research in Dance*. CORD, p. 107-12, 1970b.
- LABAN, Rudolf. *A life for dance: reminiscences*. New York: Theatre Arts Books, 1975.
- \_\_\_\_\_. *A vision of dynamic space*. Londres: Laban Archives & The Falmer Press, 1984.
- \_\_\_\_\_. *Choreutik. Grundlagen der Raumharmonielehre des Tanzes*. Wilhelmshaven: Florian Noetzel Verlag, 1991.
- \_\_\_\_\_. *Dança educativa moderna*. Lisa Ullmann (org). São Paulo: Ícone Editora, 1990.
- LABAN, Rudolf. *Die Welt des Tänzers*. Stuttgart: W. Seifert, 1920.
- \_\_\_\_\_. *Dominio do movimento*. Lisa Ullmann (org). São Paulo: Summus Editorial, 1978.
- \_\_\_\_\_. *Laban's Principles of Dance and Movement Notation*. Roderyk Lange, ed. Boston: Plays, 1975b.
- \_\_\_\_\_. *Rudolf Laban speaks about movement and dance: lectures and articles*. Lisa Ullmann (ed). Addlestone: Laban Art of Movement Centre, 1971.
- \_\_\_\_\_. *The language of movement. A guidebook to Choreutics*. Lisa Ullmann (ed). Boston: Plays, 1976.
- LABAN, Rudolf e LAWRENCE, F. C. *Effort. Economy of human movement*. Estover, Plymouth: Macdonald & Evans, 1974.
- LACAN, Jacques. *Escritos*. São Paulo: Perspectiva, 1989.
- \_\_\_\_\_. *O Seminário Livro I. Os Escritos Técnicos de Freud*. Rio de Janeiro: Zahar, 1979.
- \_\_\_\_\_. *O Seminário Livro II. Os Quatro Conceitos Fundamentais da Psicanálise*. Rio de Janeiro: Zahar, 1979b.
- \_\_\_\_\_. The Mirror Stage as Formative of the Function of the I as Revealed in Psychoanalytic Experience. In: *Écrits*. New York: W. W. Norton & Company, 1977, p. 1-7.
- LANGER, Susanne K. *Sentimento e forma*. São Paulo: Perspectiva, 1980.
- LAWLOR, Robert. *Sacred geometry. Philosophy and practice*. Londres: Thames and Hudson, 1982.
- LEAL, Ondina Fachel. *Corpo e significado*. Ensaios de antropologia social. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1995.
- LELOUP, Jean-Yves. *O corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial*. Petrópolis: Vozes, 1998.
- LEPECKI, André. Caught in the Time-Trap. How tradition paralyzes American dance. *Ballet International – Tanz Aktuell* n. 4, p. 30-3, April, 1999.
- LEROI-GOURHAN, André. *O gesto e a palavra*. Lisboa: Edições 70.
- LISPECTOR, Clarice. *Água viva*. São Paulo: Francisco Alves, 1994.
- \_\_\_\_\_. *Para não esquecer*. 5ª ed. São Paulo: Siciliano, 1978.
- LLOBERA, Patricia Traperó. Técnicas para la formación del actor. *TEATRO – Revista de Estudios Teatrales*, n. 5, p. 71-78, junho de 1994.
- LUCINDA, Elisa. *O semelhante*. Rio de Janeiro: Pallas, 1996.
- MALETIC, Vera. *Body – space – expression*. The development of Rudolf Laban's movement and dance concepts. Berlin: Mouton de Gruyter, 1987.
- MANNING, Susan A. *Ecstasy and the Demon: feminism and nationalism in the dances of Mary Wigman*. Berkeley: University of California, 1993.
- MAUSS, Marcel. As técnicas corporais. In: *Sociologia e Antropologia*, VII. São Paulo: EPU/Edusp, 1974.
- MEICHES, Mauro; FERNANDES, Sílvia. *Sobre o trabalho do ator*. São Paulo: Perspectiva, 1988.



