

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
INSTITUTO DE ARTES

**Prática corporeoenergética para a Improvisação de Dança:
uma via para a manifestação da criatividade**

Raquel Valente de Gouvêa

Fevereiro, 2004
Campinas

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

INSTITUTO DE ARTES

Mestrado em Artes

**Prática corporeoenergética para a Improvisação de Dança:
uma via para a manifestação da criatividade**

Raquel Valente de Gouvêa

Este exemplar é a redação final da
dissertação defendida pela Sra. Raquel
Valente de Gouvêa e aprovada pela
Comissão Julgadora em 27/02/2004



Profª. Dra. Antonieta Marília de Oswald de
Andrade
Orientadora

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 Profª Drª
Antonieta Marília Oswald de Andrade.

Campinas

2004

UNIDADE BC
 CHAMADA T/VNkamp
93452
 EX
 MBO BC/ 59712
 OC. 16.129-09
 C ☐ D ☒
 REÇO 22.100
 RTA 27-20-04
 CPD

+ foto de vídeo

6 Id 324345

G745p

Gouvêa, Raquel Valente de.

Prática corporeoenergética para a improvisação de dança : uma via para a manifestação da criatividade / Raquel Valente de Gouvêa. – Campinas, SP : [s.n.], 2004.

Orientadora: Antonieta Marília Oswald de Andrade.
 Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes.

1. Dança. 2. Improvisação (Dança). 3. Criatividade.
 4. Teatro. 5. Física quântica. 6. Corpo e mente. I. Andrade, Antonieta Marília Oswald de. II. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes. III. Título.

591814007

*Aos meus filhos Pedro e Guilherme
e à memória de minha avó
Leonor Valente.*

Agradecimentos

Toda pesquisa é feita com a participação de muita gente. Pessoas que influenciam direta e indiretamente o pensamento do pesquisador, mas também pessoas que são solidárias, amorosas, que ouvem com paciência as idéias “brilhantes” que vão surgindo ao longo do trabalho. Gostaria de poder agradecer a todos pessoalmente, com um abraço e um beijo, mas não sei se será possível. Assim, aproveito este momento para fazê-lo publicamente.

Inicialmente, agradeço à minha família, meus filhos Pedro e Guilherme que esperaram muito pela minha atenção, nas longas horas sentada diante do computador; meu companheiro Ricardo Matsuda que muito me inspirou como músico-improvisador e compositor notável.

Agradeço à minha orientadora Prof^a Dr^a Antonieta Marília Oswald de Andrade pela confiança em meu trabalho e pela liberdade que me possibilitou ser criativa.

Agradeço ao meu anjo da guarda e irmã querida Adriana Valente de Gouvêa pela carinhosa dedicação a esta causa, pelas traduções dos textos em inglês e pela revisão técnica/normalização. À minha cunhada Yolanda Matsuda pela revisão cuidadosa. Aos meus pais Clóvis E. de Gouvêa e Sophia Helena V. de Gouvêa por acreditarem em mim e em minhas idéias.

Agradeço aos muitos amigos-colaboradores: Cecília A. Borges, Célia Gouvêa, Denise Namura, Eloísa Domenici, Viviane Procópio, Jorge Schröeder, Cris Monteiro, Ricardo Cruzeiro, Andréia Freitas, Otávio Contatore, Rose Mary, Gabriela Araújo, Paulo de Tarso Seixas, André Casaca, Vera Fuzaro, José Eduardo Bacci, Fernando Passos e Diego Riquelme.

Aos alunos-improvisadores, em especial a: Gabriela Trópia Gomes, Juliana Hadler, Érica Tessarolo, Paula Macário, Lídia Laranjeira, Ângela Dantas e Liana Martins.

Aos mestres queridos, próximos e distantes: Profª Drª Laís Wollner, Yves Lebreton, Rubén Terranova, Sílvia Geraldi, Edelson Soler, Prof. Dr. José Roberto Zan, Profª Drª Marília Vieira Soares e Profª Drª Maria de Fátima Morethy Couto.

Aos mestres espirituais agradeço a inspiração e aos literários pelas idéias e pelo prazer que senti em conhecê-los.

Resumo

Na presente pesquisa, apresento a sistematização da prática corporeoenergética, treinamento técnico e energético destinado à preparação de dançarinos e atores (artistas corporais) para a Improvisação de Dança.

A prática tem caráter holístico e, portanto, considera a integração psicofísica como base para o autoconhecimento e para o fazer criativo da dança. Neste sentido, investiga-se a manifestação da presença cênica do improvisador (dilatação psicofísica) como um estado consciente alterado que pode ser facilitado pelo treinamento.

A pesquisa é interdisciplinar e se move no interior de uma perspectiva sistêmica em que diferentes referenciais coordenam a evolução do pensamento.

No capítulo primeiro, dialogo com atores-pesquisadores das artes cênicas que muito me influenciaram, trazendo desse universo, indicativos para a prática preparatória do improvisador. Apresento aspectos relevantes a esta pesquisa dos pensamentos e da prática de STANISLAVSKI, GROTOWSKI, Eugenio BARBA, Luís Otávio BURNIER e de Yves LEBRETON.

No segundo capítulo, proponho a compreensão do processo criativo da Improvisação de Dança a partir de uma perspectiva que reúne o pensamento idealista do físico e filósofo Dr. Amit GOSWAMI a princípios e proposições da Física Quântica, tais como, Descontinuidade (salto quântico), Incerteza e Superposições Coerentes (Paradoxo de Schrödinger). Também, neste capítulo, estabeleço relação entre técnica e autoconhecimento no interior da prática corporeoenergética, apontando para um ensino de dança baseado em uma metodologia que inclui a criatividade e as experiências individuais dos improvisadores.

Através da proposição de uma aula apresento, no capítulo três, a metodologia da prática corporeoenergética para a Improvisação de Dança. A aula se desenvolve nas seguintes etapas: abertura, aquecimento, esvaziamento, prática dos princípios, improvisação de dança e fechamento. Na sessão prática dos princípios explico os três princípios que orientam o aspecto técnico do treinamento: *enraizamento*

ou o estudo da base corporal; *verticalização* ou ascensão do tronco expressivo e *equilíbrio dinâmico* ou o entrelaçamento de base, tronco e cabeça no estudo do movimento corporal.

Abstract

In this research I present the corporeal-energetical practice systematization; technical and energetical training for the preparation of dancers and actors (corporeal performers) for Dance Improvisation.

The practice has a holistic aspect and, though, it considers psychophysical integration as a foundation to self-awareness and the creative practice of dancing. In this way, one investigates the manifestation of the “improvisator’s scenic presence” (“psychophysical expansion”) as an “altered state of consciousness” that can be facilitated by training.

It is an interdisciplinary research that moves into a systemic perspective in which different referentials coordinate the evolution of thinking.

In Chapter 1, I dialogue to actors-researchers from theater that so much have influenced me, bringing from this universe, indicatives to the improvisator’s preliminary practice. I present some relevant aspects to this research of the thinking and practice of STANILAVSKI, GROTOWSKI, Eugenio BARBA, Luís Otávio BURNIER and Yves LEBRETON.

In Chapter 2, I propose the comprehension of the creative process of Dance Improvisation from a perspective that puts together the idealistic thinking of Amit GOSWAMI – physicist and philosopher – and principles and propositions from Quantum Physics, such as, Discontinuity (quantum jump), Uncertainty and Coherent Superposition (Schrödinger Paradox). As well, in this chapter, I establish relationship between technique and self-awareness in the corporeal-energetical practice, pointing to a dance instruction based on a methodology which includes creativity and individual experiences of improvisators.

Through the proposition of a class, I present, in chapter 3, the methodology of Corporeal-energetical Practice for Dance Improvisation. The class is made of the following steps: opening (abertura), warm-up (aquecimento), emptiness (esvaziamento), principles practice (prática dos princípios), dance improvisation (improvisação de dança)

and closure (fechamento). At the principles practice step, I explain the three principles that guide the technical aspect of training: grounding (enraizamento) or the research of body base; uprightness (verticalização) or the ascension of the expressive thorax; and dynamical equilibrium (equilíbrio dinâmico) or the base, thorax and head blending at the corporeal movement research.

Sumário

AGRADECIMENTOS	7
RESUMO	9
ABSTRACT	11
SUMÁRIO	13
LISTA DE ILUSTRAÇÕES	16
INTRODUÇÃO	17
CAPÍTULO 1 – RAÍZES TEATRAIS DA PRÁTICA CORPOREOENERGÉTICA PARA A IMPROVISACÃO DE DANÇA	19
1. CONSTANTIN STANISLAVSKI	23
2. JERZY GROTOWSKI	30
3. EUGENIO BARBA	35
4. YVES LEBRETON	44
5. LUÍS OTÁVIO BURNIER	52
CAPÍTULO 2 – PROCESSO CRIATIVO, TÉCNICA E AUTOCONHECIMENTO NA IMPROVISACÃO DE DANÇA	61
1. A EXPERIÊNCIA DE FLUXO NA DANÇA DE ATHIKTÊ	63
2. IMPROVISACÃO DE DANÇA: DESCONTINUIDADE E PROCESSO	66
3. A IMPROVISACÃO DE DANÇA E A PROPOSTA IDEALISTA DE AMIT GOSWAMI	71
4. PRÁTICA CORPOREOENERGÉTICA: UMA PROPOSTA ABERTA À CRIAÇÃO	77
5. TÉCNICA E AUTOCONHECIMENTO	80

6. O TREINAMENTO DA IMPROVISACÃO DE DANÇA	88
6.1. OTIMIZAÇÃO DOS RESULTADOS	88
7. A ORIENTAÇÃO DA METODOLOGIA CRIATIVA	89

CAPÍTULO 3 – PRÁTICA CORPOREOENERGÉTICA PARA A IMPROVISACÃO DE DANÇA

95

1. ABERTURA	97
2. ESVAZIAMENTO	99
2.1. A PRÁTICA E AS POSIÇÕES	101
2.2. EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS	105
2.2.1. Outros focos, outros caminhos	107
3. AQUECIMENTO PROGRESSIVO	112
4. PRÁTICA DOS PRINCÍPIOS: EXERCÍCIOS TÉCNICOS	117
4.1. PRINCÍPIOS TÉCNICOS PARA UM CORPO NÃO-COTIDIANO EM MOVIMENTO	119
4.1.1. Enraizamento	119
4.1.1.1. Diretrizes para a investigação do enraizamento	121
4.1.1.2. A prática	126
4.1.1.3. Sugestões de exercícios de enraizamento	129
4.1.2. Verticalização	131
4.1.2.1. O coração do movimento	135
4.1.2.2. A prática	139
4.1.2.3. Sugestões de exercícios de verticalização	142
4.1.3. Equilíbrio dinâmico	145
4.1.3.1. Anatomia do equilíbrio	150
4.1.3.2. A prática	152
4.1.3.3. Sugestões de exercícios de equilíbrio dinâmico	154
5. IMPROVISACÃO DE DANÇA	156
5.1. ORIENTAÇÃO E ESCUTA	158
5.2. EXERCITANDO A IMPROVISACÃO DE DANÇA	160
5.2.1. Estímulos musicais	161
5.2.1.1. Improvisação musical ao vivo	164
5.2.2. Sugestão para exercícios de improvisação de dança	165
6. FECHAMENTO	169

CONSIDERAÇÕES FINAIS

171

BIBLIOGRAFIA

175

ANEXO I - DEPOIMENTOS

185

Lista de Ilustrações

1.	A posição da árvore	104
2.	A posição de lótus	104
3.	Os sete <i>chakras</i> do <i>Kundalini</i>	108
4.	A pelve	125
5.	Enraizamento	127
6.	Os ossos do pé	127
7.	A Árvore das Vidas	133
8.	A anatomia da coluna vertebral	141

Introdução

A presente pesquisa nasceu da vontade de sistematizar um trabalho em curso desde 1996. Naquela época, ainda um conjunto desordenado de procedimentos dirigidos ao desenvolvimento criativo do dançarino e ao florescimento de sua presença cênica (dilatação psicofísica). Em novembro de 1997, fui à Itália a fim de conhecer a proposta técnica – Teatro Corpóreo – do mímico, ator e dançarino Yves LEBRETON. Este encontro abriu uma nova perspectiva para o meu trabalho com dançarinos, devido à proximidade do teatro físico/corpóreo com a dança que fazia. A investigação prosseguiu levando-me ao mestrado em artes, que em pouco tempo encontra seu foco na improvisação.

A improvisação que investigava, no entanto, não era a experimentação de um processo criativo dentro da dança, mas a experiência criativa da dança, composta com os recursos do improvisador, modificados e expandidos pela interferência de uma *práxis* definida. A idéia tomou forma e começo a sistematizar diversos procedimentos de trabalho, os quais evoluíram para a proposta da prática corporeoenergética. Uma prática holística que prepara o improvisador para a realização plena da Improvisação de Dança, ou seja, para a manifestação de uma dança com caráter pessoal que se realiza em tempo presente, criada do entrelaçamento dos recursos conhecidos do improvisador (memória) com os ainda não manifestos e, portanto, inconscientes e desconhecidos. A Improvisação de Dança admite a possibilidade de o improvisador criar novos movimentos em novas soluções de dança.

Através da prática corporeoenergética, o improvisador aprende a interferir nos processos automatizados do *corpomente*¹, minimizando a presença de respostas memorizadas, e ao fazê-lo, amplia seu “vocabulário” consciente de movimentos de dança, aumentando a probabilidade de novos encontros criativos entre significados e significantes corporais. Essa interferência é orientada pela ação da *auto-atenção* ou

¹ *Corpomente* é uma expressão utilizada por DYCHTWARD que sintetiza a aliança definitiva entre físico e mental, conforme atesta a Biologia do Conhecer de MATURANA & VARELA e a neurobiologia do médico Antônio DAMÁSIO. Seu emprego auxilia na conscientização de que a prática corporeoenergética se dirige para a ação simultânea de corpo, mente e espírito e na definição de *auto-atenção*, recurso essencial do treinamento.

autopercepção continuada, em sintonia com os princípios técnicos (enraizamento, verticalização e equilíbrio dinâmico), que associados a outros procedimentos (esvaziamento, aquecimento, improvisação livre etc), oferecem uma metodologia de trabalho consistente com a pesquisa da Improvisação de Dança.

Interferir nos condicionamentos (automatismos que independem da ação ou pensamento consciente) é afrouxá-los ou mesmo desconstruí-los; é possibilitar uma escolha, uma abertura para novas experiências. Postulo, então, que o movimento, ou melhor, que a “idéia-movimento” organicamente criada em uma Improvisação de Dança, é uma *escolha* no sentido atribuído pelo físico e filósofo GOSWAMI (1998, 1999, 2003), isto é, uma *escolha* com autopercepção consciente, descontinuidade e significados. Considero que a Improvisação de Dança seja o entrelaçamento, no improvisador, de movimentos condicionados e de criatividade.

Para aprofundar a discussão dialogo com cinco mestres do teatro: STANISLAVSKI, GROTOWSKI, BARBA, LEBRETON e BURNIER, construindo com eles algumas referências importantes para o treinamento da Improvisação de Dança. Porque há uma intuição comum a todos e nisso incluo-me bem como meu trabalho: a percepção da experiência cênica como uma experiência não-cotidiana (dilatada, alterada) que necessita de um tratamento não convencional (preparação, treinamento, técnica), dirigido para a unidade do sujeito que experimenta (ator, dançarino, improvisador), ou seja, para a identidade de ser e fazer. Para que ele – consciência e artista – possa manifestar a escolha mais bela ou a mais adequada, aquela que perturba o inconsciente, fazendo-o vibrar; que penetra o espectador, movimentando-lhe os pensamentos, as emoções e os sentimentos.

Uma experiência de encontro como MAY indicou; uma escolha da consciência transcendente, como explica GOSWAMI; uma manifestação do inconsciente coletivo, como instigou-nos JUNG; o ato criativo é um universo de possibilidades que pode ser compreendido quando reunimos diversos pontos de vista, quando trocamos conhecimento e experiência com outros campos da atividade humana e quando nos expomos à experiência orgânica da vida.

Capítulo 1 – Raízes teatrais da prática corporeoenergética para a Improvisação de Dança

Neste capítulo, farei a exposição de aspectos do pensamento e da prática dos artistas de teatro que influenciaram a prática corporeoenergética para a Improvisação de Dança. Os autores-pesquisadores que apresentarei discutiram e consolidaram propostas tanto no âmbito da preparação do ator como no da realização cênica; propostas que nutrem a pesquisa que desenvolvo com a Improvisação de Dança. É através do entrelaçamento e da atualização de suas idéias com a proposta do treinamento que aproximo os universos da dança e do teatro.

Inserida em ambiente transdisciplinar, esta pesquisa contempla a visão sistêmica¹ do fazer-pensar a arte da dança enquanto uma rede de relações na qual cada elemento-sistema está, necessariamente, em interação com outros dentro de um campo de manifestações. No sistema dança, muitos são os recortes possíveis; por isso o observador/pesquisador pode, de acordo com suas necessidades, intuições e conhecimento, abordar o tema delimitando um campo de inter-relações. Neste sentido, apresento as raízes teatrais: raízes que se movem no interior da pesquisa, criando conexões interativas com outras fontes, outras linhas de pensamento e de ação, apresentadas ao longo deste capítulo.

STANISLAVSKI inicia a exposição porque foi um dos primeiros atores-pesquisadores de teatro que entendeu a arte de ator a partir da interação de técnica e expressividade. Nele se encontram os germes do debate teórico e de um jeito de fazer teatro que atravessou o século vinte, através do trabalho dos “seguidores-discípulos” ou mesmo daqueles que propuseram mudanças.

Ao focar o trabalho de ator sobre as ações físicas, STANISLAVSKI traz necessidades e objetivos do ator para o centro do debate teatral. A partir de então, o ator deixa de contar apenas com o talento pessoal como intérprete, tornando-se consciente da importância de se fazer uma investigação em seu corpo e em sua psique.

¹ Este pensamento abriga as seguintes noções: não existem propriedades fundamentais em uma rede; as propriedades do todo surgem das interações e relações entre as partes; a compreensão do processo está incluída na descrição (inclusão do observador); não há verdade absoluta, mas descrições aproximadas; visão processual da experiência; sistemas abertos são perturbados pelo meio e se modificam continuamente etc. No entanto, esta dissertação não é a explicação do sistema dança, nem tampouco do sistema improvisação de dança. Um exemplo de uma explicação sistêmica de dança é a dissertação de mestrado de MARTINS (1999).

Dessa pesquisa irá retirar, com a máxima autenticidade e precisão, os movimentos físicos e vocais que comporão a personagem que será apresentada ao público.

Este caminho de investigação artística estimulou o aparecimento de outras propostas, e “métodos” de trabalho foram elaborados. Entretanto, as propostas que surgiram posteriormente – e que foram selecionadas por esta pesquisa – bifurcam esse caminho porque colocam o ator como o núcleo gerador de significados da arte teatral, optando por um teatro que não é ordenado pela representação de textos e por autores literários.

A partir de GROTOWSKI, o ator conquista autonomia criativa como artista da ação teatral. Essa maneira de fazer teatro consolida-se nas pesquisas do Teatro Laboratório de GROTOWSKI, em Wrocław (Polônia) e depois no *Workcenter* em Pontedera (Itália), no *Odin Teatret* de Eugenio BARBA, em Yves LEBRETON (Teatro Corpóreo) e, no Brasil, através do legado deixado por Luis Otávio BURNIER e do trabalho do grupo Lume. Existem (e existiram) outros artistas que se dedicam à pesquisa da arte de ator, mas por necessidade de delimitar um campo de estudo e de focalizar uma linha de trabalho não são incorporados a esta pesquisa.

A opção pela ação teatral fundada no ator também altera a relação deste com o espectador. Novas conexões se apresentam iluminadas por escolhas que geram uma mudança de percepção tanto para o artista quanto para o público. Para o ator, porque passa a se dedicar a um processo de descobertas motivado pela necessidade de se *autodesvendar* para se conhecer em profundidade a fim de alcançar a atuação orgânica – para tanto, ele precisa desbloquear os impedimentos pessoais resultantes da educação, da moral e da cultura, bem como de suas experiências de vida. Para o espectador, a mudança se dá no momento em que ele se sente perturbado por um teatro enraizado no ator que dispensa a intermediação de personagens criados para serem interpretados. O novo teatro passa pelo corpo do ator e alcança o corpo do observador, se comunicando através de símbolos orgânicos, isto é, através de signos vitalizados pelas energias do próprio ator.

Buscando a construção do corpo cênico do dançarino, recupero parte dos ensinamentos dos cinco autores teatrais escolhidos por acreditar que esse

conhecimento estimula a pesquisa do movimento de dança orgânico, isto é, do movimento de dança que necessita da disponibilidade e do compromisso do dançarino para sua realização. A pesquisa centra-se na preparação do improvisador; momento em que “ele *se* trabalha”², quer isolado, quer em grupo, com ou sem a orientação de um diretor.

Ao dialogar com artistas-pesquisadores teatrais, a Improvisação de Dança estreita as relações entre dança e teatro. A inclusão do resultado dessa conversa no corpo da dissertação, leva esta reflexão ao conhecimento de dançarinos, professores e coreógrafos, mas também de atores e diretores, mostrando a proximidade das artes cênicas e corporais em se tratando de treinamento, criação e lapidação do movimento.

1. Constantin STANISLAVSKI

Mas a arte verdadeira deve ensinar como o ator deve despertar conscientemente em si mesmo a natureza criadora inconsciente para a criação orgânica supraconsciente (1989, p. 536).

STANISLAVSKI (1863-1938) foi um dos primeiros atores-pesquisadores de teatro do Ocidente a retomar o foco, no início do século vinte, sobre o trabalho do ator³, aparentemente deixado de lado desde a *Commedia Dell'Arte*. Sua pesquisa abrangeu grande parte de sua vida profissional, tempo suficiente para tornar-se madura e para o aprofundamento de questões importantes, levando-o a algumas mudanças de direção. Observando outros atores e a si mesmo, STANISLAVSKI identificou lacunas significativas na formação do ator; deficiências resultantes de escolhas estéticas e

² Este conceito foi usado por BARBA e BURNIER e diz respeito à função do trabalho pré-expressivo (treinamentos técnicos e energéticos) que deve ser guiado pelas necessidades pessoais do ator. O ator *se* trabalha porque é o sujeito-objeto da ação, tendo autonomia e responsabilidade pelo processo.

³ Trabalho de ator envolve preparação, experimentação, criação-improvisação e apresentação.

práticas que impediam a revitalização da qualidade cênica das primeiras encenações⁴ durante toda a temporada de apresentações.

Negando o estereótipo e os clichês convencionais, STANISLAVSKI buscou uma arte orgânica e *verdadeira*. Para ele, a ação cênica deveria estar enraizada no ator e ser natural (espontânea) para poder despertar a memória das experiências, das emoções e sentimentos vividos por ele. Este seria, a princípio, o material de fundamentação para a criação do papel: a *memória das emoções*, a partir da qual o ator poderia vitalizar e justificar a sua interpretação. Para STANISLAVSKI, o processo de viver/encarnar o papel exigia o compromisso total do ator, pois em cena ele não representa uma personagem fictícia, mas como escreve JANUZELLI, “sua arte consiste em *se pôr numa situação análoga à da personagem*, acrescentando novas suposições e deixando-se envolver por sua natureza inteira” (1986, p.12).

A imaginação era o veículo para a realização dos exercícios propostos por STANISLAVSKI. Através dela o ator não só construía as variantes do papel, mas também, apoiado pelo texto e pelo subtexto (informações que não estão explicitamente dadas, mas subentendidas), elaborava a partir de fatos concretos ou, na terminologia de STANISLAVSKI, de *circunstâncias dadas*. Valendo-se do artifício do *Se* – condicional necessária para o ator entrar no universo da imaginação –, as circunstâncias se tornavam reais para o ator. STANISLAVSKI acreditava que este recurso daria o propósito para a ação, bem como a justificaria interiormente. O *Se* tinha diversas funções: facilitar a entrada no reino da imaginação através de um processo consciente; despertar uma atividade interior e real para o ator; estimular o subconsciente criador.

Sempre e eternamente, quando estiver em cena, você terá de interpretar você mesmo. Mas isto será numa variedade infinita de combinações de objetivos e circunstâncias dadas que você terá preparado para seu papel e que foram fundidas na fornalha da sua memória de emoções (STANISLAVSKI, 1982, p. 196).

⁴ A dificuldade é real para muitos atores ainda hoje porque implica método e técnica associados à expressividade e espontaneidade.

Outra função do *Se* é a de restringir o universo de possibilidades aparentemente infinito presente no início de um percurso criativo: quando tudo é possível parece que nada acontece. *Para criar é preciso auto-limitação*, diz o ditado; porque é preciso que o artista faça escolhas, delimite o campo de atuação, criando o ambiente para que a criação se mostre ou que seja desvendada por ele⁵. Porque a criatividade lida com a incerteza e não com a previsibilidade. O procedimento técnico das *circunstâncias dadas* (*Se*) limita o campo, proporcionando ao ator o exercício de estar em diferentes situações de criação.

Outros artifícios técnicos foram usados, denotando a preocupação de STANISLAVSKI com um teatro vivo e atualizado na pessoa-ator. No começo de sua pesquisa, orientou uma prática que privilegiava o fluxo de energia do psíquico ao físico, ou ainda, de dentro para fora. Dizia: “A ação cênica é o movimento da alma para o corpo, do centro para a periferia, do interno para o externo, da coisa que o ator sente para a sua forma física” (1972, p. 47).

Com o decorrer do tempo, percebeu que o caminho para a ação orgânica também pode ser o caminho inverso, isto é, de fora para dentro, ou do movimento do corpo (músculos) para o movimento da mente. Do físico ao psíquico: esta é nova diretriz para a investigação das *ações físicas* criadas pelo ator. Segundo JANUZELLI (1986), esta é a *grande novidade* do sistema criado por STANISLAVSKI (1972): o fato de incitar o ator a começar o seu trabalho com a vida física do papel.

Em outras palavras, creio que inicialmente a experimentação partia de um estímulo (*circunstâncias dadas*) que deveria repercutir no sentido de afetar a psique do ator e, então, uma reação somática – da emoção à ação física; posteriormente, o estímulo seria decodificado em impulso direto para a ação física que por sua vez despertaria conexões com a psique⁶ do ator. Porque STANISLAVSKI acreditava que se

⁵ Escolhas que limitam o campo de atuação sem impedir o fluxo de idéias, por exemplo: as tintas ou as cores para o artista plástico; os instrumentos, ou a tonalidade e o ritmo para o músico; música, alguma frase de movimento inicial, um tema, para o dançarino etc. Esta idéia também se aplica ao cientista, quando este, mergulhado em informações e em reflexões baseadas na experiência, organiza um campo de possibilidades para a criação original, ou para a descoberta de algo.

⁶ No entanto, hoje já se sabe que essa experiência não se sucede de forma linear (ver, por exemplo, DAMÁSIO, 2000 e MATURANA, 2001 e MATURANA & VARELA, 2002): pensamentos racionais, emoções e sentimentos ocorrem ao mesmo tempo em todo o corpo (rede de interações orgânicas), e isso pela ação eficiente de neurotransmissores e

as ações físicas fossem realizadas perfeitamente, gerariam espontaneamente os sentimentos adequados.

STANISLAVSKI conclui que a construção da personagem baseada nas ações físicas possibilitava uma atuação mais segura porque não exigia que o ator buscasse “reviver”, através de uma ação da vontade, suas próprias experiências emocionais a cada apresentação, a cada repetição, mesmo porque é muito difícil controlar as emoções pela ação da vontade. O foco muda e o que passa a ocorrer é a busca pela retenção, compreensão e repetição da *ação física* original. Essa pesquisa leva-o a cogitar a possibilidade de uma *memória muscular* fundamentando o trabalho de ator: porque a memória das *ações físicas* ficaria presente na musculatura do ator e este, usando de recursos técnicos, poderia acessá-la conscientemente, repetindo com precisão a ação orgânica original. Esse procedimento permitia fixar a criação orgânica do ator sem perder a vitalidade e a emoção. Em *Minha vida na arte*, STANISLAVSKI descreve o processo criativo baseado na *ação física* como uma “via lateral para a alma do artista: do externo ao interno, do corpo à alma, da personificação à vivência, da forma ao conteúdo” (1989, p. 185).

Sempre motivado, STANISLAVSKI não se furtava a troca de experiências com outros artistas como foi o caso de MEYERHOLD, ex-ator do “Teatro de Arte de Moscou”. MEYERHOLD acreditava que o essencial para o teatro era o movimento do corpo do ator. Assim, centralizou seus esforços na construção precisa de cada movimento, cada gesto, cada ação. Esta pesquisa resultou na formalização de um treinamento físico para o ator conhecido como *biodinâmica* e na realização de espetáculos dentro de uma nova linguagem⁷ cênica.

moduladores (sistema nervoso) e de peptídeos e hormônios (circulação sanguínea). Por outro lado, há indícios fortes de que é possível uma interação instantânea (imediate) entre as partes do corpo – sincronidades que não necessitam de veículo ou mediador para acontecerem (uma viagem acima da velocidade da luz!!). Estas atividades seriam possíveis pelo mecanismo quântico do cérebro, mas nada de conclusivo se sabe sobre o assunto atualmente (PENROSE, 1998; GOSWAMI, 1998, 1999 E 2003).

⁷ As montagens de MEYERHOLD centravam-se no trabalho de ator, dispensando os artefatos cenográficos e visuais típicos dos espetáculos teatrais de sua época. Dizia: “Privado de palavra, de vestuário, de bambolinas, do edifício, o teatro, com o ator e sua arte de movimentos, os gestos e as interpretações fisionômicas do ator informam o espectador sobre seus pensamentos e seus impulsos; o ator pode transformar em teatro qualquer tablado, não importando onde nem como, abstendo-se dos serviços de um construtor e confiando em sua própria habilidade” (MEYERHOLD, 1982, p. 75 apud FERRACINI, 2001, p. 71).

Comentando seu reencontro com MEYERHOLD, escreve STANISLAVSKI:

Entre nós existia a diferença de que eu procurava o novo sem conhecer ainda o caminho e os meios para sua realização, ao passo que Meyerhold parecia já ter encontrado os novos caminhos e técnicas mas não estava em condições de realizá-los plenamente, em parte por falta de meios materiais, em parte devido à fraca composição do seu elenco (1989, p. 391).

Acredito que STANISLAVSKI tenha se inspirado nas realizações de MEYERHOLD ao mesmo tempo em que elas corroboravam as premissas de sua pesquisa com as *ações físicas*. Enquanto algo que se pode captar de fora, as *ações físicas* indicam objetividade, mas para agir dessa forma o ator precisa manter atenção à intenção e à emoção (ações interiores que implicam subjetividade).

Outro aspecto da pesquisa de STANISLAVSKI que nos interessa refere-se à importância do relaxamento como um meio de diluir tensões indesejáveis do corpo do ator a fim de que ele alcance *precisão, clareza e qualidade plástica* nos movimentos e que desenvolva uma aguçada autopercepção. Dizia: “Uma criatura entorpecida, cujo corpo todo é preso de contrações musculares não pode absolutamente sentir qualquer liberdade em cena, nem pode ter, propriamente vida” (1982, p. 135). Embora muitas pessoas tenham exacerbado a utilização desta técnica, creio que a idéia de um corpo livre e disponível, de um corpo sem tensões, como propunha STANISLAVSKI, beneficia o trabalho do dançarino-ator. Seus textos nos mostram que o objetivo não era deixar o ator em estado letárgico mas, pela não-ação, o desenvolvimento de uma autopercepção potente e eficiente que viabilizasse a interferência nos padrões de movimento e na diluição dos focos de tensão: “O nosso método consiste em desenvolver uma espécie de controle, como se fosse um observador. Esse observador, em todas as circunstâncias, terá de impedir que haja, em qualquer ponto, a menor quantidade extra de contração” (1982, p. 124).

A auto-atenção enraizada no sistema proprioceptivo permite que o ator permaneça focado em si mesmo sem perder a conexão com o que está além de seu corpo em ação. Permite que o ator use sua mente de forma a decodificar aquilo que

chega pela percepção para então interferir (precisamente) em seu corpo. Quando estamos atentos (conscientes e autoperceptivos), podemos interferir nas respostas automáticas e escolher entre as alternativas condicionadas aquela que é desejável, operando uma mudança criativa a qual recebeu do filósofo e físico quântico Amit GOSWAMI (2003, p. 68) o nome de “criatividade interior”⁸.

Ao investigar como atuam as tensões em um corpo expressivo, faço conexões (delimitando o campo da pesquisa) com outros saberes. Encontro em REICH, mas também em Alexander LOWEN (seguidor-transformador dos ensinamentos de REICH), formulações muito interessantes para compreender as tensões musculares, suas origens, os mecanismos de manutenção e de permanência no corpo. Estudando esses autores, pude perceber que suas idéias atualizavam a relevância do relaxamento em STANISLAVSKI.

REICH propõe que as experiências vividas por uma pessoa são continuamente atualizadas em seu corpo, porque cada vez que o estímulo externo reapresenta, mesmo que parcialmente, um contexto desagradável, o organismo reage tensionando as partes do corpo associadas, bloqueando a passagem da energia vital (bioenergia - manifestação especial do *Orgone* ou energia cósmica). A repetição da dinâmica reativa se cristaliza nos músculos na forma de tensão continuada, uma atitude psicofísica de defesa que gera perda de espontaneidade.

REICH observou que essa atitude (negativa) se condensa fisicamente em cinturões/anéis de tensão muscular, espalhados pelo corpo, chamados couraças musculares (hipertonia e hipotonia muscular). A rigidez ou hipertonia muscular é o endurecimento ou a cristalização de um ou mais anéis de encouraçamento⁹. Na hipotonia muscular, ao contrário, a couraça se apresenta como ausência de tônus, isto é, flacidez muscular. Em geral, nestas regiões não há sensibilidade, como se estivessem anestesiadas.

⁸ Sobre criatividade interior, ver Capítulo 2 desta dissertação. Mosche FELDENKRAIS também se utiliza da interferência nos hábitos automatizados como possibilidade para a auto-educação corporal. Para ele a atenção dirigida era o meio mais eficiente de interferir e modificar hábitos.

⁹ Os 7 níveis, ou 7 anéis de encouraçamento muscular, estão assim localizados: 1º anel – olhos, ouvidos e nariz; 2º anel – boca; 3º anel – junção cabeça-pescoço; 4º anel – junção pescoço-tórax e braços; 5º anel – diafragma; 6º anel – abdômen e 7º anel – pelve e pernas.

As couraças são obstruções “reais” do fluxo de energia vital, impedindo a circulação da *bioenergia* pelo corpo, o que, por sua vez, pode gerar distúrbios psicossomáticos. Segundo REICH, é a *bioenergia* que permite a integração entre soma (corpo) e psique (mente), e seu bloqueio agrava a sensação-ilusão da separação entre corpo e mente. Alexander LOWEN afirma que a boa auto-expressão está ligada à minimização dessas tensões e à conseqüente liberação do fluxo de energia vital.

O dançarino-ator (assim como qualquer outra pessoa) deve poder deflagrar esses obstáculos a fim de que sua atuação – no palco e na vida – realize suas potencialidades expressivas. Muitas técnicas orientais de manipulação se baseiam na possibilidade de aliviar ou de diluir os nodos ou núcleos de tensão. O fluxo de energia vital precisa circular livre e continuamente para que haja saúde física e mental, para que haja harmonia entre dentro e fora, entre mente e corpo, entre ser e fazer. As evidências nos fazem compreender a necessidade de silenciar o corpo (relaxamento e meditação) para poder ouvi-lo e saber o que fazer para melhorar sua condição e *performance*.

O relaxamento, nesse contexto, é saudável e pode ser praticado. Aproxima-se da meditação porque também *desacelera* (GOSWAMI) a atividade física e mental, mantendo a consciência desperta, atenta. Uma prática que expande as possibilidades expressivas do dançarino-ator ao lhe permitir reconhecer seus próprios padrões e modificá-los. Este procedimento, posteriormente negado pela prática teatral baseada na exaustão, mostra ao dançarino-ator a importância de um *corpomente* sadio, livre e receptivo. Mostra ainda que, para se aprofundar em seu ofício, o artista não pode se desviar da trajetória que o conduz ao autoconhecimento e à investigação pessoal.

No contexto da Improvisação de Dança, alio meditação com exercícios técnicos, atuando nos níveis físico e energético do improvisador. O procedimento permite a dissolução de zonas de tensão muscular ao mesmo tempo em que auxilia na desobstrução dos canais energéticos, potencializando a auto-expressividade e a fluência criativa.

2. Jerzy GROTOWSKI

A essência do teatro é o ator, suas ações e o que ele pode realizar (...) (1976, p. 127).

(...) Aprendam por vocês mesmos suas limitações pessoais, seus obstáculos, e a maneira de superá-los. Além do mais, o que quer que façam, façam de todo coração (1976, p. 171).

Jerzy GROTOWSKI (1933-1999) conheceu muito bem o trabalho de STANISLAVSKI, e como ele mesmo afirmou em seu livro *Em busca de um teatro pobre*: “Criei-me com o método de Stanislavski; seu estudo persistente, sua renovação sistemática dos métodos de observação e seu relacionamento dialético com seu próprio trabalho anterior fizeram dele meu ideal pessoal” (1976, p. 2). O fascínio pela perseverança e pela motivação continuamente renovada de STANISLAVSKI parece ter gerado em GROTOWSKI o desejo pela investigação dos processos criativos e pela formação do ator; no entanto, GROTOWSKI faz opções bem mais radicais que as de seu mestre, acentuando ainda mais a importância do ator para o teatro.

A proposta de um *Teatro Pobre*, defendida por GROTOWSKI ainda no período do Teatro Laboratório (Wrocław), elimina da cena teatral tudo aquilo que excede o trabalho de ator. Este já não interpreta uma personagem de um texto literário, mas expõe a si mesmo diante do público. Essa concepção revê a função do texto e do encenador/diretor, assim como modifica a perspectiva do espectador. Segundo ROUBINE: “O ator passa a ser o seu próprio personagem, e a representação não é mais a simulação, quer realista ou estilizada, de uma ação, mas um ato que o ator cumpre, e cuja essência ele tira do mais profundo de si mesmo” (1998, p. 192).

Nesta fase, GROTOWSKI investiga a *Arte como Apresentação*. O acontecimento teatral é visto como o *encontro* entre ator e espectador; um contato direto que possibilita o desvendamento do primeiro diante do segundo, levando, simultaneamente, este último a vivenciar o seu próprio desvendamento.

