

Universidade de Brasília | Instituto de Artes | Departamento de Artes Visuais

**Um convite à sinestesia: considerações de um corpo em performance**

Rosa Dias Schramm

Brasília, 2019.

Universidade de Brasília | Instituto de Artes | Departamento de Artes Visuais

**Um convite à sinestesia: considerações de um corpo em performance**

Rosa Dias Schramm

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Visuais da Universidade de Brasília como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Artes Visuais.

Linha de Investigação: Deslocamentos e Espacialidades.  
Orientadora: Luisa Günther

Arguição

Profa. Dra. Luisa Günther (VIS|UnB-Presidente)

Profa. Dra. Karina e Silvia Dias (VIS|UnB)

Profa. Dra. Suzane Weber da Silvia (UFRGS)

## **Resumo**

A investigação busca compreender o deslocamento e como este afeta a exploração do movimento que realizo no contexto da *performance de dança*. Este texto se desenvolve por meio da articulação entre o Contato Improvisação como linguagem artística e a Técnica Alexander como ferramenta de reeducação do movimento. O interesse por um viés metodológico relacional, integrador e estético, entre essas duas propostas para o estudo do movimento, fundamenta-se na participação consciente, interessada e curiosa que instaura meus atos de criação. A investigação dialoga principalmente com argumentos filosóficos numa perspectiva fenomenológica e em ramificações afins. De tal modo, espera-se que essa escolha colabore com a ideia de que as experiências do movimento realizadas na dança e nas atividades cotidianas, possam ser apreciadas enquanto instância performática de nosso viver.

**Palavras-chave:** Performance, Dança, Caminhada, Contato Improvisação, Técnica Alexander

## **Abstract**

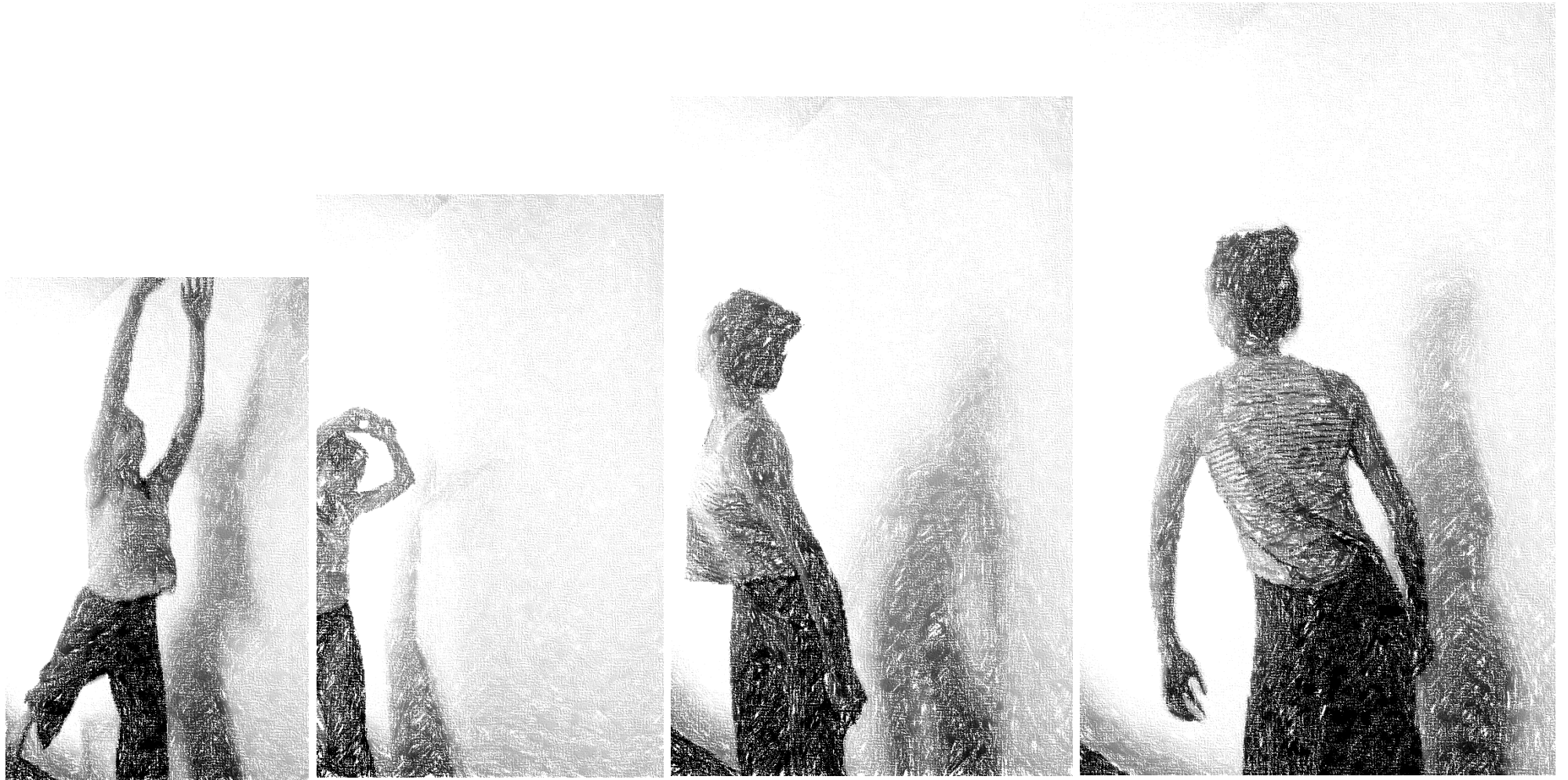
The investigation aims to understand the displacement and how this affects the exploration of the movement that I perform in the context of the *dance performance*. The text develops through the articulation between Contact Improvisation as artistic language and the Alexander Technique as a tool of movement and reeducation. The interest in a relational, integrative and aesthetic methodological bias that the two proposals bring to the study of movement is based on conscious, interested and curious participation that establishes acts of creation. Therefore, the research dialogues mainly with philosophical arguments in a phenomenological perspective and in similar branches. Thus, it is hoped that this choice will collaborate with the idea that experiences of movement performed in dance and in daily activities, can be appreciated as a performatic instance of our living.

**Keywords:** Performance, Dance, Walking, Contact Improvisation, Alexander Technique

## SUMÁRIO

<b>PREÂMBULO</b> .....	6
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	7
<b>COORDENADA L – à percepção</b> .....	12
<b>1.1</b> Percepção como entrelaçamento dos gestos pensar e sentir.....	13
<b>1.1.1</b> Corpo em performance.....	21
<b>1.1.2</b> Corpo-mundo.....	23
<b>1.2</b> Composição perceptiva: um convite à sinestesia.....	25
<b>1.2.1</b> Soma.....	28
<b>1.2.2</b> Percepção como composição.....	39
<b>COORDENADA O – ao equilíbrio</b> .....	45
<b>2.1</b> Estudo do equilíbrio com a caminhada para trás.....	46
<b>2.1.1</b> Estar de pé: um estudo sobre a verticalidade.....	47
<b>2.1.2</b> Orientação no espaço.....	53
<b>2.1.3</b> <i>Small dance</i> ou <i>Stand</i> .....	54

2.2. Caminhada: motor pendular em 7 momentos.....	59
2.3 Das Inversões.....	71
<b>COORDENADA S – à memória corporal.....</b>	<b>76</b>
3.1 Abasto: achados, colagens, pregas.....	77
3.1.2 Criação entre pares.....	83
3.1.3 Imaginação e memória.....	86
3.2 Memória corporal e hábito.....	91
3.2.1 Co-habitar.....	92
<b>COORDENADA N – ao re-tornar.....</b>	<b>96</b>
4.1 Orientações ao porvir.....	97
4.1.2 Vertere: Con(sidera)ções sobre o caminhar.....	103
4.1.3 Outra espacialidade.....	108
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>124</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>133</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>137</b>



**Imagem 1** – Orientações: ir, ponderar, voltar por dentro, re-situar.  
**Fonte** Arquivo pessoal 2019.

## **Preâmbulo**

Perceber-se como um corpo me parece estar bastante atrelado à sensação de toque, uma referência externa e interna. O toque externo vem do que está fora dos limites da minha pele, do espaço que ocupo, do que poderia chamar de eu: vento, som, calor, cheiro, luz, corpos, objetos, terra... Essas perturbações afetam o tato interno, que ocorre dentro das relações de percepção de peso e de pressão interna que criam uma noção de si (propriocepção e cinestesia). Ou mesmo uma noção interna do interno, como quando percebo-me percebendo. Essas informações são fundamentais para gerar um conhecimento de si mesmo e do meio.

Me sensibilizei ao movimento e à materialidade de estar viva aos 22 anos, após grande período de sedentarismo. Antes, fugia dos esportes, apesar de ter explorado bastante o campus da UnB nos meus primeiros 15 anos, tempo em que jogava beto e subia em árvores para pegar jamelão. Treinei Taekwondo e Reeducação Postural Global – RPG por alguns meses, e Yoga com mais afinco por alguns anos, época que me encontrei no movimento. Comecei a dançar Contato Improvisação alguns anos depois, durante a graduação em artes visuais. Uma dança minimalista, fronteira com a não dança, edificada na performance. Terminado o curso, fui estudar uma técnica de reeducação postural, a Técnica Alexander. Pode soar estranho ao parecer restritivo para quem explora movimento, mas me interessei justamente pela proposta de conhecer meus limites perceptivos que esse sistema de reeducação propõe. Hoje, com essas técnicas, utilizo outros instrumentos de navegação que tornam mais interessante o jogo com o equilíbrio e com o deslocamento.

Para esta investigação de mestrado, ponderei questões sobre o movimento com o Contato Improvisação e com a Técnica Alexander quanto ao processo de percepção e aprendizagem, que modificam e dão suporte metodológico para o estudo do movimento e para o desenvolvimento de minha linguagem como dançarina e performer.



## Introdução

Essa investigação propõe explorar o movimento e os modos de orientação que surgem no processo de desenvolvimento de performances que realizei nos últimos dois anos. O estudo do movimento que atravessa essas performances ocorre principalmente com as práticas corporais do *Contato Improvisação*, uma modalidade de dança que explora o movimento improvisado com um jogo ponderal<sup>1</sup>, e da *Técnica Alexander*, uma técnica de reeducação postural que trabalha com a sensibilização ao conhecimento de si como unidade psicofísica. A articulação entre essas duas vertentes metodológicas no processo de criação de performances permite abordar uma perspectiva artística e reflexiva a partir da ação e percepção do movimento. A investigação parte de uma compreensão ampliada dos sentidos da corporeidade na arte, tendo como foco a corporalidade do artista, enquanto visualidade e experiência estética.

A reflexão sobre o fazer artístico do corpo-movimento parte da discussão filosófica sobre a percepção como agente relacional oriunda do campo da fenomenologia, com o intuito de explorar aspectos que atravessam o fazer performático. Neste caso, a investigação entende a performance, tanto nas artes visuais como nos outros campos artísticos, como plataforma de experimentação de si compartilhada, em que se explora, desde distintos contextos e motivos, o ato de estar em público, de se mostrar e de ser visto em uma ação experimental. Algumas das perguntas que se colocam a partir desse entendimento são: Como a corporalidade, a sensibilidade e percepção de si podem ser exploradas no estudo do corpo e do movimento para a criação de performances? Considerando a importância para o performer de conhecer e desconstruir padrões de comportamento para a criação, como estimular a liberdade e a criatividade desde o movimento, desde o corpo? Por fim, pergunto: Como me oriento no espaço, no pensamento e na ação?

---

<sup>1</sup> Annie Suquet (2008) define o Contato Improvisação como um diálogo ponderal.

A articulação das técnicas de Alexander e do Contato Improvisação no campo das artes visuais permite criar contextos que podem contribuir para a reflexão e o desenvolvimento de metodologias sobre outros modos de relacionar-se consigo e com o mundo, que alcance uma dinâmica psicofísica eficiente, adaptativa, plástica e questionadora.

O objetivo da investigação é refletir sobre a experiência poética e seu acontecimento no cotidiano, através do movimento e da dança enquanto instâncias fundamentadas na experiência de *estar* presente. A prática de dança se dá principalmente com o Contato Improvisação, que em seu potencial criativo, político, de afetação e des-subjetivação, é experienciado e articulado com possíveis pontos de encontro com a Técnica Alexander, pela proposta de observar a relação intrínseca da consciência com o processo cognitivo desde uma experiência de movimento, desde uma ação.

A investigação dialoga com artistas e filósofos, entre outras pessoas de distintos campos de conhecimento e de saberes, que colaboram com a compreensão dos processos perceptivo e cognitivo: Steve Paxton, idealizador do Contato Improvisação e referência de estudo do movimento e de criações artísticas; Frederick Matthias Alexander, criador da técnica, pelas colaborações sobre o estudo do movimento e expressão do ser com um todo; Maurice Merleau-Ponty com a fenomenologia e ontologia do ser, na noção corpo-mundo; Martin Heidegger, pela questão do hábito e ontologia do ser; John Dewey, pela noção de arte como experiência e os processos de percepção e de cognição; Henri Bergson, com as questões da memória e da intuição; Lygia Clark e Hélio Oiticica, propositores da fruição na ação; Trisha Brown, Yvonne Rainer, Simone Forti, pela singularidade dos trabalhos e importância fundante para a dança; Silvia Rivera Cusicanqui, com a perspectiva indígena andina e da epistemologia aymara; Francisco Varela e Humberto Maturana, contribuem com uma abordagem biológica e filosófica com a proposta de uma cognição construtivista com a *autopoiese*.

Esse diálogo acompanhou a prática artística, discente e didática realizadas entre 2017 e 2019, realizadas nas cidades de Brasília, Rio de Janeiro, Santiago e Buenos Aires, e contribuiu para ampliar a compreensão, o discurso e a prática sobre a corporeidade no desenvolvimento de uma linguagem própria de movimento.

O entusiasmo pela investigação do corpo com o Contato Improvisação também acontece por vê-lo como um lugar privilegiado de experimentação sensório-perceptiva de si como corporeidade. Essa questão extrapola o campo da dança, pois trata-se de um estudo sobre a percepção do movimento, e não somente um estudo para a realização de movimentos “dançados”. Essa prática está orientada por uma exploração intuitiva e experiencial, em que os movimentos são realizados à partir da emergência de estímulos percebidos (como motivo, quase um princípio), que expande as noções de si em termos de densidade, textura, plasticidade, volume e equilíbrio. Um estudo laboratorial de experimentação em estado acumulativo, que ajuda a desenvolver possibilidades de atuar no mundo.

Esse recorte sobre o Contato Improvisação aproxima o campo de investigação da Técnica Alexander, que é tratada aqui com mais ênfase na experiência que tive na escola de formação (Escuela de Técnica Alexander de Buenos Aires - ETABA) e nas aulas feitas em workshops, assim como pela bibliografia de Alexander e de outros professores e artistas que escreveram sobre a técnica. Apesar de ser imprescindível ler Alexander por ele mesmo, como ele nos diz, para conhecer é preciso ter uma experiência em si, o que não ocorreria apenas com a leitura de seus livros. Vejo que essa técnica ocorre essencialmente pela prática e pela oralidade. Estudei com professores e professoras referencias nas escolas de formação<sup>2</sup>, que trazem procedimentos (métodos) diferentes do que Alexander realizava, conforme os relatos sobre a didática dele, e que podem até parecer contraditórios com o que se diz nos livros, principalmente a respeito do toque e da sensação<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> A primeiro curso de formação de Técnica Alexander começou em 1931 na Inglaterra. Durante a formação na ETABA, tive o privilégio de conhecer professores, que foram diretores de escola de formação, de diversos países. Estive duas vezes na escola dos Murrays, Alexander Technique Center Urbana - ATCU, conhecidos por sua metodologia particular (das curvas e das espirais) que relaciona a Técnica Alexander com os movimentos de desenvolvimento humano de Raimon Dart,

<sup>3</sup> Mesmo que certificados pela associação “matriz” da Técnica Alexander (STAT - *Society of Teachers of the Alexander Technique* ) sediada em Londres, que busca, entre outras coisas, manter a integridade (tradição) da técnica, ainda assim, vemos diferentes abordagens de professores que criam seus métodos próprios para aplicar a metodologia e os princípios que orientam a técnica.

Já o Contato Improvisação não tem uma técnica propriamente determinada, com princípios e modos que possam ser aplicados e verificados por uma associação, mas tem um eixo bem definido de proposta de movimento, que está rodeado e atravessado por diversas atividades “físicas” e proposta de movimento que nutrem e dão forma a essa dança. Quando expandido para questões sociais, pode torna-se um paradigma com princípios que orientam condutas de vida.

Mesmo que concorde com os entraves que os termos *técnica*, *modalidade* e *linguagem* possam fazer surgir, também vejo coerência nessas palavras para diferenciação e identidade da Técnica Alexander e do Contato Improvisação. Há controversas a esse respeito no caso desse último, mas se observamos, vemos que mesmo que não seja (técnica, modalidade, linguagem), não deixa de ser. Podemos pensar que suas características “anárquicas”, quando há uma recusa em criar um *copyright* ou uma definição<sup>4</sup> que determine o que é, os princípios, quem pode ensinar e outras relações de hierarquia e poder que se geram com essas determinações, dá certa liberdade criativa para os que se apropriam como linguagem, técnica ou filosofia de vida, já que a “forma” está propositadamente aberta<sup>5</sup>.

De tal modo, adoto os adjetivos *técnica*, *linguagem* ou *modalidade* para falar do Contato Improvisação, já que essas palavras instrumentalizam as relações e diálogos com outras linguagens (modalidades e técnicas) de movimento para um discurso sobre o tema.

---

<sup>4</sup> Podemos considerar que a revista *Contact Quarterly*, criada em 1975 por Nancy Stark Smith, uma das dançarinas da primeira geração, funciona também como um “manual” do Contato Improvisação, pois além de ser o principal canal de divulgação e informação, encontramos diversos materiais sobre a história, os princípios dessa dança e reflexões feitas pelo próprio Steve Paxton que delimitam a identidade dessa dança. Para mais informações: <https://contactquarterly.com/>. Acesso em 09/10/2018.

<sup>5</sup> Apesar do Contato Improvisação não ter sido institucionalizado, nem por Steve Paxton nem pelos seus colaboradores de criação, ele faz parte da grade de disciplinas de algumas universidades e de outras instituições (formais e informais) no mundo, desde os primeiros anos de seu nascimento, em que Paxton e seus companheiros circularam pelas escolas européias ensinando e apresentando essa dança. Em Brasília, 1999, na Faculdade Dulcina de Moraes, Camillo Vacabile oferecia essa dança na grade curricular do curso de artes cênicas. Alguns anos depois, em 2005, Brasília sediou o primeiro festival de Contato Improvisação no Brasil, embora não houvesse uma contundente comunidade de praticantes, como parece estar se construindo nesses últimos anos. Foi criado recentemente um curso de formação em Contato Improvisação na Espanha que é “replicado” no Brasil, e, embora não tenha reconhecimento dos “criadores”, se propõe como um estudo de formação em projeto de extensão da Unicamp. Multifacetada dos que atravessam e orbitam uma ideia vacilante e cheia de possibilidades nos seus paradoxos.

A metodologia da presente investigação abarca: investigação bibliográfica; desenvolvimento de performances e proposições artísticas; a realização de laboratórios, *Jam sessions*, oficinas e cursos, em que são explorados fundamentos e dinâmicas do Contato Improvisação e aulas práticas e teóricas da Técnica Alexander; participação em residência artística para criação coletiva; documentação e análise das atividades realizadas através de diários de bordo, vídeos e outros dispositivos.

A dissertação apresenta artigos, ensaios e anotações que refletem a experiência dos trabalhos e práticas artísticas que realizei durante o curso de mestrado. Esses trabalhos estão reunidos a partir da orientação que as propostas do Contato Improvisação e da Técnica Alexander fertilizam na minha exploração de movimento e criação performática. O texto está estruturado por quatro seções: na primeira, trato da influência do pensamento sobre a ação e de outros modos de orientação que afetam nossa apreensão do/no mundo; na segunda, trato das orientações vertical e frontal com a caminhada para trás; na terceira, trato da memória corporal e do hábito nos processos de improvisação e de aprendizagem; e na quarta, retomo a questão do caminhar e de versões da *caminhança*.



**Imagem 2** - Rosa dos ventos.  
Fonte Arquivo pessoal 2019.

**COORDENADA L**

**à percepção**

## 1.1 Percepção como entrelaçamento dos gestos pensar e sentir

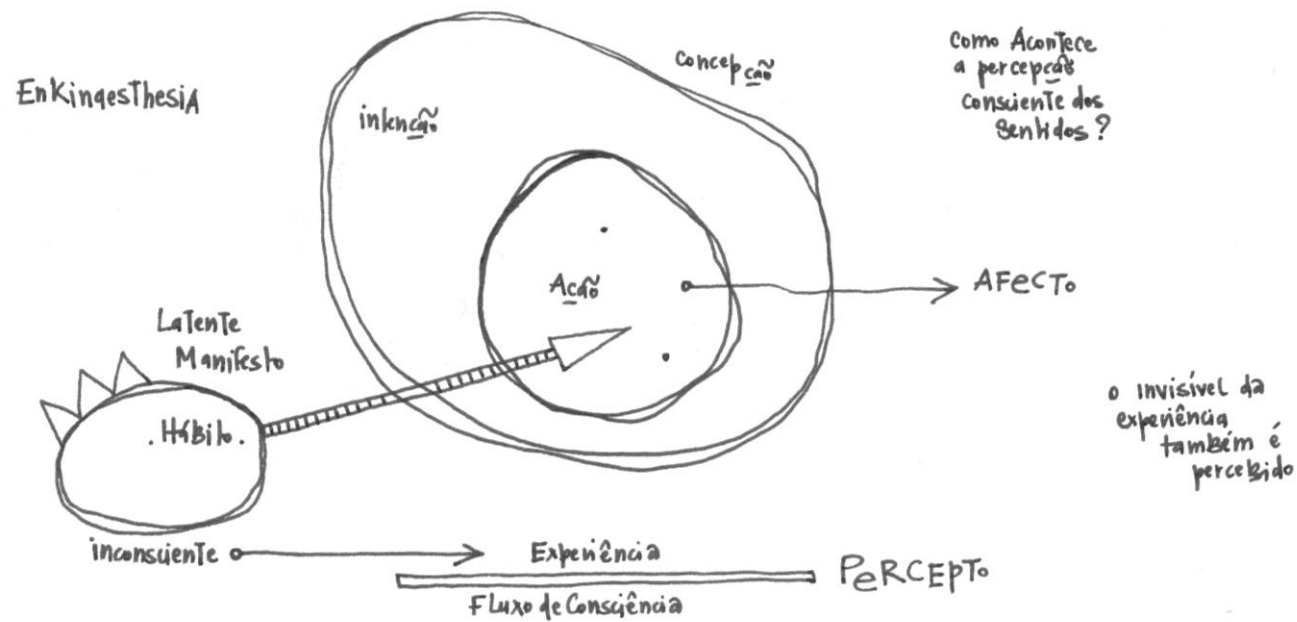


Figura 3 – Desenho Luisa Günther.  
Fonte: Arquivo pessoal (2018).

Como linguagem a performance se configura com força a partir das produções artísticas vanguardistas nos anos de 1960 e 1970, apesar de que na história das culturas sempre houveram rituais, celebrações e manifestações que remetiam, em diferentes graus, à performance como linguagem artística.<sup>6</sup> Nesse contexto, artistas do teatro, das artes plásticas, da música e literatura, se reuniam em eventos coletivos, em que se exploravam ações que questionavam os limites da linguagem em seus trabalhos. De modo geral, essas produções tendiam a uma abordagem de ruptura das escolas, hierarquias, questões de gênero, e a um interesse pelas ações cotidianas, refletindo em experimentações em tempo real.

Sally Banes (1999) trata dessa questão com um apanhado histórico da geração de artistas que frequentaram a Greenwich Village, um bairro em Nova Iorque, que estabeleceu outros ares nas artes e seguiu influenciando outras gerações de artistas. O Contato Improvisação nasce dessa efervescência criativa pela investigação idealizada por Steve Paxton desenvolvida junto ao grupo de dançarinos em 1971. Paxton esteve entre os artistas da Greenwich Village, onde investigou como resolver a queda e choque entre corpos, além da desorientação, “reflexos” de sobrevivência, estado de presença, instante, improvisação e despojamento cênico - roupas de ensaio e pés descalços. Temas que circulavam no ar. O que foi um motivo para uma performance virou “princípio” de uma modalidade de dança.

A ideia de performance na dança estadunidense desse período tem como força os trabalhos desenvolvidos por Merce Cunningham, Robert Dunn, John Cage, Robert Rauschenberg, Robert Morris, entre outros, que influenciaram e participaram dos grupos que misturavam artistas de áreas distintas, o *Grand Union* e o *Judson Church Theater*. Num recorte amplo, nesses grupos, havia um interesse pelo movimento da dança entrelaçado com a vida, em que vemos trabalhos experimentais que buscavam se distanciar da representação, bem como, buscavam uma autonomia criativa e coletividade nas produções de mostras e construção dos trabalhos.

---

<sup>6</sup> Podemos incluir também algumas ações anteriores ao conceito de performance como as ações da multiartista Loïe Fuller (1902), dos dadaístas do Cabaré Voltaire (1916), do grupo japonês Gutai (1954) e do brasileiro Flávio de Carvalho (1956).



Na ação performática na dança, o intento de estar com o que se faz, me parece estar jogando com a capacidade de enlaçar o desejo de experiência no espaço-tempo. Esses momentos de afirmação da presença, ao se mostrar e explorar sua materialidade e sensibilidade (propriocepção/ temperatura/ velocidade/ equilíbrio/ visão/ tato...) pode ocorrer sem o domínio de determinados instâncias de pensamento, ao suspender-se momentaneamente o pensamento habitual, causal, linear que também transita (como todas as outras instâncias) esses momentos.

Dentro dessa perspectiva, questiono a ideia de ausência de pensamento, pois se a consciência expande sua atenção para outras percepções diminuindo sua atenção aos pensamentos, não implica em uma ausência de pensamento, pois se há percepção, há alguma forma de perceber que envolve atividade corporal e psíquica de quem se percebe na ação que fatalmente será interrompida por um gesto de pensamento. Como o silêncio entre notas musicais, o pensamento parece compor (não determinar) a experiência de estar vivo. Há uma presença de fundo. A tentativa de diferenciar sensação e pensamento talvez seja mais adequada se consideramos em termos de graduação, pois uma se dá pela outra, co-habitam nas distintas instâncias da atenção e da consciência.

A Técnica Alexander está interessada em perceber o modo em que agimos em termos motores, sensoriais/afetivos e inteligíveis. Para isso, analisa a conexão do pensamento com o corpo: em como a concepção das coisas (ideia anterior a intenção), a intenção, o hábito, influenciam o modo de agir e de perceber, que alteram as intensidades do corpo (afetivas e perceptivas). Essa técnica questiona como se poderia desconstruir padrões de comportamento se o que percebemos está condicionado pelo hábito. Alexander comenta que somente por uma ação consciente e indireta se pode mudar o que se acostumou a sentir. Willian James (1890), um dos pioneiros na psicologia cognitiva, alguns anos antes falava da interferência da intenção e do hábito no fluxo de consciência e como a experiência é predeterminada por essas interferências.

José Gil (2005) propõe a noção de metafenomenologia<sup>7</sup>, ou pequenas percepções, referindo-se à filosofia de Merleau-Ponty. Segundo Gil, em *Visível e Invisível*, Merleau-Ponty parece querer reconsiderar certos aspectos de sua filosofia para resolver a dependência da fenomenologia husserliana de fundamentar-se no que o consciente percebe desde os sentidos. Mas não concede “uma autonomia clara ao estatuto do invisível”, insiste na “inerência perceptiva dessas generalidades ao visível” (Gil, 2005:17). Gil pensa que não apenas o consciente permite a experiência fenomenológica, mas também há o invisível à consciência<sup>8</sup>, que mesmo não sendo consciente e dizível, está na experiência e é percebido.

Porém, quando Merleau-Ponty trata da incansável busca do artista, em *A dúvida de Cézanne*, já não apontava essa questão ao expressar o visível fugidio, que ao mesmo instante que é percebido, escapa aos sentidos, algo se perde de sua impressão? A experiência para Merleau-Ponty é como fissão, que faz nascer um visível do fundo de um invisível, não uma junção de coisas. O visível é “cristalização momentânea da visibilidade” e como nasce de uma divisão interna é “menos a cor ou coisa que diferença entre as coisas e as cores” (Merleau-Ponty, 2000).

Sobre o Contato Improvisação e a percepção de si através do outro<sup>9</sup>, podemos observar que esta proposta nos permite falar de criação de um corpo só desde o duo, ao co-responsabilizar a direção e sustentação do movimento. Nesse corpo duplo, a corporeidade individual não é anulada, o duplo não suprime a diferença dos agentes.