- MELZER, Annabelle. Laban, Wigman and Dada: the New German Dance and Dada Performance. In: *Dada and Surrealist Performance*. Baltimore: The John Hopkins University Press, 1994 (87-104).
- MEYER-DINKGRÄFE, Daniel. *Consciousness and the actor*. New York: Peter Lang, 1996.
- MIRANDA, Regina. *O movimento expressivo*. Rio de Janeiro: Funarte, 1979.
- MOORE, Carol; YAMAMOTO, Kaoru. *Beyond words: movement observation and analysis*. New York: Gordon & Breach, 1988.
- MORRIS, Gay (ed.). *Moving words. Re-writing dance*. Londres: Routledge, 1996.
- NEWLOVE, Jean. *Laban for actors and dancers. Putting Laban's movement theory into practice. A step-by-step guide*. New York: Routledge, 1993.
- OSBORNE, Claire. The innovations and influence of Rudolf Laban on the development of dance in higher education during the Weimar period (1917-1933). In: *Working Papers*, v. 2. Londres: Laban Art of Movement Centre, 1989, p. 83-102.
- PAYNE, Peter. *Artes marciais*. Madrid: Edições del Prado, 1997.
- PALLARO, Patrizia. *Authentic movement: essays by Mary Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow*. Vol. I. Londres: Jessica Kingsley Publishers, 1998.
- PARTSCH-BERGSOHN, Isa. Dance Theatre from Rudolph Laban to Pina Bausch. *Dance Theatre Journal* 6, n.2 (July, 1988), p. 37-39.
- \_\_\_\_\_. *Modern dance in Germany and the United States*. Crosscurrents and influences. Chur, Suíça: Hardwood Academic Publishers, 1994.
- PFORSICH, Janis. Bartenieff movement principles. Apostila. New York, 1994.
- \_\_\_\_\_. Labananalysis and dance style research: an historical survey and report of the 1976 Ohio State University Research Workshop. *Dance Research Annual IX, Essays in Dance Research from the Fifth CORD Conference, Philadelphia, November 11-14, 1976*. Diane L. Woodruff (ed). New York: Congress of Research in Dance, 1978, p. 59-74.
- PLOBBST, Helmut. Improvisation contains more variables than any other dance form. Lisa Nelson and Steve Paxton's conversation with Helmut Ploebst. *Ballet International - Tanz Aktuell*, n. 5, p. 30-33, May, 1999.
- POLLACK, Robert. *Signos da vida. A linguagem e os significados do ADN*. São Paulo: Rocco, 1997.
- POPKEN, Fritz E. Efficiency in movement through Ideokinesis (the Sweigard method). *Dance Research Annual XI, CORD*, 1974, p. 41-6.
- PRADIER, Jean-Marie. Os estudos teatrais ou o deserto científico. In: *Repertório Teatro & Dança*, ano 3, n. 4, p. 38-55, 2000.
- \_\_\_\_\_. Etnocologia: a carne do espírito. *Repertório Teatro & Dança*, ano 1, n. 1, p. 9-22, 1998.
- PRESTON-DUNLOP, Valerie. Laban and the Nazis. *Dance Theatre Journal* v. 6, n. 2, p. 4-7, outubro, 1988.