Posteriormente, ele se desinteressa do espetáculo, passando a trabalhar exclusivamente com o ator¹⁰. Neste momento – *Arte como Veículo* – o teatro se torna veículo para o autoconhecimento. O ator precisa descobrir-se, revelar-se a si mesmo, penetrando em sua memória e ancestralidade. O teatro como veículo de descobertas pessoais não necessita mais da presença do espectador, o qual passa a ser uma testemunha que apenas vê sem participar: o espectador é uma testemunha silenciosa que não participa do espetáculo. GROTOWSKI não se sente interessado em criar espetáculos que sejam compreensíveis para o espectador, mas na criação e atuação visceral do ator. Indagado sobre sua renúncia ao espetáculo, GROTOWSKI responde (2000):

O que quer dizer renunciar ao espetáculo? Imagino que queira dizer renunciar à forma tradicional do espetáculo, em que há uma relação especial entre o ator e o espectador. (...) O meu era um teatro no sentido clássico da palavra, mesmo que meus contemporâneos dissessem que não o era. (...) Por exemplo, renunciar ao espetáculo seguramente é aquilo que faz o *Workcenter*. Não é o espetáculo no sentido convencional, clássico da palavra, mas contudo é algo que pertence às artes performáticas e à necessidade de comunicar. Deixem que os outros comuniquem. (...) O que se pode descobrir é o que reside na substância de sua vida, e se vocês estão a fim de descobrir isto e dar-lhe forma e atribuir-lhe valor e não perder o fluxo de sua vida, é isto que comunica por si só¹¹.

Não há propriamente uma cisão entre os dois momentos da pesquisa de GROTOWSKI, pois o processo de autodesvendamento do ator está presente em ambas as fases: aquela realizada na Polônia, no *Teatr Laboratorium*, e a segunda, na Itália, no *Workcenter* (LIMA, 1999, p. 77-88).

¹⁰ A partir de 1986, GROTOWSKI vai para a Itália sediar seu trabalho no *Centro per la Sperimentazione e la Ricerca Teatrale di Pontedera*, fundando o *Workcenter*.

¹¹ Entrevista realizada no Teatro de Bologna/Itália, quando GROTOWSKI recebeu a *Láurea Honoris Causa* da Universidade de Bologna.

O processo de desvendamento ou de *revelação*¹² alia espontaneidade e disciplina. Assim, o ator do *Teatro Pobre* (Arte como Apresentação e Arte como Veículo), trabalha sobre si mesmo de forma permanente e intensiva. Permanente porque o processo não deve ser interrompido nunca, e intensiva porque se vale de alguns benefícios proporcionados pela exaustão. GROTOWSKI acreditava que o esgotamento físico e psíquico leva o ator a perder suas *máscaras cotidianas*, libertando-o das suas convenções e possibilitando-lhe contatos bem mais profundos; guiando-o, enfim, para o autodesvendamento. Porque a artificialidade, a arte, diz GROTOWSKI, deve ser construída com disciplina (treinamento técnico) e espontaneidade:

(...) Quanto mais nos absorvemos no que está escondido dentro de nós, no excesso, na revelação, na autopenetração, mais rígidos devemos ser nas disciplinas externas; isto quer dizer a forma, a artificialidade, o ideograma, o gesto. Aqui reside todo o princípio da expressividade (1976, p. 25).

GROTOWSKI procurou uma técnica viva que reunisse organicidade e treinamento físico-mecânico. Propõe que o “método” de trabalho e pesquisa do ator se dê como uma *via negativa*: um caminho de eliminação e não de acúmulo de habilidades. Os procedimentos de trabalho devem ser atualizados pelas necessidades sempre mutantes do ator, sendo, portanto, uma conquista pessoal, isto é, o ator é responsável e tem autonomia pelo método a ponto de desenvolver uma *técnica pessoal de representação* (1976, p. 77).

O processo de autodesvendamento pautado pela experiência do esgotamento, colabora para a minimização dos condicionamentos e dos padrões de movimento e ação. Um processo de eliminação de impedimentos, uma via de diminuição que possibilitará ao ator entregar-se à ação cênica, doando-se à ela por completo (FERRACINI, 2001, p. 78). Sem esses obstáculos, o ator pode engajar-se em

¹² Note que ambas as palavras referem-se a algo que acontece no nível dos olhos e do olhar: *desvendamento*, significa tirar as vendas que impedem a visão e *revelação*, retirar o véu para melhor ver. A expressão se remete a algo que antes não estava acessível, consciente. O processo de desvendamento sugere a libertação da cegueira do dentro e do fora e a possibilidade de expansão do consciente e diferenciado do ator.

um processo de criação, mantendo uma atenção receptiva e uma qualidade de energia que o coloca em estado de prontidão e presença cênica.

Parece que esta qualidade cênica perseguida pelos atores grotowskianos é despertada pela manutenção de um estado de consciência expandida, presente no “aqui e agora” da ação que resulta da doação total de si mesmo. GROTOWSKI aproxima este estado da experiência de transe: um estado dilatado que reúne intuição e ação e que se apresenta como consciência diferenciada, não cotidiana. Dizia: “Esta é uma técnica de ‘transe’ e de integração de todos os poderes corporais e psíquicos do ator, os quais emergem do mais íntimo do seu ser e do seu instinto, explodindo numa espécie de ‘transiluminação’” (1976, p. 2). Através da dilatação física e mental, o ator se afasta dos dualismos, experimentando a identificação sujeito-objeto, isto é, a unidade entre *ser* e *fazer*. GROTOWSKI acreditava que esta integração se manifestaria a partir do processo de *erradicação de bloqueios* que proporcionaria a “eliminação do lapso de tempo entre impulso interior e reação exterior” (1976, p. 3).

A simultaneidade entre *impulso interior* e manifestação exterior só é possível quando a ação é imediata, isto é, quando não sofre nenhuma interferência: o ator grotowskiano não deve pensar (elaboração mental), mas agir, ou melhor, *pensar em ação*, atitude esta que envolve a totalidade do ser: “Quando falo em não pensar, quero dizer não pensar com a cabeça. (...) Deve-se pensar com o corpo inteiro, através de ações” (1976, p. 159).

Pensar com o corpo inteiro e a experiência comum se transforma. Poucos são os momentos em nosso cotidiano em que agimos de forma integrada e espontânea; em que nosso corpo e mente trabalham em total sincronia e com a mesma intenção. Em geral pensamos, ponderamos e julgamos antes de agir. Muitas vezes fazemos isso de forma tão automática que acreditamos não haver qualquer interferência em nossas ações. GROTOWSKI propõe ao ator a superação deste hábito, e indica o caminho: “O estado necessário da mente é uma disposição passiva a realizar um trabalho ativo, não um estado pelo qual ‘queremos fazer aquilo’, mas ‘desistimos de não fazê-lo’” (1976, p. 159).

Estado psicofísico sem intenção, sem ação determinada pela vontade. Para alcançá-lo, é preciso que o ator esteja inteiro:

A realização desse ato ao qual nos referimos – a autopenetração, a revelação – exige uma mobilização de todas as forças físicas e espirituais do ator, que está num estado de ociosa disponibilidade passiva que torna possível um índice ativo de representação (1976, p. 23).

Para GROTOWSKI, o ator que escolhe este caminho deve – uma vez desvincilhado de suas máscaras cotidianas, de suas amarras pessoais, culturais e sociais – oferecer a própria vida a sua arte, e nisto consiste o *ato total*: na entrega absoluta e incondicional, tanto no momento de preparação quanto no da representação. Entendo que uma atitude como esta implica desprendimento, isto é, uma espécie de *não-fazer*, uma ação sem foco exterior, sem intenção deliberada.

A entrega total, vista dessa forma, é uma ação que se realiza sem a objetivação de um retorno, de um determinado resultado (uma certa reação do espectador ou um benefício pessoal, por exemplo); não havendo outro foco senão a própria ação. Em contrapartida, a ação projetada está presa, comprometida com expectativas e intenções que na verdade não participam da ação em si mesma porque se projetam para um futuro – ou para a confirmação de um passado –, retirando o dançarino-ator da experiência do presente, do “aqui e agora” da ação.

Não pense no resultado, nem como certamente vai ser belo o resultado. Se ele cresce espontaneamente e organicamente como impulsos vivos, finalmente dominados, será sempre belo – muito mais belo do que qualquer quantidade de resultados calculados postos juntos (1976, p. 159).

A prática corporeoenergética para a Improvisação de Dança tem como objetivo preparar o dançarino para a realização do movimento integrado. O processo inclui a aceitação de um fazer dança não coreografado, ou melhor, da inclusão da manifestação de uma dança criada em tempo real, autêntica e pessoal. Após ter superado os primeiros conflitos que limitam a dança criativa – porque sempre existem

primeiros conflitos a serem superados –, o improvisador inicia um processo de liberação do fluxo de energia psicofísica, que resulta em aumento de sensibilidade para “escutar a si mesmo” e “escutar o outro”, durante a execução da dança.

GROTOWSKI orienta o processo de autodesvendamento objetivando a articulação, a transformação do material vivenciado, em signos orgânicos. Assim, conduz o ator para a construção de um método pessoal de trabalho e para a composição das *partituras de ações físicas*. A *partitura* é, na verdade, a codificação do processo de *autopenetração* realizado pelo ator. O desafio é recriar a organicidade das ações simultaneamente à construção das partituras.

Neste sentido, a arte viva não é a cópia das experiências humanas, mas é a própria vibração que movimenta e alimenta o homem. Creio que a *ação física* criada pelo processo de *autodesvendamento* é fluxo de energia vital, limitado por tempo e espaço.

3. Eugenio BARBA

Eugenio BARBA¹³ (1936-) desenvolveu uma pesquisa que une as experiências de dançarinos-atores de diferentes culturas a fim de encontrar os princípios básicos que regem o corpo cênico ou *presença* do artista corporal. Com isto, artistas do Ocidente e do Oriente trocam experiências e saberes, interagindo, aprendendo e explorando diferentes possibilidades da prática teatral. Este estudo recebeu o nome de “Antropologia Teatral” e, em 1979, BARBA fundou o ISTA – Escola

¹³ BARBA declara ser um herdeiro das pesquisas e motivações de STANISLAVSKI: “Os homens do teatro ocidental não descendem do macaco, mas de Stanislavski” (1991, p. 91). BARBA participou diretamente das pesquisas do Teatro Laboratório de GROTOWSKI, entre os anos de 1959 e 1962, tendo contribuído para a edição do livro *Em busca de um teatro pobre* (GROTOWSKI, 1976).

Internacional de Antropologia Teatral – reunindo esforços de diversos pesquisadores e colaboradores¹⁴.

O teatro antropológico sublinha as unicidades de cada indivíduo, ou de cada ator, de cada grupo, de cada horizonte histórico-cultural. (...) É um instrumento para encontrar um território no qual todos somos iguais. Este território se manifesta na presença material do ator (...) Esta é a identidade profissional que permite ir atrás dos resultados (...) e descobrir os princípios comuns da presença cênica, para poder aplicá-los a sua própria exploração (1991, p. 189).

O estudo do teatro antropológico permitiu que os pesquisadores definissem três princípios básicos¹⁵ presentes na manifestação da *presença* do ator: *Energia*; *Equilíbrio Extracotidiano* e *Oposições*. Princípios que orientam a manifestação do corpo não-cotidiano, dilatado, modificado e que indicam a necessidade de romper com os automatismos para se construir o corpo técnico que criará o *equivalente*. Os princípios são explorados e apreendidos em um momento anterior à apresentação cênica, isto é, anterior à expressão, e por isso BARBA nomeou este nível de atuação do ator como *pré-expressivo*, sendo este o foco da Antropologia Teatral: “O nível pré-expressivo pode ser definido como aquele no qual o ator constrói e dirige sua presença no palco, independentemente e antes das metas finais e resultados expressivos.”¹⁶

No nível pré-expressivo, o ator-dançarino *se trabalha*, isto é, desenvolve sua presença, o *bios cênico* do *corpo-em-vida*, através de treinamento e da investigação do movimento, ou melhor, da energia que gera e alimenta o movimento cenicamente construído. Este trabalho possibilita ao ator um refinamento da percepção; uma atenção especial que localiza e direciona a presença orgânica do *corpo-em-vida*.

¹⁴ BARBA liderou um grupo de pesquisadores em torno da Antropologia Teatral, entre os quais se destacam: Nicola SAVARESE, Franco RUFFINI e Ferdinando TAVIANI. Os colaboradores são artistas renomados de diversas culturas como: Sanjukta PANIGRAHI, Katsuko AZUMA, GROTHOWSKI, DECROUX, LEBRETON, entre outros.

¹⁵ “Esses princípios, de fato, não são sugestões estéticas feitas para tornar mais bonito o corpo do ator-bailarino. Eles são um meio de desnudar o corpo de hábitos cotidianos, para evitar que ele seja apenas um corpo humano condenado a se parecer consigo mesmo, para apresentar e representar somente a si mesmo” (BARBA, 1995, p. 16). A prática corporeoenergética para a Improvisação de Dança também se vale desta perspectiva ao propor um treinamento baseado em princípios técnicos que auxiliam ou norteiam a construção do corpo de expressão (não-cotidiano).

¹⁶ RUFFINI, Franco. *Sistema de Stanislavski*. In: BARBA & SAVARESE, 1995, p. 64.

Em cada ação, em cada movimento realizado, o ator deve estar completo, integrado e vivo. No pré-expressivo, o artista irá encontrar a forma de gerar e reter energia; de transformar a imobilidade em ação a partir de tensões dentro do corpo; de dosar precisamente a projeção desta energia no espaço e de conservar a dilatação no tempo. Neste nível, o ator se vale de *técnicas extracotidianas*¹⁷ que possibilitam a dilatação de sua *presença*, atuando com eficiência na recepção do espectador. Porque, segundo BARBA, o ator deve interferir, mediante o seu trabalho, na qualidade da recepção, levando o espectador a ultrapassar a percepção comum e a ver o que está oculto.

As técnicas cotidianas, ao contrário, se inserem no contexto dos condicionamentos impostos pela educação, e cada cultura ou meio cultural detém as suas próprias técnicas cotidianas. Elas são resultado de um processo de *aculturação coletiva*, isto é, um conjunto de forças exteriores que se mostram como modelos de comportamento automatizados. Estes automatismos, em geral, são percebidos como “espontaneidade” ou “naturalidade” mas, na verdade, são os condicionamentos decorrentes de consenso coletivo. A destreza nas ações cotidianas leva a uma atenção multi-direcionada: quanto mais hábeis nos tornamos, mais facilmente conseguimos realizar diferentes ações simultaneamente.

Para que o ator-dançarino desenvolva um *corpo-em-vida* é preciso que interfira nos condicionamentos: em suas ações e pensamentos repetitivos e indiferenciados. E para encaminhar este processo, ele deve se valer de outras técnicas, não-cotidianas, que preparam o *corpomente* para a ação integrada, ou ainda, que o conduzam do “natural” para o “artificial”. Os procedimentos para alcançar o *bios cênico* se relacionam com o aprender a utilizar o corpo de forma diferente e, neste sentido, BARBA afirma que diferentes *técnicas extracotidianas* se inspiram na idéia de “matar o próprio corpo, a cultura que o modela, e [fazer] renascer através de novas tensões, um

¹⁷ As técnicas extracotidianas necessitam da concentração de grande quantidade de energia para obter resultados mínimos, este caminho resulta em dilatação do corpo e da mente. Já as técnicas cotidianas (habilidades como escovar os dentes ou abrir uma porta) se pautam pela economia do esforço, isto é, pelo mínimo dispêndio de energia, na execução das ações. Rudolf LABAN estudou a economia do esforço nas ações cotidianas e repetitivas (LABAN, 1978).

corpo dilatado, com a totalidade de suas possibilidades de irradiar e de contagiar o espectador” (1991, p. 94-95).

Os três princípios básicos das técnicas *extracotidianas* observadas pela Antropologia Teatral – *Energia*, *Equilíbrio Extracotidiano*¹⁸ e *Oposição* – se relacionam continuamente e estão presentes simultaneamente na manifestação da *presença* do ator. Para falar de *Energia*, BARBA utiliza os conceitos *animus* e *anima* como pólos opostos da energia vital do ator. Esta dualidade não implica separação, uma vez que os dois aspectos (positivo/negativo; masculino/feminino; yin/yang; vigor/suavidade) interagem dinamicamente, isto é, participam de uma relação dialética na qual o foco está, exclusivamente, no movimento que alimenta a interação. A energia é o fluxo que decorre desta dinâmica entre oposições. BARBA ilustra essa idéia através do mito das deusas romanas:

Venília e Salácia eram duas deusas romanas: uma era a deusa das ondas que chegam às praias, a outra era a deusa das ondas que retornam ao mar. Por que duas deusas, se a água que vem para a praia e a água que se move novamente para o mar é a mesma água? A substância e a força podem ser as mesmas, mas a direção e qualidade de energia são diferentes, opostas (BARBA, 1995, p. 79).

O conceito de energia (do grego *én-ér-gon*: em trabalho) tanto se associa ao *vigor*, ao excesso de atividade externa, como se refere a uma intensidade interna que “pulsa na imobilidade e no silêncio, uma força retida que flui no tempo sem se dispersar no espaço” (1995, p. 81). Esta energia precisa ser dinamizada, moldada e explorada na etapa pré-expressiva para que possa ser utilizada com precisão pelo ator-dançarino.

O segundo princípio diz respeito à qualidade do equilíbrio do dançarino-ator. BARBA observou que várias técnicas de dança e de teatro se valem desse artifício: ampliar tecnicamente os micromovimentos nas posições estáveis, transformando-as em posturas incomuns e instáveis para as quais o ator necessita de atenção especial e de um maior emprego de energia. A precariedade das posições leva a uma percepção

¹⁸ DECROUX nomeava o mesmo princípio de Equilíbrio Precário.

diferenciada e continuada que permite ao artista não escapar de sua presença consciente e este é, segundo BARBA, “o segredo da vida do ator: a mutação do peso em energia” (1991, p. 95). Um estado não “natural” de se estar em cena que pode ser desenvolvido através de treinamento, na pré-expressividade.

A terceira lei refere-se a diversas tensões resultantes de forças opostas que atuam internamente no corpo do ator-dançarino. Forças contrárias que exigem um maior emprego de energia e que resultam em uma amplificação do movimento. Através das *oposições*, o ator pode criar resistência interna ao movimento, ou seja, uma espécie de retenção do fluxo energético no interior do corpo que lhe permite a máxima expressão na imobilidade. Segundo BARBA: “O ator desenvolve resistência criando oposições: essa resistência aumenta a densidade de cada movimento, dá ao movimento uma maior intensidade energética e tônus muscular” (1991, p. 184).

BARBA também observou a importância da qualidade do olhar e do movimento dos olhos em diferentes técnicas orientais. A alteração consciente do movimento dos olhos implica uma variação do equilíbrio e da espacialidade: o ator-dançarino que interferir nos *automatismos cotidianos no uso dos olhos* transformará o ver cotidiano em uma verdadeira *ação de ver* (1991, p. 105). A ação circunstancial torna-se uma ação que compromete o corpo como um todo; assim, a expansão da visão não se limita a uma modificação corporal perceptível externamente, mas também amplia a percepção interna do artista¹⁹.

Outro aspecto do trabalho de ator, que modifica sua presença de cotidiana para extracotidiana, é o uso da coluna vertebral. A dilatação do tônus muscular está, para BARBA, ligada à posição da coluna, origem dos movimentos mais expressivos que o ator-dançarino realiza²⁰.

¹⁹ Na prática corporeoenergética o movimento dos olhos e a qualidade do olhar são trabalhados pelo terceiro princípio, equilíbrio dinâmico. Sobre este assunto, ver o Capítulo 3 desta dissertação.

²⁰ A importância da coluna vertebral é reiterada por Etienne DECROUX, Yves LEBRETON e BURNIER, como veremos adiante. Na prática corporeoenergética que desenvolvi, a coluna é estudada pelo segundo princípio técnico: verticalização. Sobre este assunto, ver o Capítulo 3 desta dissertação.

A importância da coluna vertebral é facilmente reconhecida se pensarmos que por ela passa a maior parte das informações fisiológicas e cinestésicas do corpo humano. Outro aspecto interessante é que também estão localizados na coluna vertebral os cinco centros/vórtices energéticos ou *chakras*, sendo que pelo menos quatro desses estão diretamente relacionados aos sentimentos e emoções: Centro Púbico; Plexo Solar; Centro do Coração e Centro Laríngeo²¹.

A coluna vertebral está associada arquetipicamente ao processo de verticalização do homem. Composta de trinta e três vértebras (sete vértebras cervicais, doze dorsais, cinco lombares e nove sacras), a coluna é anatomicamente bastante móvel e ao mesmo tempo confere estabilidade e equilíbrio ao corpo.

Na tradição judeu-cristã, a coluna vertebral é designada pelo símbolo da escada. Cada degrau-vértebra é uma etapa do processo de autoconhecimento do homem; processo que o conduz ao encontro da matriz craniana, sede de elevação espiritual. A coluna vertebral unifica as antinomias (exterior/interior; consciente/inconsciente; manifesto/não-manifesto etc), promovendo o retorno à unidade primordial. Unindo essas idéias ao pensamento taoísta, a coluna vertebral representaria o “caminho do meio” do corpo humano.

No tronco estão localizados o coração e os pulmões, órgãos vitais que garantem os principais pulsos rítmicos do corpo humano: a circulação do sangue/batimento cardíaco e a respiração. Não é à toa que o tronco foi considerado o grande centro de expressão para muitos dos pesquisadores de dança e de teatro. Jacques BARIL comenta o sistema de François DELSARTE, considerado um dos precursores da dança moderna ocidental:

²¹ Existem diferentes opiniões quanto à localização e função dos sete *chakras* principais ou *chakras* maiores mas, em geral, são designados da seguinte maneira: *chakra* Básico (região do períneo); Sacro ou Umbilical (região do sacro/4ª vértebra sacra); Plexo Solar (região do estômago/8ª vértebra torácica); Cardíaco (parte alta do esterno/8ª vértebra cervical); Laríngeo (pescoço/3ª vértebra cervical); Visual ou Terceira Visão (entre os olhos) e Coronário (topo da cabeça).

Algumas leis estabelecidas por Delsarte se encontram presentes em todos os sistemas da dança moderna. Isto se dá pela utilização do tronco que se torna a principal fonte e verdadeiro instrumento da expressão emocional. (...) O tronco se torna um centro vital, um lugar [foyer] de onde emana o fluxo do movimento (1977, p. 364-365).

Energia, Equilíbrio Extracotidiano e Oposições são, para BARBA, as leis ou os princípios básicos que regem o trabalho *pré-expressivo* do ator-dançarino em diversas culturas do mundo. O objetivo final é a construção da *presença*, ou como chamo nesta pesquisa, estado de *dilatação psicofísica* e, para que isso aconteça, é preciso agir nos domínios do corpo mas também do espírito. Interferir na energia do ator significa modificar-lhe a percepção de forma que todos os sentidos do corpo físico se expandam.

A modificação da percepção (dilatação psicofísica), decorrente da unidade da energia vital do artista ou experiência de fluxo, reflete um estado alterado de consciência, como tentarei mostrar no próximo capítulo; estado que facilita o encontro criativo (MAY) e que é provocado por uma descontinuidade (salto criativo) quando, então, uma outra ordem de referências se apresenta ao sujeito. Este estado, caracterizado por BARBA como “o ponto entre o físico e o mental” permite que o ator-bailarino e o improvisador de dança ultrapassem a inércia dos condicionamentos, vencendo a monotonia e a repetição (BARBA, 1995, p. 58), ou seja, criando.

Vencer os condicionamentos é dar um salto criativo, rompendo a cadeia causal e instaurando o inesperado:

(...) o pensamento criativo se distingue justamente por prosseguir por saltos, por meio de uma desorientação inesperada que o obriga a se reorganizar de novas maneiras, abandonando uma concha bem ordenada. É o *pensamento-em-vida*, não retilíneo, não unívoco (BARBA, 1995, p. 58).

E para que o artista tenha a serenidade e a disposição ativa para saltar é importante que ele se prepare, isto é, que se torne hábil em ser criativo. O treinamento trará a experiência da investigação para o cotidiano do artista e, portanto, deve ser direcionado para isso. O ator, o dançarino e o improvisador devem dedicar-se a um

treinamento que lhes permita alterar seus padrões de ação e de recepção²²; padrões estes aprendidos e continuamente repetidos. O treinamento deve ser realizado cotidianamente durante a vida artística do ator-dançarino. Mas esta perseverança só terá sentido se for vivenciada de forma consciente (não mecânica) e conectada às mutações pessoais, as quais implicam mudanças energéticas, mentais e corporais.

De fato todos os exercícios físicos são exercícios espirituais, que são parte do desenvolvimento total da pessoa, a maneira de fazer com que suas energias físicas e mentais brotem e sejam controladas: aquelas energias que a pessoa percebe que podem ser descritas com palavras, assim como aquelas de que a pessoa é incapaz de falar (1977, p. 246).

Trata-se de um treinamento holístico, uma vez que se solicita o todo do artista em trabalho e não apenas seu aspecto físico. A presença cênica pede este nível de envolvimento e de disponibilidade do ator-dançarino. E é por esse motivo que BARBA – assim como GROTHOWSKI e BURNIER – afirma que o treinamento culmina na descoberta de uma técnica pessoal *que é a “recusa de toda técnica que especializa”* (1977, p. 97) e que acumula habilidades: a técnica pessoal deve ser capaz de modelar a energia do ator sem congelá-la. Um processo que precisa ser assumido pelo ator para que ele possa efetivamente trabalhar suas necessidades, adquirindo autonomia em relação ao diretor, ao texto e ao espectador.

O treinamento é o momento no qual o artista corporal *se trabalha*, um momento de liberdade que lhe permite lançar-se às descobertas sem a interferência do julgamento racional²³. É o momento em que o ator-dançarino escolhe as técnicas necessárias para a construção do *bios cênico*. O treinamento é um processo de aculturação, consciente e individual. Processo de diferenciação, como disse JUNG, no qual o corpomente se individualiza, se distingue, recuperando, ou ainda, encontrando a espontaneidade em meio a artificialidade (GROTHOWSKI).

²² A modificação dos padrões de ação está diretamente relacionada à modificação dos padrões de pensamento e creio que é, neste sentido, que BARBA afirma estar a presença orgânica ligada à dilatação física e mental do artista.

²³ Ver entrevista de Barba a Franco Ruffini. Apud BURNIER, L.O. *Sur la Formation de l'Acteur*. 1985. 37f. Dissertação (Mestrado em Estudos Teatrais), Université de la Sorbonne Paris III, Paris.

Para BARBA, o treinamento está ligado à apresentação no sentido de ser um meio que permite ao ator apreender o estado psicofísico que deverá fazer voltar durante as repetições. As repetições no treinamento são, para ele, como drenos que canalizam adequadamente a energia desperta pelo treinamento, transformando-a em um resultado desejado. BARBA aproxima seu procedimento das artes marciais do oriente, em que o treinamento não só modifica o corpo do atleta, mas a consciência que ele tem de si mesmo:

O objetivo das artes marciais é aprender a estar presente no momento da ação. Este tipo de presença é importante para atores que desejam ser capazes de recriar, toda noite, esta qualidade de energia que os torna vivos aos olhos do espectador (BARBA, 1995, p. 197).

No *Odin Teatret* na Dinamarca, primeiro se criam as ações físicas, que serão codificadas pela repetição para, então, retomar a organicidade inicial²⁴, que dará vida à apresentação pública. Não há dicotomia, segundo BARBA, pois: “A qualidade de energia que guia você no treinamento é a mesma que o guiará no espetáculo”²⁵ (apud BURNIER 1985, p. 39).

O processo todo é de movimento e mudança: a *presença* do ator-dançarino é a qualidade necessária à manifestação da arte teatral viva, ou ainda a forma de o ator *se mover* e, neste sentido, parece estimular uma qualidade diferenciada de recepção. Em um discurso recente, BARBA reafirmou este caminho:

[...] Somente quando o ator consegue se mover é que cria as premissas para mover o espectador, seduzi-lo, deslocá-lo provisoriamente dos limites de suas convicções, obrigá-lo a viver sua diferença enquanto indivíduo e, ao mesmo tempo, intuir o vínculo que o une à história dos outros seres humanos (BARBA, 2002).

²⁴ Barba, assim como Stanislavski, prioriza o caminho de *fora para dentro*, isto é, da ação exterior para o movimento interior ou ainda, do corporal ao mental (ver BARBA, 1991, 96p). Este processo também foi afirmado por Meyerhold, que acreditava que quando o ator domina a perfeita execução do movimento, a emoção desejada se manifesta. Como veremos, Burnier e o grupo Lume empreendem o caminho em sentido contrário.

²⁵ “La qualité de l’énergie qui te dirige dans l’entraînement est la même que celle qui te dirige dans le spectacle.”

A riqueza da contribuição de BARBA à arte de ator e às artes corporais em geral amplia a perspectiva de um ofício tão aviltado pelos mecanismos da comunicação de massas, que insistem em tornar superficial um fazer que, em verdade, deve estar profundamente enraizado no artista. Aquele que leva a si mesmo à frente do espectador, transbordado pela necessidade de comunicar e transformar, é sem dúvida o núcleo de sua arte, o centro irradiador da manifestação cênica, compondo e trocando com todos os outros participantes (pessoas, texto, música, cenário, figurino, iluminação etc.).

4. Yves LEBRETON

Yves LEBRETON (1946-) é um ator francês, há muitos anos radicado na Itália. Seu trabalho é fortemente influenciado pelo mestre Etienne DECROUX, com quem estudou de 1963 a 1968. Desde 1983, LEBRETON dedica-se ao *Centro Internazionale de Formazione Ricerca e Creazione Teatrale – L'Albero*, espaço criado por ele e consagrado à pesquisa e à formação de atores e dançarinos. L'Albero está situado em Motespertoli, nas belas montanhas da Toscana/Itália. Neste local, LEBRETON oferece diversos cursos ou estágios sobre a técnica que desenvolveu: o *Teatro Corpóreo*. Em 1997, fui à Itália conhecer o seu espaço e realizar o estágio *Corpo Energético*²⁶. Esta experiência representa um marco importantíssimo para a pesquisa da Improvisação de Dança, pois me permitiu compreender e diversificar alguns aspectos do trabalho que realizo com dançarinos-atores.

A exposição que ora apresento baseia-se em minha experiência prática com LEBRETON, nas anotações de meu diário de aula bem como em alguns prospectos

²⁶ BURNIER, em 1980 (Paris), praticou a técnica de LEBRETON por nove meses. LEBRETON me disse em entrevista via *internet* que BURNIER foi um dos alunos mais receptivos a sua proposta e que era especialmente dotado, com um talento fora do comum: “*Je peux dire que Luis était au sein du Laboratoire un des élèves le plus réceptif à mon travail et doté d'un talent hors du commun*”.

recolhidos por ocasião daquele encontro e em entrevistas recentes via *internet*. Atualmente, ele escreve seu primeiro livro, sem previsão para a conclusão.

A pesquisa de LEBRETON está, como dissemos, enraizada no “sistema” decrouxiano, conhecido como “Mímica Corpórea” ou “Mímica Abstrata” (subjativa). Esta denominação baseia-se em uma reversão do universo da mímica, pois contrariamente à mímica tradicional, cujo maior intérprete é Marcel MARCEAU²⁷, a “Mímica Abstrata” não se propõe mostrar ou demonstrar ações cotidianas de forma figurativa, ou seja, não se trata de criar a ilusão de algo, mas de atingir e penetrar o universo subjetivo, pessoal, do ator, trazendo à tona ações orgânicas. Nesta perspectiva o ator, segundo LEBRETON, “não é mais um personagem inscrito em um desenvolvimento cômico, mas um organismo físico cujos movimentos, contrações, distensões e pulsações revelam o desenvolvimento de sua energia psíquica” (1980).

Partindo da constatação de que as emoções e os sentimentos constituem um campo inapreensível, porque mutante e instável, isto é, que não é passível de ser governado pela vontade, DECROUX dirige sua atenção à ação concreta, objetiva, mas subjetivamente conectada à pessoa que a pratica. A ação é, então, vista por dentro, fruto de impulsos internos e, externamente, desenhada com a máxima precisão e fluência.

O domínio da emoção? Quando o ator afronta a empreitada de se exprimir segundo as linhas de uma escrupulosa geometria, arriscando seu equilíbrio, sentindo na sua pele, e isto dito sem sentido metafórico, ele está obrigado a reter sua emoção, a se comportar em artista: artista do desenho (DECROUX, apud BURNIER, 2001, p. 81).

A opção pela arte não imitativa resulta da experiência direta com o corpo cênico, ou seja, da focalização do corpo do ator como raiz da linguagem teatral²⁸. A ação como meio de expressão e comunicação direta com o público dispensa a mediação do texto literário, propondo ser o poema visual o verdadeiro texto do ator, o

²⁷ LEBRETON (1980) esclarece que a Mímica Corpórea de DECROUX tem origem na escola de *Vieux Colombier* e não na tradição de PIERROT, isto é, sua origem não é a pantomima.

²⁸ DECROUX faz do ator e não do texto dramático o elemento essencial do teatro. Como vimos, esta tendência foi inaugurada com MEYERHOLD e difundida no ocidente europeu por GROTOWSKI.

qual deve, necessariamente, ser criado a partir da integração entre corpo e mente. Tanto a mímica de DECROUX quanto o *Teatro Corpóreo* de LEBRETON concentram-se na capacidade de o corpo exprimir os movimentos internos (pensamento, sentimento e emoção) com a máxima precisão e sabedoria. *O essencial*, diz LEBRETON, “é que o ato seja vivo e que integre, no instante da sua realização, a totalidade daquele que age” (1980).

Para LEBRETON, a ação viva tem sua origem no primeiro sopro de vida do homem, sendo, nesse sentido, uma projeção visível do movimento da respiração. A ligação entre ação projetada e respiração permite uma percepção “visceral” do movimento²⁹.

LEBRETON, assim como DECROUX, coloca todos os órgãos internos do corpo a serviço do movimento, e, para eles, nisto consiste a raiz da expressividade corporal. Assim, dividem o corpo em órgãos/centros de expressão: cabeça, pescoço, tórax, cintura, pelve, pernas-peso. A coluna vertebral é a raiz de todos os impulsos que darão origem aos movimentos expressivos e cênicos. Outro aspecto da técnica de DECROUX – muito presente no trabalho prático de LEBRETON – é o uso do deslocamento do tronco até os limites do desequilíbrio. DECROUX chamou este recurso de *Equilíbrio Precário*, pois expõe o ator ao perigo da queda iminente. Este procedimento propõe que o ator, deslocando-se no extremo de seu movimento, provoque, por ressonância, um *empenho psíquico da mente*. Isto não significa forjar tecnicamente um desequilíbrio externo, mas provocar uma instabilidade interna que demande a presença atenta da mente. Mais uma vez não se fala de movimento natural, mas daquele que é construído artificialmente, de dentro para fora.

- O sistema decrouxiano enfatiza o controle da mente sobre o corpo delineando uma trajetória definida para a ação, em contrapartida, LEBRETON desenvolve um trabalho que parte do corpo em direção à mente. Assim, o *Teatro Corpóreo* complementa a prática da *Mímica Abstrata* quando realiza a dinâmica total do

²⁹ Assisti a um vídeo de demonstração do sistema decrouxiano que confirma estas palavras. Nele, LEBRETON apresenta o “caminhar e correr” apoiados na respiração. Esse vídeo (provavelmente realizado nos anos 60) foi apresentado pela Profª Drª Eugenia C. ROPA no seminário *Arte e ciência: interação ou confronto?* organizado pelo Nics/GITD, Unicamp, entre 28 e 31 de outubro de 2003.

movimento através do caminho energético. O *Corpo Energético* é um treinamento psicofísico que trata da relação entre determinadas regiões do corpo (órgãos de expressão) e as qualidades de energia correspondentes. Estas são associadas aos quatro elementos (terra, água, fogo e ar), formando o seguinte quadro de relações:

- Pelve - **Energia Mineral** – terra
- Abdome - **Energia Vegetal** – água
- Tórax - **Energia Animal** – fogo
- Cabeça - **Energia Mental** – ar

Essas relações, diz LEBRETON, representam as *forças biológicas* do ser humano. São naturais, isto é, nascemos com elas e, então, não podem ser ensinadas, impostas ou engendradas por outra pessoa. Através da prática Corpórea é possível descobrir e despertar os centros energéticos, estimulando e dilatação das energias ali presentes³⁰. Assim, e mais uma vez, o processo depende de uma atitude pessoal do ator-dançarino, de sua capacidade de entrega, de sua motivação pessoal para o trabalho.

As raízes deste caminho – do soma à psique – estão inscritas no universo do pensamento de Antonin ARTAUD. Quando ele escreve sobre a necessidade de o ator descobrir-se um *atleta afetivo*, isto é, de reconhecer em seu corpo os órgãos ou pontos de irradiação da energia dos sentimentos, quer dizer que o ator deve ter um conhecimento minucioso de seu corpo de expressão: “E assim, qualquer ator, mesmo o menos dotado, pode, através desse conhecimento físico, aumentar a densidade interior e o volume de seu sentimento, e uma tradução ampliada segue-se a este apossamento orgânico” (ARTAUD, 1993, p. 135).

³⁰ Este caminho pode ser compreendido, segundo o vocabulário da Antropologia Teatral, como um processo de *inculturação*, ou seja, a naturalidade na construção artificial do corpo cênico.

LEBRETON discorda da interpretação grotowskiana dos textos de ARTAUD³¹, pois não entende que a proposta artaudiana encaminhe o trabalho de ator para os estereótipos:

Quando Artaud fala das relações entre as funções físicas e psíquicas do ator, não propõe a realização de uma gramática de signos que possam representar esta correspondência, mas sinaliza que o organismo humano comporta os centros, os pontos nevralgicos de irradiações, através dos quais se difunde a sua mente (1980).

A possibilidade de uma relação direta entre os órgãos de expressão e as energias associadas aos sentimentos, pensamentos e emoções do ator permite que se alcance o psíquico, pelo material e físico. Encontrar a alma através do corpo requer percepção, consciência e precisão, sendo essa a mensagem contida nas palavras de ARTAUD. E o caminho se mostra pela respiração: a interferência sobre um processo involuntário e natural.

Quando LEBRETON observa a relação entre partes do corpo e determinadas qualidades de energia, está indicando que o reconhecimento dos centros nevralgicos de energia é um instrumento de dilatação do corpo de expressão do ator. Para mim, este pensamento ressoa na sabedoria oriental a qual apresenta os centros energéticos do corpo ou *chakras* como centros irradiadores e receptores da energia vital. A energia irradiada integra físico e psíquico. A saúde psicofísica depende do movimento e da harmonia destes centros. Assim, creio que se possa refazer o quadro acima exposto, relacionando os centros aos *chakras*, salientando que LEBRETON não investiga esta relação:

- Pelve – **Energia Mineral** – *Chakras* Básico e Sacro, mas também os sub-*chakras* dos pés
- Abdome – **Energia Vegetal** – *Chakra* do Plexo Solar

³¹ Nos capítulos *Ele não era inteiramente ele* e *A técnica do ator*, GROTHOWSKI (1976) faz a crítica do pensamento de ARTAUD.

