UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
INSTITUTO DE ARTES
Mestrado em Artes

As relações entre a respiração e o movimento expressivo no trabalho de chão da técnica de Martha Graham

Patrícia Garcia Leal

Este exemplar é a redação final da dissertação defendida pela Sra. Patrícia Garcia Leal e aprovada pela Comissão Julgadora em 15/05/2000

Profa. Dra. Sylvia Mônica Allende Serra

Universidade Estadual de Campinas - Programa de Pós Graduação em Artes - Instituto de Artes

Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado em Artes do Instituto de Artes da UNICAMP como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Artes sob a orientação da Prof ª Dr ª Sylvia Mônica Allende Serra.

Campinas, 2000.

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL
SEÇÃO CIRCULANTE

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL

UNIDADE BC
N.º CHAMADA: UNICAMP
L469r
V. Ex.
TOMBO BC/ 41906
PROC. 278/00
C [ ] D [X]
PREÇO R$ 11,00
DATA 22-08-00
N.º CPD

CM-00143971-3

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA CENTRAL DA UNICAMP

L469r

Leal, Patrícia Garcia
As relações entre a respiração e o movimento expressivo no trabalho de chão da técnica de Martha Graham / Patrícia Garcia Leal. -- Campinas, SP : [s.n.], 2000.

Orientador: Sylvia Mônica Allende Serra.
Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes.

1. Dança. 2. Dança moderna. 3. Respiração. 4. Expressão corporal. 5. Improvisação. 6. Coreografia. I. Serra, Sylvia Mônica Allende. II. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes. III. Título.

Este trabalho é dedicado à Daniela Borgo, Denise Parra, Fernanda Gimenes e Renata Berti, artistas que contribuíram e se dedicaram à realização desta pesquisa.

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRA
SEÇÃO CIRCULANTE

Agradecimentos

Ao meu amor, Carlos, pelo carinho, incentivo e auxílio em todos os momentos. Pela certeza, pelo silêncio mais sereno, por compartilhar sua vida comigo.

Aos meus pais, Luís e Bernadete, e à minha irmã Cybele, sempre presentes em cada uma de minhas conquistas.

À minha orientadora, Professora Doutora Sylvia Mônica Allende Serra, pela empatia, pela confiança, pela amizade, por estar sempre pronta a me acalmar e me iluminar nos momentos difíceis.

Ao meu irmão amigo Emerson, por estar sempre disposto a me auxiliar, por compartilhar das mais doces contradições de ser humano. Por enxergar em mim qualidades que minhas inseguranças, muitas vezes, não me permitem. Por ser Dionísio.

Aos meus amigos, Flávia, Marcelo, Cíntia, Fabiana e Graziela por me fazerem me sentir em casa, pelo carinho, pelas risadas, pelos eternos aniversários.

Ao professor Doutor Eusébio Lôbo, pela atenção, pela disponibilidade, e pelo incentivo primeiro, sem o qual este trabalho não existiria.

Ao professor Doutor Adilson Nascimento, pelas conversas, pelas valiosas sugestões, pelas imagens, pela dança em sua mais nobre essência.

Às professoras Doutoras Gisele Schwartz e Rosa Maria Mesquita, pelo auxílio e contribuição.

À professora Holly Cavrell, pelo conhecimento e pela paixão pela técnica de Martha Graham.

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL
SEÇÃO CIRCULANTE

À professora e amiga Sandra Chan, por ter me proporcionado grandes evoluções técnicas, e as maiores, mais dolorosas e deliciosas descobertas.

Aos professores Cláudia de Souza, Ruth Rachou, Elisa King e Sebastien Curial, pelo auxílio específico no que concerne à técnica de Graham.

À professora Doutora Sara Lopes, por me proporcionar a maturidade.

À pesquisadora Marta Ricoy, pelas trocas enriquecedoras à minha pesquisa.

Às bailarinas e amigas Daniela, Denise, Fernanda e Renata, por se disponibilizarem, de coração, à presente pesquisa.

Aos artistas Letícia e Silas pela dedicação e paciência.

Ao meu câmera-man preferido, Rodrigo, pelo carinho, pela simpatia e bom humor.

À bailarina Ivana pelo calor da luz!

Aos professores e funcionários do Depatamento de Artes Corporais e do Instituto de Artes e do departamento de Pós-Graduação em Artes da Unicamp.

Ao Departamento de Comunicação, pela edição do material em vídeo.

À Fapesp, por dois anos de apoio financeiro, sem os quais esta pesquisa jamais se realizaria.

Obrigada, obrigada, obrigada!!!

Resumo

A presente pesquisa tem por objetivo focalizar as relações entre a respiração e a expressividade, procurando utilizar a respiração como elemento estrutural no preparo corporal. Com o desenvolvimento de uma respiração mais livre, ampla e consciente o intérprete parece tornar-se mais apto à expressão artística. Propomos um trabalho prático ancorado na respiração, verificando os resultados expressivos deste trabalho através de quatro estudos coreográficos.

O ponto de partida para o estudo da relação entre respiração e a expressividade foi a técnica de Martha Graham. Graham fundamentou sua técnica no ato "essencial da vida": a respiração, desenvolvendo todos os princípios de sua técnica a partir das decorrências anatômicas do respirar.

A aplicação prática da pesquisa, feita em um grupo de quatro bailarinas graduandas da Dança na Unicamp, teve duração de um ano. As práticas se desenvolveram em quatro blocos, de aproximadamente dois meses cada um, sendo cada prática estruturada em cinco partes: Observação da respiração; Aquecimento; Exercícios técnicos de Graham; Improvisações e Composições coreográficas; e Percepção da respiração. Para analisar os resultados expressivos decorrentes da aplicação da pesquisa- quatro estudos coreográficos- recorremos à Corêutica (princípios espaciais) e à Eukinética (dinâmica expressiva), fundamentadas por Laban, como instrumento de análise dos movimentos.

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTR
SEÇÃO CIRCULANT

Abstract

The present study investigates the relationship between the breath and expressive movement, using breathing like a structural element in the body's preparation. With the develop of a free, wide and conscious breathing the performer seems to be more qualified to the artistic expression. This study proposes a pratical work srtuctured in breathing, verifying the expressive results of this work through four choreographic studies.

The beginning point to the study of the relationship between breathing and expressive moving was Martha Graham's technique. Graham based her technique in the essencial act of life: breathing, developing all the principles of her technique depending on the anatomical changes caused by this act.

The pratical application of this research, which was done in a four graduate dancers' group of Unicamp, spent one year. The laboratories were developed in four blocks of two months each, and were structured in five parts: Breathing observation; Warming; Graham's exercises; Improvisation and choreographic composition; and Breathing perception. To analyse the expressive results of the pratical application, Laban's fundamentals were used as instruments of movement analysis.

Sumário

Agradecimentos.....*03*

Resumo.....*05*

Abstract.....*06*

Lista de Figuras e tabelas.....*11*

Introdução.....*13*

Capítulo I - Biografia e técnica de Martha Graham.....*18*

1. Martha: vida.....*19*

2. Denishawn: formação.....*21*

3. O Yoga: influência.....*22*

4. Técnica.....*27*

4.1 Respiração: ato de vida.....*28*

4.2 Contração e *release*.....*28*

4.3 Centro Motor.....*31*

4.4 Espiral.....*32*

4.5 Em busca da expressão.....*32*

5. A nossa abordagem.....*34*

5.1 Três princípios para a arte de expressar.....*35*

5.1.1 *Contraction and release*: respirar livremente.....*35*

5.1.2 Centro: integrando o corpo.....*37*

5.1.3 Espiral: nem início, nem fim, apenas continuidade.....*39*

Capítulo II - O corpo que respira......*40*

1. Respirar: viver..... *40*

2. Respirar: uma atividade integral..... *43*

2.1 Respiração e coluna vertebral..... *46*

2.2 Integral e individual: complementaridade..... *48*

3. Limite corporal, limite expressivo..... *50*

4. Respirando em busca da expressividade: liberação..... *52*

5. Relaxamento ativo..... *54*

Capítulo III - Expressividade..... *56*

1. A Expressividade na dança..... *56*

2. Laban e as teorias do movimento..... *63*

2.1 Corêutica..... *64*

2.2 Eukinética..... *66*

2.2.1 Qualidades Afins..... *69*

2.2.2 Fluência..... *70*

3. North e Serra: continuidade..... *71*

Capítulo IV - Metodologia..... *74*

1. Metodologia de aplicação prática da pesquisa..... *75*

1.1 Divisão em blocos e estrutura das práticas..... *75*

1.1.1 Observação da respiração..... *76*

1.1.2 Aquecimento..... *77*

1.1.3 Exercícios técnicos..... *78*

1.1.4 Improvisações e composições coreográficas..... *79*

1.1.5 Percepção da respiração..... *82*

1.2 Elementos utilizados na reestruturação das práticas.....*83*

1.2.1 Planejamento das práticas.....*83*

1.2.2 Relatórios das práticas.....*83*

1.2.3 Relatórios das integrantes das práticas.....*84*

1.2.4 Registro em fitas de vídeo.....*86*

1.3 Critérios para descrição dos procedimentos.....*87*

2. Metodologia de análise dos resultados coreográficos.....*88*

2.1 Análise dos estudos coreográficos.....*88*

2.2 Análise comparativa - fator Fluência.....*89*

3. Procedimentos de aplicação da pesquisa.....*92*

3.1 Bloco I: Práticas referentes ao fator Tempo.....*92*

3.2 Bloco II: Práticas referentes ao fator Espaço.....*120*

3.3 Bloco III: Práticas referentes ao fator Peso.....*134*

3.4 Bloco IV: Práticas referentes ao fator Fluência.....*147*

Capítulo V - Análise dos resultados coreográficos......*173*

1. Análise dos estudos coreográficos.....*174*

1.1 Bloco I - Fator Tempo.....*174*

1.2 Bloco II - Fator Espaço.....*182*

1.3 Bloco III - Fator Peso.....*193*

1.4 Bloco IV - Fator Fluência.....*201*

2. Análise comparativa - fator Fluência.....*205*

Capítulo VI - Considerações Finais......*209*

1. Discussões.....*209*

1. 1 Estudos coreográficos resultantes.....*209*

1. 2 Respirar: um caminho possível.....*210*

1.3 Técnica: um auxílio à expressão.....*211*

2. Conclusões.....*212*

2.1 Técnica de Graham.....*213*

2.2 Respiração.....*213*

2.3 Expressividade.....*214*

Anexos.....*216*

Anexo A: Entrevistas.....*216*

Anexo B: Elementos utilizados na reestruturação das práticas.....*230*

B1: Planejamento das práticas.....*230*

B2: Relatórios das práticas.....*263*

B3: Relatórios das integrantes das práticas.....*334*

Bibliografia.....*394*

Lista de Figuras e Tabelas

Figura 1 - Gráfico do sistema Effort-Shape.....*69*

Figura 2 - Respiração com gestos de braço.....*95*

Figura 3 - Conversa de costas.....*95*

Figura 4 - Kundalini.....*97*

Figura 5 - Posturas do Yoga.....*101*

Figura 6 - Exercícios do trabalho de chão da técnica de Graham.....*107*

Figura 7 - Escultura.....*114*

Figura 8 - Variações de centro e diagonal da técnica de Graham.....*126*

Figura 9 - Abertura do peito e enraizamento.....*136*

Figura 10 - Pequenas Alegrias, de Kandinsky.....*155*

Figura 11 - Azul Celeste, de Kandinsky.....*156*

Figura 12 - Alguns Círculos, de Kandinsky.....*157*

Figura 13 - Macieira em Flor, de Piet Mondrian.....*159*

Figura 14 - Árvore Cinzenta, de Piet Mondrian.....*160*

Figura 15 - Árvores em Flor, de Piet Mondrian.....*160*

Figura 16 - Amarilis, de Piet Mondrian.....*162*

Figura 17 - Movimentos em curvas, giros, espirais.....*177*

Figura 18 e 19 - Duos sem contato em movimentação individual.....*178*

Figura 20 e 21 - Duos sem contato em uníssono.....*179*

Figura 22 - Duo com contato.....*180*

Figura 23 – Destaque para a utilização da diagonal.....*180*

Figura 24 - Destaque para movimentação gestual.....*181*

Figura 25 - Destaque para movimentação postural.....*181*

Figura 26 - Reclining Adolecent, de Michelangelo.....*184*

Figura 27 - Detail of Night, de Michelangelo.....*185*

Figura 28 - Bearded Slave, de Michelangelo.....*186*

Figura 29 - Dying Slave, de Michelangelo.....*186*

Figura 30, 31, 32 e 33 - Ênfase em linhas retas e espaço direto.....*189*

Figura 34 e 35 - Ênfase em linhas curvas, movimentação contínua.....*191*

Figura 36 - Grupo em pose.....*192*

Figura 37 - Grupo em transição.....*192*

Figura 38 - Duo leveza.....*198*

Figura 39 - Duo firmeza sustentada.....*198*

Figura 40 - Peso firme/ Rebote.....*199*

Figura 41 - Trio em contraposição à solo.....*199*

Figura 42 - Quarteto (flexibilidade de tecidos).....*200*

Figura 43 - Quarteto (equilíbrio de níveis).....*200*

Figura 44 – Quadro lúdico - Trio.....*203*

Figura 45 – Solo em contraposição a trio.....*203*

Figura 46 e 47 - Grupo (relacionamentos variados).....*204*

Tabela 1 - Dados analisados dos estudos coreográficos dos quatro blocos de aplicação da Pesquisa.....*173*

Introdução

Esta pesquisa começou com o conhecimento da técnica de Martha Graham. Ao conhecer esta técnica, muitos questionamentos foram surgindo até chegarem à realização da presente pesquisa. Com o conhecimento prático e teórico da técnica de Graham, pudemos perceber e sentir o corpo funcionando como um todo. Uma técnica que se baseia num ato tão fundamental como respirar parece levar-nos aos nossos mais primitivos sentimentos.

Três princípios básicos desta técnica: (1) *contraction and release*, (2) espiral e (3) centro motor revolucionam não apenas uma forma de se preparar o corpo, mas uma forma de se ver, perceber e ser no mundo. Para Graham movimento é vida; uma continuidade entre contrações e expansões em progressão espiral a partir de um centro. O movimento para Graham nunca cessa, nunca inicia, apenas continua, como a vida. Um mesmo movimento é uma ocorrência única, nunca se repete, a cada vez que se executa uma contração existe um crescimento do movimento, desta forma o desenho resultante do movimento é uma espiral. Apesar da continuidade, jamais poderíamos descrever um círculo como desenho resultante de um movimento na técnica de Graham, pois após realizar uma contração e um *release*, e voltar a executar uma contração, o corpo já cresceu, como continua continuamente, formando uma espiral.

Como artista nossa maior busca sempre foi a expressividade. Com o conhecimento da técnica de Graham, começamos a nos indagar sobre as relações da base

desta técnica; a respiração, e a expressividade. Desta forma, decidimos pesquisar, através da técnica de Graham, a respiração como auxiliar em busca da expressividade.

Uma de nossas primeiras preocupações logo de início foi propor um trabalho corporal a partir de um paradigma adequado à compreensão deste em seus princípios. Nas primeiras práticas experimentais da pesquisa, percebemos que era possível a realização dos exercícios que propúnhamos através da forma, entretanto, os princípios de continuidade e de totalidade não aconteciam. Percebemos, assim, que para propor um trabalho em busca de um corpo mais inteiro precisaríamos questionar e modificar nossos próprios paradigmas, levando este conhecimento para a prática.

Na busca de um corpo mais inteiro, tendo a respiração como base, fomos desenvolvendo, através da prática e da teoria, um conceito de corpo. Encontramos no paradigma holístico uma evolução em busca da unidade. Os conceitos de complementaridade e de incerteza descobertos pela física quântica, evidenciam que onda e partícula representam complementações de uma realidade que ora se apresenta de uma ou de outra forma, sendo impossível localizar e determinar exatamente a velocidade das partículas. Estas descobertas geram o paradigma holístico. "Estabelece-se na Física moderna o conceito do mundo como um todo unificado e inseparável; uma complexa teia de relações onde todos os fenômenos são determinados por suas conexões com a totalidade. /.../ Torna-se evidente que não apenas as partes estão no todo, como também o todo está contido nas partes" (CREMA, 1989: 41-43)[1].

[1] CREMA, R.- **Introdução à visão Holística.** São Paulo: Summus, 1989.

Partindo do conhecimento corporal (total) da técnica de Graham, fomos delineando uma maneira mais adequada de trabalhar e conceituar o corpo a que nos referimos nesta pesquisa. Encontramos no paradigma holístico, conceitos adequados à integralidade que procurávamos, entretanto nos preocupamos em buscar autores que tratassem diretamente do corpo, ainda que não citassem diretamente o holismo ou que utilizassem nomenclaturas diferenciadas, mas convergissem a este olhar sobre o corpo como uma totalidade inter-relacionada. Os diferentes autores e as variadas nomenclaturas em convergência à mesma busca evidenciam um momento de transição de paradigmas, o que muitas vezes gera conflitos, experimentações e traz contradições até que o novo paradigma seja enfim assimilado.

Da mesma forma, durante todo processo de construção da presente dissertação, nos deparamos com nossas próprias contradições e, muitas vezes, com resquícios do paradigma newtoniano-cartesiano ainda tão presentes no nosso dia-a-dia. Mais uma vez ressalvamos que estes aspectos são característicos de um momento de transição paradigmática e destacamos que o que aqui se construiu foi um eterno observar, perceber, modificar, reformular em busca da integridade expressiva.

O objetivo primeiro desta pesquisa foi encontrar na respiração uma grande aliada em busca da expressividade. Para isto utilizamos a respiração como base na aplicação prática da pesquisa. Primeiramente, trabalhando a conscientização corporal através da observação da respiração e da prática de exercícios respiratórios aliados a exercícios que privilegiassem a flexibilização do corpo a partir da coluna. Este processo, bem como os posteriores foram estruturados a partir do estudo e prática da técnica de Graham,

ancorada no ato de respirar e, por isso escolhida para auxiliar na pesquisa da respiração como elemento de trabalho corporal facilitador para o processo criativo.

Tendo trabalhado a conscientização corporal e exercícios técnicos, partimos para o trabalho criativo, verificando o resultado expressivo deste trabalho ancorado na respiração.

Teoria e prática se conjugaram continuamente; o trabalho prático se desenvolveu de acordo com conceitos pré estabelecidos, bem como os modificou e gerou novos. Apresentamos, nesta dissertação, desta forma, três capítulos conceituais caracterizando os fundamentos e princípios com os quais trabalhamos. Primeiramente, discorremos a respeito da técnica de Martha Graham, geradora das inquietações que impulsionaram esta pesquisa. O intuito maior deste primeiro capítulo, além de fornecer breves contextualizações biográficas de Graham, foi o de definir os princípios desta técnica com os quais trabalhamos.

Nos outros dois capítulos conceituais subseqüentes, o intuito foi definir o que entendemos por corpo, respiração e expressividade, conceitos atrelados aos princípios do movimento que adotamos.

Apresentaremos após estas definições a metodologia e os procedimentos de aplicação da pesquisa adotados; analisando e discutindo os resultados obtidos: quatro estudos coreográficos. É importante ressaltar a opção pela análise da criação em processo e não do espetáculo artístico. Esta opção se justifica pelo objetivo de avaliar como resultado a progressão evolutiva do trabalho, podendo comparar e analisar o desenvolvimento do processo prático. Além disso, o espetáculo traz novos elementos a

serem considerados e pretendemos pesquisar a criação e sua finalização em futuro doutorado. Fizemos questão, desta forma, de documentarmos as coreografias como estudos, sem iluminação, títulos ou figurinos. Os estudos desenvolvidos resultaram em obra artística, mas este não foi o objetivo inicial da pesquisa. O objetivo, em termos de resultados, foi verificar como um trabalho corporal baseado na respiração influiu na expressividade em momentos criativos. Não objetivamos provar que a respiração leva à expressividade, mas analisar evolutivamente os resultados deste processo por meio dos estudos coreográficos resultantes.

Capítulo I

Biografia e técnica de Martha Graham

A técnica de Martha Graham foi o início de todas as nossas indagações e investigações no mundo da dança. Formativamente, a esta técnica devemos nossas inquietações e uma busca constante não somente técnica ou referente à dança, mas ao nosso mais intenso impulso de vida. Entender Martha Graham é, antes de tudo, entender emoções humanas. Martha, como nos esclarece CAVRELL[1] (1998), sempre foi pura emoção. Sempre aberta ao mundo e às modificações naturais à vida, sua técnica passou por muitas fases, sendo uma das bases mais consolidadas que restaram da dança moderna, enquanto técnica.

Mesmo com este atributo técnico consolidado, investigar o desenvolvido da dança/ vida de Martha Graham é muito difícil. Graham sempre fez o que fez para dançar, o que para ela significava viver. De tal forma, quando foi obrigada a parar de dançar aos 75 anos entrou em profunda depressão, teve graves problemas com o alcoolismo e quase morreu. Nesta época, foi muito difícil para sua companhia manter seu trabalho com a essência de seus princípios. Mesmo depois de sua recuperação, como concluímos após discussões com especialistas (entrevistas 1998/9)[2], o desenvolvimento técnico e coreográfico não foi o mesmo, sendo ainda assim, genial.

---

[1] Holly Cavrell, ex-bailarina da companhia de Graham e atual professora do departamento de dança da Unicamp, em entrevista concedida no dia 15 de setembro de 1998.

[2] Entrevistas realizadas com Holly Cavrell, Elisa King (11/ 11/ 98), Sandra Chan (27/ 11/ 98).

Ruth Rachou[3] (1998) acredita que este retorno um pouco mais amargo de Graham modificou sua técnica, deixando-a mais dura. Neste sentido nos foi verdadeiramente difícil decupar de tudo o que se encontra atualmente em termos de técnica de Graham, o que realmente contém seus princípios. Sem a pretensão de julgar, mas com o intuito de investigar encontramos algumas diferenças entre aulas, bibliografia, entrevistas, discussões. Não entraremos no mérito de cada uma destas formas de se trabalhar a técnica. Apenas definiremos o nosso ponto de vista para a presente pesquisa, abrindo espaço para outros pesquisadores futuramente investigarem novas possibilidades.

Antes, porém, de entrar nesta discussão específica da técnica desta mulher revolucionária, apresentamos um breve histórico de Martha Graham.

1. Martha: vida.

Nascida na cidade de Alleghey, próxima a Pittsburgh, no dia 11 de maio de 1894, Martha Graham como dançarina e coreógrafa revolucionou toda a dança moderna desenvolvendo um dos maiores vocabulários técnicos codificados da dança até hoje. Filha do médico psiquiatra George Greenfield Graham, Martha cresceu aprendendo a identificar as emoções e sentimentos humanos por meio do movimento. Seu pai costumava dizer "o corpo não mente, jamais". Revelar os mais íntimos sentimentos humanos tornou-se um de seus maiores objetivos na dança. Por outro lado, Graham teve

[3] Uma das bailarinas responsáveis pela divulgação da técnica de Graham no Brasil.

sua educação marcada pela presença de Lisle, que a criou junto com suas duas irmãs Geordie e Mary. Quando criança Martha sempre estava a elaborar figurinos e vestia-se junto com suas irmãs desenvolvendo pequenas performances teatrais. Mais tarde, a visão de Graham sobre a dança sempre se destacou por ser teatral. John Butler, aluno de Graham nos anos 40-50 descreve sua experiência e aprendizado com Graham como "puro teatro" (HOROSKO, 1991: 90)[4].

Aos 14 anos , a mudança de sua família para Santa Bárbara, Califórnia, ampliou sua percepção de cores, espaço; liberdade. Pittsburgh, uma cidade escura, sombria, sem vida, cinzenta, em conseqüência à indústria de carvão que cobria tudo de fuligem. Desta cidade Martha trouxe o hábito de sempre usar luvas. A Califórnia colorida lhe trouxe impressões, as quais mais tarde influenciaram obras como *Frontier*, seu comportamento e toda a sua vida. Martha descreve a Califórnia como "*um mundo de flores, pessoas orientais, pessoas de sangue espanhol, /.../ uma época de luz, liberdade e curiosidade"*(GRAHAM,1993: 42)[5]; e atribui a este momento de sua vida a origem do seu interesse pelo Oriente.

Martha decidiu-se por ser uma dançarina depois que viu, pela primeira vez, um espetáculo de dança em Los Angeles em 1911. E no palco estava Ruth St. Denis com um programa que incluía solos prestigiados de sua carreira: *The Cobras, Radha, Nauth.*

---

[4] HOROSKO, M.- **Martha Graham: The evolution of her dance theory and training 1926-1991.** Chicago: Capella Books, 1991.

[5] As traduções são nossa responsabilidade. GRAHAM, M.- **Memória do Sangue.** São Paulo: Siciliano, 1993.

2. Denishawn: formação

Martha Graham chegou na Denishawn (escola de Ruth St. Denis e Ted Shawn localizada em Los Angeles) em 1916; ficou por sete anos até o momento em que resolveu procurar seu próprio caminho, em 1923. Na Denishawn, desde seu primeiro dia quando dançou para Ruth, Martha ficou sob os cuidados de Ted Shawn, quem a incentivava. Para Miss Ruth, Martha, com dois anos na Denishawn, tinha qualidade suficiente para dar aulas, mas não para dançar. Martha passou a dançar com Ted e Doris Humphrey[6] com Ruth.

Em termos técnicos, a formação de Graham na Denishawn incluía aulas de balé e dança étnica (principalmente de índios americanos e espanhola), gestual dramático, baseado nas teorias de François Delsarte, e dança oriental, incluindo Yoga (ministrado por Ruth). A filosofia de Denishawn era dar a seus alunos uma formação que incluísse, além de toda disciplina corporal, elementos de música, história da arte, religião e filosofia. De toda esta formação, o que realmente influenciou e marcou o trabalho que Graham desenvolveria mais tarde foi o uso 'oriental' do chão- as posições ajoelhadas e sentadas, por exemplo (MILLE, 1991)[7].

O gosto e a estética da Denishawn foram baseados na fundação do teatro popular (vaudeville, music halls, dança de salão). O excesso de decoração e sentimentalismo chegava a ser falso e por mais que Ted e Ruth tentassem vangloriar uma arte espiritual,

---

[6] Uma das maiores representantes da dança moderna americana. Em sua formação, desenvolveu-se na Denishawn.

[7] MILLE, A.- **Martha: The life and work of Martha Graham.** New York: Random House, 1991.

aspectos religiosos em nome da grande arte, eles "viviam" em Hollywood. E, como ressalta Mille, pouco a pouco, a religiosidade foi se difundindo na parafernália obstrusiva. *"Mas foi nos pés de Miss Ruth que Martha e Doris e Charles*[8] *sentaram e ouviram com seus corações"* (MILLE, 1991: 60). O que Martha levou para sempre em sua alma foi a capacidade de centralizar concentração e personalidade nos mais altos instintos possíveis a alguém antes de dar início a qualquer exercício. E um dos pensamentos de Ruth passou a ser uma eterna busca na sua dança-vida:

"Eu acredito que a dança comunique o que existe de mais profundo no homem, os mais altos e mais verdadeiros pensamentos espirituais e emoções de longe melhor que palavras /.../"(STODELLE,1984: 25)[9].

3. O Yoga: influência

Analisaremos, a partir deste ponto, a influência mais visível na técnica de Graham e mais importante no processo de desenvolvimento desta pesquisa: o Yoga.

O Yoga já mencionado anteriormente foi, segundo nossa opinião, uma das maiores influências que Graham teve no processo formativo de sua técnica. É importante esclarecermos que a formação de uma técnica não foi o principal objetivo desta coreógrafa em sua carreira. Segundo CAVRELL (1998) , a técnica surgiu das necessidades impostas pelas criações coreográficas de Graham, seu objetivo primeiro. A

[8] Charles Weidman: bailarino que estudou na Denishawn e trabalhou com Doris Humphrey.
[9] STODELLE, E.- **Deep Song: The Dance Story of Martha Graham.** New York: Dance Horizons, 1984.

técnica veio como conseqüência, diferentemente do caminho de Doris Humphrey que já objetivava a sistematização de uma técnica, uma forma de se coreografar.

Observamos a influência do Yoga em Graham não apenas através de citações bibliográficas. Pudemos reconhecer posturas do Yoga ou essência destas posturas em vários exercícios técnicos de Graham e em suas coreografias. Além disso, a preocupação com a respiração e a coluna também são preocupações da filosofia Yogue. Assim, acreditamos ser necessária uma breve explanação histórica sobre o Yoga, evidenciando semelhanças entre os princípios da técnica de Graham com os princípios da filosofia Yogue.

O Yoga surgiu na Índia em conseqüência a uma necessidade de explicação ao mistério da vida, às crenças... Os sábios procuravam, então, observar a movimentação de animais e plantas, *"transferindo para os homens os seus movimentos e formas, a fim de obterem a flexibilidade dos corpos, a calma e o repouso mental"*. Desta forma, *"Yoga é um sistema filosófico, organizado e codificado por Patanjali, que o denominou Yoga-Sutra, onde reuniu toda a tradição escrita e oral, em um tratado doutrinal técnico"* (FERNANDES, 1994: 22)[10]. O yoga é um dos seis *darshanas* (escolas filosóficas ou sistemas) indianos, cujo objetivo é a educação integral do ser, o perfeito desenvolvimento corpo-mente.

Patanjali compilou todo este sistema no século II a.c., sintetizando a essência da filosofia Yogue. A partir destas observações originaram-se os principais caminhos do

[10] FERNANDES, N.- **Yoga Terapia. O caminho da saúde física e mental.** São Paulo: Ground, 1994.

Yoga: *Hatha, Karma, Raja, Jnâna, Bakti*. Hoje existem outras denominações e linhas que foram sendo modificadas e criadas. Até mesmo no Brasil foram criadas novas linhas do Yoga. Desta forma, fica difícil catalogar todos os tipos existentes. Porém, a origem é a mesma. Existem, dentro da filosofia Yogue, além dos tipos mencionados, graus. Os graus do Yoga são oito:

O primeiro são mandamentos de Moral universais.

O segundo é formado por regras de conduta, pureza, estudo profundo, entrega completa a Deus.

O terceiro grau do Yoga é a prática de exercícios físicos através do *Asanas* ou posturas.

O quarto grau do Yoga é a regularização do sopro, o que substitui as formas inconscientes de respiração, é o chamado *Pranayama.*

O quinto grau do Yoga é a abstração dos sentidos, e está ligado aos ritmos da respiração, é denominado *Pratyahara.*

O sexto grau ou *Dharana* é a orientação da mente em uma só direção, a concentração, a reflexão. Leva à meditação.

O sétimo grau ou *Dhyana* é a meditação propriamente dita.

O oitavo e último grau do Yoga é o *Samadhi*, um processo de interiorização, em que o corpo e os sentidos repousam, enquanto a mente e a razão ficam conscientes e ativas.

Para a pesquisa nos interessaram o terceiro e quarto grau do Yoga, que se referem à prática das posturas e ao Pranayama (controle sobre o prâna e, portanto, sobre a respiração). Utilizamos as posturas, onde pudemos reconhecer a técnica de chão de

Graham, e outras específicas para o relaxamento de tensões localizadas nas práticas em grupo desenvolvidas pela pesquisa.

"As práticas do Yoga promovem a estabilidade do corpo, fazendo desaparecerem as dores e aumentando a liberdade de movimentos"(FERNANDES, 1994: 34). Tendo em vista o objetivo das práticas desta pesquisa, que foi a utilização da respiração como auxiliar em busca da expressividade, tentamos promover a liberação da respiração, ampliando a conscientização e flexibilidade corporal, tornando o corpo mais apto a expressar-se.

Nos detivemos, mais especificamente, nas posturas do Hatha- Yoga, que é o Yoga do físico, e em exercícios respiratórios do Pranayama, encontrados em diversas correntes do Yoga. O objetivo das posturas *"é permanecer numa posição firme, mas sem tensões. Ao manter-se numa postura, confortavelmente, encontra-se o equilíbrio mental. /.../"*Quando praticadas corretamente, as posturas *"deixam os discípulos vigilantes, relaxados e sem dores"* (FERNANDES, 1994: 28). A execução das posturas do Yoga está sempre aliada à respiração, uma preocupação constante no Yoga. E também existem exercícios respiratórios específicos no chamado Pranayama. O objetivo da execução destes exercícios na parte prática da pesquisa é liberar tensões musculares e aumentar a conscientização com relação à respiração e ao corpo.

As semelhanças, em termos de preocupação, do Yoga com a técnica de Graham encontram-se, mais enfaticamente, em torno da respiração. Em primeiro lugar, ambas dão importância fundamental a este ato essencial à vida. Graham estruturou todos os princípios de sua técnica nos movimentos decorrentes do processo respiratório. Em segundo lugar, a coluna como uma preocupação constante, o extremo trabalho

enfocando a coluna, suas torções a sustentação do corpo através dela, que podemos verificar em Graham reflete a sua influência na Kundalini Yoga, levantada por MILLE (1991).

Segundo a Kundalini Yoga, uma divisão do Tantra Yoga, dentro do miolo da coluna encontra-se um conduto energético, cuja extensão vai da base do ânus até o alto da cabeça. Nesta região flui uma poderosa energia, denominada energia Kundalini. Nas laterais esquerda e direita deste centro energético, dois canais acessórios correspondentes ao feminino e ao masculino, se enrolam em torno da coluna como cobras, em sentido ascendente. Este enrolamento destas últimas duas energias forma sete cruzamentos, denominados 'chakras' ou círculo de energia, centros de consciência.

O grande desafio da Kundalini Yoga é desenvolver e evoluir através das qualidades dos chakras desde a base da coluna até o alto da cabeça, ativando os centros de energia, bem como liberando as energias contidas e, ainda, mantendo o equilíbrio entre as forças energéticas masculina e feminina.

Correlaciona-se a cada chakra um ponto específico da coluna, além de determinados aspectos do comportamento e do desenvolvimento humano:

Chakra 01- da raiz (Muladhara): Localiza-se na base da coluna. Relaciona-se com as necessidades básicas de sobrevivência, com a energia primitiva.

Chakra 02- do baço (Svadhisthana): Localiza-se na região dos genitais. Relaciona-se aos impulsos sexuais e aos relacionamentos interpessoais primários.

Chakra 03- do umbigo (Manipura): Localiza-se no umbigo. Relaciona-se às emoções em estado bruto.

Chakra 04- do coração (Anahata): Localiza-se acima do coração. Relaciona-se com sentimentos de afeição e amor, e auto expressão.

Chakra 05- da garganta (Vishuddha): Localiza-se em frente à garganta. Relaciona-se com a comunicação, expressão e auto expressão.

Chakra 06- frontal (Ajua): Localiza-se entre as sobrancelhas. Relaciona-se aos poderes da mente e à auto percepção.

Chakra 07- da coroa (Sahasrara): Localiza-se no alto da cabeça. Relaciona-se à auto compreensão, ao esclarecimento (DYCHTWALD, 1984)[11].

4. Técnica

Relatamos este breve histórico da vida de Graham e suas influências artísticas para contextualizar e evidenciar as origens do que aqui mais nos interessa: sua técnica. Depois de deixar a Denishawn, Martha partiu em busca de um caminho próprio. Neste momento, foi decisivo o incentivo e apoio do músico Louis Horst. Ele é responsável por disciplina-la e com isso criar condições para que a técnica de Martha pudesse aflorar. Louis era a estrutura de Martha, sem seu suporte talvez hoje não fosse possível conhecer a obra desta revolucionária da dança moderna.

[11] DYCHTWALD, K.- **Corpomente.** São Paulo: Summus, 1984.

4.1 Respiração: ato de vida

Para desenvolver sua técnica, Graham partiu do ato essencial da vida: o ato de respirar. Para descobrir seu próprio caminho, partiu de influências de sua formação, das quais podemos citar o Yoga. Ruth St. Denis ministrava aulas compostas por exercícios de profundas respirações, onde adotava posições como a de lotus[12]. A posição sentada, que Ruth utilizava nestes exercícios, e que caracterizou, também, o seu balé *Yogi*, foi a influência inicial para que se desenvolvesse o que hoje conhecemos, na técnica de Graham, como *Floorwork*- **trabalho de chão**. E foi nesta primeira posição sentada, com as pernas cruzadas, que Martha começou a descobrir a origem de sua técnica, observando o comportamento do corpo em função da respiração. Observando os movimentos que esta ação vital provocava no corpo, um movimento de recolhimento e de dilatação de estruturas, recolhimento e expansão do centro do corpo, contração e liberação de musculatura. O movimento como conseqüência da respiração e das mudanças anatômicas do corpo resultantes do processo respiratório (HOROSKO, 1991).

4.2 Contração e *release*

STODELLE (1984) explica que Martha *"sentaria no chão por horas tentando descobrir o caminho do movimento que o simples ato de respirar determina /.../ concentrando-se na ação de inalar e exalar. Inalar deu a ela a sensação de poder, um sentimento do corpo se renovando; exalar foi, basicamente, um deixar o espírito sair assim como o ar. Ela tentou classificar os movimentos muscularmente chamando-os*

[12] Padmâsana- posição meditativa com as pernas cruzadas e os pés sobre as coxas.

'contraction' para o ato da exalação e 'release' para o ato da inalação" (STODELLE, 1984: 48). Martha definiu em 1974:

"Muito tem sido dito sobre contração e release[13] */.../. É muito simples. O corpo pode fazer duas coisas inalar e exalar, e isso envolve todo o corpo e, particularmente, a pélvis. Portanto, isto é visceral"* (MILLE, 1991: 99). E coordenando os atos da respiração, ou seja, a inspiração e a expiração, de maneira ritmada, Martha tornou-os cada vez mais expressivos (STODELLE, 1984).

As mudanças corporais correlacionadas à inspiração e à expiração iam ficando cada vez mais claras. Graham mostrava este fenômeno à seus alunos como o "mistério da vida", do sopro da vida, mas sempre um fenômeno natural de soltar, liberar o ar. Deixar o ar ir e vir permitindo que o corpo, naturalmente, respondesse a estas ações.

Gertrude Shurr[14] descreve como os alunos iam descobrindo estas correlações: *"Nós percebemos que sobre a exalação do ar, o esqueleto ou ossos do corpo moviam: o osso da pélvis virava para frente, a cartilagem da espinha permitia a ela alongar e curvar para trás e os ombros moviam para frente, sempre mantendo o alinhamento do ombro sobre o quadril, enquanto nunca abaixando o nível da posição sentada. Quando o ar era inalado, o esqueleto voltava à sua posição original movendo para esta posição na mesma ordem como na contração: quadril, espinha, ombros. /.../ Quando o ar está fora do torso, os músculos das costas alongam e os da frente contraem. Os músculos retornam a suas posições originais no release"* (HOROSKO, 1991:38).

---

[13] Preferimos utilizar o termo release sem traduzi-lo. O português não dispõe de uma única palavra que contenha os significados de expansão e liberação como o termo *release*.

[14] Bailarina que trabalhou com Graham de 1930 a 1938.

As aulas de Graham começavam na posição sentada de pernas cruzadas do Yoga, com os exercícios de profunda respiração anteriormente citados, comumente utilizados na Denishawn. Relaciona-se este desenvolvimento de Martha com a dança *The Yogi*, citada anteriormente, destacando o desenvolvimento aprofundado que Graham deu a estes exercícios. Martha pesquisou, mais especificamente, a filosofia da Kundalini Yoga para fundamentar sua prática. Pearl Lang[15] descreve estes exercícios de respiração profunda:

"A respiração no corpo faz seu caminho de baixo a partir do genitais para cima através do centro do corpo, o umbigo, o coração, a boca, a cabeça. /.../ De tal forma que nenhum braço era erguido sem a crescente energia da respiração, no impulso da vida" (MILLE, 1991: 250).

Graham se concentrou nas mudanças corporais resultantes da inspiração e da expiração. Neste processo, ressaltou a importância da coluna, a qual chamava de árvore da vida: *"A espinha é a árvore da vida de uma pessoa. E por esse meio o bailarino se comunica /.../ ele é puro e aberto, pode fazer de seu corpo um instrumento trágico"* (GRAHAM, 1993:15).

Entendemos que a coluna, centro de sustentação da região torácica e da região abdominal, ambas profundamente envolvidas no processo respiratório, está intimamente ligada a todo o movimento relacionado à respiração e, portanto, ao princípio *contraction and release*.

[15] Bailarina que trabalhou com Graham de 1941 a 1954 e de 1970 a 1978.

4.3 Centro Motor

O princípio *contraction and release* fundamentou toda a técnica de Graham, e sempre esteve correlacionado a um centro motor de movimento e energia. *"O movimento surge do centro do corpo /.../ onde a respiração mora"* (HOROSKO, 1991: 57). Entendemos que o corpo como um todo participa deste processo respiratório-anatômico-fisiológico-energético. A expiração culminando na contração diafragmática, e na curvatura concavada da coluna; e a inspiração liberando uma movimentação em espiral para cima e para fora pelo torso, braços, pescoço e cabeça. *"Uma ação total que envolve o corpo em todos os momentos"* (HOROSKO, 1991: 57). O processo de respiração relacionado à contração e expansão do corpo acontece de maneira global, o corpo move-se como um todo, tendo a pélvis (o centro) como ponto de partida.

É importante considerarmos, ainda, alguns elementos inerentes a este princípio, que não podem deixar de ser mencionados:

Um primeiro elemento é a suspensão que existe entre a contração e o *release*. Como revela Helen McGehee[16], a suspensão é um momento de equilíbrio antes da mudança. *"Sem esta suspensão a respiração torna-se forçada"* (HOROSKO, 1991:84).

Outro elemento importante é o ritmo, fundamental na coordenação dos movimentos corporais com o processo respiratório. Além disso, o trabalho com o ritmo respiratório permite o surgimento de diferentes dinâmicas. O ritmo, tão bem utilizado por Graham, é um dos responsáveis pela caracterização de sua dança como percutível.

---

[16] Bailarina que trabalhou com Graham de 1944 a 1972.

4.4 Espiral

Um último elemento a ser destacado, inerente ao princípio básico *contraction and release*, é a espiral. Na técnica de Graham, os movimentos são desenvolvidos em espiral a partir da pélvis até o topo da cabeça. Desta forma, a contração é uma resposta ao máximo do alongamento e o *release* um crescimento em espiral para cima. Graham desenvolveu uma série de exercícios em espiral em sua técnica e, em todos eles, o motor do movimento é a pélvis, começando a espiral que continua através de toda a coluna até chegar na cabeça.

Entendemos que toda a movimentação da técnica de Graham parte sempre do centro

motor, da pélvis, e este movimento visceral é que determina a continuidade do movimento para a periferia do corpo em espiral. Graham trabalhava com o centro como origem da vida, o motor. Acreditava que as emoções, os sentimentos, o movimento são primeiramente visíveis na região central do corpo, partindo da pélvis e seguindo a coluna em direção à cabeça. *"É o torso- coração, pulmões, estômago, vísceras, e, acima de tudo, a espinha- que expressa"* (MILLE, 1991:97).

4.5 Em busca da expressão

Podemos reconhecer na atitude coreográfica de Martha, a eterna busca pela expressão, por revelar os mais íntimos sentimentos e emoções humanas. O sentido de toda busca em termos de movimentação que ela propunha tinha sempre este propósito. E o que era expressivo? O que era expressividade para Graham? Expressividade era a

capacidade interpretativa de trazer à tona no palco toda essa emoção, todo sentimento, toda intenção do dançar.

Traduzindo isto para a movimentação de Graham, percebemos ser fundamental para a expressividade trazer o movimento do centro do corpo e movimentar-se a partir deste centro como um todo, uma unidade integrada. Este caminho do movimento nos parece decisivo para concepção de expressividade desta coreógrafa. O movimento tem, como ponto de partida ou origem, um centro energético, o centro motor do corpo, ou ainda mais especificamente, a pélvis, que integra o corpo inteiro. Na técnica de Graham tudo deve ser motivado pelo interior do dançarino ou ator.

Comprovamos a preocupação de Graham com a expressividade ao verificar que a coreógrafa atribuiu qualidades expressivas aos movimentos básicos de seu princípio, definindo que *"a profunda qualidade dramática vem da exalação do ar ou da contração; a qualidade lírica e aberta da inalação do ar ou release"* (HOROSKO, 1991: 39). O motivo de Graham *"era comunicar a intensidade de viver /.../ num 'completo direcionamento a um dado instante". /.../ 'Dançar', Martha diria, é 'movimento feito divinamente significante'. Seu significado, no entanto, sempre foi no domínio do sentimento. Intuição preferivelmente ao intelecto foi a chave requisitada para entender a linguagem kinética de Martha"* (HOROSKO, 1991: 85).

5. A nossa abordagem

Como pudemos esclarecer, a técnica de Martha Graham é fundamentada por princípios de movimento, não por formas estáticas. Estes princípios podem preparar um bailarino para quaisquer outros movimentos, não apenas para os exercícios de Graham, tendo em vista que são princípios do movimento.

Pudemos presenciar esta técnica sendo desenvolvida apenas pelas formas que as acompanham, entretanto, definimos nosso trabalho com a técnica de Graham a partir dos princípios. Em toda sua técnica, seja nos exercícios mais simples até os mais complexos, os mesmos princípios podem ser encontrados. A evolução a formas e desempenhos mais complexos é, portanto, conseqüência do aprendizado, internalização e processamento destes princípios técnicos.

A técnica de Graham, como a entendemos, privilegia a sensação kinestésica à imagem corporal, o princípio à forma, o trabalho interno ao externo. Uma possibilidade que exige entrega, dedicação e generosidade. Não existem truques, não existe feio ou bonito; existem corpos humanos, humanos antes de tudo. Entrar na evolução técnica de Graham significa, antes de tudo, ser íntegro, total. Não existem meias verdades, apenas um ser humano com possibilidades, com limites, com sentimentos, pensamentos, história de vida, influências sociais, culturais.... uma unidade corpo sendo por meio do movimento.

5.1 Três princípios para a arte de expressar:

5.1.1 Contraction and *release*: respirar livremente

Em nossa pesquisa, os princípios de Graham coincidem com os princípios do movimento. Mesmo em momentos de execução de improvisações e composições, utilizamos os princípios encontrados na técnica de Graham. Nosso interesse na pesquisa da respiração e seu possível auxílio em favor da expressividade teve início com o conhecimento dos exercícios técnicos de Graham. Trabalhamos seus três princípios básicos: **Contração e release, espiral e centro motor.**

O princípio *contraction e release* foi o primeiro a ser definido por Graham e é a origem e conseqüência dos outros. Todos estão interligados. Este princípio é simplesmente deixar a respiração acontecer, privilegiando e enfatizando suas conseqüências na musculatura. A coluna, neste processo, desempenha papel fundamental de estruturação e flexibilização dos movimentos. A contração e o *release* (e, portanto a respiração) estão diretamente conectados à coluna, bem como esta depende da musculatura, ossos, articulações. Como já mencionamos, o corpo move-se inteiro.

O princípio *contraction and release* contém em sua essência os movimentos naturais do ato de respirar. Ao inspirar, o corpo todo se expande, com enchimento dos pulmões de ar e movimento do diafragma para baixo, em direção à bacia, ampliando a capacidade de absorção de oxigênio pelos pulmões. Ao expirar, naturalmente no repouso, o corpo não precisa realizar nenhum trabalho energético. Apenas por pressão, o ar rico em gás carbônico sai do corpo, os pulmões se esvaziam, o diafragma e a caixa

torácica expandida voltam ao lugar. No repouso, apenas a inspiração, o *release* exigiriam gasto de energia (GUYTON, 1986)[17].

Graham, a partir deste movimento natural, propõe exercícios musculares que permitam o preparo físico dos bailarinos e, antes de tudo, o movimento expressivo. Para isto, estes movimentos partem do que seja suficiente para respirar, para o que seja suficiente para expressar. Estes movimentos são, portanto, ampliados, e busca-se o maior número de elementos possíveis à expressão pela arte de dançar. A inspiração, o *release* passam a ser uma liberação e expansão muscular do corpo em todas as direções num alongamento máximo da coluna. E a expiração passa a ser um esvaziamento, uma contração do corpo todo, porém não no sentido de diminuir ou encolher, mas no sentido de alongar ao máximo a possibilidade da 'reta' até chegar a curva, numa continuidade constante, cujo motor é a pélvis. E este movimento exige, também, um gasto ideal de energia.

O início da contração acontece na pélvis como geradora do movimento, fluindo através da coluna lombar, dorsal, cervical, braços, pernas e cabeça. No movimento de contração, o ar é expelido começando pelo abdome, caixa torácica e peito (a sucessão é a mesma). O fluxo livre de ar facilita a contração, sendo que a forma do exercício é mera conseqüência da pélvis e do abdome como geradores, em termos de movimento e respiração.

A tentativa exacerbada de controle respiratório impede a respiração e o fluxo de movimento. A fluência mais livre da mesma permite o caminho natural do movimento.

---

[17] GUYTON, A. C.- **Tratado de Fisiologia Médica.** Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.

A capacidade de relaxar e contrair os músculos devidamente, sem alterações ou interrupções no fluxo respiratório, permite a ocorrência de imagens no decorrer do exercício. Aliar a respiração e o movimento traz, também, muita concentração.

A dificuldade em respirar e utilizar a musculatura coerentemente traz um movimento mais periférico, em que a forma (e não a sensação) parece geradora. A prática e harmonização dos movimentos com a respiração trazem a sensação de continuidade do movimento a partir de um motor. Os movimentos tornam-se contínuos, não terminam, apenas continuam. Alonga-se ao máximo até culminar na contração cujo auge é a liberação, o alongamento. Sendo que a pélvis é sempre o motor do movimento, tanto na contração quanto no *release*.

Percebemos que uma respiração integrada ao corpo e liberada auxilia num gasto otimizado de energia e utilização equilibrada do corpo, aliviando tensões desnecessárias e beneficiando o fluxo do movimento.

5.1.2 Centro: integrando o corpo

Neste movimento que flui, graças à respiração num constante expandir e contrair, encher e esvaziar, soltar e retomar, permanece a ordem natural que se repete em todo e qualquer movimento. Como a respiração tudo se inicia num centro e se desenvolve até as periferias. No movimento isto significa uma sucessão importantíssima na técnica de Graham: quadris (pélvis), cintura, ombros e cabeça; ou no que se refere à coluna: cóccix, sacro, lombares, dorsais e cervicais; ou no que se refere à respiração: abdome, tórax, peito, ombros. Esta sucessão é peça chave em todos os desenvolvimentos em Graham seja na contração ou no *release*, a ordem não se altera.

Este desenvolvimento do movimento a partir de um motor, do centro do corpo para as extremidades, de um impulso que parte de um centro e continua num fluxo-impulso movimento, impulso movimento... constante e circular, promove, a nosso ver, uma integração do corpo que, na obra coreográfica, se reflete numa utilização energética eficiente do corpo e, pressupostamente, num desenvolvimento expressivo eficaz. A expressividade que pudemos verificar nas obras coreográficas de Graham em vídeo nos parecem ter uma estreita relação com a integração corporal, energética, respiratória possibilitada por este princípio de centro motor.

Mesmo em trabalhos coreográficos que partam do movimento gestual, ou seja, de fora para o centro do corpo, é possível verificar a presença da expressividade. E isto só nos parece possível a partir do momento que o movimento acontece com a presença de um centro integrado ao corpo, ainda que este não seja o motor do movimento. *"Há um centro imutável, um centro primário de energia de onde todos os movimentos e sons surgem. /.../ Seja onde for que o centro possa estar localizado no corpo, somente o fato de se estar procurando e trabalhando a partir deste clareia a mente e focaliza energia"* (LINKLATER, 1976: 143)[18]. O trabalho consciente a partir do centro integra o corpo, ajudando num gasto otimizado de energia. Desta forma, acreditamos que o conceito de centro auxilia na integração do corpo (o que pressupõe o processo respiratório) e na obtenção de expressividade.

[18] LINKLATER, K.- **Freeing the Natural Voice.** New York: Drama Book, 1976.

5.1.3 Espiral: nem início, nem fim, apenas continuidade

O último aspecto decorrente e causador dessa sucessão, a partir de um centro que integra o corpo, é a continuidade. Em Graham o movimento não começa, não cessa, apenas continua. O movimento acontece como um ciclo constante onde não existem fragmentações, apenas sucessões evolutivas de movimento. E é neste desenvolvimento cíclico que encontramos, mesmo sem a torção da coluna, a origem do princípio da espiral.

Seja torcendo a coluna numa espiral, seja contraindo ou recuperando o eixo, a espiral está sempre presente. O princípio de espiral não está associado apenas à torção da coluna, mas ao crescimento constante deste movimento continuo e cíclico. As espirais trabalham com um contínuo movimento de crescimento e/ ou torção da coluna.

Os movimentos desenvolvidos em cada seqüência de Graham estão conectados progressivamente, nunca ficam estagnados. A cada contração, a cada *release*, o corpo consegue um pouco mais de alongamento. O alongamento, o crescimento, a cada movimento é sempre maior. O desenho resultante, mesmo sendo curvo, nunca poderia completar um círculo, pois ao retomar o 'início' do círculo a curva se ampliou. Desta forma, o movimento é curvo, porém em espiral, sempre. Continuando inteiro, sem fragmentações. Um movimento fazendo parte do outro numa sucessão espiralada, como a vida, a cada dia, a cada sol, a cada dor... apenas continuando...

Capítulo II

O Corpo que Respira

1. Respirar: viver

Respirar no contexto deste estudo é vida. E à vida estão integrados os conceitos de morte e de nascimento. A cada inspiração renascemos. A cada expiração, morremos. *"Como tudo começa? /.../ nunca começa. Apenas continua"* (GRAHAM, 1993: 184).

Vida é movimento, e a base do movimento é fluir continuamente entre expansões e contrações, entre ampliar e recolher, nascer e morrer. No capítulo anterior definimos que para Graham dançar é revelar o interior do bailarino. *"A fascinação de Martha Graham com a paisagem interior emocional de um ser humano, impeliu-a a criar um vocabulário e uma linguagem para expressar a emoção humana"* (KING, 1998)[1]. Para Graham, dançar é se expressar.

Nossas indagações a respeito da conexão entre o ato de respirar e a expressividade tiveram início com o conhecimento da técnica de Graham. A respiração é fundamento estrutural desta técnica e define seu princípio básico: contração e *release*. Este princípio nada mais é do que uma decorrência da respiração em termos de movimento. E pode ser observado, também, na circulação sangüínea. *"O corpo inteiro é um tubo que pulsa em ondas de expansão e contração"* (KELEMAN, 1992: 57)[2]. Este é

---

[1] Elisa King em entrevista concedia dia 11 de novembro de 1998.

[2] KELEMAN, S.- **Anatomia Emocional.** São Paulo: Summus, 1992.

um princípio não apenas técnico ou humano, mas universal. Até mesmo os astros e as formas de vida mais simples possuem uma constante movimentação de expansão e contração/recolhimento. E ainda que estejamos dormindo, em estado de repouso, precisamos respirar para estarmos vivos. Respirar é um dos mais básicos movimentos (entre outras atividades vitais e contínuas); e as diferentes formas de respirar expressam diferentes formas de ser.

Nos ateremos, neste capítulo, a esta atividade essencial à vida: respirar.

Antes de formar um grupo para aplicação da pesquisa, antes de testar exercícios respiratórios, antes de propor a prática atenciosa de uma técnica que envolve princípios intimamente ligados à respiração; precisamos olhar para o ser humano que se move.

A inquietação que temos em auxiliar o bailarino a desenvolver sua expressividade vem da constatação de uma carência desta verdade quando o vemos no palco, e a percepção de que ele não flui no movimento, não 'respira' o movimento. E por que a respiração para ajudar? Por ser a respiração um dos movimentos primordiais e vitais ao homem. Uma atitude reveladora do próprio ser. Como elucida GRAHAM (1993), o 'ato essencial à vida', tantas vezes tão inconsciente quanto o próprio viver. Buscamos, com a ampliação da consciência e a liberação deste processo, um corpo mais inteiro.

"Respiração é vida e a vida é inseparável da expressão" (KING, 1998). Trabalhar com a respiração e o movimento das pessoas foi, antes de mais nada, um desafio. Conseguir vê-las e, ao mesmo tempo auxilia-las a ampliar a consciência de sua respiração, indo ao encontro da consciência de sua própria unidade. A respiração nos

pareceu um importante elo capaz de integrar movimento, sentimento, pensamento... Para trabalhar com cada pessoa que fez parte de nossa pesquisa, precisamos encontrar novos caminhos que não fossem pautados pela fragmentação a que estamos habituados. Foi preciso uma mudança não somente no pensar, mas no agir; afinal ambos estão (ou deveriam estar) conectados[3]. *"Nossa personalidade se expressa através do corpo tanto quanto através da mente. Não se pode dividir alguém em mente e corpo. /.../ Qualquer mudança na maneira de pensar de uma pessoa e, portanto, em seus sentimentos e comportamentos, está condicionada a uma mudança no funcionamento de seu corpo. As duas funções mais importantes a esse respeito são a respiração e os movimentos"* (LOWEN, 1984:30)[4].

Para encontrar em conjunto com cada bailarino a consciência dessa integração que o faz viver, mover e expressar, tivemos que superar as nossas próprias fragmentações e ansiedades. Muitas vezes ouvir, ao invés de falar. Silenciar. Perceber os nossos próprios pré-conceitos e construir concepções mais adequadas a todos os princípios que estudamos a partir do ato de respirar.

---

[3] Destacamos este processo participativo em busca da integração, justamente para evidenciar as características de um processo, que passa por contradições e fragmentações naturais à uma reestruturação paradigmática. A própria linguagem, muitas vezes, deflagra fragmentações na busca de uma nova forma de pensar, refletir e conceituar, até que esta esteja estabelecida. Na busca da unidade, da integração, muitas vezes é preciso segmentar para compreender.

[4] LOWEN, A.- **Prazer: uma abordagem criativa da vida.** São Paulo: Summus, 1984.

2. Respirar: uma atividade integral

Observamos que a respiração culmina em uma série de movimentos não somente internos, mas externos. O movimento e o 'silêncio', a suspensão do movimento, são partes de um todo. Um olhar atento para o ser humano não pode dividi-lo em respirar, expressar, mover, pensar. A vida acontece integralmente. Entendemos a respiração como integrada não somente à estrutura física do corpo de cada pessoa, mas à sua estrutura emocional, psíquica, cultural, histórica, social... O corpo que respira para viver é o corpo que se expressa ao se mover. Entendemos por corpo toda a integridade do Ser humano.

A respiração é uma atividade conectada a um todo integrado e indivisível, o todo ser humano. Não podemos considerá-la sem relacioná-la a este todo e às condições em que ocorre. A respiração está relacionada/conectada à estrutura osteoarticular humana, bem como à musculatura. Os músculos participantes no processo respiratório são voluntários, sendo controlados por mecanismos medulares e supramedulares, que afetam tônus, postura e movimento.

Não nos ateremos aqui a detalhamentos no que se refere a troca de gases ou inserções musculares, o que propriamente destacamos, em termos de relevância para nossa pesquisa, é a respiração sob um ponto de vista integral, o que envolve não apenas pulmões e diafragma, mas cadeias de músculos, ação voluntária e involuntária, estrutura óssea e articular, pensamento, sentimento, ação...

Nossa pesquisa em torno do processo respiratório não apenas considera órgãos e músculos respiratórios, mas respostas decorrentes deste processo no corpo como uma

unidade, num dado momento e circunstância; principalmente no que se refere ao comportamento expressivo. Partimos do princípio de que trabalhando a respiração, como estímulo para o movimento do corpo[5] como um todo, estaremos nos aproximando da expressividade.

A respiração é uma resposta dada a uma situação interior ou exterior. Pode estar relacionada tanto a uma falta de oxigênio detectada pelo organismo, como ser modificada por uma situação de constrangimento, medo, angústia, excitação. O modo de ocorrência da respiração nada mais é do que uma resposta funcional a uma situação interior ou exterior. *"Toda resposta funcional a uma situação interior ou exterior é global e se integra na unidade do ser vivo"* (CAMPIGNION, 1998: 08)[6].

Campignion trabalha mais diretamente com a respiração baseado nas tipologias definidas pela linha de Cadeias Musculares e Articulares criada entre 1960 e 1970 por Godelieve Denys-Srtuyf. Não utilizamos os recursos das Cadeias Musculares no desenvolvimento prático desta dissertação, até porque disto dependeria uma formação mais aprofundada nesta linha de trabalho. Como no caso de outros autores que compartilham esta visão do corpo como unidade, utilizamos Denys-Struyf e Campignion como arcabouço teórico, tendo em vista suas bem estruturadas conceituações.

As tipologias foram definidas como base de apoio para o estudo e tratamento de formas de apresentação do corpo humano, de acordo com sua postura de equilíbrio em pé em relação aos planos sagital, vertical e horizontal. As ocorrências reais são,

---

[5] Tendo explicitado que entendemos por corpo uma totalidade interligada, integral; utilizaremos, a partir daqui o termo corpo, considerando estes conceitos.

[6] CAMPIGNION, P.- **Respir-Ações. A respiração para uma vida saudável.** São Paulo: Summus, 1998.

geralmente, combinações destas tipologias e também não são fixas, podendo variar de acordo com a fase da vida, ambiente, acontecimentos, etc.

Campignion parte de um funcionamento respiratório ideal, para descrever as ações respiratórias próprias das principais tipologias psicocomportamentais humanas. Não utilizamos estas tipologias no desenvolvimento da pesquisa para classificações, muito menos para tratamento fisioterapêutico, mas para conhecimento com relação a bloqueios respiratórios e suas conseqüências em relação à estrutura óssea e muscular, bem como ao comportamento e personalidade do indivíduo. Podemos deduzir, segundo Campignion, que um bloqueio respiratório relaciona-se a bloqueios musculares, articulares e/ ou emocionais. Desta forma, trabalhando com a liberdade respiratória em bailarinos, podemos reduzir tensões musculares excessivas, bem como bloqueios articulares, emocionais. Ampliando, consequentemente, as possibilidades expressivas dos bailarinos em decorrência a uma utilização mais livre e harmoniosa do corpo.

Compartilhamos da visão de CAMPIGNION (1998), DENYS- STRUYF (1995), KURTZ & PRESTERA (1989), FELDENKRAIS (1988), DYCHTWALD (1984), KELEMAN (1992), BERTHERAT (1990), LOWEN (1984), entre outros autores, que consideram qualquer modificação num segmento do corpo suficiente para que o todo se ressinta, o que ocorre em graus variados[7]. *"O corpo de uma pessoa, seu comportamento,*

[7] Percebemos, entre os autores, diferenciações na maneira de abordar e nas denominações com relação ao corpo. Evidenciamos, entretanto, uma busca comum em direção a um corpo total, integrado, que converge ao nosso olhar sobre o corpo. Estes autores evoluem no sentido de uma mudança paradigmática, o que envolve reformulações e ajustes constantes até que esta realmente se concretize. Os conceitos aqui adotados aproximam-se do paradigma holístico. Tivemos, no entanto, a preocupação em utilizar autores que tratassem especificamente do corpo, para defini-lo. E, neste sentido, as pesquisas são ainda mais recentes e escassas, o que ressalta, ainda mais, o período processual necessário até uma mudança paradigmática efetiva.

sua personalidade, a maneira como ela se movimenta, a respeito do que fala, suas atitudes, sonhos, percepções, posturas, são partes de um todo unitário /.../ são inter-relacionados, você não pode modificar uma sem influenciar as outras" (KURTZ & PRESTERA, 1989:24)[8].

2.1 Respiração e coluna vertebral

A respiração, do ponto de vista anatômico, baseia-se nas conexões e inserções musculares com estruturas osteoarticulares e órgãos do corpo humano e profunda relação de coexistência entre estes elementos. Coerentemente ao que podemos observar na técnica de Graham, que se baseia na respiração e está profundamente vinculada à coluna e, deste modo, ao corpo como um todo; a respiração está intimamente relacionada à coluna vertebral. A coluna tem importante papel na integração do corpo. DYCHTWALD (1984) elucida que *"praticamente todas as formas de tensão corpomental estão registradas em algum ponto da coluna. /.../ O fluxo saudável de energia e de elegância através da coluna é algo nitidamente crucial, pois a coluna é em sentido muito real a 'espinha dorsal' do corpomente"* (DYCHTWALD, 1984:179)[9].

A respiração, em sua estreita ligação com a coluna, interfere, bem como se modifica com a estrutura vertebral. O diafragma, músculo principal no mecanismo respiratório, auxilia no correto empilhamento vertebral, bem como depende deste. O

---

[8] KURTZ, R. & PRESTERA, H.- **O corpo revela.** São Paulo: Summus, 1989.

[9] Mais uma vez ressalvamos que o processo de construção de novos conceitos encontra dificuldades até mesmo na linguagem. Dychtwald procura demonstrar a totalidade do corpo humano, optando pela denominação corpomente, o que pode parecer ressaltar a fragmentação ou a falta de palavras que pudessem abranger a totalidade. Isso não diminui a contribuição desse autor no desenvolvimento de uma forma de pensar e abordar o corpo, apenas reflete um processo de reestruturação.

diafragma está situado entre duas cavidades hermeticamente fechadas e participantes do processo respiratório sob as quais exerce ampla influência: a cavidade abdominal e a cavidade torácica. A cavidade abdominal é suspensa pelo diafragma, em decorrência à aspiração que este sofre para cima pelo vácuo pleural, sendo, finalmente, suspenso juntamente com os órgãos intratorácicos à coluna dorsal. A caixa torácica, por sua vez, é suspensa à coluna cervical. Sintetizando, o diafragma, centro de dois espaços hermeticamente fechados, é aspirado para cima e suspenso com os órgãos intratorácicos à coluna dorsal até a sétima cervical, beneficiando também as vísceras abdominais (CAMPIGNION, 1998).

Ator principal da respiração, o diafragma depende intensamente da coluna vertebral, bem como age sobre ela. Para respirar bem, é preciso estar ereto e ritmado. Através do equilíbrio de tensões podemos preservar não somente a estática vertebral, mas o bom funcionamento dos órgãos e a liberdade dos movimentos.

As conexões do corpo são profundas, determinam e revelam, modificam e se relacionam constantemente. *"As formas externas do corpo e as formas internas dos órgãos nos falam da motilidade celular, da organização e do movimento da psique e da alma /.../ Sem anatomia não há emoções. Os sentimentos têm uma arquitetura somática"* (KELEMAN, 1992: 12). Percebemos que o processo respiratório envolve uma integração entre órgãos, articulações, ossos, musculatura, além das emoções, pensamentos, sentimentos, que também influenciam neste processo.

Respirar livremente significa abrir, preencher espaços, garantindo a ventilação para a oxigenação dos tecidos. E para isso é preciso que este todo envolvido no processo respiratório flua. Esta fluência depende de um equilíbrio do corpo, bem como o

equilíbrio deste depende do fluxo acarretado pelo processo respiratório. *"Abordar a respiração faz parte de um todo indissociável, incluído num trabalho do corpo inteiro, dos pés até o crânio e até a ponta dos dedos"* (CAMPIGNION, 1998: 112).

Quando executamos uma contração, na técnica de Martha Graham, precisamos expirar. É possível muscularmente executar o exercício sem soltar o ar, porém, com essa integração, o movimento acontece sem bloqueios e o corpo pode responder como um todo vivo e flexível. Se pensarmos em termos fisiológicos, quando soltamos o ar, o diafragma aspira os órgãos abdominais para cima, favorecendo a contração, bem como a possibilidade de curva na coluna. O inspirar preenche espaços, reencontra a verticalidade, o empilhamento em 'linha reta' da coluna, o chamado *release* em Graham.

Liberar o ar parece preponderante para liberar musculatura e desenvolver movimentos. Com a interrupção ou bloqueio do fluxo normal da respiração, os músculos não encontram espaços, as vértebras erijecem. Liberar e criar espaços traz a flexibilidade da coluna, o bom funcionamento da musculatura e das articulações, e uma respiração harmoniosa. A liberação respiratória depende de indicações próprias de cada corpo, de sensações interiores, jamais podendo ser impostas, rotuladas ou padronizadas. Quando a respiração se integra à movimentação de cada um, o movimento flui no corpo inteiro. Quando a unidade acontece, o corpo simplesmente é.

2.2 Integral e individual: complementaridade

Neste momento, destacamos a importância da individualidade no trabalho corporal. Cada bailarino tem seu corpo correlacionando aspectos físicos, psíquicos,

culturais; e cada um é individual e singular nestes aspectos, o que faz de cada corpo uma ocorrência única. Integral e individual são complementares neste contexto.

Enfatizamos a importância do reconhecimento individual de limites, dificuldades, bloqueios e possibilidades para o trabalho ancorado na respiração. O corpo integra-se não apenas a si mesmo, mas ao ambiente (social, cultural, histórico) que o cerca. Consideramos parte da unidade de cada corpo o genético, o racial, o cultural, o social *"e, no centro desse quadro o projeto pessoal da forma e do comportamento a serem desenvolvidos ao longo da vida"* (DENYS- STRUYF, 1995: 11)[10], o que torna cada indivíduo, bailarino ou não, um ser único em suas escolhas, respostas, defesas e funcionamento. Este reconhecimento permite uma evolução no sentido de buscar caminhos através da conscientização corporal.

Na medida em que reconhecemos nosso corpo sem receitas ou estereótipos, aprendemos a lidar com suas dificuldades e encontramos suas possibilidades, aceitando-o, antes de tudo. Este preceito, encontrado na filosofia Yogue, complementa este trabalho valorativo da individualidade em busca da liberdade expressiva da unidade corporal.

O trabalho individual é um trabalho interno, que privilegia os princípios do movimento e não a forma. Privilegia a consciência e não a cópia. A sensação de um corpo livre e apto a expressar-se e não uma imagem padrão de corpo. Resumindo, o trabalho integral e individual é um trabalho de construção progressiva e gradual sem

[10] DENYS-STRUYF, G.- **Cadeias Musculares e Articulares.** São Paulo: Summus, 1995.

fórmulas ou rótulos, em que cada corpo encontra seu caminho, tendo como base princípios comuns.

Trabalhar com cada corpo respeitando-o, significa trabalhar com bloqueios não somente respiratórios, mas emocionais e psicológicos, entre outros. Não existe, portanto, certo ou errado, ou padrões a serem seguidos. Cada um, kinestesicamente, em conjunto às propostas práticas, deve ir discernindo a melhor forma de liberar seus bloqueios e tensões desnecessárias, e trabalhar com seu próprio corpo. Pedir para uma pessoa com os ombros tensos, soltá-los, não garante que estes se liberem. A consciência constrói-se aos poucos e em conjunto a uma série de motivos que levam a pessoa a produzir tensão nos ombros: motivos físicos, emocionais, culturais... *"Para qualquer pessoa, seu corpo é uma solução para seus próprios conflitos e ninguém pode tirar-lhe isso. Até que ela esteja realmente preparada para a mudança, vai perseverar nisso durante a vida"* (KURTZ, & PRESTERA, 1989: 35).

3. Limite corporal, limite expressivo

Um indivíduo pode passar a vida repetindo um repertório limitado de formas corporais sem conscientizar-se disto. O reconhecimento deste repertório, destes limites, destas possibilidades, ou seja, a conscientização é o primeiro passo para que aumentem as possibilidades de fruição do corpo. Sem flexibilidade, sem liberdade *"ficamos limitados tanto em termos das ações que podemos perseguir quanto dos sentimentos que*

permitimos que emerjam. A riqueza de nosso pensamento e de nossa imaginação é afetada. Se os músculos não recebem sangue ou oxigênio suficiente, nossa ação torna-se limitada. Se o cérebro sofre falta de oxigenação, tornamo-nos apáticos, insensíveis, desatentos. Se, por outro lado, o cérebro recebe oxigênio em demasia, como nos estados de ansiedade, somos impelidos a agir" (KELEMAN, 1992: 57).

A busca pela expressividade não limita-se a uma única forma de expressão, consequentemente, não pode limitar-se ao uso excessivo de algumas partes da respiração e carência de outras; bem como à utilização enfática de alguns segmentos corporais em detrimento de outros. Para ampliar as possibilidades expressivas, é preciso ampliar as possibilidades respiratórias, as possibilidades musculares, articulares, mentais, emocionais... É preciso lidar com bloqueios, medos, ansiedade, lesões aceitando-os e reconhecendo-os durante o trabalho corporal.

Cada corpo contém uma dinâmica delicada, *"que é pura respiração e ritmo. /.../ Preservar a mobilidade e o ritmo desses músculos impede que qualquer cadeia muscular marque excessivamente o conjunto do corpo e limite-o, assim, a uma única expressão"* (DENYS- STRUYF, 1995: 11-12).

Reconhecer na individualidade de cada corpo os seus limites e possibilidades tem como objetivo maior o equilíbrio, a harmonização corporal. Este processo acontece gradualmente por meio da conscientização corporal, em busca de uma utilização mais harmoniosa do corpo que se expressa. Sendo que este percurso depende de cada bailarino em seu processo de vida, na medida em que traz à consciência bloqueios muitas vezes reprimidos. E nem sempre basta conhece-los para desfaze-los. No trabalho

corporal não podemos forçar as mudanças, este é um processo em que cada pessoa tem o seu tempo, atende às suas possibilidades e limites.

Trabalhar com corpos é trabalhar com pessoas, histórias de vida, emoções. Respirar integralmente é um trabalho que modifica não apenas possibilidades de movimentos, mas maneiras de vivenciar experiências. A nova estruturação que o trabalho com a respiração permite, propicia a integração de um corpo muitas vezes fragmentado pelos modos do pensamento dicotomizado. Para encontrar esta nova estruturação, buscamos a liberação da expressividade utilizando, como ponto de partida, a respiração.

4. Respirando em busca da expressividade: liberação

"A respiração não se ensina ou se aprende, ela se libera" (CAMPIGNION, 1998: 09). Segundo CAMPIGNION (1998), liberar possíveis bloqueios respiratórios significa liberar, também, musculatura tensa e formas de expressão aprisionadas. O trabalho com a respiração, baseado nos conceitos anteriores, visa as muitas possibilidades de cada corpo. Respirando sem bloqueios, liberando articulações presas, músculos erijecidos, jamais no sentido de fixar um padrão de respiração, mas de encontrar a liberdade funcional da unidade corporal. Liberar permite ao indivíduo escolher. Ampliar o conhecimento sobre o corpo através da respiração possibilita a descoberta de novos caminhos e permite a escolha. Permanecer pesquisando um

determinado tipo de expressão pode ser uma escolha, mas se não houver o conhecimento de outras formas de expressão e a consciência da opção em permanecer, não houve liberação, mas sim restrição. Neste processo, o objetivo maior é auxiliar o bailarino a expressar-se em suas criações.