- PRESTON-DUNLOP, Valerie; LAHUSEN, Susanne. *Schriftanz: a view of German dance in the Weimar Republic*. Londres: Dance Books, 1990.
- QUEIROZ, Maria Isaura Pereira (org.). Técnicas de repouso e relaxamento (estudo transcultural). In: *Roger Bastide, sociologia*. Coleção Grandes Cientistas Sociais, n. 37, p. 88-112. São Paulo: Ática, 1983.
- READ, Alan. *Theatre and everyday life: an ethics of performance*. Londres: Routledge, 1993.
- RÉCTOR, Monica; TRINTA, Aluizio Ramos. *Comunicação do corpo*. São Paulo: Ática, 1990.
- REIS, Demian. Etnocologia e a criação do ator-dançarino. *Repertório Teatro & Dança*, ano 2, n. 3, p. 60-6, 2º semestre de 1999.
- RIBEIRO, Ana Rita; MAGALHÃES, Romero (orgs.). *Guia de abordagens corporais*. São Paulo: Summus Editorial, 1997.
- RICHARDS, Thomas. *At work with Grotowski on physical actions*. Londres: Routledge, 1995.
- ROBATTO, Lia. *Dança em processo: a linguagem do Indizível*. Salvador: Centro Editorial e Didático da Universidade Federal da Bahia, 1994.
- ROBINSON, Nina. Palestra e workshop realizados no Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, New York, julho de 1993.
- RODRIGUES, Alvaro J. *Geometria descritiva - operações fundamentais e poliedros*. 6ª ed. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1964.
- RODRIGUES, Graziela. *Bailarino - pesquisador - intérprete*. Processo de formação. Rio de Janeiro: Funarte, 1997.
- ROYCE, Anya Peterson. Methods and techniques. *The Anthropology of Dance*. Londres: Indiana University Press, 1997, p. 38-63.
- RUDLIN, John. *Commedia dell'arte: an actor's handbook*. Londres: Routledge, 1994.
- SACKS, Oliver. *O homem que confundiu sua mulher com um chapéu*. São Paulo: Companhia das Letras, 1997.
- SALZER, Jacques. *A expressão corporal: Uma disciplina da comunicação*. São Paulo: Difel, 1983.
- SANTANA, Ivani. A emergência de uma nova dança na era digital. *Repertório Teatro & Dança*, ano 2, n. 2, p. 90-6, 1999.
- SASPORTES, J. *Pensar a dança - a reflexão estética de Mallarmé a Cocteau*. Brasília: IN/CM, 1983.
- SCHLICHER, Susanne. Space harmony. Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, 1994. Trad. Demian Reis.
- SCHOUBOE, Carol; SCHICH, Pam. The dodecahedron... mysterious partner to the icosaedron - Part two. *Movement news*, vol. 26, n. 1, p. 8-14, Spring 2001.
- SHAWN, Ted. *Every little movement: a book about François Delsarte*. New York: Dance Horizons, 1963.

- SIEBEN, Irene. Ideokinesis or the Art of Moving Pictures. *Ballet International – Tanz Aktuell*, n. 1, p. 64-65 January, 1999a.
- \_\_\_\_\_. Whatever Moves, Also Rotates. *Ballet International – Tanz Aktuell*, n. 6, p. 64-5, June, 1999b.
- STANISLAVSKY, Constantin. *A construção da personagem*. 6ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1998a.
- \_\_\_\_\_. *A criação de um papel*. 5ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1995.
- \_\_\_\_\_. *A preparação do ator*. 14ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1998b.
- STEINMAN, Louise. *The knowing body*. Massachusetts: Shambala, 1986.
- STEBBINS, Genevieve. *Delsarte system of expression*. New York: McGraw Hill, 1990.
- SUZUKI, T. *The way of acting – the theatre writing of Tadashi Suzuki*. 4ª ed. Ed. Theatre Communications Group, 1986, 1995.
- SWEIGARD, Lulu E. *Human movement potential: its ideokinetic facilitation*. New York: Harper and Row, 1974.
- TESHIGAWARA, Saburo. The invisible moment. *Theaterschrift* n. 8, *Memory*, p. 196-213, dezembro, 1994.
- TRIGO, Isa. *O poder da máscara: uma experiência de treinamento do ator*. Dissertação de mestrado. Universidade Federal da Bahia, Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, 1998.
- USSHER, Jane. *Body Talk*. Londres: University College, 1997.
- VIANNA, Klaus. *A dança*. São Paulo: Siciliano, 1990.
- VIEIRA, Jorge de Albuquerque. Rudolf Laban e as modernas idéias científicas da complexidade. *Cadernos do GIPE-CIT* n. 2, p. 17-30, novembro, 1998.
- WARR, Tracey; JONES, Amelia (eds.). *The artist's body*. Londres: Phaidon, 2000.
- WOODRUFF, Dianne. Treinamento na dança: visões mecanicistas e holísticas. In: *Cadernos do GIPE-CIT*, n. 2, p. 31-9, novembro, 1998. Trad. Leda Muhana.
- WOSIEN, Maria Gabriele. *Danças sagradas – o encontro com os deuses*. Madrid: Edições del Prado, 1996.
- ZILE, Judy Van. Energy use: an important stylistic element in dance. In: *Dance Research Annual VIII. Asian and Pacific Dance: Selected Papers from the 1974 CORD-SEM Conference*, p. 85-96, 1977.
- \_\_\_\_\_. What is the dance? Implications for dance notation. *Dance Research Journal* 17/2 & 18/1, p. 41-47, Fall, 1985; Spring, 1986.