- Tórax – **Energia Animal** – *Chakra* Cardíaco, mas também os sub-*chakras* das mãos
- Cabeça – **Energia Mental** – *Chakras* Laríngeo, Visual e Coronário

Os exercícios voltados para o estímulo da *Energia Mineral* visam à relação do corpo com a gravidade, transformando esforço muscular e peso em fluxo de energia no interior do corpo. LEBRETON aproxima a *Energia Mineral* da sensação de materialidade, presença e peso; enfim, da necessidade de base. A *Energia Mineral* nasce da troca dinâmica e constante que o homem realiza com a *Mãe-Terra*. Sendo a pelve o centro irradiador de expressão no complexo formado pela base (pés-pernas-pelve), a intenção e a direção do fluxo são descendentes, isto é, no sentido de cima para baixo. Desta forma, recebemos (de baixo para cima) a energia vital que é transformada e transmutada pelo centro pélvico, para, então, ser devolvida à terra (fluxo de cima para baixo). No entanto, este circuito não se fecha em si mesmo porque o corpo todo está recebendo e operando influências o tempo todo. Mas podemos destacar a base como a região em que a *Energia Mineral* é posta em movimento e, no momento em que a base for o motor principal da ação, a energia em destaque será a Mineral.

A pelve, como vimos, é também a região onde estão localizados dois *chakras* importantes relacionados ao enraizamento da pessoa no mundo: o primeiro, o Básico (ou *Chakra* da Raiz) está localizado na região do períneo, cóccix e sacro; projeta-se para baixo (pernas e pés) e também para cima (coluna vertebral) e está relacionado aos rins; o segundo, Umbilical (cerca de 3 cm abaixo do umbigo), relaciona-se ao sistema reprodutor e à sexualidade, mas também pode ser visto como o centro do “poder físico”. O *chakra* Umbilical coincide com o centro gravitacional do corpo humano e interage com o fluxo de energia processado nas pernas e nos pés. A interferência neste centro pode levar ao estado de prontidão e alerta, como também ao medo e ao desânimo.

A *Energia Vegetal* percorre o corpo como a seiva de uma planta. Nasce do chão e sobe pelas pernas, atravessando a coluna vertebral e fluindo por todo o corpo. BURNIER a descreve como “o livre fluxo de impulsos que nascem nas raízes (pés-

pernas-coxas-bacia) e se projetam pelo alto do tronco” (2001, p. 114). Esta energia é vista por LEBRETON como o *pré-ato*: momento de não-ação que, posteriormente, se transformará em ação projetada no espaço. O *pré-ato* é a fonte da autenticidade do movimento, o nascedouro do impulso nervoso que originará o movimento. A *Energia Vegetal* “desenha” a circulação da vitalidade no interior do corpo, integrando intenção e ação através da vontade. O centro gerador desta energia é o abdome, onde se encontra o Plexo Solar ou terceiro *Chakra*. Nesta região há a interação entre os fluxos originados nas partes inferior e superior do corpo. É considerado o centro gravitacional do tronco e relaciona-se diretamente à respiração (diafragma). Neste centro o poder físico começa a se transmutar em emoções³².

A *Energia Animal* é a responsável pela localização, pelo desbloqueio e pela projeção do impulso nervoso, isto é, por uma “explosão” nervosa que transmite o impulso dentro do corpo e o projeta em direção ao espaço. LEBRETON associa esta energia ao elemento fogo, que lança suas chamas, sua luz, muito além da fonte geradora. A *Energia Animal* tem caráter expressivo e intencional e é responsável pela comunicação com o mundo externo, transformando a *Energia Vegetal* (*pré-ato*) em ação. Se relacionarmos este centro (tórax) com o *Chakra* Cardíaco, teremos a motivação para o contato, para a troca entre as pessoas. Este centro está ligado ao coração e aos pulmões, estendendo sua ação por braços e mãos; está, portanto, inserido em contexto de “ex-pressão” e movimento, transformando emoção, sentimento e pensamento em auto-expressão³³.

A *Energia Mental*, etérea, tem seu centro irradiador na cabeça (pescoço e cabeça). LEBRETON associa esta energia ao controle do corpo pela mente e por isso relaciona o trabalho prático com a *Energia Mental* à composição geométrica do movimento de DECROUX. A qualidade desta energia permite a organização e a comunicação clara dos impulsos transformados em movimento, gesto ou palavra. A

³² Thérèse BERTHERAT salienta a importância do *ventre* no trabalho terapêutico da antiginástica e diz que ele é o “centro de gravidade do corpo, ponto de convergência de vários eixos, núcleo onde a alimentação se converte em energia, primeiro laço, através do cordão umbilical, com a vida”. (BERTHERAT & BERNSTEIN, 1985, p. 71)

³³ O mau funcionamento do *chakra* subverte esta descrição, por exemplo, um problema no centro Cardíaco pode levar a uma dificuldade de expressar sentimentos, pensamentos e emoções.

cabeça é vista como uma torre de comando, que decodifica os sinais transmitidos pelo corpo, sem que haja qualquer supremacia deste centro em relação aos demais. A capacidade de estar atento aos processos internos e externos do movimento está relacionada ao centro gerador da energia mental.

Fazendo uma aproximação com os *chakras*, podemos dizer que a energia Mental está associada aos *chakras* Laríngeo, Visual (Terceira Visão) e Coronário. A energia transformada pelo Laríngeo destina-se à fala e à comunicação, além de estar ligada à vontade, à expressividade das mãos e ao pensamento racional. O *chakra* Visual refere-se à capacidade de visualizar e compreender conceitos mentais, bem como de executar idéias criativas. Ele e o Coronário estão associados às interações energéticas mais sutis, à conexão com a espiritualidade e à integração do *corpomente* (físico-emocional-mental-espiritual).

LEBRETON não faz estas aproximações, mas creio serem pertinentes no contexto desta pesquisa. Entretanto, não irei aprofundar a questão, mas apenas indico a possibilidade de uma correlação ou de complementaridade entre as idéias.

O treinamento proposto por LEBRETON é intenso e ininterrupto, havendo poucas quebras nesta dinâmica. O mestre incita seus alunos a dirigirem a vontade (intenção consciente) no sentido de não se entregarem ao cansaço, mas de retirarem desta experiência o máximo de prazer e liberdade. Diz que o "cansaço deve ser resolvido a partir de uma disposição mental para que se possa retomar o trabalho com interesse"³⁴.

A experiência com o treinamento do corpo energético levou-me ao aprofundamento do trabalho pessoal, assim como despertou a vontade de compreender e de dirigir minha atenção para estas experiências dentro do universo da dança. As respostas foram imediatas. A aplicação destes princípios na pesquisa da Improvisação de Dança mostrou-se muito estimulante e relevante; pude verificar de que forma estas

³⁴ LEBRETON, Yves. *Il corpo energetico: estágio*. Montespertoli/Itália, 27-31 out. 1997. Diário de aula.

noções podem ser absorvidas e transformadas pelo dançarino, e como é positiva a repercussão da prática energética no dia-a-dia de aulas de dança.

5. Luís Otávio BURNIER

Acredito que BURNIER (1956-1995) atualiza no Brasil o pensamento e a prática de todos os autores-pesquisadores de teatro mencionados anteriormente e, particularmente, de seu mestre Etienne DECROUX. Faz uma “re-significação”, revendo e mudando diretrizes presentes, ao mesmo tempo em que investiga e elabora outras possibilidades de trabalho, adequadas ao contexto do ator e da cultura teatral brasileira. Sua pesquisa está sistematizada na dissertação de mestrado, realizado na França (1985) e na tese de doutorado, defendida na PUC/São Paulo (1994) e editada em 2001. Mas creio que as propostas de BURNIER tenham ultrapassado a dimensão da pesquisa acadêmica quando se projetaram em uma dinâmica de transformações, no cotidiano das pesquisas pessoais dos atores que deram e dão continuidade, direta e indiretamente, ao seu trabalho.

Em 1985, BURNIER foi um dos responsáveis pela fundação do Lume – Laboratório Unicamp de Movimento e Expressão³⁵, iniciando uma fase de pesquisas arrojadas sobre o trabalho de ator em solo brasileiro. Seguindo as orientações de BURNIER, os atores do Lume desenvolveram uma prática de treinamento cotidiano que, segundo o ator Renato FERRACINI, se baseia em “princípios técnicos retirados de formas teatrais diversas e em metodologias criadas pela própria equipe” (2001, p. 32). O entrelaçamento de diferentes saberes está presente na elaboração de técnicas pessoais e coletivas de treinamento e de criação; técnicas que se tornaram conhecidas através dos espetáculos, cursos e intercâmbios que o Lume realiza pelo mundo inteiro.

³⁵ O Lume, hoje Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais, tem sede em Barão Geraldo, Campinas/SP e está diretamente relacionado à Universidade Estadual de Campinas – Unicamp. Vários projetos de pesquisa desenvolvidos pelo Lume são subvencionados pela Fapesp. Possui uma boa estrutura material e uma equipe de profissionais totalmente comprometidos com as propostas do grupo. Após a morte de BURNIER, em 1995, a Prof^a Dr^a Suzi F. SPERBER coordena as atividades do Lume.

As pesquisas e as criações do Lume optam pelo teatro não interpretativo³⁶, em que o texto literário não é ponto de partida para o trabalho, nem a fonte mais importante para a criação. Dessa forma, não há uma personagem pré-existente com a qual o ator se identifica, emprestando-lhe seu corpo e sua alma para que a mesma ganhe vida diante do espectador³⁷. O que há, inicialmente, é o ator: suas possibilidades e potencialidades.

A técnica aplicada a este trabalho pede uma revisão de princípios para que possa ser efetivamente um instrumento ou meio de o ator *se* trabalhar inserido na perspectiva da não-interpretação³⁸. BARBA, como vimos, propõe que o foco seja o *corpo-em-vida* do ator, isto é, a construção do *bios cênico*, sua presença extracotidiana e dilatada. BURNIER, corroborando esta premissa, nos mostra que não é possível que o processo seja despertado por uma técnica mecânica pautada pela automação e pela repetição *per se*. Então, uma nova necessidade se apresenta: a de uma *técnica-em-vida* para o *corpo-em-vida* do ator.

A técnica de ator não deve ser apenas físico-mecânica (...), mas humana, em-vida, ou seja, algo que lhe permita estabelecer um elo comunicativo entre sua pessoa humana e o que seu corpo é e faz, e, ao articular este processo projetá-lo, comunicando-o para seus espectadores (2001, p. 25).

A técnica humana, viva, permite que o artista esteja pleno, integrado (corpo-mente-espírito) durante todo o trabalho pré-expressivo e, posteriormente, na realização

³⁶ Embora eu não tenha encontrado referências explícitas, acredito que GROTHOWSKI, BARBA, entre outros atores-diretores teatrais, também fizeram esta mesma opção sem que a tenham definido como uma arte não-interpretativa. As únicas referências encontradas aparecem nos textos de BURNIER, no livro de FERRACINI e em citações de BURNIER, dos textos de DECROUX (2001, p. 21-22).

³⁷ STANISLAVSKI nunca se afastou do texto literário, sendo esta uma das mudanças operada por GROTHOWSKI.

³⁸ BURNIER e os atores do Lume definem o teatro que fazem como "arte da representação" não interpretativa, porque acreditam que não estão interpretando uma personagem pré-existente, mas construindo um equivalente através de suas ações físicas e vocais e, nesse sentido, estariam representando ou colocando-se no lugar de outro. Porque nesse fazer o ator "re-apresenta" o que já existe nele mesmo, não havendo um modelo externo a seguir; essa atitude torna possível a personagem na representação. Mas para que o processo não se torne mecânico é preciso que o ator insufe continuamente suas energias na personagem. Segundo o dicionário LALANDE de Filosofia, representar pode ter o seguinte sentido: *apresentar aos sentidos, de maneira atual e concreta, a imagem de uma coisa irreal, ausente ou impossível de perceber diretamente* - no contexto acima, o ator atualiza, através de seu corpo, algo que deseja mostrar e que não é acessível em si mesmo ou diretamente: a personagem.

cênica, e por isso trabalha deliberadamente no nível energético. Além disso, assume que a fonte da criação e da expressão está dentro do ator. O aprofundamento nos subterrâneos pessoais (inconsciente pessoal e coletivo)³⁹ faz emergir ações orgânicas; germe das futuras seqüências de ações físicas matrizes que comporão o código pessoal do ator, ou ainda, sua partitura de ações.

Um treinamento que acorda/dinamiza energias adormecidas no interior do ator torna-se, na minha compreensão, um veículo para o autoconhecimento porque, para acessar tais energias, é preciso minimizar as resistências (físicas e psíquicas), dissolver bloqueios e medos. Para despertar as energias essenciais, é preciso retirar, diminuir, desapegar e, assim, realizar uma verdadeira limpeza do material estagnado e das energias parasitas que impregnam o *corpomente* do ator. BURNIER, assim como GROTOWSKI e BARBA, tem consciência da intensa e profunda estimulação que um treinamento como este produz e, por isso, a semelhança com um processo terapêutico. No entanto, não se avança nessa direção, mantendo-se a atenção na organicidade do corpo em ação, presente no processo de autodesvendamento.

Temos que lembrar que este trabalho [Hipertensão] não visa uma terapia, mas a criação artística; se permitirmos que tais fatores profundos sejam **lidos** e interpretados do ponto de vista psíquico e emotivo, corremos o risco de desencadear um processo que pode impedir a continuação do contato com tais elementos profundos (2001, p. 96).

O objetivo é o engajamento, o comprometimento do ator com sua arte, de forma que aquilo que ele faz e cria é parte essencial de sua pessoa, algo que nasce em estado bruto durante o treinamento e que, posteriormente, é moldado e lapidado a fim de que construa sua partitura de ações, seu código pessoal. A *técnica de treinamento*, diz BURNIER, converte-se em *técnica de representação*, isto é, aquilo que surge caoticamente é selecionado, codificado e articulado, de forma a apresentar a mesma

³⁹ “Ao dialogar com seu lado escuro, irrealizado, o humano pode ser levado a descer nas áreas simbólicas mais densas e obscuras de seu ser. Trata-se de um território onde o humano torna-se um estrangeiro em sua própria terra” (MIRANDA, 2002, p. 141).

qualidade energética ou vibratória, presente em sua origem (ação orgânica) para, enfim, ser apresentado com a máxima precisão ao espectador.

Mas para acessar esta fonte é preciso empregar uma prática, um esforço com este objetivo. A *técnica-em-vida*, proposta por BURNIER, se concretiza através de vários procedimentos. Para esta pesquisa, destacamos dois: o treinamento energético e o treinamento técnico. BURNIER define o treinamento energético como “um treinamento físico intenso e ininterrupto, e extremamente dinâmico, que visa trabalhar com energias potenciais do ator”⁴⁰ (2001, p. 49-52). O energético visa a dar livre fluxo às energias interiores (bloqueadas e desconhecidas), sem se preocupar com seu conteúdo psíquico. O procedimento transforma estas energias em impulsos físicos que são projetados no espaço. A projeção é a doação daquilo que é próprio do ator, e deve estar direcionada ao espaço, a um objeto e, principalmente, a outra pessoa para que se estabeleça um contato, isto é, uma troca dinâmica entre doador e receptor⁴¹ (1985, p. 44).

As técnicas são reunidas em um treinamento cotidiano e metódico que permitirá ao ator o controle total de seu corpo e da cena (1985, p. 15). Estas são as bases concretas de seu trabalho: uma prática que deve estar adequada às necessidades do ator. BURNIER segue a mesma direção, enfatizando que a prática cotidiana é essencial à formação do ator⁴².

⁴⁰ BURNIER emprega o conceito de energia seguindo a etimologia da palavra, do grego *én-ér-gon* (em trabalho), mas também em relação às noções de resistência, oposição, fluxo e vibração, em referência ao sentido físico mecânico. “Energias potenciais” são aquelas que não estão manifestas nas ações (físicas e mentais) condicionadas, isto é, são potenciais porque existem fora da dimensão do conhecido, refletindo e realizando outras possibilidades da pessoa-ator (2001, p. 27). Creio que haja relação entre as “energias potenciais” e o inconsciente, mas BURNIER não faz esta conexão em seus textos.

⁴¹ O energético é um treinamento coletivo que privilegia a troca dinâmica entre os participantes.

⁴² “A prática cotidiana do treinamento, como (...) espaço pessoal de pesquisa e de aperfeiçoamento [do ator] torna-se, então, dinâmica, viva e em constante mutação” (*La pratique quotidienne de l'entraînement, comme son espace personnel de recherche et de perfectionnement reste alors dynamique, vivant et en constante mutation.*) (1985, p. 20).

Não há nos exercícios energéticos, formas/desenhos de movimento pré-determinados, cabendo ao ator a construção dos movimentos através de um processo de livre criação próximo à idéia de improvisação que adotamos nesta pesquisa. A reincidência de determinados movimentos na prática energética propõe a possibilidade de repetição, codificação e lapidação. BURNIER coloca esta perspectiva em outro contexto, posterior, o treinamento pessoal: “uma espécie de *improviso com códigos fixos*, como se o ator pintasse um quadro com tintas que ele já possuísse” (2001, p. 140).

BURNIER observa que, para alcançar a fluência orgânica (conexão do externo com o interno), é preciso que o ator desenvolva uma atenção diferenciada, uma atitude de *escutar seu corpo*:

Se ele [ator] está aberto para escutar-se, ele é capaz de estabelecer uma ligação íntima entre o que seu corpo faz e o seu estado de espírito.(...) É ao mesmo tempo, um ato de escutar seu próprio corpo e de se abandonar aos impulsos interiores (1985, p. 45).⁴³

A *escuta* só é possível se o ator libertar-se do domínio do intelecto, isto é, para haver uma conexão perfeita e precisa entre impulso e ação, não pode haver interferência de pensamentos e de julgamentos racionais. O que se busca é uma outra forma de pensamento, a saber, o *pensar-em-ação*, em movimento. Este processo de autopercepção dilatada é lento, pois a dificuldade de expandir/modificar a atenção e permanecer nesta outra possibilidade que aparece, pode exigir muita persistência. O treinamento abre portas, mas é a intenção individual (vontade decidida e deliberada) que trará o sucesso. BURNIER acredita que para se alcançar este estado dentro do energético é preciso vencer o maior de todos os bloqueios, o cansaço, a exaustão física e mental⁴⁴. Desta forma, realiza-se uma limpeza em profundidade ou uma “limpeza das

⁴³ *Se il est ouvert à leur écoute, il est capable d'établir un lien intime, entre ce que son corps fait et son état d'âme. (...) C'est en même temps, un acte d'écoute de son propre corps et d'abandon à ses propres impulsions intérieures.*

⁴⁴ As sessões de treinamento energético, dirigidas por BURNIER, se estendiam por muitas horas de trabalho ininterrupto, a maior parte do tempo em andamento acelerado e com dinâmica intensa até que os atores ficassem exaustos, quando, então, acontece uma inversão da dinâmica e conseqüente introspecção. Alexander LOWEN, um dos criadores da Bioenergética, comenta que, após a exaustão, há uma perda da capacidade de expressar vibração e, portanto, uma tendência à retração (LOWEN, 1982, p. 48).

energias parasitas”, possibilitando o nascimento de um “fluxo energético renovado e ‘fresco’ e um ritmo mais orgânico” (*le flux énergétique renouvelé et frais, et en rythme plus organique*; 1985, p. 49). Este procedimento, como vimos, também está presente nos trabalhos de GROTOWSKI e BARBA.

Para mim, a exaustão é um caminho inequívoco para alcançar a organicidade da ação física ou do movimento de dança. Muitos depoimentos de alunas e de colegas que trabalharam com a perspectiva da exaustão, além dos relatos dos atores do Lume, encontrados no corpo da tese de doutorado de BURNIER e do livro de FERRACINI, corroboram esta experiência. Embora eu nunca tenha ultrapassado o tempo máximo de cinco horas/dia de uma prática energética intensa e ininterrupta, posso afirmar, sem qualquer constrangimento, que acredito na relevância da exaustão como veículo de transformação porque através dela é possível operar a mudança de percepção.

O trabalho energético intenso culmina em uma espécie de colapso das fronteiras impostas pela racionalidade: pouco a pouco, o domínio objetivo do intelecto vai sendo minimizado e sua força de comando afrouxada. Até o momento de pico do cansaço, é possível perceber com clareza que o ego (ou, em termos freudianos, o superego), intentando nos proteger de uma experiência de falência psicofísica, reage e resiste, e isto se traduz como um comando para “abandonarmos o barco” e desistirmos do trabalho⁴⁵. No entanto, passado o limiar da exaustão, sentimos a revitalização (inexplicável) das forças psicofísicas: uma experiência que associa cansaço com bem-estar, um sentimento de conexão total entre o Ser e o mundo. A experiência material dá lugar à consciência dos fluxos (internos e externos) de energia, uma consciência não racional, lógica mas, holística, perceptiva e intuitiva.

BURNIER associa este estado com o fenômeno de incorporação presente em alguns rituais religiosos brasileiros, quando o “médium” entra em “transe” para receber as entidades espirituais, mas adverte: “Em nosso caso, o ator não recebe uma entidade, mas suas próprias energias ganham livre curso. É como se ele entrasse em

⁴⁵ FERRACINI nos dá uma indicação do que é preciso fazer para ultrapassar esta dificuldade: “O ator deve ter vontade suficiente para superar a si mesmo” (2001, p. 139).

uma espécie de transe com suas próprias energias” (1994, p. 46)⁴⁶. Para mim, entretanto, esta imagem não diz tudo, uma vez que não menciona a modificação da percepção e a experiência de uma consciência intensificada, dilatada e unificadora, bem como a perda da noção de tempo linear. Esta última, bastante comum, diz respeito a uma percepção diferente do tempo, isto é, quando o praticante se envolve plenamente com o movimento, dissolve-se a experiência convencional de tempo (segundos, minutos e horas), levando-o a acreditar que se passaram poucos minutos quando, de fato, foram horas ou vice-versa.

A possibilidade de, através do treinamento energético, alcançar outras dimensões de consciência, dá-nos a idéia de suas potencialidade criativa, pois ao ultrapassar o conhecido e recorrente, penetra-se em um vasto território de alternativas desconhecidas porque jamais cogitadas e experimentadas. Acessar esta dimensão aumenta a probabilidade do novo.

A exaustão é um caminho, mas não o único. Esta pesquisa tem verificado, empiricamente, outros caminhos de acesso sem expor os praticantes a um desgaste psicofísico intenso, mesmo porque nosso lócus é a sala de aula, portanto, circunscrito a domínios mais restritivos: aulas com duração média de duas horas e com grupos mutantes e heterogêneos. Posso dizer que no contexto de aulas semanais de Improvisação de Dança, a exaustão é vivenciada de forma mais branda, digamos “em doses homeopáticas”.

O que percebo como caminho alternativo pode ser aqui resumido como a necessidade de um esvaziamento psíquico (minimização das interferências externas e desaceleração); de uma orientação mais objetiva quanto ao deslocamento da atenção cotidiana para uma percepção intensa do presente (diversos exercícios são elaborados com esta finalidade), isso tudo associado a um ritmo de trabalho sem pausas.

Outro aspecto da prática desenvolvida por BURNIER e que nos interessa substancialmente é o treinamento técnico. Nele, o foco está voltado para a maneira como a organicidade, liberada no energético, se processa no corpo do ator, isto é, o

⁴⁶ *Dans notre cas, l'acteur ne reçoit pas une entité, mais ses propres énergies gagnent libre cours. C'est comme si il entraînait en une sorte de transe avec ses propres énergies.*

trabalho técnico propicia o controle preciso e os instrumentos necessários à lapidação do corpo cênico. BURNIER, embora aborde separadamente os treinamentos técnico e energético, não os distancia na prática, alternando-os e mesmo mesclando-os ao longo do processo: “(...) o treinamento *energético* é também *técnico*, tanto quanto o *técnico* é também *energético*” (2001, p. 64). FERRACINI comenta a necessidade de uma interação entre técnico e energético:

Deve-se encontrar o equilíbrio. Isso também significa que esse centro deve ser buscado sempre: no “treinamento energético”, encontrar os meios corpóreos para modelar o extravasamento da energia; e no “treinamento técnico”, buscar sempre realizar os trabalhos descobrindo, no corpo, como deixá-los orgânicos (2001, p. 150).

BURNIER divide o treinamento técnico em dois processos: um é pessoal, ou seja, diz respeito à elaboração de uma técnica baseada nas experiências pessoais, acordadas e vivenciadas durante o energético; o outro é o aprendizado de técnicas já elaboradas e codificadas. Se fôssemos definir estes dois procedimentos usando a terminologia da Antropologia Teatral, diríamos que a técnica pessoal seria o processo de *inculturação* e, portanto, de dentro para fora; já a assimilação de técnicas pré-existentis configuraria um processo de *aculturação*, imposto de fora.

Assim, temos dois procedimentos complementares: o que corresponde ao processo pessoal de desenvolvimento de uma técnica própria parte da “premissa de que em cada indivíduo existe um movimento natural, que pode ser o germe de uma técnica pessoal” (2001, p. 27), o segundo refere-se ao aprendizado, via imitação, de técnicas corpóreas preestabelecidas, isto é, na “assimilação prática de maneiras precisas e objetivas de desenhar, modelar e articular o corpo, a apreensão *no corpo* de certos princípios, leis, de uso do corpo cênico” (2001, p. 64). Para o caminho imposto de fora, BURNIER se vale da técnica codificada de Etienne DECROUX, a Mímica Corporal, (exercícios ginásticos, exercícios complexos de expressão, figuras de estilo e quadros de mímica) e de alguns elementos de técnicas chamadas Estrangeiras, um conjunto de exercícios baseados em princípios que orientam a construção do corpo cênico.

Tanto a dissertação de mestrado quanto a tese de doutorado de BURNIER trazem exemplos de exercícios e a explicação geral dos princípios técnicos que dão base ao trabalho. FERRACINI faz uma boa exposição das linhas de condução dos treinamentos propostos por BURNIER e pelo grupo, oferecendo descrição mais detalhada dos exercícios.

Os exercícios técnicos baseiam-se nos princípios – já mencionados neste capítulo – da Antropologia Teatral de Eugenio BARBA somados às premissas da técnica de DECROUX, LEBRETON e de técnicas orientais de dança e teatro. As pesquisas do Lume, entretanto, nunca pararam: os atores-pesquisadores mantêm uma dinâmica de intercâmbio com diversos atores e diretores do mundo inteiro, assimilando novas técnicas e revigorando a prática que eles desenvolveram ao longo dos anos.

Capítulo 2 – Processo criativo, técnica e autoconhecimento na Improvisação de Dança

1. A experiência de fluxo na dança de Athiktê

A necessidade de compreender os processos (criação e realização) da Improvisação de Dança levou-me a diferentes universos conceituais, a fim de buscar respostas às perguntas que se apresentavam.

A prática me mostrava que o processo da improvisação podia ser visto como um fluxo (contínuo) de "idéias-movimento"; que o fluxo tinha um começo, mas que não havia mais nada certo depois disso. Heráclito, filósofo grego do período pré-socrático, dizia: "Não se pode entrar duas vezes no mesmo rio" (HERÁCLITO, 1991), referindo-se ao movimento ininterrupto da natureza; porque o que flui, muda continuamente, jamais se repete, jamais é o mesmo. As águas não param de correr, transformando o leito e as margens do rio e, ao fazê-lo, modificam-se a si mesmas. Para mim, todo evento de improvisação também é uma ocorrência única que se manifesta como processo (continuidade e regularidade), mas também como ruptura (mudança). Porque as "idéias-movimento" criadas pelo improvisador (sujeito/criador) transformam-no internamente à medida que são projetadas e, ao transformá-lo, modificam o que está sendo criado (objeto/obra). O que resta é o fluxo de algo que não se esgota, mas que se alimenta de seu próprio fluir.

O fluxo de "idéias-movimento" não acontece fora do sujeito-criador, mas nele, através dele. Sua presença viva interfere diretamente na qualidade da experiência, modificando-a, extravasando-a, como sugere Fedro ao falar da dança de Athiktê, no diálogo ao estilo platônico em que se indaga sobre as relações entre corpo e espírito: "Pareceria que a dança lhe sai do corpo como uma chama!" (VALÉRY, 1996, p.58). A dança que transcende a extensão do corpo é aquela em que o artista está inteiro em sua presença ou, ainda, modificado em seu ser (mente e corpo). Ele sente que a experiência ultrapassa os limites das Leis físicas, e o tempo pára, o espaço se distorce, seu corpo parece escapar-lhe. "Não sinto nada. Não estou morta. E contudo, não estou viva! (...) Eu estava em ti, ó movimento, e fora de todas as coisas" (VALÉRY, 1996), exclama Athiktê, a musa dançarina, ao ser indagada por Sócrates. Mas onde esteve Athiktê enquanto dançava para Sócrates, Fedro e Erixímaco?

Transpondo seus próprios limites, as regras do ser cotidiano, no qual operamos como que por inércia, sendo inconscientemente aquilo que não somos. Ao dançar, Athiktê saiu do estado de consciência “normal”, saltando para um novo estado (descontinuidade) que por sua vez afetou-lhe a percepção de si mesma e do mundo. A vivência do fluxo criativo parece fazer desabar todos os pilares do senso comum, todas as certezas que as ciências clássicas nos oferecem. Mas por quê? Que qualidade de experiência nos tira de nossas convicções e nos lança para além da física (newtoniana)? De certo é uma quebra na regularidade do fluxo, uma abertura, uma bifurcação. O movimento contínuo de micro-contextos de repente apresenta uma descontinuidade, quando uma nova e diferente ordem de significados torna-se o real. A consciência, então, se modifica, se expande, criando um novo contexto.

Um estado em que se está “não-vivo e não-morto”, como disse a dançarina socrática. E que estado é este? O estado entre vida e morte? As Ciências da Consciência estudam e catalogam diferentes manifestações de estados de consciência além daquele que chamamos cotidiano, “normal”, caracterizado pelo raciocínio lógico. Em artigo intitulado *Estados alterados de consciência*, o psiquiatra KRIPPNER identifica pelo menos vinte estados alterados:

Em termos gerais, um estado consciente alterado pode ser definido como um estado mental que pode ser subjetivamente reconhecido, por um indivíduo (ou por um observador objetivo desse indivíduo), como representando uma diferença no funcionamento psicológico daquele estado *normal*, alerta e desperto do indivíduo (WHITE, 1993, p. 21).

Existem várias nomeações para os estados ou níveis de consciência no homem. ROPP afirma serem cinco os estados possíveis: sono profundo sem sonhos; sono com sonhos; sono desperto (estado cotidiano); autotranscendência e consciência objetiva (*satori*, *samadhi* do budismo). OUSPENSKY (2002), em suas conferências psicológicas, descreve quatro estados de consciência: sono, vigília (estado cotidiano), consciência de si e consciência objetiva. A idéia de níveis implica a possibilidade de mudar de estado, de alterá-lo (do latim *alter* outro, diferente) e creio que é exatamente isso o que acontece durante improvisações, ou melhor, em processos de criação, porque nem toda improvisação é uma experiência criativa. Suponho que a regra se

aplique às situações em que haja manifestação de criatividade, ou seja, em que ocorra uma “iluminação criativa” (*insight*) e com ela uma espécie de conhecimento direto, lúcido, caracterizado contemporaneamente como um fechamento de totalidade (*Gestalt*).

Estar “meio-vivo e meio-morto” é a tônica de uma proposição da Física Quântica, conhecida como o paradoxo do gato de Schrödinger¹. A experiência (teórica) se resume a colocar um gato fechado juntamente com um dispositivo atômico que, seguindo regras probabilísticas, irá ou não detonar um processo fatal para o gato. Até que a experiência termine ou até que se faça uma medição, ou seja, até que alguém (uma consciência com percepção) verifique o resultado, não há como saber se o gato está vivo ou morto (50%). Mas a matemática da mecânica quântica coloca a seguinte situação: até que haja a medição, o gato estará vivo e morto porque a probabilidade é a mesma para ambos, ou seja, 50%. Estar “meio vivo, meio morto” indica a superposição dos estados vivo e morto. No entanto, não podemos conhecer, em nossas vidas cotidianas, este estado entrelaçado (em si mesmo) porque ele se dá como ondas de possibilidade em nosso cérebro-mente. Só é possível vê-lo quando não é mais uma superposição, mas a manifestação de *uma* possibilidade, isto é, um pensamento, um significado, uma partícula.

Ao descrever-se “não-viva e não-morta”, Athiktê mostra que, naquele momento em que dançava, de alguma forma, era as duas coisas ao mesmo tempo porque se encontrava em uma superposição de possibilidades. Mas quando Sócrates a desperta, quando realiza a medição, traz a dançarina de seu mundo quântico, colapsando sua função de onda e tornando-a (Athiktê) novamente uma consciência particular. Ao experimentar o fluxo criativo, Athiktê estava “fora de todas as coisas”, fora da dimensão espaço-tempo porque a percepção, que organiza o seu mundo, estava alterada, facilitando que a dançarina experimentasse a unidade que subjaz a tudo.

¹ Schrödinger foi um dos descobridores da mecânica quântica.

A história de Athiktê ilustra a experiência da criatividade que todos vivenciamos em alguns momentos de nossas vidas. Uma experiência que está associada à transcendência, ao estar fora dos limites estabelecidos pela física newtoniana, em que tudo é governado pelo determinismo causal (toda mudança é determinada pelas condições iniciais do objeto), continuidade, localidade (nenhuma influência no espaço-tempo supera a velocidade da luz), objetividade forte (mundo material independente da consciência), materialismo, reducionismo e epifenomenalismo (todos os fenômenos subjetivos são efeitos secundários da matéria).

2. Improvisação de Dança: descontinuidade e processo

A prática da Improvisação de Dança se mostra como uma experiência que leva o improvisador a ultrapassar limites, conciliando noções opostas como as de continuidade e descontinuidade; determinação e incerteza; localidade e não-localidade². Porque a improvisação pode ser uma manifestação de criatividade que, acredito, deva ser investigada. É possível determinar o momento inicial, ou a intenção primeira que movimenta a improvisação, mas tão logo o processo se inicie, tão logo a intenção original gere o impulso para a ação, não há mais como conhecer antecipadamente os caminhos pelos quais a proposta se realizará no *corpomente* do improvisador, isto é, mesmo oferecendo-lhe um número razoável de dados para trabalhar³, não se pode prever quais escolhas serão feitas ao longo do processo. Não se pode determinar que efeito/estímulo um movimento gerará para o seguinte (cadeia de movimentos) ou mesmo como cada movimento repercutirá no interior do sujeito, bem como não é possível saber qual será a ressonância de cada escolha no todo da improvisação. Quando a improvisação é coletiva, esta realidade explode ainda mais em possibilidades de contatos e resoluções imediatas dos participantes e entre eles (relações).

² Não localidade é uma ação instantânea à distância, isto é, sem troca de sinal ou acima da velocidade da luz.

³ Os dados são indicações para a realização de um exercício de improvisação ou temas que serão desenvolvidos pelos participantes. Nesta pesquisa os chamo de “estímulos-limite” (ver capítulo 3).

O elevado grau de incerteza em uma Improvisação de Dança pode gerar a impressão de que o evento é uma coleção de movimentos aleatórios (sem sentido), mas creio que isso não corresponda à verdade. O aparente caos esconde uma ordem sutil: um tipo de organização que não está pressuposta, mas, ao contrário, acontece concomitantemente à realização da dança. A dança se faz no processo da improvisação e, nesse sentido, é preciso que o improvisador mantenha desperta a atenção (presença no aqui-e-agora da ação), para receber e responder, deixando-se modificar internamente e modificando (externamente) o presente da manifestação (retroalimentação). Em outras palavras, aquilo que se torna manifesto após a escolha do improvisador, o movimento, interage com as possibilidades não-manifestas no interior do criador, intensificando a probabilidade de novas *Gestalts* (essa noção será explicada adiante).

Os movimentos que fluem formam um padrão que reflete a coerência entre significantes corporais e significados. Os hábitos, os aprendizados, as preferências pessoais assim como a ação das Leis da natureza, a configuração anatômico-fisiológica do improvisador (ontogênese⁴), as restrições de ordem filogenética⁵ e cultural são interferências (regularidades) que delimitam o campo de possibilidades de criação para o improvisador. Assim, quando se improvisa não se está criando *tudo* a partir do nada, mas também e muito a partir da memória de movimentos aprendidos e atualizados pelo próprio dançarino⁶.

Quando a causalidade prepondera em uma sequência de Improvisação de Dança, nota-se a presença de uma hierarquia linear entre ação e reação ou entre estímulo e resposta; há, nesses casos, uma determinação forte, uma continuidade. Por

⁴ “(...) A ontogenia de um indivíduo é uma deriva de modificações estruturais com invariância da organização e, portanto, com *conservação da adaptação*” (MATURANA & VARELA, 2002, p. 116).

⁵ Projeção para escalas muito maiores (milhões de anos) dos resultados de um número muito grande de “repetições do mesmo fenômeno de ontogenia individual, seguida de mudanças reprodutivas. (...) Uma filogenia é uma sucessão de formas orgânicas geradas sequencialmente por relações reprodutivas” (MATURANA & VARELA, 2002, p. 117).

⁶ As palavras do violinista-improvisador NACHMANOVITCH ilustram essa idéia: “O conjunto corpo-mente possui um altíssimo grau de organização e estruturação, fruto de centenas de milhões de anos de evolução. A pessoa que improvisa não opera a partir de um vácuo, mas de três bilhões de anos de evolução orgânica: tudo o que já fomos está codificado em algum lugar dentro de nós. Além dessa longa história, temos algo mais a que recorrer: o diálogo com o Ser – um diálogo que não se estabelece apenas com o passado, mas com o futuro, com o ambiente, e com o divino que existe dentro de nós” (1993, p. 34).

outro lado, quando o improvisador quebra a linearidade causa-efeito, promovendo uma bifurcação ou um novo começo, ele introduz uma descontinuidade. Nesse sentido, a Improvisação de Dança se realiza pela complementaridade entre hierarquia simples e hierarquia entrelaçada, entre determinação e incerteza, entre causalidade e descontinuidade. O equilíbrio entre as diferentes ordens faz desse acontecimento uma manifestação criativa e potencialmente imprevisível.

A força de coesão que existe em um fluxo linear e contínuo não se rompe facilmente porque as respostas condicionadas pela experiência passada e preservadas pela memória, criam uma espécie de conjunto imantado de opções rapidamente assimiláveis porque conhecidas e impressas na memória do *corporente* (resposta com maior probabilidade de ocorrência). O aprendizado motor, por exemplo, se baseia na reprodução rápida das conexões nervosas eficientes: quanto mais automatizado, menor a interferência da vontade na realização do movimento. Este aspecto do aprendizado motor é essencial para a realização de muitas das ações cotidianas, bem como para a apreensão de determinadas técnicas repetitivas, porém quando o assunto é criação de movimentos de dança, ele se torna um limitante para o improvisador. Romper este mecanismo é criar descontinuidade⁷.