---

<sup>7</sup> Gil define a metafenomenologia como: “o estudo do vastíssimo campo de fenômenos de fronteira e de um invisível radical, não-inscrito, não-manifesto, mas que tem efeitos (por isso mesmo) no visível. Metafenômenos que se distinguem como feixes de força”. (2005: 18)

<sup>8</sup> O uso da palavra inconsciente aqui utilizado não nega a consciência. Propõe-se a extrapolação da “ação de internalizar” do sentido do prefixo “in”, ao considerar que há distintas possibilidades de conceber a consciência. Apesar de Gil (2005) anunciar sua preferência em expressar “não consciência”, não parece que sua ideia de “pequenas percepções” é contradito no presente trabalho ao utilizar o termo inconsciente. Acredita-se que a intenção do autor busca distanciar-se dos termos da psicanálise, já que Freud não considera o inconsciente como experiência, conforme coloca o autor.

<sup>9</sup> Susan Stuart (2013) relaciona a *neurofenomenologia* (Francisco Varela, 1996) com o processo de educação da Técnica Alexander para explicar como funciona a relação do encontro dos sistemas nervosos. Cria o conceito de "*Enkinaesthesia*" que dá sentido ao “entre” na sensação de movimento compartilhada entre dois ou mais agentes. Tal conceito enfatiza a experiência direta de perceber e influenciar a cinestesia do outro através do toque, o que também nos ajuda a compreender a comunicação na dança de contato.

Se cria uma constante possibilidade de um outro que não é somente um “dois” porque tem como sombra um terceiro agente virtual que os mantêm fecundos. Um ponto interessante é que o *Contato Improvisação* surge como uma obra coreográfica estruturada na busca dos comportamentos reflexos de sobrevivência à queda e nas relações básicas da física nos corpos, e, de certa forma ainda são mantidos alguns preceitos que se encontram com os da performance como por exemplo: que “ação esteja em estado latente, em estado vivo”.

Como aponta Annie Suquet, essa dança tem o intento de dar visibilidade a uma “emergência do movimento: é a experiência que cria o espetáculo, é aquém e além da representação mental” (Suquet, 2008:537). Esse fazer artístico vanguardista questionou os parâmetros da dança contemporânea e até hoje desafia e constitui um ponto limite a ela, já que a estrutura está ali subordinada ao processo. Ao ser apropriado como uma modalidade de dança não perde certos traços da performance por manter o forte caráter de experimentar a construção instantânea de movimento, de estar envolvidos “pela exploração da propriocepção” (*ibdem*).

Assim ao invés de fazer movimentos que representam uma experiência proprioceptiva, se faz a experiência. Se conserva também sua relação de “sustentar” com o olhar, o outro da dança não é somente com quem se dança, mas também os que observam desde “fora” da dança. Stuart (2013) considera que a existência no mundo ocorre com a presença de agentes e de coisas imanentes, em que toda atividade é co-atividade, já que a separação de agentes e coisas é uma questão de tomada dos objetos da percepção para ser o resultado de modalidades singulares, geralmente visuais, e que logo se impõe uma ordem linguística.



**Figura 4** – Espetáculo Re-existência<sup>10</sup>. Festival DF-Improvista Dança – Latinamérica. Funarte, Brasília .  
**Fonte:** Humberto Araújo (2018).

---

<sup>10</sup> Espetáculo criado na Residência do DF Improvista Dança – Latinamérica com: Carol Barreiro, Viviane Rocha, Patrícia Braz, Camillo Vacalebri, Rosa Schramm (Coletivo Tectônica) e com: Catalina Chouhy (Uruguai), Sofia Barriga (Equador), Enzo Zavaleta (Peru), Nicolás Cottet (Chile) e Ricardo Neves (São Paulo).

Para Merleau-Ponty (2004), na relação de vidente com o visível existe diferenciação, mas não uma separação do objeto com o sujeito já que "carne do mundo, pertence ao mesmo tecido". É comum escutar que o processo racional distancia a experiência do "corpo" e dificulta a relação consigo, e que seria melhor trabalhar com as sensações, pois o pensamento foi por muito tempo o modo superior de apreensão do mundo, então, "confia que o corpo sabe". Mas isso não seria ir a outro extremo, pois o sentir também está condicionado pelo hábito, pela cultura, já que é alguém que sente?

James (1890) explica como o sistema neuromuscular funciona com padrões e como isso impacta na construção de "mapas corporais" e da concepção da sensação do correto (fiz o que queria fazer). Ou seja, fala da cristalização do "como se sente". Ao que tudo indica, por estar cristalizado, dificilmente o conhecimento extrapolará seu habitual, pois está condicionado a esse modo operante instalado. Enquanto não houver uma situação que translade do lugar comum, não haverá condições de fazer-se diferença em si mesmo, de ter uma experiência distinta da habitual.

John Dewey, aluno e correspondente de Alexander, comenta que nossa inteligência está na capacidade de dizer não ao instinto. Isso pressupõe um pensamento ativo que ao surgir muda a percepção e amplia as possibilidades de relacionar-se na percepção. Dewey utiliza a expressão "pensar em atividade" (apud: Alexander, 1995: 43) para contemplar esse processo de reeducação através de *como se faz*. Vemos que a atenção ao que se faz também nos permite fruição ao ter "liberdade *em* pensamento e ação" (Alexander, 2008: 257). Vale ressaltar que Alexander não diferencia pensamento e ação. Coloca precisamente ter "liberdade em pensamento e ação" e não liberdade em pensamento e em ação.

A *neurofenomenologia*, criada por Francisco Varela, adapta o conceito husserliano de *epochè* - que discrimina o momento de parar o fluxo habitual de pensamentos o suficiente para perceber o fenômeno do presente momento - em um esquema de três etapas para estar conscientemente consciente, a saber: suspensão do pensamento habitual e do julgamento; re-direção ou conversão da atenção do exterior para o interior; e a última fase seria o "deixa-se levar" ou a receptividade à experiência. Varela et. al., pontuam que além do *epochè* ser o "coração do gesto" principal que inicia e propulsiona nossas reações é também "um movimento que transporta através dos passos", que "mantém a qualidade requerida de presença" (Varela et. al., 2000: 123).

Esse esquema<sup>11</sup> aproxima-se dos preceitos trabalhados na Técnica Alexander, que consistem primeiramente em parar e observar, o que permite um “soltar-sustentado” em termos musculares e psicológicos, já que inclui o pensamento “intencional”. Assim como as três fases que Varela elabora, a experiência na Técnica Alexander é movimento contínuo circular (eu e o outro, ou eu e eu mesma) espiralado (retorno re-situado) entre seus conceitos de *inibição* (não fazer) e de *direção* (projeções espaciais e intenção), que se re-significam na experiência.

Alexander foi um declamador shakespeariano que nasceu na Tasmânia em 1869. Desenvolveu sua técnica após passar muitos anos com uma problema de perda de voz sem solução médica. Um de seus médicos afirmou que deveria ser algo que estava fazendo, pois não havia nenhum problema fisiológico em seu sistema vocal. Alexander (2010) descreve que o processo levou anos de observação no espelho analisando seu modo agir e de perceber essa ação, em que tratava de inibir<sup>12</sup> uma reação automática e danosa.

---

<sup>11</sup> Em *The Gesture of Awareness: An account of its structural dynamics* os autores fazem experimentos neurocientíficos com algumas técnicas “somáticas”, entre elas a Técnica Alexander. Não se pretende afirmar que esses termos vem dessa técnica, mas apenas apontar possíveis semelhanças.

<sup>12</sup> Apesar de não haver nos livros de Alexander menções diretas às pessoas e técnicas que o influenciaram, se sabe da forte presença do método de François Delsarte na prática de observação no espelho e de uma projeção mental de orientações espaciais. Delsarte, também sofria com a perda da voz o que o levou a desenvolver seu método de reeducação algumas décadas antes de Alexander. Essa técnica chegou na Austrália através do irmão de Delsarte, Camille Delsarte, que já havia sido reconhecido com o trabalho da técnica delsarteneana na França. A partir de 1851 e por mais de 20 anos, Camille Delsarte viveu na Austrália e virou referência para músicos e atores em varias cidades, principalmente na Tasmânia. Não se sabe se Alexander fez aulas diretas com ele. Para mais informação sobre a influência de Delsarte na Técnica Alexander: <https://www.bodylearningcast.com/delsarte/>. Acesso em: 19 de setembro de 2018. A técnica delsarteneana nunca foi registrada pelos irmãos Delsarte. Além disso, é sabido que ele influenciou diversos artistas como Isadora Duncan, Mary Wigman, Rudolf Laban e Vaslav Nijinsky, como aponta Elisa Teixeira (2011).

Nessas observações, notou que seu modo de observar, de refletir sobre seu modo de atuar, está influenciado pelo seu hábito perceptivo, pois a sensação que tinha da ação que realizava, não correspondia ao que fazia, ou seja, sua capacidade de aferição estava condicionada ao padrão já estabelecido. E se a “apreciação sensorial é enganosa”, a forma que encontrou para mudar foi deixando de fazer: a inibição de um ato impensado/automático. Após conseguir frear a tendência a agir como se costumou a agir, abre-se um outro campo de possibilidade. À esse campo mais aberto, plástico, e instável, Alexander introduz as *direções*, coordenadas espaciais na forma de intenção, que dão uma referência e estabilidade sobre a base estrutural humana afim de otimizar a uma relação atenta das partes na estrutura manifesta.

### **1.1.1 Corpo em performance**

O que é um corpo artístico? Considerar a experiência da vida, de perceber e construir conhecimento como uma experiência artística, que certamente é um ato de criação, pode ser também um ato *poiético*, quando faz surgir algo que não existia antes, uma condição idealizada para expressão do ser. Apoio uma relação com o cotidiano mais interessada ao *como* se faz o que faz, em que o processo de percepção do movimento seja beneficiado pela reflexão em termos práticos e conceituais sobre nosso modo de agir. Tal concepção me provoca a ter como “exercício” a prática de dar atenção ao modo de agir no cotidiano. Dar atenção ao cotidiano tem sido minha metodologia, indagar-me como me uso enquanto arquitetura, como desenvolvo determinado trajeto de uma ação. São instantes, minutos de atenção, que re-configuram, redistribuem forças de tensão nos músculos, tendões, articulações, e de fato dos tecidos, dos espaços entre articulações, ou seja, altero minha estrutura e por conseguinte meus movimentos, minha emoção e capacidade reflexiva.

Lembro de compreender o “soltar sustentado” depois que conhecer o Contato Improvisação: Mãos no volante, peso dos cotovelos, peso dos ísquios, equilíbrio da cabeça, pés em contato com a terra, ceder a gravidade. Isto implicava em desarmar uma postura rígida de sustentação mal distribuída em suas redes de tensão, para encontrar um descanso na expansão de uma ideia nova de estrutura que começou a se esboçar nessa época. Uma imagem que escutei e estava presente era a de “decantar o peso”.

Associo essa imagem com a noção de volume, no caso, o peso vai em direção a base de um volume, então, assim como a areia decanta ao fundo um copo d’água ou o vinho que respira com o rastro aberto pela sedimentação dos cristais, não preciso sobrecarregar no ombro o peso dos braços, por exemplo, que pode estar sustentado por uma rede de tensões das costas, nossa rede de suporte, que necessariamente estão em relação com a gravidade. Ou seja, não luto contra a gravidade, utilizo-a como relação elástica, já que também sou matéria plástica interdependente do meio.

Desde então, proponho-me como prática artística estar orientada para o cotidiano, que consiste em observar o modo que me movo em termos de peso e distribuição de tónus. Orientação para um cotidiano funcional. Depois da formação em Técnica Alexander, três anos de aulas diárias, construí outras ferramentas de abordagem e outra linguagem visual e cinestésicas sobre a motricidade, o que só reforça minhas ações na vida. Essas práticas cotidianas estão bastante relacionadas com uma alteridade, pois a observação e reflexão parecem requerer sempre um diálogo, seja com o espaço seja com alguém. Esse alguém pode ser eu mesma em que, mais ou menos como ocorre na meditação, estaria no distanciamento do eu do “eu mesmo” para uma ter uma atenção ampliada.



### 1.1.2 Corpo-mundo

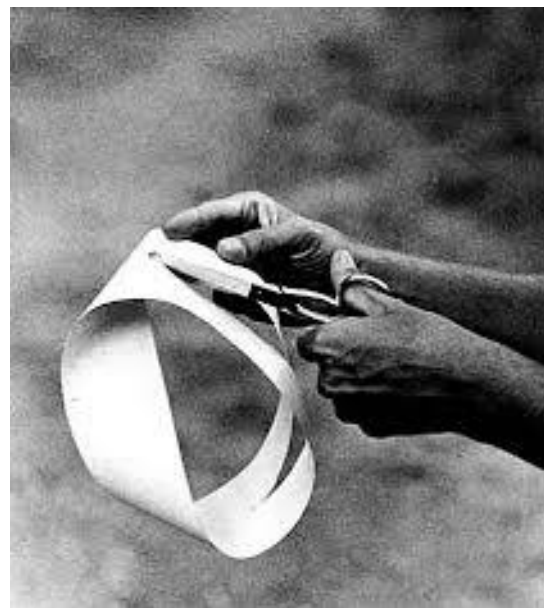
A proposta de fruição como experiência fenomenológica nos convida a uma abertura ao descondicarmos nossa relação com o fora e com nós mesmos. Em termos experienciais, a primeira relação é consigo como corpo vivo, carne que deseja, atuante no mundo em seu equilíbrio e em seu suporte no movimento, como nos mostra a Técnica Alexander. A fruição de si com o outro está imanente no cotidiano. Como experiência de abertura, a fruição está relacionada com a presença presente, em estar com o tempo.

Lévinas, por sua vez, comenta que nossa ação primeira na vida é satisfazer o prazer, uma necessidade que “expressa a presença de nosso ser e não sua deficiência” (Lévinas, 2000: 93). De modo que não é apenas estar presente como suspensão do tempo, mas também do percurso no contexto espaço-temporal que a fruição evoca. A mesma ideia se aplica a fruição do observador, quando não há consumo passivo da imagem vista, já que a fruição é relação entre agentes, carne do mundo.

Em *História do corpo* (Courtine e Vigarello, 2008) se atribui ao século 20 a inauguração do corpo como campo de estudos, desde Freud e logo com Husserl, o corpo deixa de ser uma coisa e passa a ser “encarnação da consciência” - na concepção de Merleau-Ponty. Nas artes visuais o corpo passa a ser o meio de expressão do artista ou a obra mesma; no campo da terapia corporal, surgem inúmeras técnicas que mesmo falem de “consciência incorporada”, parecem não viverem-na, pois seguem mecanizando o corpo, no entanto, o corpo (a pessoa) já tem outra dimensão sócio/política/científica/filosófica/poética.

Lygia Clark, em *Da supressão do objeto* (2006), discorre sobre a experiência do corpo como meio de produção artística em contraponto a representação. Acha mal resolvido alguns trabalhos de artistas do corpo por não terem superado o mito do artista e insistirem na espetacularização de si como objeto artístico. Clark percebe que esses não conseguiram sair da representação do objeto e, referindo-se a performance de autoflagelação de Gina Pane, critica a “atitude romântica do artista que ainda precisa de um objeto, mesmo sendo ele, o objeto, para negar.” (Clark, 2006: 351). Para Clark, o artista não precisa mais expor sua “patologia”, projetar e/ou sublimar seus desejos materializando-os; mas assumi-la, não utiliza-la como objeto transferencial.

É nesse sentido que a presente investigação sobre a arte corporal considera e explora essa instância tensional, ao torcer os limites “sujeito” e “objeto”, em vez de defender uma das polaridades, outro modo de dividir o corpo. Abordagens inovadoras como a neurofenomenologia permitem aproximações ao que a abstração e a experiência de estar vivos podem alcançar, identificando os tons da percepção em uma experiência mesma. De modo que ainda há muito a ser estudado sobre nossa relação com o mundo desde uma ampliação da compreensão da corporeidade.



**Figura 5** – Frederick Matthias Alexander em aula.

**Fonte:** desconhecida

**Figura 6** – Lygia Clark, Caminhando.

**Fonte:** desconhecida.

## 1.2 Composição perceptiva: um convite à sinestesia

A percepção de si e o processo de conhecimento desde o corpo são tomados como uma possível proposição poética e como lugar notório de entrelaçamento das instâncias pensar-sentir. Essa consideração está atravessada por temas que sustentam de fundo uma forma de dicotomia, como alguns dos princípios metodológicos da Técnica Alexander e seu contexto de atuação, a noção de *autopoiese*<sup>13</sup>, e a fruição estética do movimento. A ideia é observar como essas propostas de estudo são experienciadas em termos objetivos e subjetivos afim de apontar a contaminação desses termos e uma possível inflexão para além de uma inversão que privilegiaria uma vertente da dicotomia.

O movimento enquanto poética sensório-visual e a corporeidade enquanto percepção de si e em seu acontecimento no processo de conhecimento são abordados a partir da articulação entre alguns dos princípios metodológicos da Técnica Alexander, com aspectos da “cognição inventiva” na perspectiva da *autopoiese*.

Como pano de fundo, trago uma discussão sobre as relações sujeito-objeto e sentir-pensar. Essa discussão está cada vez mais presente nas investigações acadêmicas, principalmente nas Artes e em outros campos, como na Técnica Alexander e na Dança. As questões levantadas por essas práticas colaboram com a compreensão e abordagem paradoxal<sup>14</sup> do processo perceptivo, que é aspirado como processo compositivo nos termos de um “corpo artístico”.

---

<sup>13</sup> Autopoiese é um termo criado pelos neurocientistas Humberto Maturana e Francisco Varela (2001) para descrever o processo de auto-criação celular.

<sup>14</sup> O paradoxo é adotado como convivência de “forças” opostas não contraditórias, pois não renunciam a presença do outro, mas se potencializam no encontro.

A corporeidade é aqui entendida como consciência de si através da experiência. O corpo é percebido como “objeto objetificante” e é “sujeito sujeitante” do estudo desenvolvido, ou seja, o próprio movimento do ato de perceber a si mesmo carrega certo tom de objetificação, sem contudo implicar em distanciamento factual, pois a percepção é localizada, diz respeito ao agente dessa ação, portanto, é subjetiva ao sujeitar-se nessa dinâmica. Essa consideração coincide com a ideia de Merleau-Ponty (2015) quando afirma que não podemos sobrevoar o mundo (no caso, a nós mesmo), pois fazemos parte de seu estofo. Ou seja, não posso falar de algo isolando-me de todo, estabeleço uma distância, traço um horizonte de contemplação em que sou a própria paisagem da qual contemplo.

Merleau-Ponty (2015) coloca essa questão com a experiência do tocar, em que ao tocar algo estou também sendo tocada. A ação é infinitamente reversível. No campo da corporeidade, o sujeito que interpela o objeto observado é ele mesmo o objeto em questão. Essa relação de insurgências entre o objetivo e o subjetivo, como coloca o filósofo, perpassa os outros modos de conhecer o mundo, apesar do esforço da ciência em esterilizar essas instâncias, diferenciando-se apenas em intensidade quanto aos outros modos de gerar conhecimento.

A metodologia da Técnica Alexander considera a aprendizagem como uma constante negociação e transformação do que se sabe, tanto na esfera do professor como na do aluno, ao fundamentar-se na experiência prática concebida em sua extensão integral, ou seja, intimamente relacionada com percepção, reflexão e fruição. Não se limita à uma aplicação prática ou teórica, já que essas acepções ao estarem num movimento que revigora a relação entre observador e observado, colaboram com a construção de conhecimento tanto teórico como prático.

Através da compreensão da experiência no mundo como fundante do mundo e do indivíduo, Merleau-Ponty (2000) traz o corpo como relação intrínseca da matéria-mundo, rompendo com a separação entre sujeito e objeto. O mundo não sendo externo, mas parte constitutiva de minha espacialidade, não está ao meu redor para ser explorado e manipulado independente de minha presença. Algo similar foi dito por Humberto Maturana e Francisco Varela (2001) que partem da biologia com base de seus estudos sobre o conhecer e redimensionam a subjetividade como “autopoietica” e interdependente do ambiente.

A *autopoiese*<sup>15</sup> que determina a capacidade das células se auto criarem em um sistema fechado (porém poroso) e autoregulado, participa do tecido do mundo num ciclo de trocas constante com o ambiente, em que tudo que é apreendido (as perturbações e interações diversas com o espaço) através de sua estrutura interna. Essa ideia dá fundamento ao ato de perceber o mundo – e, portanto, de conhecê-lo – com um ato de criação, não de apreensão de uma realidade dada e apreendida por representação como está orientado o modelo cognitivista de sistemas computacionais que antecedia a investigação que deu origem ao termo *autopoiese*.

Um pressuposto defendido por Alexander é que o *uso* afeta o *funcionamento* e a *estrutura*. Essa relação triangular fundamenta uma perspectiva educativa (ativa) ao invés de cura (passiva), pois ao compreender que o uso de nossa estrutura (nosso modo de atuar) é a chave para uma mudança de padrão nocivo, traz a responsabilidade para si mesmo, o que proporciona uma mudança lenta e radical dos padrões de comportamento. Com a imagem da *autopoiese*, vemos que somos determinados por nossas relações com o mundo de forma ativa e, ao desdobrar essa questão no contexto da Técnica Alexander, vemos que uma intervenção direta na estrutura de alguém dificilmente modificará seu modo de funcionar, pois seu modo de “usar-se” ainda é o que causou ou permitiu o desenvolvimento do “problema”.

Essa perspectiva rompe com a lógica da transmissão e trocas passiva entre as células, já que elas vivem a partir de sua estrutura interna e não de uma representação que vem do exterior. Suas relações com o meio externo ocorrem através de *acoplamentos estruturais*, que afetam e desestabilizam sua maneira de criar sentidos. No entanto, sua criação é sempre de acordo com o seu próprio engendrar e seu modo de atuar.

A *autopoiese* modifica o esquema de adaptação darwinista por “seleção natural dos mais adaptados”, ao nos mostrar que sobrevivemos e nos diversificamos pela *manutenção da nossa capacidade de adaptar-se*.

---

<sup>15</sup> Félix Guattari e Gilles Deleuze fazem um uso conceitual da *autopoiese* com o plano de imanência. Sobre a presença da autopoiese no pensamento de Guattari e Deleuze, Virgínia Kastrup (2010) traz importantes colocações sobre o processo cognitivo.

### 1.2.1 Soma

Quando penso que estou pensando, estou sentindo. Quando penso que estou sentindo, estou fazendo.

F.M. Alexander

O conceito de *somaesthetics* de Richard Shusterman, sucede a investigação realizada por Thomas Hanna<sup>16</sup> nos anos de 1970, em que redimensionou o termo grego “soma” para a experiência do corpo vivo em primeira pessoa, não do corpo como objeto. A ideia do *soma* colabora com a compreensão da Técnica Alexander ao apontar de modo amplo um campo de investigação sobre a corporeidade. Apesar disso, não se pode dizer ao certo do que se trata, pois nas tantas técnicas de *embodied movement*, os conhecimentos incorporados através do movimento se diferenciam em pontos determinantes. Uma diferença a ser considerada é sobre o tratamento dado às sensações, que como vemos nas colocações de Shusterman (2008), é foco da exploração junto ao desejo em buscar prazer, uma característica comum entre as técnicas somáticas.

A Técnica Alexander apesar de usar referências sensoriais como noção de espaço, equilíbrio, pressão e luz, questiona o uso destes dados como referência para a reeducação. Tendemos a pensar na relevância do sentir ao querer valorizar a consciência incorporada do movimento, já que diante do paradigma cartesiano e de algumas doutrinas religiosas que negam o corpo como modo de conhecimento e fonte de prazer, ao se tratar de um corpo vivo, a questão do sentir é crucial. O que me parece pertinente e desafiante aos processos perceptivos e cognitivos é buscar modos de tornar as relações entre as instâncias pensar-sentir mais potentes, não reforçar a dicotomia ressaltada a partir da sensação.

---

<sup>16</sup> Com o *soma*, Hanna definiu um campo de conscientização do movimento baseado nas técnicas de Alexander e de Moshe Feldenkrais (técnica praticada por Shusterman). A educação somática de Hanna é uma compilação dessas duas técnicas com a técnica desenvolvida por Elsa Gindlers.

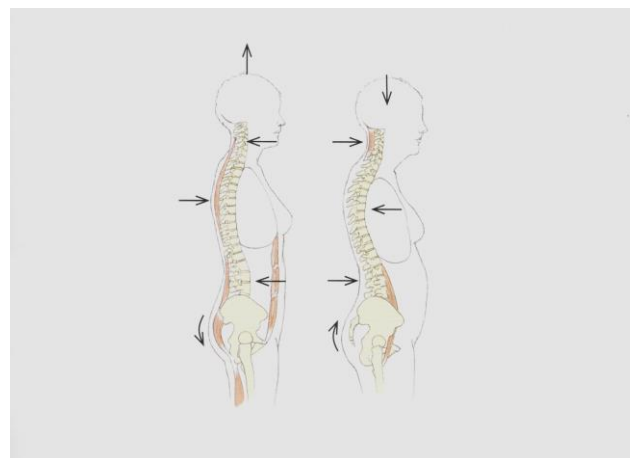
A consciência incorporada tem outra intensidade de estar consciente, do que se percebe e sente, que certamente nos torna mais sensíveis ao que está ocorrendo. Alexander coloca nos planos de referência a *apreciação sensorial*, uns dos princípios de sua técnica, que seria o próprio agenciamento, fusão ou confusão, entre o que sentimos e como apreendemos essas percepções. Com Merleau-Ponty (2015, p. 211) vemos que o hábito “é ao mesmo tempo motor e perceptivo, (...) o que delimita ao mesmo tempo nosso campo de visão e nosso campo de ação.”

Nesse sentido, a Técnica Alexander pode divergir substancialmente da praxe das outras técnicas somáticas, ao propor uma observação guiada por estado de atenção e disposição inibitória, já que nossa percepção está implicada com nossa estrutura perceptiva e motora habitual e, portanto, não seria somente uma busca sensorial que ampliaria nossa experiência no mundo. Parte do método dessa técnica consiste em driblar a guia instintiva (sensorial) da experiência observada para desconstrução de hábitos, e para isso evita o sentir como orientação da reeducação postural, já que ela está condiciona a ser percebida de determinada maneira. Deste modo, o que se pode aprender de novo se nos fundamentamos na sensação? Que liberdade temos em fazer algo se estamos tateando na zona do habitual?

Não é incomum a compreensão de que o modo que percebemos está habitualmente estruturado e é essa estrutura que condiciona a nossa percepção e portanto, nossa ação. A Técnica Alexander busca eficiência no modo em que nos movemos e, ao perceber a dificuldade de objetivação do sentir, propõe a *direção*, outro conceito dessa técnica, que é uma projeção mental de compromisso (dar atenção a algo) e de direção das ações através de diagramações espaciais de orquestração da estrutura corporal. Essas direções “intelectuais” são acompanhadas de respostas físicas, já que toda emoção e pensamento tem uma ação (resposta) muscular correspondente, que a antecede, acompanha e responde ao que se sente/pensa.

O processo dessa técnica pode ser descrito como: parar de reagir aos estímulos inibindo uma reação automática e ineficiente para construir conscientemente o que se quer fazer antes da ação e assim fazer o que se queria fazer sem se encurtar nessa ação.

Com a inibição (parar) é possível ter uma experiência diferenciada da habitual, já que se cria um contexto de abertura, ao realizar uma desconstrução da forma (compreensão aprofundada da estrutura por dados cinestésicos e por imagens) que fundamenta a ação, logo a percepção que temos de nós mesmos. Uma consequência prática é o nosso eixo de equilíbrio que se re-orienta em amplo sentido. E aqui podemos destacar o enfoque na acuidade proprioceptiva (percepção interna de movimento, como um tato interno). Isso ocorre com uma ação indireta, pois antes de agir em termos musculares, me re-oriento no espaço e o “corpo” se organiza expansivamente “sozinho”.



**Figura 7** – Strandbeests – Gubernare. Escultura em tubo de plástico de 4x10x4.

**Fonte:** Kaminoff (2013).

**Figura 8** – Alongamento da coluna além do seu alinhamento neutro através das curvas primárias e secundárias.

**Fonte:** Theo Jansen (2011).<sup>17</sup>

<sup>17</sup> Para mais informações sobre a obra, visite o sítio do autor, disponível em: [www.strandbeest.com](http://www.strandbeest.com). Acesso em 11/03/2019.

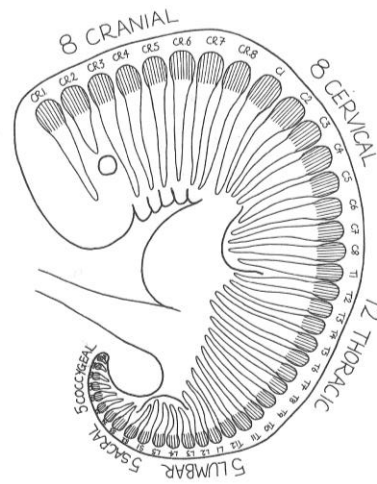


Nas esculturas cinéticas de Theo Jansen, o movimento acontece pela entrada do vento nos canos, que alimentam bolsas de ar e dão propulsão. Me chamou a atenção a presença dos sons que essas estruturas faziam ao comprimir o ar como máquinas respirando. No nosso caso, o ar entra nos nossos pulmões por diferença de pressão atmosférica. O que me parece bonito nessa explicação física é a confirmação da inspiração, momento da entrada de ar nos pulmões, como algo que nos ocorre, não algo que se faz, assim como com a inspiração no sentido figurado, em que ao criarmos espaço, surge uma imagem (sensação, percepção, ideia) involuntariamente, desde uma vontade interna de abertura ao desconhecido.