A utilização da respiração, como foco de atenção, também libera a ansiedade de bailarinos em fazer o certo, bem feito, o que muitas vezes inibe mais do que estimula o corpo no processo expressivo. Liberar a respiração pressupõe resgatar o conhecimento do corpo à consciência, encontrando a medida exata do esforço.

Quando respiramos nos movemos, não é possível dissociar; mas é possível concentrar a atenção na respiração ao invés de atentar para a musculatura. Quando nos movemos respirando livremente, fluímos. O trabalho com a musculatura é muito conhecido dos bailarinos. E muitos têm a tendência a associar trabalho corporal efetivo à dor muscular. Um caminho menos conhecido conscientemente - respirar - traz novos resultados. O trabalho muscular estará ocorrendo com menos tensão, ou melhor, com uma tensão otimizada. Um caminho possível: ativar voluntariamente a respiração, trabalhar conscientemente com as possibilidades e limitações corporais, garantindo flexibilidade em momentos criativos.

O trabalho voluntário com a respiração serve para ampliar a consciência e estimular o conhecimento de novas possibilidades, em que cada um é aprendiz de si mesmo, singularmente, sem imposições, através da ação, do fazer. É como diz o ditado chinês:

"Eu ouço e esqueço

Eu vejo e me lembro

Eu faço e compreendo".

Focalizando a atenção na fluência da respiração, ampliando a consciência, ampliando capacidades, chegamos a um processo de reestruturação. O objetivo é o funcionamento livre desta estrutura, uma vez estabelecida. A expressão do fluir dos movimentos revelando o todo.

5. Relaxamento ativo

Relaxamento para a maioria dos bailarinos é o oposto de trabalho, esforço. Constatamos que o constante trabalho com esforço muscular aprisiona muitos bailarinos em tensões musculares excessivas e formas expressivas pré-definidas. A preocupação em executar perfeito, em busca do correto também aprisiona. Na verdade, a maior prisão é justamente a fragmentação do corpo. No corpo cujas partes se isolam sem percepção não é possível o fluxo energético, motor, expressivo, pois a unidade está comprometida. Um corpo integrado é flexível, permite a fluência circular de energia, da cabeça às mãos e aos pés, garantindo múltiplas expressões, cheias de sentido e mobilidade (DENYS-STRUYF, 1995).

Da mesma forma, não pode haver esforço sem relaxamento, ou relaxamento sem esforço. O esforço ótimo depende de uma capacidade de relaxar certas partes do corpo e manter a devida tensão em outras. É o que chamamos relaxamento ativo, agir no não agir, ação no repouso, imobilidade ativa. É o desenvolvimento de uma sensibilidade que permite a harmonização da estrutura corporal, mantendo um atividade muscular ótima.

A utilização do relaxamento ativo depende de um desenvolvimento consciente e pessoal. *"Com o trabalho de conscientização um terreno, inicialmente abandonado, mas promissor, se realiza. É um projeto que se concretiza por um trabalho pessoal. /.../ Uma expressão corporal sem nada de espetacular pode suscitar entusiasmo, porque o gesto vem sem esforço, ele é! Ele é graça, sem procurar ser gracioso. Essa graça resulta de um descanso no agir. /.../ Nosso querer, nossos medos de fazer mal feito, nossos esforços para fazer bem feito inibem com mais freqüência do que estimulam o corpo a se expressar. Há um justo meio a ser encontrado entre o querer e o trabalho, portanto o fazer, portanto o agir, e, por outro lado, o soltar, o deixar-se fazer"* (DENYS-STRUYF, 1995: 91- 92).

Detalharemos no capítulo IV, a metodologia utilizada, no que se refere a este trabalho com a respiração, na aplicação da pesquisa em práticas em grupo.

O trabalho desenvolvido com a respiração (na prática) a ser descrito se fundamenta nos conceitos expostos neste capítulo.

Capítulo III

Expressividade

1. A Expressividade na dança

Definiremos, neste capítulo, o último e mais importante dos conceitos com os quais trabalhamos: **a expressividade**. No capítulo anterior, definimos conceitualmente a respiração e o corpo que respira para o contexto deste estudo. Antes, portanto, de definirmos pressupostos teóricos básicos ao nosso trabalho no que se refere ao movimento expressivo, definiremos o termo expressividade, sendo importante destacar o contexto a que nos referimos para o estudo da expressividade: a dança. E ainda mais especificamente o estilo: dança moderna (tendo em vista nossa base na técnica de Martha Graham). As definições aqui suscitadas têm como parâmetro o contexto da presente pesquisa, que parte de uma técnica que valoriza o humano, o primitivo; mas também chega à expressividade de bailarinas da atualidade, utilizando a respiração como base de todo trabalho, desde o aquecimento do corpo até a criação coreográfica.

Desafio maior de nossas procuras no mundo da dança, a expressividade, substantiva para adequação de coreografias na categoria de arte, é foco principal neste capítulo. Mais uma vez o estímulo primeiro para a ocorrência e evolução destas indagações até a presente instância foi Martha Graham. Observando suas obras, sua entrega, sua luz, admiramos o que vem sendo nossa maior busca a caminho da arte: a expressividade. A perfeição técnica ainda fascina muitos no mundo da dança, talvez pela

obstinação de transpor limites. Entretanto, não consideramos arte obras que se utilizam da técnica como um fim.

Expressar, exprimir, significar sempre foi o maior almejo de Graham. E sua técnica foi desenvolvida a partir das necessidades que suas obras traziam para tornarem-se possíveis. Nunca foi desejo de Graham desenvolver uma técnica de dança, mas criar danças; exprimir idéias, sentimentos, emoções, fazendo arte. Um dos elementos que caracterizam uma obra coreográfica como arte, é a sua expressividade atípica. Atípica por ser uma expressividade construída, extra-cotidiana, como esclareceremos a seguir.

Expressão é a maneira como o gesto, a voz ou a fisionomia traduzem ou revelam a intensidade de um sentimento ou de um estado moral, energia, vigor, entonação especial ou característica com que se pronuncia uma palavra ou uma frase etc. Todo ser humano, partindo destas definições é expressivo em cada ação, reveladora de sua totalidade humana: pensamento, sentimentos, ações, emoções... Expressar significa exprimir; expressivo, que exprime bem o que quer dizer; significativo. Exprimir significa dar a entender, a conhecer, revelar, manifestar, enunciar por palavras ou gestos, significar (FERREIRA, 1986: 744)[1].

A expressão enunciada até aqui é inata ao homem e pode ir do choro do bebê a um gesto de ira. O que buscamos na presente pesquisa, entretanto, não é a expressão cotidiana do homem, mas a sua expressividade no contexto da dança.

O dançarino/coreógrafo expressa pensamentos, sentimentos, emoções, mas não como um orador para sua platéia. O coreógrafo elabora uma maneira de ver e revelar

---

[1] FERREIRA, A. B. de H.- **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

uma realidade, um sentimento, uma sensação kinestésica. Esta maneira de ver e, portanto, de expressar relaciona-se ao seu ser, mas não limita-se a ele. Desta forma, o artista objetiva um campo subjetivo. O que um dançarino expressa não é seu próprio sentimento, mas o que ele sabe, conhece e coloca em sua obra sobre sentimentos humanos. Uma obra de arte "*é uma metáfora desenvolvida, um símbolo não discursivo que articula o que é verbalmente inefável- a lógica da consciência por si mesma*" (LANGER, 1957: 26)[2].

A obra de arte é mediada por um sujeito para revelar algo de objetivo, mesmo que não verbal (energia, por exemplo). De tal forma, a obra de arte também revela o seu sujeito, tendo, portanto, expressão singular. No entanto, não se limita a ele, transcende-o . "*Mesmo quando o expresso se assemelha ao sujeito, quando as emoções são subjetivas, são ao mesmo tempo impessoais, inserem-se na integração do eu e não imergem nela. A expressão das obras de arte é o não-subjetivo no sujeito*" (ADORNO, 1970:133)[3].

E o que diferencia a expressividade no seu sentido mais amplo, da expressividade numa obra coreográfica, por exemplo? O sentido de expressar em arte também pretende exprimir algo numa 'entonação especial', revelar, manifestar, significar... E aqui entramos na decisiva diferenciação do termo genérico e do que estamos contextualizando. Qual a grande diferença expressiva entre um ator que chora no palco e um bebê que chora na vida real? A grande diferença entre expressar genericamente e

---

[2] LANGER, S. K.- **Problems of Art.** New York: Sbribners, 1957.
[3] ADORNO, T. W.- **Teoria Estética.** São Paulo: Martins Fontes, 1970.

expressar artisticamente é que a emoção, o pensamento, o sentimento, o conceito, o contexto expresso pelo artista é construído, criado.

Um artista que constrói uma coreografia inspirada em um contexto de guerra não precisa ter, realmente, vivido uma guerra. Um movimento coreográfico expressivo num contexto de angústia, não necessariamente parte de um sentimento de angústia do bailarino. A expressão artística revela, traz uma entonação especial a um sentimento, uma emoção, um pensamento... um contexto criado pelo coreógrafo para se expressar.

O coreógrafo, o dançarino, traz consigo sua subjetividade, transcendendo-a ao universal e objetivo. No entanto, sua expressividade não cumpre a função sintomática de revelar condições subjetivas, mas cumpre o papel de simbolizar um contexto criado, imaginado pelo artista.

A grande busca da dança moderna em revelar o interior do bailarino pode ser uma grande confusão, neste sentido. Entendemos que o intuito de Graham, por exemplo, sempre foi o de revelar os sentimentos humanos, o que há de mais primitivo e concreto no humano, o que há de mais cruel, grotesco ou gracioso. Mesmo sabendo que todas as questões e contextos trabalhados nas obras de Graham, refletiam, em certa medida, seus próprios conflitos e ansiedades; a grande busca expressiva eram as grandes questões universais do homem, para chegar as quais, Graham, muitas vezes, se utilizava de contextos específicos de sua cultura. Entretanto, não podemos afirmar que Martha expressava um sentimento, emoções que afloravam ali no palco, em cada dado instante e apresentação. Cada coreografia criada tinha uma elaboração contextual, criava situações adequadas para expressar o que Graham queria. Podiam, desta forma, transitar

tematicamente entre guerras, questões de fronteiras, mitos, etc. Criações adequadas à expressão artística. Planejadas, ensaiadas, articuladas.

Desta forma, o artista não expressa a si mesmo, trabalha a expressividade através de um contexto/ personagem criado. O expressar a si mesmo, apenas pelo planejamento, pelo ensaio, pelo desenvolvimento artístico necessário, deixa de sê-lo. Definir que um artista expressa a si mesmo pode ser um equívoco. Numa coreografia, por exemplo, "*o gesto virtual pode criar a semelhança de auto-expressão sem a vincular com a personalidade real /.../ Em seu lugar está a personalidade criada, um elemento de dança que figura simplesmente como um Ser psíquico, humano ou supra humano. É isso que é expressar a si mesmo*" (LANGER, 1953:189)[4]. Uma criação característica da expressão artística.

A arte expressa sentimentos humanos, através da criação, ou seja, de uma construção. Ainda que esta parta do próprio sujeito-artista, a partir do momento em que o material do artista é manipulado, elaborado; ou seja, criado, deixa de cumprir uma função expressiva espontânea, sintomática, para cumprir uma função expressiva simbólica característica da arte.

Quando nos referimos ao simbolismo na arte de dançar, principalmente, fugimos ao sentido ordinário de símbolo. Ou seja, o fator de significação, neste caso, é sentido qualitativamente, não necessariamente discriminado logicamente ou funcionalmente. Neste sentido, a "*arte é a criação de formas simbólicas do sentimento humano*" (LANGER, 1953: 42).

---

[4] LANGER, S. K.- **Sentimento e Forma.** São Paulo: Perspectiva, 1953.

A expressividade na dança, que parece revelar um sentimento interno do bailarino, vem do conhecimento sobre um sentimento imaginado, criado, concebido idealmente pelo coreógrafo, não de condições emocionais sintomáticas. Por mais que estas divisões sejam, por vezes, bastante sutis. Tensões, forças, gestos criados conotam sentimentos. O conceito de um sentimento, no entanto, freqüentemente simbolizado na arte, é objeto intelectual. E, neste sentido, não pretendemos separar o sentimento da intelectualidade, mas compreender a construção, organização, manipulação de um dado tema.

Atrelamos ao conceito que adotamos de expressividade, para o contexto definido à presente pesquisa, a presença do sujeito. Isto não limita uma coreografia ao seu criador, nem impede que a expressão possa transcender o sujeito, apenas reconhece a singularidade expressiva não apenas a cada criador, mas a cada intérprete. Cada intérprete tem em sua capacidade técnica, em suas características anatômicas, articulares, musculares, ósseas e em suas características psico-comportamentais uma possibilidade expressiva única. O relevante, neste momento, é reconhecer em cada intérprete criador uma potencialidade expressiva passível de ser trabalhada. Reconhecemos a expressão única, singular que o dançarino, sendo intérprete ou coreógrafo, pode imprimir numa obra de arte.

Tendo definido que entendemos por expressividade a objetivação do subjetivo na feitura da forma expressiva resultante do processo criativo, e considerando que este processo depende da habilidade técnica a serviço do conceito, da imaginação, resta-nos o desafio de conseguir observar esta expressividade no corpo e responder à pergunta: O

que faz um intérprete mais ou menos expressivo? Para isso, recorreremos aos fundamentos teóricos desenvolvidos por Rudolf Laban, que nos permitirão observar detalhadamente as habilidades dos bailarinos em manipular as qualidades expressivas do movimento adequando-o coerentemente à uma proposta criativa.

2. Laban e as teorias do movimento.

Rudolf von Laban foi um dos maiores estudiosos da arte do movimento, entendia o material de estudo da dança como *"a interação de esforço e espaço por intermédio do corpo"* (LABAN, 1990: 107)[1]. Ele atribuía a este instrumento sensível a capacidade de inter relação do mundo interior com o mundo exterior: *"O movimento é a expressão externa da energia que vive dentro do homem"* (SERRA, 1990: 168)[2]. Para compreender e pesquisar esta expressividade humana, este teórico do movimento conceitualizou a Corêutica e a Eukinética. Ambas decorrentes da teoria Effort-Shape criada a partir de uma pesquisa sobre o ritmo natural de cada pessoa, em que Laban e o industrial Lawrence concluíram que a Fluência tornava as pessoas mais aptas para o trabalho. A teoria Effort-Shape permite registrar e analisar

- o esforço, ou seja a dinâmica do movimento determinada pelas qualidades deste; o que constitui a Eukinética: a qualidade expressiva do movimento
- a forma, o movimento estruturado no espaço; o que constitui a Corêutica.

A teoria desenvolvida por Laban se mostrou eficiente para a arte, preparando o corpo do ator ou do bailarino e tornando-o mais apto a se expressar. Outras áreas, também, foram privilegiadas e se utilizaram das teorias de Laban: Educação, Indústria,

---

[1] LABAN, R.- **Dança Educativa Moderna.** São Paulo: Ícone, 1990.

[2] SERRA, M. A.- **Empatia: Um Estudo da Comunicação Não- Verbal Terapeuta Cliente.** São Paulo, 1990. Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo (USP).

Psicologia, Antropologia, Psiquiatria, Comunicação, Dança-terapia (MESQUITA, 1997)[3].

2.1 Corêutica

A Corêutica é o estudo dos princípios espaciais envolvidos no movimento humano. Ao observar o movimento humano, LABAN (1990) verificou um princípio de movimento básico, observável até mesmo nos movimentos dos astros; a expansão e a contração. Através de movimentos de expandir e contrair, cria-se um espaço resultante das amplitudes dos movimentos denominado Cinesfera. A Cinesfera é o espaço vital de cada um, o espaço que circunda o corpo na possibilidade expansiva de seus membros.

A Cinesfera pode ser ampliada ou reduzida em dimensões, direções e planos. Na inter-relação entre esforço e espaço, a Corêutica atém-se às dimensões espaciais; comprimento, amplitude e profundidade. Estas dimensões delimitam, também, planos e direções no espaço.

O comprimento está relacionado ao plano vertical, que enfatiza as direções alto e baixo.

A amplitude está relacionada ao plano horizontal, enfatizando as direções direita-esquerda (lado lado).

A profundidade relaciona-se ao plano sagital e às direções frente e trás, do mesmo modo que os planos anteriores.

---

[3] MESQUITA, R. M.- **Comunicação Não-Verbal: Atuação Profissional e Percepção da Psicodinâmica do Movimento Expressivo.** São Paulo, 1997. Tese de Doutorado- Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo (USP).

A Corêutica estuda o desenvolvimento do movimento no espaço, considerando planos (e suas respectivas dimensões), direções e, finalmente, níveis (alto, médio e baixo).

Pela expressividade externa de um corpo, ou seja, pelos movimentos de expansão e recolhimento em planos, direções e níveis é possível analisar seu nível de organização, o que , segundo LABAN (1978)[4], corresponde a uma organização interna.

Os movimentos podem ser posturais ou gestuais. Os movimentos posturais são relacionados às emoções e partem do centro do corpo para as extremidades, são também chamados movimentos centrais.

Os movimentos gestuais estão relacionados à racionalidade, ao pensamento e geralmente acontecem apenas em uma parte periférica do corpo, sendo também denominados periféricos.

Geralmente, os dois tipos de movimento acontecem ao mesmo tempo em partes diferentes do corpo. O que se verifica é a predominância de um tipo de movimento em relação ao outro dependendo da situação. Em uma conferência, por exemplo, o palestrante se utiliza, predominantemente, de movimentos gestuais. Já num espetáculo de dança predominam, usualmente, movimentos posturais. Os movimentos posturais *"são em geral mais livremente fluentes do que aqueles nos quais o centro do corpo permanece imóvel quando os membros começam a se movimentar"* (LABAN, 1978: 47).

[4] LABAN, R.- **Domínio do Movimento.** São Paulo: Summus, 1978.

2.2 Eukinética

Laban, além de pesquisar os princípios espaciais do movimento, se preocupou com a qualidade destes. A teoria Effort-Shape, enunciada por Laban, permite o estudo do movimento a partir de quatro fatores, os quais combinados caracterizam o repertório individual de movimentos. São eles: o fator Peso, o fator Tempo, o fator Espaço e o fator Fluência.

O fator Peso determina qualidades de firmeza e leveza. Considerando que estes são os dois extremos entre as qualidades determinadas pelo fator Peso, e que existe uma variedade gradual de qualidades de um a outro extremo, o que acontece também com os outros fatores. As qualidades do fator Peso demostram a intenção do movimento, afetando-o em termos de sensações. A qualidade de Peso muito leve pode sugerir sensação de leveza, suavidade; enquanto o Peso firme pode demonstrar assertividade, segurança, firmeza...

O fator Tempo determina as qualidades de urgência do movimento. O quão lento ou rápido o movimento é, considerando as nuances entre um e outro extremo. As qualidades do fator Tempo demonstram a intuição, afetando o movimento em termos de decisão. O movimento na qualidade Tempo lento, por exemplo, pode expressar dúvida, protelação; enquanto que em Tempo rápido pode evidenciar adaptabilidade, agilidade na tomada de decisões.

O fator Espaço determina qualidades de atitude em relação ao meio, graduadas entre focalizada (Espaço direto) até multifocada (Espaço flexível). As qualidades do

fator Espaço demonstram a qualidade da atenção contida no movimento, afetando o pensamento no que se refere à organização de idéias. O Espaço exageradamente multifocado, por exemplo, pode expressar confusão de idéias; enquanto o Espaço exageradamente focalizado pode sugerir rigidez de pensamentos, boicotando as ações por estreiteza de visão.

O fator Fluência determina qualidades de fruição do movimento, graduadas do fluxo livre até o controlado. As qualidades do fator Fluência demonstram a precisão do movimento, afetando o controle do movimento para a expressão de sentimentos. A Fluência controlada em demasia pode evidenciar, por exemplo, uma pessoa introspectiva, fechada, isolada; enquanto a Fluência livre pode expressar a liberdade, a esponteneidade.

Observando as possíveis combinações entre as qualidades dos fatores do movimento, LABAN (1978) classificou as ações humanas em oito ações básicas: flutuar, deslizar, sacudir, pontuar, torcer, pressionar, talhar e socar. Agrupou-as em pares de qualidades opostas: flutuar e socar, deslizar e talhar, sacudir e pressionar, pontuar e torcer. Neste estudo só foram utilizadas as qualidades dos fatores Peso, Espaço e Tempo. A Fluência não foi utilizada porque *"as qualidades de liberdade ou contenção estão presentes 'qualquer que seja a velocidade, expansão no espaço ou nível de força que se imprima ao movimento"* (LABAN e LAWRENCE, 1947: 56)[5]. A Fluência afeta a aparência, o caráter do movimento como um todo e modifica os três fatores Peso,

[5] Apud SERRA, 1990: 114.

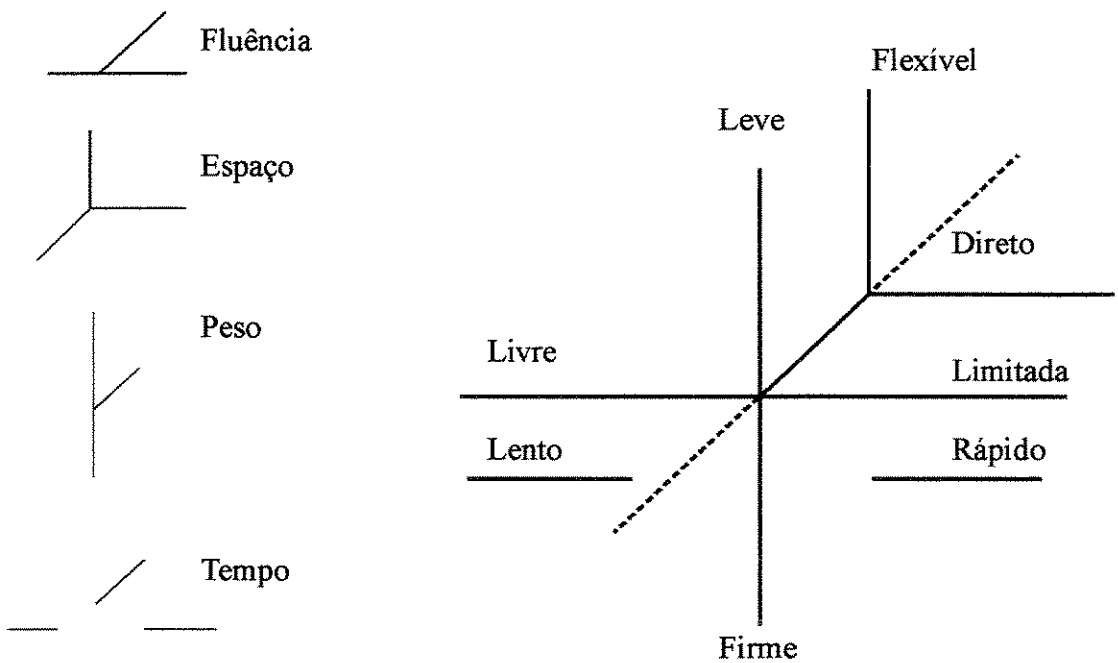
Tempo e Espaço, assim como estes a influenciam. *"Atenção, Intenção e Decisão são estágios de preparação interior de uma ação corporal externa. Esta se atualiza quando o esforço, através da fluência do movimento, encontra sua expressão concreta no corpo"* (LABAN, 1978: 131).

A Eukinética, por meio dos fatores e das qualidades dos movimentos, permite a análise do "o que" (fator Peso), "onde" (fator Espaço), "quando" (fator Tempo) e "como" (fator Fluência) do movimento. Sendo ainda possível verificar aspectos referentes à resistência (fator Peso), atenção (fator Espaço), urgência (fator Tempo) e controle (fator Fluência).

2.2.1 Qualidades Afins

Dividindo-se o gráfico do sistema Effort-Shape por uma diagonal, reconhecemos as qualidades afins.

Figura 1 - Gráfico do sistema Effort-Shape



Fonte: Laban, R. (1976) *The language of movement A guidebook to Choreutics (p. 13)*

São qualidades afins absolutas:

01. Fluência livre, Espaço flexível, Peso leve e Tempo lento.

02. Fluência limitada, Espaço direto, Peso firme e Tempo rápido.

As primeiras, denominadas qualidades indulgentes, podem ser identificadas no gráfico à esquerda e acima. Denominadas não-indulgentes, as restantes podem ser identificadas à direita e abaixo.

Segundo explora SERRA (1990), um movimento que contenha pelo menos duas qualidades afins absolutas, tende a aproximar suas outras qualidades das demais afins. Por exemplo, se um movimento tem qualidade de Fluência livre, Tempo lento, mas Espaço direto; pela afinidade das qualidades é tendência a qualidade do Espaço chegar à flexibilidade, aproximando-se, assim, das qualidades afins absolutas (SERRA, 1990: 119).

2.2.2 Fluência

Nesta pesquisa concentramos nossa atenção especialmente no fator Fluência. Isto porque nosso primeiro objetivo, depois da conscientização com relação aos limites e possibilidades individuais, foi liberar, por meio da respiração, tensões e bloqueios, afim de permitir maiores possibilidades expressivas. A liberdade, a liberação, bem como a respiração se desenvolvendo equilibradamente dependem, antes de mais nada, da Fluência. Desta forma, encontramos no domínio das nuances qualitativas deste fator, mais um aliado em busca da naturalidade, da liberdade e da expressividade. Controlar ou permitir a fruição livre dos movimentos depende de um corpo sem tensões exageradas, de uma respiração equilibrada, de um certo relaxamento para uma utilização ótima do esforço. Porém, tentar trabalhar entre as nuances da Fluência, também pode trazer todas estas possibilidades. O trabalho com a respiração controlando-a, soltando-a, integrando-a aos movimentos é, antes de mais nada, um trabalho com as qualidades do fator Fluência: controlar e liberar.

3. North e Serra: continuidade

Continuando os estudos de Laban, NORTH (1975)[6] concentrou-se na relação entre a combinação das qualidades do movimento (definidas pelos fatores da Teoria Effort-Shape) e as atitudes internas do ser humano. A partir do estudo de combinações de dois fatores e sua associação a traços de personalidade. Assim, utilizando a teoria Effort-Shape é possível analisar o repertório individual de movimentos de cada um, o que revela um perfil de movimentos expressivos (termo genérico) e, consequentemente, um estilo pessoal de se comportar.

SERRA (1979)[7], por sua vez, procurou encontrar elementos nas combinações dos fatores condizentes a um tipo de personalidade: a personalidade criativa. A personalidade criativa pressupõe a totalidade corpo, sendo portanto coerente à nossa proposta de pesquisa. *"O movimento é acionado a partir de atitudes internas afetadas pelas vivências da mente-emoção e mente-sensação. Portanto, o movimento sempre será resultado do interjogo das qualidades atitudinais, mentais e motoras do indivíduo"* (SERRA, 1997: 06)[8].

O movimento, através de suas possibilidades, exprime a unidade, dando origem à expressividade do movimento. Desta forma, podemos utilizar os fatores Fluência, Espaço, Peso e Tempo como aliados no desenvolvimento de uma frase qualitativamente

---

[6] Apud MESQUITA, 1997.
[7] Idem, 1997.
[8] SERRA, M. A.- **A Versatilidade Coreográfica Expressiva.** São Paulo, 1997. Pesquisa realizada com apoio da Fapesp-Departamento de Artes Corporais, Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

expressiva do movimento (Eukinética), integrando-os ao relacionamento do movimento com o espaço (Corêutica).

A expressividade está atrelada a uma utilização equilibrada dos fatores, coerente à proposta artística dos movimentos. A manipulação destas qualidades, na prática, através dos fatores como estímulo improvisacional, traz ao bailarino uma imensa possibilidade de pesquisa e descobertas expressivas; o que ocorreu especificamente, nesta pesquisa, a partir de um trabalho consciente com a respiração e os princípios do movimento da técnica de Martha Graham.

Laban, North e Serra respondem às nossas indagações a respeito da expressividade, a partir de uma teoria que possibilita a análise e verificação da expressividade dos movimentos. Compartilhamos, ainda, destas conceituações a respeito da revelação do interior do bailarino por meio dos movimentos, sua expressão externa, que o coloca em contato com o mundo. E ressaltamos que esta visão converge com os objetivos da coreógrafa Martha Graham e sua técnica, não por acaso, escolhidos como ponto de partida para observação da expressividade e suas relações com a respiração.

Graham e Laban têm em comum a obstinação pelo interior do ser humano como fonte criadora e expressiva. Graham- pura emoção- concentra-se em tentar revelar este interior através da arte. LABAN (1978)- razão, antes de tudo- teoricamente decifra como este interior, esta expressividade, acontece, criando instrumentos para análise e estudo. Ambos nos inspiram ao inter-relacionamento, e à busca pela unidade: emoção-razão. Graham, para preparar tecnicamente um corpo integrado, conhecendo seus princípios

vitais. Laban para estudá-lo e defini-lo. Ambos, inserindo novas possibilidades em busca da expressividade.

Destacamos ainda a importância que LABAN (1978) dá para a unicidade de cada ser humano. Acreditamos que ter consciência desta singularidade auxilia enormemente no caminho rumo ao movimento expressivo. Trabalhar com o corpo é, antes de tudo, uma atitude de respeito às individualidades e um colocar em comunicação o mundo interno com o externo e vice-versa. E, neste caminho, a dança *"não é um fim em si, mas um meio pelo qual se fomenta a expressão artística de maneira criativa"* (LABAN, 1990: 108).

Por todo este detalhado arcabouço teórico desenvolvido por LABAN (1978) e pelos recursos que as suas teorias possibilitam no estudo do movimento expressivo, fundamentamos nossa pesquisa no que concerne à expressividade e utilizamos este material como instrumento de análise da aplicação da presente pesquisa, como detalhado no capítulo IV.

Capítulo IV

Metodologia

Tendo definido os principais conceitos e referencias teóricos com os quais trabalhamos, abordaremos, neste capítulo, a metodologia utilizada para a aplicação prática da pesquisa e análise dos resultados obtidos.

A aplicação prática da pesquisa teve como objetivo experimentar a respiração como principal elemento auxiliar na obtenção de expressividade em composições coreográficas. Para isso, utilizamos uma técnica de dança baseada na respiração como estrutura para o preparo corporal; utilizando uma de suas principais influências- o Yoga- no desenvolvimento de seqüências de aquecimento e exercícios respiratórios.

Depois de efetuado o preparo corporal, em cada prática, desenvolvemos improvisações e composições coreográficas a fim de verificar o resultado expressivo desta possibilidade de preparo corporal ancorada na respiração.

As práticas passaram por um processo de experimentação no segundo semestre de 1998, por meio do qual definimos a estrutura de cada uma e a divisão da aplicação como um todo em blocos. Participaram deste processo de aplicação quatro bailarinas da graduação da dança da Unicamp: Renata Berti (1997), Fernanda Gimenes (1997), Daniela Borgo (1996) e Denise Parra (1997).

01. Metodologia de aplicação prática da pesquisa

1.1 Divisão em blocos e estrutura das práticas:

A aplicação da metodologia desenvolvida na prática da presente pesquisa foi realizada durante o ano de1999, num total de 56 encontros entre março e novembro. O trabalho foi subdividido em quatro blocos:

- **Bloco I - Fator Tempo** (março - abril)
- **Bloco II - Fator Espaço** (abril - junho)
- **Bloco III - Fator Peso** (agosto - setembro)
- **Bloco IV - Fator Fluência** (outubro - novembro)

Cada bloco teve como título o fator utilizado em improvisações e composições coreográficas como detalharemos nos procedimentos de aplicação prática da pesquisa. Os blocos tiveram uma duração média de dois meses cada, mais exatamente sete semanas cada um, com periodicidade de duas vezes semanais, e duração de uma hora e meia, resultando um total de setenta e quatro horas trabalhadas. As práticas foram desenvolvidas nas salas do Departamento de Artes Corporais da Unicamp e registradas, seletivamente, em fitas de vídeo, de acordo com critérios estabelecidos previamente e relatados a seguir.

Cada prática realizada obedeceu uma estrutura comum desenvolvida: **Observação da respiração, Aquecimento, Exercícios técnicos, Improvisações e composições coreográficas e Percepção da respiração.**

A grande diferença entre a **Observação da respiração** e a **Percepção da respiração** (e por isso a nomenclatura diferenciada) é que nesta última o objetivo á apenas perceber, sem interferir. Já no primeiro momento da prática, a observação acontece também com interferências, exercita-se a respiração.

1.1.1 Observação da respiração

Neste primeiro momento objetivamos ampliar a conscientização respiratória por meio da observação da respiração e de exercícios respiratórios. Os exercícios voltados apenas para observação serviram para conhecer o próprio processo respiratório, os bloqueios, os pontos de tensão... e para registrar esse corpo que respira no início de cada prática.

Os exercícios, por sua vez, visaram o conhecimento de novas possibilidades respiratórias com o objetivo de permitir que a respiração pudesse acontecer mais livremente, aliviando tensões musculares e liberando possíveis bloqueios. Neste momento, realizamos um controle consciente da respiração, cumprindo o objetivo de promover uma respiração mais livre, liberando pontos resistentes e bloqueados da musculatura, permitindo ao corpo maiores possibilidades ao expressar-se.

A maior preocupação neste processo foi tornar o corpo mais livre e flexível para que respiração e movimentos pudessem fluir naturalmente. O controle, os exercícios foram usados para ampliar a conscientização corporal e possibilitar a liberdade respiratória, articular, muscular, mental... a liberdade do fluxo do movimento. Utilizamos o controle para perceber, para num último momento deixar o corpo fluir livremente, e sem bloqueios desnecessários à expressividade corporal.

1.1.2 Aquecimento

Neste segundo momento começamos a preparar o corpo tecnicamente para desenvolvimentos posteriores. O trabalho com o corpo, nas práticas, partiu da técnica de Graham, estando em concordância com esta. O aquecimento, desta forma, foi desenvolvido com enfoque na coluna vertebral. Todos os exercícios desenvolvidos visaram a flexibilização do corpo através da coluna e conscientização quanto às possibilidades desta.

Para desenvolver as seqüências de aquecimento, utilizamos uma das influências de Graham no desenvolvimento de sua técnica, o Yoga. Utilizamos posturas do Hatha-Yoga reconhecidas em exercícios técnicos, previamente estudados, como base para o desenvolvimento de seqüências que pudessem aquecer o corpo por meio de um alongamento decorrente do relaxamento.

Privilegiamos um tempo mais lento mantendo a percepção e conscientização corporal. A dinâmica lenta foi utilizada também para dar tempo ao alongamento dos músculos e à percepção do funcionamento do corpo como um todo. Trata-se do relaxamento ativo definido no capítulo II, o fazer no não fazer, ação no repouso. Para alongar e flexibilizar é preciso, antes de mais nada conscientizar-se da tensão, para então soltar.

Este trabalho de aquecimento, durante o processo de experimentação, utilizou posturas que pudessem agir diretamente nos pontos de tensão observados nas integrantes da prática. Modificamos esta atitude, mantendo um trabalho mais inteiro que abordasse todas as partes do corpo e mantivemos a escolha das posturas pela relação destas com a técnica de Graham. Percebemos que o trabalho integral tem mais efeito do que o

trabalho direto e fragmentado, que parece causar ainda mais tensão. Como ressalta DENYS-STRUYF (1995) "Importa iniciar o relaxamento /.../ pela conscientização, bem mais que por um trabalho na região que sofre" (DENYS- STRUYF, 1995: 122).

O yoga foi utilizado cada vez menos diretamente. Iniciamos praticando, literalmente, posturas existentes e fomos evoluindo para seqüências adequadas à flexibilização da coluna. Trabalhamos, também, com dinâmicas de soltura, estruturação de eixo e alinhamento postural, encontrando as possibilidades de curva e reta da coluna, sempre privilegiando o tempo lento para ampliar as possibilidades de conscientização corporal.

1.1.3 Exercícios técnicos: Técnica de Martha Graham

Continuando o trabalho técnico corporal necessário para ampliar as possibilidades integrais do corpo, utilizamos, neste terceiro momento, exercícios específicos da técnica de Graham. Utilizamos um recorte desta técnica devido ao tempo de aplicação da pesquisa e profundidade de observações objetivadas com relação à respiração conectada à coluna vertebral e a um centro motor na base desta: a pélvis.

O recorte escolhido foi o trabalho de chão, a primeira etapa no desenvolvimento de uma aula de Graham. Trabalha-se com contrações e *releases*, espirais, *bounces* (balanços), alongamentos; sempre em posições sentadas. As posições mais utilizadas são a de pés unidos, segunda, quarta e quinta posição. Justificamos esta escolha por ser este trabalho anterior a qualquer outro, possibilitando, pela maior quantidade de apoios do corpo com o chão, um espaço maior para conscientização referente aos processos decorrentes das movimentações em relação à respiração, à coluna e à pélvis. O contato

da bacia com o chão facilita o processo de aprendizagem da contração e a percepção da pélvis como geradora do movimento.

Durante a prática, o trabalho de conscientização acontece num crescendo, correlacionando, aos poucos, a respiração com o movimento do corpo, sua ligação com a coluna e a sucessão dos movimentos a partir da pélvis. Na execução da técnica, esta relação chega ao ápice. Não há como separar o princípio *contraction and release* da respiração, o princípio de espiral da coluna, o princípio de centro motor, da sucessão da coluna. O corpo passa a ser conhecido integralmente. Além disso, os exercícios são interrelacionados por princípios (*contraction and release*, espiral e centro motor), que podem ser observados em todo o transcorrer da prática, não somente na técnica, mas em qualquer movimento.

O movimento, nos exercícios técnicos, tem uma característica espiral; depois que começa o movimento nunca cessa, como também nunca volta ao mesmo ponto. Crescendo numa progressão contínua em espiral. O máximo da contração leva ao *release*, o alongamento máximo do *release* leva a uma nova contração mais alongada que a primeira e assim continuamente, crescendo. Um movimento é a continuidade do outro num alongamento sempre crescente.

1.1.4 Improvisações e composições coreográficas

As improvisações e composições coreográficas foram realizadas com o intuito de verificar se o trabalho anterior, baseado na respiração, auxiliou o corpo a se liberar, tornando-o mais apto à expressar-se. Utilizamos os fatores do movimento como temas para as improvisações e composições coreográficas, definindo cada bloco pelo nome do

fator utilizado. No entanto, esta denominação refere-se apenas à parte criativa das práticas e foi assim utilizada por motivos didáticos para facilitar a organização e o planejamento das mesmas.

Este momento criativo foi fundamental para a verificação de nossa hipótese de trabalho. Supomos que o trabalho com a respiração auxilia na obtenção da expressividade. Lembramos que desenvolvemos um trabalho corporal baseado na respiração deste o primeiro momento até o último. Durante um primeiro período de experimentações nas práticas, utilizamos a respiração de maneira direta em improvisações. Quando nos referimos a trabalho direto, consideramos a respiração como parte direta da proposta. Por exemplo: com auxílio de músicas variadas trabalhamos ritmos respiratórios diferentes, percebendo as movimentações decorrentes deste processo; ou percebemos os movimentos de contrair e expandir promovidos pela respiração e, a partir deste processo, propusemos o desenvolvimento de composições. Percebemos que o trabalho direcionado em improvisações tornava a respiração e fluência dos movimentos forçada. O trabalho não acontecia espontânea e livremente como esperávamos.

Verificando isto, resolvemos trabalhar indiretamente durante estas atividades, mantendo, durante a prática como um todo, um trabalho progressivo:

Observando e exercitando a respiração objetiva e diretamente. Valorizando a conscientização corporal através da percepção da respiração aliada aos movimentos corporais, na execução da técnica, tentando fazer movimento e respiração se integrarem. E partindo, finalmente, para a verificação das possibilidades oferecidas por este trabalho

em desenvolvimentos criativos (improvisações e composições), em que o bailarino pôde trabalhar a sua expressividade.

Consideramos o trabalho anterior às improvisações e composições como uma forma técnica possível de se trabalhar o corpo, tendo a respiração como estrutura básica. E este momento criativo, como possibilidade de verificação dos resultados deste trabalho inicial.

Decidimos trabalhar com composições coreográficas por este motivo, para podermos verificar, de acordo com os parâmetros definidos, as possibilidades expressivas nos pequenos estudos coreográficos resultantes de cada bloco da prática, que enunciaremos no capítulo referente à análise dos resultados.

Para planejar as atividades que iriam ser desenvolvidas, resolvemos utilizar os quatro fatores do movimento (Tempo, Espaço, Fluência e Peso) como temas das improvisações/composições de cada bloco. Assim, definimos o primeiro bloco referente ao fator Tempo; o segundo referente ao fator Espaço; o terceiro referente ao fator Peso e o quarto referente ao fator Fluência.

A divisão foi feita apenas para facilitar a organização didática do trabalho. Agrupamos improvisações e composições com trabalho de aceleração, desaceleração, pausa, silêncio, dinâmica referente a ritmo, velocidade no bloco Tempo; trabalhos com fluxograma, cinesfera, direções, amplitude, profundidade, níveis no bloco Espaço e assim, sucessivamente.

A nomenclatura dos blocos (Tempo, Espaço, Peso e Fluência) não visou reduzir ou limitar o espaço criativo, apenas trazer um ponto de partida e de enfoque para o trabalho. As improvisações e composições dos blocos não se limitaram a cada fator, até porque

não seria possível. Os fatores, assim como respiração e movimentos, estão interligados. O que pode acontecer é a predominância de um, o que também não foi uma exigência. O fator trabalhado em cada bloco apenas definiu um ponto de partida para iniciar o processo criativo, mas não necessariamente definiu o resultado coreográfico.

Trabalhar com os fatores em improvisações e composições permitiu um ganho qualitativo por experimentar as mais variadas nuances das qualidades do movimento.

1.1.5 Percepção da respiração

A respiração, base de sustentação principal no desenvolvimento da prática, foi estímulo constante para a conscientização corporal. Mantendo esta coerência, o final das práticas volta à atenção, novamente, para a percepção da respiração e, consequentemente, do corpo. Esta finalização identifica as diferenças do corpo comparando-o com o início da prática. Além disso, concentra as energias, acalma, preparando as integrantes para saírem centradas, íntegras, retomando suas atividades cotidianas.

Não enunciaremos muitas especificações desta parte das práticas para cada bloco em particular, por não haver muitas diferenças desta atividade de um bloco para outro. Este último voltar-se para a respiração e para o corpo tem o único intuito de ampliar a percepção do corpo, sem modificar ou exercitar nenhum aspecto em especial, mas apenas registrar as possíveis modificações do corpo. Foi fundamental em cada prática, parar e comparar o corpo do início e do final do trabalho. Isto desenvolveu uma coerência de início, meio e fim das mesmas, além de possibilitar o preparo do corpo para

o retorno às atividades cotidianas. Ou seja, além de possibilitar a percepção, a consciência; esta atividade final traz também um certo relaxamento e concentração necessários para o corpo, finalizando as atividades da prática em questão.

1.2 Elementos utilizados na reestruturação das práticas

A aplicação da metodologia acima exposta contou com um processo de reestruturação permanente, na busca dos resultados objetivados. Para definir estas constantes reformulações, utilizamos o **planejamento das práticas**, os nossos **relatórios das práticas** e os **relatórios das integrantes das práticas**, além do **registro em fitas de vídeo**.

1.2.1 Planejamento das práticas

O planejamento das práticas obedeceu à estrutura apresentada, cujas partes, com o desenvolvimento da pesquisa, se integraram progressivamente. O planejamento serviu para nortear os objetivos da pesquisa e definir reformulações necessárias na procura dos resultados objetivados.

1.2.2 Relatórios das práticas

Ao final de cada prática desenvolvemos relatórios observando o desenvolvimento dos exercícios, as maiores dificuldades e avanços de cada parte, os resultados de acordo com o planejamento previsto. Estes relatórios somados aos relatórios entregues pelas integrantes da prática tiveram papel decisivo no decorrer da aplicação da pesquisa. Serviram não só como *feedback* ao trabalho anteriormente planejado, mas como reflexão

em torno da estrutura e dos exercícios propostos. Estes relatórios também auxiliaram na busca e definição dos conceitos com os quais trabalhamos, aliando a teoria à prática constantemente.

1.2.3 Relatórios das integrantes das práticas

Foram formulados relatórios para as integrantes da pesquisa com o objetivo de verificar conscientizações com relação à respiração e ao corpo; percepções e dificuldades técnicas e observações a respeito dos momentos de improvisação e composição coreográfica.

A princípio, tentamos manter uma pequena conversa para registrar tais constatações, porém percebemos na linguagem escrita uma liberdade maior das integrantes ao se colocarem e, além disso, percebemos que a escrita permitiu um tempo maior de reflexão e percepção das atividades. Desta forma, mantivemos estes relatórios direcionais durante toda a aplicação da pesquisa, diminuindo este direcionamento progressivamente. O direcionamento nos relatórios foi feito para facilitar a reflexão das integrantes, uma vez que livremente havia grande dificuldade em expressarem-se.

Os relatórios foram um constante retorno das integrantes da prática a respeito do desenvolvimento das mesmas. Através destes e também dos nossos relatórios referentes às práticas fomos delineando o trabalho prático e chegando ao que foi, anteriormente, esclarecido. A seleção de trechos dos relatórios teve como critério básico a percepção respiratória e as decorrências desta: percepção corporal, expressiva, emocional; as principais dificuldades percebidas e descrições sobre o processo criativo.

Os relatórios definiram o caminho que desenvolvemos, inclusive no que diz respeito à técnica de chão de Graham. As integrantes faziam colocações a respeito de seus desenvolvimentos e analisávamos estas colocações a cada prática comparando-as com as nossas observações. Os relatórios pedidos foram definidos, basicamente, pelas vertentes da prática; respiração, técnica e improvisação/ composição coreográfica, com pequenas alterações apropriadas a cada encontro.

Pretendíamos, anteriormente, fazer a seleção dos relatórios de acordo com esta divisão, porém, percebemos que as observações com respeito à respiração aconteciam em todas as partes citadas. Assim, a respiração, base de todas as práticas, direta ou indiretamente, foi o tema principal para o direcionamento das transcrições seletivas dos relatórios das integrantes. E como já evidenciamos, a respiração passou a ser a base de observação de todas as partes das práticas, definindo conscientizações, modificações e/ ou dificuldades corporais.

Os relatórios foram utilizados para reavaliar, a cada momento, o discorrer das práticas. Não foram utilizados, no entanto, como dados para a análise dos resultados finais da aplicação da pesquisa. Justificamos tal escolha pelo fato de que a percepção individual de cada integrante sobre seu próprio corpo muitas vezes se mostrou equivocada.

As práticas foram, neste sentido, sendo delineadas para que esta percepção fosse, gradativamente, se aproximando das condições reais de cada integrante. Para citar um exemplo, ao verificarmos a dificuldade de percepção da respiração ou percepções equivocadas, propusemos que as integrantes tocassem determinadas regiões do corpo e, como ficou evidente nos relatórios, várias perceberam regiões que até então não

percebiam. Propusemos, também, a observação em pares, e isto deu resultados absolutamente distintos.

Utilizamos as duas formas de relatório para verificação de resultados parciais (referentes à improvisações e composições coreográficas) obtidos em cada prática e para constante reestruturação das mesmas considerando nossos objetivos.

1.2.4 Registro em fitas de vídeo

As práticas foram registradas seletivamente de acordo com os seguintes critérios; (1) os exercícios respiratórios, técnicos e aquecimento foram registrados nos finais das práticas depois de um desenvolvimento considerável; (2) as improvisações foram registradas, em sua maioria, por serem inéditas e deflagrarem o processo criativo; (3) as composições foram sendo registradas progressivamente de acordo com alterações em suas estruturas.

O objetivo do registro foi o de analisar a evolução progressiva das atividades, recuperar momentos criativos de improvisações e documentar a pesquisa, por isso uma edição destes registros acompanha a presente dissertação. O conteúdo deste material traz os principais exercícios desenvolvidos em cada parte das práticas, os melhores momentos criativos e os quatro estudos coreográficos resultantes do processo de aplicação. As imagens auxiliam enormemente na visualização da metodologia e dos procedimentos a serem apresentados, fazendo parte, portanto, desta dissertação.

Contamos com o registro das quatro composições coreográficas resultantes da aplicação da pesquisa para o desenvolvimento da análise dos resultados finais. Todas as imagens forem feitas em plano frontal.

1.3 Critérios para descrição dos procedimentos

A descrição dos procedimentos de cada um dos blocos realizados, compostos de suas respectivas partes, apresentada a seguir, seguiu os seguintes critérios:

a) Apresentar as atividades e objetivos de cada parte das práticas.

b) Trazer a descrição dos principais exercícios desenvolvidos em cada parte.

c) Enunciar observações ou resultados parciais, de acordo com os critérios:

c') Para as partes; **Observação da respiração, Aquecimento, Exercícios técnicos e Percepção da respiração** enunciar observações referentes a (1) conscientizações com referência à respiração e ao corpo permitidas pelas atividades propostas; (2) modificações corporais percebidas através da execução dos exercícios dados; e/ ou (3) dificuldades observadas e/ ou manifestadas referentes aos exercícios praticados. Nem sempre as observações contiveram estes três aspectos. Destacamos o (s) que foi relevante em cada caso. Em partes como a **Percepção da respiração** que sofreu poucas alterações, por vezes, as observações não se fizeram necessárias.

c'') Para a parte **Improvisações e composições coreográficas** enunciar resultados parciais dos processos criativos, ressaltando a utilização do espaço: níveis, planos, direções; e do esforço: as qualidades do movimento definidas pelos fatores Tempo, Espaço, Peso e Fluência. Para observação dos resultados parciais utilizamos como

instrumento a Eukinética e a Corêutica de acordo com os conceitos estabelecidos no capítulo anterior.

No caso das **Improvisações e Composições coreográficas**, as observações feitas foram consideradas resultados parciais, por considerarmos os estudos coreográficos realizados como resultado da aplicação da pesquisa. Sendo assim, a análise do processo criativo de realização das mesmas já traz resultados parciais a serem considerados.

02. Metodologia de análise dos resultados coreográficos

Consideramos como resultado da presente pesquisa os quatro estudos coreográficos resultantes do processo de aplicação prática desta. Chamamos estas composições finais de estudos coreográficos para diferenciá-las de outras composições realizadas durante as práticas. Para analisar os estudos coreográficos resultantes recorremos ao registro dos mesmos em fita de vídeo, utilizando como instrumento a Eukinética e a Corêutica, de acordo com os pressupostos teóricos de Laban enunciados no capítulo III.

2.1 Análise dos estudos coreográficos

Para a análise de cada estudo coreográfico utilizamos como instrumento a Eukinética e a Corêutica de acordo com os seguintes critérios:

a) Apresentar os **Elementos trabalhados** a partir do fator tema em improvisações e composições, analisando as qualidades do movimento trabalhadas.

b) Discorrer sobre os aspectos relevantes da **Composição espacial** de cada um dos estudos, considerando níveis, desenho do movimento no espaço (fluxograma), direções, alinhamento do movimento, predominância de movimentos posturais ou gestuais etc.

c) Discutir a construção e evolução das **Transições** em cada um dos estudos, evidenciando a progressão no domínio das qualidades do movimento, principalmente a Fluência. O enfoque diferenciado com relação ao fator Fluência se justifica pela relação deste fator com o trabalho respiratório (vide capítulo III) e também pelo papel fundamental da liberdade e contenção dos movimentos (qualidades do fator Fluência) para o desenvolvimento efetivo das transições.

Os **Elementos trabalhados** e as **Transições** foram analisadas através da Eukinética, enquanto a **Composição espacial** foi analisada através da Corêutica.

2.2 Análise comparativa - fator Fluência

Depois de apresentar um contexto de utilização do espaço e do esforço em cada um dos estudos, passamos a um processo mais aprofundado de análise utilizando somente a Eukinética como instrumento. Neste momento, analisamos comparativamente a utilização do fator Fluência da primeira até a última composição. Como destacamos a Fluência está associada à respiração. E sendo esta pesquisa baseada na respiração, o fator mais evidente a ser analisado é o fator Fluência.

A expressividade pode ser visualizada, em termos de movimento, através da utilização dos fatores. E em estando estes interligados, podemos analisar o movimento por meio de um deles. No caso, o mais utilizado pela escolha da pesquisa em partir da respiração foi o fator Fluência. Desta forma, analisando a utilização progressiva deste fator através dos estudos resultantes da prática podemos verificar o resultado expressivo dos mesmos.

A melhora expressiva, considerando-se as qualidades do fator Fluência, é verificada num aumento de domínio das nuances qualitativas deste fator. A análise da expressividade através das qualidades dos fator Fluência foi comparativa, podendo, assim, evidenciar o resultado da aplicação da pesquisa progressivamente.

Como nos ensina Laban (1978), externamente a expressividade do movimento é visível pelas qualidades dos fatores do movimento. Desta forma, ampliar as possibilidades expressivas de um bailarino significa ampliar o seu domínio sobre as nuances qualitativas dos fatores. Se um bailarino só pode mover-se utilizando a qualidade de Fluência livre, isto limita sua expressividade a esta qualidade de movimento. Se, ao contrário, ele pode transitar da qualidade mais livre de Fluência até os mais altos controles deste fator, suas possibilidades expressivas são mais ricas. Uma escolha expressiva pela utilização de uma única qualidade não limita o bailarino, desde que seja uma escolha coreográfica. Entretanto, se esta escolha se dá pela falta de domínio de outras possibilidades, encontramos um limite.

Analisar, portanto, durante um período, a evolução no domínio das qualidades de um fator mostra um ganho em termos de possibilidades expressivas. Neste caso, o fator Fluência se mostrou mais adequado pela sua relação à base deste trabalho: a respiração.

Em termos de qualidade do movimento, de acordo com os fundamentos de Laban, a respiração relaciona-se à expressividade através do fator Fluência que determina as qualidades de contenção ou liberdade, presentes em qualquer movimento. A atenção , intenção e decisão, relacionados especificamente aos fatores Espaço, Peso e Tempo, são estágios preparatórios do movimento, que se atualiza quando o esforço, através da Fluência encontra sua expressão no corpo (LABAN, 1978).

3. Procedimentos de aplicação da pesquisa

3.1 Bloco I: Práticas referentes ao fator Tempo

Tendo definido, no processo, as partes a serem desenvolvidas em cada prática e a estrutura de quatro blocos para o desenvolvimento das mesmas, iniciamos a aplicação do bloco referente ao fator Tempo no dia 02 de março de 1999. As práticas foram desenvolvidas em sete semanas, tendo sido finalizadas no dia 15 de abril de 1999. Os encontros tiveram duração de uma hora e meia, e periodicidade de duas vezes semanais, resultando um total de vinte e uma horas de trabalho.

O trabalho foi desenvolvido seguindo, a cada prática as partes estabelecidas anteriormente: Observação da respiração, Aquecimento, Exercícios técnicos, Improvisação/ Composição e Percepção da respiração.

3.1.1 Observação da Respiração

Os exercícios respiratórios utilizados foram baseados, principalmente, no Yoga. Nos baseamos em Pranayamas, exercícios do Hatha-Yoga e da Kundalini-Yoga. Também utilizamos conhecimentos e exercícios de autores como Denys-Struyf, Campignion, Feldenkrais etc. Ressaltamos que a utilização de diferentes propostas foi adequada à linha da pesquisa, desde que guardamos fidelidade aos princípios, tendo como parâmetro a técnica de Graham. Sempre valorizamos, portanto, o caminho sucessivo da respiração; abdome, tórax, ombros, cabeça, relacionando-o à flexibilização, alongamento e espiral da coluna.

Trabalhamos sempre no intuito de liberar regiões bloqueadas da respiração, objetivando a descoberta de novos espaços ou canais de contato nunca percebidos ou pouco utilizados. Estas conscientizações interferem diretamente na musculatura, nas articulações e na estruturação corporal. Trabalhamos exercícios respiratórios conscientemente objetivando eliminar fragmentações e liberar o corpo, ampliando o leque de possibilidades motoras, e consequentemente expressivas. O trabalho também foi enfocado na coluna em coerência à técnica de Graham.

Desenvolvemos exercícios respiratórios com soltura e recuperação da coluna, no sentido de curva e 'reta'; com torção da coluna introduzindo o trabalho com as espirais; permitindo o alongamento e a flexibilização. Conduzimos os exercícios auxiliando na conscientização corporal, partindo da respiração e sua relação com a coluna.

3.1.1.1 Principais exercícios utilizados:

a) Observação e percepção sem interferência

Objetiva-se a conscientização corporal, através da percepção da respiração; regiões onde é mais enfática, partes flexíveis e rígidas, espaços preenchidos, ritmo, expansão do corpo, contato com o chão, apoios...

b) Respiração baixa, média e alta/ completa

Respiração com ênfase na parte baixa do corpo (abdome), na parte média (costelas, peito) e/ou na parte alta (peito/ esterno e ombros). Quando se desenvolvem as três respirações sucessivamente, tem-se a respiração completa. O ritmo é muito importante e, por isto, trabalhado nestes exercícios de forma confortável. Trabalha-se

também com uma ligeira retenção após a inspiração, desde que seja confortável aos praticantes.

c) Respiração purificadora

Consiste em inalar o ar em poucas porções e exalá-lo também em poucas porções, como em soquinhos. Geralmente duas inalações e duas exalações. Não praticamos as retenções neste exercício, mas podem ser praticadas.

d) Respiração com gestos de braço (Figura 2)

Na posição sentada, com as pernas cruzadas ou com as solas dos pés unidas, solta-se a coluna à frente no sentido de encostar a cabeça nos pés. Inspira-se profundamente trazendo a coluna para o eixo e deixando os braços se erguerem. Solta-se o ar gradativamente, voltando sucessivamente para a posição original.

d) Respiração com rolamentos

Na posição deitada, respira-se profundamente desenvolvendo pequenos rolamentos livremente. Atenta-se para a alteração de contatos com o chão e percepção de regiões de expansão do corpo durante a inspiração. O movimento acontece mais acentuadamente durante a soltura de ar.

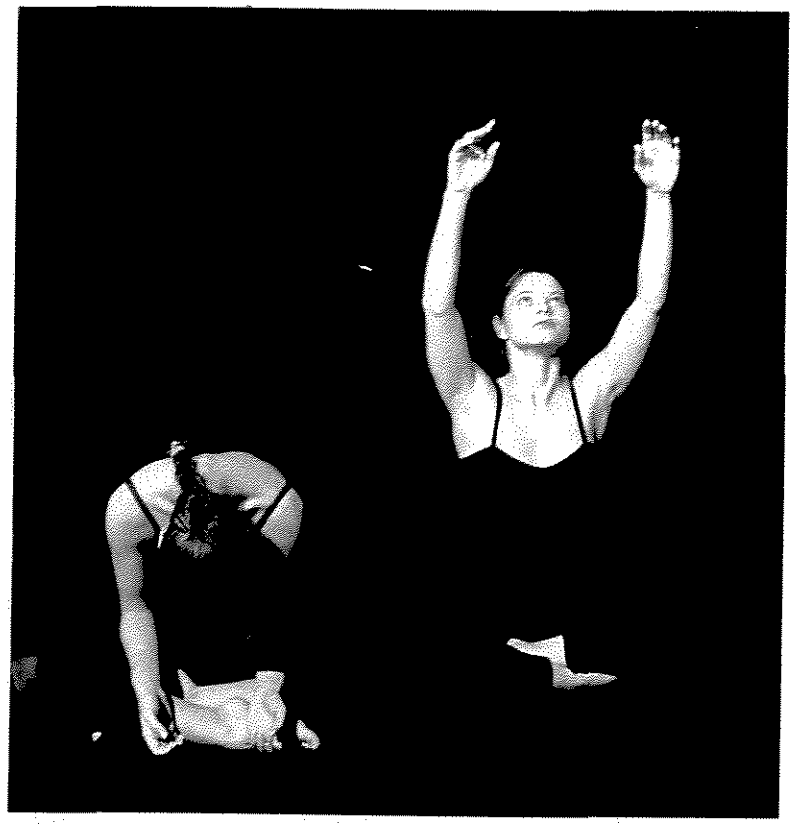


Figura 2 - *Respiração com gestos de braço*

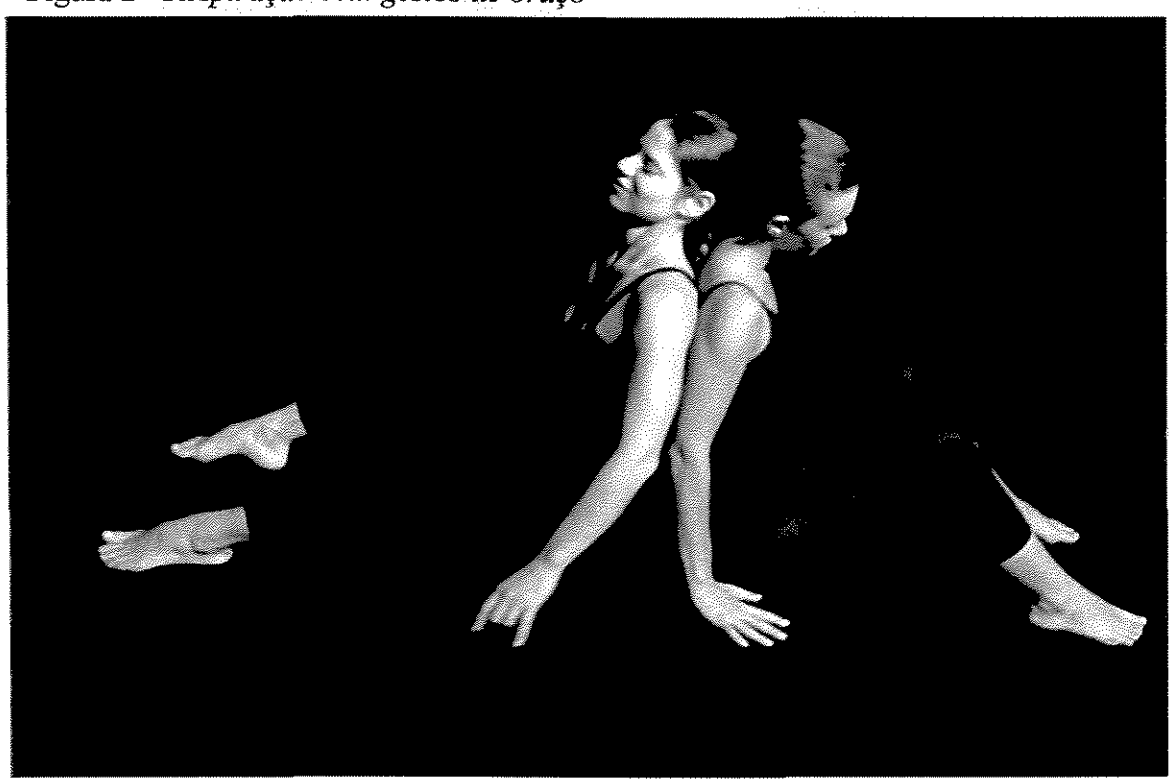


Figura 3 - *Conversa de costas*

e) Respiração com toques

Exercícios em duplas. Enquanto uma integrante desenvolve sua respiração, seu par estimula, através de toques, regiões com pouca desenvoltura, favorecendo também a sucessão ocorrida durante o processo respiratório.

f) Conversa de costas (Figura 3)

Pratica-se os exercícios respiratórios na posição sentada em duplas, tendo as costas como região de contato. A percepção dos movimentos respiratórios do outro auxilia na percepção própria. Pode-se desenvolver movimentações maiores a partir do respirar, realizando uma pequena 'conversa' de costas, estimulando a maleabilidade da coluna e o aquecimento do corpo. Pode-se utilizar, também, a mudança de níveis, mantendo o contato e o ritmo respiratório.

g) Respiração rítmica

Andando, cada participante integra o ritmo dos seus passos à sua respiração. Focaliza-se a atenção ao ritmo próprio, às diferenças entre inspiração e expiração. Incentiva-se pequenas retenções depois de cada inspiração, desde que sejam confortáveis. Pratica-se a respiração purificadora algumas vezes para evitar tontura.

h) Kundalini (Figura 4)

Exercícios baseados na Kundalini-Yoga, que têm uma dinâmica mais ágil e intensa. Trabalham com a flexibilização e torção da coluna, abertura e flexibilidade do peito e esterno, auxiliando no aquecimento do corpo. A dinâmica rítmica dos exercícios

Figura 4.1 e 4.2 - *Kundalini*

respiratórios direcionados a determinadas regiões do corpo provoca um aquecimento de dentro para fora. Além disso, os exercícios preparam os participantes para a técnica de Graham, introduzindo as contrações, as espirais e o *supless* (abertura do peito/ esterno).

3.1.1.2 Observações referentes à conscientizações, dificuldades e/ ou modificações:

A conscientização corporal ancorada à respiração, neste primeiro bloco, mostrou grandes reflexões e muitos focos de atenção no corpo. Cada integrante foi, no decorrer das práticas, formando uma imagem ou apenas reafirmando uma imagem já existente do próprio corpo, tendo, no entanto, como foco primeiro a respiração. Percebemos algumas imagens não condizentes ao que observávamos e os exercícios em duplas tiveram como principal objetivo evitar a formação de uma falsa imagem. As imagens equivocadas estiveram associadas à falta de conscientização de algumas regiões do corpo.

Em termos de ritmo, percebemos que a expiração da maioria das integrantes é mais longa que a inspiração, como é usual. Com o tempo, a percepção de pausas durante o inspirar e expirar também foi se desenvolvendo. Em posições diversificadas, houve a conscientização de ênfase em regiões diferentes durante o processo respiratório. Percepção de pontos como a expansão das costas, ombros, costelas, bem como a consciência de como utilizar estas regiões em desenvolvimentos coreográficos, durante posições desconfortáveis, que parecem bloquear o fluxo respiratório.

Nos preocupamos com o tratamento individual, incentivando cada um a encontrar a sua liberdade motora-respiratório-expressiva, de maneira confortável. Não estabelecemos padrões, nem emitimos juízos de certo ou errado; mas possibilitamos oportunidades às respostas de cada corpo.

3.1.2 Aquecimento

A seqüência de aquecimento foi progressivamente desenvolvida e aprendida em conjunto, privilegiando a cada dia esclarecimentos em corpos diferentes. A cada prática uma das integrantes demonstrava a seqüência, ou parte desta. Observávamos suas dificuldades e esclarecíamos dúvidas. Depois de assimilada a seqüência, o aquecimento passou a ser exercitado em tempo individual, dando espaço à execuções de outras movimentações necessárias ao aquecimento de cada corpo.

A ênfase do aquecimento foi a coluna, continuando o desenvolvimento da consciência corporal com relação à respiração integrada à movimentos. Todos os exercícios partem das possibilidades deste grande eixo integrado a todo corpo. A possibilidade da curva, de torção e de alongamento da coluna; sua soltura e recuperação como eixo de sustentação do corpo foram focos principais neste trabalho.

Utilizamos ou nos baseamos em algumas posturas do Hatha-Yoga para construir uma seqüência de aquecimento, dado o trabalho de flexibilização da coluna que estas promovem. Tal escolha teve também como critério a semelhança de princípios trabalhados em relação à técnica de Graham, bem como a semelhança estética. Há posturas que podem ser reconhecidas com mínimas modificações em exercícios técnicos.

3.1.2.1 Principais posturas utilizadas:

a) Postura da vela (Figura 5.1)

b) Postura do arado (Figura 5.2)

c) Postura do cisne (Figura 5.3)

d) Postura da folha (Figura 5.4)

e) Postura da cobra (Figura 5.5)

f) Postura do tigre (Figura 5.6)

g) Postura da energia solar (Figura 5.7)

h) Torção completa (Figura 5.8)

i) Posição parcial do peixe (Figura 5.9)

3.1.2.2 Observações referentes à conscientizações, dificuldades e/ ou modificações:

Percebemos a região lombar como a mais rígida e endurecida em todas as integrantes, dificultando um movimento maleável, vértebra por vértebra, formando um bloco rígido e unido. Em termos de excesso de tensão, predominaram as regiões cervical e lombar. O pescoço e ombros foram regiões difíceis de soltar e, muitas vezes, dominantes no movimento em detrimento de outras como a região lombar. A maior maleabilidade é da região dorsal da coluna. Enfatizamos, portanto, exercícios que favorecessem a flexibilidade, alongamento e soltura destas regiões mais tensas e rígidas.