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### Escola de Teatro da Universidade Federal da Bahia Programa da Disciplina Técnica de Corpo para Cena I

##### Ementa

Preparação corporal a partir de exercícios de respiração, aquecimento, alongamento e improvisação, com ênfase na reeducação postural e fluidez de movimento.

##### Objetivos

- Desenvolver a consciência corporal, a coordenação motora e a fluência gestual como base para o movimento expressivo em cena.
- Dar início a um processo de conhecimento e experimentação de princípios do movimento expressivo.

##### Metodologia

Aulas práticas, acompanhadas de embasamento teórico e atividades de observação e prática além da sala de aula. Os métodos consistem em: Exposição verbal de conceitos; demonstração prática, orientação verbal e correção/facilitação individual (toque) de exercícios; execução de exercícios técnicos e improvisatórios, individualmente, em duplas, ou em grupo; apresentações individuais e em grupo aos colegas de classe.

##### Conteúdo Programático

- I. Corpo (o que se move)
  1. Noções de anatomia aplicada ao movimento e à postura.
  2. Técnicas de massagem e fisioterapia aplicados à reeducação postural.

3. Utilização da respiração como suporte interno (Iliopsoas) para o movimento.
4. Exercícios e princípios para a coordenação motora: Fundamentos Corporais Bartenieff (FCB); Conexões Ósseas; Evolução Neurocinesiológica e Organizações Corporais.
5. Centros de Peso (Tórax; Pélvis); Transferência de Peso, mudança de nível (alto, médio, baixo), locomoção.

## II. Relacionamento ou Forma (com quem nos movemos)

1. Forma Fluida.
2. Forma Direcional Linear ou Arcada.
3. Introdução à Forma Tridimensional, Esculpindo.

## III. Expressividade (como nos movemos)

1. Desenvolvimento da fluência gestual através de jogos e improvisações.
2. Pré-Expressividade. Introdução à Expressividade corporal.

### Materiais Didáticos

Mapas do corpo humano; músicas; imagens (fotografias de obras de arte, colagens); poemas; apostilas; materiais para criação visual e exploração cênica (jornais, pincéis atômicos, materiais para realização de colagens, etc.).

### Avaliação

Frequência; participação em aula; apresentações em sala de aula e a alunos e professores (Sequências: Análise de Animal, Fundamentos Bartenieff e Forma em dupla e/ou quarteto, entre outras); caderno de registro (processo corporal técnico e criativo dentro e fora da Escola; observação de movimento na natureza – animais, crianças, elementos, etc.; colagens, desenhos, textos, questões, etc.)

## ANEXO 2

### Escola de Teatro da Universidade Federal da Bahia Programa da Disciplina Técnica de Corpo para Cena II

#### Ementa

Preparação cênica a nível corporal a partir de exercícios de deslocamento, ocupação de espaço, seqüências, experimentação com forma e ritmo, jogos de interação, fisicalização dramática.