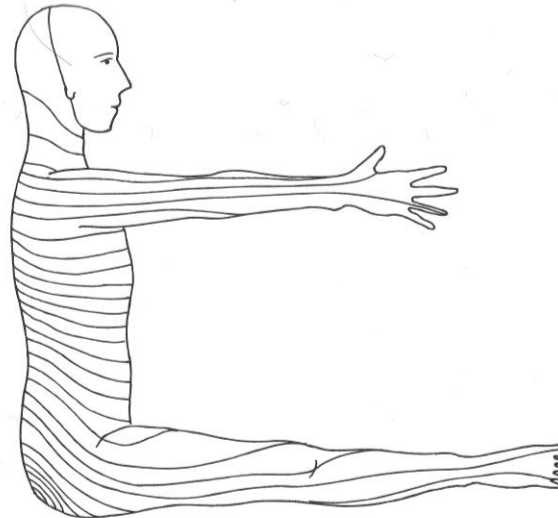
Observar o peso. Intuímos que a cabeça está orientada para frente e para cima. Está no topo da coluna, onde se encontram os sentidos da visão, do olfato, do paladar, da audição, do equilíbrio e do tato. Eles estão mais ou menos no mesmo plano horizontal, no platô do atlas<sup>18</sup>, vértebra que se encontra com o crânio. Esse platô é apoiado pela coluna, que é um canal de orientação vertical com saídas laterais. A coluna é um eixo de fluxo constante (sanguíneo, gasoso, mineral, químico, elétrico, hormônio, entre outras substâncias), que conecta o corpo com o ambiente.

---

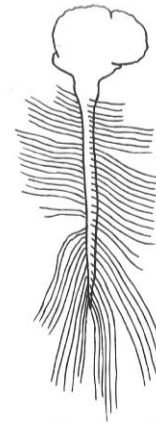
<sup>18</sup> Essa ideia foi elaborada na proposição Vertere - Considerações sobre o caminhar, que será tratada mais adiante.



a. The human embryo at five weeks showing how the muscle cells within the 43 segments divide into flexor and extensor halves.



b. The skin cells form strips of skin that envelop the body.



c. The neural cells form the brain, spinal cord and nerves.



d. The segmentally-arranged bone cells form the skull, jaw and spinal column, i.e. vertebrae, ribs, sacrum and coccyx.

Fig. 2.3. Derivatives of the 43 somites (segments): (a) muscle cells, (b) skin cells, (c) neural cells and (d) bone cells.

**Figura 9** – Desenvolvimento do sistema nervoso, do embrião ao adulto.

**Fonte:** Dart (1996).

São ideias que dão um norte na orquestração do movimento, que afinados com uma noção de equilíbrio ampliam seu potencial. Lidamos a todo instante com o fato de que não conseguimos sair do chão, estamos sempre ancorados por contato com algo (balanço, elevador, avião). Há quem sinta prazer e se dedica a estar sobre o menor ponto de contato: equilibristas, praticantes de *parkour* e dançarinos das mais diversas vertentes experimentam suspender-se o quanto tempo e distância possíveis do piso.

O desejo do voo e a ideia de liberdade vinculada a ele é antiga. A sensação injetada/projetada é única, apesar de ainda não ter sido experienciada de fato. Tive uma noção dessa sensação num sonho sensorialmente inesquecível. Revivo essa noção quando salto, devir gato, quando giro sobre pequenos pedaços de ombro/pescoço, quando deslizo numa lombar íngreme, planando no piso, ou quando contemplo as gaiivotas, surfistas do céu, em seus ovos plainados sobre a corrente de ar desviada pelas ondas.



**Figura 10** – Disseminar Contato: Estação. Performance de Camillo Vacalebri e Rosa Schramm. Sobradinho DF.  
**Fonte:** Rayssa Coe (2015)

A ideia paradoxal de direção como modo de ação de uma não-ação, pode ficar mais clara com a diferença entre imagem de pensamento e ato de pensar proposta por Gilles Deleuze. O ato de pensar seria a criação, que é a gênese do pensar no próprio pensamento, enquanto que a imagem do pensamento é re-cognição, representação e identificação de algo já existente. Em Alexander (2010, p. 119), o ato de pensar poderia se tratar do “pensar em atividade”, que resulta numa problematização do que se sente sobre o que se pensa e do que se pensa sobre o que se sente. Para tanto, cria um contexto de expansão através da “cedência”, como um abandono do que se sabe (em termos sensoriais, como na diminuição do tônus muscular, e intelectuais, como na ideia de que “já sei isso”, “é assim que se faz”), que vai junto a uma tonificação que busca equalizar-se com eficiência.

Uma associação do movimento voluntário para abrir-se ao involuntário, que permite criar novos sentidos (sensação e significados). Usamos nossa capacidade intelectual para acessar um elo vital de organização homeostática<sup>19</sup>. Um equilíbrio intuitivo que alia a consciência na ação, uma outra ordem do pensamento e, portanto, da percepção.

Podemos fazer um exercício de abstração e posicionar a Técnica Alexander não tanto como uma exploração “física”, mas como uma expansão da atenção e exploração mental: um procedimento de dar atenção ao que está acontecendo e projetar direções. E nessa ação mental, uma ação muscular acontece, que por ser pensada/orientada por uma direção espacial, não num movimento específico, edificam diferentemente o dinamismo esquelético de equilíbrio humano. Assim, as direções funcionam como um guia da arquitetura humana, um horizonte para o devir, como o movimento da respiração, da vida, não uma forma fixa para encaixar-se. Um ato do pensamento orchestra o movimento com um outro arranjo muscular desconhecido, essa ação tem outra textura, pois não está fundada pela ação habitual. Essa seria uma (*con*) *fusão* do pensamento-sensação.

---

<sup>19</sup> Capacidade (tendência) de retorno ao equilíbrio.

É possível ter um controle para ter uma forma de liberdade de outros controles (hábitos)? A loucura, o devaneio, a alucinação, a presença, a performance podem ser métodos? Se são métodos, então pressupõe regras, formas de controle para que os parâmetros mantenham o método como tal. O não controle não seria um controlar do “inconsciente” das reações habituais, instintos e respostas aprendidas pelo social?

Uma questão de grande importância na didática da Técnica Alexander é não interferir diretamente na estrutura para tentar corrigir um problema específico de um aluno, por entender que não se pode resolver o problema de ninguém, apenas criar condições para que o seu sistema se autorregule, como com a *autopoiese* das células. A ideia, portanto, não é a correção passiva como método, está mais para a auto-observação e, eu, enquanto professora, atuo como uma referência externa, de modo que posso “dar suporte” para o outro ao encontrar suporte em mim mesma, afinal sou outra unidade múltipla *autopoiética*.

O termo *soma* vinculado à uma imagem mais formal pelo tom acadêmico que o termo/conceito recebeu por Shusterman e Hanna, vira tema recorrente em investigações acadêmicas e aumenta a demanda pela somática. A popularidade do termo retorna ao contexto original (informal) revigorado. Podemos entender melhor essa questão na análise epistemológica das técnicas somáticas realizada por Isabelle Ginot (2010). Nesse artigo, Ginot observa os modos e tendências em que algumas das técnicas somáticas (Alexander, Feldenkrais, Rolf, Body-Mind Centering, entre outras) foram desenvolvidas nos livros autorais, no intuito de analisar como os autores fundamentam suas descobertas e como são articulados os conhecimentos da ciência e dos saberes.

As práticas somáticas estão precisamente no interstício entre dois paradigmas cognitivos, duas modalidades do conhecimento, sabidamente opostas: uma é a que “faz conhecer” verdades estáveis e repetíveis: a ciência. A outra é aquela do saber sensível, do conhecimento empírico, singular, infinitamente variável, que derrota todas as medições visto que, precisamente, só se compara a si mesmo. Ginot (2010, p. 12).

Sua conclusão é que a ciência é utilizada como crença<sup>20</sup>, já que nenhuma das técnicas faz referência direta a uma investigação científica, apesar de algumas certamente utilizarem desses conhecimentos. Todas as técnicas, em maior ou menor grau, utilizam depoimentos pessoais ou de alunos (ou pacientes conforme a técnica) para validar seus efeitos. No caso de Alexander, a autora nota que mesmo sem recorrer a nenhum discurso científico, é John Dewey (que introduziu três dos quatro livros de Alexander) quem afirma, na qualidade de aluno, o caráter científico das descobertas dessa técnica, que trouxe “toda a capacidade intelectual” para “o estudo de um problema”<sup>21</sup>. Ginot percebe que as estratégias de discurso dos criadores dessas técnicas para tornarem-se técnicas do corpo, fundam-se da crença do sujeito ao objeto do saber, ou seja, mesmo que não se saiba como funciona, pela crença é possível associar as ideias que fundamentam a prática.

Mas afinal, o que esperamos como dados do real (realidade percebida), ou que informação utilizamos como referência para validar algo? Alexander (2014) critica o instinto (outra forma de crença) como fonte de conhecimento, já que o instinto está aderido a experiência e, portanto, perdido no plano do hábito. Como podemos ver, o fato de que temos problemas posturais e de locomoção, nos mostra que o instinto não nos convém como guia como supostamente já nos serviu, o que parece funcionar bem com os animais – não vemos, por exemplo, um animal com distúrbios motores, salvo os casos de trauma físico e de patologia.

O quão subjetivo ou objetivo são as *direções* (ordens e coordenadas espaciais) que Alexander propõe? De todo modo, parece ser inevitável passagem pelo “ter que” crer/confiar/compreender/empatizar com ideias que acabarão tornando-se parâmetros razoáveis de aferição do real. O instinto em Henri Bergson (1979) é um conhecimento que vê à distância na experiência, que apesar de ter contato direto com a experiência, onde o instinto está aderido, também tem distanciamento como na inteligência. A intuição seria como a direção em Alexander? E como criar espaço para aproveitar da distância e da presença na experiência que esse modo de conhecer proporciona, se seguimos interpelando a experiência em termos “estritamente” objetivos e subjetivos?

---

<sup>20</sup> A autora traz a ideia de crença de William James e de Pierre Bourdieu. Esses autores ressaltam que somos guiados por sistemas de crença, sejam elas religiosas ou científicas.

<sup>21</sup> Dewey apud Alexander (2010, p.29).

Diante de certo desconforto sobre a inclusão ou exclusão de uma técnica nesse campo emergente, prefiro pensar que a somática estaria mais na ordem do *como* não do *que* das coisas. E, se assim for, as distinções entre as consideradas técnicas somáticas das outras técnicas, seriam apenas pelas primeiras possivelmente serem mais propícias e orientadas para a integração mente-corpo através do movimento e da atenção à ele. E, no caso da Técnica Alexander, inclui-se um questionamento sobre o modo que apreciamos as percepções que abarcam a experiência do mover, afim de ter “controle” sobre o que se quer fazer, pois é aí que se pode ter “liberdade” ou pelo menos mais escolhas.

Ampliar a sensibilidade ao que se faz, ao *como* se faz, parece estar em outra categoria de pensamento que perpassa qualquer ação. Assim poderíamos fazer qualquer coisa, por mais mecânica que seja, como levantar peso ou fazer um abdominal, com uma qualidade/intensidade somática, o que torna o inverso verdadeiro, quando como uma prática de determinada técnica somática é mecanizada como vemos acontecer com frequência com o Yoga praticado fora da Índia.

A dificuldade de se fundamentar no *como* dentro do âmbito acadêmico se dá pela necessidade de criação de espaço para a subjetividade e a complexidade que surge com essa possibilidade, que geralmente são menosprezadas e/ou anuladas como dados e fontes de conhecimento por não se adequarem aos parâmetros objetivos já estabelecidos. Tal espaço rescindiria com a delimitação e preceitos controláveis da *práxis* científica, pois significaria desenvolver uma investigação “processual”, em que a experiência particular é essencial para entender o universal, sabendo que é infinito em suas possibilidades, pois multiversado pelas subjetividades<sup>22</sup>.

---

<sup>22</sup> Para Luis Camnitzer (2009) a arte precede o modo científico de conhecer o mundo, que de fato foi a arte quem fundou a ciências, portanto não seria uma tarefa da arte buscar seu lugar de fala como uma disciplina/faculdade, mas como estrutura das faculdades/disciplinas.

Podemos fazer um paralelo dessa reflexão com o campo da educação somática. Minha perspectiva idealista é que a *somaestética* estaria mais para um paradigma, um conceito e uma proposta pragmática de relação consigo como parte do espaço, do que necessariamente um campo e ou como uma técnica somática. Afinal, se pensamos na inclusão de uma aula de técnica somática em cursos de educação física, por exemplo - o que já seria um avanço para um sistema de cresças ainda dualista e progressista, e que, portanto, não é difícil perceber a relevância e os benefícios dessa associação – seria outra forma de incluir uma novidade “objetificada”. Me parece mais potente e coerente que a sensibilização ao movimento, aos modos de percepção e relações com o meio, façam parte da estrutura cognitiva, aportando uma atitude mais ativa e responsiva que se atualiza constantemente, já que vai no sentido oposto ao mecanicismo e objetificação de si, como se costuma fazer ao se coisificar a natureza, as pessoas e os objetos.

Com o tempo percebi que a Técnica Alexander não habilita a fazer algo específico de maneira satisfatória, mas instrumentaliza com uma linguagem – intelectual, sensorial, visual, tátil... em termos de apreensão e, relacional e experiencial em termos de modo de operar – que cria um contexto para reconsiderar o modo de mover-se (atuar) na vida numa direção que favoreça a realização de ações planejadas e ações espontâneas. Uma mudança do olhar.

Essa impressão está em consonância com a noção de Dewey (2010) da *arte como experiência* que é colocada como um dos fundamentos de uma democracia, em que teríamos não só acesso às obras (museus, galerias) e a possibilidade de experimentar linguagens (como com a inclusão de práticas nas escolas), mas uma relação mais sensível e crítica no viver, ao incluir no cotidiano a experiência estética.

Oitica é categórico: museu é o mundo.



### 1.2.2 Percepção como composição

A apreensão sensível, uma estética do cotidiano, ou mesmo a percepção “banal” ganha outra espessura com as observações de Brian Massumi (2016) ao tratar da sinestesia espelho-tátil. O autor defende que perceber dois ou mais sentidos ao mesmo tempo - no caso da espelho-tátil, sentimos tatilmente o que vemos - é uma habilidade não um erro ou confusão perceptiva como se costuma crer. Não se trata de uma simples confusão, mas “em vez de uma indiferença ou ausência de diferenciação é uma hiperdiferenciação exuberante, em variação contínua”, Massumi (2016, p. 9). O movimento visto é um sentido exteroceptivo, que nessa sinestesia é sentido também por dentro.

Sobre sentir por dentro, o sentido interno por excelência é a propriocepção, que através de sensores nas articulações, tendões e ligamentos percebe pressão e nos dá uma noção de equilíbrio e localização espacial. No caso da sinestesia espelho-tátil, a propriocepção é a responsável pela sensação de movimento empático (sentido em) pelo que se vê. Quando me percebo em movimento, essa questão tem outro volume, pois é lidar com a percepção desse movimento interno, próprio-ceptivo, que está vinculado ao corpo virtual, onde todos os sentidos *con-fundidos*<sup>23</sup> estão em imanência.

Massumi (2016) explica que o processo cognitivo nos primeiros anos de vida ocorre em um campo de sensações multimodais em que a sinestesia é inibida para organizar as sensações, e essa inibição não é completa em adultos não-sinestésicos. E, por isso mesmo, pode se tornar uma habilidade que permite uma ampliação da percepção.

---

<sup>23</sup> William James repetida vezes, faz um jogo com os sentidos da palavra *confound*, como confundir e fundir ao tratar da ontologia perceptiva, em que estaríamos imersos em sensações fundidas, multimodais. Esse caos primário, em que não há separação dos sentidos, segue em nossa estrutura perceptiva em maior ou menor intensidade, como podemos ver em estudos da neurociências sobre as ações de neurônios-espelho que simulam (virtualmente) o movimento visto para ser apreendido.

Se estou atravessada por diversas intensidades que me fazem mover antes mesmo de mover intencionalmente, como afirma Massumi ao falar das respostas e dos reflexos, como não me perco nessa *confusão*? Para ele, é o nosso gesto ou deslocamento que interrompem o fluxo contínuo de intensidades, um corte nas sensações multimodais que formam a contingência virtual que fazemos parte.

Como componho minha sequência de movimentos, como crio um contexto de devir, de criação desde a improvisação, se não for pela composição perceptiva? Costumo partir da observação do movimento de equilíbrio no espaço. Se o corpo é o espaço próprio, meu lugar no mundo, um espaço infinito, sem contornos, onde me percebo delgada, vazia, porosa, leitosa, densa, gigante, poeira, pulso... onde sinto o tráfego de eletricidade, de fluídos com diversas densidades correndo dentro-fora-dentro..., não deveria invisibilizar seu dinamismo como uma ocasião excepcional, mas sim torná-lo matriz central no viver.

Uma pauta muito comum na improvisação de dança é acompanhar o percurso de peso, sua trajetória entre articulações e vias energéticas, caminhos traçados pelos arranjos de tensões entre as partes do corpo. Como o movimento se translada nesse espaço interno e no externo ao corpo. Gosto de compor minha improvisação de movimento com esses “movimentos-respostas”, movimentos que surgem no percurso das direções das forças, como uma propulsão muscular (esquelética, elétrica, hormonal...), que vem da terra à rebote da gravidade na forma de peso, e logo ascende, dissipando-se no espaço para voltar a nutrir-se do contato que estabelece com a Terra. Nesse traçado, se esboça o desenho do meu modo de equilibrar-me na locomoção e na pausa, esse é o meu mapa e meu percurso.

Em uma aula de movimento, certamente passarei pela investigação do peso. Onde está o suporte para a modo em que você se dispõe agora? Esteja onde esteja, observe que suporte você usa para estar aí? Onde o peso cai? Onde há contato com uma superfície? Volte a perceber onde o peso cai. Reforce essa impressão “soltando” mais o peso do seu corpo para realçar a experiência. Onde há contato, deveria haver também suporte. Onde há peso deveria ter também rebote, se algo cai esse algo poderia voltar para cima.

A proposta de deslocamento, de deixar-se levar pelo percurso do peso, é intensificada, em termos de relevo da superfície, quando danço Contato Improvisação. A superfície de deriva, no caso o corpo do outro (outro universo de intensidades), é um terreno acidentado. O outro me fornece uma geografia topográfica. A estabilidade de um piso liso como se costuma ter nas salas de dança é exponencialmente expandida pelo aspecto ativo de uma superfície “montanhosa” (o outro corpo) em devir. É topográfica, pois tem graduações de dureza/densidade entre suas camadas corpóreas. E, por ser uma superfície animada, tem plasticidade e intensionalidade. Age pelo empurrar e puxar, amortecer e lançar e, assim, tenciona outra conjuntura no tecido formado pela dupla de improvisação.

A dança do Contato Improvisação amplia a atenção no em *si* para estar *com*. A visão periférica e a interna são apreciadas para responder as demandas do jogo de troca de peso entre a dupla. A atenção ao movimento em sua constituição é diferenciada de um contexto como o diálogo interno ou os momentos sociais cotidianos. É como se você pudesse ver a árvore e a floresta ao mesmo tempo. Ou como estar (*con*)centrado: com o centro desde a periferia.



**Figura 11** – *Jam session*, Rosa Schramm e André Kainan, IFB, Brasília.  
**Fonte:** Elisa Teixeira (2018).

Essa impressão pode estar próxima à noção de intuição de Bergson (1979), quando a coloca como aquilo que nos conduz ao “interior mesmo da vida”. A intuição é um “instinto tornado desinteressado, consciente de si mesmo, capaz de refletir sobre seu objeto e de ampliá-lo infinitamente” Bergson, (1979, p. 191). É, portanto, adotada como passo evolutivo do instinto, visto como fixo, aderido à matéria. A inteligência, em oposição ao instinto, seria uma maneira distanciada de estar com a matéria, que nunca alcança-a, mas pode contemplá-la à distância ao criar imagens que representam a “coisa”, sem ter o que a experiência encontra no contato com a matéria. A intuição, portanto, alia as duas instâncias de conhecimento. De tal modo, considero que as derivas de composição perceptiva, como na deambulação da atenção ao movimento interno, pode ser uma ocasião fecunda para o momento de intuição.<sup>24</sup>

A ideia de viagem surge como imagem desse passeio interno (proprioceptivo e cinestésico) através do percurso da atenção ao movimento que se realiza, observando o que a atenção ilumina e/ou o que se extraí, recorta e/ou diminui, para que a imagem (impressão) possa aparecer. As peculiaridades do meio certamente afetam a experiência interna, como já comentei anteriormente com minha experiência com o Contato Improvisação, que danço *com, sobre, sob e através* da paisagem tátil que o outro proporciona.

Como me oriento no movimento? Como me oriento na percepção? Se alguém diz a você: sinta seu joelho esquerdo. O que se faz para senti-lo, que não seja mover a perna ou tocar o joelho? Provavelmente, diante do estímulo para sentir algo que está “imóvel”, surgirá uma lembrança como uma imagem anatômica ou um trauma físico, por exemplo. Tal ação, já modificará a tensão nessa região. É possível afirmar que não há sentir que não envolva um movimento, seja atual ou virtual na forma de memória? De qualquer modo, já será uma sinestesia, pois envolverá no mínimo o “tato interno” aderido à outra sensação.

---

<sup>24</sup> Oiticica percorria a cidade de carro, ônibus e andando. Dizia que era um labirinto, um grande penetrável, como suas obras. Esse era um exercício, o método de ter vislumbres enquanto anda. Chamava de *Delírio Ambulatório*.

PRELUDE

In the Beginning All and Nothing were Inseparable.

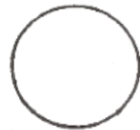
Out of All and Nothing a Moment was created and became One.



The One continued



until It joined Itself



and Inside and Outside were created - Self and Other.

As That which was within reacted with That which separated It

from That which was without,

Forces interacted and a Center emerged - I was born.

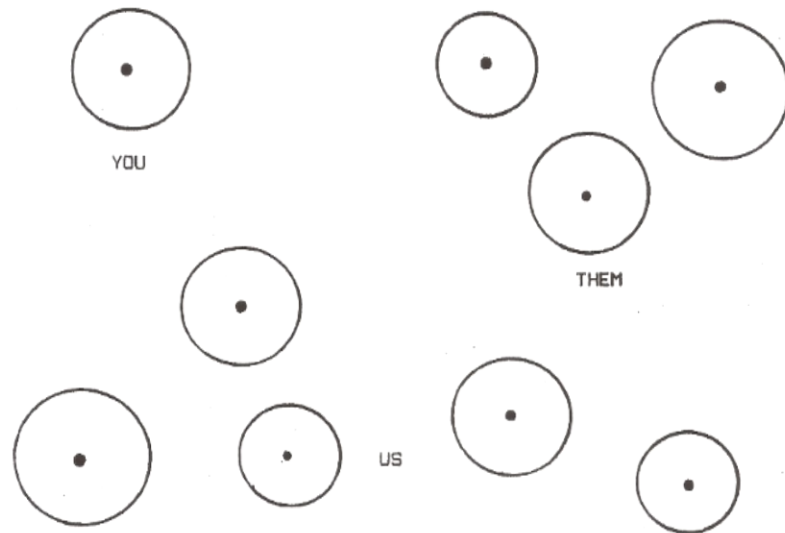


**Figura 12 e 13** - Texto-poema-  
proposição de Bonnie Bainbridge Cohen.

As That which was without reacted with That which separated It

from That which was within,

Forces interacted and Other Moments were created which became



In the End, All and Nothing are Inseparable.

Fonte: Arquivo pessoal de Camillo Vacalebri.

**Coordenada O**

**ao equilíbrio**

## 2.1 Estudo do equilíbrio com a caminhada para trás

Como nos orientamos no movimento? Como nos relacionamos com o espaço e com o tempo? O que se pode aprender com a caminhada para trás? Essas são algumas das perguntas que fundamentaram a aula ministrada no 11º Encuentro de Danza Contacto Improvisación em Santiago, Chile.<sup>25</sup> Essa aula será tema base do presente texto, que se dá pela reflexão sobre o equilíbrio corporal, desde as experiências que tive com a prática do Contato Improvisação e da Técnica Alexander, sobretudo entre 2013 e 2017, período em que vivi em Buenos Aires, Argentina, quando me formei e trabalhei como professora da técnica. Apresento algumas das situações que fizeram parte da criação dessa aula e alguns dos elementos instrumentalizadores da investigação, como a *small dance* e as *caminhanças*. A investigação sobre como nos movemos nas ações cotidianas, como estar parada sobre os dois pés e o caminhar, ocorre também pela simplicidade e recorrência dessas duas ações na vida. Essa investigação permite uma percepção sobre o modo de movimentar-se em amplo sentido, algo entendido pela presença que a verticalidade estabelece no nosso modo de agir, ao atuar como um ponto ponderal no deslocamento.

---

<sup>25</sup> É um encontro independente de Contato Improvisação realizado na edição de 2018 sob a organização de Consuelo Pacheco e Nicolás Cottet, no espaço do Coletivo de arte La vitrina, centro de criação artística referência do Chile. Informações sobre o evento estão disponíveis em: [www.encuentrocontact.wixsite.com/contactimvisacion/about](http://www.encuentrocontact.wixsite.com/contactimvisacion/about). Acesso em: 3/07/2018.



### 2.1.1 Estar de pé: um estudo sobre a verticalidade

O sentido vertical pode ser perceptível pela força da gravidade, que direciona para baixo sobre os pés, esses se assentam naturalmente como base, já que a posição ereta surge “espontaneamente”<sup>26</sup> como modo de locomoção humana. Nossa verticalidade está condicionada ao contato constante dos pés com a terra, que exerce sua força de atração em oposição à cabeça que aponta para o céu. Uma das mais elementares ações da Técnica Alexander consiste em observar a maneira como nos movemos e como estamos antes de realizar o movimento que queremos fazer. O “como estamos parados” é inevitável para a técnica, é o ponto de partida, passagem ou chegada.

A tendência à verticalidade poderia parecer ter sido “superada” no caso do Contato Improvisação, uma dança que acontece a partir de um ponto de contato entre dançarinos que exploram a improvisação de movimentos através de troca entre pesos (diálogo ponderal). Essa “superação” aconteceria pelo desequilíbrio sobre os dois pés ter se expandido para todas as partes do corpo, tornando qualquer ponto de contato um possível ponto de equilíbrio, descondicionando o protagonismo dos pés e das mãos. A partir de um ponto de apoio, buscamos estar em equilíbrio nas relações que estabelecemos em nós mesmos, com si mesmo e com o outro, o que não implicaria uma “superação” da verticalidade. Afinal, a verticalidade também pode ser vista como uma força antagônica à gravidade para além da dinâmica cabeça-pé<sup>27</sup>.

---

<sup>26</sup> Sabemos da empreita que é o desenvolvimento dos movimentos nos primeiros anos de vida até a caminhada.

<sup>27</sup> Em qualquer posição que esteja no espaço haverá um acima e um abaixo. Um ponto de contato que recebe apoio e responde, utiliza, esse apoio para o deslocamento (inclusive para manter-se em “imóvel”). Situação constante, dada nossa relação com a gravidade. Estamos sempre vinculados à terra.

O Contato Improvisação, também conhecido pelo jogo de desorientação vertiginosa,<sup>28</sup> está situado no limite máximo de exploração distanciada da condução vertical, como vemos na tese de Marie Bardet (2012). A verticalidade, entre outros fatores, é fio condutor de sua análise sobre os desdobramentos da dança, entre o balé e a dança pós-moderna. Vemos com a Bardet que a desconstrução da dança clássica trasladou o centro verticalizado sustentado pelo peito altivo e aéreo do balé para uma total desierarquização dessa orientação, na exploração anárquica que a pele sustenta. Através do rolamento, o peso se desponta como fator gerador de perguntas, e, por conseguinte, de movimento. Assim, não só os pés sentem a gravidade através do chão, mas todo o corpo, pela variação de suas relações com a verticalidade e com os movimentos dos centros de equilíbrio. As possibilidades multidirecionais se expandem ao somar a horizontalidade advinda da exploração de outras partes do corpo com o piso.

Um exemplo curioso que Bardet (2012) traz é sobre o processo de criação do trabalho *Primary Accumulation* (1971) de Trisha Brown, em que Brown teria tido sensações de vulnerabilidade por estar todo tempo deitada de costas no chão durante a execução dessa coreografia. Ao primeiro instante me surpreende a sensação de vulnerabilidade, pois minha experiência de dançar no chão é sinônimo de segurança e estabilidade. No entanto, quando realizo aquele tipo de movimento que não é rolar como no Contato Improvisação ou explorar os movimentos de desenvolvimento humano, como propõe o *Body-Mind Centering*<sup>TM</sup>,<sup>29</sup> é desconfortável e desafiante

---

<sup>28</sup> Esta forma de referir-se ao Contato Improvisação foi desenvolvida por Hugo Leonardo (2014).