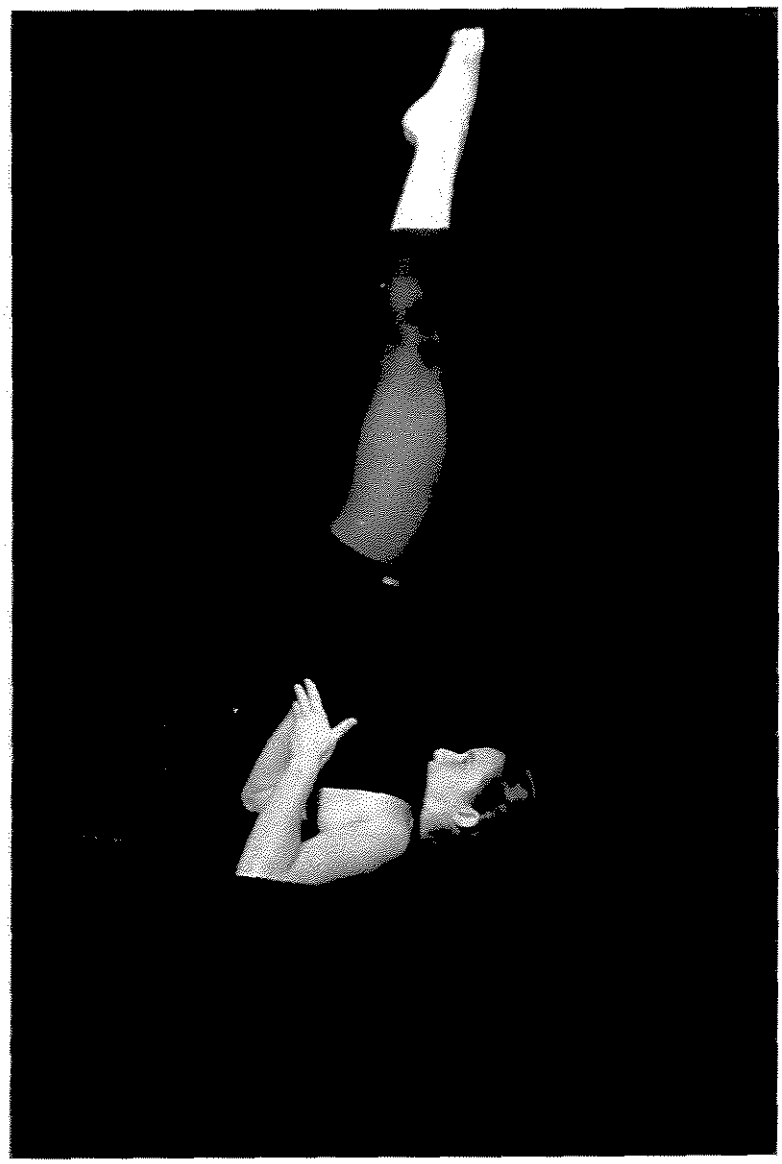


Figura 5.1 - *Postura da vela*

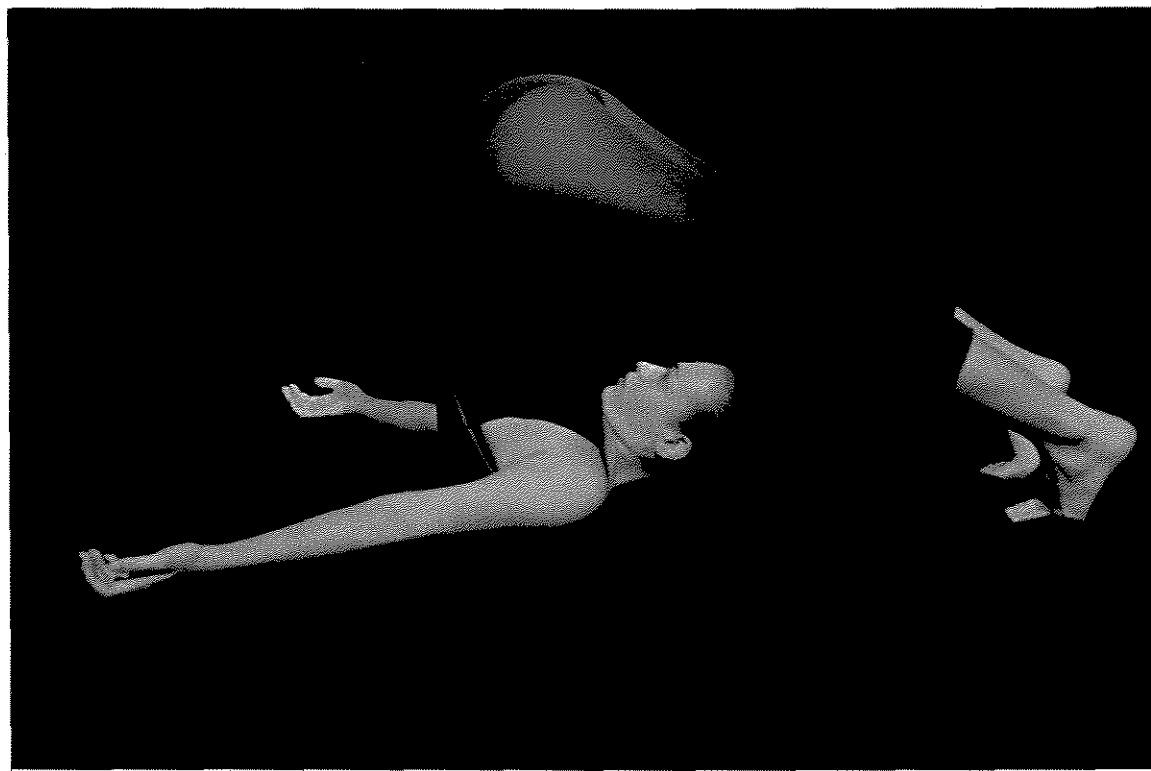


Figura 5.2 - *Postura do arado*

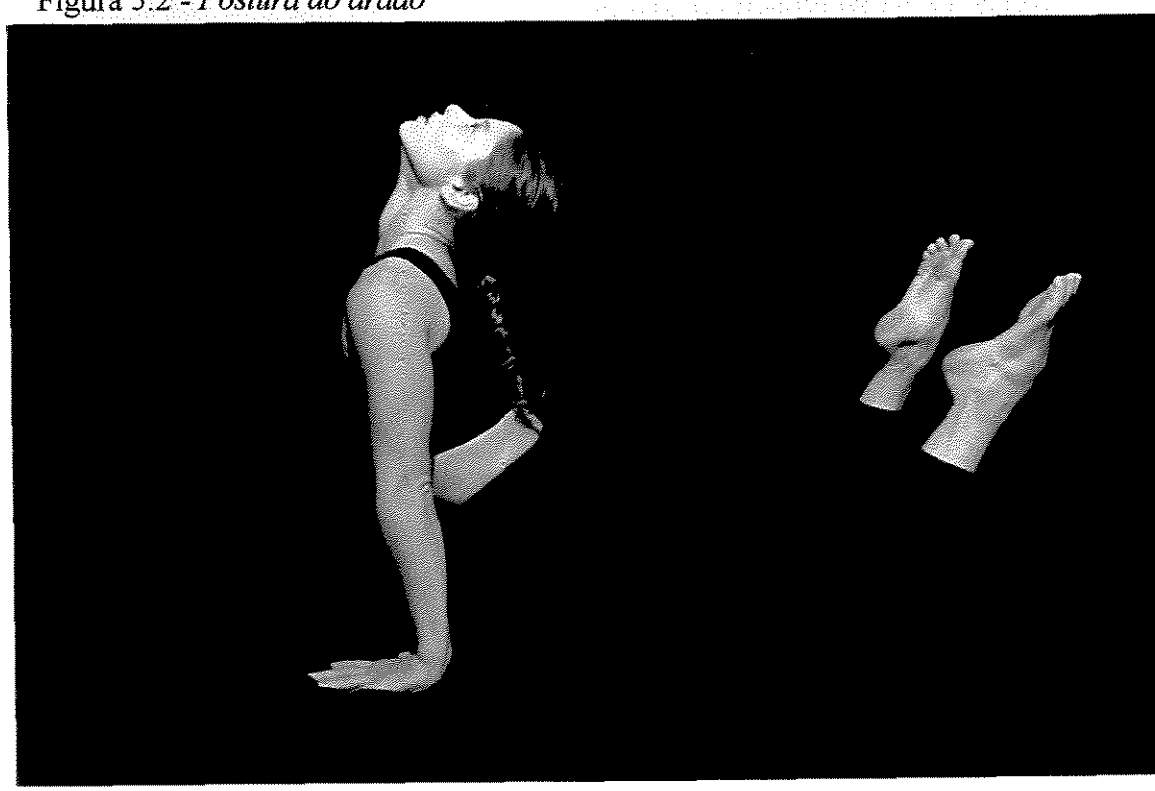


Figura 5.3 - *Postura do cisne*

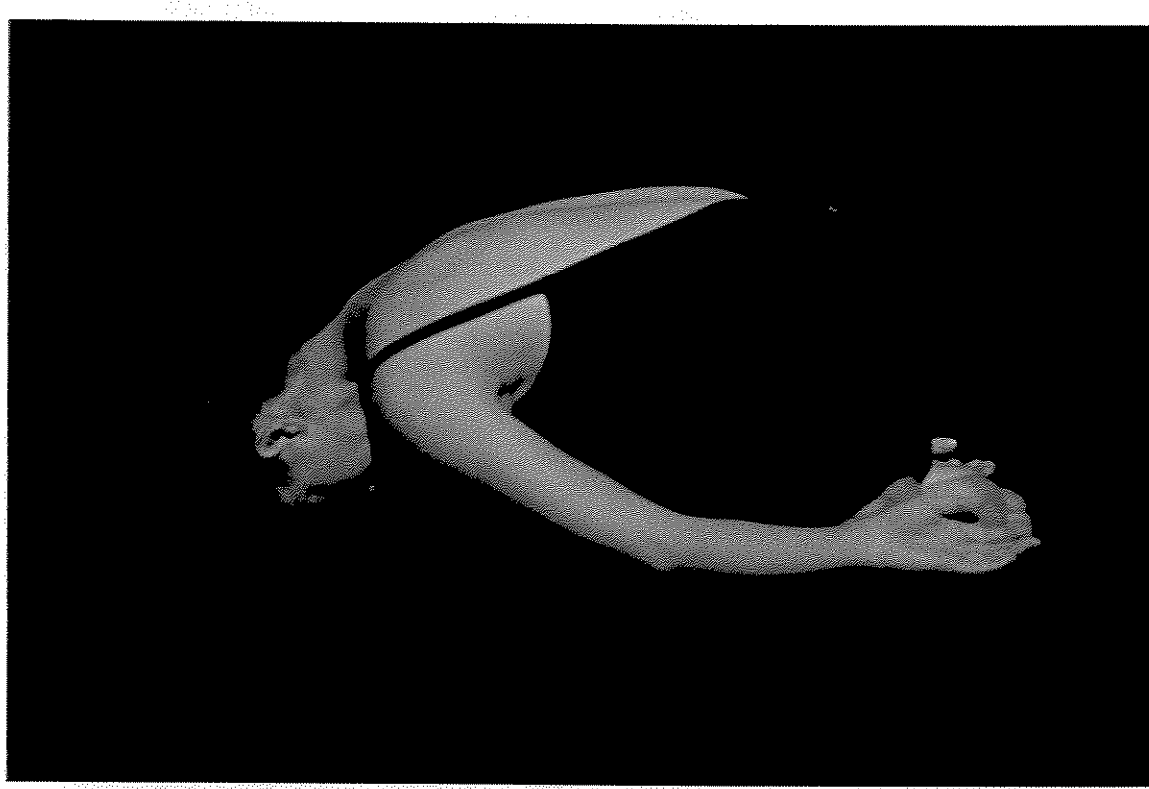


Figura 5.4 - *Postura da folha*

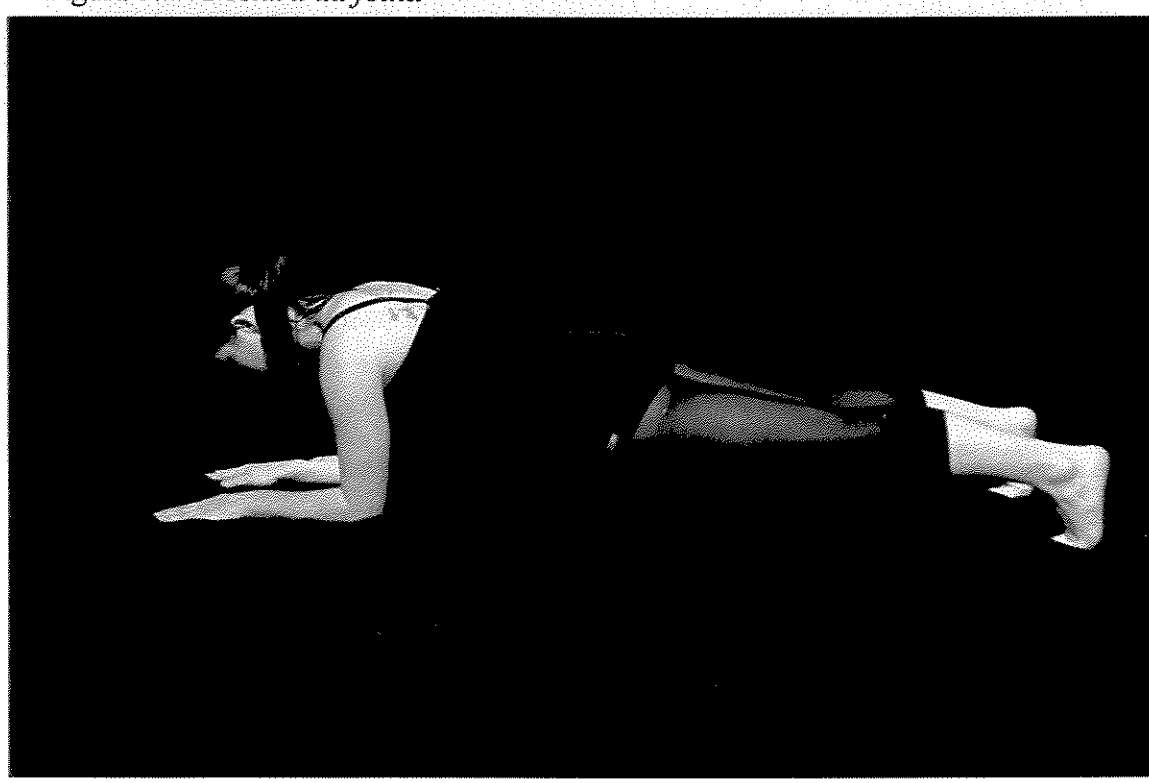


Figura 5.5 - *Postura da cobra*

Figura 5.6 - *Postura do tigre*

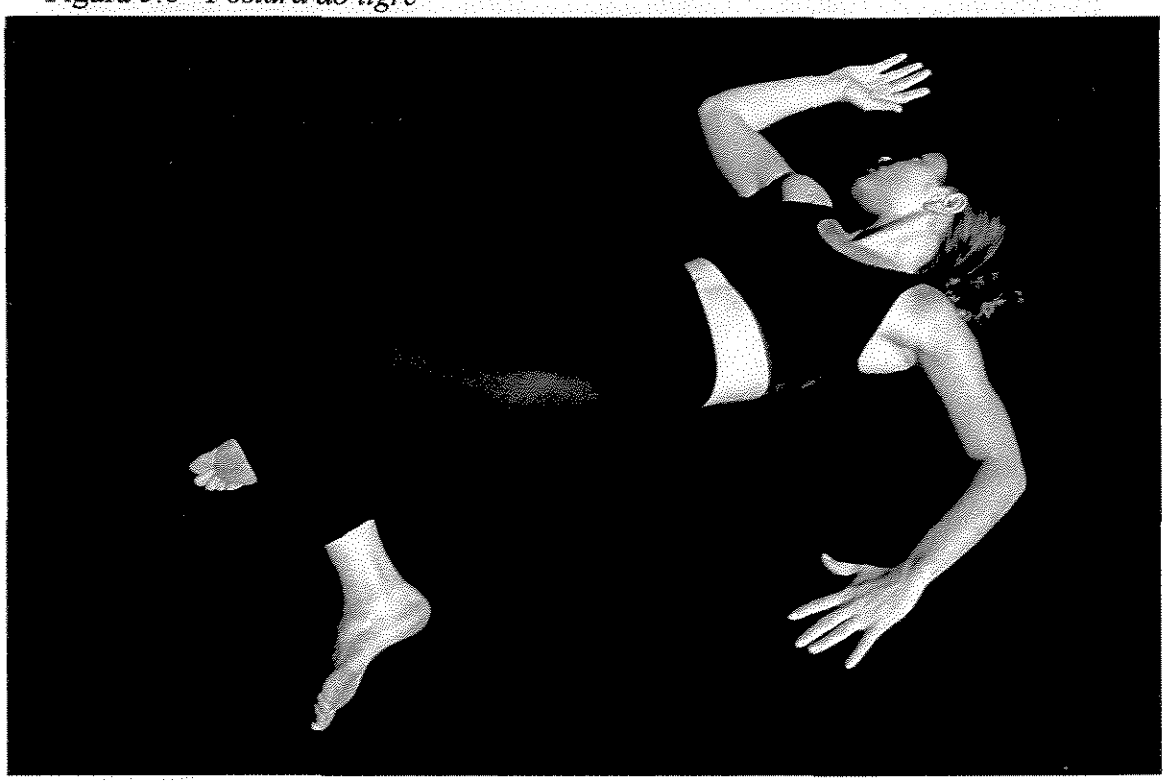


Figura 5.7 - *Postura da energia solar*

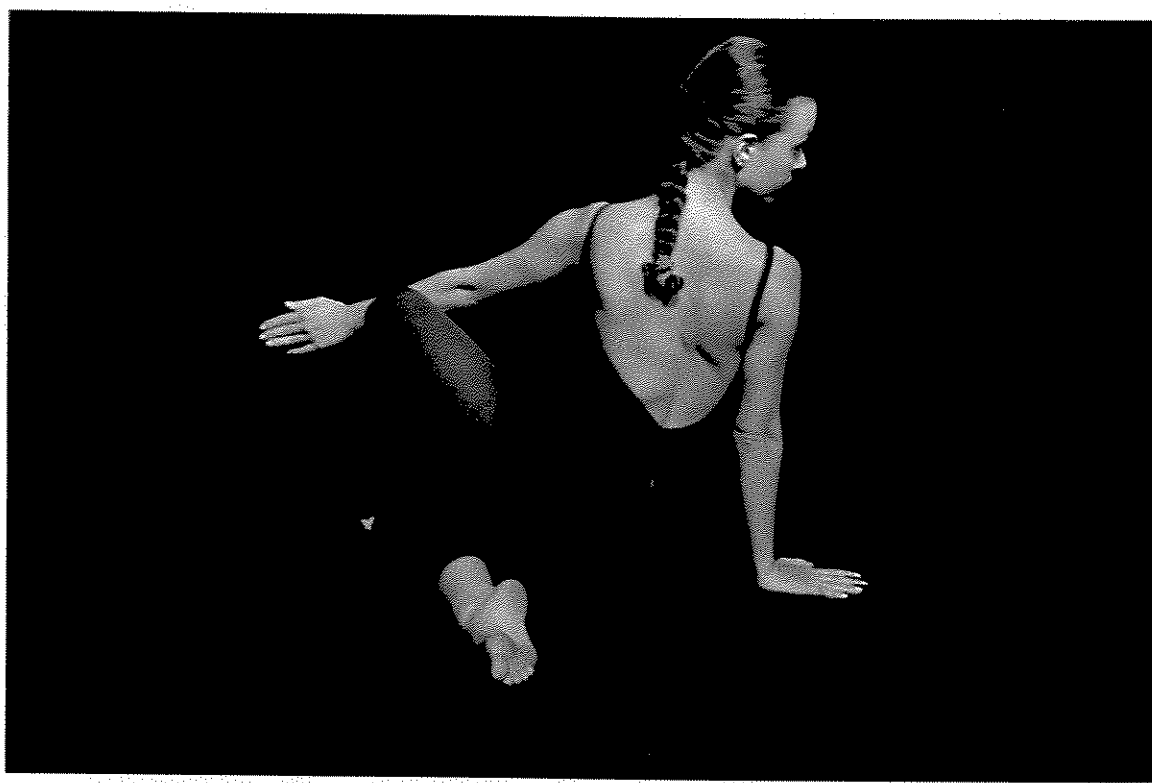


Figura 5.8 - *Torção completa*

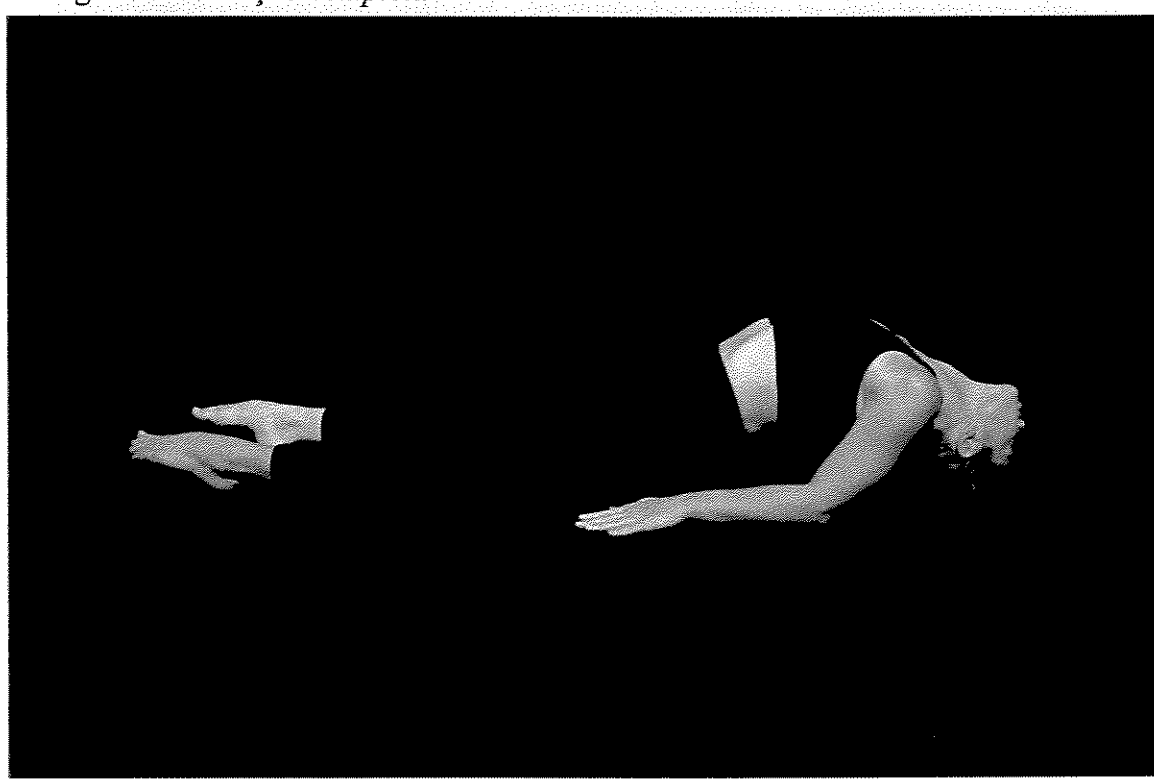


Figura 5.9 - *Posição parcial do peixe*

3.1.3 Exercícios técnicos

Os exercícios técnicos desenvolvidos introduziram os princípios de contração e *release*, espiral e centro motor, tendo privilegiado o movimento da coluna. Gradativamente, fomos desenvolvendo melhor os detalhes como conseqüência do impulso motor e desenvolvimento central. Exercitamos as contrações e *releases*, mantendo pernas e braços relaxados. Privilegiamos um recorte básico, bem como a execução mais lenta para favorecer a percepção referente à movimentação. Privilegiamos, também, os princípios, a memória kinestésica, as sensações corporais.

3.1.3.1 Principais exercícios utilizados:

a) Flexões executadas na posição sentada (preparação para as contrações)(Figura 6.1)

b) Respirações (contração com supless, contração com espiral, seqüência do Arqueiro) (Figura 6.2)

c) Solas dos pés juntas (Serpente) (Figura 6.3)

d) Alongamentos/extensões em quatro tempos à frente (grandes contrações)(Figura 6.4)

e) Pés vindo à frente (pés flexionados) (Figura 6.5)

f) Pernas na Segunda posição (espiral diagonal/ joelhos e pés flexionados, corpo à frente) (Figura 6.6)

g) Sentando em Quarta posição (Quartas) (Figura 6.7)

Figura 6.1 - *Preparações para contrações (da esquerda para a direita)*

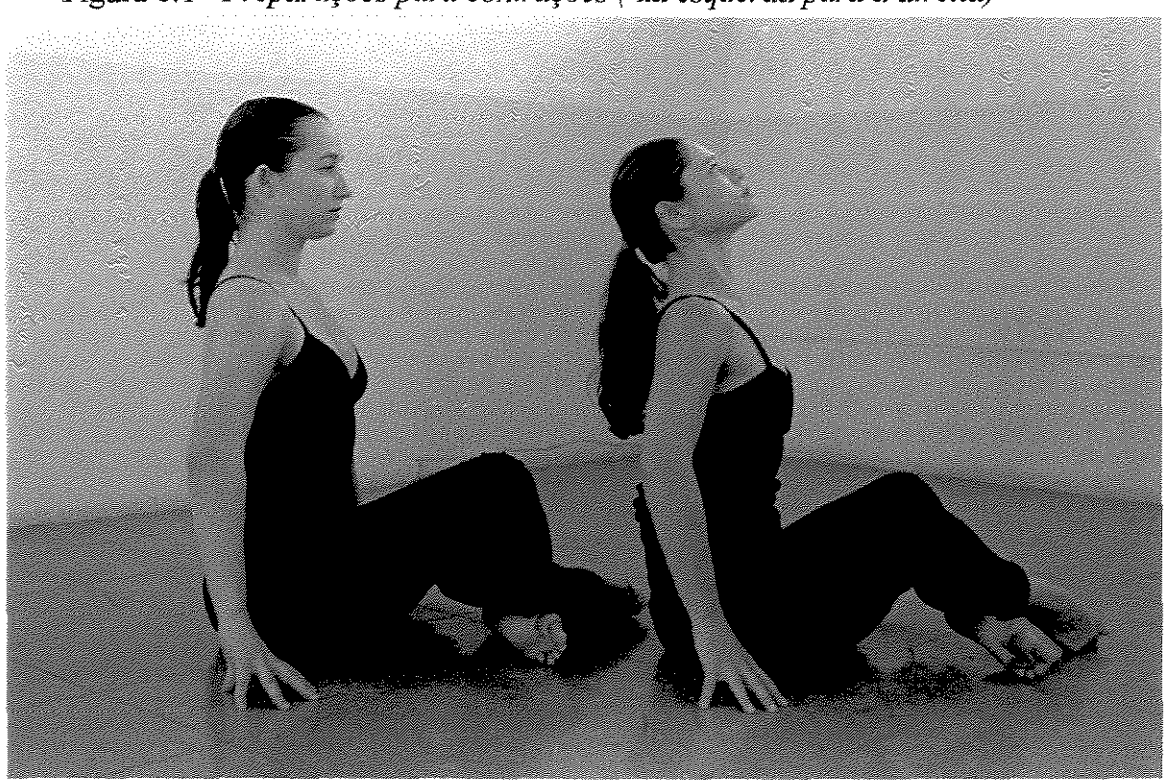


Figura 6.2.1 - *Contrações com supless (da esquerda para a direita)*

Figura 6.2.2 - *Contrações com espiral (da direita para a esquerda)*

Figura 6.2.3 - *Seqüência do Arqueiro (da direita para a esquerda)*

Figura 6.3 - *Serpente (da direita para a esquerda)*

Figura 6.4 - *Grandes contrações (da esquerda para a direita)*

Figura 6.5 - *Pés flexionados (da direita para a esquerda)*

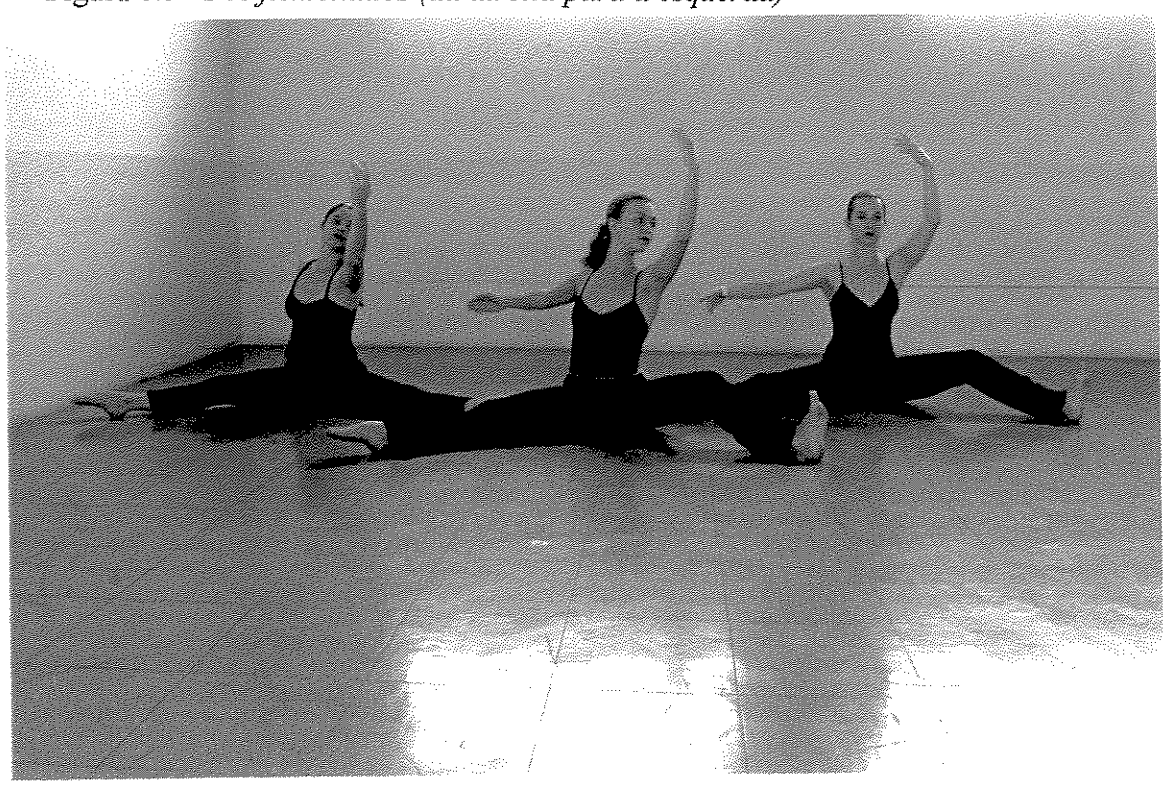


Figura 6.6.1 - *Pernas em Segunda posição - espiral diagonal (direita para a esquerda)*

Figura 6.6.2 - *Pernas em Segunda posição - corpo à frente (direita para a esquerda)*

Figura 6.7 - *Quartas (da esquerda para a direita)*

3.1.3.2 Observações referentes à conscientizações, dificuldades e/ ou modificações:

Para trabalhar estes princípios tivemos, muitas vezes, que acalmar a ansiedade das integrantes em saber a forma dos exercícios nos seus detalhes. Apenas com o tempo, conseguimos ajudá-las a compreender a importância destes princípios. Na verdade, a compreensão só veio quando começaram a responder num processo de construção interna, e a forma começou a acontecer em conseqüência, pela sensação e memória corporal. Porém, foi um processo lento, gradual, em que cada uma levou seu próprio tempo para encontrar caminhos.

As maiores dificuldades técnicas nos exercícios foram: excesso de tensão na região cervical; a execução do *supless*; a báscula desnecessária da bacia e o rolamento das pernas nas contrações em segunda posição; a espiral em torno do próprio eixo nas quartas, sem entortar o corpo; utilização da região lombar nas contrações; foco externo; deixar o movimento ser originado na pélvis.

3.1.4 Improvisações e composições coreográficas

As improvisações e composições tiveram como temática o fator Tempo. Trabalhamos com ritmo, aceleração, desaceleração, velocidade, pausa, silêncio, pose, transição. As possibilidades de alteração de dinâmica de tempo foram trabalhadas por meio de deslocamentos em ritmos, velocidade e acelerações diferentes; alternância de níveis, direções e focos do corpo; sugestões rítmicas provocadas por estímulos sonoros; percepção de ritmos do corpo como o respiratório e o circulatório; trabalho com o conceito e sensação de pausa, silêncio e definição de poses corporais; sugestões de diferentes dinâmicas através de ações, etc.

3.1.4.1 Principais exercícios de improvisação e composição utilizados:

a) Ritmo interno e externo

A partir do ritmo respiratório e cardíaco, além do ritmo de músicas utilizadas como estímulo sonoro, experimenta-se diferentes ritmos no movimento, observando as conseqüências que cada ritmo traz para o corpo. Observação mais voltada ao fator Tempo (velocidade, aceleração, pausa, lentidão...).

b) Arrastar e saltar

Utilizando as duas ações dadas (arrastar e saltar), experimenta-se a utilização dos níveis e o relacionamento destes com o fator Tempo. Relacionando o Tempo lento ao nível baixo, ao arrastar; o Tempo rápido ao alto, ao salto; tentando inverter estas situações.

c) Velocidade e Pausa

Trabalha-se com as variações possíveis de velocidade nos movimentos, acelerando, desacelerando, mantendo a velocidade constante. Desenvolvemos o conceito de pausa, fixando poses a cada estímulo (palmas, estalar de dedos).

Composição

Em duplas, trabalha-se as poses criadas em seqüência, utilizando recursos como movimentação contínua, progressiva, *stacatto*; criando e elaborando transições. Variações de aceleração também são trabalhadas com a valorização das pausas no movimento.

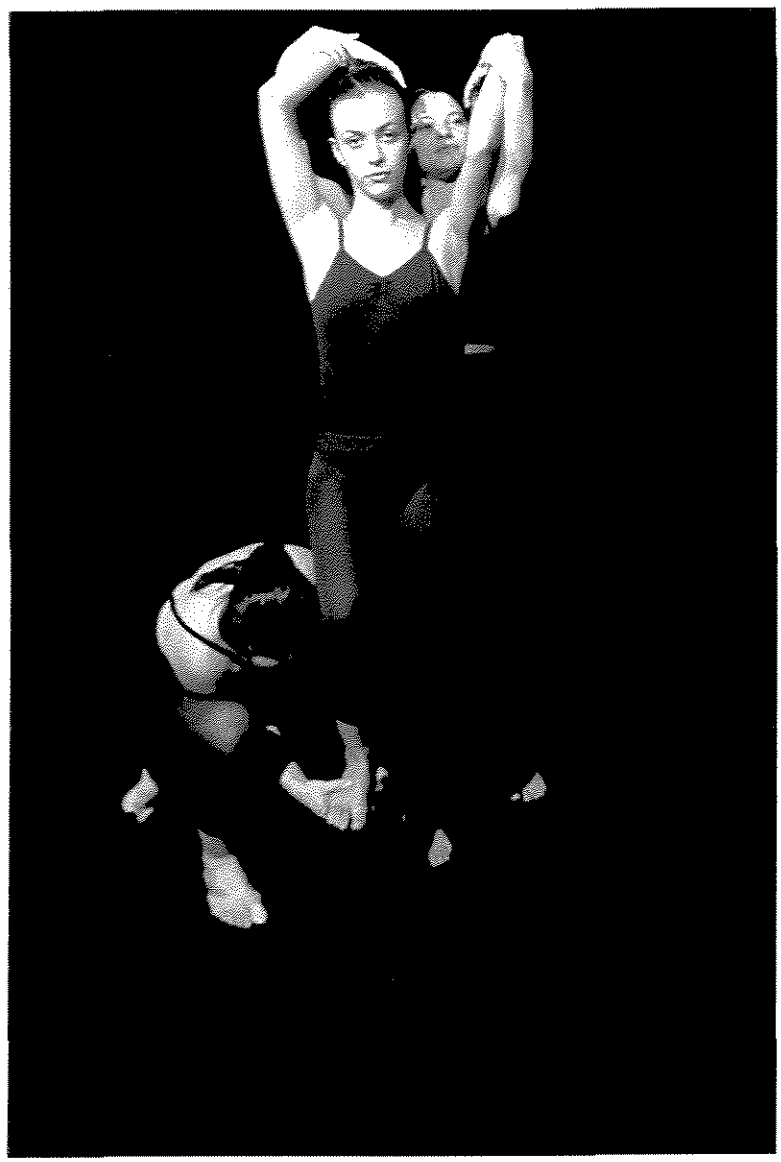


Figura 7 - *Escultura*

d) Escultura (Figura 7)

Em duplas, um faz o papel do escultor e o outro é moldado. Terminado o trabalho de moldagem, o escultor define, em uma palavra, a intencionalidade de seu trabalho. A escultura ganha tônus muscular em todo o corpo garantindo a expressividade da idéia do escultor.

e) Ações

A partir de ações dadas e modificadas constantemente, trabalha-se variações do fator Tempo: ritmo, aceleração, silêncio, pausa, velocidade, dinâmica. O exercício valoriza as conexões que cada ação traz para o movimento em termos de Tempo e a partir deste com outras qualidades do movimento como Peso, utilização do Espaço, Fluência. Ações: deslocar, girar, abrir, fechar, alongar.

Composição:

Cria-se frases em duplas a partir da experimentação das seguintes ações: crescer, deslocar, fechar e abrir. Detalhes elaborados: transições, dinâmica, pausas, continuidade.

Repete-se o processo em um quarteto com as seguintes ações: gesto levando a um giro, desequilíbrio, queda, recuperação, pausa.

f) Textos literários

Auxilia-se na elaboração de frases de movimento com a leitura de um texto como estímulo sonoro. Utiliza-se células de movimento já construídas modificando-as de acordo com a experiência rítmica. Fixa-se, a partir desta manipulação do movimento, uma dinâmica de aceleração e intenção no todo coreografado.

Composição

Finalização do estudo coreográfico, com resolução de transições, movimentos perdidos, problemas técnicos, etc. Conclui-se a dinâmica de Tempo e unidade intencional.

g) Sensações e significados

Individualmente, dança-se o que já foi coreografado com uma música de estímulo. A cada interrupção da música, cada integrante escreve palavras tentando definir as sensações e significados provindos dos movimentos da composição. Troca-se o que foi escrito com o colega intercalando novos momentos de execução coreográfica, alterando as qualidades do movimento de acordo com as sensações provenientes dos significados. Conclui-se o trabalho chegando a um consenso sígnico e qualitativo para o estudo coreográfico como um todo.

3.1.4.2 Resultados parciais:

O trabalho a partir do fator Tempo não excluiu os outros fatores, pelo contrário, permitiu correlações. O nível baixo e o Peso firme, por exemplo, foram associados ao Tempo lento. O Tempo rápido e a dinâmica rítmica acelerada estiveram associados a um Espaço multifocado e cinesfera ampliada. Os fatores estão interrelacionados, se comunicam e coexistem. A utilização mais enfática de um dos fatores de cada vez, didaticamente favorece a percepção e consciência corporal, uma vez que estas estão, desta forma, mais concentradas.

As improvisações foram bem fluidas, mas nem sempre com um bom grau de consciência. Em conseqüência, retomar células coreográficas das seqüências improvisadas foi, em boa parte dos casos, uma dificuldade. As improvisações refletiram mais a qualidade, e a necessidade de mover-se. Ao compor e manipular, a dificuldade em retomar trouxe uma certa ansiedade e o trabalho qualitativo, por vezes, ficava comprometido. A compreensão de que o importante não era quanto, mas como, veio somente no final do bloco. Apesar de muitos trabalhos em cima de manipulação de seqüências alterando dinâmica rítmica, enriquecendo movimentações, limpando transições; na hora da execução boa parte do trabalho se perdia em uma certa homogeneidade.

O fechamento da coreografia e estabelecimento de qualidades significativas trouxeram, mais facilmente, este trabalho qualitativo. A definição dos movimentos também auxiliou muito. Percebemos, com isso, uma necessidade de saber a forma detalhadamente, decorar as seqüências, resolver problemas técnicos; para depois conseguir trabalhar sensorialmente e qualitativamente. Percebemos um nível de exigência pessoal muito alto. Por vezes, repressor, castrador.

Destacamos, ainda, a necessidade de definições (em palavras) para conseguir trazer ao movimento qualidades. Por exemplo, algumas movimentações só adquiriram dinâmica lenta, pausas, tônus muscular, depois de definidos os significados da coreografia. É como se as integrantes precisassem de um sentido explícito o suficiente para motivar tal movimentação. Como se a sensação corporal e os pensamentos, sentimentos, imagens, emoções decorrentes desta não fossem suficientes, ou não fossem conscientes. Externar, falar, foi uma maneira de entender o processo de composição. O

exercício de dar significados concretos à movimentação foi, para a maioria, um conscientizar-se destes significados. Significados já existentes, mas não conscientes.

Não estabelecemos significados ou temas previamente, justamente para não limitar o processo criativo a julgamentos e padrões. Tentamos evidenciar às integrantes que a mera escolha de uma célula coreográfica obedece a motivações internas ricas em significados. O que a princípio parecia tão caótico e desordenado, no final mostrou-se coerente.

3.1.5 Percepção da Respiração

A percepção da respiração foi sendo desenvolvida, neste bloco, da maneira confortável e simples para cada uma das integrantes, com o objetivo de registrar alterações respiratório-corporais, ampliando a conscientização. Buscamos também concentrar a energia, acalmando a respiração, o corpo, num breve relaxamento.

Desenvolvemos esta percepção, gradativamente, no nível baixo e alto, deixando a critério pessoal, progressivamente. Percebemos que a maioria prefere estar no chão para realizar esta percepção. Utilizamos algumas imagens e narrativas de relaxamento para acalmar o corpo e restabelecer suas energias de forma concentrada.

3.1.5.1 Principais exercícios utilizados:

a) Percepção da respiração natural

Voltar a atenção para a respiração sem modificá-la, percebendo em que região ou regiões esta é mais enfática (abdome, peito, ombros, costelas); se a inspiração leva o mesmo tempo que a expiração; se uma se alonga mais do que a outra; se existem pausas

na respiração e em que momento; se existem tensões musculares, se é possível localizá-las etc.

b) Percepção da respiração natural e mentalização da dissolução de tensões

Pedimos que se respire normalmente, voltando a atenção para a respiração e percebendo-a, a princípio, sem tentar modificá-la, imaginando que, junto com o ar que é expelido a cada expiração, elimina-se também todo o excesso de tensões do corpo.

c) Percepção da respiração com contração e relaxamento de músculos.

Pedimos a atenção voltada para o ato de respirar sem alterações, localizando, desequilíbrios, pontos enfáticos... Iniciamos um trabalho de contração da musculatura por partes, na inspiração; e soltura e relaxamento na expiração. Braços e mãos, músculos do rosto, tórax, abdome e costas, pernas e pés, gradativamente, até a contração do corpo todo e do relaxamento do mesmo com a expiração.

d) Abraço de frente e de costas

Aos pares, as integrantes se abraçam de frente e depois costas com costas, voltando a atenção para a respiração, percebendo e comparando-a com o início da prática, registrando pontos enfáticos, sensações, etc. O contato com o par favorece a auto-percepção a medida em que permite uma comparação com o outro através de semelhanças e diferenças.

3.1.5.2 Observações referentes à conscientizações, dificuldades e/ ou modificações:

Percebemos no exercício *abraço de frente e de costas* um grande auxiliar para ampliar a percepção da respiração e do corpo através do contato com o parceiro. As diferenças auxiliaram muito na auto-percepção. O exercício foi tão bem recebido que estabeleceu-se como via de regra com pequenas alterações como execução em círculo, trocando de pares, com pequenas massagens...

3.2 Bloco II: Práticas referentes ao fator Espaço

Iniciamos a aplicação do bloco referente ao fator Espaço no dia 20 de abril de 1999. As práticas foram desenvolvidas em sete semanas, tendo sido finalizadas no dia 10 de junho de 1999. A periodicidade e duração das práticas se manteve, resultando em vinte e uma horas de trabalho.

3.2.1 Observação da respiração:

Os exercícios respiratórios realizados neste bloco começaram a atuar não apenas como catalisadores em relação à conscientização corporal e flexibilização do corpo a partir da coluna, mas também como aquecimento. O limite entre a observação da respiração e o aquecimento foi se tornando cada vez mais tênue.

Mantivemos toda a coerência do trabalho em convergência com a técnica de Graham, utilizando a respiração completa como primeiro contato com a sucessão abdome, tórax, cabeça a ser trabalhada na técnica, com ênfase à coluna vertebral. Utilizamos várias vezes o contato com o colega, realizando os exercícios aos pares, o

que melhorou muito percepções equivocadas, ou até mesmo ausentes, em relação ao corpo.

A respiração completa, baseada no Yoga, foi o principal exercício respiratório praticado sistematicamente em todos os inícios de prática. Os outros exercícios respiratórios trabalhados foram, aos poucos, se somando a seqüências de aquecimento. Neste caso, o principal exercício trabalhado foi a respiração rítmica, que alia o ritmo respiratório ao ritmo do caminhar.

Neste bloco reduzimos o número de exercícios respiratórios aprofundando-os e criando recursos (contato, discussões, observação de colegas...) para que a percepção corporal e a liberação de tensões desnecessárias pudessem ocorrer. Entretanto, adicionamos uma preparação do corpo antes de iniciarmos os exercícios respiratórios. Antes de deitar no chão, promovemos um alongamento da região posterior do corpo para que este pudesse relaxar no chão sem tanta tensão na região lombar, na nuca e atrás dos joelhos. Na verdade, esta tensão que pudemos observar resulta de um encurtamento muscular destas regiões, geralmente muito tensas, esclarece BERTHERAT (1990)[1], em cujos exercícios nos baseamos para a realização deste preparo corporal. As costas, pelo número superior de músculos, é muito mais predisposta a tensões exageradas. Perceber estas tensões logo no início das práticas foi nosso maior objetivo para iniciar o trabalho de liberação muscular.

---

[1] BERTHERAT, T.- **A Toca do tigre.** São Paulo: Martins Fontes, 1990.

3.2.1.1 Principais exercícios utilizados:

a) Observação e percepção sem interferência

b) Respiração completa

c) Respiração purificadora

d) Respiração com toques

e) Kundalini

f) Respiração rítmica

g) Desenhando a respiração

Desenvolve-se a percepção da respiração e o registro da mesma através de desenhos do caminho do ar pelo corpo. Troca-se os desenhos sucessivamente, tentando desenvolver respiratoriamente o que o desenho propõe. Finaliza-se encontrando um equilíbrio entre as propostas para cada processo respiratório individual.

h) Tambor

Inspira-se gradativamente seguindo a sucessão abdome, tórax, peito, ombros. Retém-se o ar por alguns instantes dando soquinhos leves no peito com os punhos fechados, solta-se o ar vigorosamente. Executa-se uma respiração purificadora para restabelecer o equilíbrio, evitando tonturas.

3.2.1.2 Observações referentes à conscientizações, modificações e/ ou dificuldades:

A percepção de tensões não bastou para que estas fossem liberadas. Mesmo observando as tensões do corpo, a maioria das integrantes não foi capaz de desbloquea-las. Por isso, ressaltamos que, neste momento, o maior intuito foi a conscientização. No

trabalho indireto, através da respiração, apostamos nas liberações. A consciência, entretanto, foi sempre o primeiro passo, pois a mudança só pode vir a partir da consciência e preparo (físico- psicológico) da cada um.

Mantivemos o respeito pelo indivíduo e por cada corpo, tendo uma resposta muito íntegra neste sentido. A integração e harmonia do grupo apareceu em resposta a este respeito à diferença.

3.2.2 Aquecimento

Desenvolvemos três pequenas seqüências fixas de aquecimento que foram sendo, no início, intercaladas a contagens de tempo para desenvolvimentos individuais. Com a assimilação das seqüências, o aquecimento foi sendo integrado à observação da respiração. Ou seja, aos exercícios de respiração rítmica foram intercaladas as seqüências de aquecimento, bem como os desenvolvimentos individuais necessários, num tempo fixo.

As seqüências privilegiaram os princípios técnicos de contração e *release*, centro e espiral, tendo atenção voltada à flexibilização da coluna e do corpo. Nos baseamos em movimentos do Yoga e também na própria técnica de Graham para estruturar as seqüências. A primeira, desenvolvida no chão, trabalhou com a possibilidade de curva, torção, flexibilidade da coluna. As outras duas, desenvolvidas em pé, trabalharam a lateralidade do corpo e o movimento em espiral. Os exercícios em pé privilegiaram o ritmo e a integração do movimento com a respiração. Conectando a soltura do corpo à expiração e sua recuperação e sustentação à inspiração.

3.2.2.1 Principais posturas utilizadas:

a) Postura do cisne

b) Postura da folha

c) Postura do tigre

d) *Postura da energia solar*

3.2.2.2 Observações referentes à conscientizações, dificuldades e/ ou modificações:

Percebemos que movimentos aliados à respiração rítmica, numa aceleração gradativa, mostraram-se muito eficientes para o aquecimento do corpo. Através dos exercícios rítmicos as integrantes se conscientizaram da possibilidade de um aquecimento eficiente de dentro para fora.

Descobrimos a possibilidade de aquecimento do corpo através das variações rítmicas da respiração. A intensidade, a dinâmica do respirar são elementos ricos que podem tanto aquecer o corpo e traze-lo em alerta, como podem também acalmá-lo.

3.2.3 Exercícios técnicos

Os exercícios técnicos tiveram uma boa evolução em relação ao primeiro bloco. As novidades foram os desenvolvimentos em pé. Percebemos a necessidade das integrantes em fazer exercícios de centro e diagonais e adicionamos exercícios básicos em pé: *tendus* com soltura da coluna e recuperação do eixo, *tendus* com contração em espiral, *pliés* com contração... Nas diagonais enfatizamos os *triplets*, as andadas com movimento do tronco em espiral, andadas com quedas em contração espiral e rolamentos, *battments* em contração, giros em contração, pequenos saltos... Estes

exercícios derem um imenso retorno ao chão, ampliando a percepção da contração e espiral no corpo.

No chão os exercícios mais trabalhado durante este bloco foram as grandes contrações. O intuito maior foi encontrar a contração e a sucessão dos movimentos, deixando a forma do exercício ser conseqüência. Este trabalho continua em andamento. As quartas iniciadas no primeiro bloco também tiveram um desenvolvimento considerável com inclusão de variações.

3.2.3.1 Principais exercícios utilizados:

a) Flexões executadas na posição sentada (preparação para as contrações)

b) Respirações (contração com supless, contração com espiral, seqüência do Arqueiro)

c) Solas dos pés juntas (Serpente)

d) Alongamentos/ extensões em quatro tempos à frente (grandes contrações)

e) Pés vindo à frente (pés flexionados)

f) Pernas na Segunda posição (espiral diagonal/ joelhos e pés flexionados, corpo à frente)

g) Sentando em Quarta posição (Quartas)

h) Variações de centro e diagonal: pliés, tendus, triplets, saltos, quedas... (Figura 8)

3.3.3.2 Observações referentes à conscientizações, dificuldades e/ ou modificações:

Em pé, a percepção do início do movimento na pélvis e sua sucessão ao longo da coluna foi bem mais complicada, exigindo tempos mais lentos, tempos individuais... O

trabalho em pé deixou o andamento da prática mais coerente e completo, preparando tecnicamente melhor as integrantes para suas criações coreográficas.

Figura 8.1 - *Tendus com contração em espiral*

Figura 8.2 - *Pliés com contração*

Figura 8.3 - *Andada com queda em contração espiral e rolamentos*

No aprofundamento das grandes contrações a maior dificuldade é não deixar a forma dominar o movimento, os braços são muito fortes e muitas vezes iniciam o movimento, ao invés da pélvis. Para ampliar a percepção neste exercício paramos muitas vezes, tentando esclarecer dúvidas. Fizemos observações e toques em pares e fomos desenvolvendo os movimentos gradativamente: somente tronco, com braços, com pés flexionados. A continuidade do movimento também foi uma dificuldade, a forma trouxe o movimento fragmentado, sem a sucessão necessária do movimento.

A posição das quartas foi sendo encontrada com mais naturalidade e o trabalho com o foco ampliou o movimento em espiral. Neste exercício a ênfase em espiral facilitou a continuidade dos movimentos. Entretanto, a tensão exagerada na nuca, muitas vezes, não permitiu que a espiral chegasse ao seu máximo.

3.2.4 Improvisações e composições coreográficas

Neste bloco, esta parte criativa das práticas teve como estímulo o fator Espaço. Iniciamos o trabalho com percepções do Espaço e sua correlação com o foco, não apenas no olhar, mas em diferentes partes do corpo. Trabalhamos o conceito de Cinesfera, reduzindo e ampliando-a, observando a ocupação do espaço. Deste início mais improvisacional culminaram as primeiras células coreográficas com um trabalho com esculturas e composição de poses e transições em grupo.

Num segundo momento, trabalhamos com o conceito de fluxograma[2], explorando as possibilidades de linhas retas e curvas colocadas no espaço, com cinesferas amplas ou reduzidas e a conseqüência destas experimentações em termos de movimento. Deste trabalho, que começou com um desenho de linhas retiradas de uma pintura e feitas pelo corpo no espaço, culminaram composições solo.

O trabalho de composição deste bloco foi bem mais elaborado. As improvisações originaram as células trabalhadas nas composições, sendo também utilizadas para desenvolvimento de novas qualidades. Nas composições em grupo utilizamos o conceito de complementaridade, ou seja, a movimentação ou pose de uma, ia sendo complementada pelas outras. Este trabalho evidenciou a integração do grupo, tendo sido bastante harmonioso.

A composição dos solos foi utilizando elementos para enriquecer, qualificar e definir os estudos: fluxograma, cinesfera, direções, níveis, ações... Um mesmo movimento foi experimentado, por exemplo, em níveis diferentes; em partes do corpo diferentes; com ou sem deslocamento, em giro, saltando, reduzindo, ampliando... Neste processo os outros fatores do movimento também foram sendo trabalhados de acordo com a qualidade pretendida. Do trabalho solo desenvolvemos duos, explorando as

---

[2] *"Formas resultantes do desenho fugaz, geradas pelos percursos de cada dançarino no palco /.../ estrutura espacial delineada pelos seus caminhos e movimentos em cena".*

ROBATTO, L.- **Dança em processo: A linguagem do indizível.** Salvador: Centro Editorial e Didático da UFBA, 1994: 129.

possibilidades do uníssono: uníssono em espelho, em níveis diferentes, em partes do corpo diferentes, em *canon*...

3.2.4.1 Principais improvisações e composições realizadas:

a) Foco

Trabalha-se mudanças de direção através de alteração de foco, a princípio no olhar, depois por todo o corpo. Mantendo o foco visual para a direção do movimento, movendo para uma direção e olhando para outra, etc.

b) Esculturas

Reproduz-se uma escultura no corpo, criando outras a partir das sensações corporais desta. Trabalha-se foco interno e externo, pausa, poses, transições.

Composição

Cria-se poses em grupo a partir das esculturas, e movimentações transitórias entre as poses. Trabalha-se cinesfera contida e ampliada, foco interno e externo, integração de grupo e o princípio de complementaridade. Uma escultura complementa a outra, uma movimentação completa a outra, forma-se um todo único.

c) Fluxograma

Mover-se livremente no espaço traçando, com o corpo, linhas retas e curvas; em espaços amplos ou reduzidos; com partes variadas do corpo; em níveis diversificados.... Marcar estas linhas com barbantes e fitas, modificando-os constantemente.

Composição

Escolhe-se uma pintura, capturando-se dela sua estrutura em linhas retas e curvas. Desenvolve-se o desenho no espaço formando um fluxograma, permitindo que o deslocamento modifique o movimento. A partir desta célula, desenvolve-se solos explorando níveis, direções, qualidades do movimento... A partir do solo formado cria-se duos em uníssono. Explora-se as possibilidades do uníssono: em diferentes níveis, com ações diferentes, em espelho, em paralelo, em diagonal, em *canon*...

d) Cinesfera

Trabalha-se, a partir de uma célula de movimentos ou livremente, o conceito de cinesfera no corpo, ampliando e reduzindo o espaço de movimentação.

e) Roupas e objetos

Busca-se qualidades diferentes para movimentações já criadas e novas movimentações a partir da sensação kinestésica de objetos e roupas. Explora-se a noção espacial trazida pelos objetos e permitida pelas roupas como uma segunda pele. Os objetos podem ficar dentro de sacos plásticos, sendo apenas tocados, para estimular o tato e a sensação do objeto, mais do que sua imagem. As roupas podem ser vestidas livremente, criando novos significados e sensações para cada peça de roupa. Por exemplo: uma saia na cabeça, uma calça nos braços...

f) Alternância de líder

Movimentação em grupo a partir de um líder, em uníssono. Utilização de mudanças de direção para alterar movimento e líder.

Composição

Composição de quarteto com alteração de liderança e mudanças de direção. Trabalho de aprendizagem de movimentos de criadores diferentes e variações de uníssono.

3.2.4.2 Resultados parciais:

Os resultados das composições, em termos de qualidade, foram bem mais elaborados neste bloco em relação ao primeiro. Percebemos um maior domínio das integrantes com relação ao corpo não apenas para resolver problemas técnicos, mas para transitar entre as nuances qualitativas do movimento.

3.2.5 Percepção da respiração

O exercício do abraço de frente e de costas foi o mais utilizado, com ênfase na formação circular. Depois das percepções pelo contato das costas e da parte anterior do corpo, o contato lentamente ia sendo desfeito e cada uma voltava a atenção para seu corpo, exclusivamente. Foram utilizadas imagens e cores para sugerir relaxamento e calma.

3.2.5.1 Principais exercícios utilizados:

a) Percepção da respiração natural

b) Percepção da respiração natural e mentalização da dissolução de tensões

c) Abraço de frente e de costas

d) Soltura em círculo

Exercício de percepção em círculo formado pelo grupo, em que alterna-se cada integrante no centro do círculo, permitindo a soltura de seu peso, com amparo das demais.

3.2.5.2 Observações referentes à conscientizações, dificuldades e/ ou modificações:

A finalização das práticas, com o registro das diferenciações da respiração e do corpo, se mostrou mais e mais eficiente, passando a ser uma necessidade. Nos relatórios entregues pelas participantes das práticas, percebemos a importância desta finalização para uma ampliação em termos de consciência e para uma concentração de energia, restabelecendo um corpo 'neutro', aliviando ansiedades para retomar o cotidiano.

O exercício *soltura em círculo*, além do relaxamento e conscientização corporal, provocou um efeito não esperado; integrou de maneira significante todo o grupo, criando um envolvimento e cumplicidade entre as pessoas. Novamente, a diferença foi um importante fator auxiliar para a auto-percepção.

3.3 Bloco III: Práticas referentes ao fator Peso

As práticas referentes ao fator Peso iniciaram o segundo semestre de atividades de 1999. Foram desenvolvidas de acordo com os critérios anteriormente adotados com início em 02 de agosto e término em 23 de setembro.

3.3.1 Observação da respiração/ Aquecimento:

Neste terceiro bloco de aplicação da pesquisa os exercícios de respiração e o aquecimento, finalmente se uniram. Com a evolução em termos de percepção e liberação respiratória veio o conhecimento da possibilidade de aquecimento a partir desta. Se primeiramente foi necessário segmentar para tomar consciência, tendo ampliado esta, unir e integrar movimentos de aquecimento à respiração foi o caminho mais natural.

Valorizamos a flexibilização da coluna com solturas à frente e voltando ao eixo; lateralmente e para trás. Enfatizamos o soltar a coluna segmento por segmento da cabeça até a inversão da pélvis, voltando do cóccix pelas lombares, torácicas, cervicais, deixando a cabeça chegar por último.

No decorrer de três práticas determinamos uma seqüência fixa, trabalhando dinâmicas de soltura e recuperação. Utilizamos variações entre uma respiração mais lenta e profunda, uma inspiração alongada seguida de uma expiração rápida, maiores e menores graus de interferência no fluxo da respiração. A estruturação postural foi, também, bastante trabalhada.

A influencia do Yoga ficou cada vez mais orgânica e adequada à proposta, e menos literal. Podemos dizer que nos baseamos em algumas posturas, mas adequamo-las a nossos propósitos e as mantivemos em fluxo contínuo. Utilizamos também outras fontes

no preparo das seqüências como exercícios de Therese Bertherat, da técnica de Reich, entre outros. Mais uma vez ressaltamos que estes exercícios foram adequados a nossa proposta de trabalho na conveniência de nossas necessidades. Para citar um exemplo, utilizamos um exercício da técnica de Reich que abre o peito valorizando a respiração peitoral e depois compensa levando as mãos ao chão e fazendo o chamado 'enraizamento'. Utilizamos o exercício para ajudar no equilíbrio respiratório e auxiliar a abertura do peito e compreensão do *supless* na técnica de Graham. Na compensação enfatizamos o fechar peito e dividir o peso do corpo entre os pés e as mãos apoiadas no chão. Utilizamos Bertherat para ampliar a percepção de regiões encurtadas nas costas por excesso de tensão muscular, executando exercícios que promovessem o alongamento e relaxamento destas regiões.

3.3.1.1 Principais exercícios e posturas utilizadas:

a) Observação e percepção sem interferência

b) Respiração completa

c) Respiração rítmica

d) Respiração com rolamentos

e) Dinâmicas respiratórias

Incentiva-se a exploração de ritmos respiratórios variados alternando respirações mais profundas ou mais curtas, aprofundando a inspiração e encurtando a expiração, soltando vigorosamente o ar e inalando devagar, alterando pausas mais breves, mais longas etc. Deve-se respeitar o limite e a natureza de cada um, incentivando as possibilidades próprias.

f) Abertura de peito e enraizamento (Figura 9)

Aos pares, promove-se a flexibilização do peito e região das costelas, soltura dos ombros, cervical e cabeça; bem como um bom alongamento da musculatura posterior auxiliando a percepção da distribuição do peso do corpo entre os apoios das mãos e dos pés.

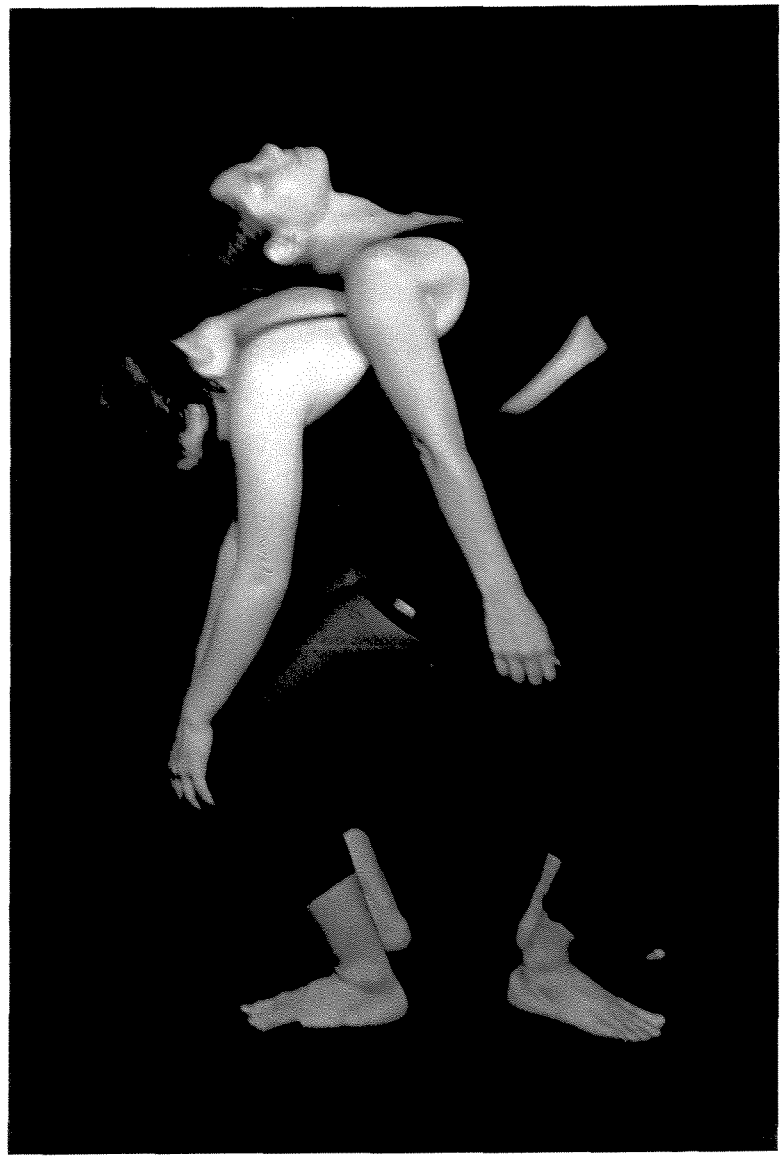


Figura 9 - *Abertura do peito e enraizamento*

e) Postura do cisne

f) Postura do arado

g) Postura do folha

h) Postura do tigre

i) Postura da cobra

3.3.1.2 Observações referentes à conscientizações, dificuldades e/ ou modificações:

Destacamos, neste bloco, evidências já percebidas no bloco anterior. Neste terceiro bloco, no entanto, a progressão dos movimentos foi ainda maior e a resposta aos exercícios, mesmo após as férias, foi bastante rápida.

As seqüências de flexibilização da coluna repetidas em diversas variações tiveram uma melhora significativa com a utilização do contato costas com costas em exercícios feitos em dupla. O contato evidenciou partes dominantes da coluna, tensões desnecessárias, movimentos conduzidos. Com a repetição destes exercícios a utilização da coluna foi se tornando mais harmoniosa, os movimentos mais flexíveis e com tensões mais otimizadas.

O trabalho de dinâmicas respiratórias trouxe possibilidades de aquecimento partindo da respiração e integrando-a a movimentos de alongamento, flexibilização e torção da coluna.

3.3.2 Exercícios técnicos

No primeiro bloco da aplicação da pesquisa fizemos um trabalho bastante lento de desenvolvimento consciente dos princípios técnicos enfatizando a importância da

respiração neste processo e desenvolvendo os movimentos de acordo com a individualidade de cada corpo. No segundo bloco continuamos este processo de forma mais acelerada, ampliando os exercícios e deixando o corpo responder, mesmo que ainda com dificuldades. Neste terceiro bloco voltamos a aprofundar a clareza e o entendimento consciente dos princípios técnicos. Um trabalho mais lento e detalhista. Trabalhamos, primordialmente, com os exercícios de chão.

Retomamos este processo de esclarecimentos com informações mais aprofundadas que no primeiro bloco. Um dos trabalhos foi o desenvolvimento de dinâmicas. Os exercícios vinham sendo feitos numa dinâmica lenta e padrão. Passamos, então, a desenvolvê-los em dinâmicas variadas do mais lento e sustentado ao mais ágil e percutido.

Introduzimos as quintas, exercício que ainda está em fase de adaptação corporal. A seqüência das extensões em Segunda foi ampliada. E uma pequena seqüência extraída da coreografia *'Acts of light' (desenvolvida por Graham em 1981)* foi exercitada em dinâmica bem lenta.

Optamos pela pouca utilização de espelhos para que o aprendizado dos movimentos acontecesse pelas sensações, pensamento, sentimento... do corpo e não pela concepção de uma imagem a ser copiada. Temos um extremo respeito pelo processo individual, procurando auxiliar ao máximo; por vezes mostrando, tocando, falando ou, simplesmente, deixando os corpos responderem sozinhos.

3.3.2.1 Principais exercícios utilizados:

a) Flexões executadas na posição sentada (preparação para as contrações)

b) Respirações (contração com supless, contração com espiral, seqüência do Arqueiro)

c) Alongamentos/ extensões em quatro tempos à frente (grandes contrações)

d) Pés vindo à frente (pés flexionados)

e) Pernas na Segunda posição (espiral diagonal/ flex joelhos e pés corpo frente)

f) Sentando em Quarta posição (Quartas)

g) Quintas (Figura 6.8)

h) Extensões em Segunda (Figura 6.9)

3.3.2.2 Observações referentes à conscientizações, dificuldades e/ ou modificações:

Para as integrantes a volta a um trabalho mais detalhado pareceu uma regressão de seus desempenhos técnicos, mas gradualmente o ganho qualitativo foi aparecendo e a evolução ficou evidente.

É importante perceber que a assimilação e o desenvolvimento de uma técnica complexa como a técnica de Graham não se fazem em um ano, mas durante uma vida. O trabalho a partir da consciência kinestésica dos movimentos e entendimento dos princípios básicos mostrou belos progressos. O que foi sendo adquirido pôde ser usado em outras atividades e o ganho corporal não se perdeu, mostrou-se orgânico.

As maiores dificuldades técnicas neste terceiro bloco foram manter a sucessão da coluna nos movimentos com dinâmicas mais rápidas; encontrar esta sucessão nas quintas; desenvolver toda a potencialidade das espirais.

Figura 6.8 - *Quintas*

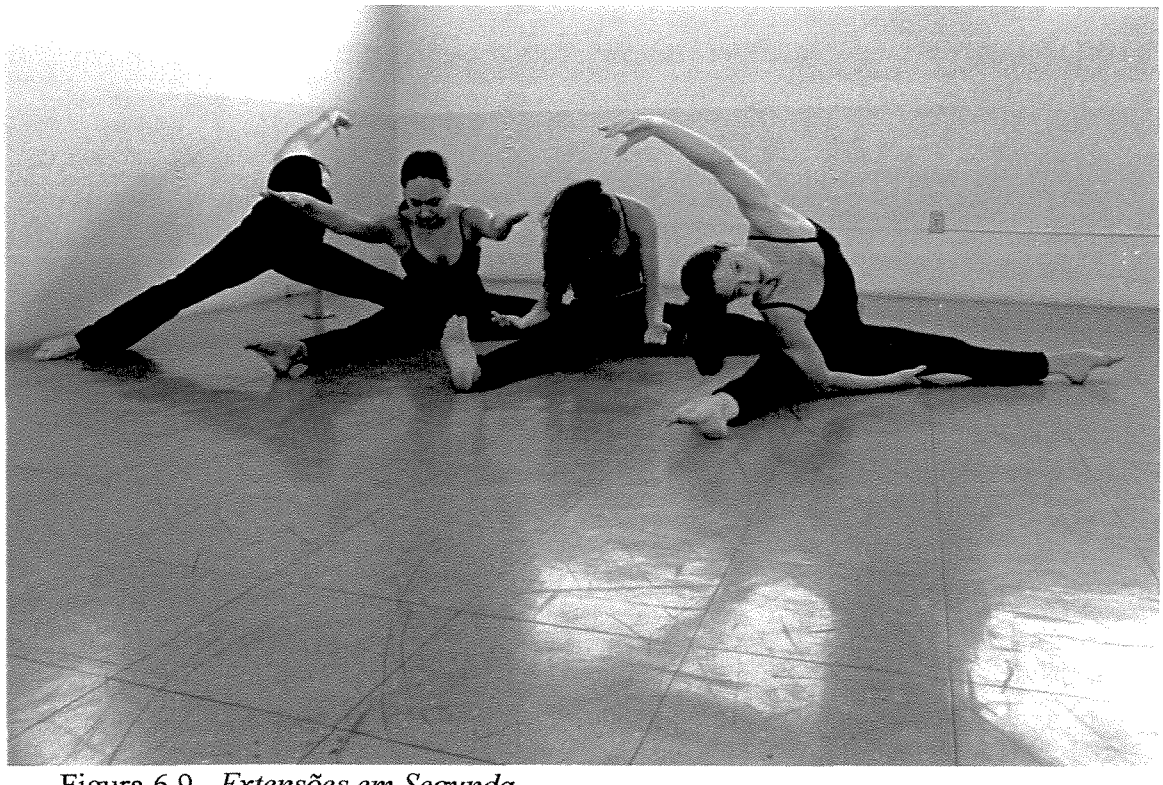


Figura 6.9 - *Extensões em Segunda*

3.3.3 Improvisações e composições coreográficas

Neste terceiro bloco de aplicação da pesquisa utilizamos o fator Peso como estímulo para os processos criativos. Foram exploradas nuances de leveza ou firmeza do movimento; movimentos cheios, preenchidos de ar ou tensos; movimentos de queda e recuperação; de pesos diferentes em partes do corpo; de intenção leve ou firme; dinâmicas de rebote do corpo etc. Com a complexização do processo de exploração por meio das improvisação fomos trabalhando as nuances de sustentação do Peso firme, mantendo intencionalidade firme por períodos mais prolongados. Exploramos também a soltura no Peso leve.

3.3.3.1 Principais exercícios de improvisação e composição utilizados:

a) Queda e recuperação

Experimenta-se as possibilidades de queda e recuperação, sentindo o peso do corpo e soltando-o, utilizando graus variados de tensão para recuperá-lo. O intuito é experimentar pesos diferentes, solturas em diversas partes do corpo e o preenchimento do corpo de ar com pouca ou muita tensão na recuperação. O fator Peso é explorado nas mais diversas nuances.

Composição (Duo com contato):

A partir da experiência da improvisação de queda e recuperação, propõe-se a composição de Duos de interdependência, experimentando o soltar o peso no outro e o carrega-lo, o equilíbrio dos pesos... A sugestão é manter o contato corporal transformando dois corpos em um, uma parte depende e age sobre a outra.

b) Objetos e pesos

Para experimentar as nuances do fator Peso, utiliza-se objetos de pesos diferentes como estímulo: plástico, papel, halteres, moedas, esponja... O objetivo é mover-se como o objeto com seu peso, seu rebote quando chega ao chão, suas possibilidades em termos de flexibilidade... Depois de testados os objetos utiliza-se as experiências para definir uma pequena célula com nuances de Peso leve, firme, formas variadas de rebote, soltura, queda, sustentação...

Composição:

A partir de células coreográficas continua-se os duos com contato, desta vez entrando e saindo do contato, compondo com a utilização das nuances experimentadas.

Composição: Imagem e intencionalidade

Ampliando a composição e criando uma unidade entre as células das integrantes de cada par, pede-se que tragam fotografias e, a partir destas, criem a intencionalidade dos movimentos que estão compondo.

c) Tecidos e cores

Utiliza-se tecidos de cores, texturas e flexibilidades variadas para estimular as integrantes em improvisação. São evidenciadas as características referentes ao peso do tecido, sua textura e maleabilidade, além das sensações trazidas pela cor do tecido. Um único tecido é utilizado para todo o grupo, valorizando esta dinâmica.

Composição (Quarteto):

A partir da improvisação trabalha-se na composição de um quarteto utilizando as possibilidades trazidas pelos tecidos. Valoriza-se o contato, a interdependência e a unidade do grupo.

d) Peso e palavras

Estimula-se a exploração de sensações de peso em diferentes partes do corpo, alternando dinâmicas de soltura e sustentação. Utiliza-se palavras que possam sugerir intenções diferentes de Peso no corpo. Por exemplo: criança, céu, alegria sugestionam movimentos leves, 'cheios de ar'; já palavras como ódio, sarcasmo sugerem movimentos firmes, com alto grau de tensão muscular.

Composição:

Utiliza-se a dinâmica de soltura e sustentação para compor seqüencialmente frases de movimento. Inicia-se com peso em um foco do corpo com soltura, seguido de sustentação e recuperação do corpo, e assim sucessivamente. Altera-se o líder do movimento a cada soltura do peso numa parte do corpo. Pode-se ainda utilizar o lançamento de partes do corpo, seguido de deslocamento e recuperação.

3.3.3.2 Resultados parciais

A princípio o Peso leve foi associado à sustentação e o Peso firme à soltura, queda, rebote. O leve sugeriu um esforço em manter-se leve apesar do peso do corpo. E o pesado sugeriu soltar-se, ir para o chão, jogar-se, lançar-se.

Algumas dinâmicas apareceram com freqüência associadas ao fator Peso: queda e recuperação; sustentação e soltura; rebotes amplos, maleáveis, duros; lançamentos de

partes do corpo; pesos diferentes em diferentes partes do corpo... É importante ressalvar que nem todos estes processos dependem apenas do fator Peso, mas foram uma ocorrência na maioria das experimentações com este fator.

A sustentação do Peso firme, da tensão por algum tempo trouxe, na maioria das vezes, a qualidade do Espaço direto marcante. A intencionalidade firme trouxe o foco direto e a Fluência mais controlada. A dinâmica de soltura, trouxe a Fluência livre e o Tempo rápido, na maioria das vezes.

A leveza veio, em sua maioria, associada ao Tempo lento e à Fluência livre, mas também houveram ocorrências do Peso leve e mais solto com dinâmica de Tempo mais acelerada, Fluência livre e ampla utilização espacial. Estas associação são muitas vezes decorrentes da capacidade de aproximação das qualidades afins (vide capítulo 03, p. 79).

O fator Peso trouxe muitas associações emocionais, sentimentos fortes e difíceis de lidar. Ficar com o Peso firme, principalmente tenso e sustentado, para algumas integrantes foi quase impossível. Houve uma divisão espontânea de duas integrantes em trabalharem mais com a leveza e outras duas mais com a firmeza. A utilização espontânea da firmeza veio, entretanto, acompanhada de dinâmicas de soltura, quedas e rebotes. E as próprias integrantes justificaram sua escolha pelas possibilidades que as agradavam de soltar ou sustentar o corpo. Ao perceber que estas características podiam variar todas puderam experimentar mais amplamente as nuances de Peso e suas dinâmicas.

3.3.4 Percepção da respiração

Mantivemos as características deste momento da prática como finalização necessária à centralização das energias e possibilidade de conscientização corporal estabelecendo um paralelo com o início das atividades.

Conclusões comparativas entre as partes

A retomada do trabalho depois das férias exigiu um novo esforço no que se refere à qualidade, mas percebemos o quanto o trabalho consciente e a partir de princípios deixa uma memória corporal mais orgânica e integral.

Aproveitamos o reinício das atividades para aprofundar o trabalho de pesquisa com o movimento relacionado à respiração, simplificando e aprimorando exercícios, valorizando a percepção e descoberta de caminhos individuais.

É importante ressaltar a resposta das integrantes a este trabalho mais profundo e, em termos criativos, com um fator muito sugestivo. Obtivemos respostas que evidenciam o corpo respondendo inteiro às propostas corporais: sentimentos, sensações, pensamento, emoções, ações... Neste bloco, houve uma entrega maior das integrantes ao trabalho de pesquisa, um entendimento mais profundo das propostas e, consequentemente, um aumento da conscientização corporal e das possibilidades corporais.

Com a integração corporal e entrega maior por parte das integrantes, ocorreu a liberação de emoções, recusa ou até mesmo choro durante exercícios. As improvisações com o Peso firme trouxeram um grande pesar e, para algumas integrantes, foi realmente

impossível ficar com este sentimento. Outras puderam se entregar mais e perceberam emoções que afloravam até mesmo dias depois das práticas. Pudemos dispor de muitas possibilidades de percepção não só físicas, mas emocionais, psicológicas, sociais... As integrantes puderam, por vezes, entender melhor suas opções em nível de estrutura física e muscular percebendo-se como pessoas.

A percepção de si se aguçou em conjunto a uma maior percepção e correlação com o grupo como um todo. Podemos dizer que o grupo também formou a sua unidade e houve além de uma percepção mais profunda de possibilidades, a percepção fundamental dos limites. Coincidentemente ou não um caso grave de doença de uma das integrantes durante três práticas refletiu no grupo e individualmente, de formas diferentes. Seqüencialmente houveram casos de gripe, insônia e virose em outras integrantes, bem como um sentimento de tristeza muito forte. Em alguns casos este sentimento ficou mais distante, em outros ficou evidente nas produções coreográficas, tendo sido transformado.