#### Objetivos

- Expandir e aperfeiçoar o vocabulário de movimento corporal.
- Desenvolver as diferentes nuances da expressividade corporal, associada à coordenação motora e deslocamento.

#### Metodologia

Vide Técnica de Corpo para Cena I.

#### Conteúdo Programático

- I. Corpo (o que se move)
  1. Aprofundamento de noções de anatomia aplicada ao movimento e postura.
  2. Exercícios para coordenação motora e fluidez gestual, com aplicação em seqüências de movimento: Fundamentos Corporais Bartenieff (FCB); Conexões Ósseas; Evolução Neurocinesiológica e Organizações Corporais.
- II. Expressividade (como nos movemos)
  1. Expressividade corporal: Fatores peso, tempo, fluxo e espaço.
  2. Combinações de dois fatores: Estados Rítmico, Onírico, Estável, Remoto, Móvel, Alerta.
  3. A relação som-movimento a partir de qualidades expressivas.

### III. Forma ou Relacionamento (com quem nos movemos)

1. Revisão: Forma Fluida e Forma Direcional.
2. Forma Tridimensional, Esculpindo.

### IV. Espaço (onde nos movemos)

1. Cinesfera - O espaço tridimensional ao redor do corpo.
2. Alcance do Movimento: Próximo, Mediano, Distante.
3. Três Dimensões. Octaedro. Escala Dimensional.
4. Introdução às quatro Diagonais. Cubo.

### V. Atitude Corporal

Associação de Corpo, Forma, Expressividade e Espaço, criando padrões corporais dramáticos: Abertura da Base, Rotação das Pernas, Joelhos, Torsão (relação pelvis-tórax: côncavo, convexo, misto), Ênfase de Espaço, Ênfase Expressiva, outros.

#### Materiais Didáticos

Vide Técnica de Corpo para Cena I.

#### Avaliação

Frequência; participação em aula; apresentações em sala de aula e a alunos e professores (Sequência em dupla ou trio a partir da análise de Pinturas e Esculturas); caderno de registro (processo corporal técnico e criativo dentro e fora da Escola, observação dos princípios de movimento na vida cotidiana; colagens, desenhos, textos, questões, etc.).

## ANEXO 3

### Escola de Teatro da Universidade Federal da Bahia Programa da Disciplina Técnica de Corpo para Cena III

#### Ementa

Trabalho corporal para a cena, desenvolvendo o conhecimento técnico acumulado de exercícios e improvisações de interface artística na construção da partitura corporal de personagem.

#### Objetivos

- Consolidar e aplicar princípios corporais técnicos para atores.
- Desenvolver a consciência e habilidade de movimento no espaço tridimensional para a cena.
- Facilitar o discernimento prático e teórico de conceitos mais complexos do movimento expressivo.

#### Metodologia

Aulas práticas, acompanhadas de embasamento teórico e atividades de observação e prática além da sala de aula. Exposição verbal de conceitos; demonstração prática, orientação verbal e correção/facilitação individual (toque) de exercícios; execução de exercícios técnicos e improvisatórios; apresentações individuais e em grupo aos colegas de classe; observação e análise/discussão de peças ao vivo e/ou em vídeo.

#### Conteúdo Programático

- I. Corpo (o que se move)
  1. Aplicação da Expressividade, Espaço e Forma nos Princípios e Fundamentos Bartenieff (FCB), solidificando seqüências de aquecimento individual e em grupo para aplicação em cenas dramáticas.
  2. Movimento corporal e expressão vocal (sons, palavras, frases). A relação palavra-gesto nos contextos abstrato e realista.
  3. O Gesto e a Postura na construção do personagem. A Imersão Gesto/Postura.