<sup>29</sup> *Body-Mind Centering*<sup>TM</sup> é um sistema de exploração dos movimentos do desenvolvimento humano em integração com um aprofundamento sobre todos os tipos de tecidos corporais, desenvolvida por Bonnie Bainbridge Cohen, que costuma ser apresentada como uma *técnica somática*, é bastante estudada por professores e praticantes de Contato Improvisação.



**Figura 14** –Primary Accumulation. Spring Dance Festival, Nova Iorque, 1973.  
**Fonte:** Sítio Companhia Trisha Brown<sup>30</sup>

**Figura 15** - Performance Primary Accumulation. Loring Pond, Minneapolis. 1973.  
**Fonte:** Boyd Hagen (1973).

**Figura 16** - Performance Primary Accumulation. Central Park, Nova Iorque. 1973.  
**Fonte:** Sítio Companhia Trisha Brown



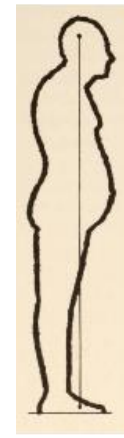
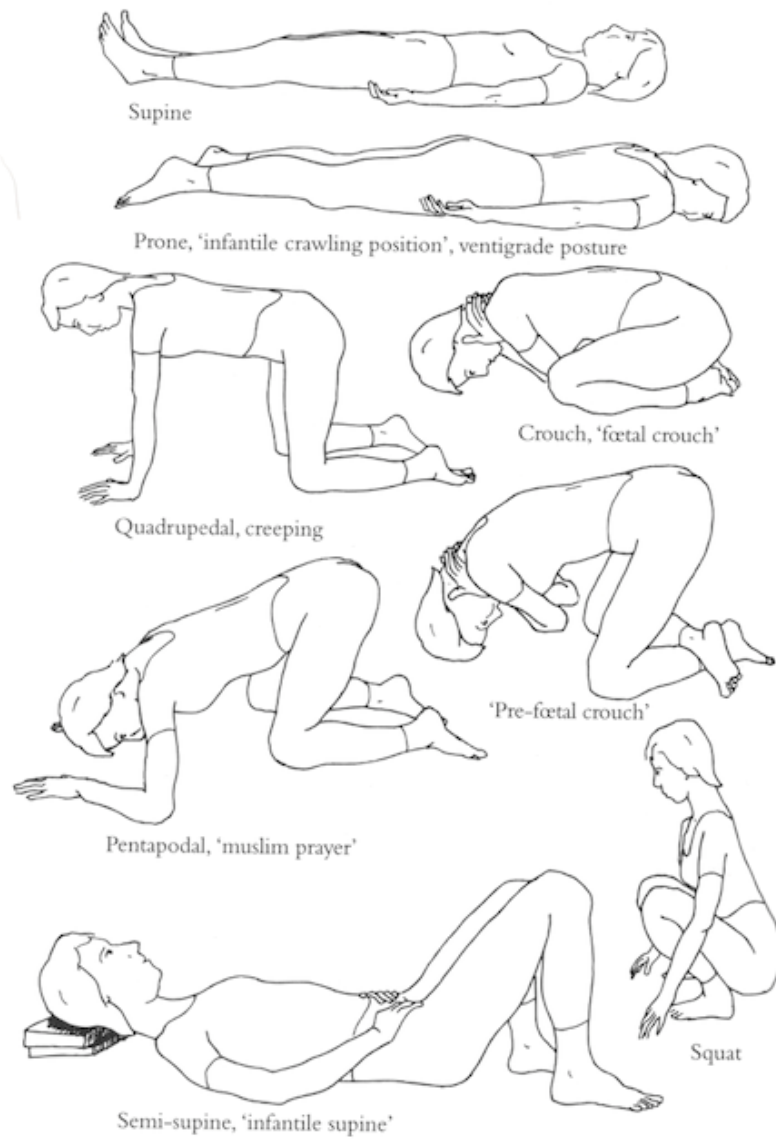
<sup>30</sup> Disponível em: [www.trishabrowncompany.org/](http://www.trishabrowncompany.org/). Acesso em 11/03/2018.

Suponho que por nossa orientação bípede, necessitados ou nos habituamos a utilizar as informações que a planta dos pés nos fornece através dos sensores de organização postural.<sup>31</sup> Se no Contato Improvisação variamos intensidades de ações aferentes e eferentes (para dentro - contração, ou para fora - extensão), entre empurrar e puxar, que de alguma forma envolvem a sola dos pés, em Primary Accumulation a execução da coreografia dá outra textura de movimento.

A semi-supina, nome dado a uma posição explorada na Técnica Alexander, é uma ação de deitar-se de costas com os pés apoiados no chão e mãos sobre o tronco, em que praticamos a observação dos pontos de apoio e pensamos em direções antagônicas, similar ao que se faz de pé e em outras posições, para que se possa gerar expansão e descompressão das vértebras. Essa prática é entendida como um descanso construtivo e um processo de aprendizagem. A semi-supina me interessa não só pelo suporte que a coluna ganha ou pelo alívio da região da lombar que não está excessivamente tensionada pelo iliopsoas, mas também pelo modo em que o apoio dos pés responde à pressão. Essa posição nos impulsiona e nos ajuda a organizar a coluna, ao dar uma leve direção para cima como quando estamos de pé. Esse é um dado de referência externa-interna que dá suporte para a experiência expansiva.

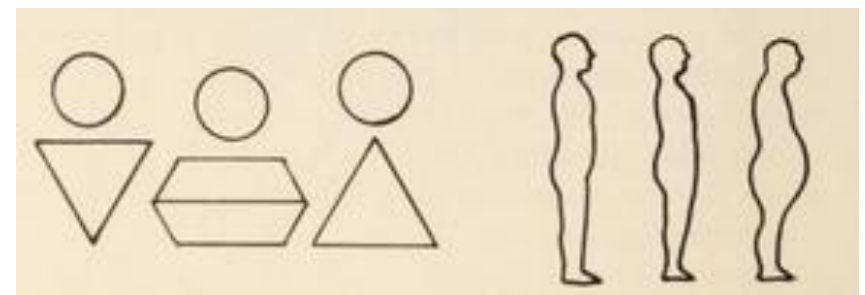
---

<sup>31</sup> Por exemplo, o astronauta necessita de treinamento em ambientes sem gravidade antes de sair da Terra para aprender a adaptar-se à falta da orientação gravitacional.



**Figura 17** – Parte da seqüência dos movimentos do desenvolvimento humano por Raimon Dart.  
**Fonte:** Dart (1996)

**Figuras 18 e 19** – Análise do equilíbrio ponderal.  
**Fonte:** Martin (1981)



No Contato Improvisação a exploração no piso passa pela capacidade de estabelecer contato amigável com ele. As variações entre rolar, arrastar e pivotar sobre o piso ou sobre um parceiro necessitam desse encontro. Assim, a relação é de cedência, em pulsos de entrega para baixo, que nos expõe dados sobre nossos tecidos e impressões como o peso, e é também de rebote, de querer ir para cima, o que gera “qualidades” como a elasticidade e noções como a de volume.

Como parte de um estudo do movimento, a questão do equilíbrio vertical é terreno fértil na Técnica Alexander e nas distintas modalidades de dança. No Contato Improvisação, por ter o centro de gravidade em constante flutuação, costuma ser colocado como uma das modalidades de dança menos verticais. Porém, a verticalidade continua atuante na conjuntura da própria flutuação do centro de gravidade que essa dança propõe. O equilíbrio e a orientação vertical fazem parte do desenvolvimento do movimento como um todo, pois parte do que se estipula como desequilíbrio inclui um momento que antecede ou precede o equilíbrio. Podemos incluir na relação entre equilíbrio e desequilíbrio outras nuances do movimento, como o *momentum*, a suspensão ou o alargamento da duração de um momento do movimento.

É pelo interesse sobre o equilíbrio que estabeleço um ponto de encontro entre o Contato Improvisação e a Técnica Alexander. Nessa perspectiva, o Contato Improvisação se torna uma das danças que mais joga com a orientação vertical, pois dilata a questão para além do contato dos pés ao estender as zonas de contato e de suporte para todo o corpo. A verticalidade tomba na horizontalidade falo aqui de outra geografia, falo de uma topografia.

### 2.1.2 Orientação no espaço

A tendência predominante é de procedermos frontalmente com o mundo, como pude compreender nas aulas de Técnica Alexander, tanto enquanto professora, como aluna, assim como na minha prática de dança. Poderíamos atribuir a essa disposição a necessidade de funcionalidade e de rapidez, que estaria relacionada com a localização do rosto, olhos, boca, nariz, ouvido, e ouvido interno, que é responsável pelo sentido de equilíbrio. Os estímulos sensoriais chegam até o rosto, que vai ao encontro e os busca, numa relação passiva e ativa.

Essa afirmação pode soar óbvia, mas o que talvez não seja tão fácil de se perceber é como nos dispomos a essa frontalidade em termos de equilíbrio “físico”, no nosso modo de mover e de estar. Podemos ver isso de forma rápida: onde o peso tende a ser distribuído sobre os pés ou sobre os ísquios (caso esteja sentado)? Por exemplo: experimente observar isso agora.

Ouvi de professores da Técnica Alexander e de dança, como Lúcia Walker (Contato Improvisação) e Luc Vanier (Balé) que, em certo sentido, não são as pernas que caminham, mas a coluna que dá a propulsão através da expansão e elas “seguem”, são impelidas ao movimento. A coluna oscila em movimentos helicoidais e espiralados contrabalanceando a direção da pélvis com os da cintura escapular. Certamente o contato dos pés no chão são fundamentais para a propulsão e suporte, mas se não há uma integração eficiente da coluna, não há espaço para uma transferência de peso e para uma expansão em espiral. Se sobrecarregada por tensões na coluna, as ações das pernas e pés não permitem uma dissipação das forças verticais e horizontais que nutrem o deslocamento. Logo, quando a coluna, vista em sua extensão, do topo ao cóccix, funciona bem, as pernas não são comprimidas pelo colapso do troco e da cabeça.

A relação da coluna com a cabeça e os membros é questão primordial na Técnica Alexander nesta ordem de atenção. O que não significa uma desconexão das partes do corpo, mas justamente o que estrutura a conexão entre elas. Um dos motivos é por ser a fonte primária do desenvolvimento humano, como podemos ver na embriologia. Portanto, é o equilíbrio da coluna que cria condições de movimentação da cabeça e da expressão do movimento como um todo, pois as informações (como químicas e elétricas) fluem sem dificuldade, facilitando a conexão com os membros.

### **2.1.3 *Small dance* ou *Stand***

A *small dance* ou *stand* é o nome dado por Paxton (2015) à prática de observação dos movimentos involuntários de ajustes à força da gravidade ao estar parado. Consiste em estar parado de pé por alguns minutos com olhos fechados e buscar um modo confortável para ficar nessa posição. É lugar garantido de estudo da verticalidade sobre os dois pés. Durante essa ação, empregamos algumas consignas como: dispor-se a soltar o peso, permitir espaço entre as articulações, diminuir o esforço para estar nessa posição e fazer um passeio imagético-sensorial pelas partes do corpo.

Essa prática de observação inclui o trabalho de diminuir as tensões para ver as respostas de suporte, em que buscamos o mínimo de força (tensão) para estar de pé através do ato de estar com a atenção posta nos movimentos que ocorrem para manter-se de pé. Como Paxton afirma, “...o movimento não é conscientemente dirigido, mas pode ser observado conscientemente”,<sup>32</sup> ou seja, não faço os ajustes no sentido de realizar diretamente essa ação, ao invés, deixo-os acontecer ao me manter orientada para cima e nisso assisto a pequena dança. Assim, vemos que estar “parado” não é imobilidade, pois implica em uma série de movimentos de ajuste ao equilíbrio para estar nessa posição. Restar.

---

<sup>32</sup> Paxton (1996, p. 50, apud Gil, 2004, p. 109).





**Figura 20** – Global Underscore. Buenos Aires, Argentina.<sup>33</sup>  
**Fonte:**globalunderscore.blogspot (2018)

---

<sup>33</sup> Momento da sincronização planetária de prática da *small dance* em que pessoas se direcionam em rede na direção do sol. Imagem disponível em: [www.globalunderscore.blogspot.com/2015](http://www.globalunderscore.blogspot.com/2015). Acesso: 10/05/2019.

A *small dance* é uma das práticas fundamentais do Contato Improvisação. Surge das investigações desenvolvidas por Paxton quando participava do grupo Grand Union.<sup>34</sup> A partir da residência do grupo no Oberlin College, em Ohio em 1972, a *small dance* ganha outra materialidade ao se configurar como elemento metodológico de ambos os *workshops* que Paxton ministrou, um de técnica de dança e outro de criação do trabalho Magnesium.<sup>35</sup> A experiência de Nancy Stark Smith (2006), uma das mais influentes dançarinas do Contato Improvisação, nos dá um claro exemplo de como a *small dance* exerceu grande influência no surgimento do Contato Improvisação.

Em 1972, Smith (2006) participou do workshop de técnica (“suave”, como ela diz) que Paxton ministrou em Ohio, que consistiam basicamente em realizar a *small dance*. O contraste de estados em Magnesium, que passou de choques e quedas explosivas à sutileza de estar parado na *small dance*, entusiasmou Smith ao ponto de pedir para participar dessa investigação, caso ele seguisse com a proposta<sup>36</sup>. Paxton, no mesmo ano, reuniu um novo grupo em Nova Iorque onde treinaram como resolver a queda e o choque, em como aproveitar o *momentum*, entre outras “leis físicas”, o que aprofundou e deu forma (coletivamente) à linguagem do Contato Improvisação.

---

<sup>34</sup> A Grand Union (1970-76) foi o desdobramento do projeto Continuous Project Altered Daily, de Yvonne Rainer. Integram o Grand Union: Trisha Brown, Barbara Dilley, Douglas Dunn, David Gordon Nancy Lewis além de Rainer e Paxton. Muitos desses, como Paxton, já haviam integrado a Judson Church Theater (1962-64), um coletivo formado por artistas de diversas linguagens. Esses coletivos investigavam os limites da dança e a improvisação, e foram fulcrais para a dança pós-moderna estadunidense como aponta Sally Banes (1987). Antes, Paxton fez parte da companhia de José Limón por um curto período e logo foi para a de Merce Cunningham, em 1960, quando firmou diversas colaborações com os artistas plásticos Robert Rauschenberg e Robert Morris, e com os músicos David Moss e John Cage, entre outros artistas destacados da época.

<sup>35</sup> Trechos da performance Magnesium estão disponíveis em: [www.youtube.com/watch?v=k768K\\_OTePM](http://www.youtube.com/watch?v=k768K_OTePM). Acesso em: 24/08/2018.

<sup>36</sup> O ato de observar como os movimentos para manter-se em pé se realizam é, para Paxton (2015), uma possibilidade da consciência de acompanhar o ritmo dos movimentos de sustentação do corpo, imprescindíveis para reajustar as respostas “instintivas” em danças “maiores”. Paxton associa o trabalho de observação na *small dance* à prevenção de lesões, pois aumenta a escuta de si abrindo espaço para os “reflexos”. De tal modo, a *stand* é apontada como treino de escuta que permite afinação interna e nutre o campo de respostas, como os rolamentos que aprendemos para saber dissiparmos horizontalmente no chão. Danças enérgicas, arriscadas, realizadas em alta velocidade, tem outra textura pela consciência de movimento tal qual se pratica na *small dance*.

A prática da *small dance* continuou a ser realizada por ela e mais 12 dançarinos e dançarinas que formaram esse grupo. Ao final de uma semana de ensaios em um apartamento, eles fizeram cinco dias de performances na John Weber Gallery.<sup>37</sup> Essas foram as primeiras performances anunciadas como Contato Improvisação, apesar do “protótipo” dessa dança ter sido a Magnesium.

De modo similar ao que ocorre na *small dance*, quando Paxton propõe imaginar os dedos das mãos se estenderem em direção ao chão, na Técnica Alexander fazemos projeções imagéticas, que, através da intenção de fazer menos e diminuir o tônus, encontramos uma possibilidade de “sentir mais”, no caso, o peso, os espaços internos/externos e as relações entre partes, texturas e pressões, etc. Apesar de se beneficiar dessas estratégias de sensibilização de si, a Técnica Alexander não foca tanto na percepção de movimento em si, mas em ter uma coerência do que se percebe do que se faz. A reeducação postural, objetivo dessa técnica, se dá sobre a desconstrução que se acostumou a perceber como alicerce do desenvolvimento de uma forma mais eficiente de mover-se.

Quanto ao passeio imaginativo, virtual, que se faz na *small dance*, ele se aproxima à Técnica Alexander no sentido de poder gerar movimentos expansivos através da intenção, de uma atenção dirigida a determinadas áreas do corpo que são percebidas e reagem a essa percepção no momento em que são evocadas. E sendo imagens de expansão, de ceder à gravidade para que o suporte se revele, por exemplo, provocam outra experiência de corporeidade, outro modo de nos percebermos em nossa espacialidade. O que Alexander (2011) introduz com sua técnica é que nossas experiências de corporeidade são condicionadas ao que nos acostumamos a perceber, por isso a reeducação ocorre através de uma ação orientada pelo pensamento, por uma noção lógica de equilíbrio das partes, na locomoção e no repouso.

---

<sup>37</sup> Sobre essas performances na John Weber e os ensaios ver o vídeo Chute, disponível em: [www.youtube.com/watch?v=9FeSDsmIeHA](http://www.youtube.com/watch?v=9FeSDsmIeHA). Acesso em: 04/04/2018.

Aponto um interesse particular por dois aspectos da prática da *small dance* que costumo explorar. Um dos tópicos é aproveitar a inércia quando não precisamos fazer um movimento a mais para dar um passo, pois aproveitamos uma direção que aparece do desequilíbrio. O outro tópico se relaciona com imaginação propositiva e a espacialidade do movimento imaginado. Incluo ainda um terceiro interesse que seria a possibilidade de flagrar o pré-movimento, nosso padrão fugidio, que escapa à experiência comum.<sup>38</sup>



**Figura 21** – Performance de Steve Paxton e Nancy Stark Smith na John Weber Galery.

**Fonte:** Stephen Petegorsky (1971).

---

<sup>38</sup> Hubert Godard (2010, p. 11), ao tratar da Técnica Alexander, comenta sobre a necessidade de conhecer o que ele definiu como pré-movimento, nosso modo de mover que subjaz o movimento. O pré-movimento pode ser percebido como “essa atitude em relação ao peso, à gravidade, que existe antes mesmo de se iniciar o movimento, pelo simples fato de estarmos de pé. Esse pré-movimento vai produzir a carga expressiva do movimento que iremos executar”.

## 2.2 Caminhada: motor pendular em 7 momentos:

### *In-tensionar direções*

Um modo de finalizar a prática da *small dance* é a caminhada imaginada, em que aproveitamos de toda a sensibilização e conscientização dos movimentos involuntários, para ativarmos uma intenção de caminhar, realizando-a sem deslocar-se em termos “reais”.

O movimento imaginado é acionado ao intensionar/desejar/querer, dar um passo com uma perna sem dar, o que nos mostra não apenas o movimento virtual como potência de movimento a ser atualizado, mas como a nossa intenção e consciência geram mudanças de tensão nos tecidos (músculos, fâscias, tendões, ossos, ...). No caso da Técnica Alexander, a caminhada imaginada pode nos mostrar nossa tendência de movimento, o que dá contorno à nossa maneira habitual de mover-se, nosso pré-movimento.

A intenção de realizar algo que não será realizado – e que por isso mesmo deve ser realmente “realizado” em termos de intentar, desejar, ter vontade, inclinar-se à algo – é uma ação que em si mesma provoca um movimento de tensões. Assim, imaginar uma caminhada implica em uma intenção e uma intensão, pois está atrelada a um fim, como caminhar sem caminhar, e às relações de tensões, como as variações de tônus muscular e de tônus de atenção.<sup>39</sup> De tal modo, no presente texto utilizo o termo intensão nessa perspectiva mais ampla, que tende a borrar as diferenças das palavras escritas com “ç” e com “s” a fim de ressaltar que uma ideia já é em si um campo de tensão. Pois, como afirmava Alexander (2000), traduzimos tudo, seja físico, mental ou espiritual em tensão muscular.

---

<sup>39</sup> Os seres vivos são dotados de intensidades, somos intensos e intensivos. A intenção aqui imaginada/concebida não me parece ser a determinista, focada/fixa no fim. Não ser determinado pela Intenção não implica que não se tenha in-tensões/in-tenções atravessando-nos a cada instante. A intenção aqui é vista em amplo sentido, no que toca às vontades e aos desejos, que traça linhas de forças e campos intensivos, estabelece relações, agencia as tensões (sutis e intensas) da malha entre as coisas-seres-mundo. Seria mais o processo/percurso, o *como*, do que a direção à qual ela aponta. No contexto do Contato Improvisação temos a intenção de ser despreziosos, que a dança ocorra pelo encontro, não por uma intenção externa.

A caminhada imaginada é diferente do imaginar como uma criação “dramatizada” e estilizada da caminhada. A imagem do que seria uma caminhada real é percebida “acontecendo sem estar acontecendo” em termos estritamente visualizáveis. Nela, percebemos o atravessamento de intensidades e de sensações de completude e esvaziamento, de densidades e texturas flutuantes de uma pré-configuração já instalada na estrutura, pois estamos comprometidos com a caminhada durante toda a vida. Nuances do pensar/sentir que podemos ampliar o que se entende por imaginar e intencionar.

Assim, podemos considerar uma possibilidade de inversão ou dobra quanto à colocação de Paxton de que “o movimento não é conscientemente dirigido, mas pode ser conscientemente observado”, pois já não é somente observar o movimento ocorrendo, mas conscientemente dirigir o movimento virtual. O ato de pensar em dar um passo sem dar, mas querendo dar, me traz a percepção dos efeitos da minha vontade de fazer ao inibir esse fazer, que é diferente de “imaginar-sonhar”, é imagin(ação) atualizada.

Parte da prática da Técnica Alexander consiste em pensar/dar-se direções, que são orientações espaciais das relações entre as partes, entre os músculos e os ossos da arquitetura humana, com o intuito de melhorar o sistema dinâmico de equilíbrio. A proposta parte da consideração de que a coerência da relação da cabeça com a coluna e da cabeça-coluna com os membros é primordial para o movimento. Através de uma orientação espacial pensada, o movimento deixa de partir de um impulso, de uma ação muscular já condicionada, para ação da não-ação (*no-doing*) que vem de uma recusa ao movimento automatizado.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> O desejo de não automação não exclui o imprevisto, a improvisação e o risco. A recusa ao movimento automatizado é uma recusa ao previsto, que geralmente não é visto por falta de atenção ao “como” percebemos. Podemos considerar que há pelo menos dois momentos em que a Técnica Alexander acontece: a prática da técnica na técnica e a prática da técnica na vida, que pode ser uma ação orquestrada ou uma aplicação incorporada da técnica, uma resposta.

### *Atos cotidianos*

Em 1967 Steve Paxton apresenta *Satisfying lover*, em que diversas pessoas não dançarinas cruzam o palco caminhando em fluxo contínuo, salvo os momentos em que alguém pára ou senta numa das três cadeiras, os únicos objetos do palco<sup>41</sup>. Nessa situação, a caminhada é vista e apreciada em seu modo cotidiano, sem estilização da marcha, revelando-se em uma potência estética que passa despercebida na vida comum. “Espetacularizar” a banalidade da caminhada em sua justeza espontânea, nos mostra a beleza do movimento mais elementar do ser humano, visto nas diversas variações de movimentação das pessoas que atravessam lateralmente o palco.

O movimento cotidiano, a improvisação e a experimentação foram temas comuns a vários artistas, como expõe Simone Forti (1999) em entrevista. Nessa entrevista, a dançarina comenta sobre seus trabalhos *Dance construction*<sup>42</sup> (1961), uma série de performances que dialogam com a linguagem da escultura, como o *Slant board*, uma estrutura feita com um tablado em declive em que os dançarinos se entrecruzam subindo e descendo como se o tablado fosse uma montanha:

A beleza destas improvisações, datadas do início dos anos 60, que utilizam um movimento muito pedestre, sem nenhuma sofisticação, é poder-se verificar como os corpos se comportam naquela situação, construída numa galeria de arte como se fosse uma escultura. (FORTI, 1999)

---

<sup>41</sup> Trecho de *Satisfying lover* está disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=jhbhol7o9PM>> Acesso em: 25/08/2018.

<sup>42</sup> Trecho com algumas das performances de *Dance construction* está disponível em: <<https://vimeo.com/90055417>> Acesso em: 25/08/2018.



**Figura 22** – Exposição dos trabalhos Dance Constructions de Simone Forti no MoMA, Nova Iorque, 2019.  
**Fonte:** www.ladancechronicle.com

Outra artista dessa geração que participou de diversas colaborações com Paxton foi Trisha Brown. Alguns de seus trabalhos mais experimentais do início da década de 1970<sup>43</sup> foram desenvolvidos para galerias de artes visuais e espaços urbanos (parques e edifícios), e se relacionam diretamente com a questão da orientação.

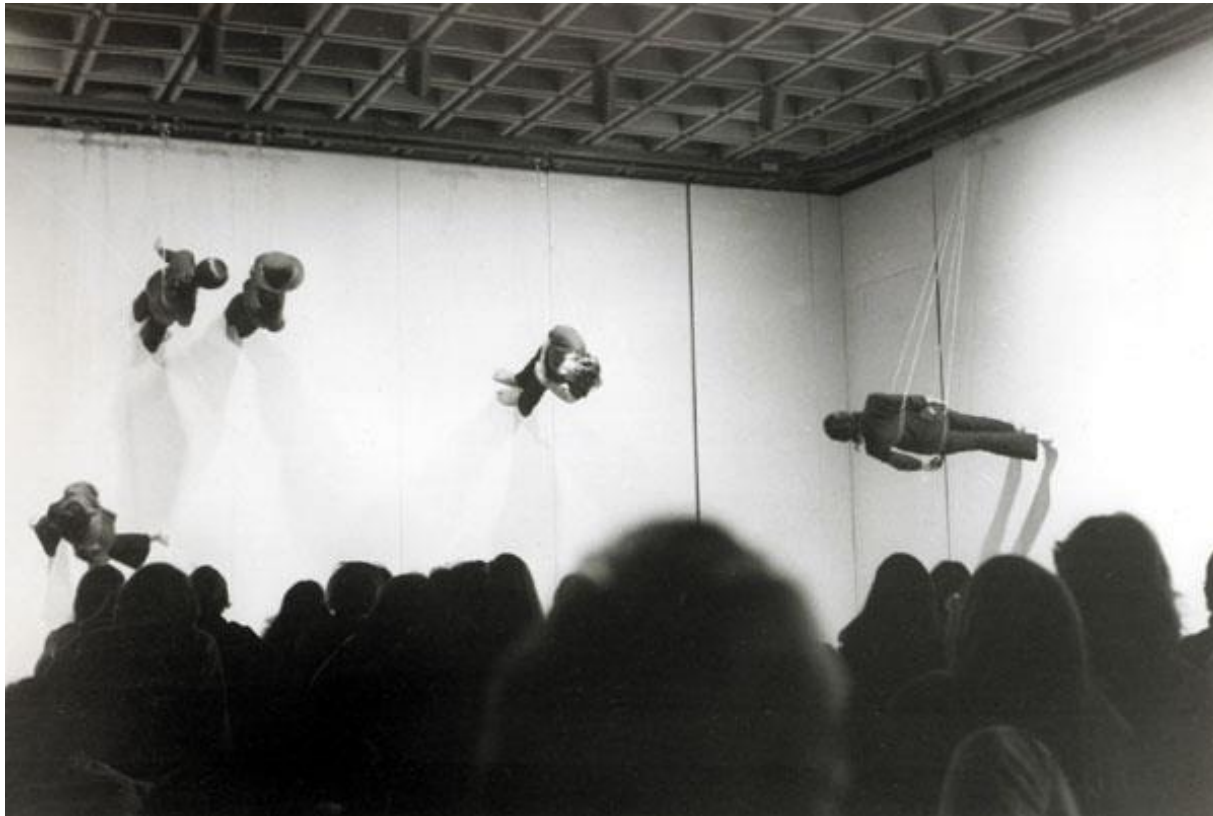
Um deles é uma dançarina que desce no sentido horizontal às escadas de uma caixa d'água tubular. Brown já havia experimentado tal proposta com um dançarino que desceu pela lateral de um edifício de Nova Iorque. Em outro, dançarinos suspensos por suportes caminham lateralmente pelas paredes de uma galeria, experimentação que chega aos parques, quando os dançarinos, suspensos em árvores espiralam-se percorrendo o tronco com os pés.