Não há como negar a unidade e as correlações do indivíduo consigo e com o ambiente que o cerca. As respostas, as defesas, a capacidade de adaptação ou entrega são escolhas de cada um e evidenciam a sua história, a sua estrutura, a sua cultura, a sua sensibilidade... o Ser todo fluindo constantemente.

3.4 Bloco IV: Práticas referentes ao fator Fluência

O bloco final de aplicação prática da pesquisa aconteceu em um tempo mais longo do que o previsto devido, principalmente, a feriados. Assim, as práticas tiveram início dia 06/ 10/ 99 e se estenderam até 24/ 11/ 99. Iniciamos as práticas com a periodicidade de duas vezes semanais, sendo a duração de uma hora e meia cada uma. Com os problemas de feriados e apresentações de final de ano, passamos a três vezes semanais com mesma duração, repondo os dias perdidos.

Essa inconstância nas práticas trouxe alguns problemas quanto à memorização e aprofundamento dos exercícios devido aos intervalos; desta forma valorizamos o aprimoramento de exercícios já conhecidos. Outro problema relevante neste último bloco foi uma lesão ocorrida no tornozelo de uma das integrantes conseqüência de uma queda numa escada, que a afastou algum tempo das práticas. A ausência foi bastante sentida pelas demais integrantes revelando uma grande empatia de grupo; por isso a integrante que teve problemas evitou ao máximo faltar, estando presente ainda que imobilizada. Esta presença para a maioria manteve a energia necessária ao desenvolvimento coerente das práticas.

Devido aos vários problemas mencionados, este último bloco de aplicação da pesquisa teve um caráter mais dinâmico, o planejamento destas práticas foi sendo alterado a cada dia de acordo com as necessidades verificadas.

3.4.1Observação da respiração/ Aquecimento

A união entre as etapas da prática ficou, neste último momento, ainda mais consolidada. Não apenas com relação a estas duas primeiras etapas, mas à prática como um todo. Os exercícios foram se desenvolvendo cada vez mais interligados e contínuos.

Neste bloco iniciamos uma pequena seqüência valorizando a flexibilização da coluna, e a conscientização corporal, tendo como estímulo primeiro a respiração. Utilizamos o contato, os exercícios em duplas, para promover a percepção corporal, bem como a ativação de regiões pouco utilizadas da coluna vertebral.

O exercício respiratório mais enfático foi a respiração completa, que neste bloco ganhou um elemento para ampliar sua execução: a voz. Utilizamos a voz, principalmente para sentir a expiração. Percebemos nesta utilização um grande potencial de aquecimento.

Devido ao caráter mais dinâmico deste último bloco não permanecemos nesta seqüência todas as práticas. Após assimilada a seqüência, revisamos alguns outros exercícios de observação da respiração e aquecimento desenvolvidos em blocos anteriores e deixamos que cada integrante executasse o seu aquecimento individual.

Procuramos manter as execuções individuais por algum tempo, também trazendo alguns exercícios em grupo ao verificar necessidades. Por exemplo; exercícios que contivessem variações de dinâmica, exercícios em duplas para ampliar a conscientização corporal, massagens para aliviar a carga de atividades no final do ano etc.

O Yoga se manteve como influência, sendo executado na maioria das vezes de forma indireta, ou simplesmente como uma base.

3.4.1.1 Principais exercícios e posturas utilizadas:

a) Observação e percepção sem interferência

b) Respiração completa

c) Respiração rítmica

d) Respiração com rolamentos

e) Dinâmicas respiratórias

f) Postura da cobra

g) Postura da folha

h) Postura do arado

3.4.1.2 Observações referentes à conscientizações, dificuldades e/ ou modificações:

Nas execuções individuais percebemos a necessidade do tempo lento, a utilização mais enfática do chão em quase todos os exercícios e poucas variações de dinâmica. A respiração completa se mostrou uma necessidade para a maioria. Algumas integrantes tinham dificuldades em expelir todo o ar na respiração completa, através do som este trabalho ficou mais claro. A utilização da voz permitiu uma expiração mais profunda e consciente.

As massagens se mostraram bastante eficientes neste último bloco, pois com o final de ano e a sobrecarga de atividades, as integrantes se mostravam bastante cansadas, desta forma era necessário relaxar o corpo, antes de qualquer outra atividade.

3.4.2 Exercícios técnicos

Neste bloco permanecemos com a valorização ao trabalho de chão. Destacamos, principalmente, o trabalho com quartas e quintas. Estas posições em Graham são bastante incômodas e demoram a ser adquiridas e percebidas, um trabalho árduo dia a dia. As quartas já bastante trabalhadas em outros blocos foram mais desenvolvidas com as extensões. As quintas foram foco principal de desenvolvimento e aprendizagem. A posição dificultou a sucessão da coluna, por isso desenvolvemos um trabalho bastante minucioso para ativar toda a sucessão do movimento, sempre comandado pela pélvis. As quintas se mostram altamente complexas enquanto exercício, trazendo todas as possibilidades de outros exercícios do chão: a contração, o *release*, o supless e espiral; todos juntos acontecendo ao mesmo tempo. Enfatizar as quintas dependeu de uma evolução gradual de todo o processo de aplicação da pesquisa.

Mesmo tendo enfatizado as quartas e quintas, não deixamos de realizar os outros exercícios do trabalho de chão.

3.4.2.1 Principais exercícios utilizados:

a) Flexões executadas na posição sentada (preparação para as contrações)

b) Respirações (contração com supless, contração com espiral, seqüência do Arqueiro)

c) Alongamentos/ extensões em quatro tempos à frente (grandes contrações)

d) Pés vindo à frente (pés flexionados)

e) Pernas na Segunda posição (espiral diagonal/ flex joelhos e pés corpo frente)

f) Sentando em Quarta posição (Quartas)

g) Quintas

h) Extensões em Segunda

3.4. 2.2 Observações referentes à conscientizações, dificuldades e modificações

O trabalho técnico comparado ao início das práticas teve uma visível evolução. O mais enfático foi a possibilidade de utilização de regiões, a princípio rígidas da coluna, e o desenvolvimento mais contínuo dos movimentos a partir de um centro motor. Neste último bloco foi possível observar a forma do exercício como conseqüência e compreensão dos princípios.

A maior dificuldade permaneceu no trabalho mais recente com as quintas, o exercício mais complexo dado do trabalho de chão. O desenvolvimento da contração em espiral e queda, alterando o eixo complicou o desenvolvimento contínuo e seqüencial do movimento, no entanto, houve um desenvolvimento considerável do início para o final do bloco.

Insistimos em ressalvar que o desenvolvimento técnico é gradual e lento, principalmente quando sob o prisma de princípios.

3.4.3. Improvisações e composições coreográficas

Neste último bloco de aplicação da pesquisa um dos maiores objetivos foi procurar a integração entre os estudos resultantes das práticas anteriores. Buscando algumas características dos estudos anteriores, pensamos em desenvolver uma composição final que sintetizasse o trabalho com uma estrutura A B A', utilizando o fator Fluência.

Utilizamos uma série de estímulos em cada desenvolvimento criativo, buscando facilitar o processo de descoberta do movimento, individualmente. Ou seja, para

algumas o melhor estímulo é o sonoro, para outras o visual, assim procuramos trazer vários estímulos permitindo que cada uma se detivesse no que fosse mais conveniente; músicas, texto, palavras e/ ou imagens (pinturas).

Diferentemente do que ocorreu nos outros blocos, neste houve um aspecto reflexivo em relação ao que já havia sido produzido e um desenvolvimento em termos de significado, harmonizando o trabalho desde o início. O processo foi participativo por parte das integrantes, que trouxeram um estímulo usado durante as improvisação e composições: o texto "A quem se machuca" de Arthur da Távola:

"Inimigos são duas pessoas pertinho uma da outra. Só que de costas. Há duas situações inimigas dentro do amor. Pertinho e uma de costas para a outra. Ambas ameaçam dar certo e não dar certo.

Os anos me ensinam que quando se ama, tanto se teme enfrentar a possibilidade de dar certo, cheia de prisões e tentáculos, como o risco de não dar certo e ficar rompida uma harmonia que poderia ter dado certo. E, se poderia vai doer se não viver.

Ambas as situações convivem em quem ama. Porque 'viver bem' não é dar certo. Dar certo é ser capaz de prosseguir apesar do desacerto. 'Viver mal' não é necessariamente dar errado. Dar errado é não poder prosseguir.

Composto de partes inimigas é o amor. Ele só se enriquece dos cansaços incapazes da destruição. Ele só vive do imperfeito de cada confronto. Ele só é, quando vive ameaçado de deixar de ser. Caso contrário não seria: simplesmente deixaria de ser.

Os inimigos são duas pessoas pertinho uma da outra, mas de costas, porque se virarem se encontrarão. E é isso o que temem. São mais unidos, talvez, que amigos, um

de frente para o outro, mas a metros ou quilometro de distância e só por isso se entendem.

O medo de amar é o medo de estar perto demais, o que de certa forma escraviza. O engano de amor é estar longe, mas de frente, o que de certa forma atenua.

A coragem de amar é como a coragem de ser: é fazer os dois inimigos, de costas um para o outro, virarem-se de frente para sentir hálito, olhar, medo, força, ternura, muita raiva e muito carinho e aceitar tudo, por isso amar.

A falsidade do amor é permanecer de frente como amigos: pura e simplesmente se aceitando. Sem contradita. Sem a oposição capaz de ser vencida pela permanência do sentimento, a despeito do eu de cada um.

O medo de quem ama é o medo da relação profunda. Porque é nela que está a entrega. E tão profunda que não rompe, apesar das tragédias da superfície. E a superfície só faz a tragédia, para impedir que o eu contemple de frente a relação profunda.

A relação profunda implica o que não se destrói apesar das diferenças de cada um.

Na relação profunda está o desamparo e a necessidade tão pura que nunca pôde vir à tona. Na relação superficial está a fantasia, o eu idealizado, a armadura enfeitada de cada um.

Se transares ao nível da armadura, serás feliz no começo, na fase hipnótica do amor. Se transares ao nível profundo, talvez sejas até infeliz. Mas amarás. A infelicidade pode fazer-te virar as costas para o inimigo que amas. Poderá separar-te dele. Mas mesmo assim não será maior que o amor adivinhado e sentido, se a relação é profunda.

Não te vires de frente para o inimigo! Podes amá-lo. Ele vai adivinhar e tu também, o amor que está na peleja de quem ama. Não fiques tão de frente, mas tão longe de quem gostas. No que chegares perto, talvez detestes e sejas detestado.

Amar é estar de costas. Gostar é estar de frente. Um ultrapassa a inimizade que vive junta. Outro vive da amizade fácil, mas se se aproximar pode não ser amor. Por isso era tão fácil sentir.

Amar é apesar de. É através. É a despeito, mas é com. Amar é contra, mas perto e fundo. Mesmo de costas. É malgrado. É com ferida e cicatriz, mas íntegro.

Amar fundo é ter medo de virar de frente. Porque aí pode surgir, cristalina, a possibilidade de dar certo. E entrega. Que é no fundo o que quem ama mais teme".

3.4. 3.1 Principais exercícios de improvisação e composição realizados:

a) Estímulo-resposta

Aos pares, um toca e o outro deixa o movimento fluir a partir do toque, trocando-se os papéis. Trabalha-se com diferentes modos de tocar, modificando a resposta do colega, em termos de movimento.

Composição: Diálogo em grupo

A partir da improvisação e das sensações obtidas propõe-se um diálogo corporal, partindo do contato, do toque e saindo deste ou voltando para ele, livremente. Experimenta-se aqui a Fluência livre e a possibilidade de integração. A utilização de estímulos sonoros, visuais... catalisa o processo. Utilizamos palavras, imagens e partes do texto "A quem se machuca":

Texto: "A coragem de amar é a coragem de ser".

Palavras: união, ideal, harmonia, íntegro.

Imagens: *Pequenas Alegrias* (1913), *Azul Celeste* (1940) e *Alguns Círculos* (1926), de Wassily Kandinsky (Figuras 10, 11 e 12).

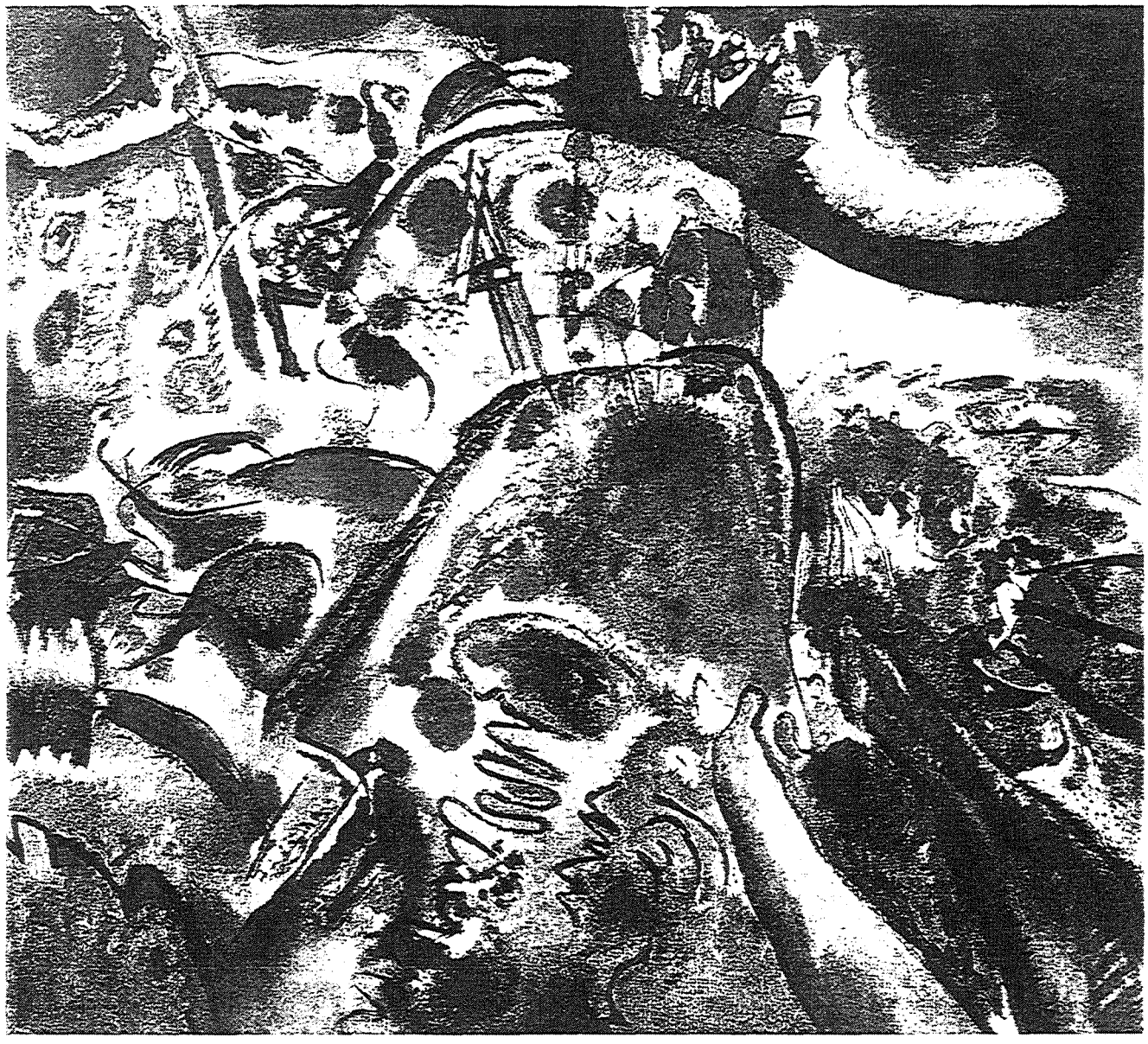


Figura 10 - *Pequenas Alegrias, 1913 (óleo sobre tela, 109,8 x 119,7 cm.)*

Figura 11 - *Azul Celeste, 1940 (óleo sobre tela, 100 x 73 cm.)*

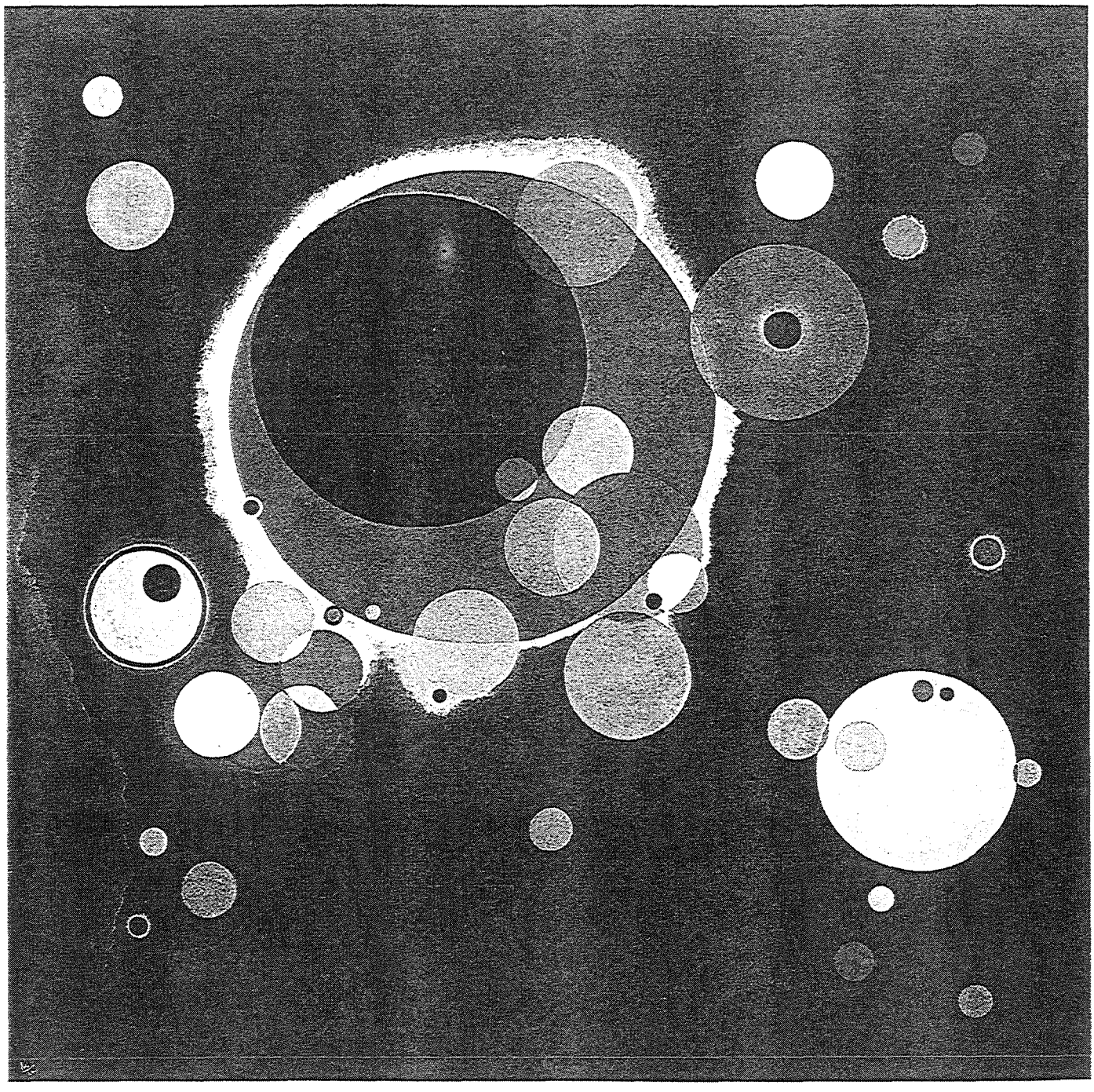


Figura 12 - *Alguns Circulos, 1926 (óleo sobre tela, 140 x 140 cm.)*

b) Controlar, impedir, interromper

Em pares ou grupos, um integrante tenta fluir e os outros tentam impedi-lo, controlá-lo, interrompê-lo. Retoma-se a movimentação trabalhada individualmente experimentando doses de controle na Fluência dos movimentos.

Composição

Trabalha-se a partir das células coreográficas do improviso, criando, em grupo, uma situação de conflito. De uma situação de Fluência livre anterior, experimenta-se o conflito através do controle da Fluência dos movimentos. Utiliza-se estímulos sonoros e visuais para facilitar o processo.

Neste trabalho utilizamos partes do texto "A quem se machuca", algumas palavras; além de imagens:

Texto: " O medo de amar é o medo de estar perto demais, o que de certa forma escraviza. /.../ Amar é estar de costas /.../ Não te vires de frente para o inimigo! Podes amá-lo".

Palavras: medo, conflito, oposição, de costas.

Imagens: *Macieira em Flor* (1912), *A árvore Cinzenta* (1912) e *Árvores em Flor* (1912), de Piet Mondrian (Figuras 13, 14 e 15).

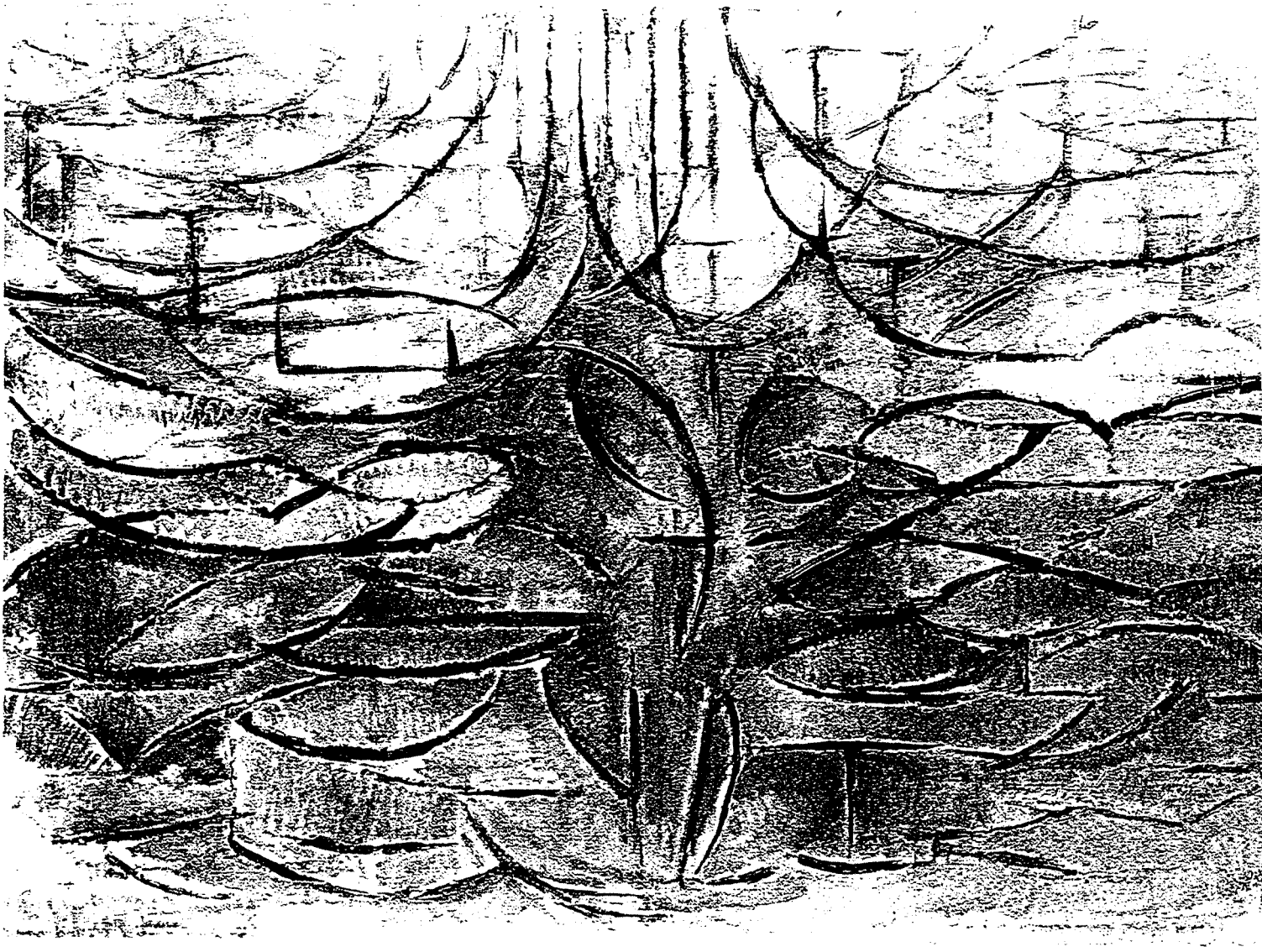


Figura 13 - *Macieira em Flor, 1912 (óleo sobre tela, 78 x 106 cm.)*

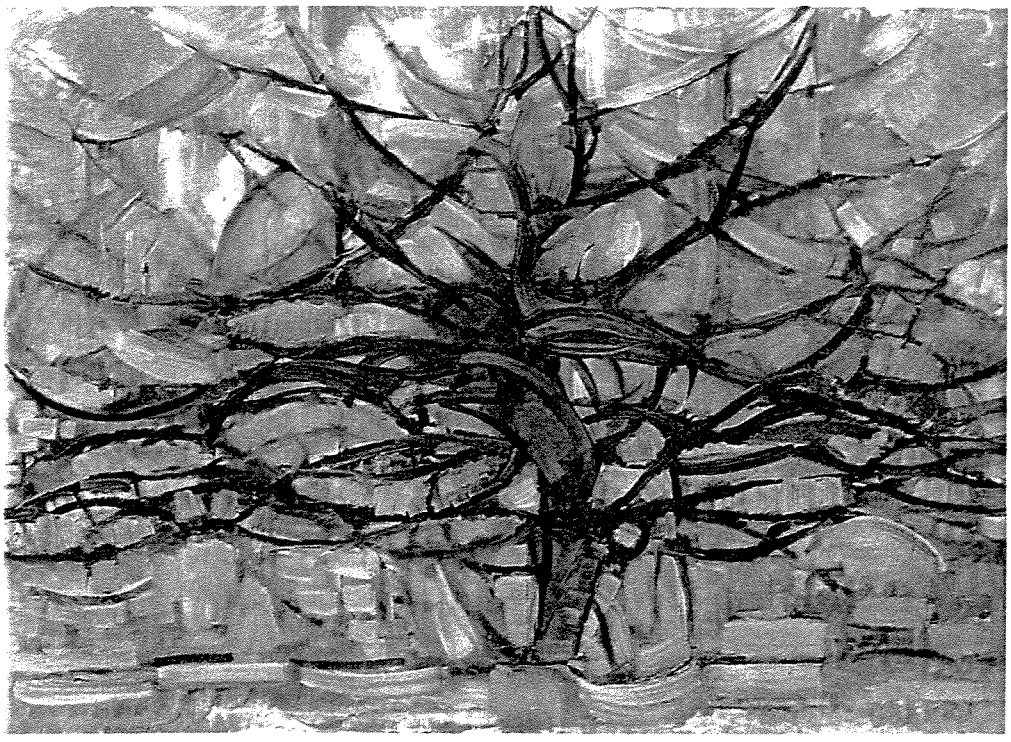


Figura 14 - *A Árvore Cinzenta, 1912 (óleo sobre tela, 78,5 x 107,5 cm.)*

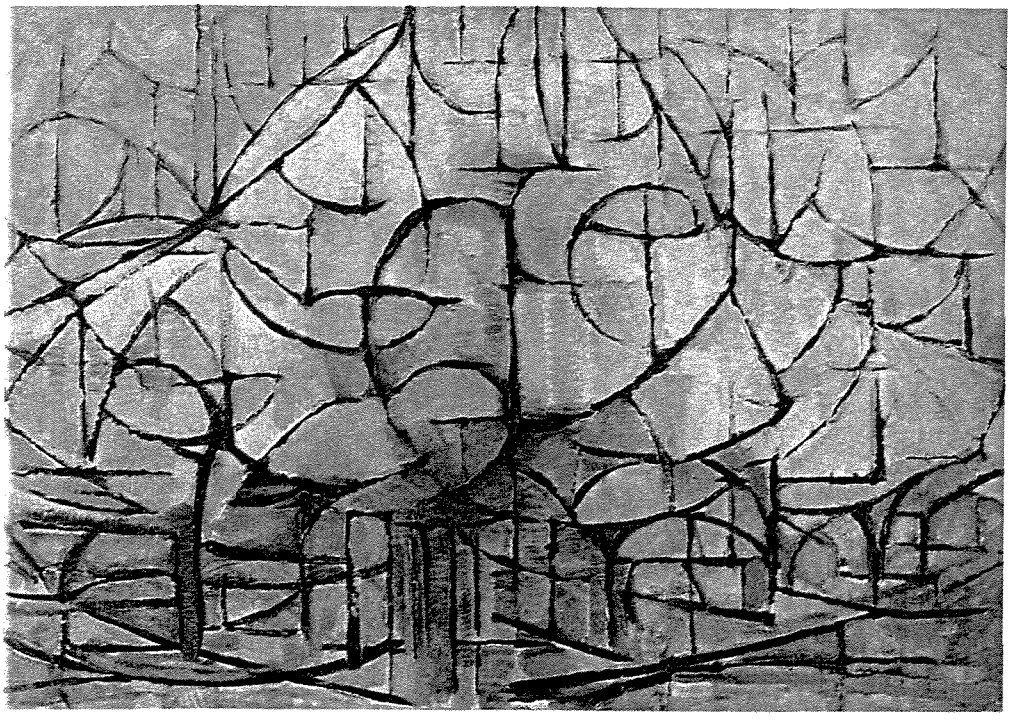


Figura 15 - *Árvores em Flor, 1912 (óleo sobre tela, 65 x 75 cm.)*

c) Soltando o verbo

Trabalha-se com a variação de dinâmica partindo da Fluência do movimento : fluir livre e lentamente; fluir agilmente; com pouco ou muito controle; trabalhar a pausa, controle máximo da Fluência; ampliar o movimento no corpo, internaliza-lo... Para estimular este processo incentivamos as integrantes a emitirem sons, palavras ou frases de acordo com seus movimentos.

Composição

Trabalha-se com o diálogo corporal a partir das dinâmicas variadas de Fluência. Mais uma vez, o texto, palavras e imagens servem de estímulo para este terceiro momento de composição que sintetiza as possibilidades trabalhadas até então:

Texto: "Amar é apesar de. É através. É a despeito, mas é com. /.../ É com ferida e cicatriz, mas íntegro. Amar fundo é ter medo de virar de frente. Porque aí pode surgir, cristalina, a possibilidade de dar certo".

Palavras: possibilidade, aceitar, entrega, íntegro

Imagem: *Amarilis* (1910), de Piet Mondrian (Figura 16).

3.4.3.2 Resultados parciais:

Utilizando o texto, imagens, músicas e o fator em questão, desenvolvemos as improvisações e composições da seguinte forma: primeiramente experimentamos a Fluência livre, o que em termos de composição resultou um integração quase inocente, resgatou o lúdico; depois experimentamos o controle da Fluência, o que em termos de composição trouxe o conflito; finalmente tentamos integrar as duas coisas. A finalização

desta composição foi a integração dos quatro estudos em um espetáculo. Mantivemos, todavia, os estudos como objeto de análise dos resultados da pesquisa.

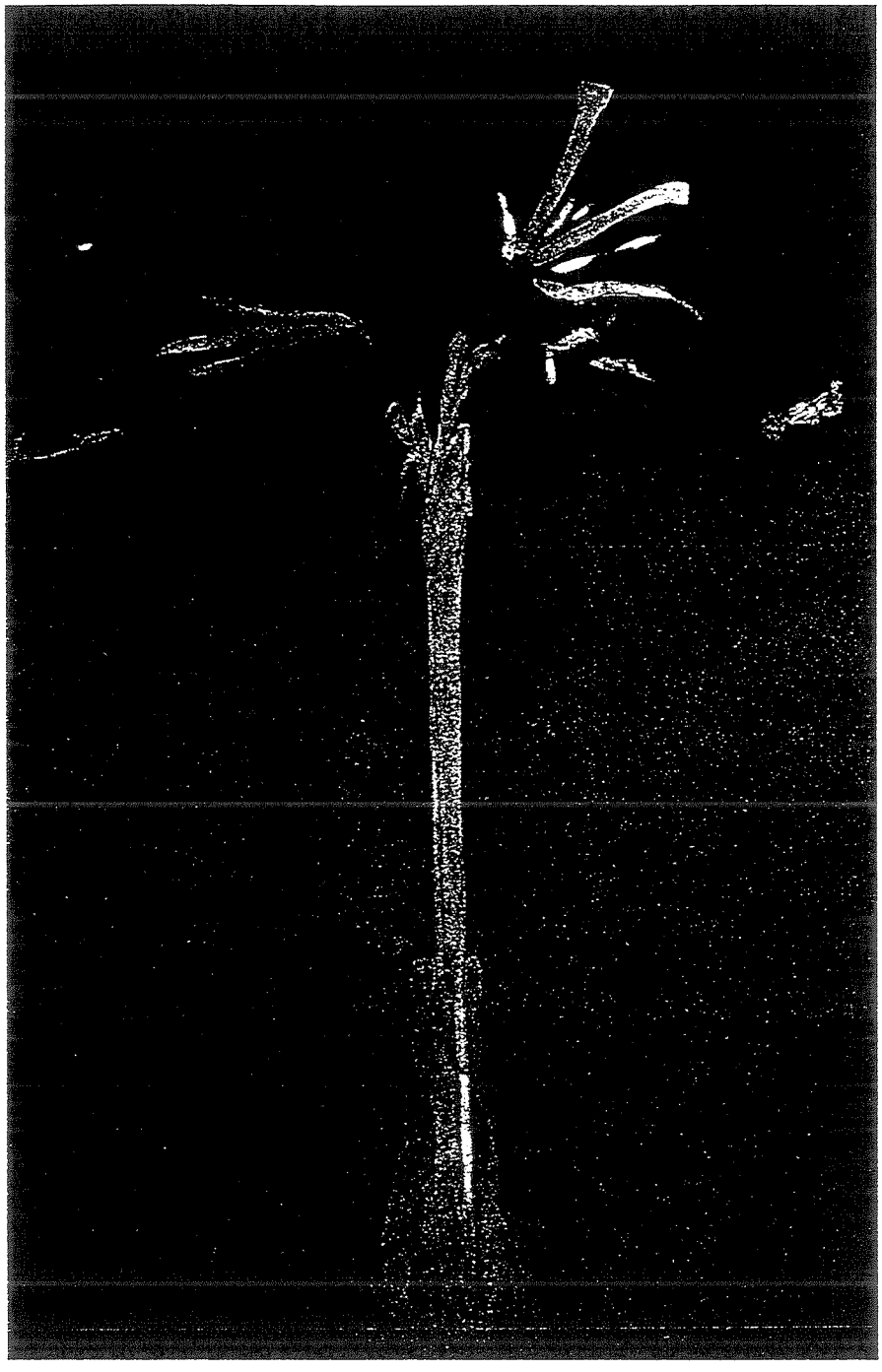


Figura 16 - *Amarilis, 1910 (aguarela, 49,2 x 3,15 cm.)*

3.4.4 Percepção da respiração

Ressaltamos, mais uma vez, a importância da finalização de um trabalho, a importância de voltar-se novamente para si mesmo, conscientizar-se de transformações ocorridas, equilibrar as energias. Neste bloco, seguindo uma progressão no trabalho como um todo, trouxemos a participação mais ativa das integrantes para este último momento. Mantivemos os exercícios já praticados, principalmente o *abraço de frente e de costas*, dando a oportunidade a cada uma das integrantes de trazerem uma música, um texto ou palavras para o grupo. Cada integrante, durante dois dias foi responsável por esta finalização. Com esta participação pudemos exercitar ainda mais o doar e o receber, a integração entre o abrir-se para receber e o abrir-se para entregar.

Os textos e canções trazidas:

Denise:

Não vou me adaptar

(Titãs)

Eu não caibo mais nas roupas que eu cabia

Eu não encho mais a casa de alegria

Os anos se passaram enquanto eu dormia

E quem eu queria bem me esquecia

Será que eu falei o que ninguém ouvia

Será que eu escutei o que ninguém dizia

Não vou me adaptar

Me adaptar

Eu não tenho mais a cara que eu tinha

No espelho essa cara não é minha

E quando eu me toquei achei tão estranho

A minha barba estava desse tamanho

Nosso estranho amor

(Caetano Veloso)

Não quero sugar todo seu leite

Nem quero você enfeite do meu ser

Apenas te peço que respeite

O meu louco querer

Não importa com quem você se deite

Que você se deleite seja com quem for

Apenas te peço que aceite

O meu estranho amor

Óh Mainha, deixe o ciúme chegar

Deixe o ciúme passar

E sigamos juntos

Óh Neguinha, dexe eu gostar de você

Pra lá do meu coração

Não me diga nunca não

Seu corpo combina com meu jeito

Nós dois fomos feitos muito pra nós dois

Não valem dramáticos efeitos

Mas o que está depois

Não vamos fuçar nossos defeitos

Gravar-se no peito as unhas do rancor

Não temos só pelo direito

Ao nosso estranho amor

Renata:

Dançar

Dançar é como crescer

Um processo lento, cheio de surpresas e lutas.

A realização de feitos que parecem impossíveis de se concretizar.

Acrobacias que exigem muito mais do que horas de treinamento.

Que só a ousadia tem a capacidade de explicar.

Um constante aprendizado para o qual nem sempre acham necessário nos preparar.

É preciso ter talento.

Saber misturar, em doses certas, força e sensibilidade.

Conhecer limites e capacidades. Sem temer fracassos.

Amar. Amar-se.

Sem medos.

Corpo e mente em perfeita harmonia.

Essa integração é o segredo da eterna liberdade, que nos permite alcançar

Vôos muito, mas muito maiores.

Isto é Dançar!!

A arte não é senão uma viagem para dentro de nós mesmos, um reatar contato com recantos secretos, esquecidos, com a nossa memória...

E a arte, quando logra atingir o nosso inconsciente, nossa percepção profunda vasculha um universo equiparável ao dos sonhos, dos pesadelos.

Luís Otávio Burnier

Nada no homem é mais trágico do que a preguiça indiscriminada ou a eterna pressa

Rudolf Von Laban

Sorri

(Djavan)

Sorri

Quando a dor te torturar

E a saudade atormentar

Os teus dias tristonhos, vazios

Sorri

Quando tudo terminar

Quando nada mais restar

Do teu sonho encantador

Sorri

Quando o sol perder a luz

E sentires uma cruz

Nos teus ombros cansados, doridos

Sorri

Vai mentindo a tua dor

E ao notar que tu sorris

Todo mundo irá supor

Que és feliz.

Fernanda:

"Rir é arriscar-se a parecer tolo". Bem, e daí? Os tolos se divertem muito.

"Chorar é arriscar-se a parecer sentimental". Claro que sou sentimental. Adoro isso! As lágrimas podem ajudar.

"Procurar outro é arriscar-se a se envolver". Quem é que está arriscando a se envolver? Eu quero me envolver.

"Expor seus sentimentos é arriscar-se a mostrar o seu verdadeiro ser". O que mais tenho para mostrar?

"Expor suas idéias e sonhos diante do povo é arriscar-se a ser chamada de ingênua". Ah, me chamam de coisas piores que isso.

"Amar é arriscar-se a não ser amado". Não amo para ser amado.

"Viver é arriscar-se a morrer". Estou pronto para isso. Não ouse verter uma lágrima se souber que Buscaglia explodiu pelos ares ou morreu. Ele o fez com entusiasmo.

"Esperar é arriscar-se ao desespero e experimentar é arriscar-se ao fracasso". Mas os riscos tem de ser corridos, pois o maior risco da vida é não arriscar nada, não tem nada, não é nada e não se torna coisa alguma. Pode evitar o sofrimento e a tristeza, mas não pode aprender, sentir, modificar-se, crescer, amar e viver. Acorrentado por suas certezas, é um escravo. Foi privado do direito de sua liberdade. Somente a pessoa que arrisca é verdadeiramente livre. Experimente e veja o que acontece".

Leo Buscaglia.

"Hoje acordei para vencer!!

A auto-mensagem positiva logo pela manhã é um estímulo que pode mudar o seu humor, fortalecer sua autoconfiança e, pensando positivo, você sentirá forças para vencer os obstáculos. Não deixe que nada afete seu estado de espírito.

Envolva-se pela música: cante ou ouça. Comece a sorrir mais cedo.

Ao invés de reclamar quando o relógio despertar, agradeça a Deus pela oportunidade de acordar mais um dia.

O bom humor é contagiante: espalhe-o. Fale de coisas boas, de saúde, de sonhos com quem você encontrar. Não se lamente, ajude-se e também ajude as outras pessoas a perceberem o que há de bom dentro de si.

Não viva emoções mornas e vazias. Cultive seu interior, extraia o máximo das pequenas coisas. Seja transparente e deixe que as pessoas saibam que você as estima e precisa delas. Repense seus valores, dê a você mesmo a chance de crescer e ser mais feliz.

Tudo o que merece ser feito merece ser bem feito. Torne suas obrigações atraentes, tenha garra e determinação. Mude, opine, ame o que você faz. Não trabalhe somente pelo dinheiro e sim pela satisfação da missão cumprida.

Lembre-se, nem todos tem a mesma oportunidade, pense no melhor e espere pelo melhor.

Transforme seus momentos difíceis em oportunidades. Seja criativo buscando alternativas e apresentando soluções ao invés de criar problemas. Veja o lado positivo das coisas e assim você tornará seu otimismo uma realidade.

Não inveje. Admire. Seja entusiasta com o sucesso alheio como seria com o seu próprio. Idealize um modelo de competência e faça sua auto-avaliação para saber o que lhe está faltando para chegar lá.

Ocupe seu tempo crescendo, desenvolvendo sua habilidade e seu talento. Só assim não terá tempo para criticar ou outros.

Não acumule fracassos e sim experiências. Tire proveito de seus erros e amplie seus conhecimentos. Dimensione seus problemas e não se deixe abater por eles. Tenha fé e energia, acredite. Você pode tudo o que quiser.

Perdoe, seja grande para os aborrecimentos, nobre para a raiva, forte para vencer o medo e feliz para permitir a presença de momentos infelizes.

Não viva só para seu trabalho. Tenha outras atividades paralelas como: passeios, leitura, cultive amigos. O trabalho é uma das contribuições que damos para a vida mas não se deve jogar nele todas as nossas expectativas de realizações.

Finalmente ria das coisas à sua volta, ria de seus problemas, de seus erros, ria da vida. A gente começa a ser feliz quando é capaz de rir da gente mesmo"

Aristóteles Onassis

Daniela

A quem se machuca

O sentimento do outro

"O mais difícil dos sentimentos é o sentimento do outro. O outro é ele e és tu. Ele é realmente o outro ou é a parte tua que não queres ser, saber, ver ou aceitar? Tu és o outro para ou outros, logo és igual a ele. Todos somos 'outros'. E no entanto o outro invade, ameaça, mastiga de boca aberta, irrita, eriça, machuca.

Até teu filho é o outro. E tu, pobre pretensioso, pensas que ele é teu...

O sentimento do outro quantas vezes te faz parar, meditar, deixar de fazer o melhor que tens ou podes, só porque o outro é o mistério que te ameaça. Por que o outro te ameaça? Porque ele é tu. Quanto maior teu sentimento do outro, mais sentirás o melhor e o pior que tens (és).

O sentimento do outro não é sentir por ele. É saber porque ele sente. É avaliar o como e o quanto ele sente. O sentimento do outro não é o masoquismo de fazer teu um sofrimento que só a ele pertence. É dimensionares certo a medida do sofrimento dele e

só poderes ajudar porque não fazes teu um sofrimento que é dele, mas o entendes e sentes, na exata medida de sua extensão, sem as marcas e as limitações da dor enquanto dói.

O sentimento do outro, cuidado com ele, vai obrigar-te a ceder, a entender. Ele vai atrapalhar para sempre teu desejo, tua gula e vontade.

O sentimento do outro é aquilo que é mais prático não ter. Mas que, em o tendo, não podes deixar de exercer. Senão fermentas. Senão apodreces.

Ele freará tua vitória, calará teu brilho e tua boca, impedirá tua eficiência. Pode, até, pregar-te a suprema peça de fazer-te entender os detestáveis. Cuidado com ele! Quanto maior, mais anulador! Quanto mais anulador, mais cheio de grandeza!

O sentimento do outro fará ser tua a culpa do que não deu certo. E fará ser dele a glória do acerto. O sentimento do outro, te fará tímido, herói, cais, antena. Ser antena dilacera, sabias? O sentimento do outro te exigirá nervos, músculos e uma paciência de anacoreta. Quanto mais o outro o perceba em ti, mais ele te invadirá, cobrará, exigirá, até quando, exaurido, consigas juntar os cacos do teu cansaço para, ainda assim, prosseguir.

O sentimento do outro é tua glória e tua tragédia! Tanto mais o terás quanto encontres em ti os escaninhos escurecidos do que és e, ao mesmo tempo, as luzes do que, ainda puro, brilha em ti.

O sentimento do outro é a ponte que nem sempre sabes construir e mesmo quando a constróis, nem sempre ela agüenta o peso. Mas é a reconstrução permanente a cada vez que ela desaba.

O sentimento do outro é também feito de magias, como a tua abertura para o Todo. É a conversa (para os outros maluca) com teu corpo, tua conjutivite, tua prisão de ventre, teu pâncreas, tua árvore, teu amuleto, teu gato, teu mingau, teu cachorro e tuas mentiras. É a aceitação do que vai além da tua razão repressora; do mistério, do sortilégio, do segredo, do encantamento, da infância.

O sentimento do outro é aceitar que te chamem de estúpido, ingênuo, idiota, ou coisas mais graves como conciliador ou santo de araque, quando sabes não ser nada disso. É deixar sem ódio o equívoco a teu respeito, até que o tempo se encarregue de o desfazer.

O sentimento do outro é aceitar por que razão o outro (por mais que o queira), não pode confiar em ti. É porque ele faz de ti o outro e, portanto, ele mesmo: talvez por isso não te (se) sinta, perceba, intua ou revele. O sentimento do outro é o que te dará a dimensão da justiça, o que encantará teu sentido de igualdade, o que dará direção à alegria que pretendes seja flor aberta no coração de cada pessoa.

O sentimento do outro te fará farrapos, humilhações, ataduras e esparadrapos existenciais; retornos solitários para casa; artesão de impossibilidade, moleque safado do próprio valor. Te fará ser chamado de burro, de débil, de complicado, de indeciso, de vago, talvez até te cuspam na cara. Ou se virem de costas, com horror da tua lucidez ou medo da limpidez do teu olhar. O que é limpo espelha. O que é espelho amedronta. O sentimento do outro é o conteúdo do Amor ao Próximo".

Arthur da Távola

Capítulo V

Análise dos resultados coreográficos

Tendo enunciado a metodologia utilizada para aplicação prática da pesquisa, e os procedimentos de tal aplicação; analisaremos, neste capítulo, os resultados obtidos (os quatro estudos coreográficos) de acordo com os critérios estabelecidos.

	Bloco I Fator Tempo (Decisão)	Bloco II Fator Espaço (Atenção)
Elementos trabalhados	rapidez e sustentação aceleração, velocidade pausa, silêncio Formações: duos com e sem contato uníssono pares e grupo movimentação individual	Fluxograma (linhas curvas e retas) cinesfera (reduzida e ampliada) focos em partes do corpo direções, níveis Formações: grupo: integração, complementaridade, unidade solos: descoberta individual
Composição Espacial	Movimentação: giros, curvas, espirais Alinhamento: Diagonal Nível predominante: Alto	Movimentação: Solo: dinâmica retas e curvas (fluxograma) Grupo: cinesfera contida Alinhamento: Diagonal Níveis predominantes: Solo: baixo e alto Grupo: baixo e médio
Transições	abruptas	Solo: um pouco suaves Grupo: menos abruptas
Fluência	livre ou controlada	Maiores nuances de liberdade

	Bloco III Fator Peso (Intenção)	Bloco IV Fator Fluência (Integração)
Elementos trabalhados	leveza e firmeza Formações: duos: complementaridade e oposição trio: interdependência quarteto: contato, unidade flexibilidade	liberdade e controle estrutura ABA' - integração dos estudos anteriores Formações: solo/ trio grupo: relacionamentos variados
Composição Espacial	firmeza: espaço concentrado leveza: espaço amplo fluxograma diagonal Alinhamento: Diagonal Níveis predominantes: alto e baixo	variações entre espaço concentrado e ampliado fluxograma curvo, diagonal e retilíneo Alinhamento: lateral e diagonal Nível predominante: Baixo
Transições	mais suaves	Suaves
Fluência	Maiores nuances de controle	articulação entre as nuances qualitativas da Fluência

Tabela 1 - Dados analisados nos estudos coreográficos dos quatro blocos de aplicação da pesquisa.

1. Análise dos estudos coreográficos:

1.1 Bloco I - Fator Tempo

Tendo sido desenvolvido a partir de improvisações e composições tematizadas pelo fator Tempo, o primeiro estudo coreográfico, resultado da aplicação da pesquisa,

evidenciou a utilização de movimentos técnicos automatizados, impregnados no repertório individual das bailarinas.

Num primeiro processo de composição nos pareceu bastante comum esta utilização de movimentações automáticas e bastante técnicas. Percebemos, também, a influência da técnica de Graham na composição dos movimentos.

Quando percebemos a utilização destes automatismos, nossa tendência foi alertar as integrantes, incentivando-as a buscarem algo novo. A resposta a esta atitude, no entanto, foi bastante defensiva e questionadora, por isso relevamos a importância em se permitir que os automatismos acontecessem conscientemente para que outras movimentações pudessem ser experimentadas.

Neste processo, o trabalho com os duos foi importantíssimo. A preocupação em relacionar-se com o outro, complementar sua movimentação, sentir e perceber um outro corpo, permitir o contato, evitou julgamentos e possibilitou uma fluência mais espontânea do movimento. Desta forma, movimentações menos impregnadas de automatismos técnicos puderam surgir e ser aprimoradas.

1.1.1 Elementos trabalhados

O desenvolvimento do estudo utilizou-se de trabalhos com aceleração e desaceleração, rapidez e sustentação, pausa, continuidade e segmentação, para desenvolver movimentos. Entretanto, a transferência destes trabalhos de dinâmica de Tempo para uma composição manteve uma característica homogênea. Percebemos na execução da coreografia final uma certa dificuldade em manter as dinâmicas experimentadas e estabelecidas. As pausas também foram trabalhadas, porém pouco

utilizadas na composição final. O Tempo de moderado a rápido foi predominante com a utilização da Fluência livre.

1.1.2 Composição espacial

A movimentação mais recorrente foram os giros, as espirais, o caminho circular. A composição enfatizou a espiral em deslocamentos, no eixo, em giros... O caminho curvilíneo do movimento. A continuidade também foi enfática, com alguns trabalhos de pausa, aceleração e desaceleração do movimento. Algumas partes colocam em contraste o contínuo e o fragmentado, entretanto, o desenvolvimento contínuo dos movimentos prevaleceu, com movimentos predominantemente posturais. Houve, também, a exploração dos gestos, ainda que a predominância do movimento tenha sido postural. A composição enfatizou, espacialmente, as diagonais, em termos de direção, bem como alinhamento. Os níveis mais utilizados foram o alto e o baixo, com predominância do nível alto.

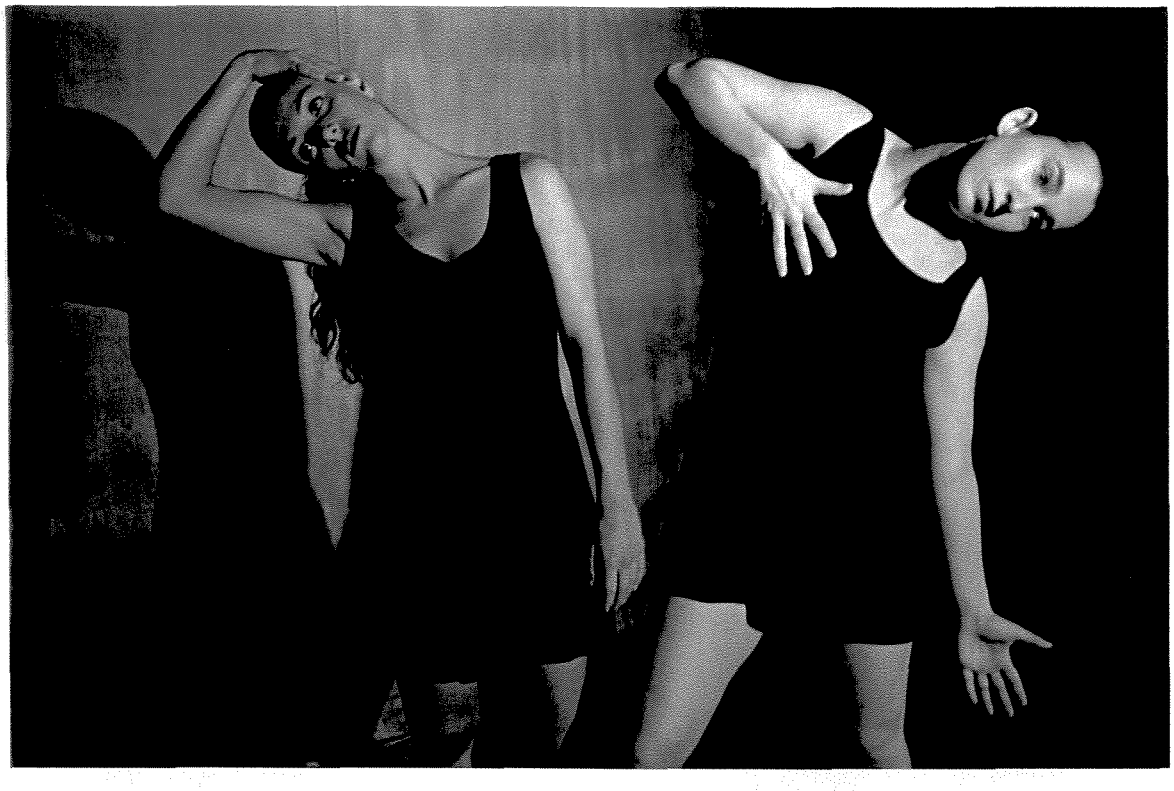
1.1.3 Transições

As transições são responsáveis pela evidência de dinâmica, clareza do movimento e unidade do todo coreográfico. O não domínio destas traz uma característica homogênea ao todo, com a dissolução da dinâmica. As transições desenvolvidas neste primeiro estudo evidenciaram pouco domínio entre nuances qualitativas que transitaram entre a homogeneidade e a transferência direta entre opostos. Os momentos de quebra de dinâmica, por exemplo, passando de uma movimentação de Fluência livre em Tempo rápido para Fluência controlada em Tempo sustentado, evidenciaram uma passagem

pouco sutil de uma qualidade de movimento para outra, transitando entre extremos opostos do movimento.

Contudo, de uma maneira geral este primeiro estudo coreográfico manteve uma certa homogeneidade no todo coreográfico não intencional, decorrente de uma falta de domínio das qualidades do movimento. Isto ficou evidente pelos processos de experimentação do movimento em improvisações que apresentaram variações dinâmicas mais ricas. Porém, na execução do todo houve dificuldade em manter-se as variações de dinâmica, prevalecendo um trabalho mais homogêneo.

Figura 17 - *Movimentos em curvas, giros, espirais*



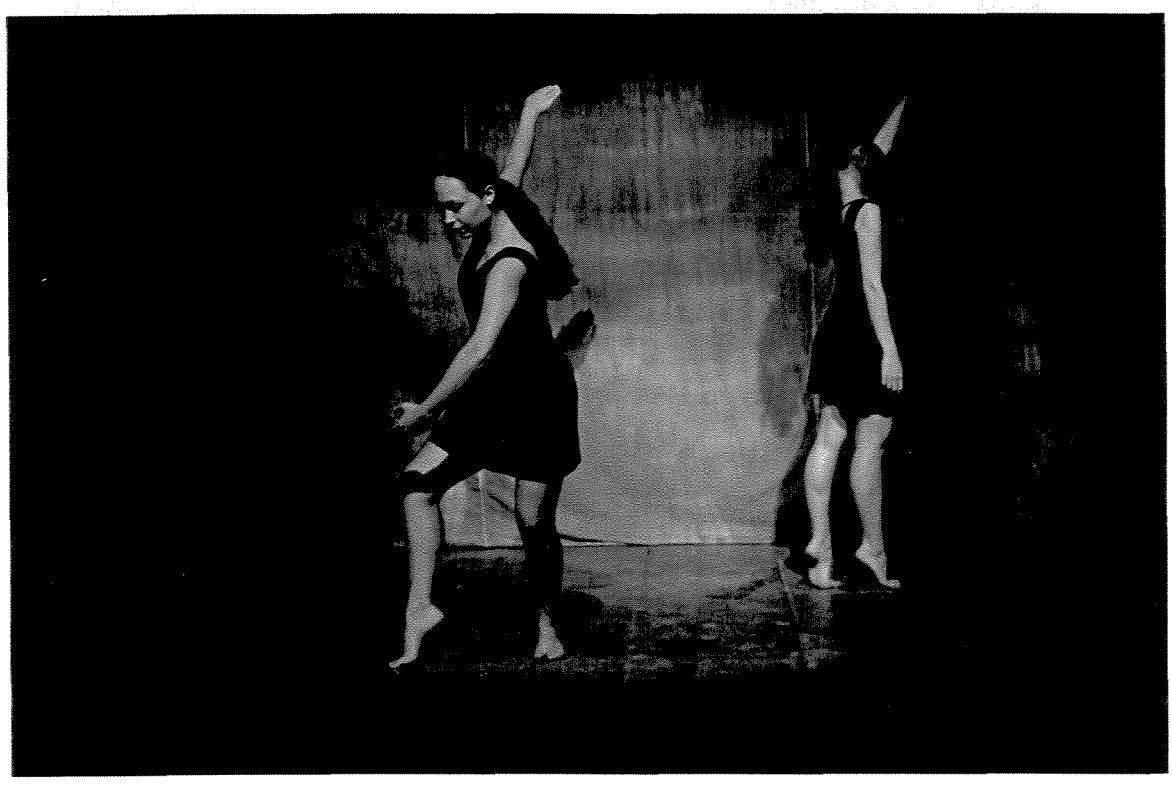


Figura 18 e 19 - *Duos sem contato em movimentação individual*

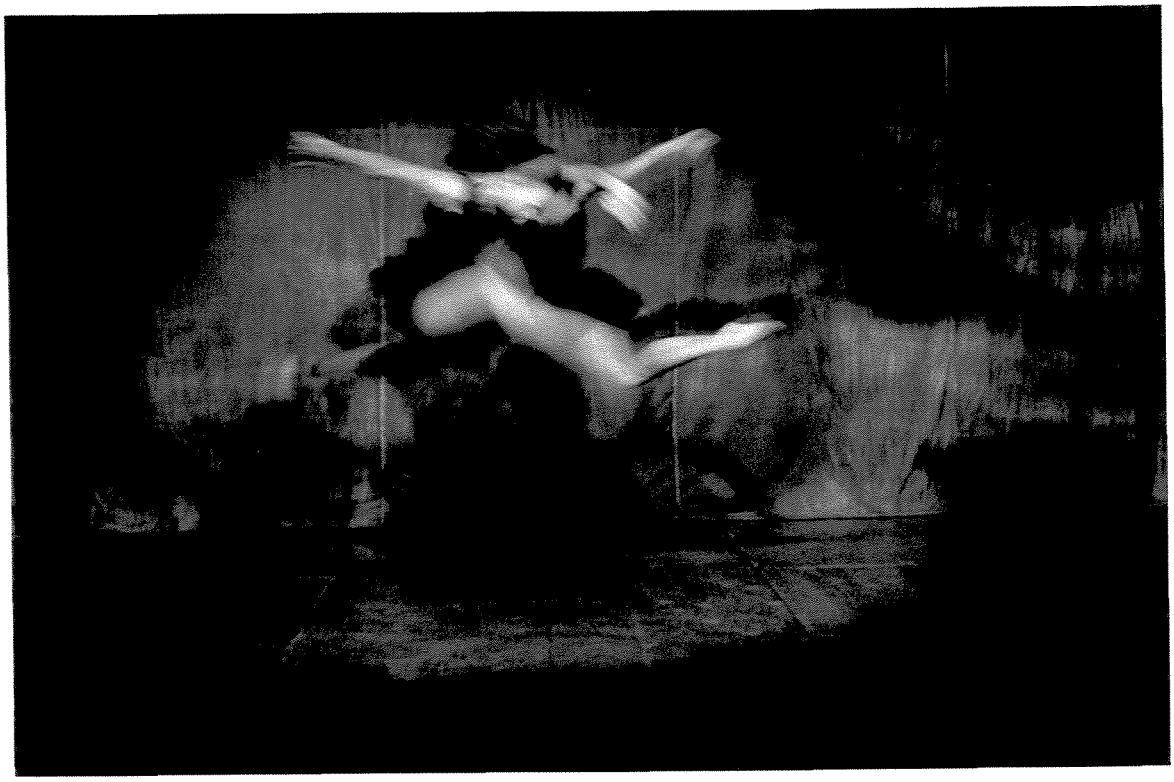


Figura 20 e 21 - *Duos sem contato em uníssono*

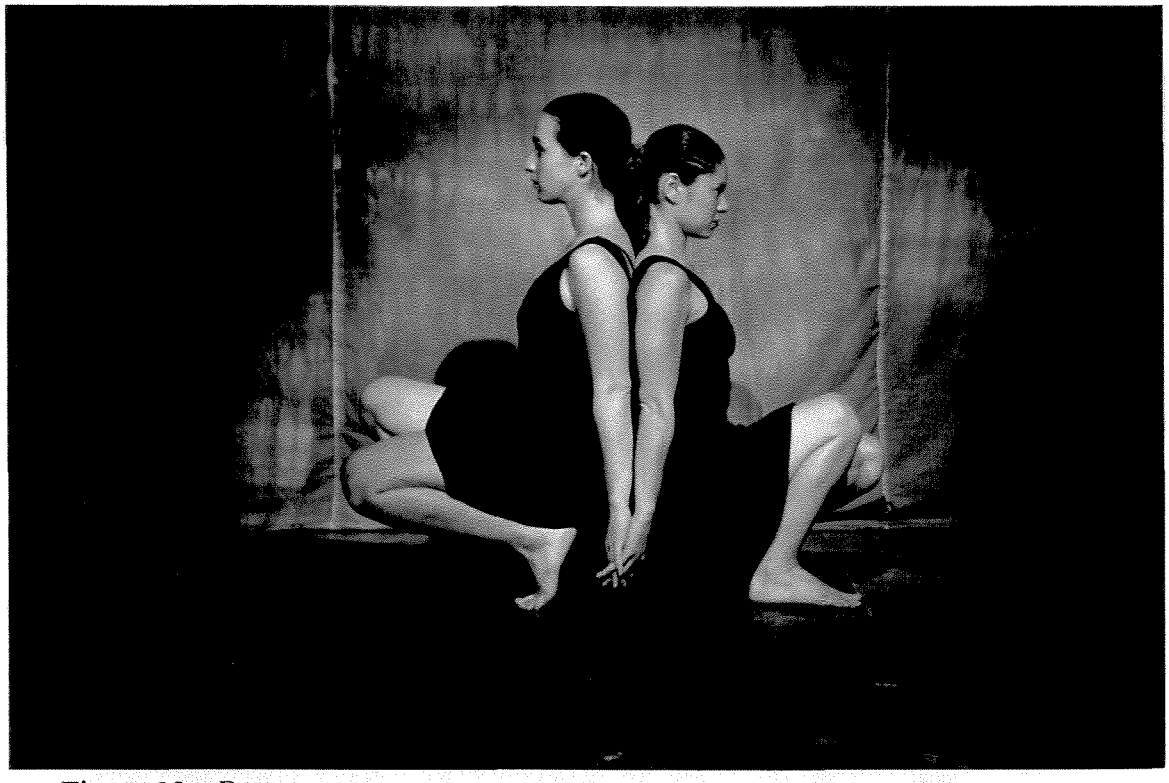


Figura 22 - *Duos com contato*

Figura 23 - *Destaque para utilização da diagonal*

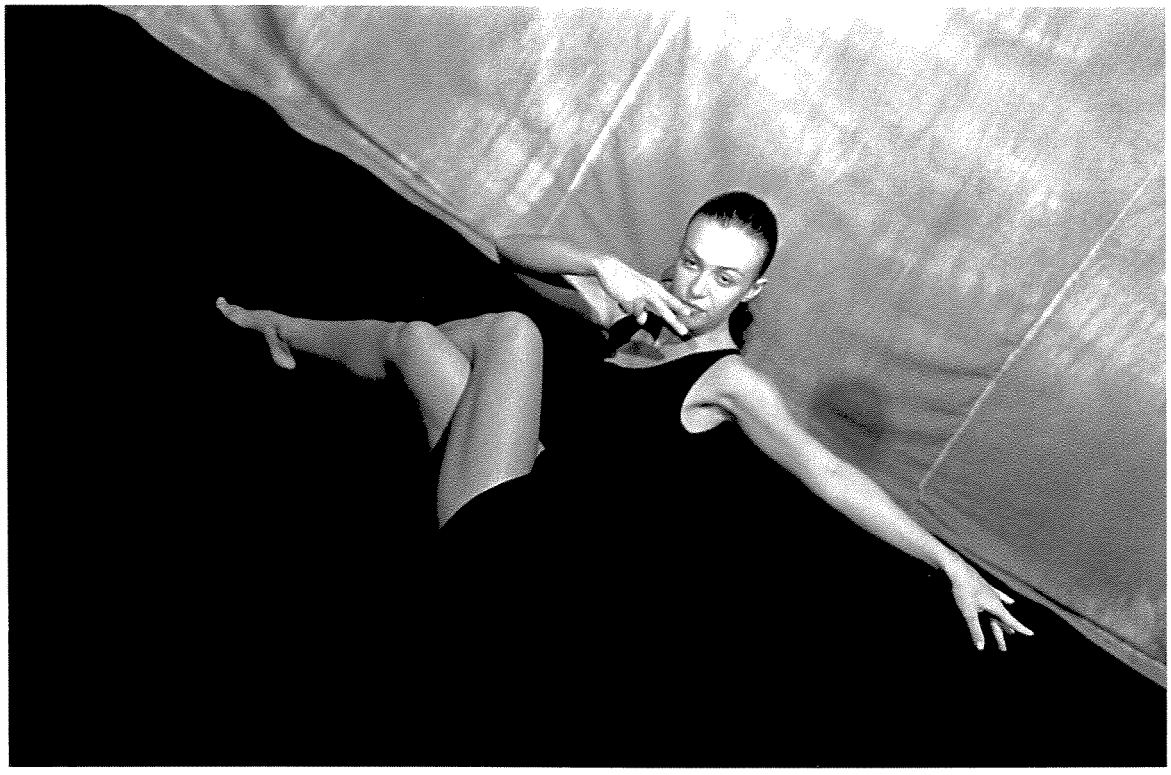


Figura 24 - *Destaque para movimentação gestual*

Figura 25 - Destaque para movimentação postural.

1.1 Bloco II - Fator Espaço

a) Trabalho em grupo

O desenvolvimento coreográfico em grupo, criado a partir de esculturas, trabalhou uma movimentação predominantemente postural em uma cinesfera reduzida. A sensação corporal provocada pelas esculturas trouxe o desenvolvimento do foco internalizado. A concentração espacial desenvolveu a integração do grupo em uma Fluência livre em Tempo lento. Entre poses e transições, o grupo 'respira' junto, formando uma unidade para se mover. A coreografia se desenvolve como um respirar. Inspira lento orgânico; pausa, movimento em potência, explode liberando o ar e o movimento nos solos; volta para o silêncio, pausa breve; e volta a inspirar...

b) Trabalho solo

Os solos desenvolvidos neste estudo utilizaram-se, espacialmente, de deslocamentos curvilíneos e retilíneos e a sensação destes deslocamentos foi estímulo gerador dos movimentos desenvolvidos. O resultado foi uma constante alteração de dinâmica entre movimentos mais fluidos e contínuos e movimentos mais segmentados e controlados; quebra entre movimentações contínuas, curvas, circulares, espiraladas para movimentações retas, angulares, rápidas, secas, com gestos marcantes. Estas características, presentes em todos os solos de maneiras diferentes, foram decorrentes das linhas retas e curvas dos fluxogramas trabalhados. Não estiveram, no entanto, associadas, em todos os solos, à dinâmicas de Fluência entre o controle e liberdade. Cada solo trouxe variações diferentes na utilização das qualidades. Por exemplo, em alguns as linhas retas trouxeram intencionalidade com a utilização do Peso firme. Em

outros, a reta trouxe o Espaço focalizado. O que percebemos como predominante foi uma maior destreza na utilização dinâmica das qualidades do fator Fluência. Pudemos perceber melhor algumas alterações de dinâmica e pausas no movimento. A predominância foi a utilização da fluência livre, em graus variados em combinações diversas com os outros fatores do movimento.

A movimentação que se criou na composição como um todo teve como característica a integração, o pertencer a um grupo mesmo que distante fisicamente deste, o mover-se como uma unidade coletiva, com imensa cumplicidade. As formações 'estáticas', bem como as movimentações entre elas, marcaram um movimento circular, com fluxo continuo de movimento, Tempo lento, foco interno. O foco interno foi uma característica marcante desenvolvida pela percepção das esculturas. As esculturas utilizadas foram *Reclining Adolescent; Tomb of Giuliano de Medici, Detail of Night; Bearded Slave* e *Dying Slave*; todas de Michelangelo.