Quando interferimos nesse processo (e nisto se fundamenta a prática corporeoenergética), rompemos a cadeia causal e novamente podemos considerar outras possibilidades. Digo novamente porque esta é uma experiência muito comum durante a infância, quando experimentamos as coisas pela primeira vez⁸. Nesse sentido, escreve SUZUKI sobre a mente de principiante na prática do *zazen*, na qual o praticante mantém vivo o frescor da primeira impressão: “Nossa mente original inclui em si todas as coisas. Ela é sempre rica e auto-suficiente”. Isso significa uma mente “vazia

⁷ O neurofisiologista Benjamim LIBET e equipe realizaram diversos experimentos para estudar a defasagem de tempo entre estímulo e resposta consciente e verificaram que antes da experiência perceptiva de um estímulo, há um potencial evocado (potencial de prontidão) que sinaliza a reação (condicionada), mas que temos a capacidade de reter a resposta corporal mesmo depois de o potencial evocado ter indicado o contrário (GOSWAMI, 1998 e 2003).

⁸ BURNIER (2001, p. 52-54), ao tratar do tema organicidade, aborda-o sob dois aspectos: um refere-se à organicidade construída (DECROUX e Teatro *Nô*, por exemplo), outro ao retorno a um estado primário, típico da infância, ao reencontro do fluxo vital da ação (STANISLAVSKI e GROTOWSKI).

e alerta” e conclui: “O real segredo das artes também é esse: ser sempre um principiante” (1999, p. 19-20).

A mente original ou a mente de principiante é a mente quântica na qual estão entrelaçadas todas as possibilidades; nela está o todo sem partes, nela não há dualismos, mas unidade e completude. GOSWAMI analisa esta situação de uma maneira muito instigante. Afirma que em nosso cérebro ocorre uma observação quântica auto-referencial que produz a memória:

Quando um estímulo é encontrado pela primeira vez, não há memória prévia dele; a consciência seleciona livremente entre as possibilidades quânticas disponíveis permitidas pela dinâmica quântica do cérebro. Dou a esse evento o nome de percepção primária. Os atos subsequentes de observação quântica de estímulos semelhantes serão refletidos no espelho da memória anterior, da escolha anterior. Retornar uma lembrança a reforça, e o resultado do reforço repetido é o condicionamento (2003, p. 63).

A percepção primária é a percepção do principiante, da criança que descobre pela primeira vez e do artista quando cria a obra. Essa é a modalidade do que GOSWAMI chama “*self*” quântico; nesse estado não há separação entre sujeito e objeto, há apenas hierarquia entrelaçada, ou seja, quando todas as possibilidades permitidas pelo sistema estão presentes simultaneamente como no caso do gato de Schrödinger ou da dançarina Athiktê. A superposição das possibilidades seria uma situação sem solução não fosse a interferência da consciência. Segundo o matemático John VON NEUMANN, a consciência é que provoca o colapso da onda quântica, dissolvendo a hierarquia entrelaçada. Esclarece GOSWAMI:

De acordo com Von Neumann o estado do sistema quântico passa, de duas maneiras separadas, por uma mudança. A primeira é uma mudança contínua. O estado espalha-se como uma onda, tornando-se uma superposição coerente de todos os estados potenciais permitidos pela situação. Cada estado potencial tem um certo peso estatístico, dado por sua probabilidade de amplitude de onda⁹. Uma medição introduz uma segunda e descontínua mudança de estado. De repente o estado de superposição, o estado multifacetado existente em *potentia*, é reduzido a uma faceta concretizada (1998, p. 210).

O que era *potentia*, portanto, em nível transcendente, torna-se manifesto, imanente. Uma interação entre sistemas quântico e clássico do cérebro-mente, quando, por exemplo, o observador faz a medição no experimento do gato e Sócrates desperta Athikê do êxtase quântico, colapsando a função de onda. A interferência é uma descontinuidade que modifica a dinâmica da experiência. Uma ruptura na regularidade quântica.

Por outro lado, a experiência primária deixa um rastro na memória que em uma próxima ocorrência, quando um estímulo semelhante ou igual se repetir, será como um atalho (maior probabilidade de ocorrência) para que a mesma resposta aconteça. A resposta não é livre como na percepção primária, mas condicionada pela resposta anterior. GOSWAMI explica:

A memória produz um estímulo interno, o cérebro responde com uma superposição quântica de possibilidades e a consciência transforma uma das possibilidades em ato, proporcionando-nos uma experiência de percepção secundária. (...) A consciência ao sucumbir num resultado condicionado, se identifica com os hábitos e a história condicionado, produzindo a falsa impressão de individualidade (2003, p. 63).

Esta explicação se aproxima muito da maneira como percebo a Improvisação de Dança, isto é, como um processo no qual, a cada instante, possibilidades de movimento tornam-se disponíveis em uma superposição (hierarquia entrelaçada e simples), ou ainda, uma situação em que existem várias alternativas a cada instante,

⁹ O matemático Roger PENROSE (1998) afirma que no nível quântico “o estado do sistema é dado por uma superposição ponderada por números complexos de todas as alternativas possíveis” (ondas *complexas* de probabilidade) sendo o nível quântico linear e determinista até que ocorra a medição ou o colapso da função de onda, quando, então, o cálculo se modifica para razões de probabilidades. Nesse momento, a mecânica quântica não é mais determinista e o princípio da incerteza passa a vigorar.

possibilidades que coexistem, cabendo ao improvisador (consciência desperta) a seleção e organização dos movimentos que comporão sua improvisação. As alternativas coexistem entrelaçadas na mente quântica, em uma dimensão transcendente, arquetípica. Possibilidades conhecidas e recorrentes, mas também desconhecidas e inéditas.

Quando o improvisador dança mecanicamente, isto é, quando reproduz continuamente a relação estímulo-resposta (quando reproduz hábitos e aprendizados) sem nela interferir, o resultado é condicionamento (percepção secundária) porque não há autopercepção consciente, não há escolha, mas apenas repetição. Não há aqui descontinuidade, mas regularidade. Mas, quando há autopercepção consciente com descontinuidade – que na prática corporeoenergética é facilitada pela auto-atenção e esvaziamento –, há opção, isto é, o improvisador pode “escolher entre as alternativas condicionadas”, saltando para fora das determinações e, ao criar essa possibilidade, estará interferindo nas probabilidades das ocorrências, criando dança e, ao mesmo tempo, tornando viável o que GOSWAMI chama “criatividade interior” (1998, 1999 e 2003).

3. A Improvisação de Dança e a proposta idealista de Amit GOSWAMI

Segundo a reflexão proposta pela Física Quântica, qualquer fenômeno só se realiza completamente quando em presença do observador, quando há, enfim, escolha e medição. Esse também é o pensamento presente na teoria do Conhecer: não há um absoluto, um mundo independente do observador, mas a construção momento a momento de um mundo pelo observador (MATURANA). O mesmo pode ser dito quanto à criatividade, porque é pela consciência do criador que acontecem os *insights* criativos, momentos em que há percepção consciente e em que se fecham *gestalts*. Ou seja, para haver criação é preciso haver um sujeito que cria, que processa o complexo cérebro-mente e que escolhe. Escolhe a idéia desencadeadora, a idéia criativa que

detona o processo e que pode a qualquer momento ser modificada e ultrapassada por uma nova escolha.

Na Improvisação de Dança é o improvisador (*self* quântico e *ego* clássico) quem *escolhe* a cada momento o movimento, o gesto, o som etc, entre as possibilidades entrelaçadas. Somente quando ele escolhe é que a opção se torna concreta em seu *corpomente*, somente assim há colapso da onda de possibilidades de movimento e a escolha por este e aquele movimento. Porque não se pode conhecer o transcendente e nada dele pode ser dito até que se torne manifesto¹⁰.

Antes da escolha, o material conhecido está como que entrelaçado ao não-conhecido, abrindo, então, a possibilidade para o novo. Neste nível, transcendência e imanência tecem muitas alternativas, entrelaçando-se sem se diferenciarem. Não existe o movimento do improvisador, mas apenas ondas de possibilidades, criando uma hierarquia entrelaçada¹¹. A escolha é um salto para fora do sistema infinito da cadeia (VON NEUMANN), um colapso da função de onda da mente.

Quando a escolha transcende a resposta habitual, isto é, quando é autoconsciente, cria-se uma alternativa, o inesperado, que se mostra como uma *descontinuidade*, um salto para fora do fluxo contínuo de uma seqüência de movimentos. Um verdadeiro *salto quântico*, pois instantaneamente¹² liga uma "idéia-movimento" a outra não esperada sem que possamos precisar ao mesmo tempo como e por que isto aconteceu.

O idealismo monista de GOSWAMI propõe que a consciência que escolhe ou que colapsa a função de onda da mente quântica é uma consciência não-local e una, isto é, uma única consciência para todos os seres vivos. Essa explicação não se aplica à concepção dualista (newtoniana) na qual há uma única realidade para todos (mundo absoluto) porque observador e evento são independentes um do outro; isto é chamado

¹⁰ A mesma noção está presente em JUNG quando, ao refletir sobre o processo de individuação, salienta que o inconsciente não pode ser conhecido antes de ser conscientizado. Assim, creio que possamos dizer que a diferenciação das ondas (entrelaçadas) de possibilidades do inconsciente é expansão dos domínios conscientes do improvisador.

¹¹ Um *loop* entre níveis de categorias, uma hierarquia que não pode ser causalmente atribuída sem ser encontrada uma descontinuidade (GOSWAMI, 1998, p. 320).

¹² Instantâneo significa que o intervalo de tempo do evento é igual a zero e que sua velocidade é, portanto, maior do que a velocidade da luz.

na física de objetividade forte. Para a mecânica quântica, o observador interfere no evento, ou seja, há uma objetividade fraca na qual o mundo aparece como experiência na consciência do observador. Nesse sentido, a consciência (que nesta pesquisa é concebida como diferente da matéria) age sobre a matéria. Ao propor a consciência una e transcendente, GOSWAMI possibilita teoricamente que todos tenham a “mesma” experiência da realidade. Esta interpretação (idealista) impede que as escolhas sejam processos individuais e, portanto, que cada pessoa experimente a realidade de uma forma totalmente diferente da dos outros. Com isto também se explica a sincronicidade de eventos criativos, isto é, o fato de diferentes pessoas em diferentes lugares do mundo, estarem criando obras tão parecidas. A escolha é feita pela consciência não-local, uma consciência que não participa do mundo material porque não é feita de matéria.

No idealismo, o experimentador – o sujeito – é não-local e [unificador]; só há um único sujeito de experiência. Objetos surgem, procedentes de um domínio de possibilidades transcendentais e descem para o domínio da manifestação quando a consciência não-local, [unificadora], produz o colapso de suas ondas, mas argumentamos também que o colapso tem que ocorrer na presença da percepção de um cérebro-mente, a fim de que a medição seja completada (1998, p. 210).

A consciência não-local e una colapsa as ondas de possibilidade do sistema quântico; esta seleção é percebida no mundo manifesto como algo aleatório, enquanto que no mundo transcendente ela é vista como uma escolha. Escolher é trazer o significado pela dissolução das possibilidades entrelaçadas do sistema quântico; escolhe-se quando há um rompimento dos automatismos, um distanciamento que permite a interferência da consciência. A situação se assemelha à impressão de que o movimento em uma Improvisação de Dança acontece ao acaso ou até que não há qualquer interferência pessoal no ato criativo. GOSWAMI conclui: “o resultado do colapso da função de onda do cérebro-mente é uma experiência consciente, assim, escolhemos nossas experiências conscientes – embora permaneçamos inconscientes do processo subjacente” (1998, p. 211). Isto significa também que em uma Improvisação de Dança, quando o dançarino cultivar a dilatação corporemental

(consciência com autopercepção) ele estará escolhendo (selecionando) os movimentos que comporão a sua dança, será responsável por isso, mesmo não sendo possível perceber todas as nuances deste processo.

Mas para que haja descontinuidade, ou seja, para que consigamos saltar a barreira do previsível e sermos criativos, é preciso que haja “uma maquinaria quântica em nosso cérebro, com uma consciência não-local, que a faz entrar em colapso” (GOSWAMI, 1998, p. 222). A teoria idealista de GOSWAMI propõe, então, a existência de duas modalidades complementares e interativas para o cérebro-mente: uma clássica, lógica, dualista, responsável pela experiência do ego e da separação entre sujeito e objeto e outra, quântica, descontínua, multifacetada e unificadora. O componente clássico do cérebro-mente não se regenera rapidamente, o que possibilita a formação de memória e, assim, é referência para a experiência (base para o aprendizado e condicionamentos – percepção secundária) e cria o senso de continuidade. O componente quântico regenera-se rapidamente, não forma memória, é descontínuo e é o “veículo da opção [escolha] consciente e da criatividade” (1998, p. 197).

Os aspectos clássico e quântico do cérebro-mente formam uma superposição coerente:

Antes do colapso, o estado do cérebro-mente existe como potencialidades das miríades de possíveis padrões, que Heisenberg¹³ denominou de tendências. O colapso concretiza uma dessas tendências, que leva a uma experiência consciente (com percepção) ao ser completada a medição. (...) O resultado da medição é um evento descontínuo no espaço-tempo (1998, p. 211).

Isto é, o resultado da escolha autoconsciente em um processo criativo como o da improvisação não é fruto de uma lógica materialista do tipo este ou aquele, mas do entrelaçamento de diferentes possibilidades (este e aquele e aquele outro também) que se unem, iluminando o ato criativo. A escolha é o salto descontínuo que rompe o entrelaçado, fechando uma *Gestalt* em um ato criativo.

¹³ O físico alemão Werner HEISENBERG foi um dos descobridores da mecânica quântica e defensor da metafísica quântica.

O ato criativo se completa quando há o total envolvimento do improvisador com aquilo que está fazendo, isto é, quando há identificação de sujeito-objeto no momento presente, uma percepção que se renova continuamente. Nestes momentos, acontece a integração do *corpomente* de tal forma que a percepção de si mesmo e do mundo se modifica. Ou ainda: quando o improvisador permanece em um estado de atenção-relaxação, livre de intenções ou de julgamentos racionais, quando há troca orgânica com o mundo no aqui e agora, acentua-se a probabilidade para ocorrência de idéias criativas.

Transcender respostas e caminhos habituais é ultrapassar as restrições dos condicionamentos e deixar-se penetrar em um campo desconhecido e estimulante. Mas como ultrapassar os condicionamentos do *corpomente*? Escreveu o poeta DRUMMOND DE ANDRADE, "fomos educados para o medo" (1978), porque, em geral, tememos nos arriscar, nos deixar levar, tememos o espontâneo, o imediato, o natural: o medo nos cristalizou. Existem muitas regras a serem cumpridas, padrões a serem seguidos, restando poucas escolhas (nos parâmetros de GOSWAMI) para a maioria de nós.

Podemos dizer, simplificando, que, em boa parte do tempo, estamos condicionados porque oferecemos respostas convencionais, isto é, determinadas e previsíveis às mais variadas perguntas que surgem de nossa interação com o mundo. Nesses momentos, não escolhemos, não somos responsáveis e não nos identificamos com nossas ações e pensamentos. Obedecemos à lei de causa-efeito sem interferir, ou seja, de forma não-consciente.

Em uma improvisação percebemos que as duas alternativas se mostram presentes: a ação automática/mecânica e a autoconsciente¹⁴, e estas respostas interferem diferentemente na qualidade do movimento. No primeiro caso, o improvisador refaz, em contextos únicos, ações, gestos e movimentos conhecidos; no segundo caso, ele se coloca em atitude desperta, estando aberto para que a novidade

¹⁴ Este conceito é aplicado à idéia de que é possível ao praticante alcançar uma qualidade bastante refinada de autopercepção e consciência, isto é, o sujeito percebe seu *corpomente* no aqui e agora da ação, está consciente disso e pode, portanto, interferir e escolher. A união destas dimensões é percebida como um estado diferenciado de consciência para o improvisador, que nesta pesquisa será chamado de "dilatação psicofísica".

aconteça na dança que está compondo, está aberto à descontinuidade e com ela à emergência de um novo significado.

Por exemplo, quando um dançarino oferece resistência psicossomática (impedimentos que se mostram tanto no corpo quanto na mente) sua dança tende a ser superficial-demonstrativa; sua atenção mostra-se freqüentemente dispersiva, além de que os movimentos tendem a ser técnicos e mecânicos. Em geral, esta situação causa desconforto e indignação ao improvisador, pois fica evidente que sua dança está impregnada de movimentos já muito experimentados, e que é preciso superar algum(ns) obstáculo(s) para que o *corpomente* consiga unir, através de uma relação complementar, condicionamento e inovação.

Mas quando o dançarino dissolve os impedimentos, a dança que surge tem características viscerais, isto é, está enraizada organicamente no *corpomente*, mobilizando-o como um todo. Há uma coragem para lançar-se além das fronteiras conhecidas (MAY); a atenção é total; não há restrições e pré-julgamentos, e isto se torna visível pela variedade de movimentos, pela valorização dos detalhes, pela ousadia e prontidão do *corpomente*, sendo que a união destes fatores, aumenta a probabilidade para ocorrência de *insights* criativos. Uma experiência desse porte permite a percepção da unidade entre criador (sujeito) e obra (objeto), entre aquilo que somos e aquilo que fazemos.

Cada vez que refazemos velhos caminhos (gesto, movimento, palavra, pensamento racional, etc) reforçamos os padrões, encorpamos as tendências e as tornamos mais poderosas. Ou seja, enfatizamos ainda mais a probabilidade de, em uma Improvisação de Dança, acontecerem situações, gestos e movimentos bastante semelhantes, mesmo quando existem diferenças significativas como novos temas, novos participantes etc.

Os hábitos, os padrões de comportamento e de pensamento, dependem de todos os seus componentes para existirem e se perpetuarem; quando operamos alguma interferência, isto se mostra como uma ruptura no processo cíclico da repetição,

uma quebra da sua coerência¹⁵, uma descontinuidade. Existem muitas formas de minimizar ou até de dissolver o mecanismo dos condicionamentos; para mim, a prática corporeoenergética da Improvisação de Dança pode ser um processo de abertura e de dissolução de automatismos na medida em que o praticante aprofunda-se em si mesmo (autoconhecimento), desbloqueando seu acesso à espontaneidade criativa. Por outro lado, é preciso que haja capacidade técnica para a realização das “idéias-movimento” escolhidas. A prática corporeoenergética oferece suporte técnico atuando como um potencializador para o aumento da probabilidade de ocorrência de novos movimentos e soluções criativas de dança. Porque ela não se baseia na repetição, mas na experimentação, portanto, não há reforço dos condicionamentos. Além disso, o *corporeo* dilatado, não-cotidiano – objetivado pela prática – conduz a experiência da Improvisação de Dança para uma realidade de criação orgânica e, portanto, antagônica aos procedimentos automáticos e, neste sentido, inconscientes.

4. Prática corporeoenergética: uma proposta aberta à criação

A prática corporeoenergética sistematiza o procedimento que venho desenvolvendo desde 1996 com diferentes grupos de dançarinos e de atores. Nesses anos de trabalho organizei um escopo prático-teórico que será apresentado no próximo capítulo; constatei a eficiência dos princípios junto a grupos regulares e eventuais; compartilhei de alguns processos de montagem de dança e de teatro em que a pesquisa do movimento se baseava na Improvisação de Dança; criei cursos especiais derivados da prática corporeoenergética, tais como “Consciência Corporal” e “Expressão Cênica para Cantores e Músicos”.

A prática, nascida da interação de dança e teatro, recebeu, nesses últimos quatro anos, a contribuição de outras áreas do conhecimento, como a Quântica, a

¹⁵ FELDENKRAIS (1977) embasa a metodologia da auto-educação corporal na dinâmica da criação e manutenção dos hábitos. Segundo este autor, a mudança no padrão muscular implicará na modificação dos padrões de sentimento e de emoção.

Biologia, a Psicologia e as terapêuticas. Recebeu também a contribuição de várias pessoas, professores, amigos e muitos alunos. Dessa rede de relações nasceu a proposta da prática corporeoenergética destinada a facilitar e a intensificar a experiência da Improvisação de Dança. Neste trabalho, a criatividade é o motor, fonte geradora de transformação e veículo de aprendizado.

A proposta foi construída a partir de e para o improvisador, contemplando as diferenças e necessidades individuais. Nesse sentido, a prática corporeoenergética faz um elo entre arte e pessoa-artista, penetrando o universo subjetivo, despertando e/ou alimentando a busca de autoconhecimento. Os aspectos técnico-artístico e *terapêutico*¹⁶ são complementares e operam em circularidade, isto é, ao investigar-se tecnicamente em contexto de criação de dança, o improvisador desperta o processo de desvendamento pessoal (auto-revelação) que, por sua vez, interfere na criação de movimentos de dança. Porque a dança está no domínio da corporeidade, onde as ações estão ligadas a emoções¹⁷ e a improvisação, atualiza, mas também cria experiências de dança que fluem das novas organizações entre movimento e emoção que surgem no autodesvendamento. Penso que aquilo que se torna arte em uma Improvisação de Dança é de alguma maneira fruto do processo de o improvisador colocar a si mesmo em presença.

A circularidade indica processo, mas, neste caso, o processo é marcado por sucessivas descobertas, por sucessivos recomeços (descontinuidade). Porque se movimenta na dialética entre artifício-técnico e autoconhecimento, gerando significados e significantes. Entre um colapso (descoberta) e outro, há a superposição dos significados sem significantes, o entrelaçamento das possibilidades dos dois sistemas que permanece em suspensão até que, em uma descontinuidade, em um salto, o improvisador fecha a *Gestalt* (totalidade).

¹⁶ Emprego a palavra em um sentido próximo ao do original grego: "tornar a colocar em harmonia", assim, a terapêutica do autoconhecimento é também uma tentativa de re-harmonização interior.

¹⁷ A Biologia do Conhecer e a Neurobiologia atual admitem não haver ações que não estejam relacionadas a emoções, entendendo-se ações como algo que pode ocorrer dentro e fora do corpo (pensamentos, ações físicas, desejos).

Para desencadear este processo, proponho um conjunto de procedimentos que possibilitam a exploração de movimentos de dança através da improvisação, evidenciando não só a ligação entre corpo e mente ou entre soma e psique, mas também entre cérebro e mente. Ao estudar a integração psicofísica no improvisador (ou aquilo que torna possível sua unidade) movimento-me na direção do fazer consciente, sendo este o campo de ação desta pesquisa: a experiência (consciente e com autopercepção)-da-ação ou movimento de dança em contexto de improvisação orientada por uma prática baseada em princípios técnicos fundamentados pela observação de três aspectos essenciais do movimento corporal humano: **enraizamento, verticalização e equilíbrio dinâmico.**

A prática correlaciona significados arquetípicos a significantes corporais, ou seja, faz a ponte entre os sentidos contidos em cada um dos três princípios e a vivência corporal dos mesmos. Assim, ao propor o treinamento, indico uma maneira de ativar/despertar essa correlação no improvisador, tornando-a manifesta através da linguagem própria à Improvisação de Dança. O campo de ação, como foi dito, é o próprio improvisador, enquanto organismo vivo e expressivo, porque é ele quem cria e realiza a dança que aparece na improvisação e porque é único em seu fazer, não podendo ser trocado por outro sem modificar inteiramente a experiência.

Convido o dançarino a refletir sobre um procedimento técnico de dança que desloca a responsabilidade do desenvolvimento do praticante para o próprio praticante, não bastando, neste caso, a aplicação do método por si só para obter resultados. Porque a prática é aberta e se molda às necessidades pessoais do praticante. Porque é um processo orgânico e, portanto, precisa ser vitalizada pela pessoa-artista para que aconteça em sua plenitude.

Seguindo este pensamento, oriento a proposta de composição do corpo cênico ou corpo de expressão, aliando artifício (rigor técnico) à espontaneidade e à simplicidade, em uma dinâmica de criação (Improvisação de Dança) e de recursão¹⁸. A

¹⁸ Recursão não é repetição, reapresentação, mas mudança a partir da aplicação dos mesmos procedimentos: os princípios que orientam os exercícios do treinamento corporeoenergético, quando reaplicados, agem sobre o último resultado obtido (última experiência ou *performance* do improvisador), seguindo sucessivamente esta operação. Nesse processo, sujeito-improvisador e produto Improvisação de Dança se modificam continuamente (mecanismo de

prática deve possibilitar que o improvisador *se* reconheça na dança que faz, tornando-o *presente* e, dessa maneira, aproximando as experiências da preparação e da apresentação artísticas, como sugere Eugenio BARBA. Porque a intenção é aliar destreza com organicidade¹⁹, e como resultante dessa união, a experiência de outros estados de consciência (dilatação psicofísica) através da Improvisação de Dança.

A proposta é prática e foi através da ação concreta que muitos *insights* aconteceram, entretanto, meu desejo sempre foi ampliar o campo da *práxis* nutrindo-o com pensamentos em um universo amplo de reflexão.

5. Técnica e autoconhecimento

A prática corporeoenergética tanto pode ser o primeiro caminho para quem se inicia na Improvisação de Dança como pode ser experimentada como um “trilho” para a lapidação das qualidades artísticas do dançarino-improvisador experiente. A técnica é vivenciada através de princípios e não de formas codificadas memorizadas pelo aluno; uma técnica sem estilo que, portanto, difere do trabalho comumente realizado em dança. Nesta pesquisa concentrei-me na investigação da tríade básica: **enraizamento, verticalização e equilíbrio dinâmico**, princípios que tratam de aspectos do desenvolvimento filogenético da espécie homínideia, em especial, da evolução corporeomental e que são enriquecidos e atualizados pelas experiências individuais do improvisador (ontogenia).

retroalimentação). Assim, a experiência corpórea do enraizamento, por exemplo, estará sempre aberta a novas descobertas e a variações. Porque quanto mais o improvisador praticar os princípios (através dos exercícios técnicos), maior será a incerteza e, nesse sentido, maior será a probabilidade de novas soluções corporais (ação conjunta de psique e soma).

¹⁹ Orgânico, organicidade são palavras usadas nesta pesquisa sobretudo para designar relação com organismos vivos, opondo-se à idéia de mecânico ou de mecanismo corporal, mas também se referindo à organização, ordem. A palavra é recorrente na prática artística e está ligada a, pelo menos, duas correntes: a organicidade decorrente de uma organização interna complexa que pode ser forjada tecnicamente (em oposição a organicidade natural) e, por outro lado, enquanto um retorno ao estado originário do ser humano, em geral, referindo-se à infância, mas que pela adesão a padrões externos de pensamento e de ação (educação, sociedade e cultura) foi esquecido ou está adormecido (BURNIER, 1995, p. 72-74). Orgânica é a relação entre criador e criatura, entre ser e fazer: em um contexto de Improvisação de Dança, orgânica é a interação entre a intenção do movimento e a realização da dança.

Para que a organicidade aconteça (“técnica-em-vida”, proposta por BURNIER) e os procedimentos não se esvaziem em uma prática mecanicista, é necessário que o improvisador desenvolva a auto-atenção²⁰, ou seja, que receba “informações” globais e específicas do corpo expressivo; que focalize partes sem perder a “sensibilidade” do movimento como um todo; que acompanhe trajetórias, enfim, que “escute” o corpo em ação. Desenvolver essas habilidades é uma necessidade da prática corporeoenergética uma vez que a técnica, no contexto da Improvisação de Dança, é vista como veículo para a transposição de limites, como um facilitador da criatividade do improvisador (MAY, 1982) que faz a ponte consciente-inconsciente.

Ao tomar-me ciente dessa necessidade, começo a investigar como proceder para facilitar o desenvolvimento da auto-atenção. A prática da meditação associada ao fazer da Improvisação de Dança (treinamento e criação) iluminou o caminho, tendo sido verificada sua validade junto às alunas. Assim, proponho o **esvaziamento** como procedimento facilitador da auto-atenção porque auxilia na minimização da atenção conceitual (processamentos racionais), proporcionando ao improvisador a experiência de estar centrado em si mesmo, e assim, favorecendo a percepção consciente da unidade sujeito-objeto. Ao interferir dessa maneira, o **esvaziamento** colabora para a manifestação de estados mentais não-cotidianos, como é para mim o estado de dilatação psicofísica vivenciado pelo improvisador durante a criação de dança. Porque ao esvaziar a mente, o improvisador potencializa a expansão das ondas de possibilidades de significados (processamento quântico) e elas se entrelaçam, interferindo umas nas outras e estas com outras ondas receptivas, em múltiplas composições.

²⁰ A atenção autodirigida ou auto-atenção é um instrumento-chave do treinamento, ela guia o improvisador para a realização precisa dos movimentos de dança porque permite que ele perceba, pela propriocepção, o movimento em desenvolvimento: “A auto-atenção depende fortemente do sistema proprioceptivo, através do qual o corpo julga parâmetros espaciais, distâncias e tamanhos; monitora as posições de partes do corpo e armazena informações sobre lateralidade, gravidade, verticalidade, balanço, tensões, dinâmicas do movimento e assim por diante” (BLOOM & CHAPLIN, 1988, p. 17). Mas é a auto-atenção que possibilita ao improvisador a percepção direta e consciente das escolhas de movimento em uma improvisação. A auto-atenção é também um recurso importante para muitas práticas corporais terapêuticas.

Dessa ordem também parece ser a experiência de “ser um com o outro” que os participantes sentem após o *esvaziamento*: a prática parece facilitar a coerência²¹ entre os participantes, em uma relação definida e harmônica: as pessoas estabelecem conexões sem saber que estão fazendo isso. Em geral, o *esvaziamento* aguça minha intuição, levando-me a escolher o tema de cada aula sem a necessidade de projetos e longe dos casuísmos das preferências pessoais. Frequentemente, as alunas relatam que a aula parecia ter sido feita para cada uma delas porque o trabalho daquele dia era de fato o que elas estavam necessitando. Para mim, não há nada de “mágico” nisso, apenas que, ao incluir a possibilidade de captar as necessidades de cada um naquele momento, aumento a probabilidade de que experiências que refletem coerência aconteçam espontaneamente.

“Escutar o próprio corpo”, “sentir a dança que emerge na improvisação”, permitindo que a emoção se mostre, são sutilezas pouco assimiladas em um ambiente tecnicista, por isso a prática corporeoenergética ultrapassa esses limites, valorizando e admitindo como parâmetros de orientação percepções, sensações e emoções do aluno, incluindo-o definitivamente no processo de ensino-aprendizagem.

Talvez por esses motivos o treinamento tenha se mostrado um potencializador do processo de transformação pessoal do improvisador: primeiro, porque trabalha com a expansão das possibilidades corpóreas do movimento, associada ao reconhecimento dos condicionamentos pessoais; segundo, porque a interferência nesses conteúdos promove a liberação das energias estagnadas que reforçam e mantêm as cristalizações corporais e, terceiro, porque todo o procedimento é guiado pela necessidade de criação que a Improvisação de Dança apresenta: novas soluções corporais em uma nova ordem de movimentos.

Assim, relaciono a experiência criativa da improvisação com o processo de transformação pessoal do artista porque, ao tornar consciente algo que estava inconsciente através da autopercepção, a experiência criativa pode contribuir para a

²¹ Pesquisas científicas (EEG) atestam haver coerência espacial de ondas cerebrais entre pessoas que meditam juntas e que, uma vez estabelecida a coerência, há influência instantânea (acima da velocidade da luz) de um sobre o outro. Ou seja, há interação, mas não dentro do espaço-tempo – parâmetros que exigem a presença de um sinal local para haver a interação; a relação entre os meditadores é de natureza não-local e descontínua.

expansão da consciência individual²², colapsando novos estados psíquicos que, por sua vez, podem afetar o que JUNG chamou de “psique coletiva”. Na dimensão pessoal, pode-se dizer que há expansão da consciência de *si mesmo*²³: “quanto mais conscientes nos tornamos de nós mesmos através do autoconhecimento, atuando conseqüentemente, tanto mais se reduzirá a camada do inconsciente pessoal que recobre o inconsciente coletivo”²⁴, isto é, menor será a barreira que impede a conscientização dos conteúdos impessoais do inconsciente (imagens arquetípicas) e maior será a abrangência de nossa totalidade consciente.

Ciente desse potencial e guardando os limites dessa pesquisa não sugiro, no entanto, que a energia psíquica tomada consciente através da dança seja elaborada verbalmente na dinâmica do treinamento, porque não é este o propósito²⁵. O objetivo é a ampliação corporeoenergética das qualidades expressivas do improvisador. Mas creio que, semelhante ao que se deseja nos “Grupos de Movimento” reichianos, através do treinamento é possível provocar-sensibilizando o improvisador para o que está “dentro de suas fronteiras cutâneas, tentando transformar a si e ao mundo por meio de músculos, ossos e articulações, e metabolizando em suas vísceras a matéria, a emoção e o espírito” (GAMA & REGO, 1994, p. 17), e isso orientado por um fazer-conhecer artístico-criativo²⁶.

Essa semelhança com os Grupos de Movimento talvez se deva à forma como aproximo a prática corporeoenergética da teoria da Bioenergética de LOWEN

²² “Todo ser humano é capaz de ascender a uma consciência mais ampla, razão pela qual podemos supor que os processos inconscientes, sempre e em toda parte, levam à consciência conteúdos que, uma vez reconhecidos, ampliam o campo desta última”. (JUNG, 1987, p. 60)

²³ *Si mesmo* é o conceito de JUNG para a totalidade formada pela união complementar de consciente e inconsciente (JUNG, 1987, p. 53). “(...) Se o indivíduo conseguir reconhecer o inconsciente a modo de fator co-determinante, ao lado de consciente, vivendo de modo mais amplo possível as exigências conscientes e inconscientes (isto é, instintivas), então o centro de gravidade da personalidade total deslocar-se-á. Não persistirá no eu, que é apenas o centro da consciência, mas passará para um ponto por assim dizer virtual, entre o consciente e o inconsciente: o *si mesmo*.” (JUNG & WILHELM, 1984, p. 59)

²⁴ JUNG diz que o *inconsciente coletivo* é um substrato comum a toda a humanidade e que, portanto, ultrapassa todas as diferenças culturais e de consciência e explica: “A esse substrato dei o nome de *inconsciente coletivo*. A psique inconsciente, que é comum a toda a humanidade, não consiste apenas de conteúdos aptos a se tornarem conscientes, mas de predisposições latentes e reações idênticas. O inconsciente coletivo é a mera expressão psíquica da identidade da estrutura cerebral, independentemente das diferenças raciais.” (JUNG & WILHELM, 1984, p. 28)

²⁵ Para o aprofundamento analítico-verbal, é necessária a atuação de profissionais habilitados em uma dinâmica de psicoterapia.

²⁶ Salientando a opção pela prática não mecanicista da dança.

quando este relaciona motilidade, espontaneidade, auto-expressão e nível de energia (vitalidade). A Bioenergética postula que a auto-expressividade é uma característica natural do organismo vivo, um espelho de sua saúde psicofísica, estando relacionada com o nível e a qualidade de energia do indivíduo. A terapêutica se realiza pelo desbloqueio psicofísico, energético, que libera a manifestação de movimentos espontâneos. Espontâneos, para a Bioenergética, são movimentos que nascem internamente de impulsos e que são projetados no mundo sem obstáculos, embora sob o controle do ego. Analogamente, quando o controle do ego e a espontaneidade estão em harmonia (equilibrados) em uma Improvisação de Dança, as ações que resultam mostram um alto nível de coordenação e essa ordem é vista pelo observador e sentida pelo improvisador como algo harmonioso e prazeroso.

O equilíbrio entre ego e espontaneidade é focado pela prática corporeoenergética, tendo sido incorporado como referencial para as aulas de Improvisação de Dança. Como cada um em cada momento é capaz de equacionar essa relação? Deixar-se levar pelo fluxo sem perder o controle, caso contrário penetraríamos em uma espécie de transe do qual sairíamos sem a percepção consciente do ocorrido. Porque o desafio para o artista talvez resida – como indicou o próprio LOWEN, e também como vimos nos autores teatrais estudados por esta pesquisa – em como “manter um alto nível de execução sem perder o sentimento de espontaneidade de suas ações” (LOWEN, 1982, p. 231); integração essa que confere vitalidade e prazer ao que ele estiver fazendo.

Constatei que o *autodesvendamento*, no contexto desse trabalho, demanda preparação, necessitando de uma situação psicofísica favorável; caso contrário a reincidência dos condicionamentos, dos hábitos adquiridos e mesmo a limitação imposta pela hereditariedade impediriam as descobertas. Era preciso preparar-se adequadamente e os métodos convencionais²⁷ de dança não ofereciam o que estava procurando.

²⁷ Chamo de métodos convencionais de dança aqueles que se pautam exclusivamente pelo “domínio técnico” para cuja realização se valem de prática repetitiva baseada no modelo: demonstração-memorização-repetição.

Porque a mudança de percepção e o aprofundamento nos processos internos, típicos do autoconhecimento, são saltos de qualidade que não se manifestam em situações em que o sujeito está com a atenção voltada para fora, buscando a resposta no outro, copiando uma forma, por exemplo, mas quando o foco é o próprio corpo (pela auto-atenção o improvisador observa e interfere nas sensações, respiração; emoção; oposições etc), havendo a disponibilidade interna para mudar. Nesse sentido, os processos interno (autoconhecimento) e externo (metodologia) devem se unificar e viabilizar a experiência não-cotidiana como um *upgrade*, bifurcando as respostas e se afastando da inércia dos condicionamentos.

Mudar a percepção é um salto de criatividade interna, como propõe GOSWAMI, uma manifestação da “consciência una”, descontínua no espaço-tempo, cujo produto promove uma “auto-renovação (...), uma transformação dos contextos em que vivemos e uma descoberta de outros”²⁸ (2003, p. 161, 181-182) que nos tragam felicidade e completude. Essa modalidade criativa está contemplada na perspectiva do autodesvendamento para o autoconhecimento, assim como a criatividade externa – quando o produto é destinado ao mundo –, é apresentada pela perspectiva artística da Improvisação de Dança.

A necessidade de uma preparação interior para as experiências criativas²⁹ (interna e externa) levou-me à pesquisar e a incluir, após verificação empírica, procedimentos retirados de outras práticas e que também se destinavam a essas experiências. O *esvaziamento* é o resultado dessas incursões em território estrangeiro: a opção pelo não-pensar sugere a *mente vazia* como estado mental adequado à improvisação.

O *esvaziamento* é o caminho da não urgência, da calma ou, como define GOSWAMI, é o caminho da “desaceleração” que leva à “expansão da consciência” e,

²⁸ Ver também GOSWAMI, 1998, p. 263-275. A descoberta é sempre uma ação criativa porque “abre novos contextos para a investigação” (retirado de apostila *Teoria quântica da criatividade de Amit GOSWAMI*, disciplina “Processo Criativo e Metodologia” – AT-002, Profª Drª Laís WOLLNER, Unicamp, 2º sem, 2000).