---

<sup>43</sup> Woman walking down a ladder (1973), Man walk down the side of a building (1970), Walking the wall (1971), Spiral (1974) e Floor of the forest (1970). Alguns desses trabalhos podem ser vistos em <<https://vimeo.com/12668671>> Acesso em: 25/08/2018.



Há também um jogo com a orientação vertical no trabalho escultural em que coloca a horizontalidade flutuante como condição de movimentação aos dançarinos, que entram (vestem), pousam e saem de dentro de roupas que estão dispostas na horizontal, numa trama de cordas suspensas. Nesses exemplos, percebemos que experimentações da caminhada e da desorientação já foram temas de desconstrução do movimento dançado, situação presente ainda hoje em que questionamos padrões de relações entre equilíbrio e movimento.



**Figura 23 e 24** – Trisha Brown, “Walking on the Wall”, Whitney Museum.  
**Fonte:** Carol Goodden (1971).

### *Para trás e com as costas*

Comecei a provar como me orientar na dança de modo que pudesse “estar mais nas costas” (observar a relação da minha cabeça com minha coluna), já que isso me ajudava a liberar a pressão nas articulações. No princípio, eram movimentos mais lentos, que podia observar, como na tentativa de ir para o piso buscando suporte das costas, sem arquear a caixa torácica. Até que comecei a explorar a caminhada para trás como proposta de organização esquelético/postural. Isso ocorreu logo depois que encontrei numa revista de avião, uma matéria sobre os benefícios de correr para trás, como a redução do impacto nas articulações. Isso já se refletiu no pouso, ao perceber o atravessamento do peso para o espaço de trás. Explorei em uma cama elástica individual uma caminhada e uma pequena corrida, e desde então ficou evidente para mim que a intenção de caminhar para trás estimula uma organização mais potente da coluna.<sup>44</sup>

Essa impressão certamente está relacionada com a dimensão da verticalidade que Alexander (2011) estabeleceu a partir das direções que estruturam nosso movimento pelo mundo, que começam com cabeça para frente e para cima, e das costas que se expandem dando suporte para o movimento. Uma imagem usada com frequência é a do movimento da onda, que começa a crescer para trás desde a terra para então ir para cima, e só depois vai para frente. No nosso caso seria, organizar a coluna para que a cabeça tenha espaço para ir para frente e para cima.

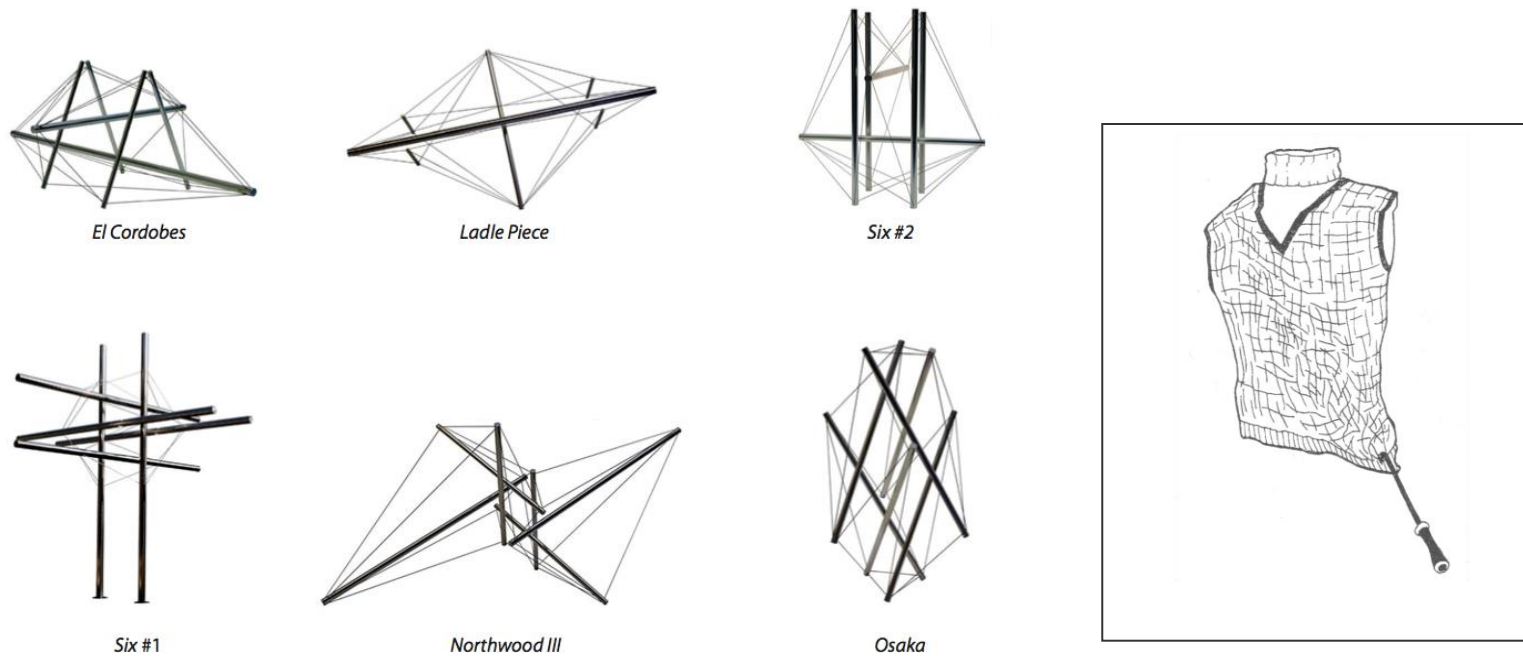
---

<sup>44</sup> A investigação sobre a caminhada para trás começou com uma lesão no joelho e com as estratégias construídas para poupar sua ação. Alguns professores me ajudaram reforçando os princípios da Técnica Alexander, como na ideia de “ir para as costas”, ou seja, levar minha atenção ao funcionamento da minha coluna. Uma das sugestões de Joan Murray, professora da técnica, adotada em termos práticos, significou em passar a descer as escadas de costas.

***Para trás sem sair do lugar: gerar volume***

Nas aulas realizadas em Santiago, durante o , uma das explorações que propus foi caminhar no mesmo lugar e observar como a intenção de ir para frente e para trás modifica nossa experiência proprioceptiva da marcha. Com essa exploração é possível notar que há uma orientação não só gravitacional, vertical, mas também no sentido frontal, horizontal. Após algumas explorações com o caminhar no mesmo lugar, propus que, ao se deslocarem pelo espaço caminhando de frente, buscassem estar com a atenção no “espaço de trás” (como se estivessem indo para trás enquanto caminham para frente), afim de gerar volume interno.

De alguma forma ir para trás também pode ser limitante, como se tendesse ao bi-dimensional, mas certamente não é tão limitante quanto o caminhar para frente, já que a frontalidade só é reforçada pela ação habitual. Ao caminhar para trás, devemos acrescentar uma fruição vertical, que é a organização da coluna, que conecta energias/fluxos de tensões entre as forças ascendentes e descendentes. O que proponho é uma experimentação de reorientação, que mais que um jogo ou um desafio cinestésico, pode ser um contexto expansivo que intenciona uma melhoria coordenativa. Um tensionar. Uma tensegridade.



**Figura 25** – Esculturas compostas por seis hastes. Kenneth Snelson <sup>45</sup>  
**Fonte:** Sítio do autor.

**Figura 26** – Representação do tecido conectivo.  
**Fonte:** Juhan (2003)

A tensegridade é imagem recorrente em explicações sobre o funcionamento e relações entre as estruturas do corpo humano, como por exemplo no esquema de tensão e compressão da dinâmica dos ossos com tendões e músculos. Outra aproximação da tensegridade é com o tecido conjuntivo (conectivo ou facial), que envelopa os órgãos, preenche vazios e conecta todo o sistema, e por ser enervado conecta-se diretamente com as emoções – que parece ser o principal plano espaço-temporal da memória corporal. É, portanto, trama de forças que une o corpo num só fio. Ao puxar ou empurrar, toda trama é afetada e responde à perturbação, como com o quicar de uma esfera após ser pressionada.

<sup>45</sup> Mais informações disponíveis em: [www.kennethsnelson.net/articles/TheArtOfTensegrityArticle.pdf](http://www.kennethsnelson.net/articles/TheArtOfTensegrityArticle.pdf). Acesso: 25/08/2018.

### ***Para trás sem caminhar: in-tensionar***

Além da *small dance* com seus deslocamentos atuais e virtuais para frente, explorei a locomoção com a caminhada virtual para trás. A parte mágica e estonteante, que já se inicia para muitas pessoas quando se começa a admirar a quantidade de movimentos involuntários nesse ato voluntário (de manter-se parado de pé), se dá no momento em que damos passos sem sair do lugar (de olhos fechados). Ao imaginar, ao “in-tensionar” o gesto em sua expressividade, criamos um contexto tônico pouco ou nada experimentado antes e/ou fora da *small dance*. Esse passeio imaginado contrastado no momento que nos pedem para parar, nos mostra o grande potencial da inércia. E logo mais quando caminhamos pelo espaço real/atual, já sinto outra densidade ao reunir os vários outros “eus” virtuais.

### ***A dois: estar com e através de***

Uma das experiências que tive antes de ir ao encontro no Chile foi caminhar de costas por um longo período com minha mãe na sua chácara, num passeio para conhecer suas plantas. Nessa situação, não me afoquei na tarefa de não olhar para trás, pois realmente precisava olhar para onde pisava. O estímulo vindo de trás era reforçado pela demanda de atenção à exposição que ela me guiava, tornando minha frente o meu atrás. Olhar por trás e para baixo dos meus ombros, ou para cima deles, me trouxe a riqueza das espirais na caminhada para trás. Uma relação mais “volumosa” com a espacialidade interna. E, ainda que olhe para onde vou quando caminho de costas, posso me beneficiar dessa ação, já que se trata de outra organização para o suporte de equilíbrio e para a percepção como um todo.

***Para trás a dois: arredondar-se com o outro***

Outra exploração proposta nas aulas em Santiago, foi um jogo com a percepção e criação de suporte interno através do contato com outra estrutura, de um encontro tônico com outra pessoa. A proposta era buscar encontrar um tônus expansivo ao empurrar suavemente com a mão sobre a região do ombro/peito do outro, buscando reconhecer seu próprio suporte com a terra e sua expansão para cima. Esse suporte se cria com uma tonificação das costas, da parte de trás do corpo que obviamente tem uma correspondência com a parte da frente que também se expande. Cria-se uma cinesfera de tensegridade como se os dois fossem uma bola inflada. Feito isso, reconhecido e construído essa claridade de suporte de si e do outro, a ideia era ter um parceiro-testemunho, que caminharia face a face com quem anda para trás.

Quando quisesse, o que anda para trás poderia colocar a mão sobre o companheiro para “refrescar”/atualizar o suporte das costas. Trouxe essa dinâmica como uma possibilidade de evitar que se caminhe com tensões desnecessárias, as mesmas que aparecem quando se caminha para frente. A caminhada a dois ocorreu num primeiro momento na sala de aula e depois saímos para a calçada e caminhamos a dois pelo quarteirão.





**Figura 27, 28, 29 –**  
Workshop  
XI Encuentro  
Internacional de de  
Danza Cntacto  
Improvisación , Chile -  
Santiago.  
**Fonte:** André Olmos  
(2018)

A ideia de trabalhar com a caminhada fora da sala de aula atende a uma necessidade de experienciá-la num espaço mais vivo, que inclui imprevistos como uma falha na calçada, um pássaro que cruza o caminho ou encontros com pessoas sob uma perspectiva inversa. A experiência se dinamiza, como pude perceber nas explorações que fiz na chácara. Acredito que o espaço da cidade fornece um contexto rico de possibilidades concretas de afetação, em que não nos permitimos uma “auto-hipnose” típica de quando queremos sentir mais, como vejo ocorrer em diversos contextos de práticas “somáticas”, como no Contato Improvisação e na Técnica Alexander.

Essa impressão sobre as estratégias de otimizar o sentir (ou estar) é notável não só na preferência por um espaço mais tranquilo, como também na questão de estar de olhos fechados. Aprendi com a Técnica Alexander que estar de olhos abertos é importante para o sistema de equilíbrio e ajuda a estar presente com o que se faz. Salvo os momentos em que estamos com o olhar fixo, vagando em pensamentos ou ocupados em detectar o que há no espaço, o que pode não ajudar a observar o que está ocorrendo internamente.

Podemos estar em um “sonho lúcido”, um devaneio que não escapa de todo, em que participamos ativamente da exploração do que se sente sem se perder nas sensações, pois por mais que seja prazeroso estar com as sensações, o que poderia bastar como experiência, há um certo grau de participação que vai além de uma exploração de sensações e que nos permite compreender algo sobre nós. Seria mais um querer abrir-se à escuta, permitindo a sublevação de perguntas sobre como me sinto me sentindo, como estou estando, e o que posso deixar de fazer para estar melhor.

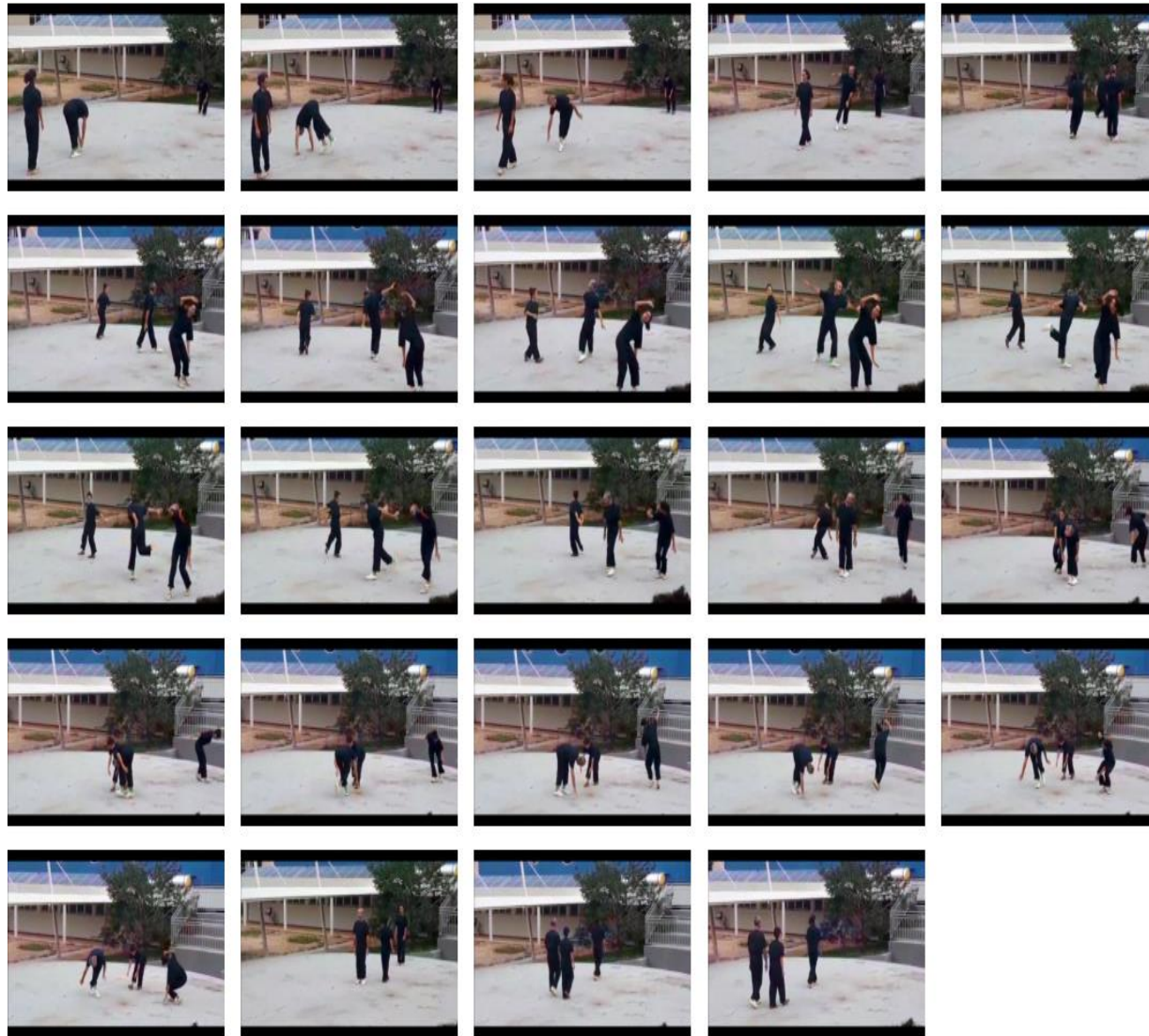


### 2.3 Das inversões

Podemos pensar em porque desejamos “avançar” na vida, “seguir em frente”, “ir adiante” “sem olhar para trás”. Desde que comecei a dar aulas de Técnica Alexander, vejo que de um arranjo postural a outro as pessoas tendem a se apoiar mais para frente em seus pés (com variações de compensações), o que parece estar em sintonia com nosso modo de pensar moderno-contemporâneo. Seria ainda uma tendência modernista de progresso a todo custo cravada em nossa motricidade? Mas se a tendência é ir para frente, por que nos desorganizamos em nossa espacialidade primeira que é nosso corpo?

Caminhar para trás é mais lento, não facilita o alcançar com os olhos, com a boca, com os ouvidos. Entretanto, pode nos ajudar a criar condições de ir adiante com tudo, com o largo espectro de dimensões que possuímos, com mais presença e participação do que estamos acostumados.

Há algum tempo a experiência de orientar-me para trás tem feito parte de minha investigação de improvisação, um espaço educativo para meu modo de mover e também como provocação estética. Uma das propostas foi o trio Espaço de Trás realizada I Encontro Internacional de Somática e Dança, no Instituto Federal de Brasília, 2018, com Camillo Vacalebri e Raquel Pires. A estrutura da performance era improvisar com a caminhada para trás e outros movimentos que surgem ao desequilibrar-se nesse sentido. Começamos com a *small dance* por um tempo até gerar certa presença (tônus) “no espaço de trás” a ponto de nos provocar ao deslocamento no espaço externo com a caminhada para trás. A proposta era “marcarmos” um corredor imaginário que atravessasse a arena. O corredor, como um traço de estabilidade – criado através do caminhar linearmente de costas – deveria ser ocupado por pelo menos um dos três, enquanto alguém sairia do corredor para explorar uma improvisação desde essa orientação em outros movimentos.



**Figura 30** – Performance Espaço de Trás IFB, Brasília, 2018. Dança: Raquel Pires, Camillo Vacalebre e Rosa Schramm, 15 minutos.<sup>46</sup>  
**Fonte:** Arquivo pessoal (2018)

<sup>46</sup> Trechos do trabalho disponível em: [www.youtube.be/pp4lkgQ6-dU](https://www.youtube.be/pp4lkgQ6-dU). Acesso em 07/03/2019.

Estar todo o tempo orientando o desenvolvimento do movimento para trás, seja quando estávamos no corredor imaginário seja quando saíamos para explorar a direção para trás em espirais, curvas e saltos, nos gerou uma dinâmica espacial diferencial em termos internos e externos, um deslocamento perceptivo para nós dançarinos e provavelmente para quem assistia.

Sobre a inversão frente-trás, podemos ver o modo dos aymaras relacionarem-se com o tempo no espaço. Essa cultura pré-ameríndia, precedente à chegada dos Incas, considera o passado como se estivesse na frente dos olhos.<sup>47</sup> Geralmente abstraímos o tempo com nossa relação espacial, como podemos ver em nossas expressões gestuais. Os aymaras mais antigos, com nenhum ou pouco conhecimento da língua espanhola, gesticulam o passado avançando para frente com suas mãos, o presente com os braços junto ao tronco e o futuro apontando para trás.

Outra imagem que dialoga com a questão do tempo e do espaço é o tratamento às distintas relações com o passado de pessoas envolvidas com o deserto de Atacama no documentário *Nostalgia de la luz*, de Patricio Guzmán (2010). O documentário traz a questão da memória ao aproximar a relação com o passado no campo de estudos dos astrônomos e dos arqueólogos, confrontando-a com outras experiências de memória de pessoas envolvidas com o deserto: um grupo de mulheres que está em busca de familiares desaparecidos na ditadura e sobreviventes a ela. A perspectiva vem da constatação do astrônomo entrevistado, de que não vivemos o presente, salvo os frágeis momentos em que estamos em processos internos da consciência, já que estamos sempre com um atraso do deslocamento da luz, como no caso das estrelas ou dos corpos celestes e mundanos que refletem luz no processo perceptivo da visão.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> Em aymara, a palavra *nayra* significa passado e também olho, frente, fronte. Já futuro é *q'ipa*, a mesma palavra para costas, trás.

<sup>48</sup> O deserto de Atacama tem um dos maiores observatórios cosmológico do mundo. O alto grau de desertificação permite que seja visto por satélite durante qualquer estação do ano como uma mancha marrom. Essa característica o transformou em um grande sítio arqueológico, já que conserva a matéria orgânica, mumificando corpos como os diversos índios que foram encontrados na região. Lá há uma antiga mineira, onde índios foram escravizados na colonização, que depois virou campo de concentração durante a ditadura de Pinochet e, até hoje, mulheres buscam os corpos de seus familiares desaparecidos. Um assunto importante para o cenário que vivemos, em que as pessoas tendem a ter memória curta e esquecem, por exemplo, os mais de 20 anos da ditadura brasileira. Porém, ali não seria apenas uma questão de memória, mas de construção de narrativas, que geralmente são assimiladas sem uma consideração histórica, conforme programas realizados pelos meios de comunicação e outros atores políticos.

Esses dados fazem parte da investigação dos linguistas Rafael Núñez e Eve Sweetser (2006). Eles afirmam que o forte traço de inversão cultural é inédito, que até então nunca foi relatado uma sociedade que não pense o futuro como o que está à frente e o passado como o que está para trás do agente que interpela o que aconteceu e o que há de acontecer. Parte do comentário dos investigadores era a postura tranquila dos aymaras ante a uma situação de espera que compartilharam, o que não os surpreenderam de todo, pois sua expectativa tem outra dimensão nessa cultura. A relação deles com o tempo seria mais próxima do presente como extensão do passado, já que não é tão intencionada para um fim, mas sim para o que está acontecendo diante deles <sup>49</sup>.

Poderíamos pensar que estamos mais no passado como modo de estar no presente, atualizando memórias e desejos, e poderíamos contemplá-lo com mais entusiasmo, ao invés de perseguir anseios futuros como a perspectiva dos aymaras nos convida.



**Figura 31** – Performance See-saw de Simone Forti com Steve Paxton, Roma, Itália 1969.  
**Fonte:** desconhecida (1969).

---

<sup>49</sup> A espera é menos ansiosa, pois eles seguiam “contemplando” o passado que está passando diante deles, o presente que acabou de ocorrer, ao invés de ocuparem-se do que viria a seguir. Essa noção é diferente de olhar para trás quando se associa ao olhar com arrependimento ou vontade de olhar mais, de “re-vestir”. No caso dos aymaras está mais para um interesse em manter no campo de atenção o que passou.



**Figura 32** – Woman walking down a ladder (1973).  
**Fonte:** desconhecida.

**Coordenada S**

**à memória corporal**

### 3.1 Abasto: achados, colagens, pregas

Entro, cruzo o espaço cenográfico que contém apenas um tablado, subo nele e conto para o público como será a performance Espessura da Imagem<sup>50</sup>.

- Prólogo:

Boa noite

O solo tem três momentos

Começa com o som de uma música com batidas eletrônicas

Entrarei por ali, com esse macacão azul, após alguns segundos do início da música

Caminho lento, arrastando um cordão verde comigo

provo sua plasticidade, sua resistência em movimentos lentos de aproximação e distanciamento

Solto o cordão

segundo momento.

Depois de mais ou menos  $\frac{3}{4}$  da música

danço para mim

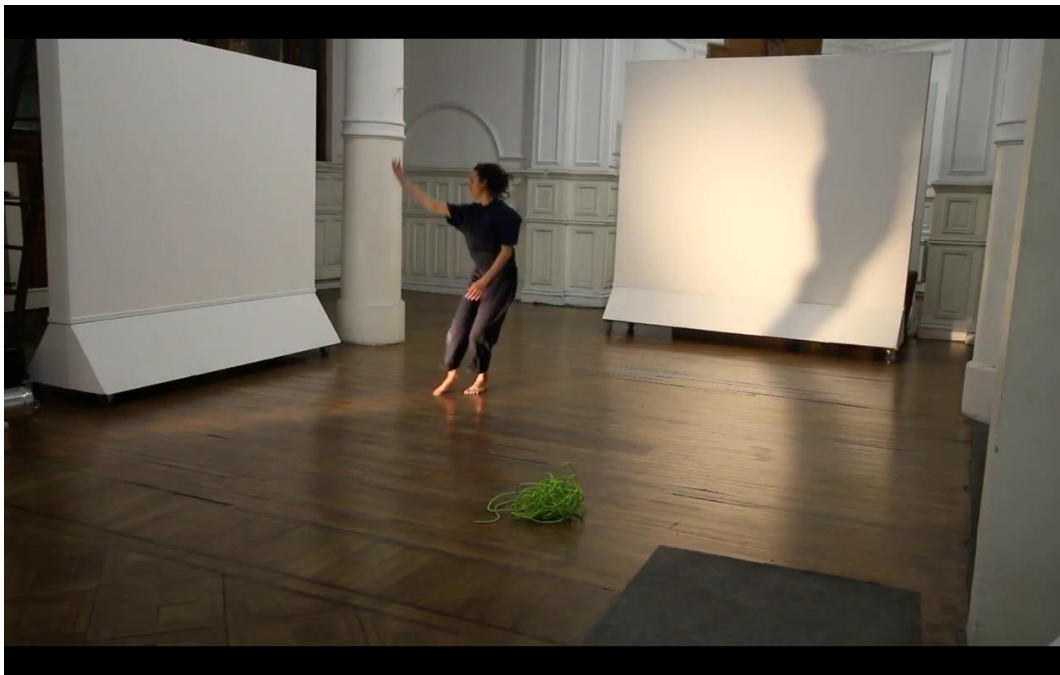
Faço movimentos lineares, pêndulos, espirais

---

<sup>50</sup> Este solo de dança foi desenvolvido em residência artística entre março e julho de 2017.

movimentos simples sem muita pretensão  
Continuo dançando mais alguns minutos depois que acaba a música  
Saio de cena  
terceiro momento.  
Muda o cenário  
Naquele canto vai ter uma mesa com um agrupamento de vidros, potes, copos e taças de diversos tamanhos com água dentro sob uma luz  
pontual envolta numa penumbra suave.  
Coloco nos vidros pastilhas efervescentes de vitaminas C  
um microfone estará junto às vitaminas para ampliar o chiado da efervescência alaranjada difundindo-se nas transparências cilíndricas  
Saio e volto para a cena com uma camisa branca por aquele lado  
Caminho e me disponho à frente das duas poltronas de camurça cinza-ferrugem que estarão lá no fundo do salão  
Acendo a luz ao lado das poltronas, luz que projetará minha sombra para lá  
Paro como se fosse sentar, mas não chego a sentar, fico no meio do caminho  
Permaneço um tempo nessa meia altura, nesse lugar de tensão entre sentar e não sentar  
Apago a luz quando termino ou  
digo fim.





**Figura 33, 34 e 35** – Performance  
Espessura da Imagem, Buenos Aires,  
2017.  
**Fonte:** Arquivo pessoal (2017).

O prólogo, anunciado ao início da performance, cria uma textura crua de estar em “cena”, de se relacionar com o público e com o espaço. Espera-se que possa gerar uma tensão (antecipativa/expectativa) entre o público e eu, uma sugestão imaginativa. Um campo de imagens (independente do grau de expectativa que se tenha) provavelmente serão sobrepostas pelas imagens que surgirão em seguida.

O motivo principal nesse solo foi trabalhar o movimento pelo movimento, minha primeira orientação nesse trabalho. Ele se desenvolveu a partir das possibilidades reduzidas e intermitentes que me encontrava: em recuperação de uma lesão no joelho que me dificultava alternar níveis de movimentação. Comecei a adotar a tendência de estar mais na vertical e dançar mais suave e aérea como uma proposta concreta, ou seja, não como uma limitação, meu primeiro sentimento, mas como uma contenção, uma pauta para improvisar.

Outros aspectos com os quais me relatei foram as características do espaço da residência e alguns materiais que já habitavam meu imaginário: um macacão<sup>51</sup> que havia encontrado recentemente em um contêiner do *shopping* Abasto, antigo mercado de abastecimento de Buenos Aires, e uma imagem que filmei anos atrás de pastilhas de vitamina C efervescentes se consumindo. Estava interessada em como me articular com a atmosfera do espaço da residência desde uma composição cromática e sensual (objetos sensoriais) que dessem suporte a investigação compositiva de movimento. Essa segunda orientação, voltada aos objetos, começa a tencionar a primeira, que é estar só em cena.