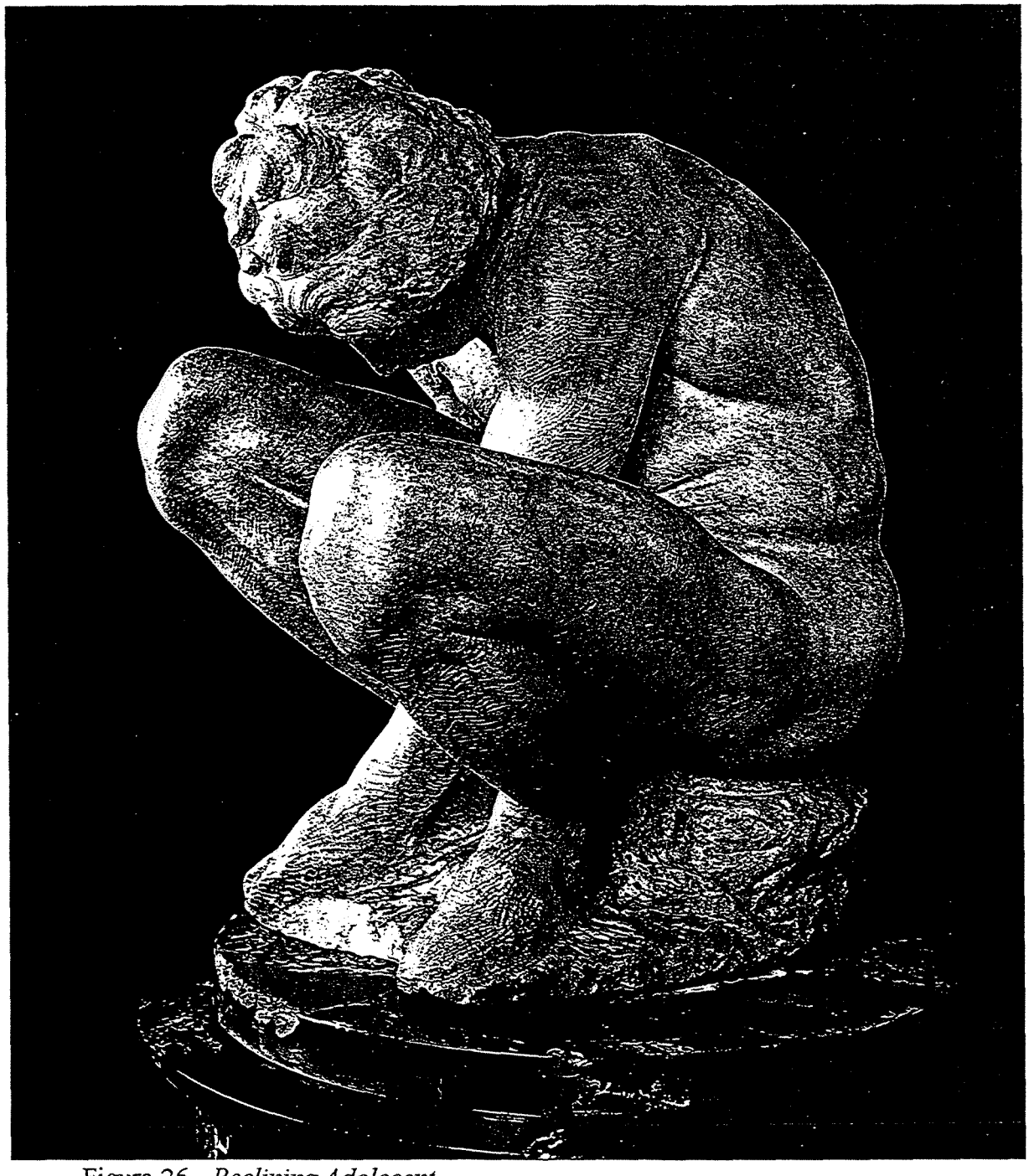


Figura 26 - *Reclining Adolecent*

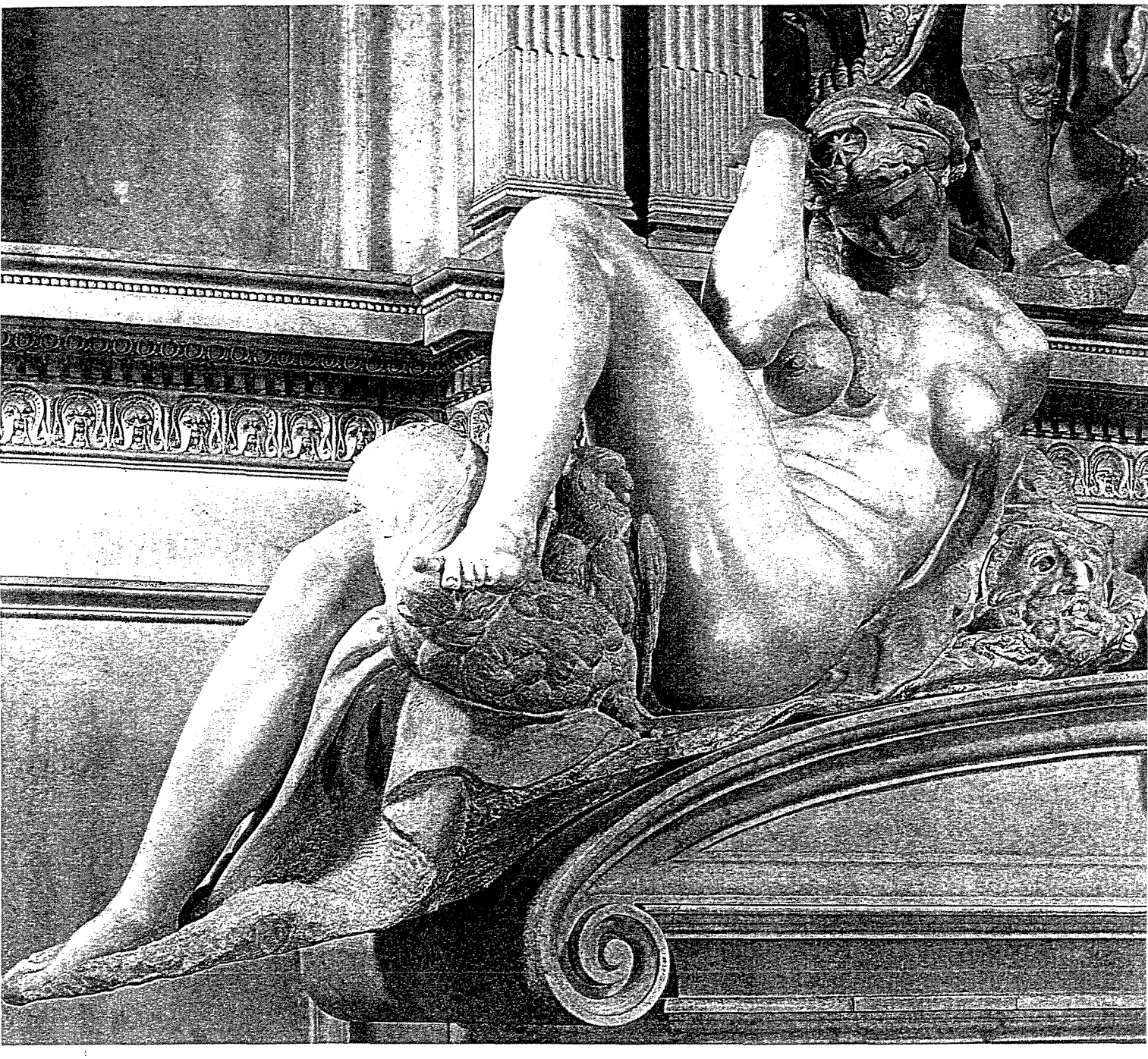
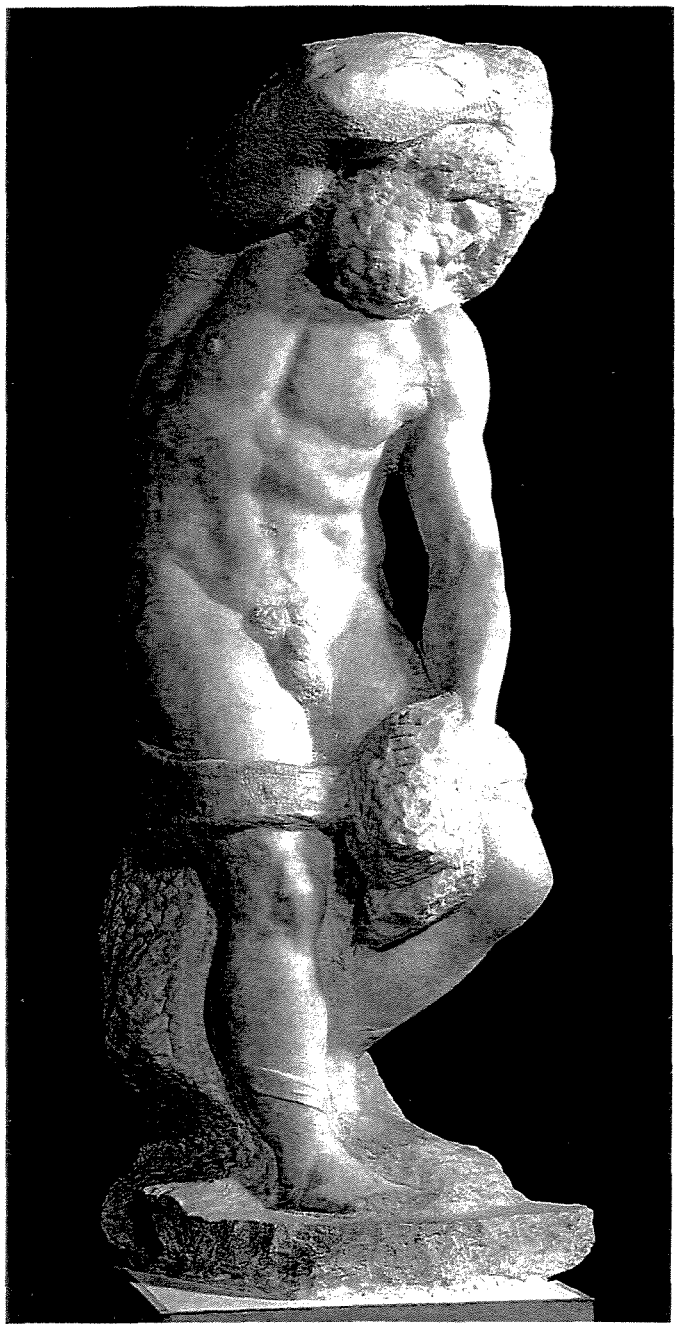
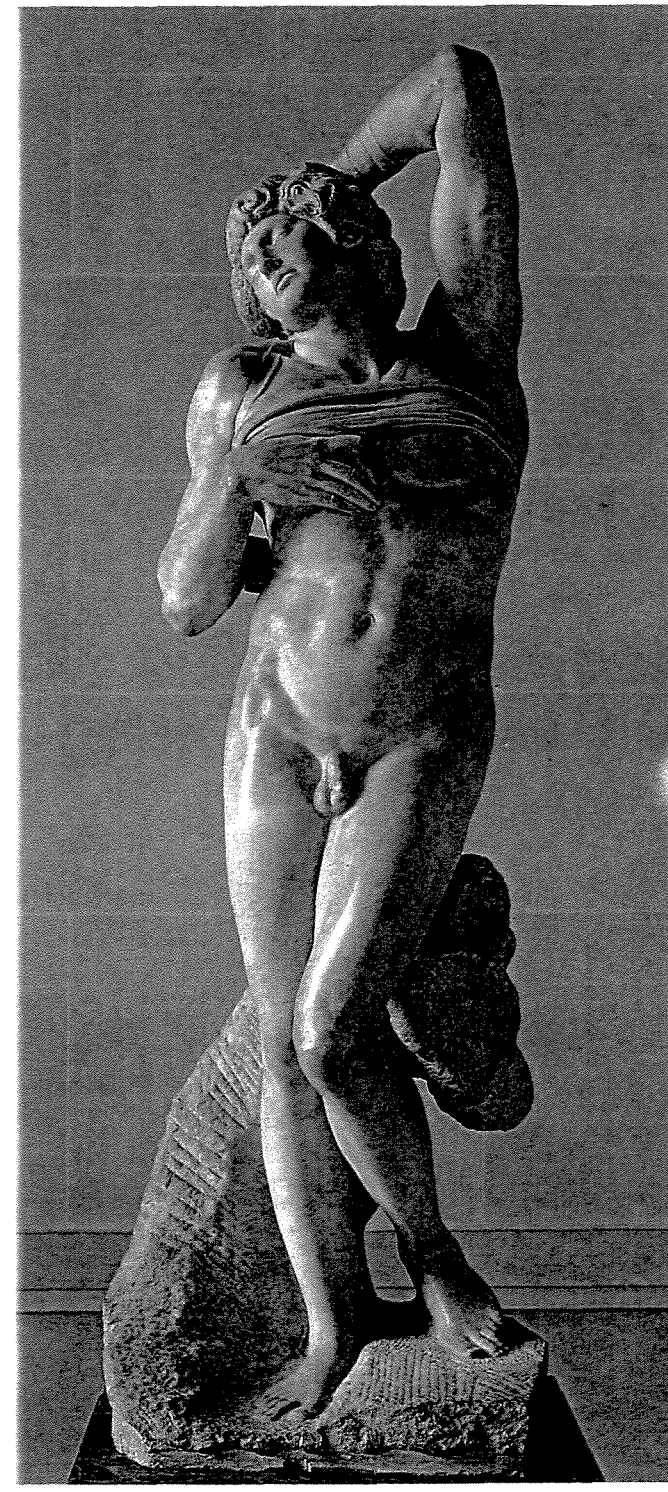


Figura 27 - *Detail of Night*





Figuras 28 e 29 - *Bearded Slave e Dying Slave*

1.2.1 Elementos trabalhados

O estudo coreográfico teve dois estímulos principais, um para a movimentação em grupo e outro para desenvolvimentos em solo. O que surgiu primeiro foi a célula de movimento em grupo. O movimento foi decorrente do trabalho feito com as esculturas, copiando-se no corpo suas propostas corporais e criando novas a partir da percepção e sensação destas. Portanto, partiu de um estímulo visual e a sensação kinestética trazida por este.

O processo teve início com o trabalho individual de cada uma com suas esculturas; percepção de cinesfera, movimento interno na pausa, 'silêncio'. Deste momento, partimos para o trabalho em grupo, trabalhando composições das esculturas formadas por quatro corpos, utilizando o conceito de complementaridade e o estímulo inicial das esculturas criadas. Colocamos o grupo em movimento saindo e entrando de esculturas 'estáticas'; trabalhando as transições e a integração do grupo.

A partir dessa movimentação integrada, contínua e orgânica de entrar e sair de esculturas, foram criados os solos. A cada pose uma bailarina sai do grupo e desenvolve seu solo, não perdendo o vínculo com este, retornando a pose de origem e voltando a movimentação de grupo. O estímulo para a criação dos solos foi um trabalho feito a partir de fluxogramas e suas decorrências em termos de movimento. Este estímulo também foi visual, considerando que foi retirado, esquematicamente, de pinturas; e, também, tátil pelo trabalho feito com barbantes e fitas para marcar os fluxogramas no espaço (o que depois foi trabalhado com o corpo).

O trabalho a partir de estímulos visuais como as esculturas e os fluxogramas decorrentes de pinturas facilitou o processo criativo, diminuindo os automatismos.

1.2.2 Composição espacial

No Grupo houve um predomínio de utilização concentrada do espaço com a cinesfera reduzida e movimentos posturais predominantes. Em termos de alinhamento, predominaram as diagonais. E os níveis mais utilizados foram o baixo e o médio.

Nos solos houve extenso trabalho no desenvolvimento dos fluxogramas com linhas retas e curvas, a predominância variou de um solo a outro. Os movimentos gestuais apareceram relacionados ao fluxograma retilíneo, sendo bastante trabalhados. Os movimentos posturais aconteceram tanto em fluxogramas retilíneos como curvilíneos. Os níveis alto e baixo foram mais recorrentes. Houve uma boa utilização em termos de níveis.

1.2.3 Transições

Houve um grande desenvolvimento em termos de transição neste estudo. O maior progresso foi decorrente do trabalho em grupo. A percepção da possibilidade de sustentação da fluência livre em tempo lento, trouxe um ganho qualitativo entre as nuances de liberdade da fluência. O controle também foi trabalhado nas poses, mas as nuances mais trabalhadas foram as relacionadas à Fluência livre: livre, menos livre, pouco livre...

No caso dos solos, as variações de dinâmica provocadas pelos fluxogramas curvilíneos e retilíneos propiciaram um ganho qualitativo efetivo no que concerne à transições. No entanto, ainda houve dificuldade em se manter as dinâmicas, principalmente quando muito próximas. Neste caso, houve a tendência ao predomínio de uma qualidade em relação a outra. Por exemplo, um gestual de braço de uma mesma

frase que intercalou o gesto cortado e o contínuo, cuja continuidade era um giro, teve a tendência a dissolver o gesto cortado, mantendo-o mais próximo ao contínuo e homogeneizando a dinâmica proposta. Ainda assim, as dinâmicas não se perderam e houve um progresso visível em relação ao primeiro estudo coreográfico.

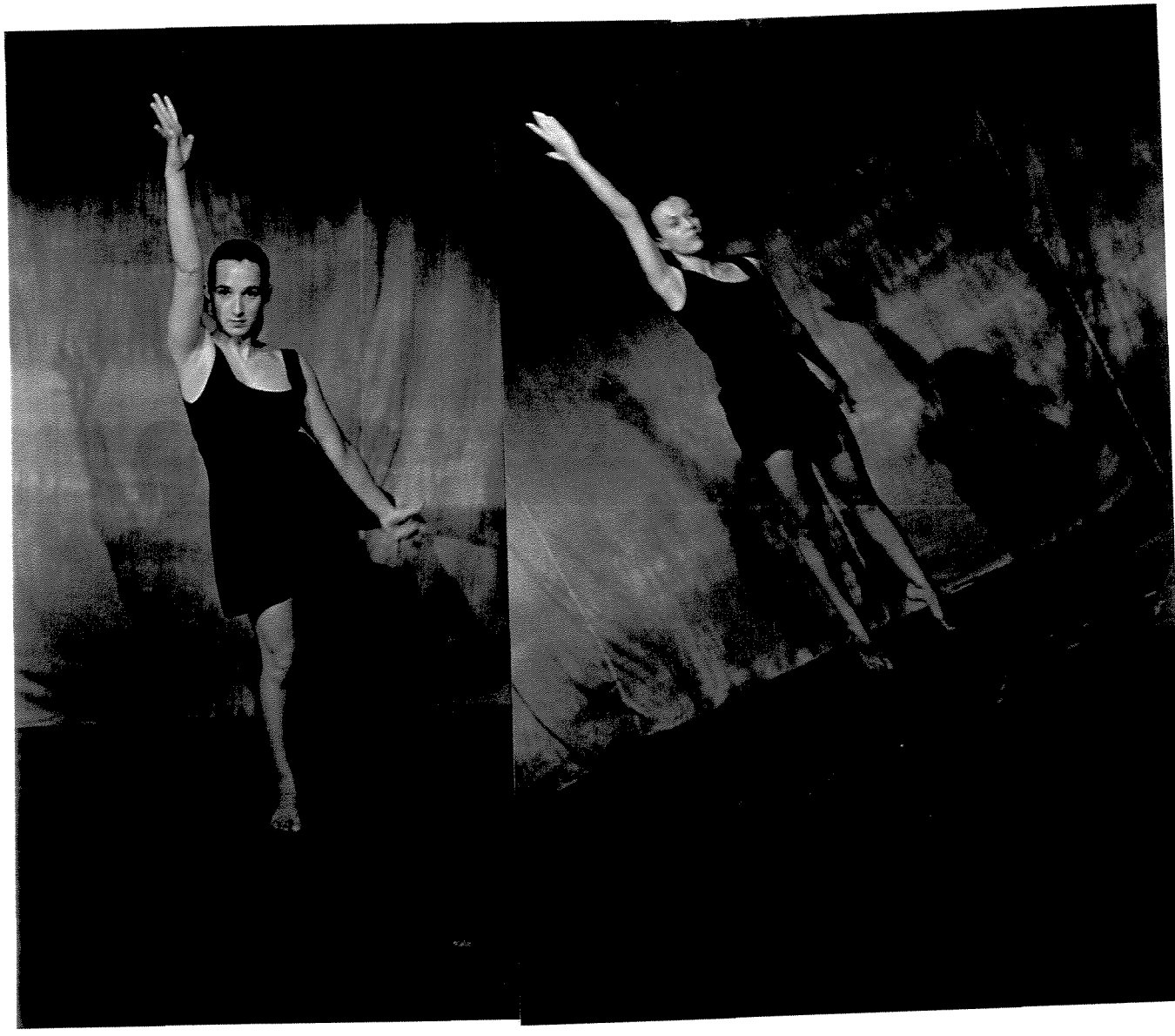


Figura 30 e 31 - *Ênfase em linhas retas e espaço direto*

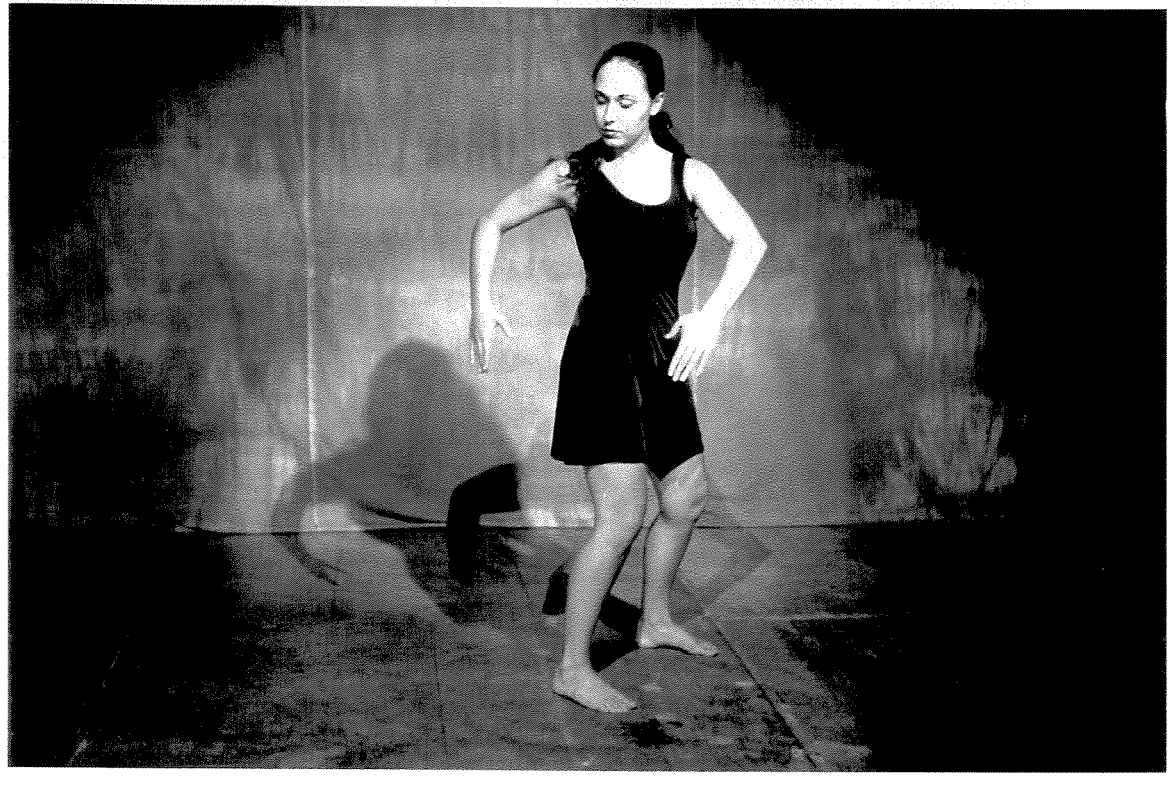


Figura 32 e 33 - *Ênfase em linhas retas e espaço direto*

Figuras 34 e 35 - *Ênfase em linhas curvas, movimentação contínua*

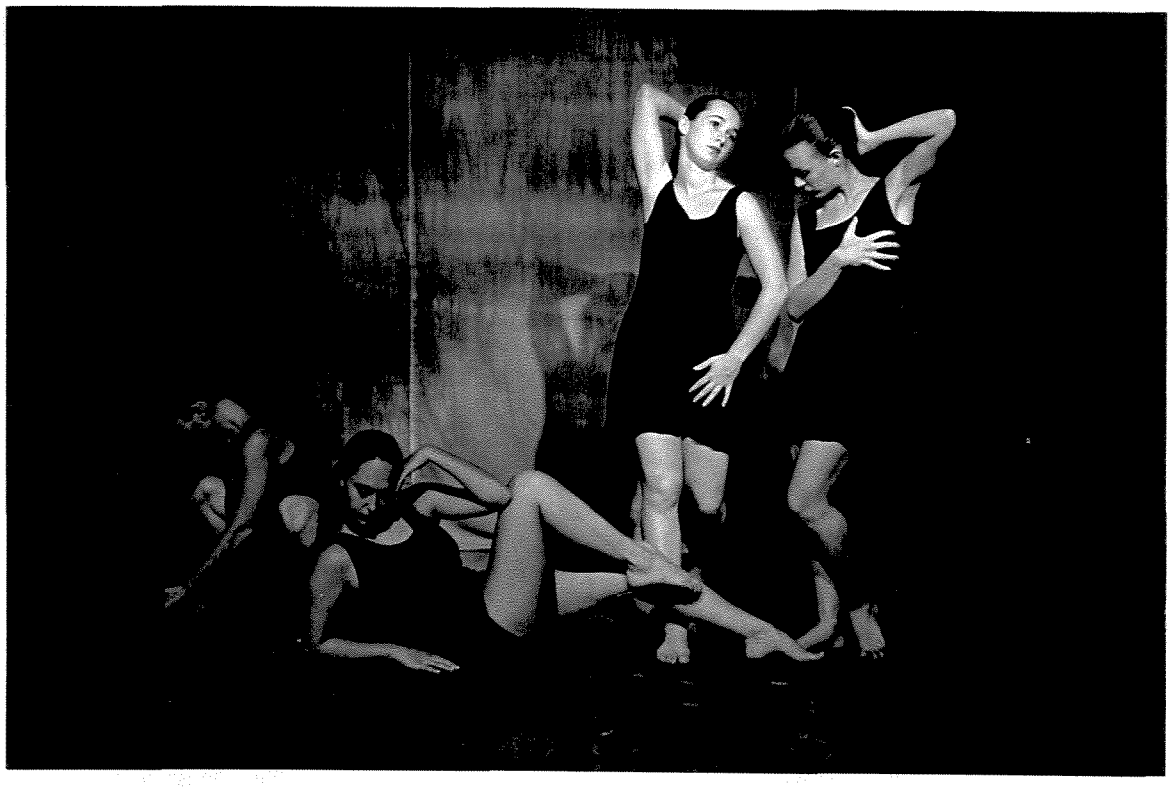


Figura 36 - *Grupo em pose (complementação)*

Figura 37 - *Grupo em transição (integração)*

1.2 Bloco III - Fator Peso

Com a evolução da aplicação prática da pesquisa, os estudos coreográficos foram se desenvolvendo de forma mais estruturada. Na composição resultante do terceiro bloco, podemos encontrar três partes distintas: duos, trio em contraposição a solo, e quarteto.

1.3.1 Elementos trabalhados

a) Duos

Dois duos que acontecem sucessivamente iniciam o estudo num trabalho de contraposição. O primeiro trabalha com as qualidades da leveza e o segundo com as qualidades de firmeza do fator Peso.

Os duos surgiram de improvisações, que experimentaram as possibilidades qualitativas do fator Peso. Numa destas improvisações trabalhamos com as características de peso de objetos (halteres, moedas, pedra, papel, esponja, plástico...). Espontaneamente, duas integrantes aprofundaram-se no trabalho com a leveza de um saco plástico e outras duas no trabalho com o peso e as possibilidades de rebote de moedas. Desta experiência surgiram os duos de qualidades opostas do fator Peso: a leveza e a firmeza.

A tendência do duo que trabalhou a leveza foi utiliza-la com Fluência livre em Tempo sustentado. A maior característica, no início, foi a sustentação. Com o desenvolvimento do trabalho, outras dinâmicas foram desenvolvidas; soltura da Fluência em Tempo rápido, Peso firme em gestos etc. No entanto, a característica predominante deste duo permaneceu sendo a Fluência livre em Tempo sustentado.

O segundo duo do estudo trabalhou, predominantemente com o Peso firme em Tempo sustentado e com dinâmicas de queda e rebote, evidenciando a soltura e o controle da Fluência em Tempo rápido. Neste segundo duo, uma das integrantes evidenciou a sustentação do Peso firme explorando foco direcionado, enquanto a outra trabalhou com dinâmicas entre sustentação e controle em Peso firme, e soltura e recuperação, em Tempo ágil.

As dinâmicas de queda e recuperação evidenciaram uma grande possibilidade de utilização das qualidades do fator Fluência. Cair e recuperar-se envolve nuances bastante variadas de liberdade e controle da Fluência aliados a variações de sustentação do Tempo.

b) Trio em contraposição a solo

Esta continuação dos duos ainda teve como origem o trabalho com os objetos. Enquanto uma integrante em solo mantém sua movimentação em Peso firme em Tempo sustentado, controlando a Fluência de seus movimentos, um trio contrapõe-se a ela.

O trabalho do trio originou-se da experimentação com o peso dos objetos, em que cada uma tentava manter-se com as características de peso de determinado objeto, enquanto as outras manipulavam este corpo-objeto. O trio experimentou, assim, a interdependência dos pesos; o soltar e o segurar; o fazer-se leve ou pesada; o ser suporte, manter; o deixar-se carregar... Mais uma vez percebemos a utilização variada das nuances qualitativas da Fluência aliada a dinâmicas de Peso de maior ou menor firmeza.

c) Quarteto

A última parte do estudo, desenvolvida em grupo, evidenciou a evolução do trabalho como um todo, sendo bastante marcada pelo contato, pela interdependência dos pesos, pelas possibilidades de maior e menor controle da fluência.

Gerado por uma improvisação com tecidos, o trabalho desenvolveu a unidade de grupo, a interdependência, a sincronia, a integração, bem como trouxe as possibilidades de alongamento e flexibilidade dos tecidos.

1.3.2 Composição espacial

a) Duos

No primeiro duo, em termos de fluxograma foram bastante utilizados os deslocamentos em curva e em diagonal. Vários momentos desenvolveram movimentação concentrada espacilmente. Os deslocamentos, na maioria dos casos, foram utilizados como transições. O alinhamento diagonal dos movimentos predominou. O nível alto e baixo foram bem utilizados e os movimentos gestuais bastante explorados. A presença do contato foi marcante neste duo.

No segundo, houve pouco contato entre as integrantes. A presença do contato acontece apenas no início do duo, tão logo se separam, mantém seu relacionamento na diagonal esquerda fundo/ direita frente.

A qualidade de Peso firme parece resultar em concentração espacial. A não ser nas dinâmicas de queda, a movimentação tensa deste duo impede grandes deslocamentos. E quando acontecem são lentos (a não ser nas quedas). A bailarina que desenvolve movimentação de Peso firme em Tempo sustentado, teve uma concentração espacial

bastante exagerada pela tensão de seus movimentos, utilizando-se bastante de variações entre os níveis. A integrante do duo que além de Peso firme em Tempo lento, desenvolveu dinâmicas de queda, utilizou-se um pouco mais do espaço, mas em geral também teve a característica de concentração espacial. Houve boa utilização dos níveis, porém o mais enfático foi o nível baixo.

b) Trio em contraposição a solo

A solista neste caso manteve a temática do Peso firme sustentado, com algumas dinâmicas de soltura da Fluência em rolamentos com deslocamentos. Estes deslocamentos relacionaram-se aos deslocamentos do trio equilibrando a utilização espacial. O trio constroi sua contraposição ao solo pelas diagonais; direita frente/ esquerda fundo no início; esquerda frente/ direita fundo no meio, voltando à direita frete/ esquerda fundo.

Houve boa utilização dos níveis. Baixo e alto foram mais enfáticos.

c) Quarteto

O quarteto se inicia sem contato com movimentação em uníssono desenvolvida com grande utilização do espaço, o mesmo movimento vai se repetindo, diminuindo cada vez mais o espaço, concentrando o movimento. A partir daí acontece a presença do contato. O contato corporal entre as bailarinas manteve a movimentação mais concentrada espacilmente.

O movimento postural em nível baixo foi predominante. Entretanto, foi recorrente a busca do equilíbrio entre os níveis entre as integrantes. Os gestos também foram bem trabalhados.

1.3.3 Transições

O progresso no que se refere ao domínio das qualidades do fator Fluência e, portanto, das transições continuou. Neste bloco, porém, foram enfatizadas as nuances de controle da Fluência. As dinâmicas de queda e recuperação trouxeram os mais variados graus de controle e liberdade da Fluência. Além disso, o trabalho dos duos, tanto de leveza, como de firmeza aconteceram em tempo lento, exigindo graus variados de controle; controle máximo nas pausas, muito controle nas movimentação firmes e sustentadas, menos controle nas movimentações leves e sustentadas, até a soltura em deslocamentos ágeis e em quedas com retomada de graus variados de controle nas recuperações.

Figura 38 - *Duo leveza*

Figura 39 - *Duo firmeza sustentada*

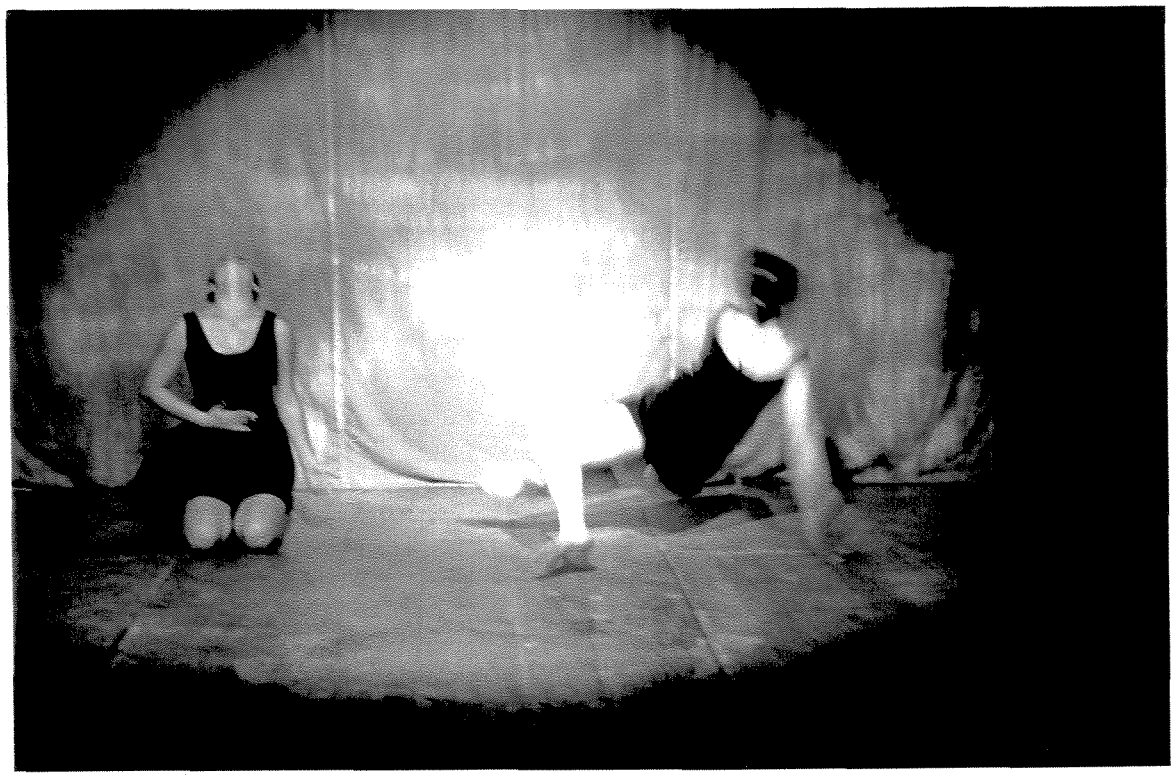


Figura 40 - *Peso firme sustentado em contraposição à dinâmica de rebote*

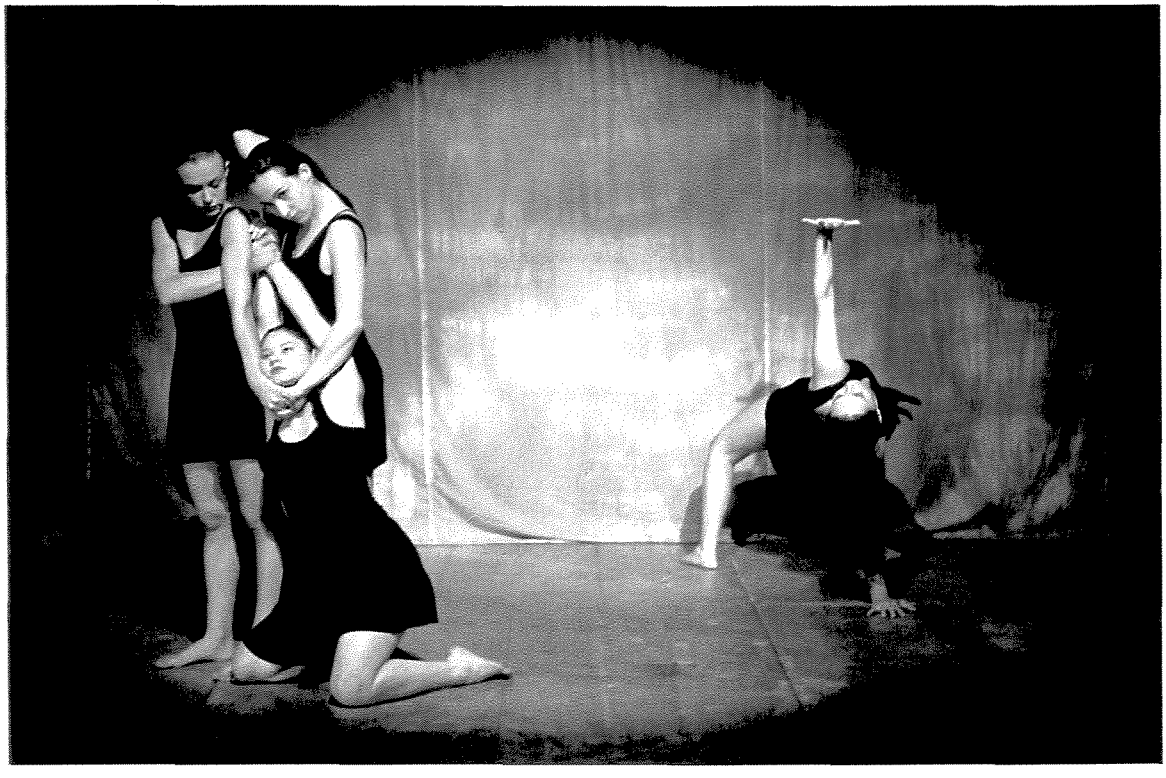


Figura 41 - *Trio em contraposição à solo*

Figura 42- *Quarteto (trabalho a partir da flexibilidade de tecidos)*

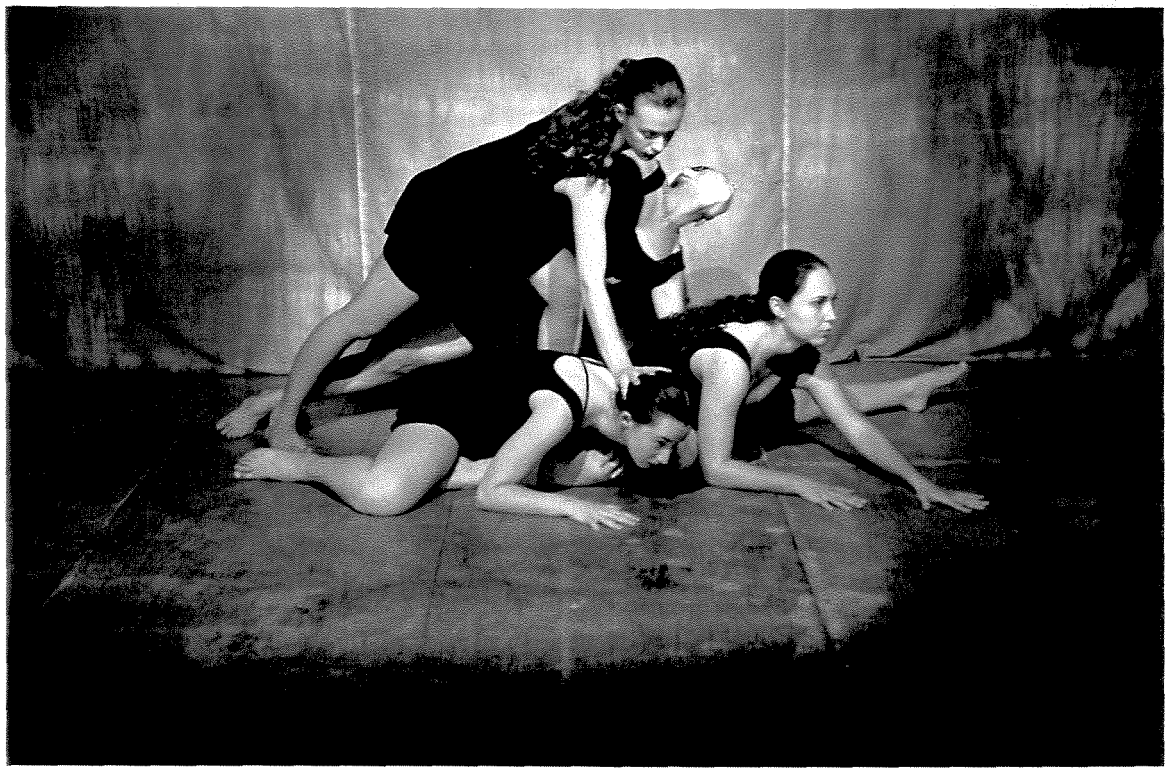


Figura 43 - *Quarteto (equilíbrio de níveis)*

1.3 Bloco IV - Fator Fluência

O último estudo coreográfico resultante das práticas da pesquisa teve sua estrutura definida desde o início. Isto aconteceu devido a um dos estímulos utilizados; o texto 'A quem se machuca'. A partir de palavras e frases deste texto, além de pinturas como estímulo para o processo criativo, o estudo foi definido em três partes. Tentamos desenvolver, em termos coreográficos, uma estrutura A B A'.

1.4.1 Elementos trabalhados

Iniciamos o processo de improvisação e composição com a experimentação da Fluência livre; continuamos com experimentações de controle variados da Fluência; finalizando com as mais diversas dinâmicas possíveis do fator. O resultado deste trabalho foi a criação de quadros sobre um mundo ideal de integração, sem conflitos, que foi identificado com uma esfera de sonhos e com a infância; o aparecimento do conflito, dos encontros, das frustrações, das separações; e, finalmente, a aceitação da vida possível. As dinâmicas de Fluência foram bastante trabalhadas, predominando uma Fluência mais livre no início, um maior controle no meio, e dinâmicas diversificadas entre liberdade e controle no final.

Este último estudo foi o único que trouxe, claramente, um contexto a ser trabalhado, graças a utilização de um estímulo literário. Um contexto significativo mais definido permitiu às bailarinas maior flexibilidade na estruturação da composição. Desta forma, cada intérprete criadora trabalhou sua personagem, não se perdendo em execuções técnicas ou se preocupando com movimentos específicos. A expressão mostrou-se como

objetivo primeiro e o movimento, em conseqüência, mostrou-se mais livre, flexível e integrado.

1.4.2 Composição espacial

O trabalho corporal evidenciou a utilização do nível baixo, de posições sentadas, movimentos mais posturais, com presença marcante de gestos. Espacialmente, foram exploradas as diagonais e laterais no que se refere a fluxograma. Os alinhamentos trabalharam diagonais, perfis e movimentações de frente e de costas para o público. A horizontal foi destacada pela utilização do nível baixo.

1.4.3 Transições

O domínio qualitativo do movimento ficou evidente neste estudo. Em conseqüência, as transições funcionaram melhor e evidenciaram variações de dinâmica em pequenos espaços de tempo. As integrantes alternam dinâmicas trabalhando com sutilezas, por vezes, em uma mesma frase de movimento. As combinações entre os fatores também se mostraram mais ricas, alternando intenção (Peso), atenção (Espaço), sentimento (Fluência), decisão (Tempo). A estrutura da composição foi mais flexível, permitindo modificações a cada execução. As transições tiveram papel fundamental de integração do todo, neste sentido. A movimentação, conseqüência do relacionamento das integrantes, evidenciou alto grau de integração.

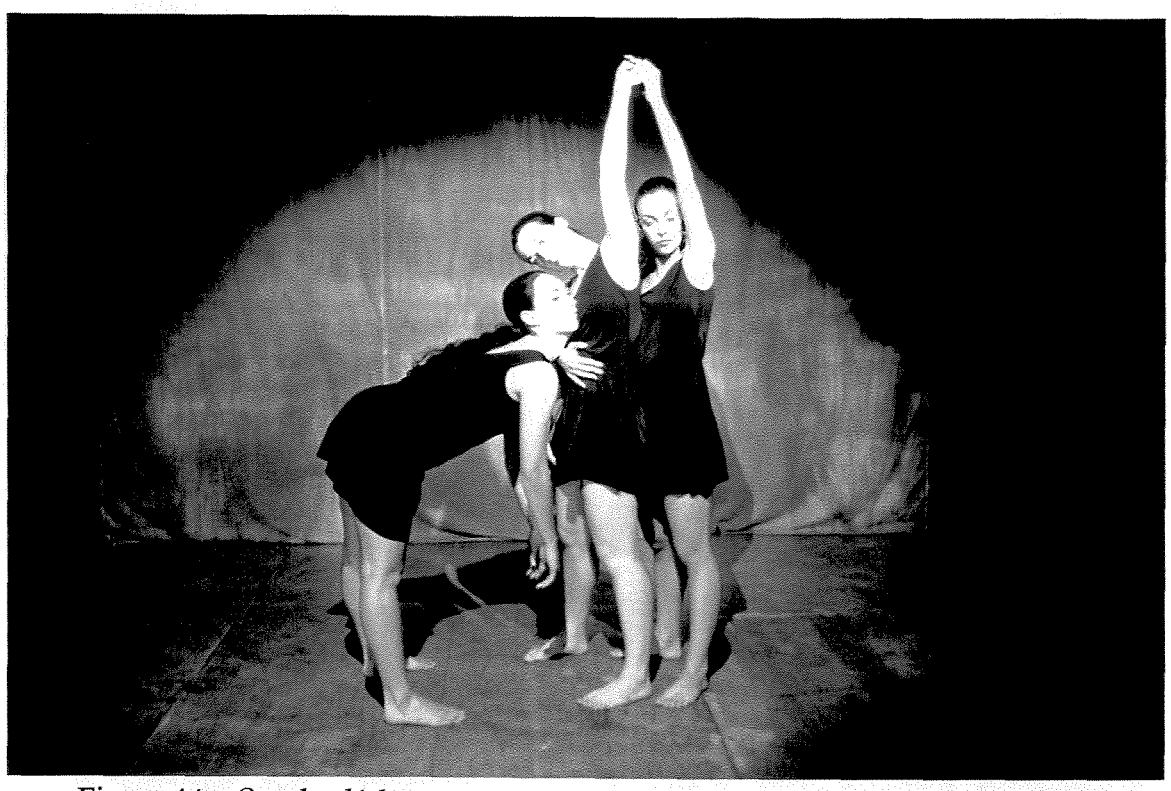


Figura 44 - *Quadro lúdico - trio*

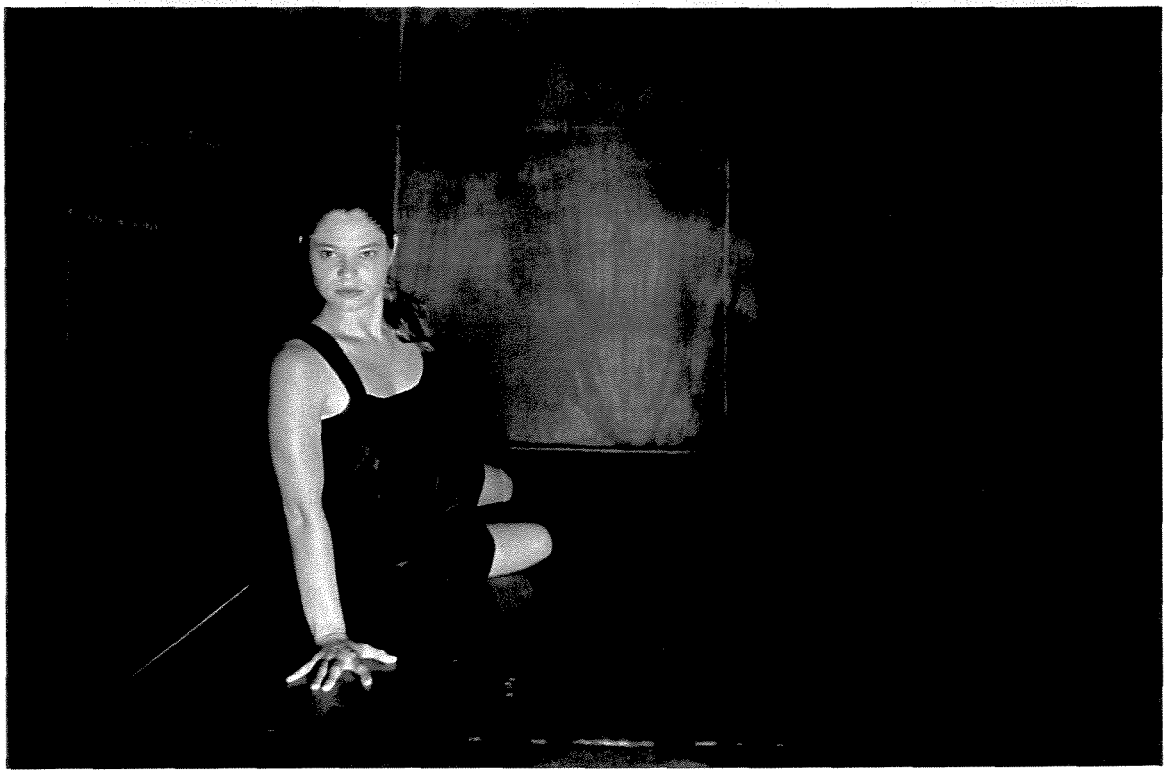


Figura 45 - *Solo em contraposição a trio*

Figura 46 e 47 - *Grupo (relacionamentos variados)*

2. Análise comparativa - fator Fluência

A primeira composição coreográfica desenvolvida tem o fator Fluência com poucas nuances de trabalho qualitativo. Predomina a qualidade de Fluência livre. As partes que evidenciam algum controle da Fluência trazem esta qualidade em seu extremo. A utilização da Fluência passa da liberdade para o controle, sem grandes nuances entre uma e outra qualidade. O controle da Fluência acontece, muitas vezes, em momentos de encontro, em que as integrantes param para iniciar novos momentos coreográficos. Desta forma, percebemos uma certa linearidade na utilização das qualidades do fator Fluência. Como o trabalho criativo deste primeiro bloco teve o fator Tempo como tema para improvisações e composições, não podemos deixar de mencionar que o controle da Fluência esteve associado a uma desaceleração e a Fluência livre a um tempo mais ágil.

A segunda composição coreográfica cujo fator tema foi Espaço registrou uma visível evolução em termos de variação dinâmica na utilização das qualidades do fator Fluência. O trabalho de fluxogramas contendo linhas retas e curvas trouxe variações entre controle e liberdade da Fluência aos momentos de solo, sendo que os movimentos curvos estiveram associados à fluência livre e os retilíneos a um controle maior, com algumas nuances variadas. Predominou a fluência livre associada a um tempo moderado.

A maior evolução deste segundo estudo, no entanto, esteve associada ao trabalho em grupo. A dinâmica entre momentos de poses e momentos de transições trouxe grande evolução no domínio das nuances qualitativas da Fluência. Com este trabalho foi

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL

possível a utilização da Fluência livre, mesmo numa cinesfera reduzida e em um tempo lento/ moderado.

O desenvolvimento das poses, mais do que um controle máximo da Fluência, evidenciou um trabalho de suspensão do movimento. Mais uma vez predominou a Fluência livre, porém com novas utilizações: com combinações diferentes em relação aos outros fatores: em tempo lento; com nuances de liberdade da Fluência; em cinesfera reduzida e ampliada; em movimentações curvas e retilíneas.

A terceira composição coreográfica, que trabalhou com o fator Peso, trouxe ainda mais possibilidades de utilização da Fluência. Associações que antes pareciam regra (Fluência livre em Tempo rápido, Fluência controlada em Tempo lento) começaram a ser questionadas e novas possibilidades foram sendo experimentadas. Estas associações, por vezes, são naturais tendo em vista a capacidade dos fatores afins de se aproximarem (o que não é o caso do exemplo dado). Entretanto, a percepção e capacidade de execução de novas variações, combinações e nuances qualitativas evidenciou um ganho expressivo:

- No duo inicial a Fluência foi mantida, em sua maioria, livre em um tempo predominantemente lento/moderado. O Peso leve acompanhou essa qualidade (Fluência livre).
- No segundo duo a qualidade de Fluência mais trabalhada foi o controle. Sendo que a Fernanda utilizou, predominantemente, este controle combinado ao Peso firme em Tempo sustentado; enquanto a Denise desenvolveu dinâmicas entre controle da Fluência em Tempo sustentado e soltura da Fluência em quedas e rebotes sucessivos, agilizando o Tempo.

- O trio/ solo e quarteto subsequentes aos duos também trouxeram um ganho entre as sutilezas qualitativas da Fluência. As integrantes transitaram entre as possibilidades do fator em dinâmicas variadas. Um uníssono evidencia bem este domínio, pois mantém uma mesma movimentação modificando dinâmicas entre nuances qualitativas da Fluência; Fluência livre em cinesfera ampla, Fluência menos livre em redução da cinesfera; Fluência controlada em suspensão do movimento e cinesfera muito reduzida, Fluência pouco livre em movimentação contida...

Na última composição a ampliação das possibilidades de utilização da Fluência se afirma. Numa mesma cena é possível ver cada uma das integrantes trabalhando nuances diferentes de qualidade da Fluência. Numa mesma frase de movimento, as integrantes podem transitar entre fluir lento, conter, fluir ágil, cortar... com mais domínio do que nos primeiros blocos. A característica espontânea da última composição confirma este domínio. A coreografia contém uma estrutura fixa, mas também permite interferências novas a cada execução. A integração do grupo é mais tranqüila bem como as individualidades. O grupo consegue respirar junto, bem como manter as singularidades da criação.

As qualidades do fator Fluência podem ser observadas em todo e qualquer movimento. O que evidencia uma evolução em termos expressivos, tendo as teorias de Laban como instrumento de análise, é o domínio e a capacidade de execução das mais variadas nuances e possibilidades na utilização dos fatores do movimento. Sendo que neste caso, como já esclarecemos, nos ativemos mais profundamente ao

fator Fluência por sua relação com o trabalho respiratório, e por estarem os fatores interrelacionados.

Ressaltamos que qualquer evolução em termos de possibilidades expressivas é processual e gradual. É fruto de trabalho constante e contínuo e depende das possibilidades de cada corpo em questão. O respeito a essas especificidades foi o primeiro grande passo para o progresso de cada integrante neste trabalho. Saber reconhecer quando exigir, quando permanecer, quando repetir, quando parar, é um aprendizado muito importante para facilitar novas descobertas.

O corpo nos surpreende em suas possibilidades, mas é preciso reconhecer nele o humano, aceitando-o. Assim, corpo humano estará pronto para mostrar à arte o que há de mais sutil em ser belo.

Capítulo VI

Considerações Finais

1. Discussões

1.1 Estudos coreográficos resultantes

Percebemos, com a progressiva análise dos estudos coreográficos, uma nítida evolução no que se refere à utilização dos fatores do movimento por meio do espaço, sendo que enfatizamos a observação e análise da utilização do fator Fluência, de acordo com os critérios definidos pela metodologia. A expressividade, como nos mostra Laban, é visível no movimento através da utilização dos fatores que definem qualidades do movimento e, também, através da forma dos movimentos no espaço. Difícil definir expressividade e abranger todas as suas possibilidades, porém a sua ocorrência depende concretamente de forma e esforço.

As análises comparativas dos estudos nos mostram um domínio progressivo na utilização do espaço e na utilização das qualidades do movimento em todas as suas nuances. A progressão do trabalho se evidencia, em termos de fator, pela utilização cada vez mais ampla e sutil do fator Fluência; nosso fator de referência para as análises.

De acordo com os conceitos expostos no capítulo 02, trabalhar com um dos fatores do movimento, traz resultados no conjunto. Desta forma, o trabalho com a

respiração pôde ser analisado pela progressão na utilização do fator Fluência nos resultados coreográficos.

Pelas análises podemos perceber que, a princípio, as qualidades do fator Fluência variavam de um extremo a outro, ou seja do controle exagerado à liberdade acentuada. Com a evolução do trabalho, as nuances qualitativas entre o máximo e mínimo controle da Fluência começaram a aparecer. As dinâmicas mais sutis de controle, a fluência que invade o espaço, a fluência mais internalizada, as pausas, dependem de uma mobilidade mais flexível. Ressaltamos que a evolução no domínio de um fator evidencia novas combinações com outros fatores e utilizações diferenciadas do espaço, mesmo com a utilização mais enfática do fator Fluência numa análise mais profunda e pertinente a um trabalho realizado a partir da respiração, os outros fatores e a utilização do espaço foram considerados quando foi relevante para a visualização do processo evolutivo do trabalho. O trabalho a partir da respiração (baseado na técnica de Graham) promove, neste sentido, amplas possibilidades ao intérprete criador.

1.2 Respirar: um caminho possível

O trabalho a partir da respiração se mostra muito eficiente no desenvolvimento da consciência corporal e, consequentemente, no domínio e liberação dos movimentos. Este trabalho nos mostra que um bailarino rico em possibilidades, apto a expressar-se é, antes de tudo, inteiro e flexível. E a respiração, por estar conectada ao nosso eixo central, a coluna, traz muitas possibilidades em busca da expressividade.

Ressaltamos que a respiração foi o ponto de partida desta pesquisa e tem, como já demonstramos, suas qualificações; entretanto, não é uma verdade única. Outros

pontos de partida são possíveis e esperamos que esta pesquisa abra novos caminhos neste sentido. O trabalho de improvisação com os fatores do movimento se mostrou eficiente para se atingir as mais variadas nuances qualitativas do movimento, e também pode ser uma forma de preparo corporal. Partir do trabalho direcionado às qualidades do movimento pode abrir um novo caminho à pesquisa. Será que trabalhar a partir das qualidades dos movimentos não pode ser uma forma de preparo técnico mais direcionado à criação? Quanto e como o preparo técnico pode se aproximar do processo criativo, adequando-se a ele?

1.3 Técnica: um auxílio à expressão

Abrimos, aqui, uma discussão a respeito das técnicas de dança. A técnica do balé clássico é uma das mais utilizadas no preparo corporal de bailarinos. E não queremos aqui julgar sua eficiência, mas o uníssono. Outras formas de preparo corporal existem e devem ser pesquisadas. A técnica de Graham, uma das poucas que foram difundidas no Ocidente, além do clássico, se mostra eficiente no preparo corporal. E é importante ressaltar, a técnica deve servir como meio para preparar o corpo para a criação, para a expressão. Não deve ser um fim em si mesma. Assim, cada intérprete, criador, pode utilizar no seu preparo corporal, técnicas que se adequem aos seus objetivos criativos.

A criatividade não pode ser esquecida. E Dançar, antes de tudo, é expressar-se. Não é apenas mera execução de passos. Neste sentido, nosso trabalho de direção nas composições foi muito gratificante. Cada estudo foi composto a partir do movimento de cada integrante, seguindo as propostas de improvisação e composição. Para a maioria das integrantes o trabalho parecia ter sido feito pela direção, mas quando assistiam às

documentações em vídeo, podiam reconhecer suas movimentações e a influência destas no conjunto coreográfico.

Criar em busca da expressão é um dos fundamentos para a arte de dançar. Mas e os que são apenas intérpretes? Coerente aos princípios apresentados nesta dissertação argumentamos: não existe interpretação sem criação. Existe a predominância de um ou do outro, mas aquele que interpreta também cria, a medida em que executa singularmente seus passos.

O ser humano, naturalmente, dança. E a técnica, as diferentes formas de preparo corporal, devem auxilia-lo, abrir novos caminhos, nunca aprisionar. A escolha de uma técnica não deve limitar o conteúdo criativo do artista, mas ampliá-lo. Para isto, é preciso que o preparo corporal exerça sua função, permitindo ao bailarino liberdade, flexibilidade e criatividade.

2. Conclusões

Enfatizando os três temas básicos da presente dissertação (a técnica de Graham, a respiração e a expressividade), apontaremos conclusões específicas a que chegamos com o processo de pesquisa apresentado. Não pretendemos findar as discussões, mas apenas pontuar as conclusões até o presente momento, encerrando um processo de pesquisa de mestrado. Que estas conclusões possam ser aprofundadas e discutidas em futuros

trabalhos retomando a continua espiral do pesquisar, um processo em continuidade sempre crescente.

2.1 Técnica de Graham

- A técnica de Martha Graham, desenvolvida sob enfoque respiratório, é eficiente na flexibilização da coluna e do corpo, e na percepção da integração entre respiração e movimento. Seus princípios podem ser observados e utilizados em quaisquer movimentos. Desta forma, este conhecimento torna-se muito útil para criações, prevenindo, inclusive, possíveis lesões a medida em que amplia a consciência do corpo e dos princípios do movimento.

- O enfoque individual nesta pesquisa garantiu uma busca singular a cada corpo num processo evolutivo de reconhecimento de limites e busca de possibilidades sem fórmulas ou rótulos, mas partindo da aceitação do próprio corpo e do conhecimento de suas possibilidades.

2.2 Respiração

- Em termos de fatores do movimento, a respiração está intimamente relacionada à Fluência. O movimento nunca cessa no corpo humano. Sempre flui, ainda que internamente. E uma das atividades corporais relacionadas a este eterno fluir é a respiração.

• Estando conectada à coluna e às cavidades abdominal e torácica, a respiração tem grande poder de integração corporal.

• A respiração, utilizada como ponto de partida no preparo corporal, se mostra muito eficiente no desenvolvimento da consciência corporal, auxiliando na ampliação das possibilidades expressivas de intérpretes criadores.

2.3 Expressividade

• A expressividade pode ser desenvolvida de várias formas e é inata ao homem em maior ou menor grau. Externamente, pode ser observada e analisada pela interação entre esforço e espaço (pela utilização do espaço e o desenvolvimento das qualidades do movimento no tempo).

• A possibilidade de atingir nuances sutis nas qualidades do movimento propicia grande habilidade expressiva.

Com estas conclusões finais pretendemos abrir caminhos, gerar debates, jamais pôr um ponto final na questão. No desenvolvimento analítico desta pesquisa procuramos evidenciar o processo, destacando a evolução do trabalho. O intuito foi mostrar o caminho que percorremos e como os resultados foram sendo atingidos, permitindo,

assim, que este trabalho possa ser utilizado por outros pesquisadores, artistas e/ ou educadores.

O corpo, instrumento e objeto de estudo nesta pesquisa, pode enfatizar nosso processo. No princípio percebíamos e sentíamos o corpo fragmentado. Depois de dois anos de pesquisa pudemos perceber e sentir o corpo como um todo, mas não em todos os momentos. E simplesmente o fato de defini-lo, diferencia-lo, concebe-lo em palavras, contradiz a totalidade. Se é preciso ainda discutir, segmentar para compreender, perceber a fragmentação, é porque o todo ainda não é. Ou porque o conceito de todo não pode existir sem a contradição do fragmento. Sentir e observar o corpo acontecendo integrado é indecifrável e absolutamente expressivo (termo genérico). Por isso, continuaremos em busca desta totalidade. Ficam, entretanto, questões que esperamos abordar em futura pesquisa de doutorado: É possível a completa totalidade do corpo, uma vez que este está inserido em um ambiente, muitas vezes, fragmentado?! Supondo uma totalidade dialética, não seria mais razoável aceitar a contradição como parte de um todo, que ora é unidade, ora é fragmento, ao mesmo tempo?

Estamos muito longe de definir ou conceber o corpo em toda sua complexidade. A expressividade é também muito maior do que estas poucas linhas. Fim de um processo, início de outro...eterna busca, humana. Que seja sempre continuidade, que seja vida.

Anexo A: Transcrição seletiva de entrevista realizada em 15 de setembro de 1998.

Holly Cavrell

Graham e a Dança Moderna

"A dança moderna foi /.../ um título que foi dado de um grupo de pessoas que simplesmente quebrou as regras. E já veio assim quebrando as regras da Isadora (Duncan). Mas teve a escola de Ruth St. Denis e Ted Shawn, acontecimentos em Alemanha, que estavam realmente mudando o jeito de pensar. Antigamente, todo mãe e pai queriam que sua filha fosse uma pequena Isadora. E ela era uma coisa muito mais intocável. E esses bailarinos começaram a trabalhar com assuntos da realidade /.../ nos Estados Unidos o auge da depressão, a pobreza, era na música o começo do Jazz/.../ temas populares.

A dança moderna foi formando reações de pessoas que responderam à época. /.../ Era uma reação da massa às condições que foram incontroláveis. Estou falando dos Estados Unidos, a Alemanha teve outro movimento.

Era uma época de individualismo, de egoísmo realmente. /.../ Precisava voltar para um certo orgulho, quem você é, o que você sente, em que você acredita..."

Graham: influências

"Três pessoas em particular no começo. Ruth St. Denis e Ted Shawn. /.../ Ruth St. Denis como um ídolo dela. Ted Shawn como pessoa que levava ela realmente para dançar, ele era a pessoa instrumental de manter ela dentro da Denishawn e Ruth St. Denis não queria saber dela. E ela sempre teve aquela frustração de um ídolo que ela nunca podia ser

ou se aproximar e Ted Shawn que estava mais próximo dela acabou dançando, também, vários balés dela.

E aí o Louis Horst que reconheceu o talento dela coreograficamente e como bailarina, mas basicamente coreograficamente, e empurrou ela para começar a realizar os próprios trabalhos. Então esses foram os três que mais influenciavam ela. No começo, né. Depois que ela entrou no caminho, ela sabia que estava indo para o ponto mais alto e não ia levar ninguém com ela.

A Ruth teve uma escola, que embora o treinamento fosse um pouco superficializado, o treinamento era extremamente diverso. /.../ Teve exercícios de Dalcroze, exercícios de euritimia, teve aulas em Yoga, teve aulas em clássico, teve aulas de flamenco, teve aulas em dança indiana, dança oriental...agora tudo isso /.../ muito por cima. Martha foi influenciada por uma sueca que nunca foi citada (Ronnie Johnson). Ela foi influenciada pelo trabalho do chão que ela fazia. /.../

A pessoa, simplesmente, melhora o que ela foi ensinada, vai aprofundando. A gente não veio de nada. /.../ Martha queria coreografar, não queria achar um método, didática para ensinar as pessoas. Só que ela sentiu necessidade de um tipo de ensinamento para as pessoas poderem dançar os trabalhos dela. Então é diferente da Doris Humphrey. A Doris Humphrey queria desenvolver uma metodologia, uma forma didática de passar o trabalho dela. Ela trabalhava com princípios, a Martha não, no começo. Desenvolveu certas questões depois. /.../ Não era de uma forma didática, no começo, aliás, quando ela dava as aulas, eu lembro aulas que ela mesma dava, quem fazia uma coisa mais interessante para ela, ela falava: 'É assim, exatamente, que eu quero'. Agora, ela mudava, às vezes de uma aula a outra ela foi contraditória. Mas se ela quis porque ela viu que a pessoa estava criando uma coisa que ela gostava naquele momento, então ela pegava carona. E sempre era assim. /.../

Ela era presente no momento. Ela tinha oitenta e seis anos naquela época, uma coisa assim. /.../ A técnica de Martha passava por muitas mutações, diferente que Humphrey, que trabalhava com princípios desde o começo". /.../

Técnica

"Ela começa a trabalhar, no início, com respirações e com certas coisas da coluna através do Yoga e o trabalho oriental que foi passado para ela na Denishawn. Contração e *release* apareceu com uma investigação pessoal de como a gente trabalha essa respiração, como o corpo reage nesse ponto. Respiração junto com movimento. E não travado dentro do corpo como o clássico estava mostrando, depois do exercício o professor falava 'Ok, respira'. O movimento é respiração, não tem separação. /.../ Martha têm certos exercícios, primeiros exercícios do chão é trabalhando com a respiração, uma progressão de exercícios /.../ desde o início todo o chão preparando você para ir para o centro, todo centro para você ir à diagonal.

As imagens que ela sempre projetava, imagem realmente muito primitiva. De onde a gente veio realmente. Desde o início de nosso organismo, de respirar... Então é descobrimento, cada aula, porque a aula foi conduzida de maneira ritualística, cada aula puxa o corpo a partir de um renascimento, desde o início.

/.../ Você pode até falar de certas coisas que, com certeza, nunca foram muito importantes para ela, como 'o que acontece durante esses exercícios?', ela não se importava com isso, ela estava mais preocupada com um início ritualístico, respiração, no começo, que ela trouxe do Yoga, que é iniciação de tudo. Você usa o chão como se você não sentisse o chão, quer dizer que você se sente tão alta na chão, tão acordada de seu corpo, que você não sente o chão. Treinar o corpo para ficar em pé. Eram etapas /.../ Como você

começa do ponto mais baixo e sobe, sobe, sobe, igual criança /.../. E promover os movimentos que ela realmente estava criando, o tronco, todo esse movimento do tronco era revolucionário naquela época. Além de criar essas dinâmicas da respiração, com textura muscular e tônus muscular, ela estava também criando uma dinâmica muscular dentro do corpo /../ ".

"Eu comecei a estudar Graham formalmente quando eu tinha 9 anos. Mais intensivamente quando eu entrei 'teenager advance class' eu entrei com 11, 12 anos /.../ E essas pessoas que estavam na aula eram realmente protegeés. E todo esse ritual foi conduzido com tanta imagem!.. /.../ a cobra de Kundalini que sobe na coluna. Ela era uma bruxa, também, porque se ela cumprimenta você um dia, no dia seguinte ela destrói para deixar você /.../ tão alerta e tão atenciosa de tudo, ligada. /.../ Uma pessoa totalmente imprevisível. /.../ Ela criava uma coisa sagrada". /.../

Contração e *release*

"Contração /.../ fisicamente é uma força igual e oposta nas duas direções. Igual, quer dizer, baixando nas costas, subindo na frente do corpo e é um alongamento da coluna. Não é contração você dobra na metade, você não encurta o corpo, você alonga o corpo. Tem muito a ver com respiração. Que é um círculo físico que você cria e tem um círculo invisível que você trabalha com sua imaginação, /.../ é uma forma que continua essa imagem.. infinito, um círculo que você está criando no infinito, independente dos tempos que você usa. /.../ No chão trabalha com imagens como imagens sexuais como entra num amante seu; fome; humildade.. O exercício chama pleedings, que é como pedir esmolas. /.../ E tudo isso trabalhando com respiração. Eu acho que a melhor definição de contração é

isso... é movimento, não é estático, continuação, igual e oposto nas duas direções... e o *release* é a continuação desse peso que você trabalhou. A contração é alongamento e o *release* é, ainda mais, esse alongamento. /.../

O espiral começa com uma energia central, com um eixo central que você cria. /.../ A gente começou a entender espiral através da sucessão do movimento, sucessão. Você mantém o seu eixo, mas você começa em sucessão o movimento aos poucos pélvis, cintura, ombro, cabeça /.../ e voltando pelo mesmo padrão /.../

As coreografias dela eram todas fálicas. Isso é da Yoga. Você trabalha com energia sexual, a pélvis /.../ Não era perversão, era extremamente exploração da nossa capacidade. /.../ Não é nada novo. /.../"

Expressividade

"Se você não respira, você morre. E conscientizar, realmente, a sua respiração no movimento é essencial./.../ Se você não respira, você morre. E o movimento morre também. A própria fisicalidade de respirar já vai mexendo com as coisas interiores. /.../ O processo de respiração é o processo da vida /.../ é trazer todo esse lado, esse bando de emoções que a gente trabalha no dia-a-dia, no cotidiano e numa forma teatral através do seu movimento. /.../

A gente fala que o corpo respira. Como você vê que o corpo está respirando? /.../ Você vê uma integração de tudo, acho que é essa integração... você entende isso direto /.../ Integração- expressão. /.../

Foco é extensão de nosso interior".

Transcrição seletiva de entrevista realizada em 27 de novembro de 1998.

Sandra Chan

Experiência com a técnica

"O primeiro contato foi em Buenos Aires. Num estúdio que chama Fred Homero. Ele dançou muitos anos na companhia da Martha Graham. /.../ Aqui em São Paulo eu fiz com a Penha, um tempo; depois quando eu morei em Buenos Aires /.../e fiz com esse primeiro e fiz com uma outra professora /.../ que dava Graham dentro de uma visão dela. /.../ Uma coisa mais suave. /.../ Cristina Barnes. Eu estudei no Teatro San Martin, ela dava aula lá. /.../ O Fred Homero dá o Graham puro, técnica, seqüência certinho. E ela dá a adaptação dela. /.../. E quando eu voltei para cá, eu voltei a fazer a aula da Penha. /.../Desta Cristina Barnes foi o que eu mais me identifiquei e do Fred Homero era bem técnico, mas muito claro, muito limpo. /.../.

Você pode fazer o movimento super rápido quando você tem total consciência dele e aí você pode relaxar, você está no movimento e não na forma. /.../ Acaba sendo uma conseqüência". /.../

Respiração

"A respiração é tudo, só que é muito difícil de trabalhar. /.../ Se você não tem a seqüência decorada, se você não tem o movimento claro, internalizado /.../ mas eu também

acho legal quando você desenvolve tudo junto. /.../ O primeiro passo é observar. Como é que meu corpo responde a isso? /.../

A respiração ajuda nesse negócio de dinâmica /.../ se você está com a respiração truncada, você também não consegue fazer exercícios muito rápido ou de acordo com o tempo. /.../

Não dá para você trabalhar a respiração sem envolvimento, porque a respiração envolve muita coisa, não é só um pulmão, um diafragma mexendo, um centro muito emocional forte. Então não dá para você trabalhar com a respiração se você não está envolvido com o trabalho".

Contração e *release*, espiral

"A contração é uma extensão e o *release* é soltar essa extensão. /.../ A contração seria o ápice /.../ daquele movimento e o *release* seria a soltura disso.

A espiral é /.../ um círculo que você chega num ponto que você já não é mais o mesmo, você é mais. A definição de espiral é isso, é o princípio da vida /.../ é a respiração, é o ciclo de tudo. E no movimento a espiral /.../ também tem essa conotação de você estar sempre crescendo, não parar nunca, uma coisa contínua, que não tem fim e em certos momentos ela é a ampliação do *release*. Você está no máximo do *release* e você quer mais, então você passa a fazer uma espiral. Eu acho que, tecnicamente, todos os movimentos iniciam por conseqüência do final de um outro movimento. O máximo da contração, você promove um *release*, o máximo do *release* você pode promover uma espiral, o máximo do espiral você pode promover o espiral ao contrário. /.../ O máximo do alongamento você desencadeia o máximo da contração /.../ você está no máximo de uma extensão para o máximo de uma outra extensão. /.../ Você está sempre trabalhando dentro dos limites /.../,

por isso que tem que ser interno, tem que ser uma coisa de dentro para fora e não só forma. Porque o que vai ampliar a limitação?!" /.../

Centro

"O centro é fundamental porque ele é o princípio de tudo. Para você iniciar você tem que partir de um ponto, /.../ uma referência /.../ para ter uma amplitude e retornar. /.../ Você amplia e volta, você vai ao máximo e solta, solta ao ponto de ir num outro extremo, mas sempre você passa por este centro. /.../ Um, ele é um início, um ponto de partido. Dois, ele é sempre um intermediário quando você vai de extremo à extremo. /.../ O motor do corpo. /.../

Em Graham, ponto fundamental é o trabalho da coluna que é a contração, *release*, espiral; eles sempre partem da base da espinha, que seria o cóccix, o sacro e as lombares, que é uma região muito forte /.../ você olhando anatomicamente é o centro do corpo. Por isso que eu acho legal você associar isso com a cabeça, /.../ é como se mandasse a mensagem, /.../ chega no motor e vummm. /.../

Tem uma seqüência, uma sucessão, que é fundamental /.../ aquela coisa espiral cóccix, sacro, lombares, torácicas, cervicais... /.../

Se você for associar isso ao Yoga, Kundalini, toda a energia vital, ela vem de lá (pélvis, centro). /.../ É um ponto vital sem dúvida, todos nós somos gerados nessa região. Um centro de energia muito forte. Por esses motivos". (a seqüência sempre começa da pélvis, indo ou voltando)

Expressividade

"Eu volto àquilo que eu tenho falado, é o envolvimento. /.../ Envolvida internamente, de verdade, com as entranhas, diferente de uma coisa mais estética, mais formal. E já vi muita coisa que eu posso dizer que não gostei, mas que era expressiva por isso, por esse envolvimento pessoal". /.../ No corpo isso é "um fluxo mais espontâneo e natural. /.../ Eu acredito que se a pessoa não está envolvida, ela pode estar fazendo perfeito, você vê uma fragmentação. /.../ Não flui esse movimento da pessoa. /.../ Pessoas tecnicamente maravilhosas, mas /.../ não tinha uma ligação. /.../ É um só, que é você, a pessoa totalmente envolvida nisso. Não está inteirado. /.../ Não tem essa harmonia, essa unidade, você vê a pessoa por inteiro, é aquela coisa do envolvimento, do amor. /.../ Amor /.../ é essa coisa por inteiro, essa coisa integral.

A técnica é, antes de tudo, um princípio de vida".

Tradução de entrevista recebida por escrito

dia 11 de novembro de 1998.

Elisa King

Contração e *release*

"Nas próprias palavras de Martha Graham:

A contração é 'quando a respiração está embaixo e fora do seu corpo'.

O *release* é o seu oposto em termos de respiração, é a inalação, o trazer o ar para dentro" (inspiração).

Respiração

"Respirar é o centro da técnica de Martha Graham. Define a contração que é a base da linguagem de Martha. Ela tornou a respiração física. A contração e o *release* estimulam a troca rítmica pelos nossos pulmões e nossas fibras musculares.

Respiração é vida e a vida é inseparável da expressão. É condição humana expressar. A fascinação de Martha Graham com a paisagem interior emocional de um ser humano impeliu-a. Ela criou um vocabulário e uma linguagem para expressar a emoção humana.