4. A Iniciação e o Sequenciamento aplicados aos FCB e às Escalas Espaciais.

II. Expressividade (como nos movemos)

1. Associação de três fatores: Ações Básicas (socar, pressionar, flutuar, espanar, açoiar, ontuar, torcer, deslizar), Impulso Apaixonado, Mágico e Visual.
2. Fraseado Expressivo: Impulsivo, enfático, ondulatório, balanço, acentuado, etc.

III. Espaço (onde nos movemos)

1. Revisão: Cinesfera, Octaedro, Dimensões, Escala Dimensional.
2. Quatro Diagonais, Cubo, Escala Diagonal.
3. Introdução aos Planos e ao Icosaedro.

#### **Materiais Didáticos**

Mapas do corpo humano; músicas; imagens (fotografias de obras de arte, colagens); poemas; apostilas; materiais para criação visual e exploração cênica (jornais, pincéis atômicos, etc.); vídeos de dança e de teatro.

#### **Avaliação**

Frequência; participação em aula; apresentações em sala de aula e a alunos e professores (Escala Pessoal; Partitura Corporal Laban/Bartenieff); caderno de registro (processo corporal técnico e criativo dentro e fora da Escola; observação dos princípios de movimento em espetáculos de artes cênicas; colagens, desenhos, textos, questões, etc.).

## **ANEXO 4**

### **Escola de Teatro da Universidade Federal da Bahia Programa da Disciplina Técnica de Corpo para Cena IV**

#### **Ementa**

Trabalho cênico corporal, dirigido especificamente ao trabalho do ator de teatro, desenvolvendo e aplicando o conhecimento técnico acumulado de exercícios e práticas na realização de montagens.

#### **Objetivos**

- Promover a capacidade de síntese e adequação prática do aprendizado corporal em situações dramáticas específicas.
- Desenvolver a prontidão e exatidão da resposta corporal como inteligência cênica criativa.
- Preparar o aluno quanto a clareza e metodologia da linguagem corporal na estruturação de partituras de movimento.

#### **Metodologia e Materiais Didáticos**

Vide Técnica de Corpo para Cena III.

#### **Conteúdo Programático**

I. Corpo, Expressividade e Forma

1. Revisão e complementação de sequências de aquecimento individual e em grupo para aplicação em cenas dramáticas.
2. Combinações de dois fatores associados a duas dimensões contidas nos planos do Icosaedro: Estados Rítmico, Onírico, Estável, Remoto, Móvel, Alerta.

II. Espaço (onde nos movemos)

1. Revisão: Cinesfera, Alcance, Octaedro, Cubo, Escala Dimensional e Diagonal.

2. Planos: Vertical, Horizontal, Sagital. Icosaedro. Escalas e Anéis do Icosaedro.
3. Tensão e Percurso Espacial: Central, Transverso, Periférico.

### III. Combinações (Corpo, Expressividade, Forma e Espaço)

1. Corêutica: afinidades e disafinidades de combinações das quatro categorias nas variadas escalas espaciais ou fragmentos das mesmas.
2. Fraseado aplicado a cada Escala Espacial ou a frases de movimento.
3. Composição de cenas corporais com ou sem o uso de palavras, poemas ou fragmentos de textos: posturas corporais com qualidades expressivas, relacionando-se com pessoas e/ou objetos nas Formas Cristalinas (Octaedro, Cubo, Icosaedro).
4. Técnica de Movimento Genuíno na criação de partituras corporais.
5. Métodos de fragmentação, repetição, simultaneidade e alternância no processo criativo e apresentação cênica.
6. Pesquisa e análise de movimento em diferentes vertentes das artes cênicas e na construção e fisicalização do personagem.

### Avaliação

Frequência; participação em aula; apresentações em sala de aula e a alunos e professores (seqüências a partir de Espaços físicos, Arquitetura e Poesia); caderno de registro (processo corporal técnico e criativo dentro e fora da escola, observação dos princípios de movimento no cotidiano e em espetáculos de artes cênicas, em uma abordagem interdisciplinar relacionando teorias e práticas nas humanidades e as ciências; colagens, pinturas, desenhos, etc.)