A residência acontecia num antigo edifício no centro da cidade. Podíamos usar qualquer espaço do Centro Cultural Paco Urondo, que destina as salas do primeiro piso para exposições, performances e conferências. Escolhi a sala de exposição de Artes Visuais, uma sala retangular ampla, pé direito alto, onde há uma predominância do branco. A simplicidade das cores e das formas dos objetos que escolhi – em sintonia com a simplicidade de movimentos – dialogam com o minimalismo opaco da sala. A composição se torna vibrante com o macacão azul marinho, o verde flúor emborrachado do cordão, os vidros cítricos alaranjados, o cinza-ferrugem aquecido pelo veludo e temperado pelo frio do cinza dos sofás, sobre e sob um branco monumental, como inundado em avalanche.

---

<sup>51</sup> Esse macacão dá unidade à trilogia *Do que aprendi com meu joelho*. Fazem parte da trilogia o solo *Espessura da Imagem* (2017), o trio *Espaço de Trás* (2018) e um duo que está em processo de criação.

A música foi o último elemento compositivo que incluí. Queria algo que contrastasse com o movimento lento de exploração com o cordão e com a textura do movimento que realizo logo depois que solto o cordão, que é suave e aéreo. Me deixo saturar pelo estímulo forte da música enquanto exploro a plasticidade do cordão até que posso satisfazer minha vontade primeira que é dançar, mas essa dança não ocorre ao ritmo da batida eletrônica. Quando a música acaba sigo dançando, o que desponta outro contraste, pois sigo com a mesma textura de movimentação no silêncio, restando apenas minha respiração já ofegante e a fricção dos pés sobre o chão.

Nesse momento me sinto mais livre para estar com o que faço, o silêncio amplifica minha espacialidade e minha presença. De todo modo, é estimulante dançar em contraste com a música, não ignoro-a, me alimento dela, mas não me não embriago pelo *bailotear*, como dizem alguns argentinos sobre o dançar entretido pelo óbvio, do deixar-se levar pela movimentação surda, que se rende ao evidente e inerte *bailotear* ao ritmo, ao dançar na melodia.

Outra pauta presente foi a alteridade, sobre o estar com e estar só. Trabalhei com o tônus do olhar e como o trajeto do olhar ocorre nessas instâncias de atenção. Buscava estabelecer distância e aproximação em três possibilidades: quando olhava para alguém, quando olhava para dentro/nada/sensação/ideia – autista, e quando olhava para além do público, com vontade de ver sem buscar e sem fugir de algo.

Nesse momento estava bastante interessada no movimento da Trisha Brown, em especial Set and Reset, um dos principais trabalhos da artista que estreou em 1983. A simplicidade, a variação, a qualidade elástica, pendular, do movimento, a relação amorosa com o peso, o comprometimento com o movimento e clareza dos gestos são elementos que me interessam na sua movimentação.



**Figura 36** – Ensaio assistido *Residência Brote*, Buenos Aires.

**Fonte:** Ambra Maniscalco (2017).



**Figura 37** – Performance Set and Reset de Trisha com Stephen Petronio, 1983.  
**Fonte:** Jack Mitchell (1983)

### 3.1.2 Criação entre pares

Durante o percurso de criação no *Brote*<sup>52</sup>, de composição do solo, surgiram algumas questões que tocam as artes, a dança e a performance. Tais questões incidem sobre as características do que é próprio do solo: estar só em cena, estar com o público, estar com objetos, estar em pensamento, estar em sensação, estar em relação. Desde aí, se “materializam” imagens e memórias (ou imagens-memórias, imagens memorizadas, memórias criadas a partir de lembranças... lembranças apagadas, desfalcadas) que dão início a composição no processo criativo; a memória corporal, essa que está impregnada na carne, é material vital do processo criativo com a improvisação.

---

<sup>52</sup> Residência artística *Brote* foi coordenada pela dançarina Quio Binetti. Nessa temporada éramos dezoito pessoas, em que cada um poderia articular-se entre os participantes para criar espetáculos de grupo ou individual utilizando o espaço do CCPU, dois dias da semana nos quatro meses de residência.

Poderia dizer que foi meu primeiro solo de dança, pois apensar de ter feito outras performances de Contato Improvisação em duos e em trios, fiz algumas performances individuais, como o *Solo Coletivo*<sup>53</sup>, performance feita no contexto da diplomação em 2012 e anteriormente com *Entre corpos* – 2011. Nesse momento ainda não me considerava dançarina, pois não só não havia feito nenhuma aula de dança formal (para teatro) até então, como estava mais interessada pelo “estado” de presença na ação. Esse tipo de exploração cinestésica que realizo provém do Contato Improvisação.

Essa dança está inserida em um contexto de ruptura ao interessar-se por questões que fundamentam o movimento desde as leis fundamentais da física e da comunicação dos corpos. Isso tudo é potencializado quando se dança a dois, mas sozinho se explora essas mesmas ideias ao se relacionar com uma alteridade como o espaço, com a gravidade, com a aproximação ou distâncias entre os corpos (os pedestres, os carros, os objetos arquitetônicos, a natureza, a poeira, a sujeira, as luzes...). Que intensidades surgem nesses encontros e como isso me provoca como movente? Essas questões fazem parte da minha memória corporal, do meu imaginário e seguem em meu campo de atenção.

Entre os anos de 2013 e 2017, tempo em que vivi em Buenos Aires, fiz com uma frequência intermitente<sup>54</sup> aulas de dança contemporânea baseadas em técnicas próximas ao Contato Improvisação como a *Release*<sup>55</sup>. Nessas aulas, haviam poucos momentos de exploração de uma sequência de movimento, o foco era mais na improvisação, em aplicar imagens anatômicas, metáforas, sensações e emoções em pautas de improvisação.

---

<sup>53</sup> Trecho das performances estão disponíveis em: [www.youtu.be/uFOJqKPlmOU](http://www.youtu.be/uFOJqKPlmOU) e [www.youtu.be/m646reW1038](http://www.youtu.be/m646reW1038). Acesso em 17/05/2018.

<sup>54</sup> Não cheguei a fazer mais de 10 meses de aulas nesses 5 anos. Parte dessa intermitência está relacionada com minha dedicação à formação de professora em Técnica Alexander, que além de ocupar um tempo de aula e investigação, o processo de reeducação pede um pouco de pausa e descanso para criar um espaço de observação. Ou seja, ter à vista, mas não operar sobre ela, aprendo uma nova estrutura de movimento que depois será confrontada diretamente com o que já “sabia”, caso contrário, já misturo, menos chance de compreender o que é em si. A escuta tem sempre um ruído, mas pode ser mais silenciosa. Como conhecer a coisa por ela mesma se nos projetamos sobre ela? E, como já foi dito, tive uma lesão degenerativa no joelho que me levou um ano para poder voltar a dançar.

<sup>55</sup> *Anatomic Release Technique* foi criada pela conceituada dançarina Mary Fulkerson por volta de 1970. Fulkerson participou das primeiras explorações de Steve Paxton, quem afirma a importância de seu trabalho com as imagens anatômicas para trabalhar qualidade de tônus através do relaxamento da musculatura em acordo com a gravidade.

Essas dinâmicas, com frases de movimentos e improvisação, me ajudaram a compreender e aprender corporalmente caminhos que desconhecia, principalmente por não ter tido nenhuma base de dança, e, ao mesmo tempo, me ajudaram a ter mais liberdade, já passei a ter mais controle e noção do movimento que quero realizar.

A improvisação, seja com o Contato Improvisação seja na dança contemporânea, joga com certa capacidade de aprender uma técnica e solta-la, ampliando-a no devir-movimento. Essa ideia é bastante utilizada pelos artistas marciais e yogues, que veem a importância de aprimorar a técnica (aprender a forma e fluir a energia) para depois de incorporada, deixá-la surgir como resposta e reflexo e assim direcionar a atenção à outras instâncias da corporeidade.

Minha performance (modo de atuar, apresentar-me) no Contato Improvisação mudou bastante desde essas aulas de dança. Percebo que tenho outra maneira, mais aprofundada e clara de dançar comigo mesma enquanto estou com o outro. Me vejo mais segura de meus apoios, que eram mais dependentes do suporte que o outro me oferecia, por exemplo. Estimular caminhos diferentes nessas aulas, já é por si válido para mim. Outra mudança em minha prática, foi estar mais consciente do espaço e do olhar de quem assiste a dança. Quando danço Contato Improvisação tendo a dançar mais para mim, com uma atenção mais internalizada, pouco ciente de quem está ao lado e observando de fora.

Quando me decidi pelo solo, queria tirar a “bengala” de ter alguém como no Contato Improvisação e encarar estar só em cena. Durante o processo, percebi que temos muitos modos de estar *com* e *estar só*. Sem dúvida, ocupar um espaço com alguém, diminui a pressão, pois multiplica o campo de atenção interna e externa, mas a final, quando estamos sós? Ter objetos em cena é uma maneira de forjar a solidão? Olhar para o público, falar com ele é outra maneira de estar com, de aproximar e trazê-lo para junto de mim?

### 3.1.3 Imaginação e memória

Camadas de imagens podem acumular quando evocadas na premissa do prólogo do solo. Uma fala “normal”, que pode estabelecer conexão com o público e formar um contexto rico de imagens-sensações. Caso contrário, não há expectativa de ver o que e como se realiza o enunciado. Essas primeiras impressões logo entram em embate com o que se vê e se lembra do que foi dito a medida que realizo minhas “tarefas”.

Mesmo sem ter controle de gerar uma imagem que possa se manter para então ser confrontada com a imagem vista a partir de um “conto de fato”, são trajetórias comuns na nossa experiência perceptiva/cognitiva, ou seja, tudo isso ocorre com mais ou menos intensidade independente de minha intenção. Nosso modo de conhecer é atravessado por imagens e impressões que são em si mesmas memórias atualizadas.

Essa estrutura de performance foi construída para dar suporte para a improvisação de movimentos. Se queremos falar de uma “narrativa” para esse solo, ela seria construída como fruto do processo do estudo do movimento e das imagens com que me relaciono, que por mais que não sejam imagens no sentido representativo dos significados atribuídos por sua utilidade, são formas e cores distribuídas com um propósito estético de composição espaço-temporal (disposição e acumulação de ações no espaço num durante) com objetos em suas qualidades plásticas, cromáticas e sonoras.

Por vezes, tenho a impressão que esses objetos são como minha mortalha, uma capa protetora, onde posso construir outras relações com o espaço e com o movimento com a presença desses objetos. Vejo cores e formas como tessituras de uma diferença, que se ativam pelo movimento da atenção, pelo movimento que é realizado com eles e apesar deles. No Parangolé de Oiticica percebemos a ativação cromática pelo movimento, que ativam o que há de fundo, seu plano de imanência - quem veste, quem in-corpora a obra, e o espaço de ação.

Se compreendemos que somos culturais, acumulamos conhecimento e editamos esses acúmulos, a memória (imagética e corporal) pode ser o ponto de partida para a expansão dela mesma em desdobramentos, como uma estrutura infinitamente aberta para mudança e para outros arranjos impensáveis, que estejam fora de sua estrutura já conhecida.



A memória corporal em Bergson (1999) é hábito como instinto, uma resposta inconsciente, diferentemente da memória imagem que nos ajuda a prever o futuro, através de uma reflexão. Essas duas instâncias da memória, parecem se nutrir para a aprendizagem e reeducação instalando outras memórias/hábitos na forma de resposta e reflexo. Treinamos, praticamos ações repetidas vezes como dançar Contato Improvisação, ao ponto de poder prever ou antecipar uma resolução “satisfatória” e/ou “fracassar exitosamente” uma situação que não se conclui como poderia, mas que pode se desenvolver em uma outra possibilidade.

A ideia de satisfação na dança de improvisação está atrelada a potência de manter o fluxo de energia circulando entre corpos e ambiente, não tanto para realização de um movimento desejado/intuído. É o grau de energia das relações entre si mesmo e com outros (humano e espaço) que favorece a manutenção do movimento enquanto tal.



**Figura 38** – Parangolé, Hélio Oiticica.  
Frames do filme H.O de Ivan Cardoso.  
**Fonte:** Ivan Cardoso, 1979. Disponível em [www.portacurtas.org.br/filme/?name=ho](http://www.portacurtas.org.br/filme/?name=ho).  
Acesso em 10/05/2019.

Parte da investigação da improvisação está relacionada com a capacidade permitir a emergência de uma novidade, de colocar-se em um contexto amorfo e preencher-se entre passagens, um rastro ainda não realizado. Abrir-se a esse espaço dá medo e insegurança, como também, muita excitação e potência de vida.

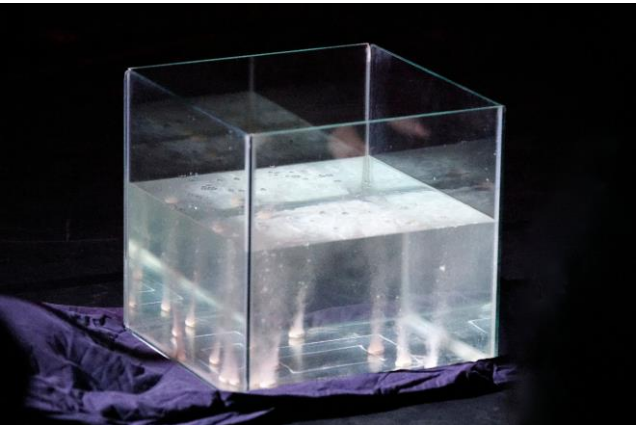
Às vezes me pergunto o quanto a quantidade e a qualidade de “material” (experiência de aula e/ou prática de investigação em dança) que serão re-memorizadas e evitadas (repetições indesejadas), condicionam a improvisação. Se é necessário ter um X de experiência para improvisar ou se basta querer e praticar que já “funciona”. Tenho a impressão que não é tão importante como as vezes acredito ser, pois cada bagagem de experiência condiciona de certa maneira o “modo” de expressão e o gosto por ela. A improvisação é um modo de praticar a dança aquém e além das memórias, mesmo que jogue com elas e apesar delas (os espaços entre). Pode se tratar de uma exploração em si como metodologia de criação e/ou uma modalidade performática.

A magia não vem das habilidades técnicas, mas do habitar ao que se faz. O que ativa minha atenção em um espetáculo improvisado ou coreografado, possivelmente é a presença/energia, um pensamento comum a muitos colegas da dança. Estar no que se faz é um movimento que achata a memória (tira de sua espessura, distanciando-se das histórias e desejos) ou que abre o canal do “inconsciente”, uma sabedoria ancestral/instintiva/coletiva que passa a reger as ações? Como isso ocorre na repetição de uma estrutura? Nesse caso, a Espessura da Imagem é um processo acumulativo de tarefas/ações, não tanto uma sequência progressiva de eventos sequenciados, porém não deixa de ser também isso, já que tem uma mesma estrutura, bem definida por um lado. Por outro é propositalmente flexível ao contexto que se insere. Entretanto, o fator que realmente desestabiliza uma progressão é a porosidade das ações que estão a serviço da movimentação.

O prólogo apresentado no início de texto e a performance que ocorreu a partir da proposta de descrever o trabalho, foi uma das experiências dessa estrutura de improvisação, que por estar em relação direta com um espaço (não teatral), modificou-se substancialmente nas outras duas apresentações que realizei no Rio de Janeiro (2017) e em Brasília (2018), pois a proposta ocorre na relação com o espaço, em que incluo objetos específicos do lugar de apresentação para explorar movimentos.



**Figuras 39 - 41** – Performance Espessura da Imagem, Seminário Angel Vianna, Museu de Arte do Rio.  
**Fonte:** Raquel Pires (2017).



**Figuras 42-47** – Performance Espessura da Imagem, Mostra CultDance, Brasília, 2018.  
**Fonte:** Nityama Macrini (2018).

### 3.2 Memória corporal e hábito

A importância da memória corporal é tema frequente em discussões sobre o aprendizado do movimento. Os processos de desenvolvimento do ser humano vistos pela perspectiva do desenvolvimento das espécies (filogênese)<sup>56</sup> e do desenvolvimento humano (ontogênese) expõem como as nossas necessárias habituações estão impregnadas no nosso corpo, mas sobretudo são nosso corpo, pois nos dão sentido ao orientar-nos e nos conformam ao estruturar-nos. A capacidade de lembrar das coisas possibilita a criação de caminhos que escapam da repetição. Um corte no fluxo anestesiado.

A maneira de alguém caminhar diz respeito a sua estrutura motora e perceptiva, que condiciona seu modo de agir e perceber. Falar de algo é falar de si mesmo, já que toda observação, de algo externo ou interno a alguém, é dita por esse alguém que observa. O que nos mostra que nada pode ser visto fora da experiência do mundo, ou seja, não há como sobrevoar o mundo para falar dele, como afirma Merleau-Ponty (2015). Além do mais, nos mostra que somos os nossos hábitos de pensamento e de locomoção, uma memória corporal em constante atualização.

---

<sup>56</sup> Em termos gerais, a filogênese é um estudo do processo evolutivo de desenvolvimento das espécies desde a origem dos seres mais simples até o surgimento de novas espécies mais complexas em termos de motricidade e de características próprias do viver. A ontogênese é o estudo do processo de desenvolvimento motriz individual (e de características próprias do viver), desde a criação embriológica até a velhice.

Algumas ideias análogas à essas podem ser vistas em Dewey (2010), quando, por exemplo, nos diz que as experiências anteriores estão inscritas no ser, que estas são os órgãos com se percebe. Sua proposição da arte *como* experiência nos leva à perspectiva do hábito também como alienação, que nos impede de termos *experiências singulares*, pois a conformidade, a imobilidade e a indiferença anestesia nossa capacidade de ver e criar algo novo.

Habitar e construir vem da mesma palavra *buan* no antigo alemão. Segundo Heidegger (2001), *buan*, construir, é propriamente o habitar. Construimos então porque queremos habitar, porque tendemos a de-morar nos lugares. Só habitamos aquilo que construimos, apesar de haver construções que não são habitadas. E quanto ao habitar a si mesmo, de-morar em si? *Como* construo/habito, *quando* começo a construir/habitar, *quanto* me envolvo nessa atividade, *quem* são os agentes externos com quem me relaciono nessas explorações de habituar-se e construir a mim mesma? Novamente, o que me orienta?

Além do que, nessas construções sempre haverá um resquício inabitado, ainda estranho, como ser estrangeiro no próprio país, pois ainda que tenha construído bastante sobre mim mesma, quando me indago não implica que domine a relação, pois tenho à espreita o vir a ser do *dasein*. Não posso me reduzir a alguma coisa, um ente, sigo sendo algo por vir. Quando pergunto, não encontro um ponto, a pergunta retorna, nunca fecha uma resposta.

### **3.2.1 Co-habitar**

A técnica criada por Alexander aponta como nossas ações são marcadas por um trejeito pessoal, como um estilo de gesticular, um esquema de dançar, de caminhar, ou qualquer ação que se faça ou postura que se tenha diante da vida. A percepção de alguns aspectos desses modos próprios de agir, requer a consideração da *apreciação sensorial enganosa*, que nos diz que nosso modo de perceber é habitual, está condicionado (normatizado) pela maneira que nos acostumamos a assimilar (apreciar) o que sentimos.

De tal modo, o que funda e reforça nossos hábitos é nossa tendência a *de-morar* em lugares sem nos darmos conta disso, ou seja, não há construção nesse sedentarismo, mas um repisar no cotidiano. E esses lugares não são apenas um espaço físico, mas locais imaginados em que podemos pousar, assentar e dar lugar a ideias, emoções, ações e modos de ser/estar.

Sair de um lugar habitual, como a forma em que estamos acostumados a ficar parado de pé para equilibrar-se de modo distinto, com outras tensões ou grupos musculares acionados, por exemplo, que pode ser um deslocamento de milímetros na arquitetura do nosso corpo, já é altamente desorientador, pois fora do habitual. Durante uma aula de Técnica Alexander é comum as pessoas se sentirem caindo ou como se estivessem tortas e quando se veem no espelho, tomam outro susto, pois notam que não estão como se sentem. É disso que se trata a apreciação sensorial enganosa, o que sinto (percebo) não é necessariamente o estou fazendo.

Queremos habitar, sentirmo-nos em casa, não queremos estar olhando para todos os lados como quando estamos em uma rua escura que não conhecemos. Então, por que se esforçar para uma desabituação? E esse esforço está relacionado a um certo controle? A ideia de controle costuma estar associada a rigidez e falta de liberdade, contudo, se não habitamos (a nós mesmos, a cidade, as ideias, ...) e só nos habituamos (ignoramos o que fazemos e como fazemos) estaremos sujeitos ao controle de outros agentes externos a nós ou pelo próprio hábito.

A relação entre construir, habitar e pensar estão articuladas por Heidegger (2001) na desconstrução do termo habitar que o levou, como já foi dito, a uma implicação com o termo construir. Esse percurso nos pede outras considerações sobre o habitar ao expor não só sobre a nossa condição humana e como nossa necessidade de habitar, mas também a de criar/construir sentidos, que desponta no próprio da filosofia, “o pensar” que mantém a pergunta viva.

O que nos parece natural é provavelmente apenas o habitual de um longo hábito que esqueceu o in-habitual do qual aquele se originou. Um dia, contudo, aquele in-habitual tomou de assalto, como um estranho, o homem e levou o pensar para a eclosão do admirar. Heidegger (2010, p. 55)

Seria como um ciclo do habitar: Construo para habitar, mas também necessito construir (como vemos na Técnica Alexander) um desabituar para habituar-se novamente com a nova organização construída, que é mais eficiente, ativa, volumosa, complexa, paradoxal e dinâmica. Habito (moro, convivo) em uma ideia que está fadada a ser abandonada ou reformulada para que a pergunta pela verdade (em termos filosóficos) siga aberta. Se expandimos essa ideia para a expressão humana, seria sua abertura e ritmo pendular do habitar ao desabituar, que poderiam construir um contexto para um “gesto poético”.

Sobre as práticas e metodologias utilizadas no Contato Improvisação, podemos apontar algumas das questões sobre o hábito. Se por um lado o Contato Improvisação tem um modo próprio de criar movimento a partir do diálogo ponderal, podemos considerar que está na ordem da forma da “não-forma” ao preconizar uma exploração do movimento pela eficiência que pode ser encontrada e desenvolvida afim manter um fluxo “espontâneo” – o que por si só gera um contexto comum, gestos próprios, uma linguagem reconhecida.

Essa modalidade de dança está aquém da representação e do entretenimento do público, é uma dança orientada pela qualidade do movimento e da escuta, ou seja, é predominantemente uma dança para si (diálogo ponderal interno e com o parceiro), não tanto para o outro (público). Nessa dança aprendemos a habituar-nos ao ato reflexo, ao impensado, para que o instintivo (o inato, herança genética, social, e o habilitado, o que se abraçou como padrão) apareça e resolva a sequência dos próximos movimentos.

Podemos falar também da habilidade de desabituar, de desconstruir padrões (balé clássico, dança contemporânea, capoeira, yoga...) para improvisar dentro dessa perspectiva de diálogo ponderal, em que se foca na investigação do movimento compartilhada. Assim, não represento a investigação, busco conexão comigo e com o meio ambiente, me dispondo à movimentos de acordo com seu engendrar, com seu modo de funcionar. Como uma modalidade de improvisação do movimento, o Contato Improvisação tem uma identidade própria, uma paleta de texturas de movimento, que estão vinculadas à proposta de um co-habitar, no diálogo, na atenção ao que se está fazendo e às perguntas de sopesar o próprio peso com o outro, seja um parceiro seja o chão. Por isso, não há propriamente uma forma para esses movimentos, mas são nitidamente reconhecíveis como tais.



Estar vivo é ter mantido sua capacidade de adaptação (*autopoiésis*) que está relacionada ao habitar e, para tanto, há de se construir, construir relações que dão sentido à existência, pois construir é praticar espaço.

Podemos dizer que nossa relação com o espaço é uma relação própria que já temos com o espaço, assim, não ocupo ou percorro o espaço como se ele fosse exterior a mim, mas percorro e ocupo o espaço que faço, que já tenho constituído em mim mesma, não como interioridade (uma noção interna sobre o externo), mas como extensão de minha existência.



**Figura 48** – Desenho. Rosa Schramm. Nanquim sobre papel jornal. 2009.  
**Fonte:** arquivo pessoal

**Coordenada N**

**ao re-tornar**

## 4.1 Orientações ao porvir

Habito, construo relações no espaço primeiro, eu, meu corpo. Sou nômade ou sedentária? Hoje me vejo mais nômade. Visito lugares conhecidos, mas sempre estou num terreno diferente. Não sou a mesma. Há pausas nesses percursos, quando me machuco, quando tenho medo, quando duvido, mas isso também é momentâneo, logo me movo. Mover de uma relação instantânea a outra, e mesmo as mais repetidas, já não são as mesmas, se atualizaram pelo passar do tempo... as vezes sou onipresente, ocupo todos os poros, todos os fundos.

Rosa Schramm, 2019

Por muitos dias, nenhum movimento veio a mim. Então um dia veio o pensamento: Estas colunas que parecem tão retas e imóveis não são realmente retas, cada uma está curvando suavemente desde a base até a altura, cada uma está em movimento fluido, nunca descansando, e o movimento de cada um está em harmonia com os outros.

Isadora Duncan<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> A investigação de estar parada de pé (*stillness*) não é recente. Vemos que para Isadora Duncan (1877 - 1927) foi essencial para desenvolver sua narrativa interna. Conforme aponta Andrea Seidel (2015), a dançarina afirma ter encontrado sua dança depois de perceber que havia movimento na perfeita simetria das colunas da Acrópole, onde passava horas por dia buscando a origem de seu movimento, o início de um fluxo.

Estar de pé. Da aparente, mas impraticável imobilidade, podemos ver o movimento e lançar-se para a ação. Então, fazemos um gesto, como dar um passo.

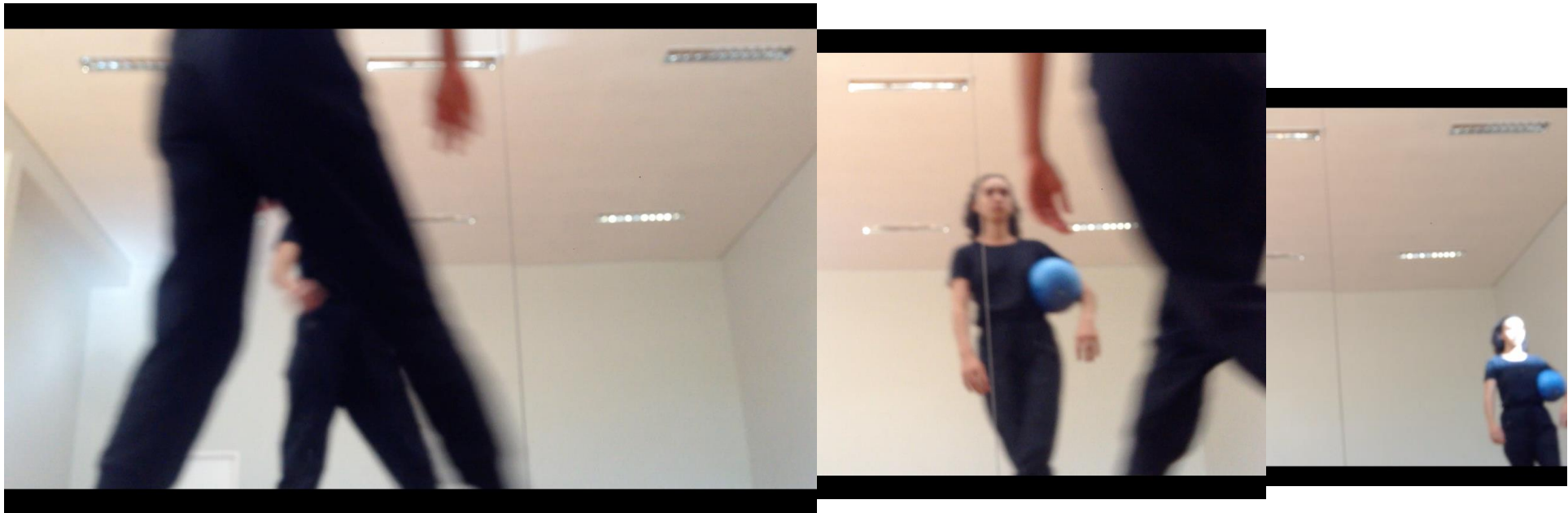
A caminhada é uma incessante troca de peso, um sistema que se retroalimenta, em que o limite de uma espiral inspira o surgir de outra. Quanto melhor equilíbrio entre as forças antagônicas que redistribuem o peso, maior é o *momentum* que dá marcha a marcha. Isso parece funcionar só pelo fato de estar vivo. Experimentar mover-se como resposta de uma intenção lançada, sem a pretensão de chegar ao alvo, é como ir de encontro ao limite, para então fazer a curva, um desvio que alarga as bordas, e assim deslocar-se de um plano a outro.