²⁹ Os rituais *zen*, assim como outros ritos, exercem a mesma influência: preparar a mente para alguma experiência de transcendência. Veja a bela história contada por HERRIGEL em *A arte cavalheiresca do arqueiro zen*.

nesse sentido, é um estado de consciência adequado para que o autodesvendamento se realize. Porque “ao desacelerar, o intervalo entre pensamento e ação aumenta, e se torna possível um exercício mais livre da faculdade de escolha do eu quântico” e conclui “Desacelerar [...] proporciona maior liberdade de escolha”³⁰ (2003, p. 181), escolha que não decorre de uma relação de causalidade, mas de ação descontínua no espaço-tempo. Escolha que não está predeterminada pela memória das experiências, que não pode ser antecipada e por isso a semelhança com a experiência dos saltos quânticos do elétron descrita pela Física Quântica³¹. Desacelerar a mente conceitual promove um salto para novos contextos e com isso estimula-se a disposição corpórea para novas experiências de dança.

Desacelerar a mente e o corpo quando nos voltamos para nosso interior e nos libertamos dos estímulos externos, quando nos dedicamos à auto-escuta e nos disponibilizamos. A consciência que emerge desse estado modifica a percepção de si mesmo e do mundo, sendo essa uma interferência precisa nos processos de conhecimento. A nova percepção rompe com padrões estabelecidos, isto é, cria uma descontinuidade, permitindo que soluções criativas aconteçam: novos produtos de valor em novos contextos de significados (criatividade fundamental de GOSWAMI) ou um novo sentido para contextos conhecidos (criatividade situacional).

Os estados da mente quântica estão universalmente à disposição de todos nós. (...) Metaforicamente, todos fazemos parte de um holograma universal; cada um de nós conserva a informação do todo. Mas, em nosso ego, nós perdemos o acesso a isso. É no encontro com o eu quântico que recuperamos o acesso, para descobrir o conhecimento necessário à criatividade exterior (GOSWAMI, 2003, p. 163).

Desacelerar para crescer, para expandir: o estado mental do vazio desfaz os contornos estabelecidos pela experiência ordinária, facilitando a percepção direta. Nesse momento, o improvisador coordena mente e corpo e está pronto para iniciar o

³⁰ MAY (1982) corrobora este pensamento quando escreve: “A liberdade humana implica capacidade de fazer uma pausa entre o estímulo e a reação”.

³¹ Sobre este assunto ver: GOSWAMI, 1998, cap. 3. No contexto dessa pesquisa, faço especial menção às disciplinas ministradas pela Prof^a Dr^a Laís WOLLNER, no Instituto de Artes da Unicamp, sobre Física Quântica, Taoísmo e Criatividade.

aquecimento livre e progressivo. Essa passagem não pode ser brusca, mesmo porque o corpo humano precisa ser gradualmente colocado em trabalho para que as articulações se lubrifiquem, para que músculos, nervos e ligamentos não se distendam, enfim, para que não aconteçam lesões de qualquer tipo³². O mesmo ocorre com a mente que deve ser dirigida gradativamente para um alto nível de atenção e de compreensão (direta) do movimento e da ação – estado esse que difere da experiência cotidiana. Além disso, creio que a dinamização progressiva das energias física e mental pode auxiliar na percepção do Chi ou movimento quântico da energia vital. Os exercícios técnico-energéticos, sugeridos pela prática corporeoenergética, revitalizam o *corpomente* do improvisador possibilitando-lhe reconhecer e interferir no fluxo da energia corporal, equilibrando-a. Por isso, inicialmente a prática é dedicada ao indivíduo: primeiro, a dinâmica pessoal precisa ser reconhecida para depois trocar com o outro e, é claro, ao trocar com o outro estará modificando sua própria dinâmica, agora em novo contexto. No âmbito desta dissertação, concentro atenção nos procedimentos individuais da prática.

A proposição de uma prática corporeoenergética parece indicar um caminho dual, mas na verdade ele é uma única via: a associação **consciente** das energias física, mental e vital em um procedimento técnico-artístico (extracotidiano) que visa a penetrar camadas menos superficiais da pessoa-artista, dinamizando-as e incitando-as a se manifestarem através da Improvisação de Dança.

³² Dificilmente alguém se machuca na prática corporeoenergética, isso se deve à qualidade e precisão da auto-atenção associada à disponibilidade física e mental e à compreensão sensível dos princípios técnicos. Mas há também a suposição de que, ao entrar em atenção profunda, o improvisador modifica o estado de sua mente, tornando-se mais eficiente e preciso em seus movimentos, e nesse estado de consciência desperta (com autopercepção), a incidência de erros é menor.

6. O treinamento da Improvisação de Dança

Os princípios que dão base ao treinamento nasceram da observação da experiência pessoal em situação de criação livre de dança e da observação que fiz do movimento das improvisadoras com quem trabalhei nestes anos³³.

A observação e a auto-observação, são instrumentos importantes na condução da prática corporeoenergética e de qualquer situação de improvisação. A elaboração do treinamento aconteceu na dinâmica de aula, mas em cada etapa houve agregação de elementos externos. Algumas idéias nascem da reflexão sobre textos de BARBA, BURNIER, BLOOM & CHAPLIN etc; outras fazem parte de acervo pessoal construído ao longo de vinte e cinco anos de prática corporal. Mas, foi o trabalho de Yves LEBRETON que me motivou a investigar e a adaptar este conhecimento para a pesquisa da Improvisação de Dança. Meu desejo ao sistematizar a prática corporeoenergética, não é oferecer um guia técnico-científico, mas tão somente uma apresentação o mais próximo possível da prática que, efetivamente, contribua com o trabalho em sala de aula e com a pesquisa de outras pessoas.

6.1. Otimização dos resultados

- Apenas na *abertura* e no *fechamento* é permitida a comunicação verbal entre os participantes: durante a aula, apenas o orientador fala³⁴;
- Não há interrupções entre um exercício e outro; o orientador deve ser capaz de desenvolver a aula sem interromper o processo: é imprescindível que os improvisadores se mantenham concentrados;

³³ Início a pesquisa com a improvisação em ambiente teatral para muitos anos depois investigá-la na dança: o primeiro contato em dança aconteceu quando participava de grupo dirigido pela coreógrafa e dançarina Sílvia GERALDI. Nessa ocasião, realizei pequenas cenas de dança nas quais era possível dançar (em alguns momentos), sem a determinação coreográfica; depois como improvisadora e líder de grupo performático em casas noturnas na cidade de Campinas. Em 1996, começo a sistematizar a prática proposta por esta pesquisa.

³⁴ Esta regra enfatiza a necessidade de distanciamento da compreensão racional durante a execução dos exercícios; para tanto, é importante que a fala do orientador seja objetiva e adequada ao grupo de trabalho.

- A prática exige um alto nível de percepção da base do corpo, portanto, não se deve usar qualquer tipo de sapato: o ideal é que todos estejam descalços;
- Deve-se mesclar silêncio e música (gravada ou ao vivo) para a melhor realização do trabalho;
- É interessante introduzir em diferentes momentos da aula uma breve pausa para autopercepção, para que o improvisador faça um reconhecimento rápido de seu *corpomente* (vibração, postura, conexões Terra-Céu etc);
- O orientador não deve demonstrar os exercícios (salvo exceções), mas explicá-los verbalmente, usando linguagem apropriada ao trabalho corporal: desta forma, preserva-se a pesquisa pessoal, estimula-se a compreensão orgânica dos exercícios (o aluno simultaneamente concentra sua energia mental e física na resolução do exercício) e dilui-se a interferência dos padrões de movimento do orientador sobre o trabalho do aluno.
- O local é um elemento importante para a otimização dos resultados, assim, indico que a sala seja ampla (cada dançarino em trabalho ocupa cerca de 3m²), ventilada, com altura (pé direito) adequada para a realização de saltos, resguardada de barulhos exteriores e com piso de madeira, construído acima do nível do chão e sustentado por uma treliça de ripas de madeira (absorção do impacto). Não há necessidade de espelhos e de relógios.

7. A orientação da metodologia criativa

Uma prática que se preocupa com o processo necessita de uma orientação não determinista, não conclusiva: uma orientação que interaja com as necessidades

atuais do aluno, e que esteja em consonância com a manifestação da Improvisação de Dança. Neste contexto, a função do professor/orientador é facilitar e auxiliar o estudante na descoberta e na manifestação da criatividade bem como em seu processo de autodesenvolvimento. Como esclareceu BURNIER (1985, p. 67), a função do educador é a de orientar a auto-educação do ator: "Aquele que educa deve então ser mais um guia daquele que se educa" ("Celui qui eduque doit alors être plutôt un guide de celui qui s'éduque").

O núcleo é o improvisador e para ele a atenção do orientador deve estar voltada: porque o movimento construído pelo improvisador, a partir dos princípios técnicos e em ambiente de criação, refletem sua pessoa e não um modelo ou código. É preciso ver através da forma, para encontrar o princípio motor do movimento e, então, orientar a atenção do aluno para que perceba como unificar em seu corpo, em sua dança, princípio e movimento.

A visualização da dança como forma de conhecimento construído em movimentos, considerados além da mera imitação reprodutiva, além do aprender/executar passos, implica que a expressão criadora intencional, implícita na composição de um produto coreográfico, também se faça presente nos distintos momentos inerentes a essa prática artística e seu ensino (MARTINELLI, 2000, p. 200).³⁵

MARTINELLI defende a idéia de que o ensino de dança deve favorecer o *desenvolvimento global da personalidade do aluno-dançarino*, o que ultrapassa os limites de uma pedagogia com ênfase nas *aptidões técnico-expressivas* (2000, p. 102). A dança, neste sentido, é vista como um veículo de autodesenvolvimento, de crescimento pessoal. A autora aborda a questão pela necessidade de criatividade no ensino e da possibilidade do ensino da criatividade. No entanto, não creio que se possa ensinar alguém a ser criativo, porque não se ensina (instrui, transmite) aquilo que o outro já possui³⁵: a prática corporeoenergética desperta a consciência da criatividade, tornando-a viva para o improvisador. A criatividade é uma qualidade da Natureza que também está presente no homem, ser criativo é uma possibilidade para todos

³⁵ Esta é a base da Maiêutica socrática apresentada em vários textos platônicos como Menon e Teeteto. Método que faz vir à luz da consciência um conhecimento que já se tinha, mas que não se sabia que tinha.

(GOSWAMI, 1999, p. 31). No entanto, a maior parte das pessoas adultas perdeu o contato com o criativo e necessita de ajuda para reencontrá-lo. Acredito que a prática corporeoenergética colabore para que este encontro aconteça.

O treinamento que proponho visa à construção consciente³⁶ do *corpomente* expressivo a partir de princípios que organizam o procedimento em sala de aula. Os princípios são revelados pelos exercícios de Improvisação de Dança, nos quais o aluno é orientado e estimulado a descobrir, explorar e expandir seu potencial criativo. Descobrir o que está de alguma forma encoberto e, portanto, não acessível, é trazer à luz da consciência a manifestação de uma possibilidade. Mas nem tudo em uma improvisação é novidade. Muitas vezes, há repetição de algo presente na memória, mas mesmo nesses momentos, o imprevisível pode acontecer. Ao trazer de volta alguma “idéia-movimento”, o improvisador não estará reapresentando ou reproduzindo o mesmíssimo movimento, a mesmíssima idéia, mas refazendo-os a partir das orientações de que dispõe no momento. Porque a repetição em uma improvisação não é reedição, mas diferença. Em acontecimentos desse tipo, as menores variações interferem e perturbam o sistema, deslocando a atenção do improvisador e provocando alterações de diferentes ordens. Em geral, a repetição é usada pelas danças codificadas a fim de construir ou confirmar um código de movimentos (passos, gestos e posturas) no corpo do dançarino. Mas, na Improvisação de Dança a repetição é instrumento de transformação do movimento e do próprio improvisador³⁷.

Não havendo intenção estética ou forma exteriormente determinada, o dançarino ocupa-se da investigação dos próprios movimentos, em diferentes possibilidades estruturais. O referencial mais presente é a percepção sensorial e cinestésica. A apreensão do trabalho corporal é, portanto, individualizada. Através da observação, o orientador/professor percebe a adequação do que o aluno faz com os princípios do movimento, por isso, precisa estar bastante sintonizado com o processo

³⁶ Refiro-me à autopercepção expandida, isto é, uma qualidade de atenção que evidencia o movimento durante a execução. A função da consciência, portanto, não se restringe aos aspectos intelectuais, mas amplia-se até a possibilidade de um “pensar-em-movimento”; “pensar-em-ação”.

³⁷ A coreógrafa alemã Pina BAUSCH, criou muitos espetáculos a partir de improvisações. Fascinava-lhe a experimentação e a idéia da obra aberta. São desse período as longas seqüências com repetição e atualização de significado (FERNANDES, 2000).

corporal de cada aluno a fim de orientá-lo na direção da proposta do exercício sem perder a perspectiva pessoal. O orientador deve se colocar disponível a fim de auxiliar o dançarino em seu desenvolvimento pessoal.

Uma alternativa para a comunicação da orientação (quando esta se faz necessária) durante um exercício ou mesmo durante a realização da improvisação, é a fala particularizada (bem próxima ao aluno), a transmissão inequívoca e direta em substituição ao comentário genérico feito em voz alta para toda a turma. Para que não haja dispersão, é importante não destacar, não fazer alarde e, principalmente, não determinar o caminho para o aluno. O orientador precisa desenvolver a objetividade em sua fala para que não precise demonstrar o que julga ser correto, para que não tenha de tocar no corpo do aluno para tornar clara sua orientação. BERTHERAT, ao se dirigir ao professor-facilitador, dizia: “Aprenda primeiro, a ver-se; em seguida, a ver os outros e, enfim, faça com que eles se vejam” e, “Se você precisa tocar, é porque não sabe indicar” (BERTHERAT, 1985, p. 49 e 53).

A orientação de uma prática aberta como a improvisação não pode seguir um ensino em que tudo está determinado por regras porque essa não é sua natureza. Em uma improvisação a qualquer momento pode surgir um elemento perturbador, provocando uma mudança súbita da situação; um salto descontínuo que transporta a ação para outros contextos. Assim, creio ser fundamental que o orientador assimile esta possibilidade na metodologia da aula para que haja coerência entre pedagogia e manifestação. Mas é igualmente importante que os participantes estejam abertos aos novos contextos, e que se permitam uma mudança interna (criatividade interna de GOSWAMI). Dessa maneira, aumenta-se a probabilidade de ocorrências criativas.

Incluir as diferentes fases do processo criativo em aula é um dos caminhos que conduzem à mudança. É possível reunir preparação, encubação, iluminação e manifestação durante uma aula de Improvisação de Dança. A preparação é todo o trabalho ativo da aula orientado pela auto-atenção (aquecimento, exercícios técnicos e improvisação); a encubação (processamentos inconscientes) está presente nos relaxamentos e no esvaziamento; a iluminação ou *insights* e *mini-insights* são os saltos descontínuos, as mudanças de contexto, os novos significados, as revelações pessoais

etc que acontecem em diferentes momentos da aula e fora dela; por fim, a verificação, que é a própria manifestação da dança criativa. Observei que na Improvisação de Dança, a iluminação e a manifestação se processam em um único encontro. Creio que o colapso do significado (momento em que se formam *Gestalts*), antes entrelaçado e indiscriminado porque misturado a todas as possibilidades do sistema, aconteça no momento exato de sua manifestação, isto é, no momento da apresentação do signo corporal.

A proposta metodológica desenvolvida pela prática corporeoenergética para a Improvisação de Dança indica que é possível uma *práxis* de dança que não se fundamenta na repetição mecânica dos movimentos para aquisição de competência técnica e performática e que não faça uso da imitação como veículo de aprendizagem; que é possível aprender e criar dança (conhecer) ao mesmo tempo, valendo-se tanto do conhecimento corporal acumulado (hereditariedade, condicionamentos e causalidade) quanto da receptividade ao momento da manifestação da dança (descontinuidade e incerteza), construindo a coerência à medida que se dança, à medida que se escolhe, guiado pelas vibrações da intenção original e do aqui-e-agora. Esta dinâmica de trabalho mostra-se eficiente no ensino da dança tanto para dançarinos experientes quanto para iniciantes (como pude verificar nesses anos de trabalho) e creio que seja viável ao ensino de outras artes.

Capítulo 3 – Prática Corporeoenergética para a Improvisação de Dança

As aulas seguem estrutura pouco variável. A estabilidade garante um roteiro geral e ajuda orientador e aluno a perceberem mudanças sutis que ocorrem durante a prática.

A estrutura de uma aula de Improvisação de Dança, baseada na prática corporeoenergética, realiza-se da seguinte maneira:

- Abertura
- Esvaziamento
- Aquecimento progressivo
- Prática dos princípios: exercícios técnicos
- Improvisação de dança
- Fechamento

1. Abertura

A abertura é o momento de encontro entre os participantes da aula. Sua função é de recepção dos alunos pelo orientador e de uma troca verbal entre todos¹. Em geral, forma-se um círculo no meio da sala (roda), com todos os participantes sentados no chão para uma breve conversa. O conteúdo desta conversa deve alimentar o orientador sobre as impressões que ficaram da aula anterior; a permanência ou não do trabalho fora da sala de aula; eventuais *insights* dos alunos quanto à relação do trabalho com diferentes situações pessoais (cotidianas e não-cotidianas); necessidades materiais dos alunos (expectativa de exercícios específicos); reciclagem de conteúdos etc.

Na abertura também pode acontecer um rápido *alongamento*² em conjunto ou individual. Se os alunos chegam antecipados à aula, é indicado que utilizem este

¹ Em aulas de duas horas, por exemplo, ocupa-se de cinco a, no máximo, dez minutos com a abertura.

² A realização eficiente deste *rápido alongamento* está diretamente relacionada à escolha dos exercícios e não necessariamente ao tempo gasto. Assim, creio que vinte minutos seja um tempo razoável para este seguimento de aula.

tempo para um breve, mas eficiente, alongamento. Caso sejam alunos iniciantes ou ainda muito dependentes das atitudes do orientador, este pode dirigir o procedimento³ com ou sem massagens em regiões específicas do corpo⁴, a fim de preparar os alunos para a sessão seguinte.

Indicações importantes para a otimização dos resultados:

- O alongamento deve ser realizado em silêncio e com atenção centralizada no trabalho;---
- É importante frisar a diferença entre *alongar* e *esticar*: a primeira idéia preserva a sensação dos espaços internos (espaços vazios das articulações e dos órgãos) e o não estiramento de músculos e tendões; a segunda denota retesamento e distensão;
- A harmonização entre respiração e movimento corporal⁵ possibilita uma sensação de alongamento “das camadas mais internas” da musculatura, bem como facilita a percepção continuada do corpo, ajudando a realização precisa do exercício ou postura;
- Deve-se manter atenção aos grandes grupos musculares (quadríceps femorais; abdominais; peitorais; dorsais) com percepção das linhas e simetrias ósseas e da mecânica das articulações em movimento⁶ (deslizamento, rotação, movimentos angulares, flexão, extensão, abdução, adução e circundução⁷).
- Convém que a seqüência dos exercícios do alongamento siga, ao menos no começo, um itinerário lógico e claro do tipo “dos pés à cabeça”.

³ São recomendados exercícios extraídos do *Yoga, Tai Chi Chuan, Lian Gong* entre outros.

⁴ A massagem é um ótimo estimulante e descongestionante muscular, indica-se especialmente a dos pés. O orientador pode se valer do estudo de alguns procedimentos do *Do-In* (KUSHI, 1985) ou de outras técnicas de automassagem.

⁵ Por exemplo: inspirar na extensão e expirar na flexão; não reter o movimento respiratório; ampliar o tempo das inspirações e das expirações; utilizar uma respiração centrada no baixo-ventre (“respiração da calma” taoista) etc.

⁶ Indica-se estudo de anatomia e cinesiologia para que o orientador tenha dados seguros para conduzir todo o processo de aula. É interessante manter, ao alcance de todos, mapas de anatomia ou, quando possível, a presença de um esqueleto em tamanho natural.

⁷ Movimento que combina flexão, abdução, extensão e adução.

O *alongamento* não é imprescindível para o treinamento, mas ajuda a realização satisfatória do *esvaziamento* porque insere o silêncio e a atenção (escuta interior) e prepara a musculatura para o *aquecimento*. A realização do alongamento deve ser uma escolha do orientador seguindo as necessidades de cada grupo. No entanto, é importante que o orientador inclua a participação dos alunos, estimulando que proponham movimentos e que assumam pouco a pouco a direção do alongamento.

2. Esvaziamento⁸

A quietude. Manter imóveis as costas, ele não sente mais seu corpo⁹.

Esvaziar... esta é a idéia que direciona a realização do segundo momento das aulas de Improvisação de Dança. Esvaziar-se significa minimizar a interferência dos pensamentos e dos movimentos condicionados, abrindo uma brecha para o não-pensamento e para o não-movimento. Este procedimento foi absorvido pelo treinamento após uma prática pessoal continuada. Percebi que seria preciso fazer adaptações pontuais para que o esvaziamento fosse bem aproveitado pelos improvisadores¹⁰. Já inserido nas aulas, houve a indicação positiva das alunas quanto a sua eficiência no processo de aquisição técnica e de exploração criativa da Improvisação de Dança.

O esvaziamento não deve ser entendido como uma preparação para o treinamento, mas como um procedimento que leva a um estado psíquico preferencial

⁸ Este momento necessita pelo menos quinze minutos de uma aula de duas horas.

⁹ Hexagrama 52 do *I Ching* (WILHELM, 1998), este texto trata do repouso que antecede o movimento. Manter as costas imóveis e serenar o eu é o estado de consciência da meditação. Caminho da quietude, caminho do reencontro com o cosmos através da "religação" (*religare*) consigo mesmo.

¹⁰ Embora o esvaziamento se nutra da meditação, os procedimentos não são idênticos, como ficará compreensível mais adiante. No entanto, através do esvaziamento é possível alcançar um estado que se parece com o meditativo. Porque a autopercepção é expandida pela atenção à respiração, mantendo o praticante presente e funcionalmente orgânico. Através do esvaziamento, o intelecto perde a primazia da atenção, calando-se o eloquente diálogo interior. Através dele, a comunicação não-verbal se potencializa e a percepção torna-se direta; com isso parece possível captar o espaço potencialmente significativo do *entre* isso e aquilo. Não há dicotomia entre corpo e mente: o que se sabe-sentir é, em geral, traduzido como sincronicidade dos processos mentais e corporais.

para a Improvisação de Dança. O esvaziamento harmoniza as muitas possibilidades que poderão surgir e se manifestar pela escolha criativa do improvisador (escolha livre de condicionamentos anteriores). Através do serenamento das atividades intelectuais e da potenciação da percepção direta, o improvisador consegue elevar – tanto em qualidade quanto em quantidade – a probabilidade de ocorrências inusitadas. Se nos sentimos embaralhados ou congestionados por pensamentos e gestos e ações e sentimentos e emoções, estamos pesados e confusos e não alcançamos a calma necessária para deixar fluir e para somar e/ou subtrair o que for preciso. Esvaziar é penetrar o desconhecido e nele encontrar a leveza e o necessário desprendimento para criar.

A fim de não deixar rastros ao fazer alguma coisa, você tem de fazê-la com todo o seu corpo e a sua mente; deve estar concentrado naquilo que está fazendo. (...) Você deve consumir-se por completo. Se não arder completamente, rastros de você mesmo serão deixados naquilo que fizer¹¹ (SUZUKI, 1999, p. 62).

Esvaziar é estar totalmente presente na ação. Presente e consciente de que está lá¹². Esvaziar é não deixar resíduos: é a totalidade do ser presente em cada momento. Queimar-se completamente na combustão do dançar; nada restar para que o ato se cumpra, se realize e se faça inteiro: total. Esta é a dança que a prática corporeoenergética quer despertar no improvisador. Mas para manter-se no caminho das experiências da criação é preciso silenciar mente e corpo: “Deter sua mente não quer dizer parar as atividades da mente. Quer dizer que sua mente impregna todo o seu corpo¹³. Com essa mente plena você forma o *mudra* com as mãos”¹⁴ (SUZUKI, 1999, p. 62). Esta qualidade de integração é a mesma objetivada pela prática corporeoenergética, isto é, mesmo depois do *esvaziamento* cultiva-se a permanência nesse nível de integração. Com o tempo, os improvisadores tornam-se hábeis em se conservarem nesse estado, que identifico como de autoconsciência expandida e,

¹¹ E como soam próximas às palavras de GROTHOWSKI.

¹² Estar consciente nesse sentido não é estar articulando pensamentos sobre o que acontece (“consciência refletida” ou “objetiva”), mas desperto para uma qualidade de consciência sutil: a que abre as portas da percepção direta.

¹³ Estas parecem ser as premissas do trabalho de DECROUX e LEBRETON: uma mente expandida por todo o corpo.

¹⁴ *Mudra* é o nome sânscrito para a postura de mãos.

através dele e pouco a pouco, se aproximam de uma qualidade especial de presença cênica. Para preservar a integração psicossomática, não há interrupções durante a aula. Essa opção metodológica enfatiza ainda mais a experiência de processo, facilitando a compreensão do entrelaçamento dos diversos temas desenvolvidos durante a aula.

(...) quando você emerge do período de meditação, parte do potencial interior ilimitado que você vivenciou enquanto meditava permanecerá com você. Poderíamos dizer isso empregando termos neuropsicológicos afirmando que a integração das ondas cerebrais que tem lugar durante a prática da meditação persiste em outras atividades. Novos circuitos, novas áreas do cérebro se tornam disponíveis pela primeira vez para seus pensamentos, percepções e ações (CHOPRA, 1998, p. 130).

Deepak CHOPRA, respeitado médico indiano radicado nos EUA, indica a meditação como um poderoso veículo de conexão com o ser interior, além de ampliar o campo de possibilidades para as atividades humanas. Constatamos a veracidade de suas afirmações: depois da prática do esvaziamento fica mais fácil focar o *corpomente* e permanecer atento aos processos que envolvem o movimento corporal. Além disso, a observação mostra que após o esvaziamento há uma maior incidência de soluções criativas dos exercícios.

2.1. A prática e as posições

"A postura não é um meio de obter o estado mental correto. Colocar-se na postura já é o estado mental correto" (SUZUKI, 1999, p. 23).

O Esvaziamento pode ser realizado em três posições: em pé (posição da árvore taoísta), sentado (posição da flor de lótus do budismo) e deitado. Em qualquer uma delas é importante que a coluna vertebral esteja alinhada da região do sacro à cervical porque as vértebras sequenciadas formam uma via muito importante para a circulação da energia *Qi* ou *Chi*. É igualmente importante não haver tensão muscular, manter a respiração em um fluxo contínuo e natural e focar a

mente na postura sem se desviar¹⁵. A permanência nas posturas desenvolve uma estabilidade corporal que não é estática, mas dinâmica, ou seja, que conserva a possibilidade do movimento mesmo sem realizá-lo. As posturas permitem ainda que o praticante perceba a atuação da gravidade sem se entregar a ela, mantendo o corpo relaxado e desperto ao mesmo tempo: um estado de presença total no não-movimento.

A posição *deitado de costas* com os braços paralelos ao corpo e as palmas das mãos voltadas para baixo é especialmente indicada para os iniciantes, mas também quando o objetivo é a *visualização*¹⁶ interna de ossos, músculos e fluidos corporais. Esta posição também é adequada para a percepção das simetrias e assimetrias corporais (frontal/dorsal; lados esquerdo/direito e partes superior/inferior) e das muitas relações que existem entre elas, além das relações entre periferia e centro do corpo e entre as partes e o todo. Nesta posição pode-se conseguir relaxamentos mais profundos com percepção de peso e volume corporal. Todavia, o orientador deve ter o cuidado para encaminhar o exercício de forma a evitar que o praticante fique sonolento.

A posição *em pé* (fig. 1) ou *posição da árvore* (*Tai Chi Chuan*) é indicada para percepção do enraizamento e está diretamente relacionada à imagem do *Corpo Árvore*¹⁷. Esta postura potencializa a percepção da conexão energética do homem com Terra e Céu. Um ciclo que se fecha com a forma do abraço: os braços enlaçam uma árvore imaginária, fechando o circuito energético com o toque das pontas dos dedos médios. A postura da árvore facilita a harmonização do praticante com a natureza.

¹⁵ A realização plena do esvaziamento é ausência de divagações mentais. Para deter essa forte tendência é interessante não lutar contra a presença de pensamentos, mas simplesmente desistir de acompanhá-los, isto é, não se deve “focá-los” mas apenas contemplá-los até que se esgotem (e isso acontece mais cedo ou mais tarde).

¹⁶ Técnica que refina percepção corporal interna e externa com ou sem projeção de imagens na mente do praticante da região que está sendo visualizada internamente.

¹⁷ Imagem arquetípica que orientou a elaboração da prática corporeoenergética. A “Árvore” e o “Homem-Árvore” são imagens presentes em diversas culturas (Homem Verde da cultura Celta; a Árvore das Vidas da Cabala judaica etc) representam o aspecto feminino e mutante da vida. MIRANDA (2002, p. 37) escreve: “A árvore é um símbolo do caminho ascensional entre o visível e o invisível” e (2002, p. 17) “Para a tradição judaica, nosso corpo, nossa pessoa crescem como Árvores das vidas e devem dar frutos como Árvore do conhecer bem e mal”.

Para o melhor aproveitamento do esvaziamento nesta postura, é preciso que se perceba:

- os “braços-galhos” (ombros-cotovelos-pulsos) como prolongamentos das “costas-tronco” não devem “lutar contra”, nem ceder à gravidade;
- os pés são como raízes que, penetrando o chão, se espalham em diversas direções para que o “corpo-árvore” se fixe na Terra sem perder a mobilidade;
- os tornozelos, joelhos e articulações coxofemorais devem estar flexionados e sem tensão;
- ombros que se deixam cair pela ação da força de gravidade;
- coluna ereta e alongada estendendo-se para baixo (Terra) e para cima (Céu);
- queixo ligeiramente para baixo e para dentro (alongamento da região cervical);
- olhos semi-fechados e angulados na direção da ponta do nariz;
- ligeira pressão para baixo na região inferior do abdome ou *hara* (corte imaginário e horizontal que passa entre púbis e umbigo)¹⁸.

Nesta postura pode-se “visualizar” internamente ou “sentir a vibração” dos sete *chakras* principais e dos quatro adicionais¹⁹. Os *chakras* são as regiões do corpo humano em que as forças cósmicas interferem e se acumulam: “estes lugares geram cada um um fluxo de energia para o exterior e, simultaneamente, recebem energia igual da atmosfera ambiente, para carregar as funções internas” (KUSHI, 1985, p. 80).

¹⁸ Esta região é denominada Centro Abdominal: *Ki-Kai* em japonês ou ainda *Hara* ou *Tan Tien* (ou *Dan Tian*) em chinês. Nela acontece o encontro entre as energias captadas da Terra e do Céu, bem como se cumpre a produção e distribuição do *Qi*, ou energia vital (KUSHI, 1985, p. 74 e SUZUKI, 1999, p. 24).

¹⁹ Além dos sete *chakras* já mencionados, existem os das palmas das mãos, relacionados ao Cardíaco e os das partes centrais dos pés, relacionados ao Sacro ou segundo *chakra*. Aos pares, os *chakras* Mãos e Pés têm as funções de receber e de descarregar energia: mão direita – descarga de energia produzida internamente; mão esquerda – recepção ativa do fluxo invisível da atmosfera circundante; pé direito – descarga de energia para a Terra; pé esquerdo – recepção da energia da Terra e geração de energia que alimenta vários *chakras*.

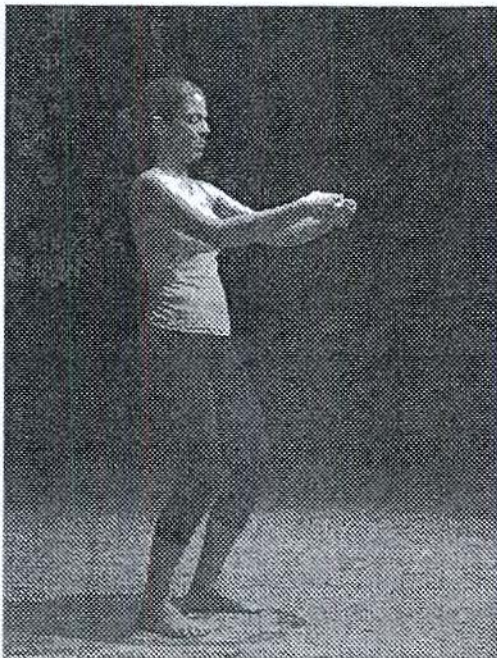


Fig. 1. A posição da árvore

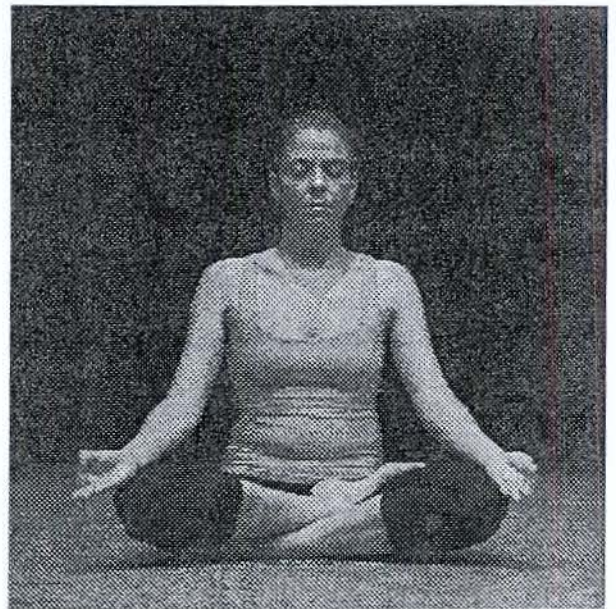


Fig. 2. A posição de lótus

As indicações acima também podem ser experienciadas na posição sentado com as pernas cruzadas (fig. 2), ou *posição da flor de lótus* (pernas cruzadas com os pés, ou apenas um deles, apoiados sobre a coxa oposta). Esta é a postura mais conhecida para a prática meditativa²⁰. Esvaziar nesta posição pode ser facilitado por alguns exercícios respiratórios, silenciando a mente através do recurso da fixação em um único ponto, neste caso, o vai e vem da inspiração-expiração: “Soprar e aspirar, expelindo o velho e assimilando o novo, para tornar-se forte como um urso, vivo como um pássaro e atingir a longevidade” (Zhuan Zi – filósofo chinês).

Respirar é viver, é fazer circular dentro do corpo a energia vital encontrada no ar (*prana*). Quando estamos conscientes dela, estamos presentes, e podemos desfrutar da plenitude de nosso ser. Quando inconscientes, apenas respiramos mecanicamente e não podemos interferir e nos “curar” da ignorância de nossa própria respiração: “A respiração não é naturalmente inconsciente. Nós aprendemos a ignorá-

²⁰ Comentando a prática do *zazen* do *zen* budismo, SUZUKI (1999, p. 24) explica: “A coisa mais importante na postura *zazen* é manter a coluna reta. Orelhas e ombros devem ficar alinhados. Relaxe os ombros e estique a parte superior da cabeça em direção ao teto. O queixo deve ficar ligeiramente recuado para dentro. (...) Para reforçar sua postura, pressione o diafragma para baixo, em direção ao *hara* ou parte baixa do abdome”.

la", diz-nos o Dr. José Ângelo GAIARSA (1994, p. 65). Palavras de um especialista que se dedicou ao estudo minucioso da respiração, da qual estamos aptos a nos tornarmos plena e continuamente conscientes: "Dado que a musculatura respiratória é estriada, podemos (...) garantir que ela emite continuamente sinais para a consciência, sinais de natureza proprioceptiva".

Respirar é nutrir-se de ar, lembrando que essa é a única substância essencial ao viver que não pode ser armazenada pelo corpo. É preciso, a cada instante, refazer o ciclo e trazer para dentro o oxigênio necessário à vida²¹ e, dessa forma, a respiração atualiza um ciclo ancestral: o ciclo nascimento-morte. A respiração leva o Homem ao movimento primordial e muitas culturas concretizam esse encontro através de *mantras* e *preces-respiração*.

O simbolismo do corpo humano no interior da tradição judeu-cristã da Árvore das Vidas é o foco do estudo de Annick de SOUZENELLE, autora bastante presente nesta pesquisa. Sua compreensão do movimento corporal da respiração e de seu efeito transcendente é bastante instigante, escreve: "A respiração torna-se então memorização rítmico-melódica que obedece a um balanceamento exato do corpo. Memorização, pois o balanceamento é o movimento mais arcaico que junta a expiração-inspiração original – num ritmo binário primordial" (1994, p. 19).

2.2. Exemplos de exercícios

A proposta de exercícios de respiração se inspira em práticas como o *Yoga* e o *Tai Chi Chuan*, mas também é fruto de experimentação pessoal. O processo demandou tempo e pôde ser verificada sua eficiência. Os exercícios citados favorecem a expansão e conseqüente melhora da qualidade respiratória, mas, para tanto, devem ser realizados dentro da proposta do esvaziamento, isto é, o praticante deve manter a disposição para estar presente e focado no processo durante toda a execução.

²¹ Um adulto respira cerca de vinte e cinco mil vezes por dia, levando para os pulmões aproximadamente dez mil litros de ar.

Apresento a seguir alguns exemplos. Recomendo que antes de iniciar a prática se faça uma massagem circular com os dedos indicadores nas alças das narinas, expirando ao mesmo tempo. Este recurso melhora a qualidade do inspirar-expirar.

- Percepção do ciclo respiratório: O ciclo respiratório se realiza pela sucessão de três etapas interligadas: inspiração-apnéia-expiração. A apnéia é a pausa rápida que intercala os outros dois momentos do ciclo respiratório e está diretamente relacionada ao grau de tensão ou de re-tensão do fluxo respiratório de uma pessoa²². Respirar lenta e continuamente, observando cada etapa do processo, é um exercício básico que pode ser complementado de diversas formas.
- Interferências no ciclo respiratório: Uma vez reconhecido o padrão respiratório atual²³ (respiração ofegante, profunda, superficial, tensa, livre/fluida, entrecortada, predominante no alto do tórax etc.), é possível interferir para modificá-lo. Pode-se prolongar ou encurtar deliberadamente a inspiração, a expiração e a apnéia e descobrir sensações muito interessantes. Estabelecer ritmos regulares e irregulares, por exemplo: contar um para inspirar, dois para apnéia e dois para expirar. Essas intervenções podem ser utilizadas como um caminho de investigação das possibilidades expressivas de uma seqüência ou de um dado movimento.