Eu acredito que a técnica de Graham explora os extremos da experiência humana. O estado interior é revelado. A espinha e a pélvis são a origem motivadora para o movimento. O ritmo é a chave para o trabalho. A aproximação com o ritmo vem do ponto de vista que o dançarino é a pulsação. O dançarino não segue a música. O dançarino é música. O individual é alguém de única expressividade e poder. Há um ritual para a técnica que é,

simultaneamente, sagrado e espiritual. Martha referiu-se ao trabalho de chão como praticando 'técnicas de êxtase' ".

Expressividade

"O que é ser expressivo? A habilidade para comunicar com clareza e sensibilidade e poder/ capacidade. É a disposição/ boa vontade para dividir/ compartilhar, para expor vulnerabilidade- para revelar o interior. O trabalho e técnica de Martha giraram em torno dessas exatas idéias".

Influências

"Louis Horst foi provavelmente o mais significativo parceiro artístico de Martha. Sua credibilidade nela, sua insistência para que ela trabalhasse e sua musicalidade foram influências importantes. Seu amor por Eric Hawkins, seu longo relacionamento com muitos dançarinos- Stuart Hodes, Bertram Ross, Mary Hinkson, Pearl Lang, Ethel Winter, Helen McGehee- influenciou seu trabalho. Seu tempo com Ted Shawn e Ruth St. Denis, a colaboração com Isamu Noguchi, literatura, Jung, Antothony Tudor, Doris Humphrey e José Limon- tudo contribuiu para seu trabalho. /.../ A técnica de Martha continua a me fascinar por sua riqueza e complexidade".

Transcrição seletiva de entrevista realizada dia 21 de outubro de 1998.

Marta Ricoy

"Como a pessoa, a partir da sua percepção, a partir da sua atenção, concentração, quer dizer, ela é seletiva /.../ ela direciona seletivamente a atenção para um ponto específico, a respiração, a técnica. /.../ Focos de atenção que podem se mudar de tempo em tempo, mas você tem que /.../ só pensar naquilo naquele momento, acho que é uma coisa importante pare você discutir /.../

Você poderia pegar essa formação de hábitos, quer dizer como o bailarino, a pessoa cria hábitos e nem se dá conta mais /.../ Incluir novos hábitos porque mudar aquele que já está fica difícil. Formação, sugestão de novos focos, novas visões, novas técnicas /.../

Quem faz o Yoga consegue prolongar muito a respiração, a inspiração, quem não faz respira mais curto, então eu desenvolvi uma metodologia para acompanhar este movimento respiratório /.../ não importa só o volume , importa a qualidade da respiração, como a pessoa consegue movimentar essa área toda /.../ ninguém se preocupa muito em como que a pessoa está respirando, se ela consegue movimentar todas as partes ou não /.../ tem que estar vendo um outro aspecto, desta qualidade da respiração. E na literatura se fala muito dos idosos que vão reduzindo muito a sua capacidade respiratória, ou mesmo atletas, pessoas que fazem exercício sempre, muitas vezes, não conseguem respirar /.../ porque você tem que ter uma adaptabilidade em termos de respirar adequadamente em cada circunstância, você não vai ficar respirando completo o tempo inteiro /.../ mas quando for

necessário você tem que estar conseguindo, isso na vida /.../ Eu também faço uma parte de psicofisiologia, onde eu observo a freqüência cardíaca e alterações da pressão arterial quando a pessoa está se concentrando em imagens mentais /.../ E entra nessa questão da observação da adaptabilidade, porque se a pessoa, por exemplo, que tem uma tendência estereotipada, tem tendência a ficar meio estável e a situação muda, vamos supor, o indivíduo vai fazer uma prova /.../ então tem uma aceleração do coração, um pouco mais de contração muscular, a respiração fica mais rápida /.../ mas, vamos supor, saiu da prova e foi encontrar com a namorada e continua com a mesma respiração acelerada, batimento cardíaco acelerado, quer dizer, a situação mudou, mas ele não mudou, ele continua numa sensação de ameaça /.../ aí precisa ter uma interferência /.../ você tem que se adequar àquelas circunstâncias, tem que ter flexibilidade, tranqüilidade. /.../ O Yoga, supostamente, favorece, mas não é o único caminho. É um caminho que dá para a pessoa perceber /.../ é como você procurar interferir nesse processo. Então, eu optei pela respiração que eu acho que é o melhor caminho de você manter esse primeiro contato, porque às vezes numa situação de muita tensão/.../, você vai dizer- relaxa-a pessoa não vai relaxar, não é hora /.../ tem que respirar mais ativamente, para a energia fluir mais e a pessoa sair da apatia. Então, eu acho que a respiração é um veículo que promove tanto esse conhecimento interior como dá uma ativada /.../ A pessoa pode estar relaxada e alerta /.../ pelo menos enquanto ela estiver respirando voluntariamente.

Daí eu escolhi as pessoas idosas porque /.../, supostamente quem faz Yoga não reduziria, /.../quem faz Yoga, supostamente não tem essa qualidade respiratória, porque treina sempre, /.../ não só em termos de volume /.../

Então, por isso, a gente desenvolveu aqui uma metodologia em que a gente marca uns pontos com uma bolinha de isopor e depois filma com duas câmaras, faz uma

sincronização com as imagens que passam pelo computador e mede, faz uma reconstrução tridimensional /.../ depois faz uma reconstrução da superfície, a gente está fazendo a superfície anterior /.../ então dá para descrever, instante por instante, todo o movimento que foi dado /.../

Eu tenho dois grupos; o grupo de pessoas idosas que não praticam o Yoga /.../ e quem" já pratica /.../ "Eu comparo esses dois grupos, os que praticam /.../, supostamente vão ter uma respiração melhor /.../ respiração forçada completa /.../

Anexo B: Elementos utilizados na reestruturação das práticas

B1: Planejamento das práticas relacionadas ao fator Tempo:

Prática 01- Tempo
(02 e 04/ 03/ 99)

01. Observação da respiração

a) Sem interferência

b) Respiração baixa, média, alta

c) Completa (começando pelo abdome na inspiração e na expiração)

02. Aquecimento baseado na flexibilização da coluna

03. Exercícios técnicos de Graham

a) Preparação para contrações

b) Contração, *release*, *supless*; direto com *supless*

c) Contração espiral; com mesinha; arqueiro

d) Serpente

e) Pés unidos, flex; contração atrás, *developé*; espiral lateral

f) Quartas

04. Improvisação

a) *Ritmo interno e externo:* experimentação de ritmos respiratórios diferentes e observação das conseqüências em relação ao corpo e ao fator Tempo.

b) *Arrastar, saltar:* utilização dos níveis, observação das diferenças com relação à velocidade, tentar inverter.

c) Retomada da improvisação "Quando um qué todo mundo qué".

05. Composição

a) "Quando um qué todo mundo qué".

06. Percepção da respiração

a) Sem interferência

b) Imaginando que os membros são puxados em direções opostas

c) Finalizar com a emissão de um som qualquer durante toda a expiração

Prática 02- Tempo
(09 e 11/ 03/ 99)

01. Observação da Respiração

a) Sentadas: sem interferência; completa; com retenções; purificadora

02. Aquecimento

- fixação na música

- mesinha

03. Exercícios técnicos

a) Exercícios anteriores

b) Grandes contrações

c) Seqüência *tendu*

04.Improvisação

a) Movimentação contínua variando a aceleração. Pausa nas palmas. Fixar 3 poses.

b) Construir estátua em duplas. Fixar duas poses.

c) Em duplas. Trabalhar poses em seqüência, *stacatto* e progressivo, criar transições variar aceleração, valorizar a pausa.

05. Composição

a) Trabalhar com as frases construídas em pares de forma complementar ou contrastante, criando uma relação entre os dois pares. Retomar seqüência composta anteriormente.

06. Percepção da respiração

a) Sem interferência. Produzindo um som qualquer na expiração.

Prática 03- Tempo
(16 e 18/ 03/ 99)

01. Observação da respiração

a) Sentadas

b) Com gestos de braço

c) Com rolamentos

02. Aquecimento

- Detalhamento de partes
- Fixação na música

03. Exercícios técnicos

a) Exercícios anteriores

b) Grandes contrações, camelo, *tendu*

04. Improvisação

a) Ações: deslocar, girar, abrir, fechar, alongar...

05. Composição

a) Criar frase, em dupla:

Frase 01: Crescer- Deslocar- Fechar- Abrir

b) Criar frase, quarteto:

Frase 02: Gesto leva a um giro- desequilíbrio- queda- restabelecimento do equilíbrio- pausa

Variar intenção e dinâmica da aceleração pelas palavras ou sons (Literatura) ouvidos.

Fixar uma intenção- unidade no todo coreografado.

06. Percepção da respiração

a) De pé, mudando para uma posição mais confortável, se necessário

Prática 04-Tempo
(23 e 25/ 03/ 99)

01. Observação da respiração

- Sentadas, com gestos de braço, com rolamentos

02. Aquecimento

- Execução em tempo individual, música de fundo. Esclarecimento quanto a dúvidas.
- Fixação na música

03. Exercícios técnicos

a) Exercícios anteriores

b) Grandes contrações V, camelo.

04. Improvisação

a) Dinâmica:

Variação de ritmo utilizando as frases já construídas.

Estímulo: leitura de textos literários.

05. Composição

a) Fixar dinâmicas variadas na composição, procurando uma unidade intencional.

b) Repetição de toda composição uma por uma em busca de intenção.

06. Percepção da respiração

a) De pé, mudando para uma posição mais confortável, se necessário.

Prática 05- Tempo
(30/ 03 e 01/ 04/ 99)

01. Observação da respiração

- nas preparações para as contrações em duplas. Enquanto uma executa a outra, através de toques mostra as regiões menos utilizadas na respirações e no movimento da coluna.

02. Aquecimento

- 4 min. Para execuções individuais baseadas no trabalho de aquecimento feito.
- 6 min. Para repetição do aquecimento fixo, em ritmo comum e mais acelerado.

03. Exercícios técnicos

a) Seqüência: pés unidos: *supless*, espiral; pés em quinta: arqueiro; pés unidos: serpente; exercício pé flex em sexta; segunda: espirais, à frente- eixo- *supless*, grandes contrações, quartas.

b) Em pé: *tendus*, *triples* contração lateral.

04. Composição

a) Manipulação das frases já construídas.

b) Limpeza.

c) Variações complementares e antagônicas.

05. Percepção da respiração

- De pé, enrolando o corpo para frente, soltando peso, voltando vértebra por vértebra, massageando a coluna. Repetindo soltando o ar rapidamente ao enrolar o corpo para frente, inspirando lentamente ao voltar para o eixo.

Prática 06- Tempo
(06 e 08/ 04/ 99)

01. Observação da respiração

- em duplas costas a costas.
- Rítmica, Kundalini

02. Aquecimento

- a partir da observação e ampliação da respiração pelo contato das costas iniciar movimentações com o objetivo de aquecer. Atenção: sincronia movimento e respiração. Mudança de níveis e apoios mantendo contato corporal.
- Seqüência fixa de aquecimento em execução individual com tempo total fixo.

03. Exercícios técnicos

- Exercícios anteriores
- Detalhamento do camelo, continuidade das quartas.

04. Improvisação/ Composição

a) Escrever sensações e significados provindos dos movimentos da composição.

b) Trocar com o do colega, modificar qualidades do movimento.

c) Construção de frases complementares a partir do sentido encontrado no grupo.

d) Definir um sentido único para o estudo coreográfico.

04. Percepção da respiração

- Procurar posição que seja mais confortável.
- Percorrer todo o corpo mentalmente, parte por parte, relaxando-o.
- Soltar o corpo à frente e nas laterais, lentamente.

Prática 07 – Tempo
(13 e 15/ 04/ 99)

01. Observação da respiração

- De pé : respiração ritmada.
- "Expansão do peito", massagem no peito (batidinhas com os punhos fechados).
- Kundalini: laterais, frente e trás.

02. Aquecimento

03. Exercícios técnicos

a) Revisão dos exercícios feitos: preparações, *supless*, espiral, arqueiro, serpente, flex frente, alongamento lateral, grandes contrações, quartas, *tendu*.

b) Seqüência diagonal contração e *release*.

05. Composição

- Fechamento da composição do bloco relacionado ao fator Tempo.
- Ensaios finais e documentação final.

06. Percepção da respiração

- círculo para respirar. A cada expiração abraça um parceiro, respira e troca, uma vez de frente, outra de costas.
- em duplas: registro da respiração da colega em relatório. Percepção do ritmo respiratório. Inspiração igual a expiração, expiração prolongada, pausas...

Formatos de relatórios preenchidos pelas integrantes

Relatório

01. Percepção corporal referente à respiração e às regiões a ela relacionadas, destaque a movimentações novas, bloqueios desfeitos, descobertas etc.

02. Utilização qualitativa do corpo (fatores); dinâmica, velocidade, ritmo, desenho, foco, continuidade, fluxo, peso, cinesfera, planos, níveis, dimensão, pulso, pausa, transição, controle...

03. Imagens, sensações e/ou outras informações que julgar relevantes

Nome: _____

Prática: _____

Data: _____

Nome: _____ Prática: _____

Data:_____

Relatório

01. Observações referentes à respiração (exercícios, percepção) e, consequentemente à conscientização corporal. Destaque a movimentações novas, bloqueios desfeitos, descobertas etc.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

02. Utilização qualitativa do corpo (fatores); dinâmica, velocidade, ritmo, desenho, foco, continuidade, fluxo, peso, cinesfera, planos, níveis, dimensão, pulso, pausa, transição, controle... em improvisações e composições.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

03. Observações referentes ao aquecimento e/ou à técnica de Graham.

04. Outras informações que julgar relevantes

Nome: _____

Prática: _____

Data: _____

Planejamento das práticas relacionadas ao fator Espaço

Prática 01- Espaço
(20 e 22/ 04/ 99)

01. Observação da respiração

- observar o caminho do ar dentro do corpo
- desenhar este caminho, trocar com o colega, tentar executar o que o desenho propõe

02. Aquecimento

- intercalando seqüências fixas e seqüências individuais complementares.

03. Exercícios técnicos

-*bounces*, grandes contrações, camelo

04. Improvisação/ composição

a) Aquecer trabalhando foco em diferentes partes do corpo. Caminhando em direção a um ponto, mantendo o foco visual em um lugar e movendo para outro.

b) Duas esculturas. Foco interno. Aproximação por semelhança, pares.

c) Trazer foco externo através do relacionamento com a colega. Desenvolver movimentação trocando foco: olhos, dedo, cotovelo...

d) Fixar dois duos. Relacionar os duos por meio de complementaridade.

05. Percepção da respiração

- Abraço de frente, contato costas sentadas.

Prática 02- Espaço
(27 e 29/ 04/ 99)

01. Observação da respiração

- sem interferência, com registro e conscientização do corpo
- respiração completa rítmica, usando passos para auxiliar no ritmo
- exercício de torção da coluna com inspiração prolongada e expiração rápida.
- purificadora, tambor.

02. Aquecimento

a) seqüência fixa: flexibilização da coluna para frente, para trás, curva e reta; tempo

b) seqüência fixa: flexibilização lateral e espiral da coluna, tempo individual

03. Exercícios técnicos

- seqüência sintética dos exercícios anteriores
- grandes contrações em duplas com observação e toques

04. Improvisação/ Composição

a) Aquecimento: mover-se em fluxogramas retilíneos e curvilíneos. Desenhar com as fitas no chão.

b) Escolher um quadro qualquer. Simplifica-lo em um conjunto de linhas retas e curvas. Trazer cordas, fitas, coisas que possam marcar o espaço. Reproduzir com deslocamento. Deixar o desenho no espaço incitar movimentos.

c) Utilizar o fluxograma em desenvolvimentos solos. Compor com resultado anterior.

05. Percepção da respiração

a) abraço de costas e de frente, trocando de pares.

b) Mentalização do caminho do ar dentro do corpo – cor.

Prática 03- Espaço
(04 e 06/ 05/ 99)

01. Observação da respiração

- sem interferência, completa
- ritmada através de passos, intercalando com exercícios de lateralidade e torção da coluna, valorizar a inspiração para sustentação e suspensão, e a expansão para queda e soltura, flexibilização.

02. Aquecimento

a) Seqüência fixa flexibilização da coluna

b) Tempo individual de aquecimento

03. Exercícios técnicos

a) resumo dos exercícios anteriores

b) camelo, quartas, *pliés*

04. Improvisação/ Composição

a) improvisação introduzindo cinesfera, relacionando-a com fluxograma trabalhado.

b) trabalho qualitativo em cima dos solos: níveis, dinâmica, transições...

c) duos, trios a partir do trabalho solo, usando complementaridade e uníssono.

05. Percepção da respiração

a) abraço de frente, trocando pares

b) abraço de costas em grupo, separar esfregando as mãos levando à região abdominal.

Prática 04- Espaço
(11 e 13/ 05/ 99)

01. Observação da respiração

- sem interferência, completa
- ritmada através de passos, intercalando com exercícios de lateralidade e torção da coluna, valorizar a inspiração para sustentação e suspensão e a expansão para queda e soltura, flexibilização.

02. Aquecimento

- Seqüência fixa, tempo individual.

03. Exercícios técnicos

a) Resumo dos exercícios anteriores

b) Seqüência pesquisa

04. Improvisação/ Composição

a) Trabalhar com noção espacial e kinestésica trazida pela sensação tátil de objetos

b) Adicionar a experiência da improvisação à movimentações já criadas

c) Criar duos, trios em uníssono ou complementaridade a partir dos solos

05. Percepção da respiração

- abraço em círculo girando por dentro do mesmo lentamente.

Prática 05- Espaço
(18 e 20/ 05/ 99)

01. Observação da respiração

- alongamento da coluna e musculatura posterior, percepção das partes encurtadas
- sem interferência, 5 respirações completas

02. Aquecimento

- junto com a respiração ritmada através de passos, intercalando com exercícios de lateralidade e torção da coluna, valorizar a inspiração para sustentação e suspensão, e a expansão para queda e soltura, flexibilização e seqüência fixa de aquecimento

03. Exercícios técnicos

- seqüência sintética : preparações, *supless*, espiral, arqueiro, serpente, pé flex, espiral diagonal, grandes contrações.
- quartas: sem braço, com um e dois braços, com contração *release*, com contração até o chão e giro, com *attitude*.
- de pé: *plié*, *tendu*s, *battment*s, pequenos saltos, *triple*s, quedas...

04. Improvisação/ Composição

a) Improvisação- Trabalhar com noção espacial e kinestésica trazida pela sensação tátil de objetos, variar cinesfera utilizando roupas de tamanhos variados e tecidos

b) Utilização da improvisação para formação de quarteto com alteração de liderança e mudança de direção

05. Percepção da respiração

- alongamento em rolinho da coluna
- massagens na cervical e lombares (duplas)

Prática 06- Espaço
(25 e 27/ 05/ 99)

01. Observação da respiração

- 5 respirações completas em duplas, auxílio através de toques
- respiração ritmada em pé

02. Aquecimento

Em conjunto com respiração ritmada:

- seqüência chão: rolinho e torção da coluna
- seqüência lateralidade, soltura e recuperação
- seqüência espiral da coluna, soltura, eixo.

03. Exercícios técnicos

- seqüência sintética : preparações, *supless*, espiral, arqueiro, serpente, pé flex, espiral diagonal, grandes contrações.
- quartas: sem braço, com um e dois braços, com contração *release*, com contração até o chão e giro, com *attitude*.
- de pé: *plié*, *tendu*s, *battment*s, pequenos saltos, *triple*s, quedas...
- seqüência contração, *release*

04. Composição

- Término dos duos a partir das seqüências de solo. Trabalho em uníssono usando possibilidades de espelho, *canon*, alterações de nível, direção, dinâmica...
- Limpeza dos solos, estabelecimento de diálogo com o grupo durante solos. Grupo reflete o solo, enfatiza-o, contrasta com ele, marca alguns momentos...

05. Percepção da Respiração

- rolinho da coluna, em duplas contato costas. Mover-se livremente.

Prática 07- Espaço
(01 e 08/ 06/ 99)

01. Observação da respiração

- completa

- ritmada

02. Aquecimento

- seqüências fixas flexibilização e alongamento da coluna

03. Exercícios técnicos

Revisão dos exercícios desenvolvidos na prática de Espaço

04. Composição

Finalização da composição referente ao Bloco Espaço, com fechamento no que se refere a conteúdo significativo. Limpeza e ordenamento das partes compostas.

05. Percepção da respiração

- revisão dos principais exercícios praticados.

Planejamento das práticas relacionadas ao fator Peso

Prática 01- Peso
(02 e 05/ 08/ 99)

01. Observação da respiração/ Aquecimento

- Alongamento chegando a posição deitada, respiração completa
- Flexibilização da coluna aliada à dinâmicas respiratórias rítimicas

02. Exercícios técnicos de Graham

- revisão dos exercícios já praticados
- quintas, *tendus*, *triplets*, saltos

03. Improvisação

- *Queda e recuperação*, iniciando no nível baixo, progredindo médio e alto
- *Objetos e peso*: bola, pena, folha de papel, bexiga, mola, geléia, pedra, moeda
- Fixar pequena célula de movimento.

04. Composição

- a partir da célula fixa trabalhar duos com contato queda/ recuperação, base/ flexibilidade, derreter/sustentar.

05. Percepção da respiração

- contato costas, derreter até chegar à posição deitada.

Trazer foto de um rosto

Prática 02- Peso
(09 e 12/ 08/ 99)

01. Observação da respiração/ aquecimento

- completa
- seqüência flexibilidade e dinâmica respiratória rítimica

02. Exercícios técnicos

- seqüência fixa
- *tendu*s, saltos, equilíbrios, piruetas

03. Improvisação

a) *Pesado e leve*: relação com os níveis- estímulo sonoro

b) fixar célula

04. Composição

a) *Imagem e intencionalidade:* a partir da célula e da foto trazida trabalhar intencionalidade firme, segura; indecisa, fraca...

b) Duos com contato- queda e recuperação; continuar trabalhando a saída do contato e a volta a ele.

05. Percepção da respiração

- Massagens em duplas

Prática 03- Peso
(18 e 19/ 08/ 99)

01. Observação da respiração/ aquecimento

- flexibilização da coluna
- alongamento costas com costas; abrir peito e enraizamento

02. Exercícios técnicos

- quintas
- *pliés* e *tendus* com contração

03. Composição

a) Continuar trabalhos em duos, sair e voltar ao contato. Utilizar células coreográficas. Manter a diferença ou até oposição na saída e completude na volta.

b) Formar um trio leve e solo pesado. Desenvolver seqüência de uníssono em grupo.

04. Percepção da respiração

- Cada uma das integrantes traz uma música, sons ou palavras para a percepção e relaxamento finais.
- Massagens em duplas.

TRAZER TECIDOS GRANDES DE CORES VARIADAS

Prática 04- Peso
(30/ 08 e 02/ 09/ 99)

01. Observação da respiração/ aquecimento

- trabalho com observação e toques em duplas

02. Exercícios técnicos

- aprimoramento dos exercícios no chão, valorização de contrações em espiral e quedas.

03. Improvisações

a) *Tecidos e cores*: peso e leveza com tecidos em grupo

- entrar e sair do tecido, trocar de lugares, utilizar peso em diferentes partes do corpo
- mover-se como unidade
- contaminar-se pela cor

b) Trazer a utilização do tecido em grupo-unidade, optando por manter a movimentação sem o tecido ou com.

04. Composição

- Brincar com objetos nos duos, trios. Relação de interdependência.

- A partir do improviso manipular a célula de movimento, transições, utilização de níveis e variações na dinâmica de Peso, mantendo a intenção do grupo.

05. Percepção da respiração

Relaxamento: Música ou palavras trazidas por uma das integrantes para as outras.

Prática 05- Peso
(08 e 09/ 09/ 99)

01. Observação da respiração/ aquecimento

a) seqüência fixada

b) soltar a região do peito durante a respiração - Lowen

02. Exercícios técnicos

- enfatizando dinâmicas

03. Improvisação

a) *Tecidos e cores*

04. Composição

- Seqüência Peso firme culminando em trio de Peso leve e solo de Peso firme e sustentado.

- Trabalho qualitativo a partir da improvisação. Composição do quarteto.

05. Percepção da respiração

- Bater com os pés no chão e soltar. Movimentos vigorosos e soltura. Saltos progressivos e queda.

- Canção trazida por integrante.

Prática 06- Peso
(15 e 16/ 09/ 99)

01. Observação da respiração

- Seqüência fixa: dinâmica, movimento cabeça e pélvis

02. Exercícios técnicos

a) Ênfase no chão: seqüência inicial, segundas, quartas e quintas.

b) Soltura articulações; contrações nível alto.

03. Composição

a) Trio leve, solo pesado.

b) Seqüência Peso firme entrando no solo, gerando quarteto tecidos.

c) Trabalho qualitativo com grupo: dinâmicas, precisão, transições, pausas...

04. Percepção da respiração

- De pé: derreter o corpo expirando, sustentar o corpo inspirando

- Deitado: levar membros para cima inspirando, soltar expirando

- Bater com os pés no chão e soltar. Movimentos vigorosos e soltura. Saltos progressivos e queda.

- Canção trazida por integrante.

Prática 07- Peso
(22 e 23/ 09/ 99)

Conclusão e filmagem final das práticas referentes ao fator Peso:

01. Observação da respiração

- revisão dos exercícios praticados.

02. Exercícios técnicos

- revisão e registro dos exercícios novos em relação às práticas anteriores.

03. Composição

- finalização, trabalho qualitativo e registro da composição final.

04. Percepção da respiração

- revisão dos principais exercícios praticados

Planejamento das práticas relacionadas ao fator Fluência

Prática 01- Fluência

01. Observação da respiração/ Aquecimento

- Soltura da expiração com som sssssssss. Alongamento região posterior.
- Flexibilização da coluna aliada à dinâmicas respiratórias rítmicas

02. Exercícios técnicos

- revisão dos exercícios já praticados
- quintas, *tendu*s, *triplet*s, saltos

03. Improvisação

- *Estímulo-resposta:* aos pares um toca o outro recebe, a princípio sem movimento. Aos poucos respondendo aos toques com movimento. Repetir com sons ou palavras.

04. Composição

- Dialogar em grupo, deixando estímulo literário fluir, lentamente pelo corpo. Utilização de textos literários.

05. Percepção da respiração

- Contato lateral em círculo.
- Música, sons e/ ou palavras trazida pela Denise para relaxamento final.

Prática 02- Fluência
(18 e 20/ 10/ 99)

01. Observação da respiração/ aquecimento

- seqüência estabelecida em duplas: flexibilização da coluna e dinâmicas rítmicas
- seqüência base em desenvolvimento individual: respiração profunda, aceleração

02. Exercícios técnicos

- Serpente em tempo lento; contrações com *supless*; contrações com espiral; arqueiro; grandes contrações; alongamento em espiral com *developé*.
- Seqüência alongamento em segunda; quartas (4/ 2/ 1), extensões; quintas
- Centro: solturas paralelo e *en dehor*, *tendu*s, *plié* com contração *supless*.
- Diagonal: *triplets*, pequenos saltos, seqüência tilte.

03. Improvisação

- *Estímulo-resposta.* Estabelecer células.

04. Composição

Diálogo em grupo: variação entre tocar e fluir, alterando liderança. Livre fluir. Utilização de estímulo sonoro e imagem. Harmonia, fluência, liberdade.

Texto: "A coragem de amar é como a coragem de ser"

Palavras: união; ideal; harmonia; íntegro

05. Percepção da respiração

- Em círculo harmonizando as energias, vibrando todo o corpo num movimento crescente e deixando a vibração ser internalizada.
- Música, sons e/ ou palavras trazida pela Daniela para relaxamento final.

Prática 03- Fluência
(25 e 27/ 10/ 99)

01. Observação da respiração/ aquecimento

- seqüência estabelecida em duplas: flexibilização da coluna e dinâmicas rítmicas
- seqüência base em desenvolvimento individual: respiração profunda, aceleração

02. Exercícios técnicos

- Serpente em tempo lento; contrações com *supless*; contrações com espiral; arqueiro; grandes contrações; alongamento em espiral com *developé*.
- Seqüência alongamento em segunda; quartas (4/ 2/ 1), extensões; quintas
- Centro: solturas paralelo e *en dehor*, *tendu*s, *plié* com contração *supless*.
- Diagonal: *triplet*s, pequenos saltos, seqüência tilte.

03. Improvisação

- *Controlar, impedir, interromper.* Inicialmente em pares, uma tenta fluir, a outra controla, impede, interrompe. Retoma-se a movimentação individualmente experimentando doses de controle sobre a Fluência, ampliando o controle no corpo, trazendo mais internamente...

04. Composição

Conflito: A partir da composição já estabelecida, iniciar um momento de conflito, a parte B, utilizando as possibilidades de controle da Fluência. Estímulo musical e imagético.

Texto: "O medo de amar é o medo de estar perto demais, o que de certa forma escraviza /.../ Amar é estar de costas"

"Não te vires de frente para o inimigo! Podes amá-lo".

Palavras: medo, conflito, oposição, de costas

05. Percepção da respiração

- Em círculo harmonizando as energias, vibrando todo o corpo num movimento crescente e deixando a vibração ser internalizada.
- Música, sons e/ ou palavras trazida pela Renata para relaxamento final

Prática 04- Fluência
(04 e 08/ 11/ 99)

01. Observação da respiração/ Aquecimento/ Exercícios técnicos

- integração em execução breve preparatória para o trabalho criativo.

02. Composição

Conflito: A partir da composição já estabelecida, iniciar um momento de conflito, a parte B, utilizando as possibilidades de controle da Fluência. Estímulo musical e imagético.

Texto: "O medo de amar é o medo de estar perto demais, o que de certa forma escraviza /.../ Amar é estar de costas"

"Não te vires de frente para o inimigo! Podes amá-lo".

Palavras: medo, conflito, oposição, de costas

03. Percepção da respiração

- Em círculo harmonizando as energias, vibrando todo o corpo num movimento crescente e deixando a vibração ser internalizada.
- Música, sons e/ ou palavras trazida pela Renata para relaxamento final.

Prática 05- Fluência
(10 e 11/ 11/ 99)

01. Observação da respiração/ aquecimento

- seqüência estabelecida em duplas: flexibilização da coluna e dinâmicas rítmicas
- seqüência base em desenvolvimento individual: respiração profunda, soltura da expiração com sons.

02. Exercícios técnicos

- Seqüência alongamento em segunda; quartas (4/ 2/ 1), extensões; quintas
- Centro: solturas paralelo e *en dehor- tendus*; *plié* com contração *supless*.

03. Improvisação

- *Soltando o verbo*: Utilizando frases para variar dinâmica de Fluência: fluir livre e lentamente; fluir agilmente; pouco controle; muito controle; silêncio; ampliar Fluência ou internaliza-la no corpo.... Utilização de estímulo sonoro e visual.

04. Composição

Síntese: Criar a retomada do tema A da composição, desta vez de maneira menos inocente. Estabelecer coerência entre A B A'; começo, meio e fim; tema, conflito e ?

Texto: "Amar é apesar de. É através. É a despeito, mas é com. /.../ É com ferida e cicatriz, mas íntegro.

Amar fundo é ter medo de virar de frente. Porque aí pode surgir, cristalina, a possibilidade de dar certo".

Palavras: possibilidade, aceitar, entrega, íntegro

05. Percepção da respiração

- Em círculo harmonizando as energias, recebendo a música/ palavras trazidas por uma das integrantes.

Prática 06- Fluência
(17 e 18/ 11/ 99)

01. Observação da respiração/ Aquecimento

- desenvolvimento de flexibilização e alongamento utilizando a respiração ritmada e a voz para a soltura do ar.

02. Exercícios técnicos

- Revisão da seqüência de quartas com extensões e quintas.
- Seqüência do camelo.
- Exercícios de soltura em pé: *triplets, tendus,* pequenos saltos.

03. Composição

- Trabalho de integração dos quatro estudos coreográficos desenvolvidos:
  a) Elaboração de transições
  b) Integração do sentido significativo dos estudos

04. Percepção da respiração

- Centralização das energias em círculo. Vibração do corpo a partir dos pés até a cabeça. Participação da integrante Fernanda com uma canção ou texto.

Prática 07- Fluência
(22 e 24/11/ 99)

Conclusão e filmagem final das práticas referentes ao fator Fluência:

01. Observação da respiração/ aquecimento

- revisão dos exercícios praticados.

02. Exercícios técnicos

- revisão e registro dos exercícios novos em relação às práticas anteriores.

03. Composição

- Finalização, trabalho qualitativo e registro da composição final.

- Integração dos estudos resultantes do processo de aplicação prática da pesquisa.

04. Percepção da respiração

- revisão dos principais exercícios praticados

B2: Relatório das práticas

Fator Tempo

Prática 01

- *Terça-feira: 02/ 03/ 99*

A primeira prática do ano trouxe resultados favoráveis. Iniciando a prática com a percepção aliada à exercícios respiratórios, fizemos uma alteração no que se refere ao exercício de respiração completa. Nas práticas experimentais anteriores, na inspiração, o exercício seguia a ordem abdome, tórax, peito e ombros; enquanto na expiração, o contrário ombros, peito, tórax e abdome. Na proposta atual mantivemos a primeira ordem (abdome, tórax, peito, ombros), tanto na inspiração quanto na expiração. Resolvemos iniciar o ano com esta alteração não apenas por dificuldades manifestadas pelas participantes, mas, fundamentalmente, porque na técnica de Graham a ordem de desenvolvimentos dos exercícios seja na contração ou no *release* é sempre a mesma; coluna lombar, torácica, cervical. Sendo assim e, sendo esta uma possibilidade de execução da respiração completa do Yoga, acreditamos ser mais coerente e natural a proximidade entre a técnica de Graham e o processo respiratório. Iremos, entretanto, confirmar a naturalidade e os benefícios de tal modificação.

Os exercícios técnicos de Graham foram uma surpresa. Apesar do tempo sem práticas, o fundamento básico da técnica praticada está no corpo das bailarinas.

A improvisação, iniciando as sete semanas que serão dedicadas ao tema Tempo, deu continuidade a exercícios rítmicos iniciados nas últimas práticas do ano anterior.

Trabalhamos com o ritmo do andar, da respiração, dos batimentos cardíacos e com estímulos rítmicos musicais. Ou seja, o sub-tema ritmo foi trabalhado com estímulos internos e externos. O estímulo musical (externo) deu resultados mais ricos. Uma seleção de músicas de ritmos bem diversos foi intercalando lento e rápido, numa proporção pouco definida. Ao final das músicas, as bailarinas definiram uma frase de movimento resultante da experiência com a improvisação e utilizaram, internamente, a frase "Quando um qué todo mundo qué" para manter a dinâmica e o ritmo encontrados.

Foram trabalhadas, também, as correlações entre o Tempo rápido e o nível alto e o Tempo lento e o nível baixo. Outras correlações levantadas pelas meninas foram que o Tempo rápido sugere não só o nível alto, mas uma cinesfera ampliada nos membros superiores, bem como um deslocamento maior, com utilização maior do espaço. O Tempo lento sugere um recolhimento, uma atitude mais interna, uma cinesfera mais reduzida.

- Quinta-feira: 04/ 03/ 99

O exercício inicial com a respiração se mostrou bastante eficiente para concentração, renovação e direcionamento energético. A prática teve início em meio a um pouco de alvoroço e pouca disposição, o que teve melhora após estes exercícios.

A cada sete semanas, após a finalização de um tema para improvisações e composições, fixaremos uma seqüência diferente de aquecimento. Todas baseadas nos mesmos princípios de dissolução de tensões e flexibilização da coluna e da musculatura. Resolvemos fixar seqüências por algum tempo para que as integrantes se sintam seguras e menos ansiosas em fazer corretamente. E possam, desta forma, estar percebendo mais

atentamente o próprio corpo e suas necessidades, em particular. Demos início a este processo gradual de fixação de uma seqüência de aquecimento, por enquanto sem música. Percebo que a música ajuda muito, mas preferi, ainda, ir gradativamente fixando a seqüência e depois colocá-la numa música, para avaliar melhor as necessidades das integrantes até que se fixe, realmente, a seqüência relativa às próximas seis semanas. O intuito é que na terceira semana a seqüência já esteja fixa, para que a partir da quarta semana possamos trabalhar com o ritmo e necessidades particulares.

Introduzimos uma nova seqüência técnica, a 'serpente'. As meninas tiveram dificuldades em fazer a contração desde o início com *supless*. Por enquanto, estamos desenvolvendo os exercícios sem *supless*.

Retomamos as frases criadas na improvisação anterior, definindo-as com mais critério. As frases foram aprendidas por todas e foi criada uma pequena composição intercalando frases das integrantes que pareciam complementares. As transições também foram trabalhadas. Não trabalhamos com a frase "Quando um qué todo mundo qué" como foi previsto. A idéia da frase era manter o ritmo e a dinâmica trabalhados na improvisação, porém estes foram perdidos. Começamos a trabalhar, portanto, a partir da definição e aprimoramento das frases de movimento e da relação de umas com as outras.

Prática 02

- Terça-feira: 09/ 03/ 99

Iniciamos as observações na posição deitada, mas prosseguimos com os exercícios de respiração na posição sentada. O alinhamento da coluna me pareceu um

pouco difícil para a maioria, a tendência era soltar a coluna, levando cabaça e ombros em curva para a frente.

A tentativa de fixar a seqüência na música foi um pouco apressada, as meninas mostraram a necessidade de fazer a seqüência mais lentamente. Voltaremos a repetir a seqüência, parte a parte sem música, para depois prosseguirmos com a fixação na música. Senti que transmiti uma certa ansiedade para as meninas. Os exercícios precisam ser mostrados com mais calma, elas precisam testar alguns mais vezes antes de repetir toda a seqüência.

O desenvolvimento da técnica foi bem contínuo. Conseguimos fazer todos os exercícios já aprendidos sem muitas interrupções, apenas pequenas observações. O exercício novo foi dado com detalhes, mas sinto que os detalhes não devem ser muito explicados verbalmente, mas corporalmente. Enquanto elas faziam, uma a uma, e eu ia auxiliando. Eu demostrando e falando e elas paradas, não me pareceu funcionar. O movimento é estranho a elas, só o fazer pode desbloquear e motivar.

A improvisação trabalhou a aceleração e desaceleração de movimentos, com a presença de pausas, requisitadas através de palmas. Com esse exercício foram fixadas três poses. O exercício seguinte foi em pares, em que uma esculpia uma escultura na outra e embutia-lhe um significado. Foram fixadas mais duas poses. Com essas cinco poses, as meninas trabalharam em pares, desenvolvendo transições e uma seqüência de movimentos. As seqüências alternaram poses das integrantes com transições sintéticas. Não foi determinado que no par as duas deveriam executar a mesma seqüência, existia a opção de seqüências complementares ou contrastantes, porém as integrantes optaram por uma seqüência para cada par.

O desenvolvimento em grupo me pareceu bem mais criativo e ágil do que o desenvolvimento inicial, sozinhas. A necessidade de alguma discussão verbal se fez presente, bem como a contagem em voz alta.

- Quinta-feira: 11/ 03/ 99

Os exercícios de respiração na posição sentada parecem trazer as meninas mais alertas para a continuidade da prática, porém a dinâmica de minha fala conduzindo estes exercícios foi muito acelerada. A dinâmica de relaxamento dos exercícios iniciais não coincidiu com a minha fala. A fala constante atrapalha a dinâmica dos exercícios, é preciso tornar a conduta mais pausada e sintética, com grandes momentos de pausa para não ser paradoxal à proposta do exercício. Mais uma vez a minha movimentação interna acelerada trouxe um pouco de ansiedade para as meninas. É preciso conduzir as práticas com mais calma, deixando menos evidentes minhas percepções, anseios e sentimentos.

A técnica está num desenvolvimento mais aprofundado com ênfase para correções de princípios. A forma não está atrapalhando mais. O toque é essencial para as correções, bem como alguns desenvolvimentos mais atenciosos e lentos. As principais dificuldades são eliminar a tensão excessiva na cervical, o rolamento da bacia e das pernas na Segunda posição e a percepção real do eixo, principalmente na região lombar. Ao realizarem o *release* após a contração, a maioria leva a coluna um pouco à frente, mostrando uma pequena lordose. A percepção de eixo é equivocada com báscula da bacia para frente e acentuação de um movimento lordosante. Uma última dificuldade é a seqüência repetitiva na técnica pélvis, lombar, torácica, cervical, cabeça. A cabeça

responde muito antes, é difícil deixá-la por último. A pélvis, principalmente nos movimentos em espiral, muitas vezes é esquecida como motor do movimento.

A composição ainda é mais difícil que a improvisação; fixar, terminar, determinar parece ser uma dificuldade. O trabalho em grupo ou em duplas ajuda muito neste sentido. Sozinhas, o trabalho não anda, em grupo resolve-se mais facilmente. Ainda dou muitas sugestões e me sinto no papel de definir alguns parâmetros. Conforme o entrosamento e o trabalho forem crescendo pretendo interferir menos, apenas dando possibilidades e deixando o grupo resolver os problemas da composição. Os movimentos criados contém muitos giros e espirais. A utilização do nível alto é mais freqüente, a velocidade é moderada, sem muitas alterações de dinâmica. A Fluência é livre, Peso leve. No movimento contínuo, os braços são esquecidos em relação às pernas e ao tronco; nas poses transformadas em movimento o resultado é mais inteiro, com todas as partes sendo utilizadas e definidas. O trabalho de preencher a forma da escultura parece funcionar.

Prática 03

- Terça-feira: 16/ 03/ 99

A observação da respiração na posição sentada traz uma nova energia para o desenvolvimento das práticas. O fato das mesmas terem início após aulas técnicas das bailarinas estava dificultando o rendimento no início do trabalho. As próprias bailarinas reclamavam que a prática começava a funcionar no final. O início era muito preguiçoso, elas sempre se diziam muito cansadas. Acredito que o trabalho de aquecer pelo relaxamento levou, muitas vezes, ao simples relaxamento. E, outras vezes, a estados de

quase sono. Resolvi interferir mostrando o trabalho de concentração de energia que se desenvolve numa progressão através das práticas. Comecei com uma maior utilização de imagens para alertar a mente, e acelerei o ritmo respiratório. Não vi muitos resultados. Hoje, porém, tentei alterar a posição pela segunda vez e acredito que tenha funcionado. Iniciamos a prática com a observação da respiração sentadas, basicamente na mesma posição que iniciamos as práticas de Graham. Fizemos a respiração completa, ritmada e acrescentamos uma movimentação do tronco enrolando à frente na expiração e voltando para o eixo na inspiração. Sinto que funcionou bem mais, talvez pela semelhança com a técnica e concentração maior neste sentido. O deitar tem uma conotação de abandonar o corpo, que não estava funcionando para aquecer. Acredito que até funcione, mas quando este trabalho mais interno estiver mais desenvolvido. A alteração de postura, além disso, muda o referencial de percepção do corpo, fazendo com que as bailarinas percebam outras partes que respiram, outros pontos tensos que não percebiam, e trabalhem com eles.

O detalhamento da seqüência de aquecimento foi concluído com uma resposta muito positiva das integrantes com relação à exposição mais lenta e às correções da seqüência. A fixação da seqüência deixa as meninas menos ansiosas e, com isso, podemos trabalhar mais a percepção das dificuldades individuais, com uma postura de absoluto respeito ao corpo. Trabalhamos com cada uma em sua particularidade, ampliando a percepção do corpo e chegando a um trabalho baseado em princípios do movimento e não na cópia de formas. O importante é a qualidade do movimento gerado e a percepção de seus fundamentos de funcionamento.

A técnica precisou também passar por uma fixação de formas, para aliviar a ansiedade do grupo. Agora que os exercícios estão mais no corpo e começamos a conseguir das integrantes a compreensão com relação à princípios. Antes, essa compreensão não existia, as tentativas se limitavam a formas. Agora que a técnica começa a ser entendida como um todo regido pela contração, pelo *release*, pelo centro (pélvis) e pela espiral, as correções e novos exercícios funcionam melhor.

A improvisação funcionou com muita agilidade. Ao ir dizendo ações que deveriam ser trabalhadas enquanto movimentações, ao invés de deixar que as integrantes escolhessem num infindo de possibilidades, o trabalho ficou sucinto e objetivo. As duplas funcionaram sem muita conversa, a interação foi mais tranqüila e até mesmo em quarteto o resultado foi bastante ágil. O estímulo sonoro me parece imprescindível. Quando deixo a improvisação no silêncio, as conversas e os brancos são mais freqüentes. Com um som, qualquer que seja, a interação é mais corporal, a resposta é kinética.

- Quinta-feira: 18/ 03/ 99

Esta prática teve um desenvolvimento acentuado no que se refere à técnica de Graham. Muitos exercícios foram explorados e os desenvolvimentos com a coluna se mostraram mais claros no corpo das meninas. O eixo já parece estar sendo construído com uma referência mais concreta. O *release*, às vezes, passa de onde deveria ser desenvolvido, com báscula da pélvis para frente e abertura da perna saindo do paralelo. O trabalho precisa ser enfatizado no sentido do desenvolvimento do *release* a partir da postura em contração.

O início da prática na posição sentada parece estar dando bons resultados, o final em pé ainda não foi testado como havíamos planejado.

A condução das improvisações vai muito bem na questão de tempo. Já nas composições, ainda temos dificuldades, por isto retomaremos a composição na prática seguinte, improvisando a dinâmica com relação a ritmo, a partir de leituras que serão feitas. Esta atividade planejada também não chegou a ser desenvolvida. O trabalho de testar as frases já construídas em músicas foi muito estimulante para as meninas. As frases se encaixaram e a dinâmica começa a ser delineada com mais clareza. Por isso, decidimos trabalhar este item na próxima prática, desenvolvendo uma improvisação com dinâmica rítmica no que já foi criado. A movimentação contínua predomina, assim como o nível alto. As transições precisam ser mais trabalhadas. Verificamos a presença de contrações, torções, espirais...

O trabalho em duplas está sendo muito mais fluente, principalmente quando a interação acontece e não se forma uma única frase a ser repetida pelas duas componentes do par. Tendo isto em vista, pretendemos trabalhar com improvisações utilizando complementação e antagonismo de movimentos.

A música presente todo o tempo da composição, mesmo não definida, auxilia na concentração, agilidade e criatividade do grupo. O silêncio diminui o rendimento, aumenta a dispersão e a articulação verbal. Sendo assim, pretendemos manter a música o máximo possível.

Prática 04

- Terça-feira: 23/ 03/ 99

Iniciamos a prática com a observação e exercícios de respiração na posição sentada. Adicionamos movimentações de braço e pequenos rolamentos e espreguiçamentos. A posição parece mais tranqüila depois de algumas práticas. A Renata está, cada dia mais, encontrando seu eixo, a cabeça parece ser um pouco difícil. Para a Fernanda o eixo não é claro. Ficar na posição é difícil e ela se encolhe, não consegue manter as costas. A Denise também vai relaxando com o tempo com relação ao eixo, mas o tem mais definido. A Daniela tende um pouco para frente no que se refere a eixo, basculando a pélvis para frente.

O aquecimento foi desenvolvido em silêncio, sem interrupções ou explicações, sendo que cada uma tinha a liberdade de fazer os exercícios em seu tempo acrescentando algum alongamento necessário, repetindo mais ou menos vezes os exercícios pedidos pelo corpo. Pude notar uma movimentação bem mais lenta do que o tempo normal do aquecimento e mais repetições de alguns exercícios. Pretendo então, na próxima prática, iniciar a observação da respiração com esse aquecimento mais lento, interno e individual, e depois repetir o aquecimento em grupo numa contagem fixa e numa dinâmica mais acelerada.

Nos exercícios de Graham, a báscula da bacia e a não permanência das pernas em paralelo ainda são dificuldades. O movimento ainda é curto no que se refere a percorrer cada segmento da coluna, e preencher o tempo também é difícil. Nas quartas, o eixo é complicado. A espiral no eixo da coluna muitas vezes se divide em outros eixos, um para cabeça, outro para pélvis. O corpo ainda não funciona como um todo.

Trabalhar com dinâmica de Tempo com uma seqüência fixa de movimentos foi bastante proveitoso. Houve a despreocupação com a seqüência, que fluía naturalmente, estava impregnada no corpo. A literatura lida trouxe não apenas variação de aceleração, de dinâmica, mas de intenção. O corpo se preenchia de tônus, havia um sentido no desenvolvimento da seqüência.

Ao dançarem a coreografia em conjunto, a dinâmica voltou a ser plana, sem muitas nuances, mas a integração funcionou melhor. Ainda não existe uma definição exata de sentido, o que será mais bem trabalhado.

A percepção da respiração em pé foi trabalhada, funcionou bem. A posição pareceu cômoda para a maioria, apenas uma das meninas procurou outra posição mais confortável. As outras permaneceram em pé, aparentemente de maneira confortável.

- Quinta-feira: 25/ 03/ 99

Devido a vários problemas com várias das integrantes, a prática começou com bastante atraso. Sinto que este tipo de problema compromete a prática como um todo. Os exercícios permanecem dispersos, as conversas são mais constantes. O próprio fato de ter que reduzir algumas atividades me parece muito prejudicial, não conseguimos contornar bem o problema. A prática teve uma dinâmica apressada e ansiosa, terminamos atrasadas e todas saíram correndo para seus compromissos. Não conseguimos fechar a prática com a percepção da respiração.

O aquecimento, baseado no trabalho anterior, foi desenvolvido em tempos e necessidades individuais. A técnica de Graham teve um tempo mais curto, mas foi bem proveitosa. Aproveitamos para detalhar alguns princípios técnicos e esclarecer dúvidas.

O corpo das meninas responde com mais tranqüilidade aos princípios que começam a ser internalizados.

Na composição, continuamos o trabalho com dinâmica em pares. Sem música, os resultados ficaram muito bons, mas ao passar na música adquiriram uma certa homogeneidade. A partir de agora até o final das práticas relacionadas ao fator Tempo, trabalharemos, mais detalhadamente, com o que foi produzido; aumentando a complexidade, trabalhando mais com as qualidades dos movimentos, intenção, integração e adequação rítmica à música com variações em termos de dinâmica.

Pretendemos dar início às próximas práticas com observação da respiração nas preparações para as contrações. Tentaremos exercitar a técnica em duplas, uma observando a outra e auxiliando por meio de toques.

Prática 05

-Terça-feira:30/ 03/ 99

Iniciamos a prática fazendo a observação da respiração em duplas executando as preparações para as contrações. Enquanto uma fazia as preparações, percebendo sua respiração e as respostas corporais decorrentes desta em relação a movimentação proposta, a outra auxiliava a desbloquear regiões localizando-as através de toques. Desta forma, a percepção corporal pôde ser ampliada e a movimentação desenvolvida harmonicamente em conjunto com uma respiração mais livre. A imagem utilizada foi abrir espaços, ampliar os espaços do corpo, deixando-o respirar inteiro.

O aquecimento foi desenvolvido, num primeiro momento, no tempo e necessidade individual de cada um. Depois repetimos a seqüência num tempo fixo. O

tempo lento é uma constante no aquecimento individual e o tempo fixo parece incomodar algumas integrantes. Parece ser rápido demais.

Algumas variações em pé no que se refere à técnica de Graham foram estimulantes para as meninas. Ainda é difícil manter a pélvis como geradora dos movimentos ao invés dos membros.

A composição foi estudada em termos de fluxograma. A seqüência de entradas e saídas foi melhor definida. A dinâmica variada ainda é difícil em termos de execução. A homogeneidade insiste em permanecer.

Devido ao feriado, não houveram atividades no dia 01 de abril na Unicamp. Esta prática foi agendada para ser substituída por um ensaio coreográfico visando a limpeza e precisão dos movimentos.

Prática 06

- Terça-feira:06/ 04/ 99

Iniciamos a prática com a observação da respiração sentadas costas com costas aos pares. Além de observar a própria respiração, cada integrante percebia a respiração de seu par podendo encontrar regiões que explora pouco na colega ou vice-versa. Os exercícios de respiração completa foram sendo feitos num diálogo entre os pares através do contato das costas. O exercício teve continuidade com a inserção de movimentos mantendo o contato corporal com a colega, já com o intuito de aquecer o corpo. Na seqüência, o exercício de aquecimento foi desenvolvido baseado na seqüência fixa que viemos desenvolvendo, com o tempo individual de cada integrante. Este respeito às necessidades individuais vem trazendo bons resultados até mesmo no que se refere à

energia e predisposição das integrantes. A seqüência de aquecimento é uma base, na qual as integrantes têm a liberdade de valorizar partes que necessitam mais, bem como reduzir partes que são mais tranqüilas. Porém, a base é a mesma. O tempo individual é permitido, mas o tempo total é fixo para todas, ou seja, todas têm seis minutos para terminar seu aquecimento, tendo uma música de fundo para facilitar este trabalho.

Os exercícios de Graham foram desenvolvidos de forma mais dinâmica. Na seqüência de preparação para as contrações valorizamos o *bounce* (balanço), fazendo a contração e o *release* percutidos. As quartas estão mais fluídas e as meninas começam a encontrar o eixo e a valorizar a pélvis como centro motor. Continuamos o exercício do camelo como exercício novo. Manter a pélvis como origem de cada movimento é, ainda, a maior dificuldade neste exercício. Ao inverter a bacia muitas deixam o movimento pesar muito na lombar.

A composição foi retomada num exercício de improvisação no que se refere à qualidades de movimento. A seqüência era fixa, mas palavras e frases, que iam sendo escritas e lidas, iam modificando a execução e as novas reflexões a serem escritas. Trabalhamos com a definição de sentidos, com a unidade significativa da coreografia.

Terminamos com a percepção da respiração. Nesta prática, todas procuraram a posição deitada. Fizemos um breve relaxamento percorrendo todas as partes do corpo mentalmente.

- Quinta-feira: 08/ 04/ 99

Iniciamos a prática com exercícios respiratórios Yogues. O primeiro em movimento, sincronizando uma contagem respiratória de 8/ 6 ou 4 aos passos dados. Percebemos que a maioria teve dificuldade em respirar devagar e profundamente. O tempo mais confortável para a maioria foi 4. Algumas pessoas perceberam que sua expiração é bem mais prolongada e então dobraram a contagem durante a expiração.

Fizemos um exercício de respiração de pé inspirando completamente, retendo o ar movimentando os braços, e soltando o ar de uma vez, fazendo a respiração purificadora no final para equilibrar. A maior descoberta do exercício foi a facilidade da retenção. Com a presença do movimento e a atenção voltada para este, reter o ar foi tranqüilo, não dando nenhuma sensação ruim e se prolongando naturalmente.

Os últimos exercícios respiratórios foram feitos para flexibilizar a coluna e traziam, em sua essência, princípios já desenvolvidos na técnica de Graham como espiral/torção e contração. Neste exercício baseado na Kundalini Yoga a respiração é mais vigorosa, o que foi um pouco difícil para a maioria.

O aquecimento se desenvolveu em seis minutos com desenvolvimento individual, as meninas estavam bastante cansadas, os desenvolvimentos foram ainda mais lentos e com mais apoios. As costas ficaram a maior parte do tempo no chão, alguns exercícios na posição sentada foram suprimidos pela maioria neste dia. A flexibilização das pernas foi mais constante.

Em Graham continuamos os exercícios das quartas feitos com um quarto de giro. Devido à reclamação com relação a tensões relacionadas ao *supless*, reduzimos os exercícios que contivessem este ou os executamos sem o *supless*. O exercício de

respiração com movimentação de braço foi feito devido a esta dificuldade, servindo para eliminar tensões e abrir a região do peito. Foram enfatizadas as quedas e os *bounces* dos exercícios.

A composição desenvolvida funcionou bastante rápido com uma interação efetiva entre os pares. Desenvolvemos frases individuais trabalhando aceleração e desaceleração, já levando em conta os sentidos levantados em relação à coreografia na última prática. Depois, aos pares, desenvolvemos movimentações complementares a cada uma das frases, formando duos. Os movimentos repetitivos estiveram presentes. O plano alto foi mais usado. Os gestos ágeis com braços e mãos também se destacaram.

No exercício de percepção da respiração enrolando o corpo para frente e nas laterais, lentamente, algumas tiveram a necessidade de abrir os olhos. Apenas uma terminou o exercício no nível baixo, as outras ficaram no nível alto.

Prática 07

- Terça-feira: 13/ 04/ 99

Iniciamos a prática com exercícios de respiração ritmada caminhando. Mantendo uma contagem fixa na inspiração e na expiração. A maior parte das integrantes têm dificuldades em desacelerar o andar bem como a respiração, mas hoje foi mais fácil em relação à semana passada. O exercício com retenção de ar e movimentação de braços foi tranqüilo, com uma abertura dos braços um pouco exagerada, algumas vezes. Reter o ar parece fácil, mas soltar de uma vez, nem tanto. O ar parece escapar um pouco durante a retenção, não sobrando muito para expelir de uma vez.

Os exercícios de respiração com torção e flexibilização da coluna, de Kundalini, parecem um pouco incômodos. Pedir para fechar os olhos parece facilitar. A preocupação com a forma, o externo, o correto, ainda é recorrente.

O último exercício respiratório, que havia sido planejado apenas para o final da prática, foi usado também no início. A observação da respiração em duplas abraçando o par de frente e de costas. Os exercícios de observação e percepção em pares têm mostrado bons resultados. A medida em que se percebe a respiração com o colega, compara-se os processos respiratórios, ampliando a própria conscientização corporal.

Fizemos uma revisão dos exercícios de Graham trabalhados neste primeiro bloco referente ao fator Tempo, sem nos determos muito a correções, mais para apreciarmos o resultado do trabalho. Os movimentos melhoraram muito. Algumas dificuldades recorrentes: báscula da bacia, tensão no pescoço, cabeça comandando ao invés da sucessão da coluna, cotovelos caídos nos braços em Segunda.

O estudo coreográfico, resultante dos exercícios de improvisação e composição desenvolvido ao longo das sete semanas deste primeiro bloco referente ao fator Tempo, foi melhor definido e finalizado com limpeza e pequenas alterações de movimentos, e ajustes no que se refere à dinâmica junto à música. A definição de quatro blocos para aplicação das práticas foi desenvolvida apenas para facilitar o planejamento do trabalho. O nome de cada bloco se refere ao fator estímulo de trabalho nas improvisações e composições. O que não significa que se trabalhe apenas este fator, todos estão interligados. A divisão é apenas didática, para facilitar o trabalho em termos de objetividade.

A percepção da respiração foi feita aos pares com abraço de costas e de frente. Pareceu muito reconfortante para o final da práticas, as integrantes sentiram-se muito bem com a proposta.

- Quinta-feira: 15/ 04/ 99

Finalizamos o bloco das práticas referentes ao fator Tempo revisando o trabalho desenvolvido no transcorrer das últimas sete semanas. Desenvolvemos uma prática mais lenta retomando e filmando exercícios já vistos e desenvolvidos.

Os exercícios respiratórios tiveram um saldo muito positivo, com desenvolvimento mais aprofundado da respiração, com utilização de mais regiões. Porém, em comparação ao início, houve um processo de estacionamento. Conseguimos alguns desbloqueios e permanecemos em alguns desenvolvimentos, bem como dificuldades. A respiração começou a ser percebida da mesma maneira, sem muitos avanços, o que nos parece muito natural num processo de reestruturação e reeducação corporal.

Graham também teve um saldo muito positivo, com uma flexibilização da coluna bem maior em relação ao início do bloco, algumas dificuldades permanecem: tensão no pescoço, principalmente no *supless*; movimento lordosante na região da coluna lombar no *release*, o eixo ainda precisa ser mais bem definido (já houve considerável melhora); braços em Segunda com mãos abandonadas e cotovelos soltos; braços das quartas pouco definidos; movimento espiral já está mostrando mais a sucessão da coluna, o pescoço ainda possui alto grau de tensão e a cabeça, por vezes, chega a entortar.

O estudo coreográfico resultante das improvisações e composição ficou bem mais integrado depois da troca idéias significativas. Os trabalhos em duplas e/ ou conjunto funcionam melhor do que individualmente. A integração e solução dos exercícios em duplas é bem mais ágil. Predominaram movimentos circulares, em espiral e giratórios. Apareceram movimentos em contração e expansão. Isto nos parece uma decorrência do trabalho técnico anterior. Apesar do estímulo das improvisações e composições deste bloco ter sido Tempo, este fator não é gritante no estudo final. A Fluência é um fator de destaque.

Perceber a respiração ao final das práticas em duplas também foi mais proveitoso, mantivemos esta modificação. As principais mudanças destacadas em relação ao início da prática: maior profundidade da respiração em relação a uma respiração menor e mais curta; calor da respiração dentro do corpo, sensação de expansão do corpo.

Relatório das Práticas- Fator Espaço

Prática 01

- Terça-feira: 20/ 04/ 99

Iniciamos a prática com exercícios respiratórios caminhando, trabalhando com ritmo, expansão peitoral e torção da coluna. Fizemos uma pausa para perceber o efeito dos exercícios na respiração. Pedimos que cada integrante desenhasse o caminho de sua respiração, mostrando as regiões mais solicitadas e as regiões menos solicitadas. A maioria enfatizou o peito. Utilizaremos os desenhos na próxima prática, trabalhando a variação da respiração trocando os desenhos. Exercícios lúdicos são sempre bem recebidos.

Começamos uma nova seqüência de aquecimento, mantendo o tempo lento muito solicitado e evidenciado como necessário nas práticas anteriores. Desta vez, intercalamos seqüências fixas e tempo para seqüências individuais. Funcionou, porém os tempos individuais precisam ser mais bem definidos para que as execuções individuais tenham início, meio e fim. Desta forma, cada uma formará uma seqüência completa de aquecimento.

Em Graham trabalhamos com mais ênfase sobre os *bounce*s e as grandes contrações. As meninas sentiram necessidade de repetirem exercícios que não foram feitos. A seqüência mais fechada de exercícios em Graham parece ser necessária.

Iniciando as improvisações sobre Espaço, trabalhamos com foco. Foco visual e em partes diversas do corpo, interno e externo. Utilizamos esculturas para o trabalho,

integrando esculturas traduzidas para o corpo e criadas a partir desta. Integramos todo o grupo numa improvisação final utilizando as esculturas como estímulo. A integração foi muito grande e interromper foi difícil e frustrante, tanto quanto fixar uma seqüência, pelo fato das integrantes não conseguirem lembrar movimentos que gostaram muito. Conduzir estes tempos, interromper, propor novo exercício às vezes é difícil. A ausência de choques depende muito da condução dos tempos.

O exercício de percepção da respiração com abraço de frente e de costas foi tão bem aceito que pretendo mantê-lo sempre.

- Quinta-feira: 22/ 04/ 99

Iniciamos a prática com a observação da respiração sem interferência registrando o corpo no início da prática. Exercitamos a respiração utilizando os exercícios da prática anterior, passando por cada desenho tentando desenvolver a respiração que o mesmo propunha. Finalmente, propusemos a incorporação de todas as propostas.

Desenvolvemos um pequeno aquecimento com movimentos de enrolar a coluna, utilizando a possibilidade de curva (contração) e de 'reta' (*release*) da coluna, com 5 oitos de intervalo de tempo para execuções individuais. Retomamos uma seqüência fixa com flexibilização da coluna nas laterais e a possibilidade de espiral, dando novos 5 oitos para execuções pessoais. Este novo aquecimento ainda está sendo adaptado, mas parece funcionar bem. Pretendemos reduzir o tempo do aquecimento propondo apenas alguns exercícios para flexibilizar a coluna e começar Graham; tendo em vista que os exercícios de chão são o início da aula de Graham, preparam e aquecem o corpo gradativamente. Estando os exercícios mais no corpo das integrantes, pretendemos

desenvolver um aquecimento mais curto conectado aos exercícios respiratórios para entrarmos, mais rapidamente, no trabalho de chão.

Consideramos que, devido ao desenvolvimento atual, a técnica pede um espaço um pouco maior de tempo, a não execução de alguns exercícios deixa as integrantes perdidas. Pretendemos manter uma seqüência mais curta dos exercícios já vistos, ampliando quantitativamente os exercícios novos, aos poucos. Talvez façamos exercícios em duplas com observação, algumas discussões e desenhos.

O exercício de composição sem improvisação anterior é um pouco difícil de engrenar. As integrantes sentem necessidade de lembrar todos os movimentos, ficam aflitas quando não conseguem, querem ver a filmagem. Preciso aquecê-las de alguma forma antes das composições, senão há muita fala, muita dispersão. Tentei retomar a seqüência das improvisação das esculturas para continuá-la com congelamentos do grupo e desenvolvimento de solos. Tentamos trabalhar com a idéia de complementaridade. As poses definidas tiveram esse objetivo, complementar. A improvisação conduzida entre congelar e voltar a mover com os solos acontecendo foi bem, mas para repetir... percebemos o quanto as meninas não haviam fixado o que haviam feito. Talvez o direcionamento devesse ter sido conduzido em espaços menores entre fazer e retomar. Levamos o resto do tempo da prática apenas para fixar os congelamentos, nem trabalhamos as transições. As meninas queriam muito lembrar o que haviam feito da primeira vez, não conseguiam simplesmente seguir a proposta: complementar os corpos das outras. A razão foi mais preponderante que a sensação kinestésica.

Terminamos com a percepção da respiração com abraço de costas e de frente, trocando os pares. As bailarinas respondem muito bem a esta forma de percepção no final. Utilizamos o descolar da outra pessoa, o separar-se e voltar-se a si para findar a prática. Separar do par parece difícil. A sensação do abraço parece reconfortante e acolhedora. Utilizamos, neste último momento, o exercício mental de visualização de uma cor preenchendo o corpo, valorizamos, além da percepção da respiração e do corpo, a percepção das emoções e dos sentimentos. O ritmo da prática foi lento, cansado, desanimado. Foi difícil lidar com essa energia das meninas. Uma energia de não muito ânimo, de não consigo, de desistir. Sinto que as mentalizações e os trabalhos em pares ajudam.

Prática 02

- Terça-feira: 27/ 04/ 99

Iniciamos a prática com a respiração completa na posição deitada, percebendo que as integrantes, por terem passado por outras posturas, conseguem aproveitar melhor esta primeira facilitada pelos apoios e pela possibilidade de relaxamento. Fizemos a respiração ritmada em pé, usando os passos para conferir ritmo, e intercalamos um exercício valorizando a torção e espiral da coluna, bem como a inspiração longa com expiração rápida. Percebemos certa dificuldade das meninas em soltar o ar de uma vez.

Estamos reduzindo o aquecimento para começar a parte técnica de Graham (que aquece gradativamente), usando os exercícios de respiração também como exercícios de aquecimento do corpo.

A necessidade de repetição e estudo dos exercícios técnicos se fez mais uma vez evidente. A repetição é necessária ao aprimoramento técnico e conscientização corporal.

Na Improvisação trabalhamos com o tema fluxograma. Pedimos inicialmente, para uma breve experiência com possíveis caminhos no espaço, que as meninas se movessem em fluxogramas retilíneos e curvilíneos, longos e curtos, em vários níveis e dimensões. Depois desta introdução ao tema, utilizamos esquemas de linhas retas e curvas tiradas de pinturas. Cada integrante marcava uma parte mais importante de seu esquema/ fluxograma no chão com fitas, mostrando uma parte mais importante do mesmo. Depois, movia-se mostrando o fluxograma todo. Finalmente, experimentamos movimentações que estes desenhos no espaço incitavam no corpo. Fixamos pequenas frases de movimento.

Terminamos com a percepção da respiração com abraço de frente e de costas e visualização do caminho da respiração no corpo numa cor definida.

- Quinta-feira: 29/ 04/ 99

Alteramos o planejamento que havíamos feito anteriormente para abrir espaço a um pouco de reflexão e discussão do processo das práticas e sua filosofia de trabalho até o momento.

Iniciamos a observação da respiração propondo rolamentos no chão. As mudanças constantes de apoio pretendiam trazer a percepção do corpo como um todo e dos espaços promovidos pelo ato de respirar.

Aquecemos o corpo através das mãos, anteriormente friccionadas uma na outra. Pretendemos resgatar às meninas uma percepção mais sutil aproximando as mãos de cada região do corpo e sentindo o calor que as mãos geravam na região trabalhada.

Fizemos um estudo mais sutil e aprofundado das grandes contrações, executando-as em pares com observações, toques e discussões a respeito da sucessão dos movimentos, posicionamento da pélvis e pernas, báscula da bacia, tensão no pescoço etc.

Na Composição continuamos as poses resultantes do trabalho com as esculturas trabalhando as transições entre elas. Durante as transições privilegiamos o Tempo lento, a Fluência livre e a continuidade dos movimentos, incorporando esta qualidade ao grupo. O movimento do grupo tornou-se um movimento de massa, íntegro, unido. As pausas foram valorizadas e ganharam sentido. Na seqüência das composições pretendemos que, uma a uma, as integrantes saiam e retornem ao grupo desenvolvendo pequenos solos a partir do estudo de fluxograma.

Prática 03

- Terça-feira: 04/ 05/ 99

Voltamos a fazer a respiração completa na posição deitada. Desta vez, fizemos uma observação mais detalhada em duplas com toques para ativar regiões contidas. A Daniela, diferente do que sempre relata, tinha a respiração mais presente na região média do corpo, acima do umbigo; a região abdominal abaixo do umbigo quase não se altera. O peito enche antes da região média encher-se por completo, os ombros parecem um pouco tensos. A Denise conseguiu (após algumas observações) um resultado bem

melhor, sinto que às vezes estufa o abdome muscularmente, sem ar, provocando lordose nas costas. O esterno parece pouco móvel, o peito solta o ar antes, os ombros parecem tensos. A Renata tem a respiração bem concentrada no peito, parece até que sua respiração já começa de cima, movimentação abdominal muito retida. A Fernanda tem as costelas bloqueadas, parecem permanecer inalteradas, no entanto quando tocadas respondem. Pouca movimentação do esterno.

Os exercícios de aquecimento foram sendo misturados aos exercícios de respiração ritmada. A idéia é aquecer com a respiração, evidenciar que o ritmo respiratório ajuda a aquecer. Intercalamos respirações ritmadas com exercícios de flexibilização da coluna, torção, espiral, e finalizamos com tempo individual. Todas foram para o chão.

Sintetizamos vários exercícios de Graham que vem sendo repetidos com freqüência. A resposta foi boa. O arqueiro melhorou muito. Fizemos alguns exercícios em pé. *Pliés*, *Tendus*, *Rond* contração, alguns pequenos saltos com ênfase no respirar e *battmants*.

Demos continuidade ao trabalho com os solos. Iniciamos experimentando linhas retas e curvas no espaço; trabalhamos um pouco com o conceito de cinesfera e tentamos transferir este conceito para o solo. Os trabalhos ganharam intenção e definição. A Fernanda e a Denise ainda não encontraram muito bem a movimentação, falta definição, estão se estruturando. A Daniela e a Renata já encontraram suas células e trabalham bem com elas.

Fizemos uma variação do exercício de percepção, fazendo um círculo, tentando aproximar as laterais dos corpos. Tocaram apenas ombros, pés e quadris. De costas foi

mais difícil. Terminamos enrolando o corpo à frente e indo, cada uma, para sua posição confortável, esfregando as mãos e levando à região abdominal.

- Quinta-feira: 06/ 05/ 99

Estamos, a cada prática, integrando os exercícios de aquecimento à observação e exercícios com a respiração. Acreditamos que tal conexão já pode ser assimilada pelas integrantes, bem como auxilia imensamente no aquecimento do corpo. Iniciamos na posição deitada com percepção sem interferências, seguindo para a respiração completa. Enrolando o corpo lentamente, valorizando o alongamento da coluna chegamos a posição em pé. Executamos os exercícios de respiração ritmada a partir dos passos, intercalando-os com exercícios de aquecimento voltados à flexibilização da coluna lateralmente, em espiral, para frente e em torção. Estes exercícios, acelerando o ritmo progressivamente, parecem bastante eficientes para aquecer o corpo.

As seqüências de Graham estiveram mais fluidas, principalmente as grandes contrações. Observando as costas das meninas, localizamos pontos importantes de tensão na coluna. Na Fernanda, na região lombar, a coluna parece até estar afundada, pois os músculos estão rígidos a sua volta. Na Renata um pouco abaixo da nuca, na coluna torácica, quase na cervical. A Daniela tem um forte desvio na coluna, próximo a lombar, parte de sua coluna salienta-se. A Denise tem a musculatura próxima à cervical bastante tensa do lado direito (confirmar), chegando a exibir, em alguns momentos este ombro mais alto que o outro. Parece ser apenas um problema de tensão muscular, tendo em vista que não acontece com tanto destaque sempre.

Iniciamos alguns exercícios de pé, focalizando a espiral e a seqüência da coluna. Deixar o movimento começar pela pélvis e ir seqüencialmente até a cabeça é ainda mais difícil em pé. A cabeça comanda. Aliamos os exercícios à quedas com contração. Ainda não conseguimos esta contração que sustenta a queda, bem como a utilização da espiral.

Trabalhamos individualmente com os solos feitos a partir do estudo de fluxograma, focalizando a manipulação de frases e movimentos tema de cada solo. Foram trabalhados níveis, direções, inserções de giros ou saltos em transições. O trabalho de dinâmica desenvolvido no bloco de Tempo apareceu, com mudanças na dinâmica de ritmo, pausas, suspensões. Os movimentos oscilam entre o redondo e quebras (geralmente marcadas pela alteração de dinâmica). Estes movimentos parecem resultar das linhas curvas e retas do fluxograma estudado.

Terminamos com a percepção da respiração formando um círculo com contato na borda externa dos pés, ombros e cabeça. Fomos nos separando, gradativamente, restabelecendo o equilíbrio respiratório e focalizando energia na região do abdome.

Prática 04

- Terça-feira: 11/ 05/ 99

Conseguimos unir os exercícios respiratórios ao aquecimento. Iniciamos o trabalho com a percepção do corpo e da respiração seguida de 5 respirações completas. A seguir, desenvolvemos a respiração ritmada e os exercícios de aquecimento intercalados com este respirar-andar. Os exercícios fixos foram divididos em três seqüências: torção espiral; torção lateral; rolinho frente, cruza perna, postura da folha, do

gato e da cobra. Depois dessas seqüências, cada uma tinha liberdade para executar o que lhe fosse necessário. Todas fizeram este desenvolvimento no chão.