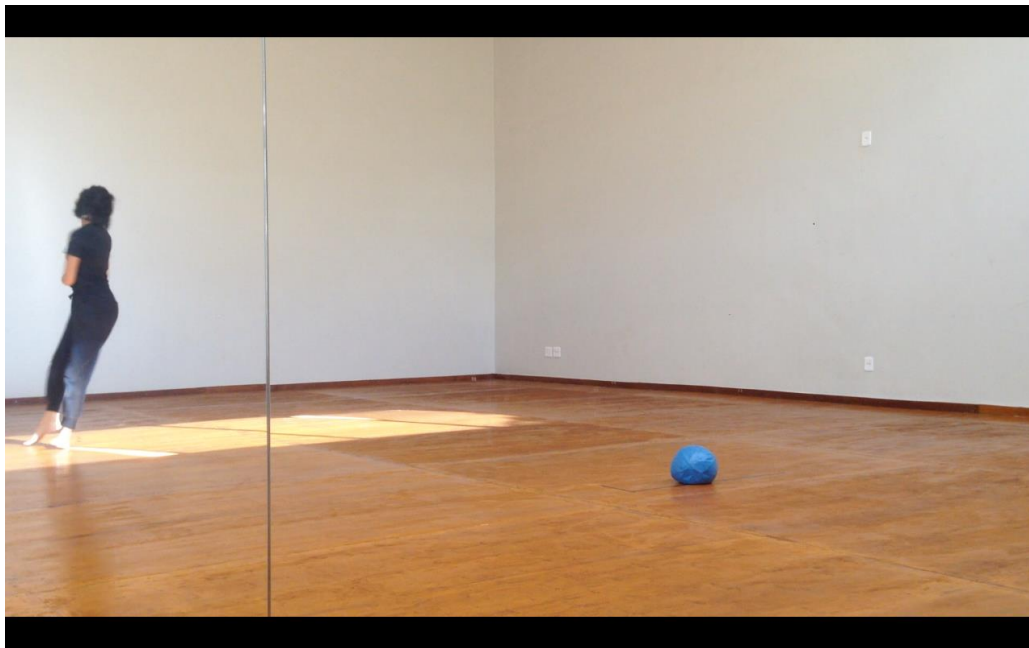
Nessas ações, experimento o estra de pé e a caminhada como âncora do real, já que nos revela a topografia interna dos efeitos da gravidade. Vejo a caminhada também como modo de deslocamento da superfície de contato, ao apreciar os modos de vir a ser uma paisagem que dá suporte a descoberta de outras paisagens. Uma metalinguagem do espaço, a partir da paisagem interna. O material ainda é o peso.

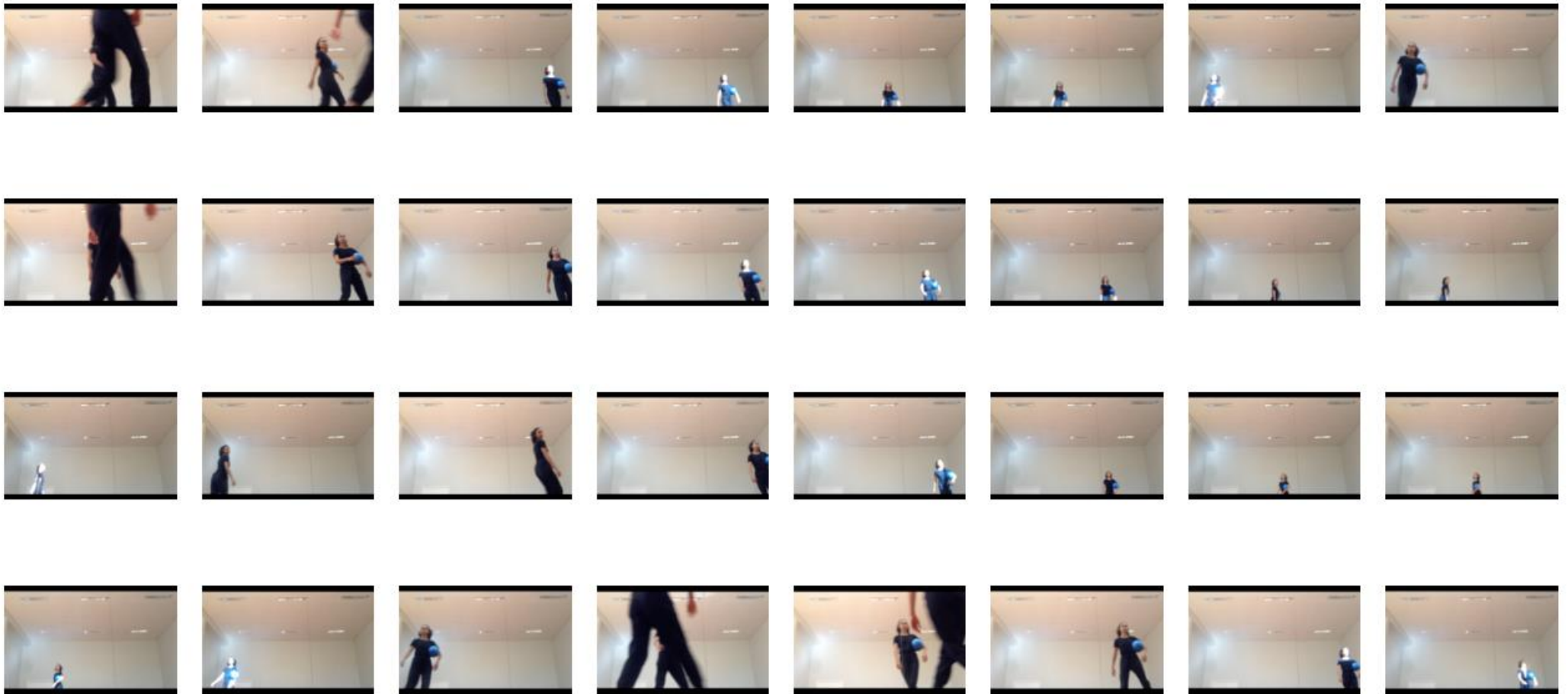
Com a pergunta sobre como nos orientamos, inverto a propulsão habitual da frontalidade no deslocamento jogando com a desorientação como modo de orientação. Ao caminhar para trás, o adiante (a frente de quem caminha), redimensiona a paisagem percebida, que se prolonga acumulando o passado vivido e, com o traçado porvir no espaço de trás, um futuro incerto se inverte e reverte a paisagem no imediato pulsante do universo da improvisação. São questões perceptivas da orientação no ato do movimento, da influência das imagens e do pensamento na relação com o espaço interno-externo e da prática de investigação do caminhar como movimento espacializante.

Francesco Careri (2014) ao falar da errância coloca o perder-se como um momento do domínio do espaço, mas ele não é dominante mesmo quando acerto? Também sou dominada pelos caminhos, não domino nada, sou o espaço, sou carne do mundo. Se me perco é porque havia caminho e então, o que resta é recuperá-lo ou abandoná-lo como referência. A onça é nômade, em seu equilíbrio com o meio ambiente, habita temporariamente zonas sem restar por muito tempo, assim pode voltar mantendo o sistema operante. Me sinto mais nômade em meu habitar no corpo. Costumo seguir as linhas dos ossos, buscar pontos de convergência e arejar os cantos. São pistas de um mapa nebuloso. Mas também erro e deambulo.

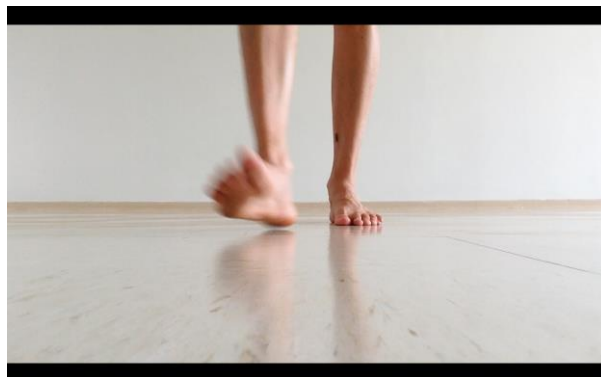
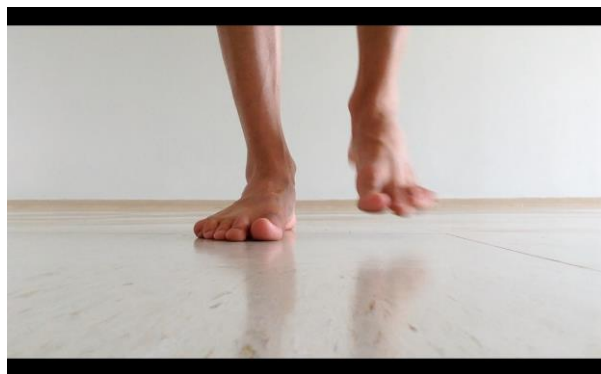
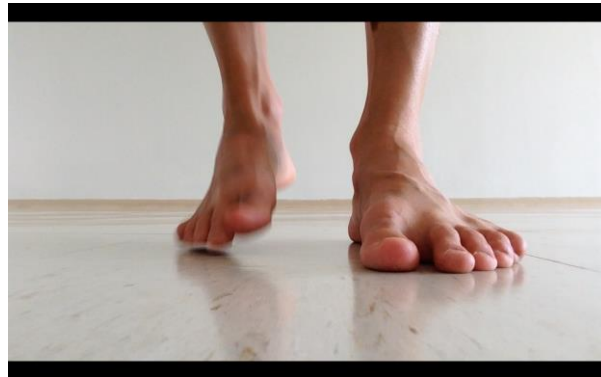
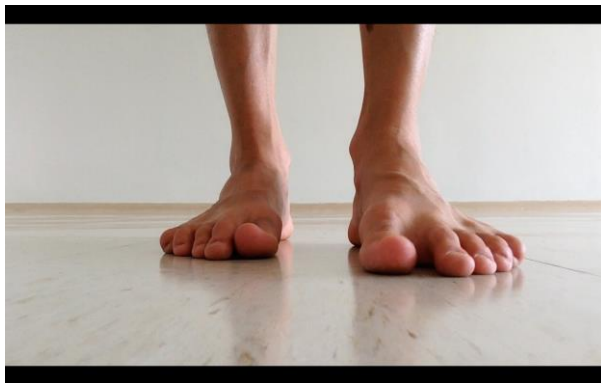
**Figura. 49-52**– Frames *Experiencia II, sobre a orientação*. Centro de Dança do DF.







Caminhar para trás é ver por acréscimo nas bordas, a perspectiva cresce e se reconfigura segundo o que surge do atrás, do que não se vê, ampliando-se e modificando-se como paisagem. Em oposição, quando caminhamos para frente, o que se tem em foco se aproxima, se destaca do fundo pelas bordas. Adição e subtração. Rizoma e árvore. Quanto mais caminho para trás, mais vejo a floresta, e se caminhasse para frente, em direção a floresta, mais deixaria de vê-la, alcançando à vista a árvore



]

**Fonte:** Arquivo pessoal, 2018.



## 4.1 Vertere: Con(sidera)ções sobre o caminhar

A primeira vertical que se encontra como  
caminho se chama Atlas.

Este é o plano privilegiado de contemplação  
do horizonte, onde o altar viaja.

Atlas, na mitologia, foi um titã  
que viveu na costa africana.  
Ele passou a viver num lugar  
privilegiado de observação frente  
ao oceano, após ter sido  
liberado do seu castigo de  
carregar o mundo nas costas.

a linha do atlas  
consegue ao ponto de encontro  
da visão, do olfato, do céu da  
boca, do ouvido interno, do  
labirinto

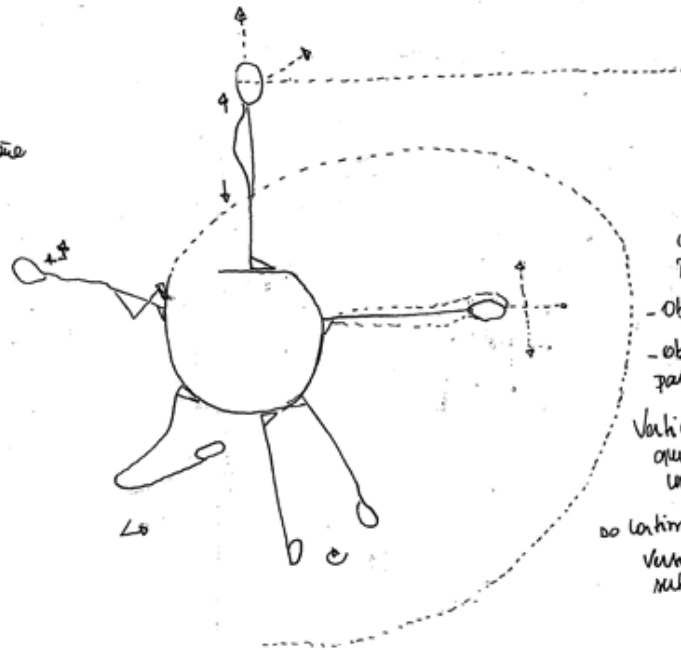
- Coloque os dedos indicadores  
nas orelhas.

Este é mais ou menos o  
plano do meu horizonte interno.

- Toque a sua cabeça, pescoço e rosto...  
explora uma topografia

- Explore alturas diferentes  
nivelando-se com os olhos de outras  
pessoas. Compare, alinhe-se com os  
outros atlas. Explore diferentes horizontes  
abaixando ou elevando-se ao olhar do outro.

- Aproxime de um desequilíbrio para dar passos a diante.



Audio F

- Pare um instante e observe-se  
no ato de estar equilibrando-se  
sobre os dois pés. Você pode estar  
de olhos abertos ou fechados

- Observe as contrações e relaxamentos  
que ocorrem no ato de estar de pé.  
QUIETUDE DINÂMICA

Equilíbrio é uma relação entre dois pontos  
que encimam sobre um ponto  
perpendicular, uma relação vertical

- Observe-se na sua verticalidade

- observe o movimento que acontece p/ estar  
parado sobre os dois pés.

Verticalidade, do latim Verter (Vórtex)  
que significa girar, dobrar, dar  
uma volta após chegar o ponto final

o latim verter também derivam:  
verso, vórtice, inverso, diversão,  
subversão, universo, converso

- considere o encontro da vertical com a horizontal como uma dinâmica circular

- Além do eixo vertical, considere três planos horizontais  
em sua arquitetura: sola dos pés, quadril e base da cabeça.  
Como estes três requerimentos se equilibram?

- caminhe até  
os joelhos

Figura 53-55 – Plano da  
proposição Verter,  
Considerações sobre o  
caminhar. Brasília.

## II

- Escolha um lugar para estar debaixo das  
árvores.

- Aumenta a gravidade atual.

Desde o nado, a coluna sobe até o encontro  
com o platô que sustenta o céu/nú

A cabeça em equilíbrio sobre o  
atlaz, se afasta da terra.



- Sem sair do lugar que você escolheu para  
estar de pé, caminhe com uma intenção de ir  
para frente, como se tivesse um ímã te  
atraindo numa direção, apesar de estar  
caminhando no mesmo lugar.

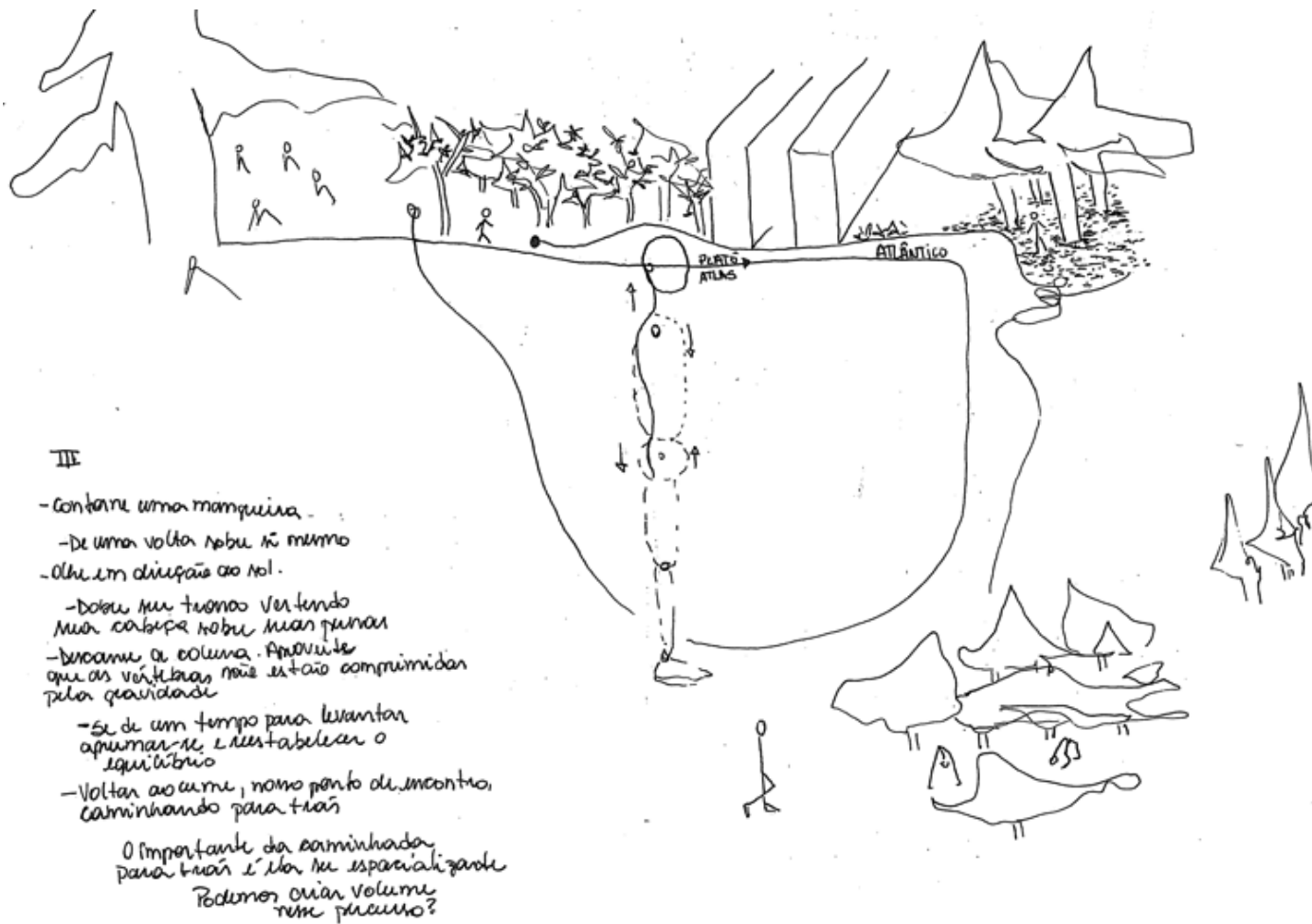
- Ainda sem sair do lugar, caminhe para trás  
como se tivesse um ímã te atraindo p/ trás

- Faça o mesmo algumas vezes sem sair do  
lugar

Observe se a intenção de ir p/ frente e p/ trás,  
mesmo sem se deslocar pelo espaço,  
modifica sua espacialidade interna.

- Caminhando no mesmo lugar com a intenção de ir p/ trás,  
comece a sair pelo espaço caminhando para frente mas  
mantenha sua intenção de ir ao mesmo tempo para trás.

- Siga em frente até as mangueiras perto da L2



Fonte: Arquivo pessoal, 2018.

Quando pensamos em equilíbrio pressupomos um ponto médio entre pesos que se anulam sob essa referência. Como nos equilibramos sobre os dois pés? Se o nosso cume, o nosso ponto médio é a cabeça, consideremos as outras forças que atuam nesse jogo ponderal.

A ideia de percurso em Verter é trazer o jogo ponderal e outros fatores de interferência que participam da experiência da caminhada. Como ponto de partida temos a vertical, que em sua origem latina, designa um movimento ascendente ao ponto em que verte e volta a “cair”. Essa noção amplia a coordenada espacial ao dar movimento ao que parecia uma reta estática.

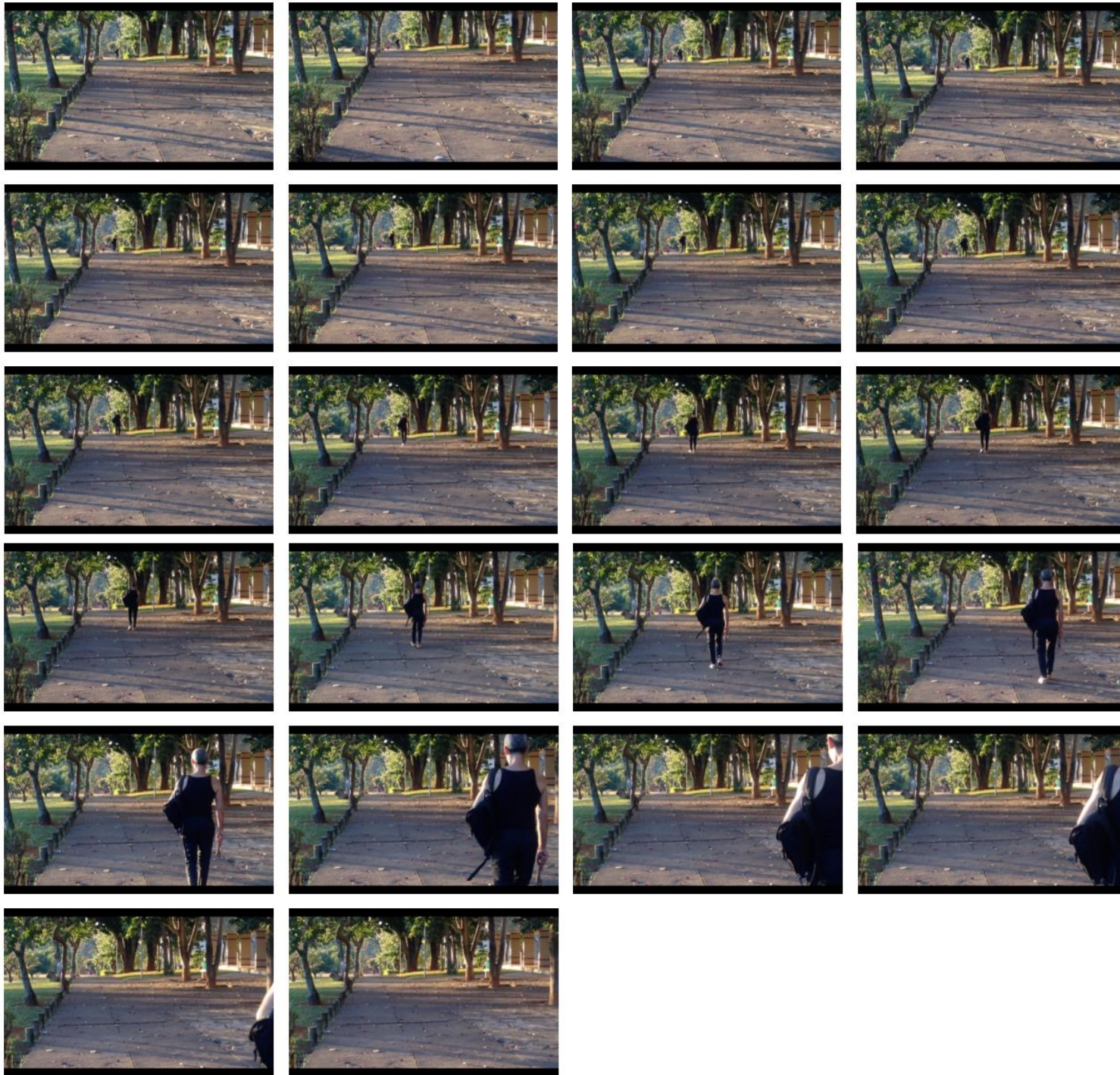
A ação ocorre através de instruções cinestésicas de um percurso com volta para trás, em que vertemos a horizontalidade e a frontalidade. Voltamos ao ponto inicial tendo à nossa vista o horizonte de onde estivemos, prolongando a experiência do percurso.

Como nos orientamos no espaço? Possibilidades, versões e inversões desde uma espacialidade íntima.

Nessa situação, compartilhei com o grupo participante um áudio para ser escutado com fone de ouvido com as orientações para o percurso. Essa proposição foi desenvolvida a partir da espessura do termo *verter*, ampliada no movimento que realizamos ao estarmos de pé e sua dilatação no deslocamento pendular da caminhada. Na performance, traçam-se relações entre o horizonte da paisagem interna e externa. Um percurso silencioso, introspectivo e coletivo em que vertemos a direção frontal e a vertical.<sup>58</sup>

---

<sup>58</sup> Esse trabalho foi realizado em junho de 2018 durante o curso Métodos de deriva e outros deslocamentos ministrado pela professora Karina Dias do Programa de Pós Graduação em Artes Visuais da Universidade de Brasília.



**Figura 56** – Trechos da proposição “Vertere: con(sidera)ções sobre o caminhar”. Brasília.  
**Fonte:** Arquivo pessoal (2018).

### 4.3 Outra espacialidade

Observar a topografia interna dos efeitos da orientação.  
Orientar-se para o espaço de trás.  
Iniciar uma caminhada desde um deslize do limite da crista.  
Manter o corredor vivo com a caminhada.  
Entrar e sair do fluxo.  
Improvisar a partir disso.

Rosa Schramm, 2019

Como nos orientamos no movimento? A partir da caminhada para trás, motor de desequilíbrio e de deslocamento, dançarinos exploram o espaço de trás, criando sendas, prolongando linhas em curvas e espirais. Comprometidos com essa orientação, se lançam no que não se vê, no que não se habita, no que ainda não é. Nesse percurso paisagens se vertem em outras.

Na segunda vez que apresentei a performance Espaço de Trás, no Movimento Internacional da Dança - MID (2019)<sup>59</sup>, com Patrícia Braz, Camillo Vacalebri e André Kainan, notei a importância de ter um plano claro, uma metodologia para chegar à caminhada para trás. Percebi o quanto é específico esse trabalho. Na primeira vez que fizemos (2018), pareceu mais fácil comunicar a proposta, talvez por sermos todos professores da Técnica Alexander e estarmos familiarizados em explorar a direção para trás e para cima. Alcançar o fundo do corpo não é fácil, e dependendo de como aborde pode ser ainda abstrato.

Não há fórmula semântica, deve ser fundamentalmente experiencial. Trata-se de um desequilíbrio com tonificação das costas, do tronco, em suas orientações verticais e horizontais. Há que se jogar no campo da percepção de equilíbrio. Carregar uma intensão no espaço de trás e seguir qualquer desenvolvimento do movimento nesse sentido. Se entende mais fácil quando se experimenta o balanço que ocorre para estar parado em equilíbrio sobre os dois pés, em observar as orientações que nos atravessam e que emanamos, que geralmente se direcionam na parte frontal de nossa espacialidade.

A partir dessa experiência percebi que existe uma diferença entre apresentar-se em um espaço aberto e em um espaço fechado. Percebi que o espaço fechado deu a margem de distância que o trabalho necessita, porém está carregado de funcionalidade, uma casa de espetáculo. O espaço aberto, no caso o espaço dos Casulos, de Darlan Rosa, no CCBB, já carregado de outras aberturas – além das obras acontecia um extenso *PicniK*, evento tradicional da cidade –, traz outra demanda ao estar entre as pessoas, entre crianças que cruzavam nossos percursos, em quase nos chocávamos como se estivéssemos todos performando. Outra espacialidade.

---

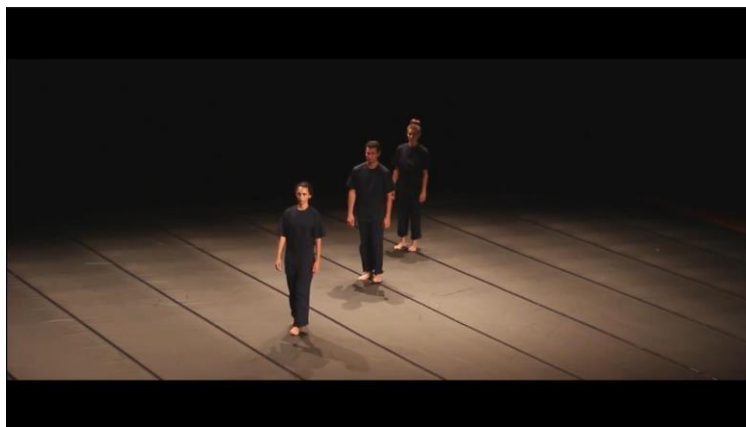
<sup>59</sup> A performance foi selecionada para participar das apresentações locais do Movimento Internacional da Dança – MID (2019), em que reuniu 13 trabalhos de variadas modalidades, como vertentes de dança contemporânea, danças folclóricas (frevo e jongo) e danças de rua. As apresentações locais ocorreram em dois dias: no espaço aberto do Centro Cultural Banco do Brasil - CCBB dentro da programação do evento *PicniK* e sala na Plínio Marcos da Funarte.