²² É bastante comum a retenção do fluxo ou permanência em apnéia quando o dançarino está realizando qualquer movimento para o qual seja exigido esforço e/ou concentração. A retenção gera desequilíbrio químico e sofrimento do corpo. Este hábito deve ser reconhecido e modificado para que, em qualquer circunstância de dança, sua respiração ocorra livre e continuamente.

²³ A variação dos padrões de respiração de uma pessoa é bastante grande e está relacionada às emoções, sentimentos e pensamentos bem como a deficiências respiratórias e a hábitos adquiridos.

- Respiração total: Inspirar pelas narinas e com o esforço de sucção do ar sendo realizado pelo diafragma. Inspira-se “enchendo” o tronco de ar de baixo para cima, isto é, baixo-ventre, abdome, costelas, externo até as omoplatas-clavículas e expirando de cima para baixo. Repetir várias vezes.
- Expiração diafragmática: Inspirar pelas narinas até estar pleno de ar e expirar pela boca (ou pelas narinas) com o esforço de expulsão do ar realizado pelo diafragma, em golpes precisos e cadenciados. O exercício é indicado para limpeza dos pulmões, expelindo as toxinas presentes no ar e que se alojam nos brônquios. Pode ser realizado em séries de dez, vinte a cinquenta exalações.
- Respiração alternada: Com o polegar direito fechar a narina direita e inspirar, depois da pausa liberar a narina direita fechando a esquerda com o dedo indicador e expirar. Ainda com o indicador fechando a narina esquerda, inspirar pela narina direita até estar pleno de ar, então, após a pausa, fechar a narina direita com o polegar e expirar pela esquerda. Repetir várias vezes o procedimento.
- Expiração forte pelas narinas: Inspirar longamente erguendo os braços acima da cabeça e expirar rapidamente (de um único golpe) pelas narinas, abaixando os braços e fechando os punhos com rapidez e precisão. Repetir várias vezes o procedimento.

2.2.1. Outros focos, outros caminhos

Nosso objetivo é apresentar alguns caminhos para o trabalho prático sem querer esgotá-los. Assim, é importante que o orientador conheça e pratique outros procedimentos para que possa utilizá-los nas aulas. É importante experimentar muitas vezes antes de agregar um novo exercício.

- Vibração dos *chakras* principais: *Visualiza-se*²⁴ internamente a região correspondente ao *chakra* que será vibrado a fim de ampliar e perceber sua presença. Depois, o praticante deve dirigir sua mente comandando o movimento do *chakra*, em sentido horário e anti-horário.

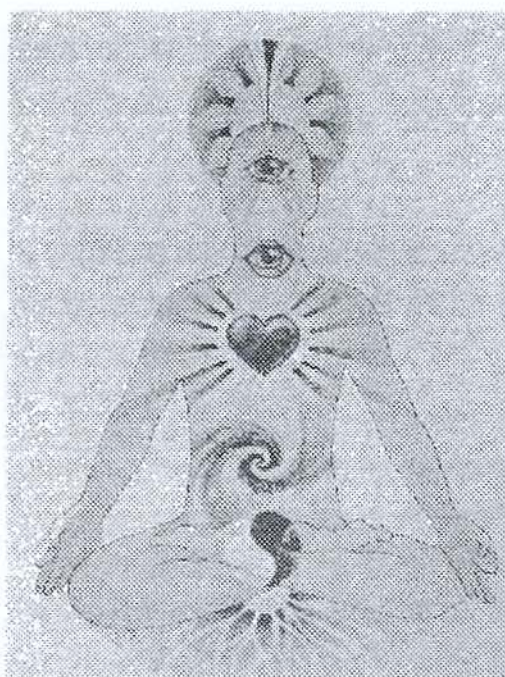


Fig. 3. Os sete *chakras* do *Kundalini* (DYCHTWARD, 1984, p. 95)

A dinamização dos *chakras* resulta de uma percepção da energia circulando pela coluna vertebral através do conduto energético chamado *Sushumna* pelos hindus e pelo *Kundalini Yoga* (conhecido também como *Yoga do Poder*).

²⁴ Existem muitas pessoas que não conseguem visualizar ou mesmo projetar imagens na mente, isso não é impedimento algum porque podem conseguir resultados satisfatórios através da imaginação criativa. A ação que prevalece é a *de ter a intenção de*.

Ao longo deste conduto, desde a base do ânus [região do *chakra* básico] até o alto da cabeça [*chakra* coronário], flui a mais poderosa de todas as energias psíquicas, a energia *Kundalini*. (...) Existem de cada lado deste canal dois outros canais acessórios, um chamado "Ida" [masculino-*yang*], cuja origem situa-se à direita da base da coluna, e outro, "Pingala" [feminino-*yin*], que se inicia à esquerda (DYCHTWARD, 1984, p. 93).

Ida e Pingala se enrolam ao longo da coluna, cruzando-se em sete pontos ou *chakras*. A energia *Kundalini* é reconhecida como extremamente potente e capaz de dinamizar todos os *chakras*. Cada qual concentra uma qualidade de energia, está relacionado com determinados órgãos e glândulas e centraliza um nível de consciência, estando ligado a determinados aspectos do comportamento e do desenvolvimento humanos. Despertar a *Kundalini* é despertar todo o potencial do *corpomente* e isso não deve ser feito sem a orientação de um mestre yogue.

Cada um dos centros ou *chakras* está associado a uma cor e uma vibração sonora. Quanto às cores, os exercícios podem ser beneficiados pelo estudo da cromosofia (RAMANADI, 1998; CAVALCANTI, 1992; BRENNAN, 2000) e da cromoterapia. Esses estudos mostram que as cores estão intimamente relacionadas aos padrões de pensamento e ação, o que significa dizer que somos responsáveis pelas cores que emitimos e pela interferência que causam nos outros. Da mesma forma com o som, isto é, a palavra sonora também carrega sentido e energia sonora suficientes para movimentar as pessoas e as coisas. Cabe a cada um a responsabilidade pela proliferação e manutenção de um padrão positivo ou negativo de vibração sonora²⁵.

Pode-se visualizar cores vibrando sons correspondentes aos *chakras*. De acordo com a bibliografia consultada, a seguinte codificação de cores representa a palheta mais aceita:

²⁵ A "Euritmia Curativa" de Rudolf STEINER propõe a cura de doenças psicossomáticas através de terapia que liga a energia do som (vogais e consoantes) a determinados movimentos. Para uma introdução ao tema, ver WENNERSCHOU (1997). Existe na medicina chinesa um método de cura baseado na emissão de certos sons (nomes de números).

- Básico ou da Raiz: vermelho / vogal o
- Umbilical ou Sacro: laranja / vogal u
- Plexo Solar ou Abdominal: dourado / consoante h
- Cardíaco: verde ou rosa / vogal a
- Laríngeo: azul / consoante k
- Frontal ou 3ª Visão: violeta / consoante n
- Coronário: branco / vogal i

Abro aqui um parêntese para explicar como a Improvisação de Dança e o treinamento se beneficiam do conhecimento dos centros de energia. Nestes últimos anos, pude experimentar em mim e observar em vários alunos a manifestação da consciência (com e sem autopercepção) dos fluxos energéticos no movimento de dança. Pude observar que a estimulação consciente dos *chakras* e do campo magnético pessoal interfere na qualidade do movimento da Improvisação de Dança. Mas creio ser difícil explicar em palavras, pela natureza da experiência, o que realmente percebo em mim e nos outros. Há, às vezes, o aparecimento de padrões de movimento que parecem ser de alguma forma determinados pela qualidade da energia posta em movimento por cada *chakra*; por exemplo: quando há estimulação consciente do *chakra* Cardíaco, em geral surgem movimentos com acentuada qualidade dramática ou movimentos, gestos e ações que indicam afetividade (sobre o tema, ver também SOARES, 2000). Isso não significa que sempre que houver este estímulo haverá esta resposta, mas que a energia transformada por este *chakra* (Cardíaco) tende a despertar estas qualidades de movimento.

O que geralmente percebo quando aplico exercícios que cumprem a função de mobilizar a consciência do improvisador para o movimento destas energias dentro e fora dele é a alteração do corpo expressivo como um todo, tornando-se, em geral, mais coordenado e fluente em seu discurso. Mas o que parece ocorrer é a abertura de uma nova janela, isto é, ao estimular sua percepção uma nova perspectiva aparece para o dançarino; experiências que, freqüentemente, são descartadas do seu conjunto de vivências cotidianas. Assim, revigorá-las é uma maneira de resgatar a sensibilidade

para outra(s) dimensão(ões) de realidade e, procedendo assim, estar-se-á expandindo o campo de percepção individual e experimentando outros estados de consciência²⁶.

- Circulação do Qi: Presente com algumas variações nas principais práticas meditativas do oriente, este exercício auxilia a circulação do Chi²⁷ pelos centros energéticos do tronco, dinamizando os outros centros espalhados pelo corpo. Inspira-se pelas narinas com a intenção de levar o ar para a região do baixo-ventre (*Hara* ou *Tan Tien*) e de lá iniciar a subida do Qi pela coluna vertebral da região do sacro até cervical (meridiano vaso governador), passando pelo topo da cabeça, descendo entre os olhos e passando pelo palato (nesse momento deve-se colocar a ponta da língua em contato com a parte central do palato). Sorver engolindo a saliva, ao mesmo tempo em que é iniciada a expiração nasal (silenciosa) que levará o Qi do palato até a região do baixo ventre, percorrendo uma trajetória pela parte frontal do corpo (meridiano vaso da concepção). Repete-se o ciclo algumas vezes.

É recomendável após os exercícios de fixação (focalização em um único ponto), a prática da *contemplação*, quando o improvisador se torna um observador que não interfere, mas que pode intuir e *ver* realidades potenciais. A contemplação do vazio nos leva à quietude, a qual abre as portas da criatividade: fora dos domínios do

²⁶ Acredito que a percepção (sutil) dos campos e centros energéticos é individual. Assim, essa pesquisa não pretende propor a uniformidade de efeitos aos praticantes; porque não há qualquer possibilidade de isso acontecer, ainda mais em ambiente de improvisação. Sobre esse e outros assuntos afins, ver a coletânea de artigos organizada por WHITE (1993) sobre estados de consciência, que conta com a colaboração de Aldous HUXLEY, Lama GOVINDA, P. D. OUSPENSKY, Richard WILHELM e Abraham MASLOW, entre outros.

²⁷ Na tradução comentada de WILHELM do milenar texto chinês *O segredo da flor de ouro* (TAI I GIN HUA DSUNG), há uma descrição do procedimento original de meditação (budista e taoísta) baseado na respiração, que estimula a produção do Elixir da Vida. É o método de fazer rodar a luz (movimento circular da luz): "O caminho vai do osso sacro para cima de modo reversivo, até o cimo do crânio, atravessando a casa do crânio; depois, desce através dos dois níveis no sentido direto e entra no plexo solar, aquecendo-o (...) O importante é que o espírito cristalizado reverbera sobre o fogo do espírito e, com extrema tranquilidade, atice o 'fogo em meio à água', que se encontra em meio à caverna vazia. (...) No momento em que a verdadeira força já se concentrou suficientemente, e o discípulo não a deixa escapar para fora, no sentido direto, mas a torna reversiva, isto é a luz da vida: deve-se empregar o método de girar a roda de água" (JUNG & WILHELM, 1984, p. 131).

conhecido, manifesto e realizado, nos lançamos na dimensão do desconhecido, não-manifesto e não-realizado – residência do criativo.

Estes exemplos práticos são utilizados como facilitadores do processo de esvaziamento físico e mental, e servem a um desígnio maior: facilitar que o praticante alcance um estado mental anterior à realização, anterior à manifestação e à expressão, levá-lo a um "estado mental quântico" (potencial) em que todas as possibilidades coexistem entrelaçadas.

O esvaziamento é um momento de tranqüilidade e silêncio, quando se ouve somente a voz do orientador e a respiração dos praticantes. Neste momento acontece a integração do ser individualizado com o cosmo, bem como a interação entre todos os participantes. O orientador deve aproveitar para "sintonizar sua frequência" com a dos alunos a fim de intuir e descobrir qual o melhor caminho para a aula dentro do percurso já iniciado pelo grupo.

3 Aquecimento progressivo

Este segmento, que pode necessitar de quinze a vinte minutos de uma aula de duas horas, inicia o processo de *criação direta* (Improvisação de Dança ou criação coreográfica em tempo presente) guiado por parâmetros (externos e internos) de execução dos movimentos. Durante o aquecimento, o improvisador movimentará cada centímetro do seu corpo a fim de lubrificá-lo inteiramente, preparando-se para a prática dos princípios técnicos. Ele também deve ser guiado a fazer a passagem de um "olhar voltado para dentro", para um "olhar voltado para o dentro-fora" em suas relações com o espaço, com o tempo e com o outro. Relações que não o domesticam e que podem até libertá-lo. Tanto na prática quanto na teoria compreende-se que o organismo vivo não está subjugado pelo meio, não sendo por ele determinado, mas apenas perturbado. As mudanças ocorrem pela qualidade da interação e por seleção do estímulo, ao mesmo tempo em que há independência do dentro e do fora (MATURANA).

Importa nesse momento uma breve explicação de uma teoria que influencia fortemente a prática corporeoenergética: a Biologia do Conhecer, de MATURANA & VARELA (entre outros). A teoria propõe uma explicação²⁸ do conhecer, que inclui a participação do homem, do observador, e que coloca entre parênteses a objetividade absoluta do outro (objetividade forte), questionando sua existência destacada da existência do observador, isto é, sua existência em si mesma.

Sucintamente a proposta desenvolve a idéia de que para manter sua “organização autopoietica”, isto é, para manter as condições necessárias para se autoproduzir, o organismo vivo seleciona continuamente (entre as possibilidades presentes) as relações necessárias para sua sobrevivência, a qual implica autoconservação e qualidade de vida. A autonomia do organismo vivo lhe possibilita escolher quais das interações em nível interno (*acoplamentos* para mudanças estruturais) e externo (*acoplamentos* com o meio, que, como dissemos, é visto como um *perturbador* do sistema e não seu determinante) são importantes a sua sobrevivência, mantendo *invariantes* algumas delas a fim de garantir sua adaptabilidade.

As experiências resultantes da *seleção* das interações dinâmicas com o meio ficam preservadas no sistema orgânico. Por isso é possível dizer que o corpo conserva a memória dessas experiências e que há uma evolução ou um processo que se acumula e que se movimenta a partir delas. Essa memória está presente em nível ontogênico e filogênico. Encaminho o treinamento nesta direção porque creio que a proposta científica seja coerente com a perspectiva corporeoenergética.

Logo após o esvaziamento, o dançarino deita-se no chão e sente-se pesar, aumentando a área de contato do seu corpo com o chão. Em seguida, o orientador comanda o processo de despertar, sugerindo um grande espreguiçamento.

²⁸ “Uma explicação é uma reformulação da experiência aceita por um observador” (...) “Portanto, há tantos explicares, tantos modos de explicar, como modos de aceitar reformulações da existência” (MATURANA, 2001, p. 29-30).

Espreguiçar alonga e tonifica a musculatura. Depois, o aluno começa a movimentar cada “pedacinho” de seu copo de forma livre, porque não há nenhuma forma a seguir ou a copiar; ampla, porque os movimentos devem ser realizados sem restrições e desenhando um “trajeto” que é ao mesmo tempo visível no tempo e no espaço, e simbólico.

O trajeto visível segue do plano inferior, baixo ou horizontal (deitado ou se deslocando no chão) para o plano médio (altura da cintura pélvica) e deste para o plano superior, alto ou vertical (acima da linha da cintura pélvica, em pé e/ou saltando). É preciso explorar cada nível espacial antes de passar para o seguinte (direções, profundidade, intensidade, apoios etc): inicialmente, o momento da passagem de um nível para outro estará sob o comando do orientador, mas quando o grupo é formado por improvisadores experientes a orientação para as mudanças pode ser assumida por eles.

Deitados, os improvisadores iniciam a movimentação (rotação, flexão, extensão) dos pés: artelhos, metatarso, tornozelos, calcanhos/maléolos. Depois, seguem aquecendo joelhos, articulações coxofemorais, pelve/cintura pélvica, cada uma das trinta e três vértebras da coluna (torsões, flexões, extensões); ombros-escápulas, pescoço (cervical), cotovelos, pulsos, metacarpos, dedos das mãos e mandíbula. Os movimentos devem ser amplos e lentos para que haja uma boa estimulação da produção de líquido sinovial e com isto a eficiente lubrificação das articulações do corpo, mas também devem ser movimentos precisos e vívidos.

O dançarino deve estar concentrado na região do corpo que está sendo movimentada sem perder a “presença” global do corpo: uma consciência que simultaneamente percebe a *figura* (parte do corpo destacada ou em primeiro plano) e o *fundo*, formando uma *gestalt* ou totalidade. É importante estar atento às trajetórias desenhadas pelo corpo em ação, a fim de realizar cada movimento do começo ao fim, e alerta para rápidas adaptações ou mudanças de direção. A presença deve ser total.

Há também uma indicação temporal ou rítmica para a melhor realização do aquecimento: no início os movimentos são realizados lentamente e com o máximo de precisão, aos poucos o andamento deve crescer ou acelerar até que os improvisadores

já estando no nível alto, alcancem a velocidade mais rápida possível. Nesse ponto, a o orientador deve estimular a expansão e projeção do movimento no espaço, a variação do foco (interno-externo), respiração ritmada, mudanças de plano, flexibilidade, força, variação da intensidade, variação da direção e determinação para agir.

A eficiência do aquecimento está ligada à observância da progressão espacial e temporal-rítmica. No entanto, quando se alcança o limite máximo de aceleração não convém diminuí-la bruscamente (salvo quando se deseja esse efeito, como veremos adiante). Indica-se a permanência em movimentação rápida por tempo tolerável pelo grupo e, então, a desaceleração que poderá ser conduzida até a parada ou como passagem para o primeiro exercício técnico. É importante ressaltar que a desaceleração gradativa pode levar o improvisador ao esvaziamento da vivacidade, comprometendo a seqüência da aula. É preciso atenção para que não se percam os benefícios de um trabalho corporal intenso que dinamiza as energias físicas do improvisador: é importante aprender a reter essa energia, guardá-la, a fim de otimizar os resultados e ampliar as possibilidades da aula.

O orientador deve estar atento à presença destas indicações no movimento do improvisador, evitando qualquer juízo de valor estético e sendo rigoroso quanto à execução. Além de indicar caminhos, o orientador também cumpre o papel de observador que, segundo parâmetros determinados, vai avaliar se houve ou não adequação entre o movimento do aluno e os princípios do treinamento. Essa noção se estende ao próprio improvisador que com a prática desenvolve a capacidade de observar-se em tempo real e, portanto, de avaliar se houve adequação ou não. Orientador e aluno vivenciam a experiência como observadores participantes.

A criação dos movimentos é livre, mas é preciso estar alerta, orientador e aluno, para a reincidência de padrões de movimento (formas oriundas de códigos apreendidos; experiências de movimento cristalizadas; facilidades e preferências) ou mesmo de formas destacadas, pois há uma tendência, após certo tempo, para a repetição vazia (mecânica), ou para a retomada de movimentos bastante experimentados. Para haver escolha em uma improvisação, é preciso que o dançarino “salte para fora de seus condicionamentos”, lançando-se em um campo desconhecido

de experiências e de lá trazendo novas possibilidades de movimento. A reincidência de movimentos indica uma cristalização de formas ou de caminhos preferíveis porque conhecidos e já realizados. O reaparecimento dos mesmos movimentos cria uma espécie de atalho, aumentando estatisticamente a probabilidade de sua ocorrência. Esse fato, quando predominante, não colabora para o desenvolvimento técnico nem para a descoberta do novo. Com a prática, orientador e improvisador desenvolvem a habilidade de **ver** em profundidade e de perceber as sutilezas desse processo, podendo interferir com precisão a fim de alterar, quando necessário, a presença recorrente de movimentos isolados ou de seqüências cristalizadas de movimento.

O aquecimento progressivo se realiza em uma trajetória visível no espaço-tempo compreendida simbolicamente como o processo de verticalização física do homem, isto é, a conquista da posição ortostática (bípede e ereta). Primeiro, o improvisador é convidado a movimentar-se deitado no chão (nível inferior), e o resultado, em geral, assemelha-se aos movimentos de um bebê no berço. Depois, arrastando-se pelo chão, o improvisador explora diferentes possibilidades de deslocamento no nível inferior. Em seguida, inicia-se o processo de verticalização através da utilização criativa dos apoios corporais. Esta movimentação se aproxima muito da “fase reptiliana” do bebê, quando este começa a se deslocar no chão afastando-se dele ao mesmo tempo, até conseguir engatinhar e andar com as mãos e pés (“andar de quatro”). Na “fase primata” (nível médio) já é possível explorar movimentos relacionados a subir sobre a base (pés-pernas-coxas-pelve), liberando as mãos para novas formas de apoio. Quando o improvisador ultrapassa o nível médio e alcança o alto, ele finaliza o processo de verticalização física, ganhando autonomia para se movimentar pelos três níveis e em diferentes as direções.

Estas imagens podem servir de apoio à imaginação do aluno. O improvisador desenha com seu corpo o movimento no espaço-tempo, atualizando, de maneira muito particular, a história da espécie, mas também recriando o seu próprio caminho. Algumas dificuldades significativas (insegurança, autolimitação, vergonha da exposição etc) tornam-se evidentes neste momento. Ultrapassá-las é uma decisão pessoal, diretamente ligada ao grau de disponibilidade física, mental e emocional do praticante.

Mas, quando isso acontece, pode-se dizer que ele começou a construir o seu próprio percurso de descobertas e de expansão.

4 Prática dos princípios: exercícios técnicos²⁹

Existem algumas acepções para a palavra princípio³⁰; nesta pesquisa entende-se princípio como origem, mas não apenas enquanto começo de algo, ponto de partida, mas como o motor inicial, isto é, aquilo que dá vitalidade, que faz agir. Nesse sentido, os princípios têm validade universal dentro do campo estudado, isto é, estão presentes na dança de qualquer pessoa em qualquer lugar do mundo. Estão agindo no *corpomente* do dançarino, mesmo que ele não tenha consciência disso. No entanto, quando consciente, ele pode se beneficiar com a expansão de suas capacidades de movimento e de expressão. Enraizamento, verticalização e equilíbrio dinâmico são princípios presentes no movimento corporal de todos os homens desde o primeiro momento. Os princípios técnicos organizam e dão unidade à prática corporeoenergética.

Tais princípios cumprem a função de organizar tecnicamente a criação de uma dança pessoal e autêntica que se realiza em tempo presente, a Improvisação de Dança. São como catapultas para a criação dos mais variados e “impensáveis” movimentos, lançando uma nova perspectiva para o corpo em situação de dança. Usando a conceituação da Antropologia Teatral, pode-se dizer que os três princípios dirigem a atenção do improvisador em momento *pré-expressivo*, isto é, na fase de preparação do artista, quando não há ainda compromisso com a apresentação, com significados, mas tão somente a vivência da presença, permitindo que ele construa seu *corpo-em-vida* a partir de uma *técnica viva*, como também desejava BURNIER. E nesse sentido os princípios estarão presentes no momento da manifestação pública, da

²⁹ Em geral, em uma aula de duas horas, dedico cerca de sessenta minutos a este segmento.

³⁰ LALANDE, André. *Princípio*. In: LALANDE, 1999.

apresentação, quando então não são mais visíveis em si mesmos, mas apenas pulsam em cada gesto, cada ação ou movimento de dança criado pelo improvisador.

A prática corporeoenergética não nega a natureza do improvisador através da assimilação de códigos ou da imitação de técnicas, mas convida-o a assimilar princípios técnicos e a concretizá-los em seu corpo, através da improvisação. Os princípios técnicos que encaminham o artista para uma presença não-cotidiana são construídos no *corpomente* de cada um durante as aulas.

Valendo-me, novamente, do pensamento de Eugenio BARBA e mais especificamente da Antropologia Teatral, diria que o treinamento físico e energético para a Improvisação de Dança reúne as perspectivas da aculturação e da inculturação. Ou seja, se BARBA define a *inculturação* como um “processo de absorção passiva, sensório-motora, do comportamento cotidiano de uma dada cultura” (1995, p. 189), do ponto de vista deste treinamento, é possível expandir essa noção no sentido de assimilar as idéias de MATURANA e dizer que não só o comportamento é absorvido, mas também e sincronicamente absorve-se a *configuração do emocionar* desta cultura³¹, e que esta aquisição *inculturada* se revela na dança que emerge espontaneamente do improvisador e que é assimilada e transformada pelo treino. E o que é o treinamento senão um processo de *aculturação*, enquanto “distorção da aparência usual (natural), a fim de recriá-la sensorialmente” (BARBA, 1995, p. 190)? E eu diria tecnicamente também, quando dançarinos e atores “renegam seu *natural* e se impõem um outro modo de comportamento cênico”, um modo não-cotidiano de ser e de estar (BARBA & SAVARESE, 1989, p. 29 apud BURNIER, 1994, p. 35), enquanto presença humana dilatada energética e fisicamente.

³¹ “Cada cultura é definida por uma configuração particular de emocionar, que guia as ações de seus membros, e é conservada por essas ações e pelo aprendizado, da configuração do emocionar que a define, por parte das crianças” (MATURANA, 2001, p. 197).

4.1. Princípios técnicos para um corpo não-cotidiano em movimento

A passagem do aquecimento livre e progressivo para a prática dos princípios pode se dar, pelo menos, de três modos: traçando o caminho do externo ao interno, quando o orientador guia o improvisador para a diminuição do ritmo final do aquecimento, transformando a qualidade de energia extrovertida (*Yang*) em introvertida (*Yin*), a fim de valorizar a percepção pessoal destas diferentes qualidades, sem perder o contato com o corpo-em-presença. Em outra direção, o orientador pode interromper bruscamente o movimento do improvisador pedindo-lhe que, parado, conserve internamente a vibração do aquecimento, sugerindo a imagem de uma “panela de pressão” em plena atividade. Este recurso faz parte do treinamento energético praticado pelo Lume³² e é bastante interessante porque indica que a dilatação do corpo cênico também está relacionada ao estado em que, internamente, o artista está em elevado grau de vibração (energia física, mental e vital), mas não o demonstra necessariamente, ou ainda, não torna visível esta contradição. Por fim, a passagem do aquecimento para o técnico pode ser suave e sem interrupção, quando o orientador insere o primeiro exercício técnico durante os momentos de finalização do aquecimento.

A seguir apresento os três princípios técnicos que orientam a prática corporeoenergética.

4.1.1. Enraizamento

Este princípio está, necessariamente (por sua natureza), associado à força gravitacional e à forma como nos comportamos em relação a ela: economia de esforço, equilíbrio dinâmico, oposições verticais, sensação de peso etc. Está também ligado à idéia (ou imagem sensível) de que estamos conectados à Terra, através de raízes energéticas que se prolongam de nosso corpo em direção ao chão, mantendo-nos em

³² “Essa contenção dinamiza internamente o trabalho do ator, criando um estado dilatado e, conseqüentemente, gerando energia” (FERRACINI, 2001, p. 139-140).

equilíbrio instável e conservando a oposição dinâmica firme-flexível em contínuos micromovimentos.

Enraizar o corpo para realizar os movimentos com segurança e em toda sua extensão é uma idéia presente em diversos autores estudados ao longo desta pesquisa. Encontramos referências explícitas em LEBRETON (base-pirâmide), BURNIER (enraizamento), DECROUX (equilíbrio precário), BARBA (equilíbrio extra-cotidiano), RODRIGUES (corpo-mastro), DYCHTOWALD, BLOOM & CHAPLIN e LOWEN (*grounding*), CAVALCANTI (apoio e enraizamento), entre outros. Parece haver consenso quanto à necessidade de se trabalhar técnica e conscientemente com a base corporal (pés-pernas-coxas-pelve).

Para mim, o enraizamento está física e energeticamente ligado ao processo de verticalização do Homem, o qual pode ser visível ou não: externamente, revela-se pela maturidade física, pela intimidade com o chão e por todo o conhecimento que isto implica: apoio, propulsão, deslizamento, queda etc; internamente, através do processo de autoconhecimento e de ascensão mental e espiritual³³. Pode constatar, mediante observação e depoimentos dos praticantes, que o trabalho técnico do enraizamento contribui para que o improvisador tenha consciência de sua presença no “aqui-e-agora”, além de dar sustentação para sua investida rumo à verticalização física, mental e espiritual.

Enraizar-se está na nascente do processo de ascensão que se desloca entre referenciais dinâmicos (oposições) aqui representados por Céu (*Yang*, criativo, masculino) e Terra (*Yin*, receptivo e feminino). Céu e Terra complementam-se e dão sustentação para a verticalização do Homem: “Entre a Terra e o Céu, o Homem é estendido como entre os dois pólos de um ímã (...) entre os quais o Homem é a própria vibração. Se ele larga um de seus pólos, ele não é mais; ele apenas existe, no sentido

³³ (SOUZENELLE, 1994 e MIRANDA, 2002) JUNG nos informa que no processo de *diferenciação* (quando a pessoa se torna progressivamente mais consciente, afastando-se dos conteúdos impessoais do inconsciente) há risco de *desenraizamento*: “Quanto mais a consciência se diferencia, tanto maior o perigo da sua separação da raiz” (2002, p. 164). Nesse sentido, a prática do enraizamento se faz necessária para qualquer pessoa em processo de autoconhecimento.

etimológico do termo: ele está fora da corrente da vida” (SOUZENELLE, 1994, p. 48-49 e p. 58). Nesse sentido, relaciono a construção da base (pés-pernas-coxas-pelve), o enraizamento, com a verticalização da coluna vertebral, propondo que este seja o “caminho do meio”, isto é, o caminho do equilíbrio dinâmico entre diferentes forças com diferentes características.

4.1.1.1. Diretrizes para a investigação do enraizamento

Para realizar o processo de enraizamento, procedo inicialmente guiada pela relação da parte com o todo em situação de movimento corporal: “desmembrar” o corpo pelas articulações (pés-tornozelos, joelhos e coxofemoral-pelve), a fim de trazer à consciência do praticante suas possibilidades (conhecidas e desconhecidas) de movimento e a relação que existe entre elas³⁴. Ao mesmo tempo, o caminho é orientado pela idéia de que espaços articulares são *passagens* que precisam estar livres de tensões para que a energia vital circule pelo corpo, integrando todas as partes. Mas para que este conhecimento repercuta no processo de desvendamento pessoal, associo cada etapa a imagens resgatadas de diferentes culturas. Procedendo dessa maneira, creio estar colaborando para a reflexão e aprofundamento dos significados contidos em cada princípio.

A primeira etapa da investigação do enraizamento está na relação **pé-tornozelo**: “Partindo dos pés, o Homem vivo deve crescer como uma árvore e atingir a cabeça, em que se multiplicam os frutos. Crescei e multiplicai-vos”, diz-nos SOUZENELLE (1994, p. 72) sobre o texto bíblico, querendo nos alertar para o fato de que o crescimento de cada um começa nos pés-raízes, culminando nos muitos pensamentos que brotarão nas cabeças-copas.

³⁴ Desenvolvimento da propriocepção, da atenção focada (em uma ou mais partes); investigação da simetria e assimetria; percepção e controle da fluência e da dinâmica do movimento; expansão de todas as articulações e percepção da circulação de energia vital etc.

A importância dos pés na realização do movimento também está presente no *Livro das mutações*, o *I Ching*, hexagrama 31: “Antes que um movimento se realize de fato, manifesta-se primeiro no dedo maior do pé. A idéia da influência está já presente, porém no momento não é aparente para os outros” (WILHELM, 1998, p. 110) e no hexagrama 52: “Manter imóvel os dedos dos pés significa deter-se antes mesmo de começar a se mover. (...) Aquele que se detém ao começo, enquanto ainda não se afastou da verdade, encontra o caminho correto” (1998, p. 162). Os dois fragmentos indicam que o movimento acontece primeiro dentro de nós, percorrendo um caminho interno que pode ser interrompido ou retido antes de ele se manifestar³⁵. Essa noção aparece com clareza no estudo do terceiro princípio técnico, o equilíbrio dinâmico, quando a intenção para o movimento é investigada pelo improvisador.

Estar sempre no começo é estar sempre realizando a ação como se fosse pela primeira vez, isto é, mantendo-se presente e disponível e resgatando, a cada momento, o olhar de principiante. O pé engendra o primeiro impulso, que ilumina o corpo todo: segundo o *I Ching* e a milenar tradição chinesa, o movimento nasce no dedão do pé, no *hálux*, que de alguma forma está ligado à idéia de luz, halo, auréola.

As mais diferentes culturas nos informam que é através dos pés que estabelecemos contato com a energia telúrica (da Terra) e para que este contato seja íntimo e direto, “nenhum corpo estranho deve separar os pés do Homem da terra-mãe” (SOUZENELLE, 1994, p. 86), por isso o treinamento deve ser realizado sempre com os pés descalços, a fim de ampliar as sensações e interações com o solo que nos dá a sustentação. Além disso, a imagem de estar descalço remete para a idéia de desapego, de despojamento físico, mental e espiritual para a realização do treinamento.

O trabalho com os pés incide no processo de enraizamento físico, emocional e mental. Algumas terapêuticas estudam essa relação. A Bioenergética, por exemplo, enfoca a relação do homem com o chão através do *grounding* (enraizamento): para concretizá-la no corpo, LOWEN criou exercícios que facilitam a percepção dos pés e da

³⁵ Esta idéia está presente no trabalho de BURNIER (1994). Ver as noções: intenção, élan e impulso.

base: "Podemos dizer que as pessoas têm um contato mecânico com o chão, mas não sensitivo nem energético" (1982, p. 169). A prática corporeoenergética, através dos exercícios de enraizamento (bem como dos outros princípios), facilita a tomada de consciência dos pés e de seus movimentos, e fazendo isso dinamiza as emoções e sentimentos correlacionados ao estar em pé sustentando seu próprio ser.

Dos pés passamos às **pernas**, que na simbologia do corpo presente na Árvore das Vidas "representam toda a força de germinação, da ascensão do humano e sua capacidade de caminhar e estabelecer relações pelas terras interiores e exteriores de seu ser" (MIRANDA, 2002, p. 73). Esse parece ser o subtexto de *caminhar com as próprias pernas*, ou seja, é preciso que sejamos o sujeito da ação dentro do processo de conhecer o outro e a si mesmo; é preciso que assumamos nossa responsabilidade. Na prática corporeoenergética significa fortalecer músculos e tendões e alinhar a intenção das pernas com a dos pés, investigando as possibilidades de movimento. Significa também que o corpo-árvore começa a se erguer.

Seguindo à escalada do "corpo-árvore", encontramos os **joelhos**³⁶. A literatura terapêutica salienta a importância dos joelhos para a expressividade pessoal: a rigidez nessa região revela pouca flexibilidade para com a vida, dificuldade com o novo, imaturidade etc. Para as tradições orientais, nos joelhos acontece a transformação da energia telúrica em "energia básica do corpo humano" (SOARES, 2000, p. 50), a qual será centralizada nos *chakras* pélvicos. Caso estejam esticados (hiperestendidos) ou muito frouxos, os joelhos não poderão contribuir para a manifestação desta alquimia. Não realizarão a transição e a passagem, criando um impedimento ao amadurecimento psicofísico.

Para que os joelhos cumpram sua função metafísica, é preciso assegurar que desempenhem bem sua função física. A materialização desse pensamento são joelhos bastante flexíveis mas também tonificados, que se movem fluentemente, amortecendo a repercussão dos impactos físico e emocional sobre o corpo. Tecnicamente, devem estar sempre em estado de prontidão, mas sem tensão.

³⁶ A palavra joelho está associada etimologicamente a engendrar, gerar, germe, gênio, genuíno etc.

Antes de o enraizamento alcançar a pelve, percorre **coxas** e o maior e mais resistente osso humano, o fêmur. Posicionadas entre joelhos e pelve, as coxas representam na Cabala a transição da infância à maturidade. Estão associadas à adolescência e à tendência para a precipitação. A musculatura densa das coxas (principalmente o quadríceps femoral) sugere força para a realização do movimento e para o processo de verticalização do Homem, pois o prepara e o auxilia na subida pela coluna vertebral.

Por fim, a fase final da construção da base que dará sustentação ao “corpo-árvore”, ao corpo de expressão do improvisador: a **pelve**. Considerada região sagrada por abrigar os órgãos sexuais e os rins, a pelve é sede dos *chakras* Básico (região do períneo, associado energeticamente às gônadas) e Umbilical (4ª vértebra sacra, associada às glândulas supra-renais). Sugerindo a forma de uma bacia ou cuia, a pelve abriga, fortalece e distribui por todo o corpo a “seiva da vida” ou energia vital. Sua posição centralizada levemente emborcada para frente deve ser estável, evitando que a seiva transborde. Para tanto, é preciso cultivar sua horizontalidade (nivelamento das cristas ilíacas e dos ísquios).

Os centros energéticos presentes nesta região estão relacionados à potência física, à vitalidade e à sexualidade. São *chakras* importantes para o enraizamento porque colaboram para o equilíbrio psicofísico e porque estão na base da coluna vertebral, integrando os três princípios.

As experiências sutis devem estar misturadas àquelas ditas concretas; assim, voltamos a nos referir à pelve pela sua anatomia. A pelve é constituída pelos ossos ílio, ísquio, púbis e sacro-cóccix (nove ossinhos fundidos). A pelve abrange obliquamente da crista ilíaca ao trocanter maior do fêmur, formando a cintura pélvica. Para otimizar e potencializá-la é preciso alinhá-la horizontal e verticalmente: horizontalmente, seguindo o nivelamento das cristas ilíacas e verticalmente, quando os ísquios, apontando para o chão, estão em paralelismo com o sacro-cóccix.

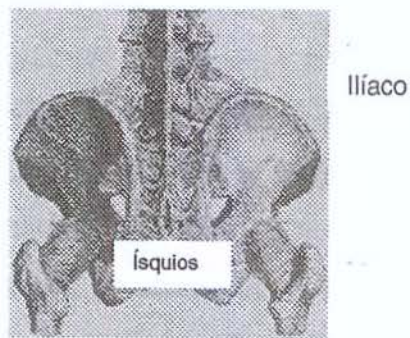


Fig. 4. A pelve

A idéia se assemelha à visão de ROLF de que a pelve deve repousar perpendicularmente em relação à linha que vai da cabeça até os pés, suavizando a curvatura das regiões lombar e cervical. Segundo ela, a pelve como centro de equilíbrio do corpo precisa estar alinhada em sua tridimensionalidade:

Quando a pelve não está equilibrada, não temos o impulso ascendente que cria o equilíbrio neutro, aquela sensação de ausência de peso que pode ser experimentada pelo corpo. (...) A pelve está sempre em ação dinâmica, mas as forças equilibram-se quase em zero (1986, p. 63).