Graham teve um excelente desenvolvimento, conseguimos chegar até as quartas. De pé fizemos *pliés, tendus, battments*, pequenos saltos, *rond-* contração- pirueta e espiral- queda- espiral. Sentimos uma necessidade de um tempo maior para evoluirmos com a técnica. Testaremos, na próxima prática, a primeira só até a técnica, e a segunda improvisação e composição, com um breve aquecimento. Se funcionar bem, manteremos. O ruim é que a técnica só será feita uma vez por semana, mas poderemos aprofundar e avançar mais. Os exercícios de composição estão muito ricos, mas muitas vezes temos que parar justamente quando está fluindo melhor.

Pela ausência dos objetos que havia pedido pelas meninas, iniciamos, após um retomar das seqüências solo, trabalhando fluxograma, cinesfera, níveis e focos, e exercícios de composição em uníssono. O trabalho ficou muito rico, o uníssono foi trabalhado em *canon*, espelho, diferentes níveis, contraposição, oposição. O objetivo é a futura criação de duos e trios.

Terminamos a prática com respiração aos pares trocando os pares em movimentos de rotação horária, ficando duas e movendo duas.

- Quinta-feira: 13/ 05/ 99

Antes de começarmos as respirações completas seguidas dos exercícios de aquecimento, fizemos alguns exercícios de conscientização corporal. Focalizamos no alongamento dos músculos das costas e da coluna, procurando visualizar pontos encurtados, tensos ou doloridos. Iniciamos em pé, pés juntos, e descemos o corpo

cabeça, ombros, peito... até o chão. A tentativa foi dividir o peso entre os dois pés e as duas mãos tentando alongar toda parte posterior do corpo. As principais regiões encurtadas do corpo foram joelhos, a região do pescoço e ombros.

Demos continuidade a este alongamento e conscientização abraçando os joelhos na posição sentada. Finalmente, procuramos a posição deitada, tentando alongar ao máximo as costas no chão. Pontos de encurtamento: joelhos, lombar e cervical. A cervical com a sugestão de levar o queixo mais próximo do peito, alongou bem.

Enfatizamos o trabalho técnico nesta prática, criando uma seqüência fixa para executar os exercícios já conhecidos. As grandes contrações foram o último exercício da seqüência. Nesta prática, executamos este exercício de olhos fechados, procurando a sensação Kinestésica do movimento.

A seqüência das quartas também foi ampliada. Ainda parece um pouco fragmentada em coluna, cabeça e braços. O movimento ainda não flui como um todo.

Fizemos toda uma seqüência de exercícios de pé. As integrantes gostam de executar estes exercícios e sentem falta da referência da técnica em pé. Estamos, portanto, desenvolvendo os mesmos princípios básicos em *pliés* com contrações; *tendus* com contração e espiral; *battments* com contração; andadas com espiral; quedas e giros utilizando contração, *release* e espiral em seqüências etc.

Relembramos e alteramos pequenos detalhes dando polimento aos solos.

Terminamos com exercícios de soltura da coluna na frente e nas laterais, fazendo meio giro. Terminamos com a respiração em pares, trocando os pares e alterando frente e costas.

Prática 05

- Terça-feira: 18/ 05/ 99

Iniciamos a prática com alongamentos baseados em exercícios de Therese Bertherat, para conscientização das possibilidades de alongamento da coluna e parte posterior do corpo. Ao iniciar as respirações completas, o corpo já consegue se posicionar com mais alongamento e familiaridade no chão. As regiões menos alongadas foram lombares e joelhos.

Conseguimos a união do aquecimento aos exercícios respiratórios, mantendo o tempo individual, que parece, cada vez mais, estimular a auto-conscientização e valorizar as possibilidades de cada um, com a percepção de limites.

A técnica de Graham traz o tempo do grupo e seqüências fixas a serem executadas. Neste momento, estamos numa fase de deixar fazer. As correções são conhecidas, porém trazer para o corpo ainda é difícil, portanto não ficamos o tempo todo corrigindo. Desenvolvemos as seqüências de maneira mais fluida, dando dicas e deixando cada um perceber seus progressos e dificuldades.

Os exercícios em pé estão facilitando o chão e trazendo mais consciência, em termos técnicos, para o desenvolvimento de improvisações e composições. A contração e a espiral em pé são complicados. A contração vem do meio das costas e a espiral é comandada pela cabeça, por enquanto. A técnica foi enfatizada nesta prática, desenvolvemo-la mais profundamente e por um período maior de tempo.

As improvisações, com a manipulação de objetos, definiram melhor a linha de movimento que está sendo desenvolvida por cada uma. O fato de cada uma ter trazido um objeto para cada colega foi muito rico. A percepção do grupo é eficiente.

Conseguimos que cada uma trouxesse objetos, que de alguma forma lembrassem o movimento da colega.

A segunda improvisação, com figurinos, objetivou a percepção da cinesfera modificada por esta segunda pele e foi ainda mais proveitosa, por ter sido literalmente incorporada aos movimentos. As integrantes usaram cada peça não somente com sua função usual, mas procuraram outras possibilidades: uma blusa que incorpora-se ao cabelo, um vestido sendo retirado como prolongamento da cabeça, uma touca de banho como extensão das mãos, uma *echarpe* como apoio dos pés. A noção do tipo de trabalho espacial que a cinesfera envolve foi ampliada.

Para finalizar, utilizamos os movimentos estudados em grupo com alteração de líderes. Na próxima prática pretendemos enfatizar a composição utilizando as experimentações desta prática e o conteúdo já desenvolvido.

Terminamos a prática com a percepção da respiração em pares com massagens na musculatura ao longo da coluna. Fizemos também o abraço frente e costas.

Quinta-feira: 20/ 05/ 99

Iniciamos a prática com o alongamento da região posterior do corpo antes de deitarmos no chão. Praticamos as respirações completas e o aquecimento unido à respiração ritmada. Enfatizamos as improvisações e composições, tendo em vista a ênfase técnica da última prática.

Retomamos a improvisação resultante da última prática com mudança de líder, trabalhando os movimentos em termos de limpeza, qualidade e dinâmica. Trabalhamos o uníssono do movimento, com variações em *canon*.

Conseguimos trabalhar toda seqüência da Renata e da Daniela. Retomaremos as seqüências lideradas pela Fernanda e pela Denise. É muito difícil lidar com a exigência pessoal das meninas. Muito perfeccionistas, vão fundo no movimento, o que resulta numa qualidade de clareza do movimento, porém, por vezes, atrapalha a fluência do trabalho. A dificuldade é transpor a fluência do processo de improvisação para a composição.

Tentamos retomar a improvisação para relembrar partes esquecidas, mas as meninas não conseguiam, o líder ia fazendo e explicando o movimento. Na improvisação, percebemos que muitas explicações mais atrapalham, que ajudam. É difícil manter a atenção no fazer durante as manipulações dos movimentos. O discurso e as explicações parecem muito necessárias às meninas. Precisamos fluir na composição como na improvisação. Sem palavras definindo os movimentos, mas os movimentos acontecendo na ação.

Terminamos fazendo um círculo bem próximo, em que cada uma tinha a sua vez de estar dentro do círculo e ser amparada por esta, se deixando cair e circular de um lado a outro. A experiência foi gratificante e foi até mesmo possível perceber o nível de afinidade das pessoas. Separamos lentamente, concentrando a atenção nas respostas do corpo à prática desenvolvida.

Prática 06

- Terça-feira: 25/ 05/ 99

Mantivemos como experiência esta semana a ênfase em Graham às terças, e à composição às quintas. Os exercícios respiratórios permanecem no início e final das práticas, bem como o aquecimento atrelado aos exercícios iniciais.

A respiração completa em duplas parece sempre ter resultados melhores. Novas descobertas, novos detalhes, novas percepções e progressos. A necessidade de falar é que preocupa, porém hoje mantivemos esta possibilidade por alguns minutos e percebemos que as discussões foram muito eficientes e relacionadas à observação e percepção respiratória.

O aquecimento em conjunto à respiração ritmada se desenvolve com destreza. É relevante destacar o tempo mais longo que as integrantes permanecem no chão antes de subirem, mesmo estando frio. Acelerar a respiração parece um pouco difícil, o andar não acelera muito. O controle parece ser uma necessidade maior. As respostas, em termos de aquecimento do corpo, têm sido muito positivas.

O tempo maior para desenvolvimentos técnicos dá mais espaço para tirar dúvidas e observar as meninas. Os exercícios estão cada dia mais no corpo e os princípios parecem bem compreendidos. Em pé, muitos ainda não funcionam, mas a consciência está alerta. Nos relatórios podemos comprovar.

O tempo mais rápido para algumas seqüências em diagonal com queda, facilitou a utilização mais livre do ar. Percebemos que alguns exercícios muito lentos não facilitam a fluência, exigem mais controle e isto, na maioria das vezes, vem refletido

num aprisionamento respiratório. Suspensões de movimento, ou movimentações difíceis coincidem com interrupção no fluxo respiratório.

As quartas melhoraram muito, mas ainda têm movimentações originadas pelos braços, ao invés de pela pélvis. Braços e cabeça ainda querem mandar. A cabeça ainda chega a entortar um pouco. O foco ajudou muito, mas às vezes ainda vem para o chão, ou foco interno. O foco externo e definido amplia muito o movimento e o alongamento do corpo. A imagem do peito pendurado no teto no *supless* ajudou muito a este movimento não encolher, mas alongar na curva.

Finalizamos a prática com a percepção da respiração. Formamos um círculo bem próximo em que, uma por uma, as integrantes se revezavam no centro se deixando cair por entre as pessoas; o círculo protegia e aconchegava quem estava no centro. A resposta foi ótima, as respirações acalmaram, as energias se centralizaram, deixando as meninas preparadas para continuarem seu cotidiano.

- Quinta-feira: 27/05/99

Continuando a experiência, por enquanto com bons resultados. de ênfase em técnica na terça e ênfase em composições e improvisações na quinta, trabalhamos mais enfaticamente com composição nesta penúltima semana das práticas de Espaço.

Desenvolvemos toda a parte introdutória de observação da respiração, do alongamento da parte posterior do corpo, preparando o corpo para as respirações completas. Continuamos com os exercícios de respiração rítmica integrados a exercícios de aquecimento em tempos individuais. As dinâmicas rítmicas funcionaram um pouco

melhor, com aceleração progressiva e algumas tentativas de movimentações espontâneas.

No trabalho de composição finalizamos os quatro duos, desenvolvidos a partir das seqüências solo, com construções em uníssono. As possibilidades mais utilizadas foram uníssono em espelho, em partes diferentes do corpo, em níveis diferentes, direções diferentes e *canon*. Os resultados foram muito criativos, utilizaram bem o espaço, principalmente as diagonais. Houve o ímpeto do criar e do efeito procurado em primeiro lugar, mesmo quando tecnicamente parecia complicado. Trabalhamos com tempos determinados para cada trabalho, o que pareceu funcionar bem. Objetivou o trabalho, tornando-o concreto e não apenas um querer distanciado do real.

Demos seqüência à elaboração do relacionamento do grupo nas poses fixas (decorrentes do trabalho com as esculturas) com a pessoa que sola. A solista tentou dar ênfase em algo da sua movimentação dando uma direção ao grupo. No caso trabalhado (Daniela) a ênfase foi a respiração, o grupo respirando, em alguns momentos, junto com a solista.

Terminamos, nos exercícios de percepção da respiração, com o círculo com uma pessoa girando no meio. Este exercício integra muito o grupo, trazendo o corpo 'neutro', voltando a centralizar as energias. O círculo fica cada vez mais apertado, a pessoa que está no centro integra-se aos espaços vazios que o grupo vai criando. As respirações se aproximam e é possível perceber o acalmar das respirações.

Prática 07

- Terça-feira: 01/ 06/ 99

Mantendo a ênfase na técnica durante as terças, terminamos, em termos técnicos, o bloco referente ao fator Espaço com documentação mais cuidadosa da parte técnica em vídeo. Executamos os exercícios que foram desenvolvidos durante o semestre percebendo um panorama evolutivo.

O fato de a filmagem ser feita mais cuidadosamente e por um outro profissional trouxe certas tensões quase inevitáveis. Os primeiros lugares com tensão excessiva foram coluna cervical e ombros. Os exercícios ficaram um pouco menos flexíveis do que costumam ser. A dinâmica contínua e ligada também se perdeu um pouco, tornando os movimentos mais finais, marcando poses, percutidos. A coluna torácica que já permitia que cóccix, sacro e lombares iniciassem o movimento voltou, por algumas vezes, a dominar.

Refletimos em torno do problema da filmagem para o corpo e percebemos como a coluna evidencia, se estivermos atentos, toda tensão corporal. Como estamos a cada momento sujeitos a estas tensões por problemas emocionais, físicos, sociais e, muitas vezes, não nos damos conta. Tentamos amenizar a tensão frente a uma filmagem mais minuciosa conversando, mantendo comentários durante os exercícios e permitindo interrupções e repetições. Por conta deste trabalho mais minucioso com um câmara, teremos mais um dia de coleta deste material técnico.

A tensão frente à câmara acontece mesmo com o costume das filmagens em todas as práticas, pelo fato de ser outra pessoa filmando e pelas características perfeccionistas e de conceitos de certo e errado impregnadas no comportamento das

integrantes. Não vemos sentido, no entanto, da documentação da técnica ser feita durante todo bloco, como as composições e improvisações; tendo em vista o tempo necessário ao aprendizado. Assim, a coleta em vídeo da técnica praticada acontece mais no final de cada bloco. Outros registros nos servem apenas de material de estudo junto às integrantes.

- Terça-feira: 08/ 06/ 99

Finalizamos as práticas de Espaço com ênfase em composição. Acreditamos que a ênfase em técnica em um dia e composição/improvisação no outro valoriza e aprofunda os trabalhos, porém dificulta a memorização. A utilização destas ênfases no final das práticas é muito útil quando a quantidade de exercícios aprendidos e a extensão da composição dificultam o trabalho num único dia.

Terminamos o desenvolvimento em grupo a partir da improvisação de alteração de líder, com ênfase na mudança de direções. Desenvolvemos o relacionamento do grupo com quem sola, mantendo o grupo sempre no palco refletindo a movimentação que se desenvolve em solo.

Neste bloco, o trabalho de composição teve um desenvolvimento mais aprofundado em termos de qualidade de movimento. As integrantes conseguiram utilizar o fator estímulo para trabalhar direções, níveis, dinâmicas, fluxogramas etc. A improvisação aconteceu mais no começo, no desenvolvimento das células coreográficas dos solos, e no desenvolvimento a partir das esculturas que gerou o grupo no palco. Durante as composições retornamos à improvisação para ganhar elementos e qualidades novas.

Percebemos neste bloco que as partes de cada prática começaram a se integrar, não sendo mais possível uma separação rígida entre Observação da respiração e Aquecimento, bem como entre Improvisação e Composição. Estas partes, provavelmente, estarão unidas nos próximos blocos. Os exercícios respiratórios serão realizados junto com o aquecimento, e as improvisações acontecerão como geradoras de células a serem trabalhadas nas composições, bem como auxiliarão no encontro de novas qualidades e definições mais exatas de movimento.

A percepção da respiração é um marco importante de centralização de energias e finalização das práticas. Não teve muitas variações, mas mantém a unidade começo, meio e fim das práticas.

Relatório das Práticas- Fator Peso

Prática 01

- Segunda-feira: 02/ 08/ 99

Iniciamos a prática com exercícios valorizando a soltura e flexibilização da coluna em pé, passamos para a posição sentada, até chegar a posição deitada. Propusemos a respiração completa e depois mais um exercício de soltura corporal. Inspirando alongando o corpo no lugar e usando a expiração para se mover em rolamentos. Consideramos, a partir das práticas relacionadas ao fator peso, os exercícios respiratórios e o aquecimento como uma atividade unida. Optamos por esta fusão tendo verificado a possibilidade de aquecimento contida na respiração e, também, a evolução progressiva dos exercícios de Graham no que se refere ao aquecimento do corpo.

Neste primeiro encontro, após as férias, fizemos uma retrospectiva dos exercícios de Graham praticados, com pequenas novidades: continuamos uma seqüência de alongamento em Segunda, ampliamos a seqüência de *tendus* e exercitamos saltos com contração.

Enfatizamos a técnica. Este tempo maior e específico em dias diferentes para técnica e para criação parece funcionar muito bem. Entretanto, não acreditamos nesta segmentação, desta forma, tentaremos privilegiar uma parte ou outra, mas sempre mantendo o todo: respirar, conscientizar, aquecer, exercitar, criar.

Terminamos a prática com a percepção respiratória. Tendo as costas como contato. As meninas foram, gradativamente, 'derretendo', utilizando o apoio das costas

para evoluírem do nível alto para o baixo. Terminaram deitadas desfazendo o contato lentamente e voltando a atenção para si, enfatizando a centralização de energia no terceiro chacra, região próxima ao umbigo.

- Quinta-feira: 05/ 08/ 99

Iniciamos a prática com as respirações/ aquecimento flexibilizando a coluna, tomando consciência do corpo, aquecendo-o. Partimos, em seguida, diretamente para improvisações. Funciona muito bem essa divisão de técnica em um dia e improvisação e composição no outro, mantendo os exercícios de respiração. O intuito, entretanto, é sempre ter o todo em cada parte, mesmo que a ênfase seja em uma delas. Conscientização, flexibilização, desenvolvimento técnico e criativo precisam estar contidos em todas as práticas. Tentaremos, portanto desenvolver na primeira prática da semana 45 min. de técnica e 15 min. de criação; na segunda 20 min. de técnica e 40 de criação, além dos 30 min. referentes à observação e percepção da respiração.

Propusemos inicialmente a experimentação de quedas e recuperação no nível baixo; de médio a baixo; e de alto a baixo. Depois desta breve introdução à quedas e recuperações, propusemos a continuidade do exercício de queda e recuperação baseado nas sensações de peso de objetos como esponja, moeda, papel, plástico, pedra, madeira, algodão, halteres de ferro emborrachado...

Inicialmente, as integrantes manipularam os objetos a vontade e começaram a proposta movimentando-se e manipulando os objetos ao mesmo tempo. Depois de experimentar os objetos, cada uma escolheu um para trabalhar mais profundamente, não

apenas queda e recuperação, mas movimentações relacionadas com a sensação de peso transmitida pelo objeto: leve, pesado, de rebote contínuo...

Duas integrantes escolheram o objeto moeda e duas escolheram um protetor plástico para roupas de tinturaria. A moeda sugeriu movimentos contínuos, circulares e o rebote em aceleração da queda foi muito trabalhado. O plástico sugeriu leveza trabalhada diferentemente pelas duas integrantes que o escolheram por causa da manipulação diversa do objeto. A Renata trabalhou a sensação de gordo, cheio de ar e, mesmo no chão, leve, passível de movimentos, flutuante. Sua manipulação manteve a superfície ampla do plástico o que fez com que esse descesse suave e lentamente para o chão. A Daniela trabalhou a leveza menos preenchida de ar em espiral, num movimento lento e contínuo, mas também teve o desenvolvimento de leveza flutuante no chão. Sua manipulação dobrou o plástico e o conduziu a uma espiral até o chão.

Terminamos a prática com o exercício de 'derreter', utilizando o contato das costas e o peso das companheiras até chegar ao chão, se separando e voltando a atenção para si.

Prática 02

- Quarta-feira: 11/ 08/ 99

Iniciamos a prática com exercícios respiratórios. Primeiramente, alguns alongamentos baseados em exercícios sugeridos por Bertherat, depois, respirações completas com variações rítmicas, finalmente, exercícios de respiração peitoral e 'lateral'.

Estes últimos exercícios foram feitos em duplas, sendo que uma integrante ficava na postura da folha, enquanto a outra sentava-se ao seu lado e deitava sobre as costas da colega, abrindo peito e favorecendo a respiração na região do peito. Este exercício foi baseado em exercícios de Reich. Nosso objetivo foi trabalhar a respiração peitoral e desenvolver a abertura do peito para trabalharmos tecnicamente o *supless* da técnica de Graham. Percebemos ser a região peitoral bastante sensível e conectada a emoções. Desta forma, desenvolvemos o exercício de maneira cautelosa. As reações foram imediatas: 'Essa posição é horrível', 'não consigo respirar', 'fico tonta'. Algumas das integrantes iam relaxando aos poucos; outras, simplesmente não conseguiam relaxar, levantando os ombros, tencionando o pescoço. O caso mais extremo foi de uma integrante que se recusou a continuar assim que levou a cabeça para trás, alegando tontura. Pedi que fechasse os olhos e apoiasse a cabeça em minhas mãos. Tentamos, assim, abrir um pouquinho as costas ao que ela respondeu com bastante tensão. Quando conseguiu se soltar um pouquinho e expirou o ar, saiu rapidamente da posição exclamando 'não' e começou a chorar. Conversei com as meninas sobre a correlação corpo, mente, emoções. Elas receberam com naturalidade, pela trajetória de suas formações e das práticas. Senti que a respiração é realmente poderosa no sentido de liberar tensões e emoções há muito retidas, mas isto depende de querermos e estarmos preparados. A maioria faz o exercício, mas tenciona, prende. Soltar, libertar depende também de uma escolha e amadurecimento. O trabalho é gradual e deve ser levado com muito cuidado. O mais curioso desta reação mais extrema é perceber que nela está a maior entrega ao exercício, além da presença do limite. É importante ressaltar a agressividade que predominou nessa integrante até o final da prática.

As integrantes que estavam na posição da folha tentaram ativar mais enfaticamente a região das costelas, sentindo-se mais confortáveis nessa posição. Depois do exercício fizemos exercícios de compensação do peito apoiando pés e mãos no chão, buscando uma sensação de enraizamento.

O desenvolvimento da técnica de Graham após estes exercícios foi bastante concentrado, contínuo e inteiro. A não ser para uma das integrantes que estava com o dedo do pé machucado e só pôde desenvolver o tronco nas movimentações. Este caso também é interessante. Esta integrante machuca por várias vezes o dedão do pé. Uma região que quase a impede de dançar. Parece, segundo suas amigas, que isto sempre acontece em momentos críticos. Na prática ficou claro que ela não queria participar, pois incentivamos que ela participasse com movimentos de tronco e braços, sem se locomover, mas ela se recusou. Me parece muito defensivo que ela se machuque, talvez, para não frustrar-se diante de suas limitações.

Desenvolvemos ainda, improvisações experimentando as sensações de leveza e firmeza do fator Peso com estímulos sonoros. Os resultados apresentados na forma de pequenas células de movimento foram mais densos do que leves, se misturaram com tempo lento e variações de controle da fluência. A experiência é sempre mais criativa que o registro. Ao registrar uma célula, as integrantes muitas vezes perdem boas experiências, que parecem ter sido quase inconscientes.

Terminamos a prática com exercícios de flexibilização da coluna e, uma vez paradas e centradas, as integrantes foram estimuladas a vizualizar os sete chakras. Estimulamos a visualização, distribuição e circulação de energia. A integrante que experimentou o choro no início da prática teve bastante dificuldade em se concentrar e

ficar de olhos fechados. Parecia um pouco temerosa e, por várias vezes, abriu e fechou novamente os olhos.

- Quinta-feira: 12/ 08/ 99

Iniciamos a prática com exercícios respiratórios após alguns alongamentos. Executamos respirações completas em tempos variados, um pouco mais longos que na última prática e com pequenas retenções de ar. Incentivamos as integrantes a acentuar os movimentos que ocorrem em conseqüência à inspiração e à expiração. O resultado, a princípio, foi reconhecerem a contração e o *release*. Com o tempo, foram deixando os movimentos fluírem. Na inspiração, houve vários movimentos de alongamento, as integrantes se esticavam dos pés às mãos. Na expiração, o tronco formou uma concha, com a cabeça solta pendendo para trás em alguns casos, ou com excesso de tensão no pescoço. Algumas integrantes tinham um movimento muito sutil, quase bloqueado.

Os exercícios técnicos passaram por nova fase de depuração e limpeza. Movimentos que sinalizavam certos vícios foram esclarecidos. Mais uma vez enfatizamos a seqüência dos movimentos: quadril, cintura, ombros, cabeça. As interpretações são muitas. Voltamos à sutileza, tentando ativar mais a região lombar e abdominal ao invés da torácica e ombros. A limpeza desconcentra um pouco e diminui o tônus das meninas. É muito difícil impedir que isto aconteça, tendo em vista as muitas dúvidas.

Em composição trabalhamos com as células da improvisação de queda e recuperação (em duplas) por afinidade de movimento. Utilizamos, também, intenções para trabalhar o fator Peso de formas diversificadas, além de definir o objetivo das

duplas ou um ponto de partida. Estas intenções foram provenientes de fotos trazidas pelas integrantes.

Trabalhamos o final com a percepção da respiração e visualização da circulação de energia através da coluna.

Prática 03

- *Quarta-feira: 18/ 08/ 99*

Realizamos a prática em um espaço aberto. Enfatizamos exercícios respiratórios e trabalhos com a coluna no sentido de encontrar melhor a contração e o *supless*. Iniciamos com alguns alongamentos e fizemos exercícios respiratórios duas a duas; enquanto uma soltava, gradativamente, cabeça, peito... à frente, a outra deixava-se levar apoiada nas costas da parceira. Desta forma, pudemos enfatizar o fechamento do peito e a contração em uma, e a abertura do peito na outra. Enfatizamos também a utilização das costelas e do abdome. Realizamos o exercício também na lateral. Fazer o *supless* depois deste exercício foi muito mais fácil e a sensação do céu aberto também facilitou muito o trabalho de crescimento e alongamento da coluna.

Na técnica enfatizamos o trabalho de estruturação do eixo, executando, para isto, exercícios com contração e *release* contínuos, bem como exercícios com contração e *supless*. Com o trabalho anterior de se apoiar na companheira, as contrações chegaram mais facilmente às lombares e ao abdome; o *supless* ficou mais alongado, e a noção de eixo também melhorou. Sair da contração para entrar no *release*, entretanto, é um dos pontos mais difíceis. Geralmente, antes de encontrarem o eixo, as integrantes chegam a

uma posição lordosante, só depois de passarem pelas torácicas é que encontram o eixo, realmente. Mas acreditamos que a consciência de eixo já é bem maior.

Percebemos nas integrantes uma certa frustração em cometer por muito tempo os mesmos erros. Entendemos que o desenvolvimento de princípios é mais gradativo do que o desenvolvimento de formas, demorando mais para aparecer. As evoluções são aparentemente sutis, a coluna vai se flexibilizando as poucos, as regiões rígidas não se soltam de um dia para o outro. É difícil acalmar as ansiedades.

Procuramos desenvolver um método de soltar e limpar, soltar e limpar... Isto é, ao aprender um movimento, procuramos deixar as bailarinas encontrarem este movimento em seu corpo para depois ir, gradativamente, limpando o movimento. Percebemos que a tentativa de ensinar tudo de uma vez apenas tenciona o movimento e enfatiza a execução da forma.

Realizamos, criativamente, improvisações trazendo novas possibilidades com o fator Peso. Até o presente momento, as integrantes conseguiram associar a leveza a uma tensão sustentada e o pesado à soltura. Tentamos ampliar estas possibilidades incentivando experimentações com o pesado/ firme sustentado e o leve solto. Utilizamos palavras para sugerir qualidades de Peso, percebendo uma certa necessidade um pouco exagerada de explicações. Esta referência funcionou rapidamente. Palavras como raiva, angústia, simpatia, ciranda, criança, opressão, entre outras. Percebemos a dificuldade da maioria das integrantes em ficar com o pesado, denso.

Com esta experiência as integrantes estruturaram uma pequena seqüência de movimentos utilizando a soltura na transição de um movimento para outro e a

sustentação para manter o movimento firme. A soltura no Peso firme ainda se confunde com o leve. As nuances são muitas e o limite parece, por vezes, muito sutil.

Finalizamos a prática com a percepção da respiração. Duas a duas, as integrantes se abraçaram desenvolvendo massagens, simultaneamente, na musculatura próxima à coluna Desligar-se da companheira é sempre gradativo, lento.

- Quinta-feira: 23/ 08/ 99

Após uma quarta-feira sem prática, tendo em vista um problema sério de doença com uma das integrantes, tivemos que levar a prática sem ela. O que é muito complicado, tendo em vista os duos que vão sendo formados nas composições, além da energia que se abate pela preocupação. Desenvolvemos os exercícios respiratórios através de uma seqüência valorizando o encontro das integrantes aos pares no centro, com dinâmicas rítmicas da respiração e exercícios de alongamento enfatizando a coluna. A dinâmica rápida da respiração é bem difícil de acontecer. O tempo uniforme é mais tranqüilo.

Na técnica de chão estamos aprimorando mais uma vez a limpeza e os princípios básicos dos movimentos, enfatizando o chão. Desenvolvemos, nesta prática, uma pequena seqüência nova valorizando contrações com espiral, *supless* e dinâmicas de queda. A queda ainda não acontece muito pelo centro do corpo, sendo comandada pela cabeça, mas a coluna já cede flexionando.

O trabalho de improviso e composição foi especialmente complicado nesta prática pela ausência e preocupação com a colega doente. O par desta integrante mostrou

claramente seu sofrimento em suas composições. Tentamos ajudá-la a transformar este sentimento através do movimento, tornando-o um pouco mais leve, dinâmico.

A dupla que estava completa teve o trabalho um pouco mais tranqüilo, mas também lento e pesaroso. Tentamos retomar as células que trabalhamos no improviso com variações entre o peso leve e firme para sair do contato.

Terminamos a prática com massagens.

Prática 04

- *Segunda-feira: 30/ 08/ 99*

Iniciamos a prática com a seqüência desenvolvida da última vez. Utilizamos ritmos respiratórios variados e exercícios de alongamento que valorizam a flexibilização da coluna. O encontro das integrantes promove uma harmonia e integração muito adequadas ao desenvolvimento da prática.

Voltamos ao aprimoramento qualitativo na técnica de Graham, enfatizando o trabalho de chão. Tentamos trabalhar com dinâmicas de ritmo unidas à respiração. Enfatizamos a noção de alongamento tanto na contração como no *release*. Em pé, as contrações começam a ser sentidas com mais tranqüilidade. Os saltos ainda são muito duros, não se flexibilizam com a respiração facilmente, mas quando isso acontece o ganho em soltura e alongamento é evidente.

No trabalho em duplas de entrar e sair do contato, conseguimos trabalhar a integração corporal mesmo nos casos onde o gestual é marcante. Trabalhamos a composição qualitativa dos movimentos ampliando-os, alterando direções, incluindo dinâmicas, variações. E, antes de tudo, mantendo a relação das integrantes na saída do

contato, utilizando alguns momento de uníssono, movimentos complementares, em oposição...

Tendo em vista o problema de doença com uma das integrantes, a composição de sua dupla vai sendo trabalhada em solo. O sentimento em relação a amiga aparece transformado em movimento. Trabalhamos, neste caso, a sustentação do Peso firme, com algumas solturas onde aparece o rebote e o impulso originando pulsação de movimentos. Um trabalho qualitativo muito difícil, que teve muito progresso ganhando em definição, variedade de movimentos, utilização de níveis e alteração de dinâmicas.

Os duos mantém qualidades opostas. Um trabalhando mais o leve e o outro mais o firme. Entretanto, com a manipulação destes estudos novas nuances e qualidades vão aparecendo e sendo trabalhadas.

Terminamos a prática com abraço de frente, trocando de par, massageando a coluna da companheira.

- Quinta-feira: 02/ 09/ 99

Iniciamos a prática com a seqüência de exercícios respiratórios e alongamentos, que se mostra cada dia mais eficiente em termos de aquecimento e flexibilidade.

Os exercícios técnicos foram enfatizados, principalmente as contrações com espiral, as contrações de pé, saltos com soltura e recuperação, e giros em espiral. É mais difícil trazer a maleabilidade e flexibilidade da coluna em pé. As posições são sustentadas pela rigidez. Da mesma maneira é difícil o desenvolvimento do *release* como 'cheio de espaços', de ar e não como simples alongar/ expandir.

A limpeza dos movimentos que vêm sendo exercitados desde o início continua atribuindo clareza e qualidade aos movimentos. A contração ainda é mais fácil na região da coluna torácica e, muitas vezes, não chega no peito. Os exercícios iniciais estão trabalhando esta flexibilidade do peito e da lombar.

Em composição desenvolvemos um trio, em que duas bailarinas com características de leveza tiram uma terceira do Peso mais firme. Para isso, entram neste Peso firme numa relação de interdependência e equilíbrios precários.

Terminamos a prática com abraço de frente e massagens nas costas. Desfazendo o contato lentamente e voltando a atenção ao próprio centro e eixo.

Prática 05

- *Quarta-feira: 08/ 09/ 99*

Iniciamos a prática com a seqüência de aquecimento/ observação da respiração. Percebemos que para algumas integrantes variar o ritmo respiratório é muito difícil. A ênfase da seqüência em dinâmicas um pouco diferentes foi criada justamente para trabalhar estas dificuldades. A volta da integrante que estava doente mudou bastante a energia do grupo. Por um lado, houve uma certa dispersão tendendo à conversa, natural pela volta da amiga. Por outro, houve mais concentração e disposição para a realização das propostas. É importante ressaltar a sutileza dos movimentos da integrante que estava doente, cuidadosa com seu próprio corpo, provavelmente ainda frágil, executava os movimentos com muito cuidado, movendo-se minimamente.

A técnica deslanchou incrivelmente com a volta da quarta integrante. A energia foi outra, a concentração máxima, até mesmo para ajudar dificuldades de memória da companheira. A integração e harmonia foram mais visíveis que nunca.

Propusemos uma improvisação retomando a experiência com os objetos. Uma por vez, se autodenominavam um dos objetos experimentados e as outras brincavam com a colega-objeto; ampliando seus movimentos e permitindo que ela pudesse 'ser' o referido objeto. No final desta primeiro momento de improvisação foi sugerido que todos os objetos 'conversassem' juntos. O resultado foi meio embolado, a necessidade de contato era muita. A cinesfera construída foi a do grupo. Predominou o nível baixo.

Sob estas condições, foi colocado um primeiro tecido feito de retalhos em cima do grupo. A partir das sensações de peso, cor, textura.. trazidas pelo tecido, as integrantes deveriam se mover mantendo a unidade do quarteto. O contato foi ainda mais evidente, mas o tecido permitiu relações e apoios que o corpo não permite. Na continuação da improvisação com um outro tecido mais elástico isto ficou ainda mais evidente. Na primeira experiência, o mais natural foi ficar embaixo do pano e, se não fosse a condução, acredito que o grupo não sairia do nível baixo. Na segunda, pela elasticidade do tecido o espaço foi mais explorado, os níveis também. A maior vontade parecia ser esticar.

Terminamos a prática com abraços trocando de pares e relacionando as tensões e respiração com os pares. Todas as integrantes foam muito abertas à que estava voltando, como se dessem as boas vindas.

- Quinta-feira: 09/ 09/ 99

A seqüência do início vai se efetivando no corpo. Para algumas integrantes, entretanto, a variação de dinâmica ainda não é tranqüila. O contato aos pares costas com costas é muito benéfico à consciência do desenvolvimento da coluna. Quando a cabeça não se solta, quando os ombros contraem, quando a coluna torácica volta para o eixo antes da lombar etc.

A técnica mais uma vez rendeu muito bem. Valorizamos o trabalho de chão, basicamente, enfatizando as sensações da coluna. Para isso, pedimos que os olhos fossem fechados. As respostas são incríveis, os movimentos saem de dentro e não se guiam tanto pela forma. E mesmo o foco internalizado, acontece como conseqüência natural do desenvolvimento da coluna. A lapidação dos movimentos está sendo muito importante, mas percebemos que algumas atitudes dependem de um certo querer interno. E dependem não só de uma mera execução de exercícios, mas de histórias de vida, maneiras de se colocar no mundo, maturidade etc.

Baseadas na improvisação da prática anterior, as integrantes começaram a compor um quarteto. A experiência com os tecidos ficou evidente nos alongamentos, nos contatos, nos encaixes de um corpo no outro. O centro de cada movimentação vai passando de uma para outra. Algumas se arriscam a ir, outras preferem sustentar, outras apenas reagem, completam. Outra tendência, saindo do contato, foi a divisão nos pares dos duos trabalhados anteriormente.

Terminamos a prática com a reestruturação da energia em círculo próximo, ampliando o círculo progressivamente, mantendo contato com as mãos (uma ativa outra passiva), saindo do contando e voltando para o próprio centro, lentamente

Prática 06

- 15, 16, 20 / 09/ 99

Esta prática foi desenvolvida de maneira singular, tendo em vista a volta da integrante que estava doente e as reposições que tivemos que fazer. Sendo assim, trabalhamos separadamente o duo da Denise e da Fernanda durante dois dias.

Nestes dias concentramos a prática em improvisações e composições coreográficas. Desenvolvemos, no entanto, a seqüência inicial de respiração/aquecimento. É impressionante a melhora desta seqüência. Agora que não há mais dúvidas, os movimentos se unem mais naturalmente à respiração. As dinâmicas acontecem mais facilmente.

A evolução mais evidente foi a flexibilização da região lombar da coluna, cóccix e sacro. O voltar para o eixo enrolando costas com costas facilitou muito este trabalho. O contato evidencia as 'falhas' na coluna na hora de subir. Quando a torácica encosta antes que a lombar, quando a cabeça vem antes que os ombros. O trabalho vértebra por vértebra flui bem melhor e com mais flexibilidade. A soltura também melhorou muito. Anteriormente, para algumas integrantes era difícil soltar a cabeça na colega, isto agora é bem mais tranqüilo, consciente e maleável.

A composição do duo Fernanda e Denise manteve o Peso firme e sustentado, com dinâmicas de soltura e rebote em quedas e recuperações. As dinâmicas ficaram mais acentuadas na movimentação da Denise. A Fernanda marcou algumas dinâmicas de soltura junto à Denise, mas a predominância foi o Peso firme e sustentado, a tensão, o enrijecimento. O Tempo lento, foco direto e Fluência contida acompanharam a maioria dos movimentos. A intenção firme evidenciou-se com focos diretos mantendo grande

relação entre as integrantes. O conteúdo do duo ficou contundente, sofrido e lutador. Compôs-se uma oposição em relação ao primeiro duo mais leve, solto, fluente.

Num dia de reposição propusemos um trabalho predominantemente técnico, em que as próprias integrantes executavam a proposta de seqüências que vem sendo trabalhadas, sozinhas. O processo funcionou bem. A memória dos exercícios está no corpo. As dinâmicas novas estão sendo adquiridas. Algumas dificuldades persistentes: tensão na cabeça, dificuldade no *supless*, um pouco de báscula, dificuldade em encontrar a extensão total das espirais.

Ensaiamos e limpamos a coreografia resultante das práticas de tempo, que será apresentada nos próximos dias 29 e 30/ 09/ 99.

Prática 07

- Quarta-feira: 22/ 09/ 99

Registramos as seqüências técnicas estudadas ao longo das práticas de Peso. A dinâmica dos exercícios está bem mais fluente e orgânica. O fato de filmar ainda causa tensão, diminuindo a maleabilidade dos exercícios.

Os exercícios de chão, que passaram por um estudo mais detalhado neste bloco das práticas, mostraram-se mais inteiros. Os *bounces* às vezes acontecem mais internos, outras vezes presos à cabeça. Os exercícios em pé ainda estão mais inseguros, tendo em vista a ênfase no chão neste bloco. O trabalho de quintas também ainda está no início, ainda é difícil encontrar seu caminho no corpo. As maiores dificuldades são: deixar a contração chegar aos membros nas grandes contrações; ampliar a espiral por toda a coluna; crescer no eixo nas quartas; encontrar a sucessão da coluna nas quintas.

- Quinta-feira: 23/ 09/ 99

Iniciamos a prática com a seqüência de aquecimento integrada aos exercícios respiratórios e, posteriormente, demos continuidade enfatizando a finalização do estudo coreográfico resultante deste terceiro bloco de aplicação da pesquisa.

Iniciamos trabalhando o trio com a proposta de características de Peso leve em relação a um solo de Peso firme em oposição. No que se refere ao trio, o resultado transformou-se numa interdependência de pesos; soltar o Peso e ao mesmo tempo manter o grupo.

Em seguida, trabalhamos uma transição para o início da última parte da coreografia; um quarteto. A transição trabalha com um movimento de soltura e lançamento de uma das partes do corpo seguido de deslocamento em grupo. Este movimento vai aproximando o grupo até culminar num quarteto com forte presença do contato, da interdependência e do alongar-se.

Terminamos a prática centrando as energias em círculo próximo. Desenvolvemos uma movimentação circular, ondulante e fomos nos distanciando, pouco a pouco, até nos separarmos. Pela primeira vez esta finalização foi feita sem a necessidade de comandos ou palavras, aconteceu naturalmente. A canção ou texto, que propusemos que cada integrante fosse trazendo para o final da prática, ficou para o quarto bloco, tendo em vista que não teríamos práticas suficientes para todas. Assim, preferimos manter a coerência desta participação no último bloco.

Relatório das Práticas- Fator Fluência

Prática 01

- Quarta-feira:06/ 10/ 99

Iniciamos a prática com os exercícios respiratórios/ aquecimento, valorizando a soltura da coluna para frente, o trabalho de descoberta do eixo e a espiral. O trabalho enfatizou, também, as dinâmicas rítmicas do movimento e da respiração, integrando-os. Propusemos a expiração nos momentos de soltura, utilizando o recurso de soltar sons para promover uma expiração mais profunda e relaxada. A inspiração foi utilizada para recuperar o corpo, alonga-lo e estabelecer o eixo, na maior parte das vezes. O tempo respiratório rápido ainda é difícil neste momento da prática, por isso deixamos cada uma experimentar o seu ritmo, brincar com ritmos variados, evitando que a dinâmica proposta fosse forçada.

Conforme o conhecimento da técnica vai aumentando, as necessidades com relação aos exercícios também aumentam. Valorizamos nesta prática o estudo da técnica, revisando exercícios e iniciando outros novos. Continuamos a seqüência de quartas com as extensões; trabalhamos com as quintas com mais aprofundamento; trabalhamos com o rebote em tempo lento, procurando a densidade e continuidade do movimento; além de alguns exercícios experimentando as contrações de pé.

Terminamos a prática com percepção em círculo trazendo as mãos para a região do umbigo, enraizando os pés no chão e fazendo pequenos círculos com o corpo. A

integrante Denise trouxe uma música, que foi lida para o grupo, neste momento: "Estranho amor", de Caetano Veloso.

- Quinta-feira: 07/ 10/ 99

Voltamos a repetir a seqüência de aquecimento, desta vez integrando os exercícios aos pares com o objetivo de ampliar a conscientização através do contato, principalmente, na região da coluna.

Trabalhamos bastante com a técnica esclarecendo dúvidas dos exercícios novos. Trabalhamos com soltura e recuperação em exercícios de *tendu*. A contração foi trabalhada com *pliés*. As grandes contrações passaram, novamente, por um processo de limpeza. Procuramos atenuar a força dos braços, deixando-os como mera conseqüência do movimento de contração e *release*.

Começando o trabalho com o fator Fluência, propusemos um aquecimento para a improvisação caminhando pela sala e aproximando as integrantes até o contato, utilizando este contato para explorar o movimento, voltando, por isso, à separaração. Depois deste breve aquecimento, iniciamos a prática da improvisação *Estímulo e reposta.* De duas em duas, as integrantes usaram o toque para estimular o movimento. Uma apenas estimula, a outra só responde, depois trocam-se os pares. Foi proposto que os toques acontecessem de maneiras variadas, com longos ou breves intervalos, com mais ou menos intensidade, com diferentes partes do corpo etc. À pessoa que reagia cabia apenas deixar o movimento fluir. Utilizamos músicas como estímulo sonoro para a improvisação, tentando induzir ao tempo mais lento, propondo a percepção atenta dos movimentos que iam surgindo.

Os pares se integraram facilmente, criando grande cumplicidade e confiança. Alguns movimentos recorrentes foram o alongamento contínuo a partir do toque; a mudança de direção; o encolher; o parar; o reflexo rápido; entre outros.

Terminamos a prática em círculo centralizando as energias e ouvindo a canção "Não vou me adaptar" do Titãs, cantada pela Denise. Nos separamos lentamente, mantendo por algum tempo os braços abertos, promovendo o fluxo de energia que foi muito forte graças à integração do exercícios.

Prática 02

- Quarta-feira: 20/ 10/ 99

Nesta prática demos ênfase ao contato. Propusemos até mesmo os exercícios técnicos com a utilização do contato para percepção da coluna e para facilitar o *supless*. Para a maioria o contato trouxe uma sensação maior de relaxamento e soltura. A espiral também foi encontrada com maior facilidade, bem como o eixo. Muitas vezes, a espiral leva o eixo um pouco para frente, o contato faz com que o eixo fique mais claro.

Em termos criativos continuamos a proposta de improvisação *estímulo- resposta*, mas desta vez alternando mais quem toca e quem recebe, sendo que todas deveriam participar do movimento. A proposta foi fluir inocentemente, entrar na esfera dos sonhos e da criança.

Esta última parte contou com um problema. Uma das integrantes machucou o pé, estando impossibilitada de realizar todos os movimentos. De qualquer forma, realizou os exercícios enfocando-os na coluna e tentará participar das improvisações futuras com movimentos mais gestuais, talvez palavras.

Esta integrante, a Daniela, encerrou a prática com a leitura de um texto ("O sentimento do outro"), tendo feito um círculo e permanecendo no centro deste.

- Quinta-feira:21/ 10/ 99

No aquecimento e observação da respiração estamos valorizando as dinâmicas rítmicas como forma de aquecimento, sempre coerentemente ao trabalho de flexibilização da coluna. Trabalhamos com a espiral, a possibilidade da curva, o estabelecimento do eixo.

Nos exercícios de respiração completa, utilizamos o contato mais uma vez, correlacionando a expiração à contração. Duas a duas, enquanto uma desenvolvia o exercício, a outra segurava a parceira no colo. Esta posição favorece a contração abdominal e a expansão do peito.

Nos exercícios técnicos valorizamos o tempo mais lento e a utilização do espelho para esclarecimentos e percepções individuais. Existem limites que só podem ser transpostos por cada um, não há correção ou limpeza que chegue se a pessoa não toma consciência de si.

A composição deste bloco relacionado à Fluência teve início com a qualidade livre, a idéia foi fluir inocentemente. Utilizamos palavras como integração, união e ideal como estímulo. O estímulo sonoro também foi utilizado, valorizando o tema e um último estímulo foi o visual, através de pinturas de Kandinsky.

Os resultados remeteram diretamente à brincadeiras, ao lúdico, à criança. O universo do sonho também foi evocado. Foram compostas três cenas e uma seqüência maior com grande utilização do contato.

Prática 03

- Segunda-feira: 25/ 10/ 99

Iniciamos a prática com o aquecimento/ observação da respiração mantendo a ênfase na busca pelas dinâmicas rítmicas como forma de aquecimento. As queixas de dores e cansaço antes das práticas são freqüentes, e estes exercícios não somente aquecem e resgatam o corpo, mas também promovem concentração e relaxamento.

Mantivemos a dinâmica lenta nos exercícios de Graham, valorizando os exercícios de chão e a soltura da coluna, e não um trabalho muscular intenso, tendo em vista as muitas reclamações de dores.

Continuamos o trabalho criativo com o fator Fluência, trabalhando a qualidade controlada. Desenvolvemos uma improvisação, em que uma pessoa fluía e duas outras tentavam impedi-la, interrompe-la, e, desta forma, experimentava-se as possibilidades do controle. Foi dado um estímulo sonoro, um estímulo visual (pinturas) e algumas palavras: medo, controle, conflito, oposição, de costas.

O resultado foi bastante integrado e mais do que ficar no controle, as integrantes privilegiaram fugir deste ou render-se à impossibilidade parando o movimento. A interrupção traz movimentos de recolhimento, com larga utilização do nível baixo. A fuga traz o nível alto e a expansão.

Terminamos a prática com massagens na musculatura posterior, principalmente, nas costas, tentando aliviar a tensão e cansaço das integrantes.

- Quarta-feira: 03/ 11/ 99

Nesta prática conseguimos uma boa integração entre observação da respiração, aquecimento e exercícios técnicos. Começamos em círculo como quando desenvolvemos a parte técnica, chegando ao chão através de alongamentos e flexibilizações da coluna valorizando a conexão desta com a respiração. Chegamos à posição sentada continuando exercícios de aquecimento muitas vezes feitos em pé. Sendo esta posição inicial para os exercícios técnicos, demos continuidade à prática.

Começamos com desenvolvimentos lentos de contração, *bounce* e *release.* Fizemos contrações com *supless,* com espiral; seqüências fixas; grandes contrações e alongamentos em segunda. As quartas foram trabalhadas num contínuo, sendo integradas às quintas. O desenvolvimento da coluna nas quintas ainda é muito comandado pela coluna torácica.

Em pé continuamos o trabalho com foco na coluna e sua sucessão a partir da pélvis como centro motor. Nas execuções mais lentas funciona, nas mais aceleradas ainda é complicado. Quando o foco do exercício é enfático, a cabeça comanda o desenvolvimento da coluna.

Enfatizaremos, na próxima prática a composição decorrente da improvisação de nuances de controle da fluência.

Prática 04

- *Quinta-feira: 04/ 11/ 99*

Tendo enfatizado a técnica na prática anterior, nesta enfatizamos a composição. O tema do conflito, do controle da fluência experimentados na última improvisação foram retomados. Iniciamos a composição evitando a verbalização e favorecendo a

intuição, o sentimento, a sensação. Utilizamos, para isto, alguns estímulos: imagens, palavras, frases e músicas.

As músicas auxiliam muito num primeiro momento da composição, eliminando uma ansiedade racional de saber o que fazer, e desenvolvendo o início da construção de cada célula mais intuitivamente. As palavras tiveram uma influência visível a acabaram revelando-se na composição. O grande tema trabalhado foi o encontro com o outro e a possibilidade que isto traz à individualidade.

O nível baixo foi reinante, quase 100% do tempo. A utilização da posição sentada ressaltou o aspecto de estar de costas ou propor-se ao relacionamento. O foco foi também dominante, foi decisivo na construção dos relacionamentos e trouxe um aspecto de mais controle à Fluência quanto mais direto se projetava. A Fluência mais livre esteve associada à empatia, à amizade, à confiança; enquanto a Fluência controlada à rejeição, isolamento, raiva etc.

Terminamos a prática ouvindo a integrante Renata cantar uma canção do Djavan: "Sorri".

- Segunda-feira: 08/ 11/ 99

Iniciamos a prática com o aquecimento integrado aos exercícios respiratórios. Valorizamos a percepção mais concentrada da respiração na posição deitada, introduzindo elementos gradativamente; o preenchimento de espaços, a liberação de regiões pouco utilizadas, a utilização do ritmo e variações do mesmo, a retenção breve do ar... Por fim, utilizamos o som como meio de soltar mais profundamente o ar. Utilizamos sons curtos e prolongados, nos atendo mais a utilização do próprio nome

neste desenvolvimento. A utilização do nome volta a consciência para si mesmo, promove o auto-conhecimento e a percepção do corpo. A utilização da voz deixou claro o movimento de contração do corpo durante a expiração. Finalizamos este aquecimento com o pronunciamento do nome, em ritmos variados, durante a expiração em deslocamentos.

Enfatizamos nesta prática a composição coreográfica, trabalhando em termos qualitativos com o material já produzido. Retomamos algumas células ocorridas em improvisações, que não foram resgatadas através da documentação em vídeo. Este trabalho serviu para estruturar melhor a intenção e coerência do material coreográfico como um todo.

Trabalhamos mais atentamente a composição durante os momentos de interação do grupo como um todo. A composição tem uma variação constante entre fluir livremente e conter, restringir, controlar; entretanto, estas variações estavam pouco definidas. Para definir melhor a qualidade do movimento, trabalhamos com intencionalidade. Mais do que pedir mais ou menos tônus, soltar a respiração ou chegar a uma determinada forma, procuramos encontrar para cada movimento porque ele ocorre, o que o faz fluir, o que o faz conter etc. O trabalho foi bastante eficiente, perdurando algumas dificuldades individuais. Algumas características são predominantes a cada integrante. Tentamos trazer a cada um algumas movimentações novas ou opostas, ampliando seu repertório individual.

Terminamos a prática concentrando as energias com o abraço de costas e de frente.

Prática 05

- Quarta-feira: 10/ 11/ 99

A ênfase alternada em técnica ou criação parece funcionar bem. Porém, todas as práticas devem ter um momento criativo. Desta forma, mesmo nesta prática, em que enfatizamos a técnica, desenvolvemos uma breve improvisação. Enfatizar técnica ou criação não abala a integração da estrutura das práticas. Apenas sentimos que a criação é mais estimulante para as integrantes e procuramos uma forma de deixar também a técnica estimulante.

Como estava muito frio trabalhamos com aquecimento através de auto-massagens, começando pelos pés e prosseguindo por todo o corpo. As integrantes se queixavam de dor muscular, por isso, desenvolvemos as massagens cuidadosamente de forma a amenizar tensões. A Daniela voltou a fazer a prática depois de um tempo de recuperação de seu pé. Ainda está bastante debilitada, testando e desenvolvendo os exercícios cuidadosamente.

Nos exercícios técnicos enfatizamos o desenvolvimento das quartas em extensões e também das quintas. De pé valorizamos os *tendus e pliés* com soltura do tronco. As quintas ainda são bastante difíceis. Encontrar a posição e a espiral de cada corpo é um desafio. A seqüência da coluna em todos os movimentos melhorou bastante.

Nas improvisações trabalhamos o início criativo da terceira parte do estudo coreográfico, que corresponderia ao A' da estrutura ABA'. Trabalhamos o fluir agilmente, lentamente, o silêncio, o controle em execuções muito pessoais a partir de um estímulo sonoro e um visual. Algumas palavras e frases também funcionaram como estímulo.

A Fluência foi experimentada com um exercício de improvisação que se utiliza de sons. Cada expiração trazia uma palavra proferida pelas integrantes, e destas palavras desenvolviam-se os movimentos. Deixamos as integrantes fluírem sem muitas interferências, que não fossem os estímulos. Verificamos a repetição de vários movimentos muito típicos de cada uma, mas deixamos acontecer. Posteriormente, pretendemos instigar as integrantes à pesquisa de novos movimentos e à conscientização destas repetições.

Terminamos a prática com concentração e centralização das energias em círculo, desenvolvendo um pequeno balanço em conjunto, afastando, lentamente, e ouvindo um texto trazido pela Renata, do Otávio Burnier.

- Quinta-feira: 11/ 11/ 99

Nesta prática, a integração das partes foi bem enfática. Os exercícios foram sendo desenvolvidos de maneira interligada. Um culminando no outro. Desenvolvemos um aquecimento baseado na flexibilização da coluna, na respiração, no alongamento... permitindo a execução pessoal. Em círculo foram desenvolvidos exercícios de flexibilização da coluna e estruturação do eixo, evoluindo para o nível baixo até chegar à posição deitada. Nesta posição valorizamos o exercício de respiração completa e introduzimos a improvisação *Soltando o verbo.* Gradativamente, fomos sugerindo às integrantes que soltassem um som a cada expiração. Essa experiência foi evoluindo com o uso do nome e variações rítmicas para soltar o ar: soltar em soquinhos, prolongadamente, rapidamente etc.

Voltamos ao nível alto iniciando a retomada da improvisação introduzida na última prática, utilizando palavras para influenciar o movimento em termos de Fluência. Utilizamos, também, um estímulo visual (pintura) e um estímulo musical. Permitimos a improvisação por um tempo mais prolongado para estruturação de células de movimento. A palavra trouxe, no relacionamento entre as integrantes, temas infantis com muito mais ênfase. A brincadeira, o dengo, a birra. Apenas uma das integrantes tinha uma proposição menos inocente, mais conflituosa, o que criou duos contranstantes. Porém, quando o grupo se relacionava como um todo, as brincadeiras infantis predominavam.

Terminamos sentadas em círculo, ouvindo o texto "A quem se machuca" sendo lido pela integrante Daniela. Este texto foi escolhido como estímulo para as composições das práticas de Fluência.

A Daniela voltou a fazer todas as atividades, ainda com muito cuidado, mas isso gerou uma enorme diferença no grupo como um todo em termos de harmonia. Até mesmo a concentração do grupo ficou mais fácil.

Prática 06

- Quarta-feira: 17/ 11/ 99

Nesta finalização do trabalho nas últimas quatro práticas revisamos alguns exercícios de respiração rítmica, desenvolvendo o aquecimento com execuções individuais. Foi importante perceber como os princípios de flexibilização da coluna foram internalizados. Ressaltamos a necessidade do chão para o aquecimento inicial,

bem como das execuções em tempo lento. Os exercícios rítmicos com a respiração foram muito eficientes e bem aceitos, entretanto precisam ser incentivados. Naturalmente, o tempo lento prevalece, o que é bom para a conscientização corporal, mas pode ser cansativo se utilizado em demasia. O tempo dos exercícios é desenvolvido num crescendo, isto estimula não apenas o desenvolvimento corporal, mas criativo.

Enfatizamos os exercícios técnicos nesta prática, detalhando os mais recentes: as extensões em quartas e as quintas. O maior trabalho é tornar todo exercício um continuo como a respiração, sem que as transições se percam e o exercício se transforme em uma série de poses. É tendência as integrantes seguirem a contagem com as formas do exercício. Por isso, enfatizamos o tempo respiratório individual para facilitar a continuidade entre contrações e *releases*. As quintas são o exercício mais complexo e completo do chão; contém a contração e o *release*, a espiral, a queda, o *supless*. E por isso, exigiram esclarecimentos mais aprofundados, uma atenção especial a cada corpo, sua possibilidade em termos de espiral, sua contração sem afundar o corpo etc. As maiores dificuldades são o desenvolvimento completo da espiral usando toda sucessão da coluna; a tensão no pescoço; a contração sem fechar os ombros, mantendo o *supless*; o início do movimento pela pélvis.

Começamos um processo de integração dos quatro estudos resultantes das práticas para a formação de um pequeno espetáculo. Para as análises, mantivemos os estudos como quando no término de cada um dos blocos. Com um caráter mais linear, muitas vezes com partes sem uma transição bem definida. Para a integração coreográfica trabalharemos transições e modificações necessárias para a coerência do todo a uma

tema. Neste sentido, esta última prática de Fluência funcionou como uma síntese que integrará, em termos de significado, os demais estudos para a formação do espetáculo.

Ressaltamos que para a análise da pesquisa utilizamos os estudos, pois estes são um resultado primevo de todo o trabalho com a respiração e, portanto, adequam-se à verificação dos resultados. As modificações integrando os estudos e transformando-os em um espetáculo visam chegar a um resultado em termos de criação que se mostrou possível pela qualidade dos estudos desenvolvidos. Este resultado não era esperado, nem pretendido. Os estudos tomaram dimensões criativas que permitiram a formação de um espetáculo e, por isso, abrimos espaço para essa integração, mais uma vez coerente à nossa linha de pesquisa.

Terminamos a prática centralizando as energias e atentando para o corpo e a respiração, ouvindo um texto lido pela integrante Fernanda.

- Quinta-feira: 18/ 11/ 99

Continuamos nesta prática o processo de integração dos estudos. O estudo resultante do bloco referente ao fator Fluência, como síntese dos outros, auxiliou a determinação mais efetiva de um conteúdo temático: o eu e o outro. A integração dos quatro estudos pretende abordar a identidade do eu e as possibilidades de relacionamento com o outro; a ameaça desta identidade, sua flexibilidade para formação de uma coletividade, o isolamento, o encontro, a solidão, a sedução.

Trabalhamos mais enfaticamente com o estudo resultante da prática de Espaço, que traz a possibilidade da integração de identidades diferentes para a formação de uma unidade de grupo. O estudo, que tinha uma estrutura de poses, transições e solos, além

de um uníssono de grupo ainda não integrado a esta primeira dinâmica, foi harmonizado da seguinte forma: Alguns duos foram inseridos às transições, outros (duos) enriqueceram solos. O grupo teve uma participação mais efetiva relacionando-se à solista; e o uníssono foi transformado em introdução. A finalização manteve o tema das poses (esculturas) de pulsar entre a suspensão do movimento e suas transições.

A última etapa coreográfica das práticas de Fluência só serão finalizadas após este processo de integração, dando um coerente fechamento ao processo criativo. Utilizaremos para análise o estudo que foi fechado antes deste processo de transformação para espetáculo, pois na espontaneidade progressiva do processo criativo encontra-se nosso objeto de análise.

Prática 07

- Segunda-feira: 22/ 11/ 99

Continuando o processo de integração dos estudos coreográficos, trabalhamos com o estudo de Peso. Este estudo provou ser o ápice do espetáculo como um todo. Trabalhamos com a estruturação significativa do conflito trabalhado neste estudo. Os movimentos foram estudados mais detalhadamente no sentido de dar um acabamento expressivo e significativo em termos coreográficos.

Trabalhamos o movimento que traz o reconhecimento da maturidade, o assumir as perdas da vida, os conflitos, os problemas. A coreografia trabalha com a entrega do relacionar-se com o outro trazendo o abandono, a solidão, a loucura, a perda, mas também a solidariedade, a compaixão, a confiança. A integração dos estudos vem trazendo, mais claramente, o conteúdo temático sígnico da obra como um todo.

Em termos de qualidade do movimento a seqüência mais trabalhada foi um uníssono em grupo, que começa com movimentos amplos e grandes deslocamentos, e vai diminuindo até ficar concentrado no corpo. A respiração teve papel fundamental para este trabalho. À expiração aliaram-se os movimentos de deslocamento ou soltura em transição, e à inspiração os gestuais ou movimentos concentrados espacialmente.

- Quarta-feira: 24/ 11/ 99:

Nesta prática trabalhamos com o registro dos exercícios praticados ao longo do bloco de Fluência. Começamos registrando trabalhos de aquecimento conectados à observação da respiração como a respiração rítmica com exercícios de flexibilização da coluna.

Nos exercícios técnicos enfatizamos o registro dos exercícios novos em relação ao bloco anterior. Enfatizamos o trabalho de quartas com extensões e o trabalho de quintas. Algumas dificuldades ainda prevalecem: nas quintas a continuidade da coluna é mais difícil e algumas regiões ainda comandam, o movimento parte da pélvis, mas a torácica comanda em seguida; o foco projetando o máximo da espiral ainda é contido.

Registramos os exercícios de percepção da respiração unindo os mais utilizados: o abraço de frente e de costas; o círculo com uma no centro; as massagens na coluna; e o círculo com vibrações dos pés até a cabeça. A integrante Fernanda trouxe a última participação neste momento de centralização das energias: um texto de Aristóteles Onassis.

B3: Trechos selecionados dos relatórios entregues pelas participantes da prática em grupo. Práticas relacionadas ao fator Tempo

Prática 01

- 02/ 03/ 99:

"A respiração estava curta; inspirava e expirava rapidinho- isso não é o normal da minha respiração, ela é um pouco mais profunda. Concentrava-se nas costelas; e a minha sensação era que não chegava até o abdome /.../

"O corpo estava numa movimentação controlada, com peso, velocidade lenta, contínuo./.../ A transição dos níveis era difícil, não me sentia bem no nível médio; maior utilização da cinesfera nos níveis alto e baixo /.../" (Renata).

"No início minha respiração estava mais concentrada na região abdominal e diafragma. /.../

Percebi que meus movimentos estavam contínuos e interligados, os exercícios de Graham foram bem lembrados pelas sensações corporais guardadas do ano passado /.../" (Fernanda).

"/.../ foi fácil sentir a respiração que se concentrava no abdome.

Ao meu ver, a memória do corpo qualifica o movimento, o cérebro parece permanecer em dúvida, pois não se lembra...mas o corpo traz consigo as sensações exatas de como executar. /.../

Normalmente minha dinâmica é muito lenta, mas durante o desenvolvimento a lentidão foi se transformando quase que ritmicamente em uma dinâmica acelerada, fazendo parte de um todo que pulsava dentro de mim. /.../ Quanto à cinesfera, esta parecia imensa, deixando a dimensão do espaço com outra configuração /.../ minha vontade era de desbravar o espaço e assim, poder ampliá-lo.

Em relação aos níveis, senti a diferença de dinâmica, velocidade /.../ Quanto mais lento, mais apoio preciso. Quanto mais rápido, mais espaço percorro" (Daniela).

"No início da prática, percebo a respiração em várias partes do corpo, porém com maior ênfase na região do tórax. Nos exercícios de Graham encontrei um bloqueio na respiração (Esqueci de respirar) /.../

Na improvisação o ritmo respiratório lento fez com que os meus movimentos ficassem leves, fluentes, no nível baixo e com pouca utilização do espaço. Já o ritmo rápido, todas essas qualidades ficam ao contrário, com bastante alternância dos níveis" (Denise).

- 04/ 03/ 99:

"Respiração profunda, calma, livre de tensões e/ou dificuldades. /.../ Costelas e abdome trabalhavam, mexiam-se como grandes elásticos./.../

Foco externo, pulso constante, movimentos contínuos e flexíveis. Adaptação sem dificuldades às seqüências das meninas. Algumas resistências em retirar as tensões do pescoço, cabeça e manter as contrações com *supless* na serpente" (Renata).

"Minha respiração estava igual da outra prática /.../ abdome e diafragma /.../
Quando fizemos a seqüência final (composição) tive a sensação de que tudo estava orgânico, tudo se encaixava numa movimentação contínua.
Quando paramos e fizemos o exercício de observar a respiração, a sensação que eu tinha era que estava correndo, pois meu corpo parecia que se movia internamente" (Fernanda).

"/.../ minha garganta parecia estar em destaque durante a respiração. /.../
De acordo com a minha dificuldade de lidar com a minha energia, o corpo parecia não responder às propostas e seqüências, as quais foram retomadas da prática anterior" (Daniela).

Prática 02

- 09/ 03/ 99:

"A minha respiração estava ampla /.../ a respiração estendia-se até o abdome facilmente e também estava muito presente nas costas (torácica e lombar). /.../
Movimentos expansivos, inteiros, completos, foco interno, mas mandando energia para fora, peso firme, equilíbrio estável, variação dos níveis bastante explorada, espaço direto

sem grandes deslocamentos nas pausas, a energia continuava fluindo e a velocidade era controlada.

O trabalho em dupla foi um estímulo para a produção dos movimentos /.../" (Renata).

"Nos exercícios de Graham sentia a respiração travada, juntamente com a articulação coxa- femural, minha lombar também estava travada e com isso a respiração era menor /.../ Me sentia como se estivesse colada nas virilhas. /.../

No exercício das poses senti o meu corpo mais inteiro e dinâmico, mas não consegui utilizar o nível baixo para construir as poses" (Fernanda)

"Minha respiração estava tranqüila, mas meu corpo se apresentava cansado, parecia colar-se ao chão /.../

meu corpo parece ser obrigado a se desvincular da mente para poder executar a proposta" (Daniela).

"A respiração estava muito travada /.../ Já no final da prática a respiração fluía, desde o peito até o abdome, sem eu pensar, aconteceu. /.../

o ritmo mais rápido fazia com que as transições das poses se modificassem, assim a qualidade da movimentação ficava mais 'quebrada'; quando era lento /.../ as transições eram 'maiores' e com fluência" (Denise).

- 11/ 03/ 99:

"Pouco prestei atenção na minha respiração, mas como eu estava muito agitada, o fato de sentar e ouvi-la já foi o suficiente para estabilizar o meu corpo e acalmar minha ansiedade. A respiração purificadora me faz muito bem, me renova, esvazia os pulmões, distenciona o diafragma, libera a respiração. /.../

Cinesfera ilhada, muito controle, foco direto, peso firme. /.../

Já me conscientizei que tenho uma noção errônea do meu próprio eixo, quando estou sentada. /.../

No final da prática minha respiração estava confortável /.../ o meu corpo /.../ leve e relaxado" (Renata).

"Me sinto bloqueada quando fazemos a respiração sentada, de qualquer maneira me sinto tensa, ainda. /.../

Sinto que estou começando a usar melhor o corpo inteiro em uma movimentação, mesmo que seja mínimo" (Fernanda).

"A angústia estava instalada em meu corpo, minha respiração permanecia ofegante, travada, sem muitas expectativas. /.../

Foi possível buscar o prazer de criar, originando em meu corpo a imagem completa da espiral, algo sem fim, contínuo /.../ inteiramente dentro da minha vértebra" (Daniela).

"A respiração sentada está mais localizada no peito /.../ Em Graham senti a necessidade de respirar mais, parece que as contrações estavam pedindo mais ar.

No final, o som na minha respiração foi um pouco inorgânico (não gosto de fazer som).

A respiração final estava concentrada mais na parte do tórax e estava confortável, porém um pouco mais acelerada que o normal. /.../

No aquecimento, entender a técnica me deixou mais segura e com a cabeça melhor para entender e pensar internamente.

No final da prática, a minha pulsação estava muito localizada no abdome, enquanto no começo da prática eu nem sentia" (Denise).

Prática 03

- 16/ 03/ 99:

"A respiração fluía alongando o tronco cada vez mais; é mais fácil sentir o movimento das costelas e vísceras /.../

No final da prática, a respiração estava ofegante e mais interna, quente, ia até as pontas dos pés e das mãos.

Corpo muito mais maleável, dinâmico, mais consciente, sentindo os movimentos em sua íntegra /.../ Cinesfera abrangente, foco interno /.../ Ritmado. Fluindo constante. Energizado. Peso firme. Espaço desenhado. Fluência controlada" (Renata).

"Hoje percebo que é tudo mais fácil quando se trabalha conciliando a respiração com o movimento. /.../

No exercício de Graham /.../ tive a sensação de estarem me puxando pelo cóccix, imagem que nunca tinha" (Fernanda).

"No início da prática minha respiração se concentrava na região do peito. /.../

Estou notando que os giros aparecem constantemente em minhas improvisações e sempre são iniciados por espirais, acho engraçado, pois não costumava incluir piruetas em minha movimentação natural, pelo contrário, sempre fazia rolamentos em intenção à terra.

O meu ritmo está acelerando a cada dia que passa, estou usando melhor minha respiração para lidar com o andamento de meu corpo. Sei que normalmente sigo a movimentação lânguida, mas após a conscientização de mudar o ritmo de minha respiração, para que esta fique mais acelerada, o resultado parece dar certo.

O foco é sempre interno, os níveis se interagem entre alto e baixo /.../

Tudo parece ser espiral! Meu corpo inteiro parece respirar em espiral /.../" (Daniela).

"Respiração no início da prática estava concentrada em todo o tronco e não tinha ênfase num determinado local. No final da prática ela ainda estava centrada no tronco, porém mais rápida e bem ritmada de acordo com a respiração do exercício de improvisação.

Na improvisação /.../ em cada ação a dinâmica e a energia mudavam /.../ percebi que utilizei muito o plano alto, que sempre utilizo muito pouco. /.../

Foi muito legal a interação durante a improvisação, pois fez eu improvisar mesmo, não consegui pensar!" (Denise).

- 18/ 03/ 99:

"Essa foi a primeira vez que na respiração completa expirei pelo nariz. Inspirei em 5 tempos, segurei 2 tempos e expirei em 10 tempos, esvaziando ao máximo os meus

pulmões. Me senti muito bem e tive um maior controle na quantidade de ar expirado em cada tempo. No início, a respiração era pequena, mas muito pequena e estava totalmente concentrada nas costelas. /.../

Peso firme, dinâmica controlada /.../ Foco interno. Movimentos controlados- não impulsivos. Tempo lento, energia contida. /.../

É muito legal e gratificante a maneira como a energia está fluindo no grupo como um todo, nos colocando numa harmonia de movimentos e intenções" (Renata).

"Está ficando cada vez mais fácil a respiração completa, estou começando a relaxar com a respiração e ter uma maior concentração do meu corpo. /.../

Já tenho as sensações no corpo, mas ainda não sinto se estou certa ou errada. /.../

Parece que com a música todas nós nos sentimos mais livres e desencanadas de acertar ou errar" (Fernanda).

"A respiração parecia fluir por todo o corpo, não havia barreiras. /.../

Gostaria de ressaltar o tempo, estou achando a prática coerente com o tempo disponível, antes parecia ser tudo corrido e pouco aproveitado, agora não, tudo tem seu tempo devido. Com isto, estou sentindo mais presente o pulso e o ritmo de cada coisa" (Daniela).

"Respiração curta com mais ênfase no peito do que no abdome. /.../

Os gestos dos braços, durante a respiração são muito desintegrados /.../

A dinâmica e o ritmo do aquecimento já estão surgindo com mais organicidade. /.../

Durante a composição, percebo que estou muito ansiosa em entender" (Denise).

Prática 04

- 23/ 03/ 99:

" O meu abdome estava estufado, na inspiração concentrava todo o ar, e na expiração não esvaziava-se ao máximo. Pouco consegui sentir a respiração nas costelas. /.../
muitas pausas, transição lenta, movimentos controlados, espaço desenhado e limitado /.../
os movimentos combinavam com o texto- mudança de dinâmica, fluxo de energia e qualidade de movimento. Harmonia no grupo, sensações de estarmos muito unidas" (Renata).

"Para fazer o aquecimento me senti super bem em fazer no meu ritmo e meu corpo respondeu melhor com tônus e maior flexibilidade. /.../
Na hora da seqüência com versos /.../ percebi que a sensação da seqüência estava no meu corpo, por ter pensado somente nos versos" (Fernanda).

"/.../ no fim da prática minha respiração estava ofegante e meu corpo todo fazia parte de uma só respiração acompanhada de uma pulsação.
Com a repetição da seqüência, individual, foi possível entrar numa concentração mais específica, a qual me ajudou muito a variar o ritmo, a dinâmica e a velocidade da frase coreográfica. Quando voltou a integrar as partes, as pessoas pareciam se encaixar melhor

dentro do mesmo pulso, com as mesmas pausas e encontrando novas transições" (Daniela).

"Respiração muito calma e constante. /.../ Não me senti a vontade com os rolamentos junto com a respiração. /.../

Durante a parte técnica e composição minha respiração estava tensa e às vezes ofegante. No final da prática, em pé, senti a necessidade de respirar profundamente.

Nesta prática o uso do meu corpo não foi nada além do 'limite', não fiz nenhum tipo de esforço.