**Figura 57-60** – Performance Espaço de Trás, com Camillo Vacalebre e Patrícia Braz. Movimento Internacional da Dança, CCBB, Brasília.  
**Fonte:** Nityama Macrini (2019)







**Figura 61 e 52** –Espaço de Trás, com Patrícia Braz e André Kainan. Movimento Internacional da Dança, Funarte, Brasília.  
**Fonte:** Desidério de Moraes (2019)

Quanto à experiência no espaço fechado, me marcou a sensação de pressão das paredes, dos “vazios” que o amplo palco Plínio Marcos convoca. Imensidão que desorienta. Essa pressão também vem também do clima de expectativa, já que sala de espetáculos. O espaço ficou ainda maior pelo contraste com as outras apresentações - espetáculos de danças virtuosas, com música marcando o tom da narrativa e preenchendo os espaços. O vazio pleno que o silêncio pode instalar, somado aos movimentos a-normais em sua performatividade cotidiana e inversa, criou uma outra atmosfera na sala de espetáculos. Desequilibrávamos para trás. Chocávamos uns nos outros, redirecionando-nos em nossas trajetórias. Ação aparentemente sem sentido, que parece provocar expectativas não só para nós dançarinos, mas para que presenciava: uma saída ao movimento, seja dançando, seja caindo na desorientação.

De repente o palco ficou pequeno.

Em *Experiência I* da série de experimentos que realizei sobre a orientação, com Patrícia Braz e Camillo Vacalebri, a relação com o espaço teve outra dimensão. Ao mesmo tempo que me sentia contida pelas árvores de um bosque de pinheiros, numa atmosfera íntima de isolamento visual e sonoro, estava perdida, não conseguia estabelecer referências claras para criar o corredor com a cainhada conforme prevê a estrutura da performance. A irregularidade do piso também dispersava nossos percursos.<sup>60</sup>



**Figura 63 - 73:** Frames. Experiência II do Espaço de Trás no Bosque. Com Patrícia Braz e Camillo Vacalebri. 2019. **Fonte:** Arquivo pessoal

---

<sup>60</sup> Disponível em: [www.youtube.be/VbJGvvytnRg](http://www.youtube.be/VbJGvvytnRg). Acesso em: 15/04/2019.























## **Considerações Finais**

A proposta de orientação por uma instância que se baseia em direções espaciais com a Técnica Alexander, um modo de percepção mais voltado ao pensamento, opera pelo contraste do que sente com o que vê desse movimento através de uma alteridade (espelho, professora e objetos) como modo de aprimorar a percepção da ação. A ação de observar e dirigir o modo de afinamento do sistema tônico-postural é também uma estratégia de afinar a apreciação sensorial, que seria nossa bússola<sup>61</sup> (como Alexander ilustra), nosso principal instrumento de navegação, pois é ela que dá a tonalidade da percepção. Direções espaciais também são a base da exploração de movimento do Contato Improvisação, que por mais que aparente um descontrole e despreensão com a forma, o plano imanência se engendra com as leis da física newtoniana que dá uma identidade aos movimentos nessa dança.

A orientação é uma necessidade de localização espacial a partir de um ponto de referência que comumente é atribuído aos corpos celestes como o sol, que surge daquele lado, no oriente, ou com o termo consideração, que em latim significa estar com a *sidera*, plural de estrelas e astros. Como aponta Immanuel Kant (2005), a orientação fatalmente passa por um “princípio subjetivo de diferenciação, como o sentimento” de direita e esquerda, um dado que não é *a priori*, mas um vocabulário aprendido e incorporado, que é essencial para uma orientação espacial.

A orientação frontal e a vertical seriam da ordem de um “princípio subjetivo de diferenciação”, ou fazem parte de nossa propulsão vital subjetiva do ser? Até onde podemos falar em instintos e hábitos culturais?

---

<sup>61</sup> É comum associar o prumo do corpo com o ouvido interno que nos servira de bússola. O ouvido interno, através de um sistema aquoso, nos dá a capacidade de reconhecer o sentido e a intensidade em rotações e demais acelerações angulares nos planos espaciais permitindo uma adaptação automática de posições em relação ao centro de gravidade afim de manter o equilíbrio.

O ir ao alcance é frontal pelo lugar onde estão os órgãos sensoriais. E os reflexos de marcha e as reações ou respostas posturais<sup>62</sup> que nos fazem estar na verticalidade? Há alguma constância como no caso das flores, em que também nos dirigiríamos para a luz, para as estrelas?

Antes de levantar a pergunta em *como* deveríamos nos orientar, que de fato pode ser uma pergunta camuflada de o *que* nos orienta (pela cabeça, pelos instintos, pelas costas, pelo desejo, ou “por nada: não me oriento, apenas vivo”), poderíamos nos perguntar quais são as tendências do modo de nos movimentar, o que pode ampliar nossas escolhas ao trazer outras possibilidades.

O estudo sobre a organização postural na locomoção vertical para frente e para trás através do estar parado e das *caminhanças* pode ser uma ocasião que gera expansão da coluna e do movimento em sua tridimensionalidade. Afinal, quando exploramos o espaço de trás, a direção para frente não é suprimida, soma-se uma direção antagonista a ela e assim podemos construir uma tensegriedade pela oposição de direções. Ao nos orientarmos pelo *como*, já temos outra experiência de duração espaço-temporal pela atenção ao que fazemos.

A ação de caminhar para trás em um contexto urbano, como foi experimentado nas oficinas em Santiago e em Brasília, propicia uma frutífera experiência estética, psicomotora e política por contrastar com o ritmo progressista da nossa sociedade<sup>63</sup>. Estar entre os pedestres nos dá um contraste direto com a ordem e ritmo da cidade.

---

<sup>62</sup> Bonnie Bainbridge Cohen (2015) aponta que os reflexos, as reações posturais e as respostas de equilíbrio dão forma a todo vocabulário de movimento. A autora utiliza o termo *righting reactions*, traduzido como reações posturais e que em outra literatura, conforme nota do tradutor, é encontrado como reações de retificação ou reação de verticalização. Ou seja, as “reações de endireitamento” são dados inerentes com o reflexo, e dados construídos/aprendidos sobre o estar na vertical com a resposta. Isso esboça a possibilidade de reeducação para outras construções além de desmitificar a ação reflexa, já que grande parte de nossas ações são guiadas por respostas aprendidas em nossa trajetória filogenética e ontogenética.

<sup>63</sup> Oficinas realizado nos arredores do Centro de Dança - Athos Bulcão, a convite de Nicolás Cottet no Festival DF Improvisa Dança – Latinamerica, além do mencionado em Santiago, Chile.





**Figura 74 e 75** – Workshop  
Explorações Topográficas: Tocar a  
cidade.  
DF Improvisa Dança –  
Latinamérica. Brasília.  
**Fonte:** Humberto Araújo (2018).



Quando damos atenção ao *como* nos dirigimos na realização de um movimento, vemos que há uma orientação predominante que reverbera na nossa corporeidade. A *small dance*, e a locomoção vertical para frente e para trás, como proposta de estudo do movimento tanto para a Técnica Alexander como para o Contato Improvisação, pode contribuir para a percepção de *como* nos orientamos no movimento. Contudo, antes do caminhar propriamente, ambas as técnicas trabalham em construir uma relação eficiente com a estrutura, e é daí que se pode viajar/voar, quando há suporte para o movimento. A noção de expansão que nos dá uma sensação de leveza só é possível se houver forças opostas se combinando, como um ceder para subir, ir para terra para ir para o céu.<sup>64</sup> E como um dos suportes mais difíceis é estar sobre os dois pés na verticalidade, a questão se torna imprescindível não só para dançarinos, mas para todos nós.

Assim, podemos considerar que a noção que temos de nossa estrutura corporal condiciona nossas possibilidades de escuta, inclusive da própria estrutura, como o ato de sopesar o peso e notar pontos de tensão (alguns dos fatores que configuram uma noção de suporte). Podemos afirmar, então, que a relação com a verticalidade, da cabeça apoiada pela coluna e pelos pés, com os braços pendulares, pode ser um ponto de partida para compreender como podemos nos mover com mais expansão, já que a qualidade de escuta e de estrutura determina nossa qualidade, em amplo sentido, de ação.

Vimos que fruição estética está relacionada com a capacidade de deslocar-se do habitual que nos torna insensíveis ao que fazemos. Que nosso modo de perceber é estruturado pela cultura em que estamos inseridos, e assim chegamos às afinidades e ambiguidades da memória corporal e o do hábito, que paradoxalmente potencializam ou enfraquecem a percepção e, portanto, o processo cognitivo.

---

<sup>64</sup> Combinar forças e direções opostas para uma expansão é uma compreensão comum a outras técnicas além da Técnica Alexander, da qual me formei e estudei com mais propriedade essas premissas, desde as considerações diretas de Alexander, assim como em investigação mais atuais em que a Técnica Alexander está associada à dança e aos padrões de desenvolvimento humanos com os procedimentos de Raymond Dart (1996), nos trabalhos de Joan e Alex Murray e Luc Vanier (2011). É tema comum também a professores de dança Contemporânea (Eugênia Esteves, Martín Piliponsky) e de Contato Improvisação (Camillo Vacalebri e Lúcia Walker); de artes marciais (Cristiana Cavalcante do Kinomichi e Ricardo Neves do Aikido e do Contato Improvisação); e a outros campos de conhecimento como a tensegridade.

Tal “natureza” paradoxal faz parte da construção do hábito, que conforme Félix Ravaisson (2015), todo hábito pressupõe em si uma mudança, que busca o assentar de algo para surgir como deslocamento. Portanto, podemos pensar no hábito enquanto estético (*aesthesis*) e anestésico na apreciação e na aprendizagem do movimento, isto é, o hábito como uma ação consciente e construtiva de uma naturalidade a ser adquirida e como passividade e alienação do fazer de uma suposta naturalidade inata.

Com a Técnica Alexander e com o Contato Improvisação podemos ver encontros e proposições sobre a percepção, uma experimentação do movimento, em que a memória corporal é posta em jogo constantemente, a favor de desenvolver habilidades e compreensão para diferenciação e fruição do movimento. Essas práticas fomentam uma experiência e uma reflexão diferenciadas desde um posicionamento engajado no que se está fazendo, ao se estar fazendo.

Como ampliar e potencializar nosso viver? Compreender arte *como* experiência é expandir a experiência estética à vida, trazendo-a para uma disposição perceptiva independente de contextos institucionalizados da arte, do “objeto” (expressão) artístico e do artista, sem, contudo, anular esses agentes. Estes seguem sua função de propagar, provocar e criar. De tal modo, considerar a arte como experiência em termos mais elementares, trata-se de perceber-se, e como perceber-se pode ocorrer a todo instante, seria fazer de nossa experiência cinestésica uma experiência singular. Um dispositivo cognitivo/perceptivo fundamental para a dança. Uma maneira de construir e habitar a si e ao mundo com a potencialidade que a nossa corporeidade nos convoca.

Considerar-se em corporeidade, que em si abriga um posicionamento objetivo e subjetivo, é afirmar sem apaziguar a questão da diferença, uma contaminação da constituição do que entendemos por essas suas instâncias. Como afirma Maturana (2006), toda investigação científica é orientada por uma emoção, a objetividade está entre parênteses. A ideia é ressaltar as possíveis dobras que despontam uma diferença interna dentro do próprio sentido, o que nos pede uma reconsideração sobre a necessidade de objetividade e de subjetividade, e outras dicotomias que surgem no processo investigativo, tanto dentro como fora do âmbito acadêmico.

Oposições quando não se contradizem estão em relação constante entre si, como dois pólos de uma coisa só, condição de existência um do outro. Uma importante contribuição vem de Silvia Cusicanqui ao colocar-se com manchada a partir do termo *ch'ixi* da cultura aymara, que abriga a ideia de convivência das diferenças, ao invés de uma confluência harmônica entre polos que geraria um terceiro híbrido. A fusão nessa perspectiva é homogeneização da diferença e política de esquecimento do passado contraditório imposto pelo colonizador. Cusicanqui explica o significado de *ch'ixi*:

A palavra *ch'ixi* tem diversas conotações: é um produto colorido da justaposição, em pequenos pontos ou manchas, de duas cores opostas ou contrastadas: branco e preto, vermelho e verde, etc. É aquele cinza manchado resultante da mistura imperceptível de branco e preto, que se confundem para a percepção sem nunca se misturar completamente. A noção *Ch'ixi*, como muitas outras (*allqa*, *ayni*), obedece à ideia aymara de algo que é e não é ao mesmo tempo, isto é, a lógica do terceiro incluído. Cusicanqui (2010, p.69) (Tradução livre)

Com essa colocação podemos pensar que uma fusão, como a percepção multimodal, não é apaziguamento, supressão de uma em detrimento da outra, mas uma convivência de diferenças, multi-diferenças, em que uma está em relação a outra, num campo de tensão que as mantém fecundas. A teoria, que se supõe objetiva, tem em si um princípio subjetivo, e a prática, atrelada à subjetividade, está embebida por ideias e teorias que estão na contingência, e/ou tem como fim algo objetivo. No período arcaico, ideias dicotômicas conviviam com mais harmonia nas mitologias, assim como nas cosmovisões indígenas. A invenção da verdade na modernidade, que seria alcançada através da razão, não escapa da *(con) fusão*, mas confunde-se ao tentar esterilizar o pensamento e os saberes percebidos pelo “corpo”.

Ou seja, quando dizem que a teoria não deveria estar separada da prática, mesmo que ontologicamente elas não estejam - pois, novamente, não podemos fazer algo como dançar, sem que isso implique em pensamentos e emoções que conscientemente ou inconscientemente surgem antes, durante e depois de uma ação -, essa relação pode estar melhor formulada, aproveitada e potencializada para a percepção e o estar no mundo.

Essas ideias e questões levantadas pela fusão do pensamento/sensação encontram eco na perspectiva de experiência estética proposta por Dewey e Camnitzer, pela compreensão da arte como modo de conhecer o mundo e, portanto, sua relação intrínseca com a educação, ou seja, não separam a experiência estética do agir no mundo, que está em constante movimento no querer conhecer e experimentar. Podemos considerar que na experiência estética somos movidos pela curiosidade, uma vontade de conhecer sem objetivo em si, apenas pelo prazer em desvelar.

Como nos convida Bergson, podemos observar as coisas desde a mobilidade ao invés de imobilizarmos para vermos o movimento, isto é, perceber as coisas nelas mesmas, na experiência, o que implica afirmar-se como um ser em porvir. Uma atenção que nos remete à percepção como composição, o que abre uma brecha para uma composição perceptiva ao explorar as relações entre pensamento e sensação para experienciar outras espessuras da percepção.

Uma orientação voltada ao que se vê do que se olha, ao que se percebe sem saber. Possibilidades de verter-se em paisagens.

## **Referências Bibliográficas**

- ALEXANDER, Frederick Mathias. *O uso de si mesmo*. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- \_\_\_\_\_. *La Constante Universal de la Vida*. Barcelona: La Liebre de Marzo, 2008.
- \_\_\_\_\_. *Control Consciente y Constructivo del Individuo*. Buenos Aires: Pequeña Hoja, 2011.
- \_\_\_\_\_. *A Suprema Herança do Homem*. São Paulo: Pólen, 2014.
- BANES, Sally. *Terpsichore in Sneakers: post-modern dance*. New England: Wesleyan University Press, 1987.
- BARDET, Marie. *Pensar con mover*. Un encuentro entre danza y filosofía. Buenos Aires: Cactus, 2012.
- BERGSON, Henri. *A evolução criadora, Cartas conferências e outros escritos*. São Paulo: Abril Cultural, 1979.
- \_\_\_\_\_. *Matéria e Memória*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- CAMNITZER, Luis. *Art and Literacy*. Revista eletrônica E-Flux. Journal #03 - February 2009.
- CARERI, Francesco. *Walkscapes: O caminhar como prática estética*. São Paulo: Gustavo Gili, 2012.
- CHAUÍ, Marilena. *Merleau-Ponty. Obra de arte e filosofia*, in NOVAIS, Adauto [org]. *Artepensamento*. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.
- \_\_\_\_\_. *Experiência do pensamento: ensaio sobre a obra de Merleau-Ponty*. São Paulo: Martins Fontes, 2002.
- CLARK, Lygia. “Da supressão do objeto”, in FERREIRA, Glória e COTRIN, Cecília [org]. *Escrito dos artistas:anos 60/70*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2006.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sentir, perceber e agir: educação somática pelo método Body-Mind Centering®*. São Paulo: Sesc São Paulo, 2015.
- COURTINE, Jean-Jacques e VIGARELLO, Georges [Orgs]. *História do corpo III: as mudanças do olhar: o século XX*. Petrópolis: Vozes, 2008.
- CUSICANQUI, Silvia Rivera. *Ch'ixinakax utxiwa : una reflexión sobre prácticas y discursos descolonizadores*. Buenos Aires : Tinta Limón, 2010.
- DART, Raimond Arthur. *Skill and Poise*. Londres: STAT Books, 1996.
- DELEUZE, Gilles e GUATTARI, Félix. *Mil platôs - Capitalismo e Esquizofrenia*. volumes I e III. Rio de Janeiro: 34, 1995.
- DELEUZE, Gilles. *Francis Bacon: Lógica da sensação*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007;
- \_\_\_\_\_. *Lógica do Sentido*. São Paulo: Perspectiva, 2003.
- DEPRAZ N., VARELA F. & VERMERSCH, P. “The Gesture of Awareness: An account of its structural dynamics”. In VELMANS,M. (ed). *Investigating Phenomenal Consciousness*. Amsterdam: John Benjamins, 2000.
- DEWEY, John. *Arte como Experiência*. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- FERREIRA, Glória e COTRIN, Cecília [org]. *Escrito dos artistas:anos 60/70*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2006.
- GIL, José. *Metamorfoses do corpo*. Lisboa: Relógio d'Água, 1997.



- \_\_\_\_\_ *Movimento Total*, São Paulo: Iluminuras, 2005.
- \_\_\_\_\_ *A Imagem-Nua e as Pequenas Percepções* - estética e metafenomenologia. Lisboa: Relógio d'Água, 2005.
- GINOT, Isabelle. *Para uma epistemologia das técnicas de educação somática. Towards an epistemology of somatics*. Tradução de Joana Ribeiro da Silva Tavares e Marito Olsson-Forsberg. O Percevejo, V. 02- nº 02 – julho-dezembro/2010.
- GODARD, Hubert. Gestos e Percepção. In: SOTER, Sílvia; PEREIRA, Roberto. *Lições de Dança 3*. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2000. p. 11-35.
- GODARD, Hubert. In: KUYPER, Patrícia. Buracos negros: uma entrevista com Hubert Godard. *Percevejo*, Rio de Janeiro, vol. 2, n. 2, s.p., 2010.
- HEIDEGGER, Martin. *A origem da obra de arte*. Rio de Janeiro: Edições 70, 1997;[SEP]
- \_\_\_\_\_ *Construir, habitar, pensar*. [Bauen, Wohnen, Denken] (1951). Ensaios e conferências. 2a. ed. Tradução de Emmanuel Carneiro Leão; Gilvan Fogel; Marcia Sá Cavalcante Schuback. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001;
- JAMES, William. *The principles of psychology*. New York: Holt, 1890.
- \_\_\_\_\_ Talks to teachers on psychology: and to students on some of life's ideals. New York: H. Holt, 1899.
- JUHAN, Deane. *Job's Body. A handbook for bodywork*. Barrytown: Station Hill Press, 2003.
- KANT, Immanuel. *O que significa orientar-se no pensamento*. 3ª Edição. Tradução: Floriano de Souza Fernandes. Petrópolis: Vozes, 2005.
- KASTRUP, Virgínia. Experiência Estética para uma Aprendizagem Inventiva: notas sobre a acessibilidade de pessoas cegas a museus. *Informática na educação: Teoria & Prática*. Porto Alegre, v.13, n.2, jul./dez. 2010.
- LEVINAS, Emmanuel. *De la evasión*. Madri: Arena Libros, 1999.
- MARTIN, Robert M.. *The gravity guiding system, Turning the aging process upside down*. San Marino: Essential Publishing: 1981.
- MASSUMI, Brian. A arte do corpo relacional: do espelho tátil ao corpo virtual. *Galáxia*. São Paulo, n 31, p 05-21, abril. 2016.
- MATURANA, Humberto e VARELA, Francisco. *A árvore do conhecimento: as bases biológicas da compreensão humana*. São Paulo: Palas Athena, 2001.
- MATURANA, Humberto e VARELA, Francisco. *De máquinas e seres vivos: autopoiese: a organização do vivo*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- MATURANA, Humberto. *Cognição, Ciência e Vida Cotidiana*. Belo Horizonte: 2006
- MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: Martins Fontes, 1994.
- \_\_\_\_\_ *O olho e o espírito*. São Paulo: Cosac & Naify, 2004.
- \_\_\_\_\_ *O visível e o invisível*. São Paulo: Editora Perspectiva, 2000.
- NETTLE-FIOL, Rebecca; VANIER, Luc. *Dance and the Alexander Technique: Exploring the Missing Link*. Urbana, Chicago: University of Illinois Press, 2011.

- NOSTALGIA DE LA LUZ*. Direção: Patricio Gusmán, Produção: Renate Sachse. Documentário. Chile, França e Alemanha, Blinker: Filmproduktion/ WDR/ Cronomedia/ Atacama Productions, 2010.
- NÚÑEZ, Rafael E.; SWEETSER, Eve. With the Future Behind Them: Convergent Evidence From Aymara Language and Gesture in the Crosslinguistic Comparison of Spatial Construals of Time. *Cognitive Science*, Vol. 30., p. 1-49, 2006.
- PAXTON, Steve. Why Standing? *Contact Quarterly Journal*, Northampton, Vol. 40, n. 1, p. 37-40 Winter/Spring 2015.
- RAVAISSON, Félix. *Del Hábito*. Buenos Aires: Cactus, 2015.
- SCHRAMM, Rosa. A pequena dança e a técnica Alexander: um estudo do equilíbrio com a caminhada para trás. *Repertório*, Salvador, ano 21, n. 31, p. 127-149, 2018.2.
- \_\_\_\_\_. Memória Corporal e Hábito: experiência do movimento com a Técnica Alexander e o Contato Improvisação. *Lamparina*, Minas Gerais. v.3, n.11, p. 145 -150, 2018.
- \_\_\_\_\_. Disseminar Contato: Estação. *METAgraphia*, Brasília. v. 2, n.1, p.76 -100, 2017.
- SEIDEL, M. Andrea. *Why We Dance: A Philosophy of Bodily Becoming and Nietzsche's Dancers: Isadora Duncan, Martha Graham, and the Reevaluation of Christian Values*. Jefferson, NC: McFarland & Company, 2015.
- SILVA, Hugo Leonardo da. *Desabituação compartilhada: contato improvisação, jogo de dança e vertigem*. Valença, BA: Selo A Editora, 2014.
- SHUSTERMAN, Richard. *Body Consciousness: A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. Cambridge University Press: 2008.
- SMITH, Nancy Stark. Harvest: One History of Contact Improvisation. A talk given at the International Contact Festival Freiburg, August 2005. *Contact Quarterly*, Northampton, Vol. 31, No. 2, p. 46-54 Summer/Fall 2006, Special Focus: Place.
- SOUSA, Rui Ferreira. A dança da resistência. *Público*, Revista Eletrônica, 18 de junho de 1999.
- STUART, Susan. *The Union of two nervous Systems: Neurophenomenology, Enkinaesthesia an the Alexander Technique*, in Constructivist Foundations, 8(3):314-23 · July 2013.
- SUQUET, Annie. *O corpo dançante: um laboratório da percepção*. In : VIGARELLO, Georges; CORBIN, Alain; COUTRINE, Jean-Jaques (Org.). *História do corpo. V. 3: As mutações do olhar:o século XX*. Petrópolis: Vozes, 2008.

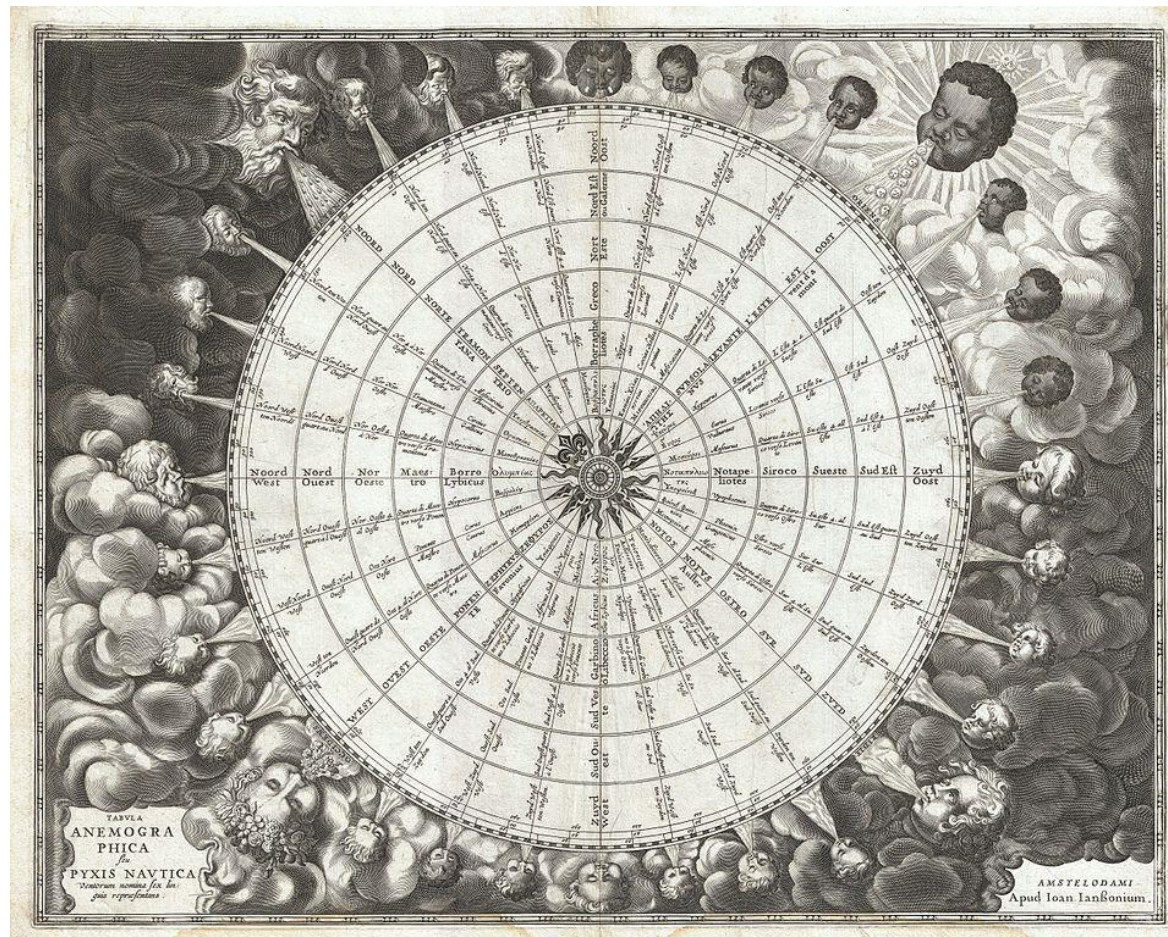
## **Anexos**

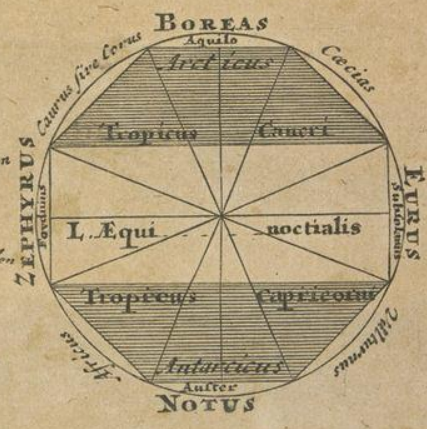
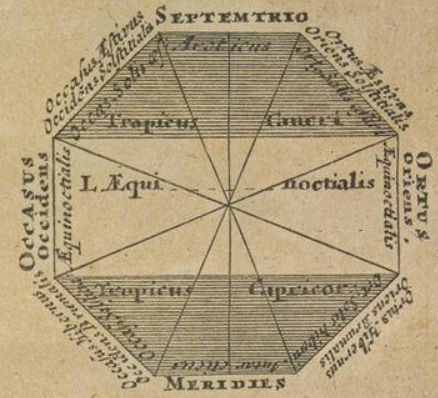
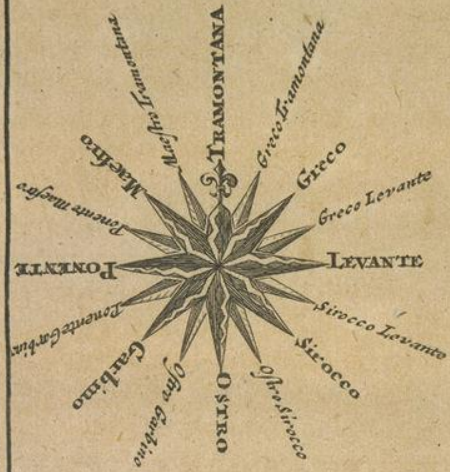
## Anexo 1

### Rosa dos Ventos

Cartas antigas e reprodução do século XVIII da Torre dos Ventos de Atenas.

Fonte: [www.michaelgimberblog.com/2017/02/10/the-compass-rose/](http://www.michaelgimberblog.com/2017/02/10/the-compass-rose/). Acesso em 12/07/2019.







## Anexo 2

Registro da Instalação e da Performance apresentada durante a defesa da dissertação.  
Parede externa e telhado do Instituto de Artes, UnB, arquivo pessoal 2019.