Do *hálux* ao *ilíaco* ergue-se a base corporal. O enraizamento possibilita a ampliação e a otimização dos movimentos, revitalizando o corpo do improvisador através de um fluxo de energia continuamente renovado. A observação mostrou que o processo de enraizamento e de construção da base em geral é lento porque implica desconstrução de padrões psicofísicos às vezes adquiridos e cristalizados há muito tempo. Depois, a manutenção e a adaptação às novas necessidades corporais sempre mutantes farão com que o improvisador sinta, periodicamente, necessidade de refazer o processo de enraizamento. Na verdade, todos os princípios técnicos precisam ser atualizados no *corpomente* do improvisador para que efetivamente reflitam a pessoa viva, isto é, o artista em sua existência e não a mecânica de um corpo anatomicamente idealizado.

4.1.1.2. A prática

O enraizamento é responsável pela estabilidade do corpo e pela ampliação dos movimentos do tronco, e pode ser explorado de diferentes formas pelo orientador. Sugerimos exercícios de caminhar/correr explorando direções, apoios, ritmo, amplitude do passo, dinâmica e qualidade de movimento, foco (externo e interno), com e sem movimento do tronco, estabilidade e instabilidade, variando a posição da pelve, movimentos espirais das articulações e musculatura etc.

Vemos também a manifestação do enraizamento na relação de outras partes do corpo com o chão. Trabalha-se, então, com a noção de apoio ativo³⁷ (ação-reação), isto é, com atenção à ação da gravidade nas partes do corpo: aprofunda-se a região de contato (qualquer que seja ela), mantendo uma resistência (tensão) contínua que será o motor para alavancar o movimento. Muitos exercícios podem ser elaborados seguindo essa idéia.

Abaixo, algumas indicações que auxiliam a observação e a realização do enraizamento durante os exercícios de deslocamento no espaço. O orientador não deve dar todas as indicações de uma vez, mas gradativamente, consciente de que somente serão eficientes na construção da base do corpo cênico, se o improvisador as internalizar e as compreender corporalmente, vivificando-as com o movimento de suas próprias energias.

- Distribuição do peso do corpo pelos pés (semelhante à noção da Dr^a ROLF do peso que escorre para baixo) deve ser encaminhada por três pontos determinados: 1º metatarso (dedão ou *hálux*) e 5º metatarso (dedo mínimo) e centro do calcanho; estes pontos constituem respectivamente os pólos positivo, negativo e neutro³⁸;

³⁷ Noção presente no trabalho prático de Klauss VIANA.

³⁸ Ver também SOARES (2000); DYCHTOWALD (1984); BURNIER (1994); LEBRETON (prática) etc.

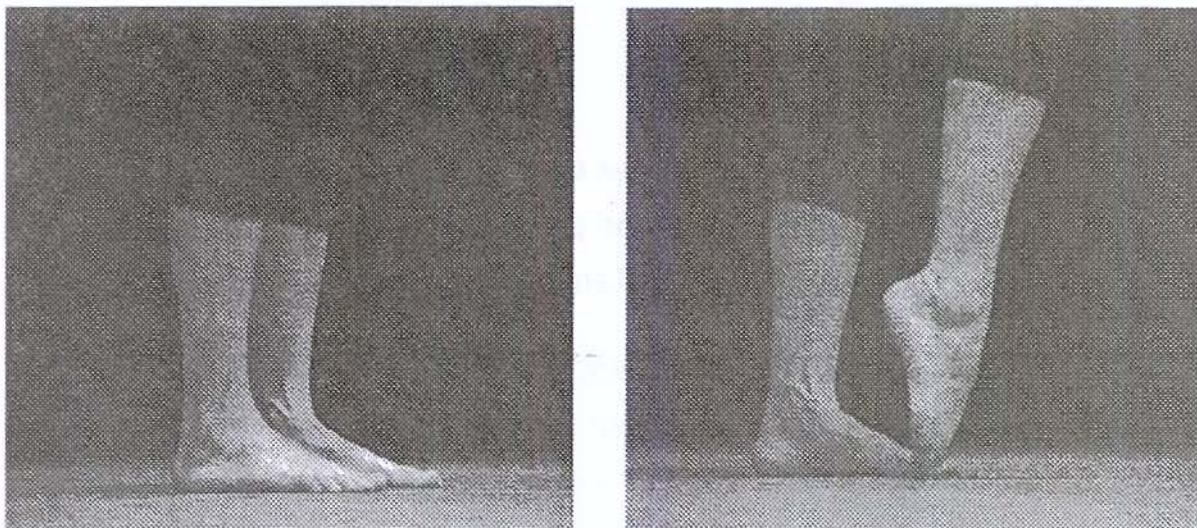


Fig. 5. Enraizamento

- A imagem central é a de pés bem apoiados/plantados no chão, penetrando-o como raízes que se aprofundam e se alastram no interior da terra, promovendo segurança e flexibilidade ao “corpo-árvore”;



Fig. 6. Os ossos do pé

- Os artelhos tendem a se “espalhar” no chão, fixando a base, sem reter tensão;
- Oposição de intenções e de forças: pés enraizados para baixo (captar energia da Terra) e arcos dos pés (tarso), maléolos e joelhos projetados para cima (elevar a energia da Terra);
- A cada passo é preciso ter a intenção de afundar no chão, do pé (artelhos-metatarso-calcanho) ao coxofemoral para, então, retornar, empurrando o solo com força³⁹, isso possibilitará pés tonificados e expressivos;
- As articulações são percebidas como espaços internos, passagens que devem estar desobstruídas, lubrificadas e flexíveis;
- Após o estiramento, os joelhos devem *necessariamente* retornar para a flexão, amortecendo (afundar e voltar) o impacto exercido pelo peso do corpo – a estrita observância dessa regra garantirá vida útil longa para essas articulações;
- Base flexível para absorver impacto: pés-tornozelos-joelhos-coxofemoral devem trabalhar sincronicamente;
- Nivelamento horizontal frontal e dorsal: pés-joelhos-cintura pélvica-cintura escapular-olhos;
- A pelve é o berço da verticalização que se realiza pela coluna vertebral; matriz do *Hara* ou *Tan Tien*, a pelve pode ser sensibilizada através do toque massagens revigorantes), antes da prática dos exercícios;

³⁹ Perceber esse movimento de ir e vir (afundar-empurrar) como uma troca com a Terra: no caminhar, a recepção da energia telúrica se dá pelo pé esquerdo e a doação pelo direito, mas antes de devolver já houve a transformação ao nível da pelve (KUSHI, 1985 e RODRIGUES, 1997). Este trabalho é semelhante ao de LEBRETON e BURNIER.

- Pelve com *Koshi*⁴⁰: significa dinamização da energia telúrica e distribuição da energia vital por todo o corpo. Pode ser percebida fisicamente como um tônus interno constante⁴¹ na região central anterior, entre púbis e umbigo, com alongamento dos músculos abdominais e psoas e alinhamento horizontal das cristas ilíacas;
- Glúteos tonificados, mas sem pressioná-los ou contraí-los, e períneo distendido;
- Consciência da qualidade de energia presente no *chakra* Básico (voltado para a Terra) e do Sacro (frente e trás).

4.1.1.3. Sugestões de exercícios de enraizamento

Durante os exercícios, a atenção deve estar voltada para a base (pés-pernas-coxas-pelve), sem que se perca a sensibilidade do todo, isto é, através dos exercícios também se está trabalhando a possibilidade de ver/sentir simultaneamente “figura e fundo”. No começo da prática o tronco não participa expressivamente, devendo estar relaxado e sem intenção; posteriormente, é interessante exercitar a composição base-tronco.

- Caminhar com resistência: Os pés devem afundar para então se afastar do chão empurrando-o; a resistência à saída do chão amplia a percepção dos pés e gera tônus para toda a base⁴². Imagem: pés como ventosas que quase grudam no chão e que se descolam com resistência.

⁴⁰ Em japonês *Koshi* significa pelve/bacia e é uma região do corpo muito importante para o *Nô* e o *Kabuki*, mas também para quase todas as artes marciais.

⁴¹ Lembrando que tônus (tonificação muscular pelo aumento da pressão da circulação sanguínea) é diferente de tensão (aumento excessivo de pressão que leva ao enrijecimento muscular). Ver também nota 55 deste capítulo.

⁴² A mesma referência aparece em LEBRETON e BURNIER. Alexander LOWEN indica que no processo de levantar e caminhar “as forças vêm de baixo” e que a prática bioenergética ensina como dirigir a energia para baixo, pela perna, para depois subir (1982, p. 184). Na prática corporeoenergética essa noção também é apresentada aos alunos.

- Exploração da sensação de peso/pesar em ritmo lento, utilizando bases largas e sem movimentar a pelve. Este exercício sugerido por Yves LEBRETON dinamiza o que ele chama de Energia Mineral⁴³.
- Ampliação e diminuição da base: caminhar/correr alterando a distância entre os pés.
- Visualização dos sub-chakras: pés e joelhos em atividade deixando-se estimular por essa energia – nesses exercícios, nota-se uma relação desta qualidade de energia com a movimentação lúdica (SOARES, 2000, p. 42-51).
- Pelve com Koshi: é necessário criar exercícios de sensibilização que façam esta região vibrar: caminhar/correr, abaixar/levantar mantendo a presença interna do Koshi; dançar a partir do Koshi, isto é, deixar que esta região governe o movimento⁴⁴. Indicação para otimização da percepção: braços tonificados com as mãos voltadas para baixo (conexão energia telúrica); outro recurso é segurar um bambu nas mãos durante a realização dos exercícios.
- Saltos e saltitos: partir de um pequeno deslocamento vertical dos pés⁴⁵ até a realização de saltos elaborados.
- Quedas: Quando conseguimos equilibrar a ação da natureza (forças físicas) com nossas reações físicas e emocionais, a queda acontece como a ação de desenrolar em direção ao chão. Deve-se investigar a respiração ritmada ao movimento e o uso adequado do amortecimento nas regiões mais protegidas pela musculatura (glúteos, quadríceps femorais etc). Explorar quedas com e sem recuperação (ver exercícios de equilíbrio dinâmico).

⁴³ Sobre este assunto, ver também Capítulo 1, p. 46, desta dissertação.

⁴⁴ Sugestões em FERRACINI (2001, p. 161-167) e BURNIER (1995, p. 147-148).

⁴⁵ Uma das acepções para saltar é despregar-se, desprender-se; portanto, é possível admitir que para saltar é preciso soltar as amarras, romper as raízes – mesmo que por um instante. Em geral, as pessoas saltam fazendo um esforço para cima com a parte superior das costas. Mas para saltar o esforço principal acontece no nível dos pés, quando estes empurram o chão.

- Enraizamento das mãos: assim como os pés, as mãos também podem ser sensibilizadas para o apoio e para a projeção do corpo quando da queda. Atenção para: mãos espalmadas; dedos enraizados; pulsos, cotovelos e articulação dos ombros flexíveis (semelhança com tornozelos, joelhos e coxofemoral) e em sincronização; é interessante propor que o apoio também se faça nas pontas dos dedos, fortalecendo-os.
- Explorar seqüências de caminhar/correr-saltar-cair/rolar-levantar usando diversos apoios.
- Elevar-se sobre os pés: andar na ponta dos pés colocando toda a extensão dos metatarsos em contato com o chão; a força para subir e descer é realizada pelo pé (“empurrar o chão para subir”) e não se deve esticar demasiado os joelhos.
- Andar deslizando (percepção das plantas dos pés pelo contato com o chão): nestes exercícios, trabalha-se com as sensações de fluidez (continuidade) e leveza.
- Caminhar ou dançar explorando diferentes qualidades de movimento e sensações correlatas: pesado, leve, fragmentado, contínuo, forte, fraco, suave ou brusco, e qualidades compostas, como para mim é o *staccato* (fluxo interrompido), que reúne as noções fragmentado e forte etc.

4.1.2. Verticalização

O princípio da verticalização trata da vivência bípede do homem, concretizada na coordenação de múltiplos ajustes entre base (pés-pernas-pelve), coluna vertebral e cabeça. A verticalização, assim como os outros dois princípios, evoca a história corporal do homem, mas também seu correlato psíquico. Essa ambivalência

permite a realização corpórea do princípio através da Improvisação de Dança, assim como o estudo dos arquétipos relacionados.

Existe, por exemplo, na perspectiva de evolução do homem presente na tradição judeu-cristã uma relação entre material (manifesto, humano) e sutil (não-manifesto e divino) – que se processa simbolicamente pela imagem da escalada da coluna vertebral. Subir a coluna vertebral e seus trinta e três degraus-vértebras significa elevar-se (direção vertical e ascendente) descobrindo-se humano e divino. A coluna simboliza *o caminho do nosso reencontro com nós mesmos* (SOUZENELLE, 1994, p. 62); reencontro – em nível ontológico – com o processo de verticalização: ascensão física, emocional, mental e espiritual.

A coluna vertebral é, pois, o lugar privilegiado em que se inserem todas as nossas libertações, todas as nossas realizações sucessivas, mas também todos os nossos bloqueios, todos os nossos medos, todas as nossas recusas, recusas de evoluir, recusas de desposar, recusas de amar... e todas as tensões, todos os sofrimentos que eles geram⁴⁶ (SOUZENELLE, 1994, p. 62).

Na pesquisa de Annick de SOUZENELLE sobre a simbologia da Árvore das Vidas (Árvore das *Sephiroth*) e o corpo humano-divino do Homem, verifica-se o relacionamento arquetípico entre o processo de verticalização física do homem e as diferentes etapas descritas pelas *Sephiroth*⁴⁷.

⁴⁶ A observação me fez perceber o quão verdadeiro é o conteúdo dessa citação. O tronco e particularmente a coluna vertebral (ossos, músculos, canais nervosos etc) dizem muito da pessoa e talvez seja esta a mensagem que muitas terapias corporais assumam quando focalizam esta região a fim de restituir e manter a saúde geral do paciente.

⁴⁷ A árvore das *Sephiroth* é um símbolo da Cabalá que combina os dez números primordiais com as vinte e duas letras do alfabeto hebraico, abarcando a criação de todas as coisas superiores e inferiores. Baseia-se em três pilares: misericórdia (direita), severidade (esquerda) e equilíbrio central. “O pilar central forma a espinha dorsal através da qual o orvalho divino flui para o ventre” (...) “Os Sefiroth formam um sistema holístico em que o todo se propaga e reflete infinitamente nas suas mais ínfimas partículas” (ROOB, 2001, p. 310-328).

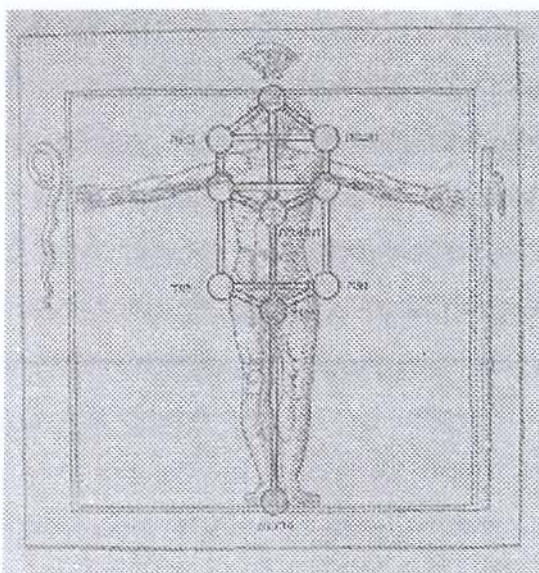


Fig. 7. A Árvore das Vidas
(MIRANDA, 2002, p. 53)

A fim de ascender espiritualmente, realizando seu retorno ao divino, ao original, o Homem percorre cada uma das dez *Sephiroth* (que são vistas como passagens ou portas): dos pés até os rins define-se o primeiro estágio, chamado por SOUZENELLE de a etapa do *Ter* ; o segundo se realiza dos rins até os ombros, portanto, subindo pela coluna vertebral, é o estágio do *Ser* (é deste momento que tratamos agora); o terceiro e último

estágio localiza-se na cabeça, e refere-se ao *Tornar-se* (os frutos que nascem e que são colhidos: expansão de nossa consciência psicofísica).

A simbologia do corpo apresentada por SOUZENELLE a partir da leitura da Árvore das Vidas ressoa em outras culturas. Assim, a autora se aproxima do pensamento taoísta para mostrar a coluna vertebral como o “caminho do meio”; caminho através do qual o homem se reencontra com sua essência humana e divina. O *meio* é a via que reconcilia forças opostas gerando harmonia; do *meio* brotam as necessidades e o equilíbrio para uma vida saudável e criativa. O *meio* é o “domínio” do *Tao*.

Na tradição hindu há uma descrição do processo de ascensão do homem, que segue o roteiro estabelecido pelos sete *chakras*, isto é, o homem se desenvolve seguindo uma trajetória simbólica que passa por sete momentos, sete conhecimentos, até alcançar a iluminação. Cada etapa deve ser vista como um desafio à criatividade que precisa ser cultivado e sucessivamente transformado. DYCHTOWALD comenta que este modelo de evolução pelos *chakras* pode ser entendido como o *desenvolvimento natural e orgânico da vida humana através de seus vários níveis de consciência e*

percepção corpamental (1984, p. 96); assim, a subida pelos *chakras* do tronco sugere um percurso gradual que orienta a viagem rumo à investigação de si mesmo⁴⁸.

Inicialmente, a idéia de desenvolvimento⁴⁹ pessoal parece sugerir uma situação de previsibilidade e determinação porque pressupõe etapas pelas quais todos devam passar (a seqüência dos *chakras*, por exemplo, mas também a perspectiva da seqüência infância, juventude e maturidade). Mas, para mim, o que ocorre é que, em cada etapa, há um entrelaçamento de possibilidades, isto é, existem diferentes opções que podem ou não ser seguidas pelo sujeito, ao mesmo tempo em que há uma orientação que organiza as escolhas (os contextos de cada *chakra*, por exemplo).

Ao escolher este ou aquele caminho, esta ou aquela experiência, estamos também escolhendo os diferentes aspectos associados. Se a escolha for consciente, exercerá influência no processo de desvendamento e de descobertas. Caso contrário, seu poder de interferência fica bastante enfraquecido. Entendo que as escolhas conscientes feitas ao longo do processo de autoconhecimento, provocado pela prática corporeoenergética, modificam passado e futuro a partir do momento presente. Porque ao evoluir, ao amadurecer, mudamos a forma de perceber aquilo que já aconteceu, alimentando o passado com outras perspectivas, às vezes, bastante diferentes das que tínhamos anteriormente. O mesmo se aplica ao futuro que se abre a novas oportunidades, afrouxando as antigas determinações, muitas vezes decorrentes de vivências amarradas pela não-consciência e, em outros casos, pela ignorância. Mas o que talvez seja mais instigante é que todo este processo nos permite perceber que conhecer e criar são ações do presente.

⁴⁸ Certamente, o objetivo do treinamento não é a iluminação espiritual, mas despertar a consciência do improvisador para a relação entre a dança que ele cria e suas próprias vivências, sensações, sentimentos, emoções e pensamentos racionais, fundamentando a relação entre criação e autoconhecimento. Como vimos, o objetivo da proposta é organizar um fazer que possibilite ao dançarino-ator aumentar a probabilidade de soluções criativas de movimento, através da interferência nos canais de expressão em domínio psicofísico. E é por esse motivo que saliento a relação entre um tronco dinamizado e as novas possibilidades para a dança pessoal que disso decorrem.

⁴⁹ Desenvolver é desenrolar, retirar as pregas e dobras e se refere, neste contexto, ao caminho de diferenciação pessoal e ao processo de acender a uma dimensão mais sutil da experiência humana.

4.1.2.1. O coração do movimento

No tiro com arco, arqueiro e alvo deixam de ser entidades opostas, mas uma única e mesma realidade (SUZUKI apud HERRIGEL, 1997, p. 10).

Ele sabe que um caminho tem coração quando é um com ele, quando sente muita paz e prazer percorrendo sua extensão (CASTANEDA, 1995a, 198p).

A prática da verticalização segue a orientação geral do treinamento: desenvolver o conhecimento corporal (sensível) relativo ao princípio técnico, através da investigação pessoal, isto é, pela improvisação. O procedimento é o “aprender-fazendo”, não havendo modelos a serem demonstrados pelo orientador e nem a serem copiados pelo praticante. Porque a proposta indica a diferenciação, a criatividade e a pesquisa e, portanto, necessita de abertura para que cada um conduza sua jornada pessoal para o autoconhecimento e para a conquista de autonomia artística: cada um faz suas escolhas e se torna responsável por elas.

A verticalização parte da idéia de que o movimento corporal expressivo tem origem na coluna vertebral. Encontramos essa perspectiva no sistema desenvolvido por DECROUX, o qual valorizava o potencial expressivo da coluna vertebral (tronco), tendo elaborado um procedimento que “dividia” o corpo do ator em segmentos expressivos (cabeça-pescoço-peito-cintura-bacia-pernas) a fim de estudá-los em suas diferentes possibilidades dinâmicas. Mas, como vimos no Capítulo 1, a relação da coluna vertebral com a qualidade da expressão também está presente no trabalho de BURNIER, LEBRETON e BARBA.

O movimento realizado a partir de ou com referência original na coluna vertebral pode ser “lido” como uma ação/movimento que gera o entrosamento de todo o corpo. Precisão, tônus expressivo e “controle” do processo. Assim, um simples acenar de mão deixa de ser um gesto mecânico executado na extremidade do corpo para ser uma ação corpórea global eficiente na comunicação com o outro. Pode-se dizer que um movimento realizado dessa forma tem pulso natural (cardíaco e respiratório) e lócus de origem definida.

Nestes casos se diz que a ação/movimento tem coração. Para BURNIER, o coração da ação é a sua própria essência física: "O coração da ação não é somente o impulso, mas sua localização precisa na coluna vertebral, no tronco do corpo. (...) O coração da ação é aquilo que não pode ser retirado sem matar a ação, é sua essência física" (1994, p. 55). É o centro que irradia, que ilumina a manifestação do impulso original.

De dentro para fora, o movimento cenicamente construído faz do invisível, visível... do energético, uma manifestação física... da sensação, emoção (energia em movimento) e sentimento. O **coração** é o "caminho do meio", a grande via do movimento cênico realizado com economia energética mas em máxima potencialidade expressiva. O **coração**-coluna vertebral é também um canal físico por onde correm os impulsos nervosos (medula), ligando a atividade cerebral a todas as partes do corpo e, em sentido inverso, levando até o cérebro todos as mensagens que vêm de dentro e de fora do corpo.

A energia (elétrica e química) transmitida pelo impulso nervoso⁵⁰ torna possível uma comunicação ampla e precisa entre as diversas partes do corpo, entre elas e o cérebro, e mesmo entre regiões do próprio cérebro. Os impulsos nervosos vindos do cérebro são transmitidos pelas fibras nervosas da medula espinal através de sinapses eletroquímicas⁵¹.

As sinapses são interações entre neurônios e entre esses e células efetoras (células musculares, sensoriais e glandulares). Através da ampla rede de conexões sinápticas, os impulsos nervosos se propagam em ondas pelo corpo, desenhando uma

⁵⁰ Outros exemplos de energia psicofísica são os hormônios, peptídeos e moduladores que viajam pelo corpo através da circulação sanguínea.

⁵¹ Nas sinapses químicas "as membranas das células estão muito próximas, mas não se tocam. Há um pequeno espaço entre as membranas celulares (o espaço sináptico ou fenda sináptica). Quando os impulsos nervosos atingem as extremidades do axônio da célula pré-sináptica ocorre liberação, nos espaços sinápticos, de substâncias químicas denominadas neurotransmissores ou mediadores químicos, que têm a capacidade de se combinarem com receptores presentes na membrana das células pós-sináptica, desencadeando o impulso nervoso". Muitas substâncias que atuam como neurotransmissores já foram identificadas, como a acetilcolina, a adrenalina (ou epinefrina), a noradrenalina (ou norepinefrina), a dopamina e a serotonina. Existem também as sinapses elétricas que permitem a transferência direta da corrente iônica de uma célula para a célula seguinte. São, portanto, conexões em que "o potencial de ação se propaga diretamente do neurônio pré-sináptico para o pós-sináptico, sem intermediação de neurotransmissores. As sinapses elétricas ocorrem no sistema nervoso central, atuando na sincronização de certos movimentos rápidos" (WEBCIÊNCIA).

rede interna extensa e complexa, uma verdadeira teia de interações nervosas. Como não há continuidade física entre um neurônio e outro (ou célula), os espaços intermediários, chamados fendas sinápticas, são preenchidos por substâncias químicas (neurotransmissores) que não apenas são responsáveis pela transmissão do impulso entre neurônios (mudanças excitatórias ou inibitórias), como também estão relacionadas a emoções e sentimentos.

Os pontos de interação entre as células constituem delicados equilíbrios dinâmicos, modulados por um sem-número de elementos que desencadeiam mudanças estruturais locais. Estas são o resultado da atividade dessas mesmas células, e também de outras, cujos produtos viajam pela corrente sanguínea e banham os neurônios (MATURANA & VARELA, 2002, p. 187-188).

Na sinapse neuromuscular, por exemplo, há liberação da substância neurotransmissora acetilcolina, que estimula a contração muscular mas que também está relacionada à memória, à atenção e à aprendizagem. Todo movimento é, portanto, muito mais do que mecânica associada à emoção: é uma reunião de possibilidades físicas e psíquicas que se integram sincronicamente. A *auto-atenção* (focada nas sensações internas do movimento) “lê” um subgrupo desse universo de possibilidades, podendo, através do treino, tornar-se mais eficiente, “ler” (integrando) grupos cada vez maiores até o limite pessoal.

Mas se todo movimento corporal realiza esta trajetória, então, qual seria a diferença entre o corpo cênico em movimento e o cotidiano? Do ponto de vista desta pesquisa, todo corpo – em estado cênico e cotidiano – é potencialmente expressivo. A diferença está em haver ou não intenção consciente e de ela estar sendo projetada segundo perspectivas artísticas – que, neste contexto, aliam técnica e espontaneidade dentro das possibilidades corpóreas do artista. Mas a pergunta pela diferença instaura uma operação da linguagem, uma tentativa de *explicar* a experiência a partir da compreensão do observador – que tanto pode ser o próprio sujeito da experiência quanto alguém de fora que dirige seu olhar para o evento. Creio que o observador, ao observar, sensibiliza-se para a presença de algumas qualidades na atuação que denotam técnica (rigor e destreza) e expressão (projeção consciente da energia do

artista). Ele percebe (embora às vezes não compreenda intelectualmente) que o movimento que observa traz essas características e que essa presença modifica a recepção do evento. Existe também uma diferença que é percebida pelo observador (sujeito da ação) como uma modificação corpórea interna incomum que se intensifica à medida que é moldada por ele (artista corporal) e que, ao ser projetada, expande seu campo de ação-comunicação com o outro dentro de uma realização cênica.

No movimento cênico construído pela prática corporeoenergética privilegia-se o estado de consciência com autopercepção: o improvisador desenvolve a capacidade de perceber e de acompanhar os processos interno e externo do movimento, podendo interferir quando necessário. Já no movimento cotidiano, a consciência dos estados corporais não é específica, mas de fundo, não havendo, em geral, autopercepção continuada: não percebemos o que estamos fazendo na maior parte de nossas ações cotidianas, ou seja, estamos, na maior parte do tempo, inconscientes dos processos orgânicos⁵², vivendo automaticamente. A consciência do processo se manifesta a partir da auto-observação em tempo presente, a qual é possibilitada, no contexto deste treinamento, por uma atenção orientada (tecnicamente) a perceber, momento a momento, as partes e o todo do movimento no entrelaçado formado pelas dimensões física e energética. É um exercício de “escuta corporal íntima” que se projeta para fora, para a expressão dessa escuta. Nesse sentido, a prática para a Improvisação de Dança é um *caminho com coração* (CASTANEDA) porque o improvisador é um com a ação, estreitando a distância entre ser e fazer, entre sujeito e objeto.

No processo de verticalização consciente, o improvisador exercita sua capacidade de reconhecer sensivelmente o movimento no qual a intenção gera o impulso e este aciona a musculatura pré e a pós-vertebral, partindo do centro/coração e propagando-se em ondas até as extremidades do corpo. Percebe que é preciso manter

⁵² Enquanto retidos nos processos de pensamento, agimos de forma automática, mecânica, sem nos darmos conta das sutilezas de nossos movimentos e se estamos alimentando hábitos nocivos à saúde e ao nosso bem-estar. Por exemplo, durante a feitura dessa dissertação estive “ausente”, não consciente (sem autopercepção) de meu corpo porque totalmente envolvida no processo analítico e racional. O equívoco é que temos a impressão de estarmos continuamente autoconscientes, mas na verdade, esse processo é descontínuo no tempo: a autoconsciência é, neste caso, fragmentada (GOSWAMI, 1998, p. 116).

uma vibração constante em toda a coluna vertebral para que o movimento se expanda integrando todo o corpo, e especificamente conectando topo da cabeça e base da coluna. Nesses casos a respiração é naturalmente adequada ao esforço e há harmonia e fluência no movimento.

4.1.2.2. A prática⁵³

Da ponta do cóccix à primeira cervical, somam-se trinta e três vértebras: nove vértebras sacras fundidas (quatro coccígeas e cinco sacrais), cinco lombares, doze torácicas ou dorsais e sete cervicais. Com grande mobilidade, a coluna vertebral é circundada por músculos resistentes e potencialmente bastante flexíveis, mas freqüentemente, encontram-se tensos e rígidos, dificultando a movimentação harmoniosa de todo o corpo. Além da rigidez muscular é bastante comum histórico de lesão nas vértebras ou nos discos intervertebrais (responsáveis pelo amortecimento do impacto resultante de aumento de pressão sobre a coluna), desconforto e dores pontuais nesta região. Na prática corporeoenergética estas informações devem ser observadas para que orientador e aluno possam efetivamente contribuir para a melhoria da postura e da expressividade corporal através de conscientização e reeducação. A restrição do potencial de movimento em qualquer região do corpo limita as possibilidades da comunicação não-verbal, causando perda de auto-expressão (espontaneidade) e, com isso, da capacidade de se emocionar. Como vimos, REICH associa tensão (couraça) com obstrução do fluxo de energia (bioenergia) e, nesse sentido, enfraquecimento das experiências emocionais. LOWEN relaciona tensão com perda de auto-expressão e, portanto, de espontaneidade e, com isso, depressão do nível de energia e do tônus afetivo. Por outro lado, a depressão da capacidade de emocionar constrange o potencial de imagens mentais de diferentes ordens porque, conforme descrito pela Biologia do Conhecer, emoção e razão estão inextricavelmente integradas. Portanto, se houver foco de tensão incidindo sobre a coluna vertebral,

⁵³ Todas as indicações pertinentes ao enraizamento têm validade para a verticalização, porque, como dissemos, são princípios e manifestações complementares.

haverá algum tipo de limitação quanto à expressividade. A tensão⁵⁴ impede a harmonia e a elegância⁵⁵ do movimento corporal: qualidades que podem ser descobertas e cultivadas tanto pelo artista quanto pelo homem comum. A seguir algumas indicações para a prática da verticalização:

- A verticalização necessita da intenção de integração de dança e respiração e isso demanda o equacionamento de físico e energético: acredito que o improvisador, bem como todo artista corporal, deva cultivar a recepção consciente desse fluxo (movimento corporal/dança-respiração);

Obs: A propagação da onda de vitalidade que anima o movimento expressivo está ligada ao fluxo respiratório; assim, pessoas com restrição desse movimento geralmente apresentam dificuldades para envolver a totalidade do corpo em sua dança, desenvolvendo uma preferência por movimentos mais periféricos e, portanto, distantes da origem espinal. O alongamento da musculatura dorsal interfere na distância entre os discos intervertebrais, aumentando a flexibilidade das articulações costo-vertebrais. MENDONÇA, especialista em ginástica holística, relata que “com o aumento da flexibilidade da caixa torácica, as costelas poderão elevar-se mais na inspiração e abaixar-se mais na expiração” (2000, p. 121), ampliando a extensão do movimento respiratório.

⁵⁴ É preciso refletir sobre a diferença entre *tônus* e *tensão*: no primeiro caso, os músculos estão parcialmente contraídos e prontos para agir, evidenciando equilíbrio entre consumo e gasto de energia; já no segundo caso, há um gasto excessivo de energia na manutenção da contração muscular e, com isso, o músculo não está disponibilizado para ação, mas limitado pela própria contração. Lembrando que contração muscular significa encurtamento.

⁵⁵ Mistura de equilíbrio, fluência e espontaneidade. Segundo o dicionário eletrônico HOUAISS, elegância é também a “disposição marcada pela harmonia e leveza nas formas, linhas, combinação e proporção das partes, e no movimento”.

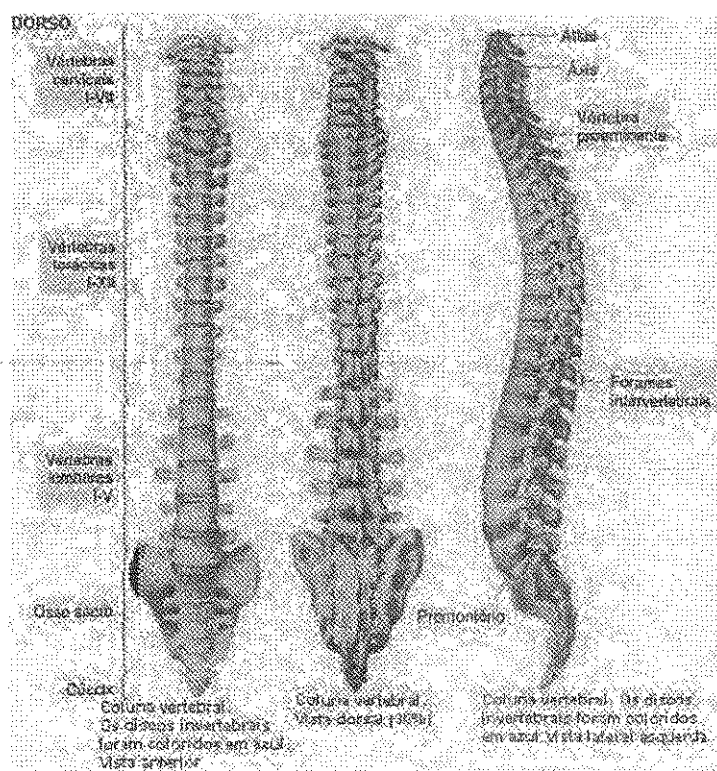


Fig. 8. A anatomia da coluna vertebral

- Recomenda-se a associação da coluna vertebral com a imagem de um eixo vertical sustentado pela oposição/tensão criada pela forças gravitacionais (Gravidade e Normal);

A verticalização do “corpo-árvore” potencializada pela relação Terra-Céu aparece na prática corporeoenergética como integração pés-cabeça: da base ao topo, o dançarino sensibiliza-se com a presença e a atuação simultânea de forças físicas – Gravidade e Normal (força anti-gravitacional) – como vetores opostos que alinham o corpo para baixo e para cima. Essas forças se anulam, isto é, são sintetizadas e transformadas no centro de gravidade do corpo já verticalizado, no plexo abdominal, provocando a estabilidade dinâmica ou sensação de equilíbrio. No entanto, o que se verifica entre as pessoas em seu cotidiano é a vitória lenta e progressiva da gravidade sobre a normal.

- Atenção às forças espirais (centrípeta e centrífuga): além da gravidade, existem outras forças atuando nos corpos físicos como as espirais centrípeta (da periferia ao centro) e centrífuga (do centro à periferia). A ação dessas forças está visível no corpo humano na conformação dos músculos do tronco, por exemplo, mas também podem ser vistas nos caules das árvores que crescem retorcidos pela sua interferência. A prática corporeoenergética propõe a investigação dessas forças estando o corpo parado ou deslocando-se no espaço. O resultado desse trabalho gera flexibilidade e expansão dos movimentos em todo o corpo;
- Referência para o alinhamento frontal vertical em posição estática: púbis-esterno-queixo;
- Referência para o alinhamento dorsal vertical em posição estática: conservando a curva natural das regiões lombar e cervical, alonga-se vértebra por vértebra do “sacro à cervical” (queixo um pouco para dentro ou nuca alongada);
- Sensibilização da conexão entre períneo ou *chakra* Básico (localizado entre genitais e ânus) e topo da cabeça ou *chakra* Coronário: sugiro a visualização de uma coluna de luz que conecta as extremidades do tronco, anterior e paralelamente à coluna vertebral propriamente dita;
- Percepção da tridimensionalidade (altura, largura e profundidade) do tronco em todo e qualquer movimento corporal;
- Percepção do volume (espaço interno delimitado pela pele) do tronco no corpo em movimento;

4.1.2.3. Sugestões de exercícios de verticalização

- Quiétude ou exercício da não-ação: O improvisador é convidado a manter-se em quietude físico-mental (o exercício pode ser facilitado pela atenção inicial ao movimento da respiração) e a dar atenção à vibração interna (energia vital) que pode se manifestar como sensação de calor, arrepios, entre outras

possibilidades, ou apenas como percepção cinestésica de fluxo. O exercício pode ser realizado em diferentes posições (posturas) estáticas por fora, mas vibrantes internamente.

- Dinamização de micromovimentos na coluna: após sensibilização da região, o improvisador investiga os menores movimentos realizados a partir da coluna. Deve-se atentar para a musculatura próxima à coluna e para o movimento das vértebras.
- Despertar a pele para o movimento: a pele, invólucro mediador de experiências sensíveis entre o interno e o externo, é o maior órgão do corpo humano, sendo considerada uma parte importante do Sistema Nervoso. Através de fricção vigorosa em todo o corpo (da cabeça aos pés) despertamos a sensibilidade da pele, que nos auxilia na percepção não só do volume corporal mas também do campo magnético (polarizado pela fricção) que reveste o corpo humano e que pode ser expandido pela prática corporeoenergética.
- Do movimento amplo ao impulso interno e retorno: este exercício é otimizado quando decorre do aquecimento livre e progressivo. O improvisador parte de amplos movimentos do tronco que, gradativamente, são diminuídos em sua extensão no espaço, desenhando uma trajetória de fora para dentro e se aproximando, cada vez mais, da raiz na coluna vertebral. Quanto mais próximo à coluna, menor é o movimento, sem que com isso se esvazie o nível vibratório (dinamização energética). Depois, o improvisador deverá retornar o caminho, agora de dentro para fora, até a máxima expansão.
- Contração-expansão: investigar a relação entre expansão e contração em partes destacadas do corpo. Realizar o exercício continuamente ou com pausas dinâmicas (pausas ou silêncios que não interrompem o fluxo de energia).