O uso do nível baixo me deixou muito confortável. Na composição, o uso dos textos deu intenções diferentes nos movimentos e mudou até a qualidade do movimento, principalmente o peso e a energia" (Denise).

- 25/ 03/ 99:

"/.../ o corpo age de acordo com as suas necessidades naturais, a respiração faz uma combinação com a movimentação do corpo interagindo-os.

Dinâmica lenta, homogeneidade com o grupo, foco externo e interno /.../ Pausas: corpo leve, equilíbrio.

Grupo homogêneo /.../ o tema espiral está na coreografia como um todo. As contrações estão presentes com mais facilidade, está sendo prazeiroso realizar esses movimentos de *contraction and release*" (Renata).

"Os braços e os rolamentos só ajudaram a manter a minha respiração controlada /.../

Fazer o aquecimento no meu tempo é melhor porque fico mais em alguns exercícios em que sinto mais falta" (Fernanda).

"Minha dinâmica, apesar de contínua, encontrou novas formas de adaptação. O ritmo acelerado me fez repetir várias e várias vezes, apreendendo a continuidade dos movimentos. Pareceu-me mais simples encontrar as transições"(Daniela).

"Depois da técnica de Graham, percebi que a respiração se concentra no abdome" (Denise).

Prática 05

- 30/ 03/ 99:

"O tempo dos meus movimentos é mais denso durante o aquecimento. Quando observamos a respiração em dupla, senti que meu corpo respondia a alguns toques /.../ A Daniela não conseguia relaxar a cabeça /.../

Homogeneidade. Clima leve, proporcionando um bom ambiente de trabalho" (Renata).

"Com a respiração em dupla percebi melhor ao toque da Denise, as partes em que sentia que não havia movimentação e outras que estava fazendo esforço demais. /.../

A contagem do aquecimento foi rápida demais e meu corpo não respondeu totalmente, eu preciso de mais densidade nos movimentos" (Fernanda).

"A respiração estava tranqüila, com base na parte central do corpo. /.../

Estou precisando enfatizar contrastes, sinto que estou sempre dançando a mesma pulsação.

Eu gosto muito quando o aquecimento é executado em conjunto, pois sinto a energia das pessoas e isto me anima, mas também me sinto acuada quando o ritmo é imposto muito rapidamente" (Daniela).

"Nas duplas, percebo que a maioria dos bloqueios encontrados em mim, percebi na Fernanda também: tensão na virilha, pouca mobilidade na lombar e um pouco de tensão na cervical. De acordo com a respiração nos lugares de maior tensão, por conseqüência não fluía e o toque ajudou a relaxar" (Denise).

Prática 06

- 06/ 04/ 99:

"A percepção da respiração em dupla torna tudo mais suave, íntegro /.../ A percepção das costas que é, geralmente, pouco tocada por outra pessoa facilitou a execução das contrações. /.../

Foco externo. Ritmo. Pausas longas quando necessário. /.../ Fluência não muito controlada, mais 'livre' /.../

Pescoço ainda muito tencionado, mas consigo sentir que é uma tensão desnecessária" (Renata).

"A respiração parece estar sempre do mesmo jeito e nos mesmos lugares, consigo fazer os exercícios usando-a muito mais que antigamente. Ainda sinto um bloqueio da

respiração na hora do *supless*, meu pescoço tenciona e automaticamente acaba prendendo a respiração" (Fernanda).

"A respiração encontra-se mais linear o tempo todo, quase sempre no abdome e no peito. /.../ não encontro muitas pausas no meu movimento. O significado faz mudar o peso, o fluxo de energia. /.../

Meu astral no começo da prática modificou até o final. Ele aumentou" (Denise).

- 08/ 04/ 99:

"/.../ no processo da respiração, para mim o ideal é inspirar em 5 tempos e expirar em 10 tempos /.../

movimentos contínuos (são facilitados com o uso da respiração- tanto a contração como o *release*). /.../

A imagem de abrir o peito e receber o céu está facilitando o *supless* /.../

O processo coreográfico rendeu, o contexto está mais claro. O corpo responde com outro tipo de tônus muscular, mais ativo" (Renata).

"/.../ estamos com um ritmo de respiração parecida, mas não igual e isso facilita na hora das seqüências" (Fernanda).

"A respiração está me ajudando na concentração e principalmente no relaxamento, não sinto mais o peito como origem /.../ mas sim ela se concentrar no abdome /.../

Em relação ao aquecimento eu não me sinto à vontade fazendo cada uma a sua proposta, pois acredito que ao fazermos juntas, a harmonia das pessoas vai se estabelecendo" (Daniela).

"Foi um pouco incômodo fazer o exercício com a mão no ombro. Fico tensa no pescoço e sendo assim a respiração parecia parar no peito. /.../ Descobri que consigo prender muito o ar, inspiro pouco e solto bastante. /.../

Fiz o aquecimento e a técnica muito tranqüila, sem preocupações. Não estava com vontade de 'pensar', deixei acontecer. A respiração veio naturalmente" (Denise).

Prática 07

- 13/ 04/ 99:

"No início, o tempo da inspiração não chega nem a 5 tempos e, consequentemente, a expiração também ocorre num tempo menor que 10 segundos. Mas aos poucos esses tempos vão se expandindo. O corpo vai adquirindo tonicidade. /.../

Estamos num estágio de desenvolvimento que a prática da técnica é prazeirosa. Funciona como um aquecimento do corpo como um todo, principalmente a coluna (eixo) que nos proporciona equilíbrio nas improvisações e composições.

É muito interessante nos abraçarmos no início para observar a respiração, pois se sente com mais facilidade a respiração do outro, o que facilita a análise da sua própria /.../. A minha, por exemplo, tem a expiração num determinado tempo muito mais longo que as pessoas que abracei. A Denise respira rapidinho. A Patrícia inspira e expira num mesmo

tempo, compatível. A Fernanda: difícil percepção. /.../ Essa técnica de abraçar- nos no final do nosso processo relaxa o corpo e traz uma sensação de descanso, leveza" (Renata).

"/.../ Ritmo intenso e minha cinesfera bem mais ampla. /.../

É bem melhor fazer o aquecimento no nosso tempo. Hoje parece que não deu tempo para fazer tudo o que eu queria. /.../

Você reparou que hoje ninguém reclamou que estava cansada ou com dor?" (Fernanda)

"Minha respiração no início estava muito concentrada na parte da costela /.../ no final da prática estava no abdome /.../ A respiração da Fernanda estava no abdome, no início. /.../ pausa com muita percepção da respiração no abdome e no peito /.../" (Denise).

- 15/ 04/ 99:

" O abdome se expande mais na posição do corpo deitado que sentado. Fazer a respiração completa deitada facilita a passagem do ar até o abdome, modificando seu caminho que é centrado no peito e nas costelas. Já no final da prática a respiração é muito profunda, a expiração parece ser mais completa./.../

A virilha é uma das partes do corpo que eu sinto que mais trabalha. No início ela sempre está um pouco travada, mas a prática proporciona sua elasticidade, gradativamente. /.../

A composição coreográfica já nos causa sensações que dão vida aos movimentos. Estou ansiosa para ver o resultado final; o retorno do público" (Renata).

"No final quando nos abraçamos e sentimos a respiração da outra, o meu batimento estava igual o da Renata e tive uma sensação de bem estar. /.../

Meu corpo estava bem disposto e mais ágil, respondendo melhor./.../

Percebi que todas estamos mais dispostas e começando a desencanar das formas e começando a pensar mais na qualidade e significado da movimentação" (Fernanda).

"/.../ logo no início comecei a relaxar e a me sentir inteira, integra e aberta para o trabalho, mas sempre com uma tensão a mais para fazer tudo, sem 'erros', com muita consciência. /.../ passei a aproveitar e a aceitar /.../

A respiração no começo da prática estava um pouco tensa, travada, a capacidade de entrada de ar parecia pouca e curta, mas ao fazer as respirações, ela aos poucos foi se liberando. /.../ Em comparação a respiração após a prática estava tão quente! /.../ o exercício de percepção com o parceiro foi interessante perceber que a minha respiração se completava com a respiração da Denise, isto é, enquanto eu inspirava, ela expirava e uma parecia invadir o corpo da outra. Foi uma experiência muito agradável. /.../

É gostoso perceber que as integrantes fazem no mesmo tempo, com harmonia e integridade os exercícios de Graham. Eu adoro esta energia de grupo que faz" (Daniela)

"Sobre a coreografia, sinto que o que achava difícil tecnicamente, apenas é preciso modificar a respiração. Quando você fala para ser fluente, percebo que a respiração precisa ser mais lenta e com mais expiração" (Denise)

Trechos selecionados dos relatórios entregues pelas participantes das práticas em grupo. Práticas relacionadas ao fator Espaço

Prática 01

- 20/ 04/ 99:

"Respiração totalmente centrada no peito, mas só foi possível perceber quando 'parei' de me exercitar. /.../

Foco direto e muito utilizado, mas ainda interno /.../ cinesfera envolvida pelas amigas de trabalho /.../

Algumas dificuldades: pescoço tencionado /.../ acentuada lordose /.../ rodar a pélvis e pernas nas contrações /.../

A utilização das esculturas /.../ produz movimentos /.../ talvez nunca antes experimentados. É uma maneira eficiente de explorar a capacidade de expressão do corpo" (Renata).

"No começo consegui fazer a respiração em 4 inspiração, 4 segura, 4 expiração e 4 sem nada /.../

No exercício de fazer o movimento por uma parte do corpo (alternando focos) me senti uma boneca /.../ dá uma dinâmica maior e um sentido de direção mais amplo" (Fernanda).

"Meu ritmo respiratório foi: inspirei em 4, segurei em 6 e expirei em 6. /.../ estou com dois pontos intensos na respiração: abdome e peito./.../

O fluxo de energia, o ritmo, a velocidade, o pulso e o controle vieram juntamente com a dinâmica, seguindo uma ordem decrescente, menos o controle que foi crescente. A pausa foi usada na improvisação da escultura e nesta pausa estava presente mais ou menos duas respirações./.../

Sinto necessidade de fazer as quartas sempre pois o meu corpo está cada vez mais acostumando com o exercício, e também o arqueiro, para pegar mais a dinâmica das contrações.

Houve muita integração no grupo, fluência /.../ Estou tendo a sensação de conforto e leveza após as práticas" (Denise).

- 22/ 04/ 99:

Minha respiração "estava diferente do meu desenho (respiração centrada no peito), abrangia até o abdome, mas num sentido/ direção vertical. Quando olhei o desenho da Fernanda o meu tronco inflou- se para os lados como um balão" (Renata).

Exercícios respiratórios: "Me senti muito bem, meu corpo parecia como uma roda por dentro. /.../

No aquecimento meu corpo estava respondendo bem e o tempo foi suficiente para me aquecer" (Fernanda)

"O aquecimento passou a me ajudar de verdade, apenas quando mudei minha atitude respiratória. Isto é, antes eu insistia na respiração lenta, gradual e ficava presa às contagens longas. Desta forma, ficava sonolenta, lânguida e pouco aquecia. Agora me sinto mais à vontade para respirar conforme meu tempo, e normalmente sinto necessidade de não segurar muito o ar, e de inspirar menos do que expirar. E assim, minha concentração melhorou muito e meu corpo se mantém mais preparado" (Daniela).

"/.../ a respiração estava calma e centrada bastante no tórax, do mesmo jeito do meu desenho. /.../

Foco difícil de definir nas esculturas e quando comecei a definir ele oscilava entre o interno nas transições e externo nas poses. /.../

Em Graham as grandes contrações começaram a necessitar de uma maior liberação da respiração. /.../

O aquecimento está ótimo e com um tempo suficiente" (Denise).

Prática 02

- 27/ 04/ 99:

"Ao começar a caminhar pela sala está sendo mais fácil encontrar o ritmo da minha respiração (o ritmo dos passos) /.../

Volto a colocar a eficiência do trabalho em grupo na prática das grandes contrações"(Renata).

"Na hora das improvisações com as poses (esculturas), eu estava muito ansiosa e meu corpo não estava em sintonia com as meninas, aos poucos fui interagindo melhor" (Fernanda).

"Senti a angústia e o desejo de descobrir o que as pessoas acham de nós, o que acham do trabalho que está sendo desenvolvido, como está sendo o processo..." (Daniela).

"Meu foco era externo e senti necessidade de usar muito o espaço, usar um ritmo mais rápido e algumas pequenas pausas" (Denise).

- 29/ 04/ 99:

"Respostas rápidas do corpo nos trabalhos em dupla; corpo ativo, dinâmico. É muito importante sentirmos as costas" (Renata).

"/.../ Minha respiração tem muito mais poder do que eu pensava. Basta eu relaxar e manter minha respiração que fica muito mais fácil" (Fernanda).

"O abrochar de dúvidas e a necessidade de obter respostas... esta é uma característica imprescindível em minha personalidade perfeccionista, e hoje descobri que não sou só eu! Somos todas!" (Daniela).

"As grandes contrações agora estão ficando internas e não externas (formas). O trabalho em duplas ajuda muito" (Denise).

Prática 03

- 04/ 05/ 99:

Respiração: "Iniciava-se pelo peito, nas primeiras tentativas; já, no final, começou a iniciar-se no diafragma, mas para isto preciso pensar em começar pelo útero. /.../

O aquecimento do corpo baseado na respiração ao caminhar, aquece realmente o corpo, parece que ativa a circulação. /.../

O trabalho na seqüência baseada no fluxograma teve mudanças na intensidade do movimento, quando limitamos o espaço: os movimentos tornaram-se mais densos, com peso firme, tempo lento, fluência controlada; diferente de quando o espaço é amplo: tempo rápido e lento (variando no decorrer da seqüência). É um trabalho de expressividade do movimento, quando explorado, ganha vida" (Renata).

"Na hora do aquecimento foi também muito mais fácil respirar e trazer o movimento a partir da respiração. /.../

A fluência dos movimentos vem naturalmente com a memória corporal do movimento. Isso ficou claro quando precisei lembrar da seqüência do fluxograma da prática passada. Aos poucos fui lembrando com a ajuda do fluxograma e sensação corporal" (Fernanda).

"Logo deitei para prestar atenção à respiração e o interessante foi perceber que não respiro intensamente pelo abdome, mas sim por uma respiração muscular e, realmente minha respiração é 'defasada', pois não levo a extremos da capacidade respiratória que possuo. Após a ajuda da Denise, passei a entender quais eram os lugares que o ar não preenchia, mas até conseguir fazer... esta foi uma longa e difícil tarefa. /.../

É tão engraçado como o corpo às vezes demora para executar algo que a cabeça já sabe (não que um e outro sejam separados). /.../

É bem interessante a sensação de se congelar para então se mover! Parece-me que toda a energia presente em seu corpo se mobiliza e o tônus se estabelece por inteiro! /.../

Está mais íntegro aquilo que produzo, parece que finalmente estou conseguindo fazer de dentro para fora, o que até então, sempre fiz de fora para dentro e assim sempre fora necessário descobrir o porque fiz. Agora, parece que as coisas simplesmente acontecem...e não precisam de explicações, elas já têm conteúdos próprios" (Daniela).

"Ao final tive pouca percepção da minha respiração, mas o abdome estava muito presente ainda e a respiração um pouco mais ritmada. /.../

Foi muito legal o aquecimento pela respiração, pois conforme a respiração foi aumentando (esquentando) o corpo foi por conseqüência junto. /.../

Quando o espaço foi restrito (menor), a minha seqüência do fluxograma ficou sem energia e com pouca energia. Já quando o espaço é amplo, a energia flui, a dinâmica é mais usada e o foco é externo (coisa que com o espaço restrito é interno)" (Denise).

- 06/ 05/ 99:

"Quando deito para observar a minha respiração, basta alguns segundos para eu ter a necessidade de trabalhar a respiração completa, esta me traz uma sensação de bem estar, quero logo jogar o ar para o meu abdome e senti-lo inflando. Produz concentração.

Pensar em respirar entre as omoplatas ajudou a relaxar este local que está tão rígido e dolorido, ultimamente" (Renata).

"A respiração está presente em todos os corpos com naturalidade, já não se pensa mais em respirar, ela faz parte do movimento. /.../
todas têm que soltar mais o ar e se entregar ao chão, derreter o corpo e contrair rápido, não perdendo o centro" (Fernanda).

"As diferenças dos focos me ajudaram a trazer as dinâmicas dos movimentos, a cinesfera se amplia juntamente com a energia que dispendemos de nosso corpo. O movimento está cíclico, todo redondo e com o exercício de percepção consegui quebrar com linhas retas trazendo pausas no tempo contínuo. /.../
A pausa me trouxe algo muito interessante, a busca da estátua dentro de mim, a cada pausa sinto em mim a cinesiologia do estar parado, porém em movimento constante" (Daniela).

"Durante a prática toda estou sentindo cada vez mais a necessidade de respirar mais, principalmente soltar o ar. /.../ (minha barriga tem uma grande mobilidade, comparada aos outros lugares do corpo)" (Denise).

Prática 04

- 11/ 05/ 99:

"É necessária a prática da respiração completa e dos exercícios que trabalham com a respiração no início da prática. Isto traz grande concentração, estabilidade e aquecimento do corpo, situando-o no espaço.

É cada vez mais prazeiroso a prática da respiração, explorá-la ao máximo; o corpo é invadido pelo ar totalmente. Tenho a sensação de estar me purificando. /.../

As contrações estão memorizadas, mas a bacia ainda bascula, as pernas rodam um pouco e o cóccix, às vezes, não responde. /.../

Descobri que nos movimentos de equilíbrio a contração traz maior estabilidade para o movimento" (Renata).

"É bom ter o meu tempo próprio para fazer o aquecimento, assim eu posso aquecer onde acho que tenha maior necessidade. /.../

Tenho que achar a melhor maneira de fazer a seqüência da Denise não me machucando. Um ponto importante é a respiração, nunca esquecer dela" (Fernanda).

"Com a respiração completa pude resolver minha ansiedade (a qual havia chegado) e meu corpo pôde sentir a estabilidade e tranqüilidade do estar presente. /.../ Sinto a diferença de respirar profundamente até o fim (sem usar o músculo como sua fonte primordial). E a partir deste processo não tenho mais sono /.../ Vejo que algo mudou na sua essência! /.../

A minha velocidade parece mais ativa, /.../ as minhas improvisações passaram a ser dinâmicas e de forte presença. Estou mais precisa, e isto é muito bom para traçar os fluxogramas das improvisações" (Daniela).

Respiração: "No início, ela estava bem lenta e uniforme em todo o corpo; já no fim, ela estava bem ritmada e presente principalmente na região do abdome. /.../
"A forma da complementaridade em duo, fez com que eu observasse melhor a minha movimentação exata e deixasse-a clara" (Denise).

- 13/ 05/ 99:

Respiração: "Ao parar para observá-la nota-se que ela não se concentra mais no tórax (peito), mas sua ênfase é no diafragma e cada vez mais a prática da respiração completa torna-se mais fácil, necessária e confortável. /.../
Trabalhar a cabeça como prolongamento da coluna alongando a nuca e fazendo uma relação da cabeça com o cóccix, traz a estabilidade do equilíbrio do corpo.
Quando alongamos a parte posterior do corpo, o mais difícil era esticar os joelhos" (Renata).

"Estava tencionando todo o corpo, e a respiração ajudou a relaxar /.../ Consegui me aquecer com os exercícios de respiração, tinha a sensação de estar queimando dentro do peito, coisa que nunca tinha sentido.
Na seqüência que fiz no final, a respiração me ajudou, e muito, a sustentar o corpo e o movimento" (Fernanda).

"Foi importante perceber corporalmente, o quanto não encosto as costas no chão e o quanto sou encurtada na parte posterior do joelho" (Daniela).

Prática 05

-18/ 05/ 99:

" 'Paro' de respirar no exercício que utilizo o abdome para me manter sentada com as pernas fechadas e flexionadas na Sexta posição. /.../

O foco muda totalmente a intenção do movimento. /.../

O trabalho com os objetos, resgatando suas sensações (redondos, quadrados, retos, curvos, duros, em espirais) mudou a intensidade dos meus movimentos. O que era reto ficou mais definido e o que era redondo ficou mais amplo circular.

As roupas influenciaram na sensação do movimento. Aquela saia deixou a seqüência mais suave, longa, quente como o tecido do cachecol" (Renata).

"A cada dia fica mais natural as contrações, mas tenho um pouco de dificuldade em não rolar a perna para trás nas grandes contrações. Ainda não consigo fazer o arqueiro puxando pela bacia, somente em algumas partes /.../" (Fernanda).

Improvisação objetos: "Achei legal duas pessoas terem pensado em bicho de pelúcia para a minha movimentação, principalmente por um deles ser um felino; agora, o que realmente marcou foi o furador, que pensei em perfurar o espaço e isto me deu nova qualidade para ritmar as pausas; o elemento 'cortante' me inspirou muito. Já a outra

sensação foi de flutuar como em sonho, com a sensação de fofinho dos bichinhos; a movimentação ficou mais redonda e mais contínua, com ímpeto de ar. /.../

Nas improvisações, as movimentações se fundamentaram e acabaram por se transformar em movimentações com contexto. É interessante perceber a diferença cinesiológica que o corpo resgata ao repetir os movimentos com novas intenções"(Daniela).

"No aquecimento/.../ a respiração leva o aquecimento do corpo todo. /.../

Estou percebendo melhor as torções nas grandes contrações. Parece que estou tendo uma maior mobilidade no quadril. /.../

Foi ótimo trabalhar com objetos, pois percebi em meu solo qualidades que não dava ênfase, como: as partes redondas em que vou para o chão, os espirais que faço o tempo todo e tudo com mais ataque.

Com a roupa no início me senti um pouco perdida, depois achei o lugar delas, como: voar com o roupão de seda e deixar com que ele me levasse; usar a touca de plástico para dar mais dinâmica nas minhas mãos, trocando a touca de mão rapidamente. Foi ótimo!

Durante a liderança, foi interessante saber o quanto é difícil pegar a movimentação junto com a sensação do outro, mas em todo momento o que ajudou foi a integração do grupo" (Denise).

- 20/ 05/ 99:

"No final foi muito gostoso trabalhar a centralização da energia da nossa respiração, pois esta se exacerbou durante a prática e quando nos abraçamos acalmou a respiração. Relaxa" (Renata).

"Hoje utilizamos a respiração de uma forma completa. Principalmente nas coreografias onde todas tinham que estar em sintonia, e isso não foi difícil por estarmos com o mesmo processo dos exercícios" (Fernanda).

"A minha respiração, de princípio, estava um pouco ofegante, mas encontrei um equilíbrio ao traze-la para o ventre. Percebo que em minha movimentação uso bastante a inspiração pela boca, não sei se por necessidade, ou se pelo som que é produzido. Achei engraçado, pois não havia percebido que o fazia (até então)" (Daniela).

"O ar estava muito frio e difícil de esquentar, com isto parecia que este ar estava apenas no peito e região do pulmão. /.../ a respiração não acompanhou o corpo"(Denise).

Prática 06

- 25/ 05/ 99:

"Sinto minha nuca encurtada. /.../

Quando ajudei a Fernanda tive vontade de respirar com ela; respondeu a todos os meus toques, estava um pouco tensa na região das costelas ao expirar" (Renata).

"Sinto que durante esta respiração (completa) meu pescoço fica tencionado demais. /.../
Nas quartas ainda me sinto um pouco presa e, consequentemente, travo a respiração também em alguns momentos. /.../
As seqüências em pé ainda não consigo manter o centro todas as vezes, e acabo caindo, mas isso é falta de controle, porque quando eu acho o ponto certo eu fico fácil, só não gravei ainda essa sensação corporal" (Fernanda).

"O exercício de respiração com a ajuda de outra pessoa facilita, para mim, o caminho completo do ar. /.../
Finalmente estou começando a encontrar as dinâmicas das grandes contrações no meu corpo" (Daniela).

"No geral, sinto que é muito mais fácil a respiração do abdome do que no peito; o inverso do que era antes. /.../
Durante Graham sinto necessidade de dar algumas profundas respirações" (Denise).

- 27/ 05/ 99:

"Difícil respirar quando estamos segurando as pernas junto ao corpo sentadas (com o abdome). No exercício de alongamento é muito importante utilizar desta (respiração) para que eu consiga manter minhas pernas encostadas, o que não ocorre muito naturalmente, muito menos com os pés completamente encostados" (Renata).

"Através do aquecimento consegui me aquecer bem, apesar do frio. Sinto meu peito queimar por dentro e passando esse calor por todo o corpo" (Fernanda).

"Eu estranho minha respiração quando tento enfatizá-la junto a um movimento e percebo que um é desconectado do outro, apesar de um depender do outro e acontecerem simultaneamente, é a tal sensação de se enganar..." (Daniela).

"No início, minha respiração estava localizada bem na região do peito, não sei se é por causa do frio, mas no início da prática não consigo ter as primeiras respirações no abdome. Já no final da prática é muito mais fácil identificar esta respiração no abdome" (Denise).

Prática 07

- 01/ 06/ 99:

"No exercício de alongamento com os pés juntos, a presença da câmara fez com que eu fizesse melhor; alonguei mais a parte posterior sem encurtar a nuca e estava muito segura ao soltar os joelhos na posição sentada. /.../

Já os exercícios técnicos de Graham foram complicados, criou-se uma certa tensão pois eu estava de perfil e queria mostrar o processo gradativo da contração /.../ a bacia basculava, a torácica contraia primeiro. Enfim, as preocupações eram inúmeras e isso atrapalhou a fluência dos movimentos" (Renata).

"Parece que quando estamos em frente de uma Câmara tudo trava, eu fico tensa e meu corpo parece não querer responder aos instintos mais naturais que já estou acostumada a fazer, mas aos poucos tudo volta ao normal. /.../
através das respirações também consegui controlar o nervosismo /.../" (Fernanda).

"/.../ é impressionante como o corpo muda frente à câmara. Tudo parece mais complexo, mais difícil, mais determinado. Portando, tudo mais cortado e pontuado, e o problema é: onde fica a fluidez dos movimentos? /.../ As sensações durante a prática são de um movimento mais limpo, mais inteiro e completo, que tem começo, meio e fim, portanto, damos ênfase ao fim e tudo fica sem fluidez" (Daniela).

Filmagem: "Sobre a respiração completa fiquei um pouco tensa na região do pescoço /.../ Em Graham, tive dores na lombar; não consegui perceber muito minha respiração, estava preocupada em acertar" (Denise).

- 08/ 06/ 99:

"Mesmo sem o comando da Paty (execução individual) foi impossível me desvincular da respiração completa. É o que me traz para dentro da prática separando o que está acontecendo lá fora. /.../
Trazer a respiração no final é essencial /.../ tudo muda, ficamos mais calmas /.../ (acalma nossa ansiedade de querer fazer tudo ao mesmo tempo)" (Renata).

"Hoje foi mais natural filmar, não estava tão nervosa e meu corpo respondia melhor" (Fernanda).

"O aquecimento desta prática foi mais livre, isto me deixa um tanto quanto à vontade e faz com que meu corpo responda com rapidez"(Daniela).

"Durante o aquecimento, meu ritmo respiratório estava rápido e curto, e no fim da prática estava rápido, porém longo e bem concentrado no abdome. /.../
Percebo que na movimentação da Daniela, minha respiração é forçada para acompanhar sua movimentação, mesmo sendo muito parecido com alguns momentos da minha" (Denise).

Trechos selecionados dos relatórios entregues pelas participantes das práticas em grupo. Práticas relacionadas ao fator Peso

Prática 01

- 02/ 08/ 99:

"No início da prática, quando deitamos para respirar, observei que a minha perna direita estava mais comprida que a esquerda; estava mais relaxada e o pé encostava no chão, já a esquerda estava encurtada e o pé longe do chão, mais *en dedan*. No final da prática a perna esquerda estava maior e mais relaxada, senti a região da testa e principalmente orelha, ouvido e bochecha muito quente /.../

As contrações pareciam sutis/ pequenas, mas tudo estava 'gravado' no corpo (memória do movimento)" (Renata).

"Os exercícios de Graham não foram difíceis de relembrar tanto mentalmente quanto corporalmente, mas senti que a parada das férias fez com que eu perdesse alguns movimentos /.../ que antes eram automáticos" (Fernanda).

"A respiração completa é muito difícil sair por inteiro, o início dela se confunde com a respiração peitoral e nesta prática consegui me desligar do 'obrigatório' e fiz a minha respiração, mas o complicado foi conseguir respirar lentamente, parecia que a

capacidade inspiratória era ínfima... não entrava ar... foi um pouco desesperador (mas deu para levar) /.../

Acho bastante lucrativo estar unindo o aquecimento à proposta técnica de Graham. Sinto-me mais envolvida com a técnica e mais disponível corporalmente para o aprendizado /.../

As contrações acontecem com mais entrega!" (Daniela).

"A respiração completa foi difícil, parecia que o meu ar não era suficiente para chegar ao peito. /.../ No geral minha respiração estava concentrada no abdome, mas menos perceptível" (Denise).

- 05/ 08/ 99:

"Começamos todas voltadas para dentro de um pequeno círculo, isto fez a energia se concentrar e trouxe uma sensação de bem estar, estava cômodo ficar ali. /.../

A observação do 'peso' da moeda me fez realizar movimentos os quais não tenho muito hábito. /.../ improvisação enfatizando peso /.../ exige um grande controle do centro" (Renata).

"Estava com dores no joelho e a prática ajudou um pouco a diminuir essa dor, não sei porque. /.../

Na hora de criar/ traduzir os movimentos dos objetos que nos foram dados, meu corpo estava pendendo para os movimentos mais pesados, não consegui fazer muito bem os movimentos leves" (Fernanda).

"A respiração completa está sendo 'a pedra no meu caminho', realmente não estou conseguindo trazer a respiração para o baixo ventre e meu peito comanda completamente todo o movimento respiratório. /.../

Estou sempre tentando trabalhar com peso leve, o sustentado e o lento /.../ Os objetos que trabalhei eram todos leves e flutuaram com eloqüência pelo ar" (Daniela).

"Sinto que quando faço a respiração completa, eu tenciono o pescoço./.../

Para escolher os objetos, me interessei, primeiramente, pelos mais pesados /.../ A moeda me instigou mais, acho que seu movimento é o que mais se assemelhou ao meu. No exercícios de queda e recuperação, percebo que tenho uma necessidade a todo o tempo de fazer quedas rápidas e muito uso do chão como impulso. A sensação deste trabalho de 'peso' me desanimou muito, me deixou pesada. Parece que a gravidade era maior" (Denise).

Prática 02

- 11/ 08/ 99:

"O peito: incomodou-me abri-lo desde quando trabalhávamos soltar a cabeça e abrir o peito na prática de Tempo/ Espaço. Hoje é ruim, mas consigo 'vencer' enfrentando a sensação e me entregando. Respiro fundo e relaxo. A garganta trava.

A prática dos exercícios técnicos me faz muito bem e me prepara para a parte de improvisação e composição" (Renata).

"A hora de começar a prática, meu corpo estava lento, mole, preguiçoso, e logo depois de fazer as respirações e os exercícios de Graham (contrações) meu corpo ficou totalmente diferente, mais ágil, pronto para qualquer prática.

Ainda continuo tendo dores na lombar. /.../ me sinto mais no eixo.

No exercícios de deitar nas costas da outra pessoa e levar os braços para trás eu senti que meu peito não se movia quase nada e minha garganta estava travada e meus braços não conseguiam ficar muito para trás" (Fernanda).

"Percebi com mais ênfase a dificuldade que possuo em executar o movimento completo da espiral, sem, principalmente, entortar a cabeça. /.../

Sinceramente, estou com um grande entrave ao fazer o pesado, parece que sempre quero flutuar..." (Daniela).

"A sensação de deitar nas costas de alguém foi péssima, me deixou muito triste (Foi muito estranho). Mas a de ficar embaixo da pessoa foi gostoso, parecia derreter /.../ Com essa sensação de tristeza não consegui fazer a prática direito. Sempre voltava essa sensação. Até mesmo agora que estou escrevendo (noite). /.../

Percebi que para fazer o movimento leve é necessário mais tônus do que o movimento de pesado que, por muitas vezes, sinto que é solto relaxado" (Denise).

12/ 08/ 99:

"Dificuldades passam desapercebidas. Não posso achar que sei, na verdade, não sei, ainda" (Renata).

"Relaxei bem nos exercícios de respiração comecei com as contagens sugeridas (6 para inspirar, segura 2 e solta em 6). Não foi muito difícil, mas preferi quando tive a liberdade de escolher meus tempos. Então, organizei da seguinte maneira- 6 tempos lentos para inspirar, segura 2 tempos lentos e solta em 10 tempos lentos- foi bem mais fácil e prazeroso" (Fernanda).

"Senti-me muito confusa com a proposta de improvisação, talvez, por haver muitos elementos ao mesmo tempo. Isto tudo sempre é a causa da ' cobrança pelo perfeito'... então, surge a frustração de talvez não conseguir executar o que foi pedido e eu já sofro por antecedência /.../

Interessante mesmo foi eu estar de base para alguém, pois sempre sou eu que me arrisco a deixar com que as pessoas me carreguem. É bom saber que eu sou capaz de sustentar pesos!" (Daniela).

"Gosto muito do trabalho em duplas para a composição, rende e faz com que pequenos movimentos virem 'grandes' composições" (Denise).

Prática 03

-18/ 08/ 99:

"A prática fora da sala de aula traz outras sensações e movimentos. Sensação de liberdade /.../ Apesar do local da prática ser aberto, nós todas ficamos muito próximas, até mais do que ficaríamos se estivéssemos na sala" (Renata).

"Não mudou muito meu corpo depois dessa prática, não sei porque eu me disperso muito fazendo exercício ao ar livre. Eu me dispersei porque não estou muito bem psicologicamente (cabeça) e fisicamente ultimamente, então me disperso mesmo. É bem gostoso fazer as técnicas de Graham ao ar livre, mas ao mesmo tempo não" (Fernanda).

"É engraçado como me sinto um pouco aflita com improvisações diretas, isto é, não se coloca a proposta antes, diz-se no mesmo momento em que se faz, isto me deixa um pouco ansiosa, afinal, não é possível inventar antes de executar, é tudo momentâneo e o que sair, saiu! /.../

Me sinto angustiada e pesada quando lido com o fator Peso" (Daniela).

"Não enfatizei muito a percepção na respiração, mas ela estava centrada no tronco; nem peito, nem abdome. Já as tensões no corpo, deu para perceber bastante /.../: pescoço e ombros difíceis de relaxar" (Denise).

- 19/ 08/ 99:

"O *supless derriére* não trouxe incômodo, mas uma sensação de estar ganhando o céu. A prática fora da sala colaborou para este ganho /.../

Os movimentos da composição surgem baseados em sensações; dando qualidade ao movimento" (Renata).

"Realmente é perceptível a falta de uma integrante na prática. O grupo possui uma combinação energética, a qual é composta pelas quatro integrantes, mais a própria

organizadora; e esta energia é quebrada quando há um bloqueio, que seja de uma ou mais integrantes" (Daniela).

"Não estou conseguindo prestar muita atenção nas coisas que estão acontecendo com o meu corpo. Não estou querendo falar muito /.../ não é o momento.
Achei que não estava com muito 'espírito' para criar. Porém, surpreendi-me com o meu momento e minha movimentação, que me comove muito ainda" (Denise).

Prática 04

- 30/ 08/ 99:

"É muito legal perceber que a nossa movimentação muda de intensidade (se transforma) de acordo com o nosso trabalho e conforme vamos fazendo o que você pede /.../
Interessante o trabalho de foco nas contrações; ele dá continuidade na coluna" (Renata).

"Ainda bem que você, Paty, fez o início da prática conosco, pois a sala ficou vazia sem uma das integrantes. Assim pareceu menos evidente e a harmonia gerou melhor. Aliás, vejo uma boa integração na seqüência inicial que foi proposta.
Às vezes sinto falta de entrega, preciso deixar de me preocupar e simplesmente fazer (sem cobranças)" (Daniela).

"Minha respiração parece estar bem estabilizada. Sinto que neste momento não está havendo muita modificação. O aquecimento é ótimo e me sinto muito a vontade em fazê-lo. /../

Estou adorando trabalhar a atual movimentação. Até hoje é a que estou mais inteira, completa, tanto na parte física quanto mental" (Denise).

- 02/ 09/ 99:

"Foi difícil começar o trabalho de tirar a Denise do pesado; proposta nova, não falávamos a mesma língua.

Nas espirais ainda encontro alguns desvios da cabeça enquanto prolongamento da coluna (que está em espiral)"(Renata).

"Adorei trabalhar o trio, colocando em 'cheque' o peso da Denise. É interessante saber que é possível haver interação, harmonia e confiança. /.../

Não posso negar que esta semana está sendo muito difícil e está afetando na minha produção. Minha garganta está com um nó e parece que meu corpo todo está amarrado, estou me sentindo fragmentada; minha respiração não está dentro de seu caminho natural no corpo. /.../

Acho bastante difícil encontrar os focos e assim como também as direções da cabeça.

O peso me traz algumas agonias, é difícil trabalhar com ele, mas eu gosto de enfrentá-lo, estou fugindo um pouco mas as respostas estão chegando. Tenho medo de me propor ao peso e ele me consumir (porque consome!!)" (Daniela).

"Adorei o trabalho em trio, parece que na minha concepção era isto que tinha que acontecer. Uma transição perfeita" (Denise).

Prática 05

- 08/ 09/ 99:

"No final, quando nos abraçamos: a Daniela era a receptiva com toques leves; a Denise entrega tanto quanto recebe e a Fernanda era a 'poderosa' (forte). A Denise estava respirando ofegante e eu calma até que respiramos profundamente juntas e a respiração tornou-se comum /.../

Os tecidos trouxeram sensações bastante variadas: o colorido nos deixou agitadas, movimentos embolados; e o creme nos acalmou, movimentos amplos, esticados e densos" (Renata).

"As dores na lombar na hora de fazer o *supless* ainda são intensas e incomodam, ainda não achei o caminho certo para fazer esse exercício /.../

Adorei as improvisações com os panos, a inspiração vem muito mais forte em tudo e dá para interagir bem mais, mantendo às vezes até uma distância" (Fernanda).

"Pouco a pouco estou me sentindo mais à vontade com a respiração e às vezes consigo até fazer com que ela solte o movimento ou 'afine' o caminho mesmo.

Estou precisando retomar as referências da contração na parte do sacro, ando percebendo que meu peito voltou a mandar no movimento ('se é que algum dia eu deixei de fazer com o peito'). Uma coisa boa é que não sinto mais meu ísquio rodando no chão, vacilando. /.../

Acredito haver uma sintonia diferente nas improvisações, por exemplo, em grupo eu sempre invadi as pessoas, mas no caso das meninas, eu nem sempre consigo. A Renata

demanda de palavras para compreender e executar. Com a Denise eu já sinto uma entrega. E a Fernanda, hoje, foi algo excepcional, ela se permitiu apesar de estar minimizada" (Daniela).

"Sobre a respiração completa, agora ela parece fazer parte da minha respiração, não é mais algo ruim" (Denise).

- 09/ 09/ 99:

"Estar de olho fechado não trouxe sensações muito diferentes; parecia que o foco continuava /.../ Fechar os olhos é a mesma coisa de olhar para si mesma quando não se tem o espelho" (Renata).

"Foi super legal fazer os exercícios de Graham com os olhos fechados, você sente as pessoas do seu lado e isso é muito precioso, me senti bem melhor e tive uma noção maior do meu corpo durante os movimentos" (Fernanda).

"O importante foi perceber que eu sempre utilizo o lado direito como fonte maior dos meus movimentos nas improvisações /.../

Muito interessante acontecer o fato de pedir os exercícios para serem executados de olhos fechados, isto me faz acreditar mais naquilo que estava fazendo" (Daniela).

"No final da prática, no abraço; sinto a Daniela um pouco tímida em me abraçar; a Renata me abraça super forte e tenho vontade de desmontar ali mesmo; a Fernanda é 'café com leite' nem um nem outro" (Denise).

Prática 06

- 20/ 09/ 99:

"Todos os movimentos que ainda têm os seus defeitos estão na minha consciência, mas não consigo transformá-los. Quando o tempo é mais lento tudo é mais fácil, mas quero fazer bem, também no tempo rápido; com dinâmicas diferentes" (Renata).

"Fizemos os exercícios sozinhas /.../ e rolou super legal, eu pensei que não fosse sair nada. O corpo respondeu de imediato às respirações e movimentos, tem consciência" (Fernanda).

"Pela primeira vez fizemos a prática sozinhas e foi bastante dinâmico... me senti bem em fazer os exercícios de Graham. A impressão que tive foi como fazer os exercícios de olhos fechados, cinesiologicamente incorporado /.../ Todas estavam ligadas no que estavam fazendo, pois dependia das quatro para as coisas acontecerem" (Daniela).

"...a respiração veio muito gostosa, fluente e no corpo inteiro.
Fazer Graham sem a sua coordenação foi muito bom para perceber o que está na mente e no corpo; e percebi que quase tudo está integrado /.../" (Denise).

Prática 07

- 22/ 09/ 99:

"Meu corpo estava bem equilibrado hoje. Não tive tremedeira na hora de filmar seqüências difíceis" (Renata).

"Quando temos que filmar o corpo parece que muda, mas desta vez que gravamos não senti muita diferença corporalmente falando. /.../ Senti meu corpo mais conectado hoje, talvez mais concentrado, o que facilitou" (Fernanda).

"Aconteceu a gravação com o Rodrigo (Câmara), que foi bem tranqüila e centrada /.../ me senti um pouco mais tranqüila em à frente de uma câmara /.../ me senti mais natural. /.../

Este jogo de cintura de estar e permanecer na proposta é uma grande criatividade e que nem todas as pessoas são maleáveis para a cooperação e existência desta. /.../

A preocupação de fazer e executar correto é que atrapalha e faz com que o corpo (e mente) se preocupe com coisas a mais do que deveriam ser pensadas. Será que isto passa? /.../ é minha luta constante /.../" (Daniela).

"Na filmagem muita coisa muda, apesar que nesta estava à vontade. Mas minha respiração estava bem presa, flui menos. /.../ Percebo que quando respiro (na filmagem) é muito forte, demoro muito para respirar" (Denise).

- 23/ 09/ 99:

"No aquecimento é sempre importante estarmos trocando de parceiras; aprendemos a nos adaptar ao diferente; alongar mais ou menos. /.../
A criatividade foi o máximo, demorou para desenrolar (estava pesado), mas quando aconteceu explodiu" (Renata).

"Achei o máximo a criatividade de hoje, apesar de a Paty matar a gente de tanto fazer a seqüência que não é nada fácil e muito menos livre, saíram umas coisas ótimas e que tem a ver com cada uma de nós. A minha seqüência com a Denise me cansa não somente pelo esforço físico, mas também por tudo o que me lembra e só hoje eu fui perceber" (Fernanda).

"É interessante ver que o corpo está consciente e sabe os limites onde pode atuar /.../
As composições estão tomando forma, gosto de saber que é possível sair um pouco dos padrões 'impostos' e as possibilidades são infindas. Bom, foi bastante dificultoso trabalhar com Peso, mas o resultado me deixou um tanto quanto 'lisonjeada', são opostos de intenções que se complementam" (Daniela).

"O aquecimento está muito no meu corpo. É o aquecimento que mais gostei, pois ele esquenta primeiro internamente e me sinto muito confortável com o espaço, parece que estou dançando coreograficamente em um palco" (Denise).

Trechos selecionados dos relatórios entregues pelas participantes das práticas em grupo. Práticas relacionadas ao fator Fluência

Prática 01

- 06/ 10/ 99:

"A soltura da minha expiração em ssssss parece ser mais longa, eu consigo controlá-la e assim ela se prolonga; melhor alongamento da região posterior, o movimento percorre todo o corpo homogeneamente- não 'pula' porções da coluna. /.../

É eficiente o trabalho da soltura da articulação coxa-femural, pois facilita as espirais em grandes contrações. /.../

As palavras da Denise foram uma lição de conforto e aconchego" (Renata).

"Esta prática de Fluência está sendo, ou começou muito melhor do que a de Peso. Parece que tudo está mais leve. /.../

Muito legal ler um texto ou cantar uma música no final de cada prática, deixa o grupo mais concentrado e relaxado" (Fernanda).

"É difícil perceber que não coloco parâmetros para a minha dança; que não demonstro fraquezas nem dificuldades e que na verdade, nunca soube expor meus problemas, minhas angústias, meus erros..." (Daniela).

"Gostei muito da seqüência de aquecimento e percebi, um pouquinho, a diferença da minha respiração: enquanto na seqüência passada eu sentia mais a necessidade de soltar o ar, agora eu não me incomodo quando inspiro. /.../

A seqüência de centro, percebi que tenho necessidade de respirar mais lento que as meninas, e aquele momento no qual eu caí, eu realmente me sentia flutuando numa brisa; e acredito que não seja só falta de *plié*, talvez um descontrole do meu peso (não sei ainda dizer se é bom ou ruim).

Falar para mim no final da prática foi muito estranho, fiquei com muita vergonha; mas em contraponto a isso, consegui perceber uma energia e reação diferenciada de cada uma que estava na roda" (Denise).

- 07/ 10/ 99:

"Esta prática está sendo mais prazeirosa que a de Peso, pois tem uma dinâmica diferente, os exercícios fluem; as seqüências não travam apesar das dificuldades.

A improvisação com a Denise *(estímulo- resposta)* foi muito divertida, a história da dupla era uma brincadeira de criança, cheia de carinho, toques suaves, cócegas, aconchego. Foi muito interessante para mim explorar as maneiras, as partes do meu corpo que podiam tocá-la /.../ estávamos falando a mesma língua" (Renata).

"Eu sentia sempre como um susto os estímulos da Daniela, mas era muito gostoso, consegui pegar muitas movimentações legais que simplesmente saíram. /.../ O exercício serviu para que eu compreendesse que posso mudar as intenções de um tempo para outro" (Fernanda).

"Hoje eu me permiti! Fiz Graham como aquecimento de outra aula, às vezes me vejo fazendo isto inconscientemente, mas hoje foi diferente, foi com prazer, com complacência... com consciência /.../ estou um pouco mais aberta para ver 'outros' caminhos, os possíveis...

Adorei a improvisação, o toque me permite criar o movimento sem outras preocupações, é um jogo. /.../ O contato demonstra integridade" (Daniela).

"A improvisação foi a melhor coisa da prática. Me senti uma criança brincando, sorrindo e aproveitando cada momento. Durante a improvisação tive sempre uma imagem de estar numa paisagem cheia de verde (muita grama)" (Denise).

Prática 02

- 20/ 10/ 99:

"Na improvisação, o estímulo da música, das palavras e das imagens ficaram mais presentes que a frase retirada do texto. /.../

O fechamento foi maravilhoso: Daniela sentou no meio da pequenina roda e nos tocou passando uma energia de carinho e proteção. Tudo circulava, enquanto o texto era lido, mas eu, particularmente, queria muito ter ouvido o primeiro texto novamente" (Renata).

"...a imagem onde continha várias coizinhas, parecia uma brincadeira de criança e foi isso que me marcou mais na nossa improvisação, me sentia brincando a toda hora" (Fernanda).

"Esta foi uma prática um tanto quanto complicada para mim, isto é, estar mas não estar... olhar mas não fazer.. tentar e se frustrar. /.../ Com esta nova postura de bailarina machucada, eu me perdi um pouco /.../ Fiz a parte inicial da respiração e percebi que minha angústia e agonia ficam relatadas em meu peito. Parece impossível dissolvê-las..." (Daniela).

"Achei super legal para a percepção da contração *supless* e respiração, o trabalho das duplas. O contato costas-costas fez perceber muito a contração começando pela lombar, e quando a expiração é feita, a contração é bem mais fluente" (Denise).

- 21/10/ 99:

"Os movimentos tornam-se muito mais ricos quando conseguimos entendê-los ou encaixá-los/ associá-los a um contexto; tema. Trabalhar um tema no estágio em que estamos é possível. Criar, improvisar com mais fluência. Não trava" (Renata).

"Hoje a improvisação foi totalmente diferente. Ainda tinha um pouco daquela brincadeira, mas o que sobressaiu mais foi a impressão de uma pessoa magoada, que brigou com alguém, birra de criança. Essa sensação foi muito forte. Nossas movimentações eram bem mais fortes em termos de força física, nós nos chocamos várias vezes, coisa que não aconteceu ontem. Só não consegui entender porque isso mudou" (Fernanda).

"Não pude estar presente. Foi um dia de muita dor e fiquei em Souzas, pronta para mais uma sessão de fisioterapia. Fiquei mal, porque tinha algumas observações a fazer em relação à improvisação. Foi muito frustrante" (Daniela).

"A respeito da respiração, ela estava muito lenta, eu até estranhei e percebi isso no começo do aquecimento. /.../

No começo da composição estava gostando muito, mas depois percebi que comecei a ficar separada das meninas, não sei se foi eu que me separei, mas me senti fora do clima, uma estranha" (Denise).

Prática 03

-25/ 10/ 99:

"Já nesta improvisação a frase tirada do texto: 'amar é estar de costas' ficou muito presente. É bom ficar de costas quando a gente confia. E as palavras influenciaram muito mais que as imagens. /.../

Na improvisação foi possível experimentar o fluir (liberdade) e o não fluir (prisão, impedimento); esta sensação ficou interna após me separar das meninas. Fluir amplia o espaço (voar) e não fluir é estar preso num espaço pequeno, limitado em todos os lados; fluir: os movimentos saem do centro e vão gradualmente para as extremidades do corpo; não fluir: os movimentos de aproximam do centro, uma maneira de se proteger; se esconder das meninas, fugir" (Renata).

"A improvisação foi muito boa e prazeirosa. /.../ a sensação (figura que ficou mais) de uma árvore às vezes morta, seca, e às vezes florida, cheia de verde.
Na hora que a Denise pisou em cima de uma das minhas mãos me senti totalmente amputada e isso foi péssimo, eu odiei" (Fernanda).

"Me vem muitas imagens quando faço uma reflexão sobre como transferir o texto ao movimento, e a mais 'impregnante' é o sempre estar no nível baixo, sentada de costas. A imagem mais forte relacionada a este contexto é: o momento de uma leoa que está no cio e não se preocupa em buscar seu macho, mas transborda a sexualidade estando simplesmente parada a olhar o horizonte /.../" (Daniela).

"O exercício de improvisação foi muito gostoso, pois quando estava como controladora da Fluência das meninas, me passava várias imagens pela cabeça. Me passou a todo momento desespero de ver elas querendo se movimentar, mas encontravam muitos obstáculos. Me senti por muitas vezes cruel. Já quando eu estava improvisando, a primeira imagem foi de fluir numa paisagem muito calma, então saí correndo, e quando encontrava alguém me impedindo, na maioria das vezes foi como se encontrasse algo para brincar e algumas vezes tive uma sensação de ser censurada" (Denise).

- 03/ 11/ 99:

"Enquanto danço e nas improvisações parece que a Denise sempre 'pesa' os movimentos, são fortes e/ ou negativos. Eu e a Daniela somos mais parecidas em termos

de Fluência; Daniela 'acolhe' e 'ataca' com seus movimentos. A Fernanda é mais neutra, segue seu estilo de presença, a emoção dos seus movimentos não me atingem" (Renata).

"Na hora de fazer as contrações de Graham eu estava com a sensação de um pelote nas minhas costas (na região da lombar), o que acabou me deixando tensa de dor e às vezes prendendo a respiração" (Fernanda).

"Os exercícios de Graham me pareceram mais incorporados, senti minha coluna realmente se mexer por inteiro. Meu sacro parece dilatar, ou melhor expandir conforme o movimento /.../ pareceu-se trazer um estado de entrega /.../ Eu parecia necessitar de um tempo a mais para respirar, como um descanso à parte" (Daniela).

"Estou tendo muita necessidade de soltar bem mais o ar do que eu estava acostumada. O fluxo da respiração no geral está muito intenso e centrado bem no abdome e na caixa torácica e com isso estou tendo uma certa sensação de conforto" (Denise).

Prática 04

- 04/ 11/ 99:

"A presença da Daniela, mesmo enquanto está do 'lado de fora' é muito importante. O ciclo de energia se completa" (Renata).

"Para mim foi muito importante ver o que nós estávamos fazendo em vídeo. /.../ Essa relação que conseguimos através dos olhares e do corpo, me lembrou muito as crianças birrentas, que se metem a adultas" (Fernanda).

"Por mais que a improvisação se utilizou de momentos muito reais para mim, e fortes; eu estou conseguindo separa-los de uma maneira muito interessante. /.../ estou conseguindo me localizar num personagem, junto com as minhas imagens e conseguindo abstrair o pessoal" (Denise).

- 08/ 11/ 99:

Sons no aquecimento: "Aqueceu o corpo, relaxou minha barriga, e descobri que a pressão da musculatura aumenta o volume do som, sem precisar gritar.

O vídeo nos influenciou positivamente quando trouxe algumas lembranças de espaços e as relações. Eu vi a Denise!!! /.../

Ainda não consegui definir, quem sou? Ou o que sou? /.../ não sei se minha relação com as meninas é de amizade, brincadeira de criança, sedução, proteção ou todas estas palavras juntas!

Nas improvisações a Fernanda estava mais resistente, /.../ nem sempre ela ouvia o que eu estava dizendo." (Renata).

"Hoje para mim as práticas de improvisação não fluíram bem, não sei o que aconteceu, mas não foi tão bom como geralmente é" (Fernanda).

"O soltar som com a respiração ainda me traz alguma angústia, só não sei identificá-la. Falou em palavras o corpo se faz enrijecer" (Daniela).

"Foi muito interessante para mim o aquecimento usando a voz. Foi uma das primeiras vezes que senti esquentar por dentro usando este 'método' da voz. Durante o aquecimento eu tive muita vontade de dar risada" (Denise).

Prática 05

- 10/ 11/ 99:

"Muitos 'brancos' na improvisação; as palavras ora não vinham, ora vinham uma atrás da outra trazendo uma seqüência que trazia sensações (uma historinha ia se montando)" (Renata).

"A técnica para mim ajudou muito nas aulas que tenho na faculdade /.../ a composição me fez ver que é muito mais divertido coreografar e não tão complicado quando se brinca ou se solta para fazer o que o corpo tem vontade" (Fernanda).

"Estou precisando de maior ênfase na respiração, eu me sinto muitas vezes bloqueada /.../ Me vejo deixando as coisas acontecerem e parece que falta sempre um maior entendimento para o todo /.../" (Daniela).

"A técnica utilizada está servindo (neste momento) de uma maneira muito diferente de antes; hoje ela não vem como uma contração no meu tórax, e sim uma contração no meu

corpo todo que me traz uma sensação de integração e às vezes sofrimento (acho que é por isso que muitas vezes tenho vontade de fechar os olhos e manter o foco interno). /.../ As minhas dificuldades já não são 'obstáculos' /.../ estão fazendo eu pensar no meu corpo inteiro e entendendo várias frustrações" (Denise).

- 11/ 11/ 99:

"/.../ a criança era mais forte. /.../ A vida como ela é: foi representada através de sátiras das coisas que nos incomodam. /.../

Estou sempre tentando ser ativa nos contatos, dar estímulos para a improvisação continuar. Não fiquei nem um segundo esperando receber estímulo de alguém. Pergunta e resposta sem pausa. Não aceitei a idéia de ficar parada /.../" (Renata).

"Eu sinto uma necessidade muito grande de aquecer a minha voz antes de começar a falar meu nome no exercício da respiração /.../

Na improvisação eu e a Renata não conseguimos passar da fase criança para adulta (mulher), eu até tentei, mas a Renata me puxava de volta e como era bem mais gostoso, eu voltava rapidamente" (Fernanda).

"A cada improvisação que executo, em seu término me sinto extremamente vazia /.../ mas o que me deixa vazia é a sensação de aceitação...no caso de achar uma célula de movimento interessante e de esta, na realidade, não ser interessante! O que muito me complica é o analisar o que agradou, marcou, perdurou...filtrar? /.../

A espiral de onde surgiu o primeiro movimento a partir da andada em espiral que penetrou em todo o corpo e tudo fazia parte da espiral e a própria espiral me levou à queda. A palavra cair passou a ser mais importante, que logo rimava com rir... que se transformou em 'cara de palhaço', onde já pretendia desenvolver contato com outra pessoa" (Daniela).

"O aproveitamento da improvisação foi muito bom, porém angustiante. Mas em termos de movimentação e sensação foram muito ricos (mas, foram poucos). /.../ às vezes sinto coisas totalmente contrárias das meninas!!" (Denise).

Prática 06

- 17/ 11/ 99:

"A verdade é que não abro espaço para deixar minha personagem viver, sentir. Racionalizo sempre. Nos poucos momentos que a personagem (que eu ainda desconheço) realiza o movimento produzido este cria uma intensidade significativa" (Renata).

"Consegui fazer o exercícios do 'camelo' sem sentir dor no meu joelho e consegui fazer ele inteiro. Uma coisa que me ajudou foi a respiração" (Fernanda).

"Em relação à técnica, o pé ainda dói um pouco para apoiar o movimento na posição sentada. Já em pé a transferência de peso incomoda. Mas a barra é uma boa solução" (Daniela).

"Não tenho muito o que falar /.../ estou doente e não consegui prestar atenção em mim mesma" (Denise).

- 18/ 11/ 99:

"Quando me separo da 'pedra solodificada' (grupo) não me sinto só; ela continua respirando comigo, é parte de mim como sou parte dela; nos completamos. É mostrar o individual sem perder o coletivo; integração" (Renata).

"Com as transformações feitas na coreografia de Espaço algumas coisas mudaram como:

- me senti mais fluida dentro da coreografia, ou seja, mais integrada.
- todas nós ficamos mais uma coisa só, um todo. /.../

Essa impressão dada pela Paty de um coração pulsando encaixou perfeito, porque a qualquer momento pode parar ou explodir" (Fernanda).

"Tive um tempo para mudar algumas estruturas do solo, me senti mais segura para poder trabalhar o movimento. /.../ Consegui mudar o peso do movimento e, desta forma, foi possível executar tudo /.../ É preciso ter certeza se o movimento não me machuca, e se por um acaso machucar, como posso transformá-lo para a atual postura do meu corpo" (Daniela).

"Esta composição (Espaço) me passa uma grande ansiedade: No momento das estátuas (grupo) sinto uma integração, mas no momento que abre algum solo é como se uma das personagens não estivesse contente com a sensação e procurasse um momento para se

libertar do grupo; porém ela volta para o grupo pela necessidade da integração e da cumplicidade. /.../

Ainda não sei muito bem quem é minha personagem. Mas ela gosta de ficar sozinha, às vezes ela pensa muito diferente de suas companheiras. Tenta sempre ser cúmplice nos primeiros momentos, mas depois ela acredita na sua felicidade de estar só em muitos momentos, mas não deixando de lado os encontros e os momentos de pensamento em comum. Por mais que ela esteja bem sozinha, no geral acho ela um tanto quanto conflituosa, preocupada, talvez triste" (Denise).

Prática 07

- 22/ 11/ 99:

"A presença ativa da minha mão é constante em quase toda a coreografia. Mão: um pedaço de mim ou algo externo que me atormenta, me incomoda; aperta o seio, faz carinho /.../, puxa o cabelo, balança a cabeça. Acho que a mão manda, domina minha personagem. /.../

A coreografia de Peso me deixa enjoada, com a cabeça pesada. Respiro mais vezes, com mais intensidade" (Renata).

"Essa seqüência de Peso acabou comigo. Eu comecei a prática bem, mas o primeiro momento que passei, ou melhor, comecei a lembrar, comecei a me sentir mal e daí pronto o resto fiz tudo de mau humor. Peço desculpas, mas é muito forte, eu tenho que achar um jeito de não me afetar tanto" (Fernanda).

"Descobrir, redescobrir, observar, se entregar, conquistar. É isto que sinto no decorrer das práticas. /.../

Ando percebendo um certo vislumbramento meu pela movimentação da Denise. /.../ A sensibilidade, a humildade de como ela faz, enfim, vejo uma pessoa com grande entusiasmo e capacidade ao meu lado e me sinto incapaz de elogiar ou me aproximar. É gostoso ver que alguém faz, assim eu me sinto no dever de também começar a fazer, isso é muito produtivo" (Daniela).

"É a composição (Peso) que me traz mais lembranças e significados de cada movimento. Para mim o ambiente desta composição ainda é entre quatro paredes (um quarto), é uma conversa muito íntima entre amigas que contém jogos de verdade, cumplicidade, traição, acusação e também entendimentos" (Denise).

- 24/ 11/ 99:

"Ainda não sabia que ia ser filmado. Quando você pedia a seqüência, a 'ficha demorava para cair', mas enquanto executava parecia que as sensações do movimento estavam impregnadas no meu corpo. /.../ A filmagem foi uma oportunidade de retomada das seqüências de exercícios técnicos /.../ São exercícios que nos preparam para executar qualquer outro tipo de movimento" (Renata).

"Foi possível entrar na proposta e sinceramente, me desliguei um pouco de fazer perfeito para sentir o que se passava comigo. Me lembro da força que me invadiu quando comecei o duo com a Renata, parecia que o tempo se estendeu e a coreografia possuía

uma longevidade, passou a ter volume. Meu corpo estava denso. Tudo parecia ampliado...me senti plena, apesar de saber que cometi vários equívocos. /.../
Às vezes a gente lê coisas, escuta coisas, vê coisas que gostaríamos que fizesse parte da nossa vida, mas isso só acontece quando realmente permitimos e aceitamos" (Daniela).

"A filmagem desta vez não estava nenhuma seqüência muito ensaiada, então saiu toda a seqüência muito espontânea. A filmagem da coreografia de peso foi ótima para eu saber e sentir um pouco o que é na estrutura junta, e a sensação de estar pronta, com início, meio e fim" (Denise).

Bibliografia

ADORNO, T. W.- **Teoria Estética.** São Paulo: Martins Fontes, 1970.

AL-CHAMALI, G. C.- **Yoga.** São Paulo: Paulus, 1994.

ALEXANDER, G.- **Eutonia: Um Caminho para a Percepção Corporal.** São Paulo: Martins Fontes, 1991.

AMARAL, S.- **Chi-Kun: A respiração taoísta.** São Paulo: Summus, 1984.

ANDERSON, J.- **Ballet & Modern Dance: a Concise History.** New Jersey: Princeton, 1986.

ARMITAGE, M. (ed.)- **Martha Graham: The Early Years.** Los Angeles: Da Capo, 1985.

ASTRAND, P.- **Tratado de Fisiologia do Exercício.** Rio de Janeiro: Guanabara: 1987.

BARBA, E. & SAVARESE, N.- **A arte secreta do ator.** Campinas: Editora da Unicamp: 1995.

BARKER, S.- **A técnica de Alexander.** São Paulo: Summus, 1991.

BERTAZZO, I.- **Cidadão Corpo: Identidade e Autonomia do Movimento.** São Paulo: Summus, 1998.

BERTHERAT, T.- **A Toca do Tigre.** São Paulo: Martins Fontes, 1990.

BÉZIERS, M. M. & PIRET, S- **A Coordenação Motora: Aspecto Mecânico da Organização Psicomotora do Homem.** São Paulo: Summus, 1992.

BIANCHI, T.- **Seu Corpo, Sua História: Dramaintegração: técnica sensibilizante.** Petrópolis: Vozes, 1984.

BLOM, L. A.- **The Moment of Movement: Dance Improvisation.** London: Dance Books, 1988.

BOURCIER, P.- **História da Dança no Ocidente.** São Paulo: Martins Fontes, 1987.

BRIEGHEL- MÜLLER, G.- **Eutonia e Relaxamento.** São Paulo: Manole, 1987.

BRIKMAN, L.- **A Linguagem do Movimento Corporal.** São Paulo: Summus, 1989.

CAMPIGNION, P.- **Respir- Ações: A respiração para uma vida saudável.** São Paulo: Summus, 1998.

CAMPOS, M. R. B. de- **Uma arqueologia da dança: Releitura coreográfica de Chinita Ulman.** Campinas, 1995. Dissertação de Mestrado, Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas.

CAPRA, F.- **O Tao da Física.** São Paulo: Cultrix, 1983.

CHALANGIER, C.- **A Expressão Corporal: método e prática.** São Paulo: DIFEL, 1975.

COHEN, M. ed.- **What's dance?** Oxford: Oxford University Press, 1983

COHEN, S. J.- **The Modern Dance: Seven Statements of Belief.** U.S.A.: Middletown Com., Wesleyan University Press, 1988.

COSTELA, A.- **Para Apreciar a Arte.** Campos do Jordão: Mantiqueira, 1985.

CREMA, R.- **Introdução à visão holística.** São Paulo: Summus, 1989.

DANTAS, E. H. M. (org.)- **Pensando o corpo e o movimento.** Rio de Janeio: Shape, 1994.

DENYS-STRUYF, G.- **Cadeias Musculares e Articulares.** São Paulo: Summus, 1995.

DEVI, I.- **Hatha-Ioga.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1962.

DUNCAN, I.- **Minha Vida.** Rio de Janeiro: José Olímpio, 1989.

DYCHTWALD, K.- **Corpomente.** São Paulo: Summus, 1984.

FARO, A. J.- **Pequena História da Dança.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1986.

FELDENKRAIS, M.- **Consciência pelo movimento.** São Paulo: Summus, 1977.

_____- **Vida e Movimento.** São Paulo: Summus, 1988.

FERNANDES, N.- **Yoga Terapia: O Caminho da Saúde Física e Mental.** São Paulo: Ground, 1994.

GARAUDY, R.- **Dançar a Vida.** Rio de Janeiro: Nova Franteira, 1980.

GONÇALVES, M. A. S.- **Sentir, Pensar, Agir: Corporeidade e Educação.** São Paulo: Papirus, 1997.

GOWDAK, D.- **Atlas de Anatomia Humana.** São Paulo, FTD, 1989.

GRAHAM, M.- **Memória do Sangue.** São Paulo: Siciliano, 1993.

GUYTON, A. C.- **Tratado de Fisiologia Médica.** Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.

HASELBACH, B.- **Dança Improvisação e Movimento: Expressão Corporal na Educação Física.** Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1988.

HAYES, E. R.- **Dance Composition & Production.** Pennington: Dance Horizons, 1993.

HENRIQUES, A. R.- **Yoga e Consciência.** Porto Alegre: Rígel, 1990.

HERMÓGENES, J.- **Autoperfeição com Hatha Yoga.** Rio de Janeiro: Record, / s. a./.

HOROSKO, M.- **Martha Graham: The evolution of her Dance Theory and Training 1926-1991.** Chicago: Capella books, 1991.

HORST, L. & RUSSEL, C.- **Modern Dance Forms in Relation to the Other Modern Arts** . Princeton: Dance Horizons, 1987.

HUANG, A.C.- **Expansão e Recolhimento- A Essência do T'ai Chi.** São Paulo: Summus, 1979.

JESUS, A. N.- **Vivências Corporais: Proposta de Trabalho de Auto-Conscientização.** Campinas, 1992. Dissertação de Mestrado- Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

KELEMAN, S.- **Anatomia Emocional.** São Paulo: Summus, 1992.

KURTZ, R. & PRESTERA, H.- **O corpo revela.** São Paulo: Summus, 1989.

LABAN, R.- **Dança Educativa Moderna.** São Paulo: Ícone, 1990.

_____ **Danza Educativa Moderna.** Barcelona: Paidós, 1984.

_____ **Domínio do Movimento.** São Paulo: summus, 1978.

LANGER, S. K.- **Sentimento e Forma.** São Paulo: Perspectiva, 1953.

_____ **Problems of Art.** New York: Sbriberns, 1957

LINKLATER, K.- **Freeing the Natural Voice.** New YorK: Drama Book, 1976.

LOWEN, A.- **Prazer: Uma abordagem criativa da vida.** São Paulo: Summus, 1984.

_____ **Bioenergética.** São Paulo: Summus, 1975.

MARINHO, A. M.- **80 exercícios respiratórios de Svásthya Yoga.** São Paulo: Ground, 1990.

MARSHALL, L.- **Mantenha-se em Forma com Ioga.** São Paulo: Cultrix, 1997.

MARTIN, J.- **The Modern Dance.** New York: Dance Horizons, 1972.

MESQUITA, R. M.- **Comunicação Não- Verbal: Atuação Profissional e Percepção da Psicodinâmica do Movimento Expressivo.** São Paulo, 1997. Tese de doutorado- Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo (USP).

MILLE, A. de- **Martha: The Life and Work of Martha Graham.** New York: Random House, 1991.

NANNI, D.- **Dança- Educação: Pré- escola à Universidade.** Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

OSSONA, P.- **Educação pela Dança.** São Paulo: Summus, 1988.

PARTSCH-BERGSOHN, I.- **Modern Dance in Germany and the United States.** Tucson: Harwood Academic Publishers, 1994

PORTINARI, M.- **História da Dança.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

RAMACHARACA, Y.- **Ciência Hindu- Yogue da respiração.** São Paulo: Pensamento, 1999.

RAMOS, R. C. L. org.- **Danças Circulares Sagradas.** São Paulo: TRIOM, 1998

REDFERN, B.- **Concepts in Modern Educational Dance.** London: Dance Books, 1982.

ROBATTO, L.- **Dança em Processo: a Linguagem do Indisível.** Salvador: Centro Editorial e Didático da UFBA, 1994.

RODRIGUES, G.- **Bailarino Pesquisador Intérprete.** Rio de Janeiro: FUNART, 1997.

SERRA, M. A.- **Empatia: Um Estudo da Comunicação Não-Verbal Terapeuta Cliente.** São Paulo, 1990. Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo (USP).

_____ **Analysis of Expressive Movement Qualities in the Creative Personality.** USA, 1979. Dissertação de Mestrado- Hahnemann Univ. Philadelphia.

_____ **A Versatilidade Coreográfica Expressiva.** São Paulo, 1997. Pesquisa realizada com apoio da Fapesp- Departamento de Artes Corporais, Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

SHERBON, E.- **On the Count of One: Modern Dance Methods.** California: Mayfield Publishing Company, 1975.

SIEGAL, M. B.- **The Shapes of Change – Images of American Dance.** California: University of California Press, 1979.

SILVA, E. L.- **Método de Ensino Integral da Dança: um Estudo do Desenvolvimento dos Exercícios Técnicos Centrado no Aluno.** Campinas, 1993. Tese de Doutorado-Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

SKY, M.- **Respirando: Expandindo seu Poder e Energia.** São Paulo: Gente, 1990.

SMITH-AUTARD, J. M.- **Dance Composition.** London: A&C Black, 1996.

SORELL, W.- **The Dance has many Faces.** Chicago: capella books: 1992.

STANGOS, N. ed.- **Concepts of Modern Art.** London: Thames and Hudson, 1995.

STODELLE, E.- **Deep Song: The Dance Story of Martha Graham.** New York: Dance Horizons, 1984.

_____ **The Dance Technique of Doris Humphrey and its creative potencial.** Princeton: Dance Horizons, 1978.

TAMARI- **Yoga Clássico e Tradicional: fundamentos básicos.** São Paulo:Pancast, 1988.

THOMAS, H.- **Dance, Modernity and Culture: Explorations in the Sociology of Dance.** New York, Routledge, 1995.

TODD, M. E.- **The Thinking Body.** Princeton: Dance Horizons, 1968.

ZOHAR, D.- **O ser quântico.** São Paulo: Best Seller, 1990

Dicionários:

BRANCO, M. B.- **Dicionário Português Latino.** Lisboa: Ferreira, 1909.

FERREIRA, A. B. de H.- **Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

FREIRE, L.- **Grande e Novíssimo Dicionário da Língua Portuguesa.** São Paulo: José Olímpio, 1954.

MACHADO, J. P.- **Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa.** VII São Paulo: Horizonte, 1967.

SOARES, O. E.- **Dicionário de Filosofia.** V. II Rio de Janeiro: Instituto Nacional do Livro, 1968.

TORRINHA, F.- **Dicionário Português Latino.** Portugal: Domingos Barreira, s. d.

Revistas:

BARNES, C.- . Martha's Dance Immortal. **Dance Magazine**, U.S.A, July, p.98, 1991.

BRAGATO, M.- Martha Graham: a grande virada da dança. **Dançar,** São Paulo, Ano IV, n° 16, p. 22- 24, 1986.

DEKLE, N.- Martha's Missionaries. **Dance Magazine,** U.S.A., July, p.32- 33, 1991.

HOROSKO, M.- Martha's Prince. **Dance Magazine,** U.S.A., July, , p.46- 47, 1991.

_____ Graham Moves: OffStage, OnStage. **Dance Magazine,** U.S.A., July, p. 60- 61, 1991.

MAZO, J. H.- Martha Remembered. **Dance Magazine,** U.S.A., July, p.34- 45, 1991.

PHILP, R. (Ed.)- KickOff Martha's Dances. **Dance Magazine,** U.S.A., July, p.7, p.56-57, 1991.

SORELL, W.- Martha and Myth. **Dance Magazine,** U.S.A., July, p. 53- 55, 1991.

WENGERD, T.- Martha's Men. **Dance Magazine,** U.S.A., July, p. 48- 52, 1991.

Consultas à Internet:

Almanaque da Dança- http:// www. geocities. com/ broadway/ 3362/martha. htm

Dancer's Focus: Martha Graham- http:/ www. netdanse. com/graham. html

Dancing- http:// www. pbs.org/dancing/prg7. html

Graham and Modern American Dance- http:// www. let.ruu.nl/ hist/mas/ xroads/dance.

The Kennedy Center Honors- http:// kennedy- center. org/ honors/ 1979/ graham. html

The Village Voice- http:/ www. villagevoice. com/ink/dance/ 38 kraftzimmer. shtml

Videografia:

Acts of Light. Thomas Grim. New York: Martha Graham Center of Contemporary Dance INC. and Danmarks Radio in association with Wnet/ Thirteen: EMI, 1984.

Doris Humphrey Technique: the creative potential. New York: Dance Horizons,

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL
SEÇÃO ULANTF

47 min, 1992

Laban: a versatilidade coreográfica expressiva. Tamaraka. São Paulo: KA/ Philbus, 1997.

Martha Graham in Performance. Dance Series. New York: Kultur, 93 min., 1961.

Martha Graham: The Dancer Revealed. Dance Series. New York: Kultur/ Wnet, 60 min, 1994.

Martha Graham: Three Contemporary Classics. Video Arts International. New York: Denmark, 85 min., 1984.