- Percepção do ciclo respiratório (inspirado em exercício proposto por LEBRETON): a ação de respirar ocorre em quatro fases intercaladas: inspiração – apnéia (ou pausa com ar) – expiração – apnéia (ou pausa sem ar). O exercício propõe a vivência segmentada e continuada do ciclo:
 - A – Dançar somente durante a inspiração ou somente na apnéia ou somente na expiração, procurando dilatar o tempo de cada um dos momentos;
 - B – Dançar somente na inspiração e na expiração;
 - C – Investigar expiração longa, inspiração breve e vice-versa.
- Olhar expressivo: os olhos são órgãos importantes no processo de verticalização, mas também essenciais à expressão do artista. Este tema sugere a criação de exercícios destinados ao desenvolvimento das potencialidades do olhar. Movimentos circulares, diagonais, focos concêntrico (ponta do nariz) e excêntrico, movimento lateral, cima e baixo etc. Após aquecimento dos músculos que movimentam o globo ocular, deve-se investigar diferentes possibilidades de “olhares” (qualidades expressivas) com focos variados (próximo, médio e distante), inicialmente concentrando-se na ação isolada dos olhos e depois envolvendo diferentes partes do corpo e o todo em movimento de dança. Este exercício pode ser um veículo para codificação de diferentes máscaras pessoais.
- Tonificação abdominal: explorar diferentes seqüências e posturas nos três níveis espaciais (baixo, médio, alto) que evidenciem a presença de tônus da musculatura abdominal. Esse exercício favorece a percepção da coluna vertebral, mas também é associado ao movimento de queda e recuperação.
- Sinuosidades: explorar as sinuosidades da coluna vertebral (dorsal, frontal e lateral) em diferentes direções e nos três níveis ou planos do espaço. Construir seqüências que vão gradativamente do movimento simples ao complexo.

4.1.3. Equilíbrio dinâmico

Através do princípio enraizamento, proponho o estudo e a criação de uma base corporal adequada às possibilidades de movimento de cada pessoa. A verticalização trata do desvendamento do corpo de expressão (tronco) sobre a base enraizada. A raiz fundamenta a presença no “aqui-e-agora”, está ligada aos instintos, à sexualidade; já a verticalização promove e equaciona o amadurecimento físico, emocional, mental e espiritual, disponibilizando as chaves para a revitalização da expressividade ao associar o fluxo de energia vital aos fluxos orgânicos (respiração, circulação sanguínea, fluidos, sinapses etc).

Os significados contidos no terceiro princípio perpassam as noções desenvolvidas anteriormente. A perspectiva de um equilíbrio dinâmico se constrói a partir de noções como a de fluxo variado continuamente organizado (processo); de oscilação interna de intensidade (esforço); de harmonia dos contrários. Neste sentido, o terceiro princípio completa o pensamento e a prática corporeoenergética porque evita, através de sua ação integrativa, o desperdício ou desvio de energia, potencializando a manifestação da capacidade auto-reguladora do sistema orgânico vivo. O equilíbrio dinâmico é tensão que se cria pela diferença entre estados físicos e psíquicos, relacionando continuamente o que está dentro com o que está fora, o que é da dimensão pessoal (estrutural) e aquilo que ultrapassa esse limite.

No âmbito artístico, esse princípio auxilia a criação e a manutenção do corpo cênico, participando ativamente do processo de dilatação física e mental do artista. A Antropologia Teatral de Eugenio BARBA observa a presença do equilíbrio dinâmico (para ele, equilíbrio extracotidiano) na arte corporal de diversos povos e culturas; percebe ser o equilíbrio o fluxo que dilata e que transforma o corpo cotidiano em corpo cênico: “O equilíbrio extracotidiano exige um esforço físico maior e é esse esforço extra que dilata as tensões do corpo, de tal maneira que o ator-bailarino parece estar vivo antes mesmo que ele comece a se expressar” (BARBA & SAVARESE, 1995, p. 34). Mas outras implicações parecem surgir quando refletimos sobre seus significados.

No interior do organismo, esta qualidade de equilíbrio é percebida como micromudanças ou micromovimentos coordenados que se manifestam integrando múltiplas oposições. Assim, um corpo (físico) – parado ou em movimento – está em equilíbrio dinâmico quando há variação contínua entre estabilidade e instabilidade, isto é, quando há deslocamento entre polaridades, mas não necessariamente variação regular de um extremo a outro: a oscilação contínua resulta de adaptação interna (correção, coordenação, precisão) com tendência à estabilidade, a qual é sentida internamente como movimento embora externamente seja percebida como repouso.

Essa contínua atividade interna, quando captada pela auto-atenção consciente parece modificar o estado mental do dançarino, operando uma distinção: o improvisador sente-se expandir, ou ainda, sente que seu *corpomente* está *diferente* do estado cotidiano, por vários motivos, entre eles porque: (1) percebe o todo em ação ao mesmo tempo em que pode salientar a percepção de uma de suas partes (por exemplo, quando realiza uma dança frenética com o corpo todo e sente um dedo – ou qualquer outra parte – destacar-se, como que puxado por uma lente *zoom*: o dedo dança em primeiro plano na mente, mas ele não está separado da dança que o corpo todo faz); (2) percebe que mente e corpo vibram sincronicamente havendo aumento da emanção de energia em relação ao seu estado cotidiano – a isso chamo ampliação do campo energético do improvisador; (3) sente que seu corpo está “maior”, ou melhor, que o volume de seu corpo se expandiu – acredito que isso aconteça pela interferência consistente da auto-atenção (percepção consciente) no aumento do tônus energético (vibracional) e na manutenção da tonicidade muscular; (4) percebe ser capaz de conectar-se com os outros improvisadores em um nível sutil e dessa maneira antecipar escolhas em sincronia com o outro⁵⁶; (5) não se percebe diferente daquilo que faz

⁵⁶ Em muitas ocasiões, observei haver sincronia das escolhas de movimento dos improvisadores, isto é, quando alguém desenvolve isoladamente um padrão de movimento e em outro lugar da sala, outro improvisador sensibiliza-se pela mesma escolha sem ter trocado qualquer sinal com o primeiro (quando por exemplo, o primeiro está fora do campo de visão do segundo ou este está de olhos cerrados, por exemplo). A idéia de sincronicidade é definida por Jung como uma coincidência no tempo de dois ou mais eventos ligados pela significação e sem relação causal (JUNG, 1990). As sincronicidades evidenciam comunicação não-local e descontinuidade e estão presentes em diversos experimentos psicofísicos como os da Percepção Extra-Sensorial (PES), mas também podem ser atribuídas aos experimentos de ASPECT com fótons correlacionados (GOSWAMI, 1998, p. 149-153). O fenômeno parece estar relacionado aos eventos de coerência de fase de ondas cerebrais entre meditadores (sobre este assunto ver

(dança) porque sente a unidade entre sujeito-objetivo, aproximando-se da unidade do todo.

No momento em que o improvisador experimenta a alteração de seu estado psicofísico, sente que sua percepção do mundo também se modifica: os sentidos, perturbados internamente pela mudança de estado (dilatação psicofísica ou *Estado Consciente Expandido*, caracterizado por KRIPPNER in WHITE, 1993), criam um *outro* mundo; um *novo* mundo, com sensações aparentemente mais intensas e com percepções diferenciadas (por exemplo, em relação às noções de tempo e espaço, que perdem a rigidez consensual, passando a fornecer outros parâmetros – um segundo pode se estender no espaço-tempo –, mas também há alteração na percepção de peso, altura e profundidade, que se mostram distorcidos em relação à experiência ordinária etc). As experiências diferenciadas são singulares e portanto não podem ser reproduzidas a partir da determinação de condições iniciais, mas, potencialmente, creio que estão acessíveis a todos os humanos.

Embora não haja qualquer garantia para sua ocorrência, pude observar, nestes anos de trabalho, que a manifestação de estados alterados de consciência é de alguma maneira *facilitada* pela presença de alguns fatores, sem com isso ser por eles determinada: atenção às experiências no “aqui-e-agora”; relaxamento das atividades intelectuais como potencializador de atividades não-conscientes; permanência prolongada em atividade física intensa; concentração; alta receptividade aos estímulos internos (intenção, impulsos, memória, sensações, sentimentos) e externos (comandos do orientador, música, presença e integração com os companheiros); não-focalização de impedimentos de ordem psíquica e física (cansaço, insegurança, medos, dores, enjôos); tranqüilidade, segurança e respeito no ambiente de trabalho etc. A presença desses fatores, no entanto, não exerce uma determinação forte, nem indica previsibilidade para experiências alteradas; ao contrário, sua natureza parece ser

também nota 7 do Capítulo 2 desta dissertação) e aqueles realizados pelo neurofisiologista mexicano Jacobo GRINBERG-ZYLBERBAUM (GOSWAMI, 1998, p. 165). Mas, como observa GOSWAMI, o fenômeno da não-localidade deve estar de alguma forma vinculado à “preparação do experimento”, à sua organização e ao “significado atribuído aos dados” (1998, p. 164), isto é, não há transmissão consciente e não há violação do princípio de causalidade. A teoria apresentada por GOSWAMI indica que esses fenômenos não-locais ocorrem em nossa experiência “porque nossa mente é quântica” (1998, p. 164).

descontínua e aleatória. No entanto, observo que a reiteração de estados alterados cria uma facilidade, proporcionando ao improvisador uma espécie de agilidade para mudar o estado mental⁵⁷.

As experiências de estados mentais alterados que surgem na prática corporeoenergética perturbam a organização do sistema orgânico, gerando uma nova ordem. Perturbam e modificam as configurações do complexo cérebro-mente porque a *dilatação psicofísica* é uma modificação efetiva do estado de consciência do improvisador, que o leva às portas da percepção direta, isto é, aquela em que não há referencial anterior que a determine (condicionamentos, memória). Valendo-me da perspectiva quântica da criatividade (GOSWAMI, 2003 e 1998), creio que a experiência de estados alterados é indicativa da presença de criatividade na Improvisação de Dança: pelo acesso à consciência primária, pela quebra da causalidade forte e, nesse sentido, abertura a novos contextos com outras relações de significados e significantes.

Através do conceito de equilíbrio dinâmico é possível entender como o organismo vivo reage às experiências alteradas, uma vez que é capaz de auto-regular-se, equilibrando as diferentes interferências provocadas pela nova ordem de acontecimentos. A auto-regulação ou homeostase é um mecanismo biológico-físico que descreve a possibilidade de reorganização para manutenção da vitalidade do *corpomente*, assim como indica a assimilação da diferença como geradora de movimento e mudança. Segundo a síntese elaborada por CAPRA em *A teia da vida* (2002), um *corpomente*/organismo vivo é um sistema não-linear misto: estruturalmente aberto às perturbações e interações com o meio⁵⁸ e fechado em sua clausura

⁵⁷ A experiência pessoal (auto-observação), associada aos depoimentos de muitos praticantes do treinamento corporeoenergético, estimulou a reflexão sobre estados de consciência não-cotidianos durante sessões de Improvisação de Dança. Estas experiências, em geral, se manifestam como: alteração da percepção de tempo linear e da noção de espaço; mudanças significativas nas sensações corporais; intensificação da intuição; experiência de sentimentos universais etc. Entretanto, essas questões não puderam ser amplamente discutidas nesta dissertação porque ultrapassam os objetivos propostos.

⁵⁸ Ludwig VON BERTALANFFY, filósofo e biólogo sistêmico, foi o primeiro a reconhecer (década de 40) que os organismos vivos são sistemas abertos e que, portanto, não estão suscetíveis à 2ª Lei da Termodinâmica. Esta lei se aplica aos sistemas fechados, os quais tendem à entropia (desordem crescente), ou seja, o sistema evolui para uma situação de equilíbrio estático em que há minimização da diferenciação de suas partes até chegar à inércia. BERTALANFFY identificou que sistemas abertos (trocas constantes com o meio e intercâmbio interno entre as partes) se caracterizam por serem auto-reguladores (diferenciam-se, organizando-se em sistemas mais complexos), noção posteriormente aprimorada pela teoria das “estruturas dissipativas” de Ilya PRIGOGINE.

operacional (MATURANA & VARELA, 2002), e, nesse sentido, a qualidade de equilíbrio que apresenta é dinâmica. Um equilíbrio flexível, fluente, em que mudanças podem ser reforçadas por meio de iterações (repetições com recursividade), configurando um processo de realimentação que gera um alto grau de incerteza. Isto é, o sistema assimila o diferente e se transforma (interna e externamente) a partir dessa relação. Através desse mecanismo, todo o complexo orgânico se atualiza.

Experiências diferenciadas (nível sensível) estão associadas a estados mentais não comuns que levam à criação de um outro mundo. Nessa nova relação, percepções, sensações, emoções, sentimentos e pensamentos diferentes surgem como eventos inéditos. Essas vivências, em um organismo saudável (psíquica e fisicamente), contribuem para sua diferenciação e conseqüentemente interferem qualitativamente nas relações que ele estabelece, bem como no produto da sua criação.

Mas é preciso haver uma disposição íntima, uma vontade direcionada ao crescimento pessoal (JUNG), o que equivale a dizer que para galgar os degraus do equilíbrio psicofísico é preciso *ser* uma consciência destacada do senso comum, uma consciência individualizada (o que não significa individualismo). Um ser individualizado e com uma corporeidade própria distingue-se de todos os outros, havendo espontaneidade em sua presença e expressividade em suas ações, qualidades importantes para a pessoa, mas também para o artista: “Se por um lado o corpo é algo que toma os indivíduos semelhantes em alto grau, por outro, o corpo individual distingue um indivíduo de todos os demais”⁵⁹ (JUNG, 1987, p. 149). Seguindo este raciocínio, digo que a dança criada por este corpo singular é também única.

Creio que, ao interferir na memória de equilíbrio/desequilíbrio corporal, através da vivência técnica do equilíbrio dinâmico, o improvisador estará atualizando padrões de movimento, mas também criando novas possibilidades de dança. As novas experiências contribuem para o processo de transformação (autoconhecimento) na

⁵⁹ Ao comentar as dificuldades para a auto-educação, para a individuação, FELDENKRAIS escreve: “Como a tendência à uniformidade em nossa sociedade cria inumeráveis conflitos com as características individuais, se realiza ajustamento ou pela supressão das necessidades vitais do indivíduo ou pela identificação do indivíduo com as necessidades da sociedade (de um modo que não lhe parece imposto), a ponto de fazê-lo sentir-se corrompido quando não se comporta de acordo com os valores sociais” (1977, p. 22).

medida em que oferecem um novo espaço para investigação e para descobertas, possibilitando a manifestação de uma corporalidade individualizada.

4.1.3.1. Anatomia do equilíbrio

O correspondente fisiológico dos significados do equilíbrio dinâmico é o Sistema Nervoso Central (encéfalo e medula). Neste segmento concentrarei a atenção nas atividades realizadas pelo cerebelo⁶⁰ porque anatômica e funcionalmente as experiências do equilíbrio somático são integradas nesta região do *corpomente*.

Formado por massa nervosa, o cerebelo (parte posterior do cérebro e anterior à medula) participa de todas as etapas do movimento, do planejamento à execução, processando e integrando informações de diferentes regiões do corpo. Recebe e processa os sinais corticais que traduzem fisiologicamente a intenção para o movimento: uma vez elaborada (planificação), a “informação” motora retorna ao córtex cerebral (programação) e, então, o movimento tem início (execução). Todo esse processo mistura uma grande quantidade de atividade inconsciente e uma pequena parcela consciente, ou melhor, acessível à percepção consciente. No entanto, na maior parte do tempo, não estamos atentos a esta atividade e, portanto, não podemos dizer que sejamos realmente conscientes do que ocorre no organismo. A prática corporeoenergética, valorizando a presença do improvisador no “aqui e agora” da ação corporal, através da auto-atenção, colabora para tornar consciente parte dessa atividade. Talvez porque a auto-atenção traga para o primeiro plano a sensibilidade proprioceptiva (ou profunda) bem como a sensibilidade exteroceptiva (ou cutânea), possibilitando a percepção consciente.

O cerebelo também está relacionado às funções cognitivas, interferindo no processo de aprendizagem, porque recebe e envia impulsos para os órgãos dos

⁶⁰ Cerebelo (parte do encéfalo) significa “pequeno cérebro” pela semelhança anatômica (ele também possui dois hemisférios) e pelas múltiplas funções que realiza. É conhecido como *arbor vitae* (árvore da vida) pelo seu formato arbóreo, o qual também é encontrado nos rins e pulmões.

sentidos – visão, audição, olfato e tato –, participando das interações sensíveis do organismo com o meio. Mas também age no processo de aprendizagem do movimento ao coordenar e organizar os ajustes necessários – específica e coletivamente integrados – para que o movimento desejado e possível aconteça.

Os ajustamentos viabilizam, por realimentação (mensagens para o movimento são “retransmitidas” ao cérebro continuamente), a correção dos movimentos corporais durante a execução. No entanto, a repetição do comando não configura, necessariamente, uma ação redundante, ao contrário, ela é uma atualização continuada, que implica modificações (pequenas ou grandes) a fim de tornar eficiente o processo. Embora organizado pelo cerebelo, esse processo demanda a integração do corpo como um todo (como tudo o mais); assim, é possível dizer que cada impulso de movimento repercute pelo corpo em múltiplas conexões (lembre-se das sinapses nervosas e da comunicação química dos neurotransmissores), sendo uma ação globalizante, mesmo na especificidade de uma flexão de dedo.

Diretamente relacionado às funções motoras, o cerebelo organiza no nível cerebral a verticalização (manutenção da postura ortostática), interferindo na manutenção do equilíbrio (antes da ocorrência do desequilíbrio) com ajuste do reflexo vestibulo ocular e dos estímulos recebidos do ouvido interno⁶¹; na contração muscular; na plasticidade do movimento; no controle do tônus muscular; na coordenação dos membros (movimentos poliarticulados) e músculos (agonistas e antagonistas), sendo responsável pela precisão na feitura dos movimentos; na coordenação fina etc.

Com tantas atribuições relativas à realização e ao aprendizado do movimento, o cerebelo torna-se um núcleo de investigações para o treinamento corporeoenergético. Assim, é preciso efetivar, através de exercícios, o conhecimento

⁶¹ “Quando a cabeça se movimenta, a inércia do líquido no interior dos canais semicirculares exerce pressão sobre os cílios das células sensoriais”. A pressão gerada pelo movimento faz com que os cílios presentes no ouvido interno se curvem, estimulando que as células sensoriais gerem impulsos nervosos e que estes sejam transmitidos ao encéfalo. Quando giramos o corpo em velocidade constante, o líquido no interior dos canais semicirculares começa a se mover, diminuindo a pressão sobre as células sensoriais. Quando paramos bruscamente, o líquido dos canais semicirculares se mantém em movimento inercial, estimulando as células sensoriais. “A sensação de tontura que sentimos resulta do conflito de duas percepções: os olhos informam ao sistema nervoso que paramos de rodopiar, mas o movimento do líquido dos canais semicirculares do ouvido interno informa que nossa cabeça ainda está em movimento” (VILELA).

sensível das possibilidades de movimento entre estabilidade inercial e equilíbrio dinâmico, a fim de completar o desenvolvimento do corpo de expressão do improvisador de dança.

Todas as indicações referentes aos dois primeiros princípios são igualmente válidas aqui porque o terceiro princípio está latente no primeiro exercício do enraizamento, embora não seja consciente para o praticante. Quando, enfim, se chega a um bom equacionamento de base e tronco, está na hora de pesquisar o equilíbrio/desequilíbrio na dança do improvisador.

4.1.3.2. A prática

Antes de sumariar as indicações para a prática do equilíbrio dinâmico, recomendo a releitura das indicações para a realização dos exercícios de enraizamento e de verticalização (ver páginas 125 e 138). As indicações gerais para a realização prática do equilíbrio dinâmico são as seguintes:

- Organização corporal em posição bípede: tronco verticalizado sobre base enraizada;
- Percepção do centro gravitacional do corpo em posição bípede: região pélvica. Variação da posição com percepção do deslocamento do eixo de gravidade;
- Atenção à variação do volume torácico-abdominal decorrente do movimento respiratório (inspiração-expiração);
- Investigação da relação estrutural de pés-pelve-cabeça em estabilidade e nas posturas em que há iminência de desequilíbrio. A indicação é válida para movimento com deslocamento pelo espaço;

- Consciência da interferência da visão⁶² no equilíbrio dinâmico (olhos fechados⁶³, semi-cerrados e abertos) e na percepção do corpo no espaço;
- Consciência da interferência da posição da cabeça no equilíbrio somático: a cabeça tem cerca de cinco quilos e é sustentada por dois ossos móveis da região cervical, o atlas e o eixo, e por quatro grupos de pequenos músculos; além disso, fixa-se sobre a coluna vertebral, criando uma situação de instabilidade, a qual é agravada pela distância da base;
- Atenção à coordenação entre músculos agonistas e antagonistas;
- A prática do equilíbrio dinâmico enfatiza a consciência do movimento inicial, ou seja, a percepção da escolha inicial que perturbará o Sistema Nervoso do improvisador, desencadeando a seqüência de movimentos de dança. No entanto, o primeiro movimento não determina totalmente a seqüência porque o improvisador pode a qualquer momento criar uma bifurcação e sair da aparente causalidade interna;
- Atenção ao percurso do movimento no espaço: todo movimento, isoladamente ou em conjunto, deve ser observado (auto-atenção) do princípio ao fim. Dessa maneira, o improvisador manterá uma conexão orgânica com a dança, podendo lapidar instante a instante o seu movimento.

⁶² DYCHTWARD salienta a relevância dos olhos e da qualidade do olhar para o autoconhecimento: formato, movimento, cor e doenças oculares estão relacionados à maneira como a pessoa vê a si mesma e o mundo. Por exemplo, pessoas míopes (dificuldade para focar o distante) desenvolvem, segundo o autor, tendência à introspecção, como se recolhesse a visão; ao contrário, o hipermetrope tem dificuldade com o que está perto, desenvolvendo uma tendência para a projeção. Sugestionada por essas observações, propus exercícios especiais a um grupo de alunos: aos míopes, exercícios que trabalhassem o foco distanciado (longe) e aos hipermetropes, exercícios focando o próximo (perto). Inicialmente, as dificuldades foram significativas (cansaço, sensação de dor, desconforto, insegurança), mas a reapresentação da proposta, a partir da perspectiva da recursividade, possibilitou o surgimento de movimentos diferenciados e alguns *insights* criativos quanto ao processo individual de autoconhecimento.

⁶³ Durante um ano realizei caminhadas regulares em local público, por cerca de cinquenta minutos, com os olhos fechados ou semi-cerrados. Meu objetivo era introduzir uma situação incomum em meu dia-a-dia a fim de investigar as modificações decorrentes. Inicialmente, concentrei a atenção nos pés e nas passadas, depois passei a perceber e a interferir na base como um todo. Introduzi, então diversos movimentos de mãos e braços com variação de ritmo, respiração etc. A experiência me possibilitou várias descobertas: que a ausência da visão interfere nos referenciais do equilíbrio somático, mas que o corpo se adapta à nova situação desde que haja disponibilidade psíquica; que a não-visão intensifica a intuição ou o conhecimento direto de objetos externos (antecipação da presença de obstáculos e perigos), bem como intensifica a autopercepção; a ausência da visão amplia a ação/recepção dos outros sentidos

4.1.3.3. Sugestões de exercícios de equilíbrio dinâmico

- Atitude dinâmica: realização de posturas fixas no limite entre equilíbrio e desequilíbrio. Percepção dos micromovimentos resultantes da oposição entre grupos musculares e/ou regiões do corpo; restrição máxima da base; relação pés-pelve-cabeça.
- Equilíbrio dinâmico: realização de movimentos seqüenciados que se desenvolvam no limite da instabilidade.
- Da estabilidade à instabilidade: a partir de uma postura estável, investigar as diferentes maneiras de torná-la instável.
- Queda e recuperação: exercitar a dinâmica de cair e levantar, mantendo especial atenção à otimização do esforço muscular. Verificar que a queda não significa simplesmente um afrouxamento da musculatura empenhada pelas forças antigravitacionais, mas a atenuação do controle. Quando o corpo do improvisador encontra o chão em uma queda ele não deve relaxar porque isso implicaria perda de energia, mas deixar-se modelar pelo contato com o chão, sem se esvaziar. A recuperação, por sua vez, associa inércia, desvio e esforço de ascensão. Neste momento, o comando cerebral permite que as forças antigravitacionais ajam na musculatura puxando e empurrando o corpo para cima. É interessante investigar “queda e recuperação” em uma seqüência ininterrupta ou fazê-la com pausas; outro caminho de descobertas é desviar a rota a cada bloco de movimentos de “queda e recuperação”.
- Movimentando o centro de gravidade: Centro de gravidade é a região que concentra a massa de um corpo qualquer. Realizar movimentos que desloquem ao máximo o centro de gravidade do corpo, evitando a queda.

(neste caso houve expansão da capacidade auditiva e olfativa); que a modificação na percepção dilata a mente, favorecendo o esvaziamento, relaxamento etc.

- Energia vegetal (exercício proposto por Yves LEBRETON): essa qualidade de energia nasce na base e atravessa a coluna vertebral, fluindo pelo corpo. LEBRETON associa a energia vegetal à seiva das plantas e designa, como seu elemento, a água. A proposta para esse exercício é desenvolver a percepção do fluxo dessa energia dentro do corpo (exemplo: uma bola de energia que circula internamente conectando todas as partes do corpo), salientando que o movimento interno deve desenhar no espaço externo, através do corpo, uma trajetória bem definida, de tal forma que um observador seja capaz de acompanhando-a, “ver” o fluxo da energia.
- Projeção da energia no espaço (semelhança com a idéia de energia animal de LEBRETON): lançar a energia pessoal no espaço com foco e intenção. A projeção da energia resulta em deslocamento do centro de equilíbrio do corpo. Atenção à passagem da intenção para ação no espaço.
- Relação visão-movimento de dança: 1) investigação da interferência do movimento dos olhos (convergente, divergente, paralelo, para cima, para baixo, lateral etc) no equilíbrio dinâmico do corpo; 2) investigação do direcionamento do olhar no espaço em relação ao movimento (oposição, confirmação, acompanhamento, distanciamento); 3) investigação da interferência da variação do foco (próximo, médio e distante) no movimento e na expressão.
- Deslocamento sem visão: deslocamento do corpo no espaço com os olhos fechados e/ou vendados. O tema está ligado à pesquisa da interferência da não-visão no equilíbrio dinâmico.
- Movimento inicial: o objetivo é a percepção consciente do primeiro movimento que dispara a seqüência de dança. Manter-se em quietude interna e externa (atitude receptiva) até que a não-ação se transforme em impulso de,

finalmente, possa ser projetada no espaço desencadeando uma sequência orgânica de movimentos de dança. É especialmente indicado que se realize este exercício após o esvaziamento.

5 Improvisação de dança

Este momento da aula (cerca de vinte minutos de uma aula de duas horas) destina-se à vivência da Improvisação de Dança propriamente dita, quando o improvisador, utilizando o conhecimento adquirido e transformado ao longo do trabalho técnico (técnica como facilitadora), torna manifesta a dança interior, autêntica e única, que reflete o estado atual de sua presença. Uma dança sem códigos e sem estilo definido, que traz à tona as influências e aprendizados adquiridos, bem como as vivências e as emoções que dizem da maneira como o improvisador vê a si mesmo e o mundo. A dança em uma improvisação livre mostra a pessoa (inserida em um tecido de relações) que cria no momento da criação. O fato de em uma Improvisação de Dança não haver uma coreografia que, no instante da realização, possa oferecer ao artista a certeza do próximo passo e o horizonte da composição, é um desafio e uma ousadia para a maior parte das pessoas. Particularmente, percebi ser preciso desenvolver o desapego aos resultados; um exercício de superação de valores que, quando bem sucedido, gera a consciência sutil da transitoriedade das coisas deste mundo.

Para que a dança que emerge em situação de improvisação seja um acontecimento singular, é preciso que o improvisador consiga minimizar a interferência dos condicionamentos pessoais (padrões psicossomáticos); que recorra continuamente a novos estímulos; que não se canse de tentar, recomeçando quantas vezes for necessário; que desacelere a mente e se conecte ao fazer dança, experimentando muitas possibilidades até alcançar uma zona de mínima previsibilidade⁶⁴, onde ele

⁶⁴ MARTINS (1999), comentando a relação inversamente proporcional entre aumento do “vocabulário” de conexões e movimentos e decréscimo da previsibilidade em uma improvisação de dança, escreve: “(...) Quando ampliamos a coleção dos movimentos e passamos a trabalhar com regras menos determinadas (rígidas) e com escolhas entre

convive com a incerteza e com a efemeridade, fazendo delas veículo para a criação. É preciso manter a atenção aos detalhes porque qualquer interferência do acaso⁶⁵ pode tornar-se uma ponte que leva o artista a transpor fronteiras e a criar em outros contextos. Uma atenção com percepção lhe permite selecionar as perturbações e transformar a qualquer momento sua dança, deixando-se modificar internamente por ela.

No processo de criação, o improvisador convive com o entrelaçamento de conhecido e desconhecido; uma trama de significados que precisa ser destrinchada no espaço-tempo de uma Improvisação de Dança. Esse processo será sempre único porque, não havendo uma codificação rigorosa, sempre haverá a possibilidade de o improvisador desconstruir os próprios padrões através do reconhecimento e da interferência, através da mudança de percepção, através da ousadia pessoal, através da inclusão de novos contextos etc.

Somos constrangidos por forças interna e externamente determinadas, mas temos sempre a alternativa de mudar esse quadro. A Improvisação de Dança pode conduzir transformações de diversas ordens: individual, cultural e transpessoal. Acredito que fazer uso dela como veículo de auto-expressão é uma alternativa saudável para qualquer pessoa, mas também sei que é especialmente interessante para os artistas porque, através da improvisação, é possível ser criativo.

O primeiro hexagrama do milenar texto chinês *I Ching*, segundo a tradução de WILHELM (1998), trata do poder do Criativo (*CH'IENT* ou o Céu). Composto de seis linhas inteiras e positivas que representam a energia primordial, luminosa e ativa, o Criativo é considerado o hexagrama mais forte, completo porque isento de qualquer

alternativas, sejam intencionais ou não, podemos dizer que os mesmos movimentos podem passar a ter graus de independência novos. O que ocorre (...) é um decréscimo do nível de previsibilidade na conexão dos movimentos”.

⁶⁵ Muitas são as histórias que comprovam a verdade dessa frase. Cito apenas uma que considero bastante ilustrativa: durante um laboratório de Improvisação de Dança que realizava com dançarinas da Cia. Arranhacéus (Campinas/SP), em que pesquisávamos a construção de personagens para um espetáculo de dança, uma pequena mosca pousou no braço de uma das dançarinas, produzindo um certo desconforto; a dançarina (sem perder o foco do trabalho) incorporou sua presença, desenvolvendo uma dança com seus braços que lembrava o movimento das ondas do mar, seguindo a sua criação a partir desta nova direção. O resultado foi tão bom que foi definitivamente assimilado pela personagem. Uma pequena interferência pode resultar grandes mudanças em uma improvisação. Porque o sistema é aberto às interferências, tornando-se instável e imprevisível.

fraqueza, de qualquer limitação: “Sua força nunca é limitada por condições determinadas no tempo e por isso é concebida como movimento”.

Contínuo movimento entre opostos em um processo de equilíbrio dinâmico, o Criativo pode ser visto como a causa primeira, o princípio ativo de tudo que existe, cabendo a ele dar manifestação ao não-manifesto, a fim de que se realize sua própria natureza. Através da força do Criativo, cada coisa se diferencia e ocupa seu lugar, dando início à individuação e à separação sujeito-objeto: “O começo de todas as coisas jaz, por assim dizer, no além, na condição de idéias que estão ainda por se realizar. Mas o Criativo tem também o poder de dar forma a esses arquétipos das idéias” (WILHELM, 1998, p.30).

Alcançar o criativo é realizar as potencialidades pessoais e encontrar o seu lugar segundo sua própria natureza. É crescimento e autoconhecimento, mas é também colaborar para a harmonia do universo, para que o equilíbrio se fortaleça na tensão da oposição, mantendo o fluxo do *Tao* (o Logos de Heráclito) a cada etapa da mutação.

5.1. Orientação e escuta

No momento da Improvisação de Dança, o olhar do orientador deve ser guiado para a apresentação das “idéias-movimento”, para o “fluxo do dançar” ou ainda para o movimento poético gerado, instante a instante, na improvisação. Muitas vezes, o fluxo está obstruído, havendo perda de energia, ou fragmentado, desconexo e impreciso, como diques e desvios em um rio. Cabe ao orientador-observador a compreensão de como encaminhar a relação entre técnica e investigação pessoal a fim de otimizar o processo, mas essa também é uma descoberta do próprio improvisador na medida em que for capaz de, pela auto-observação, reconhecer e de interferir nele.

Para que o orientador possa conduzir com isenção o seu trabalho, é preciso que ele se despoje o quanto possível de “pré-conceitos” e de preferências estéticas, porque a orientação interfere no processo criativo do aluno e, conseqüentemente, no resultado (improvisação). Na prática corporeoenergética, orientar não é propor um

modelo, mas apenas iluminar uma direção sem determinar e nem censurar as escolhas do aluno. É ter consciência da dinâmica ensino-aprendizagem em que professor e aluno se influenciam mutuamente; em que não há instrução pela transmissão de informação, porque a comunicação se estabelece na interação, não dependendo da informação em si mesma, mas da qualidade da recepção (MATURANA & VARELA, 2002). Orientar a improvisação é oferecer diferentes estímulos-limite⁶⁶ para que os improvisadores possam criar com liberdade em um ambiente de receptividade, confiança e respeito. Orientar é aceitar como legítimas as escolhas dos improvisadores enquanto manifestação das potencialidades pessoais e coletivas, buscando contextualizá-las a fim de que se tornem conscientes.

A qualidade da recepção determina o desenvolvimento do aluno (MATURANA, 2001). Nesse sentido, tenho insistentemente chamado a atenção para a necessidade da disponibilidade pessoal que se encaminha para uma sensibilização direta dos estímulos (relação com a orientação, com os princípios técnicos dos exercícios, com as descobertas etc), pois a *escuta orgânica* ou o *pensar em ação* de GROTHSKI são qualidades da intuição porque se processam como compreensão imediata, isto é, sem a interferência do pensamento racional, não dependendo de causalidade nem de organização linear. O conhecimento intuitivo realiza a identidade sujeito-objeto porque *livre* de todo condicionamento.

O desenvolvimento do praticante está condicionado (biologicamente) ao seu momento pessoal, a como ele é capaz de assimilar e de transformar aquilo que experiencia. Se ele não estiver pronto para transformar o conhecimento, não poderá evoluir. Por isso, é conveniente associar persistência com prudência, ciente de que em Improvisação de Dança há continuidade, mas também descontinuidade.

Durante a Improvisação de Dança, o improvisador vivencia o fluxo da criação direta e, nele, recria seu repertório de movimentos de dança descoberto e desenvolvido

⁶⁶ Os estímulos-limite são perturbadores que facilitam o processo de descobertas do improvisador. NACHMANOVITCH escreve que em improvisação se cria melhor quando há limites: "O compromisso com um conjunto de regras (o jogo) liberta nossa criação e a faz atingir uma profundidade e um vigor que de outra forma seriam impossíveis" (1993). A mesma idéia está presente em MAY "A criatividade resulta da tensão entre a espontaneidade e as limitações" (1982), e também em BLOOM & CHAPLIN (1988) e MIRANDA (2002).

pela prática corporeoenergética, experimentando as múltiplas combinações entre os movimentos, expandindo as conexões entre intenção e ação e aumentando a probabilidade de que novas ocorrências se manifestem. Compreende a diferença entre processo, enquanto desenvolvimento, e ruptura, como mudança de direção e sentido; percebe que a organicidade está ligada à disponibilidade e à presença (auto-atenção); que existem outras possibilidades entrelaçadas às muitas experiências de movimento já realizadas, que conduzem à manifestação da corporeidade não-consciente. Essas revelações são importantes para que, conforme sugere a metáfora do Criativo, a potência se torne ato, manifestando a harmonia entre Céu e Terra.

5.2. Exercitando a improvisação de dança

Quando nos envolvemos no movimento pela primeira vez, fazemos escolhas e formamos uma experiência por tentativas: estamos aprendendo – se desejar – a funcionar criativamente em movimento. Conforme nos tornamos mais envolvidos, experimentados e suscetíveis, aumentamos as possibilidades de que coisas singulares aconteçam porque nosso reservatório de recursos, e nossas ferramentas para modelá-los e utilizá-los, se ampliaram. Nossas respostas tornam-se mais livres, pondo de lado o processo crítico analítico e liberando o subconsciente, para que o *eu* exploratório possa entregar-se cada vez mais à experimentação física. Logo, há mais e mais momentos de envolvimento intenso, permitindo que o processo criativo torne-se mais ativo a cada nova improvisação (BLOOM & CHAPLIN, 1988, p. 16).

Provocar, instigar, incitar são verbos-chave para a proposição de exercícios de improvisação na medida em que fomentam a investigação de diferentes caminhos para a solução de problemas-estímulo. Por outro lado, é importante cultivar receptividade e quietude para a plena experiência do processo criativo da Improvisação de Dança: do não-movimento surge a intenção que se projeta no espaço-tempo pelo corpo vivo do improvisador; intenção geratriz que perpassa alinhavando as seqüências de dança, dando coesão e integridade à criação, intenção que se transforma enquanto se realiza até encontrar seu desfecho.

A fim de apresentar algumas linhas de ação para a proposição de exercícios de Improvisação de Dança, escolho a relação música-movimento como objeto de análise, porque essa é uma das mais significativas parcerias da dança, um encontro perfeito que, quando valorizado e compreendido sensivelmente, intensifica a criatividade do improvisador.

Através dos exercícios de Improvisação de Dança, pretende-se facilitar a vivência do processo criativo. Nesse momento, a técnica está presente sem estar evidente porque a atenção, agora, deve se voltar para a criação. Pode-se criar a partir do contato com objetos e texturas, motivado pelas interações dos dançarinos, por imagens, histórias, poemas, sentimento etc. Em uma Improvisação de Dança é dado conhecer o ponto de partida, mas a partir daí, dificilmente se sabe quais serão os caminhos que ela irá tomar.

5.2.1. Estímulos musicais

A relação música-movimento sintetiza o encontro entre duas artes que sempre estiveram muito próximas. Na cultura de todos os povos há demonstrações dessa parceria, apontando para infinitas combinações entre sons e passos, entre ritmo e movimentação corporal. Através da relação dança e música, é possível conhecer os padrões do emocionar de um povo; é possível perceber como cada região organiza sua expressividade e como a transforma em corpo. Assim, a amizade entre música e dança torna-se fonte de descobertas também para a Improvisação de Dança.

A influência da música na dança (como expressão cultural) está na origem desse encontro histórico; mas, na dança acadêmica (originária da dança de corte européia) esta relação foi-se estabelecendo aos poucos: só no século dezenove os compositores consagrados de música erudita começaram a escrever para bailados. Sem querer me aprofundar, gostaria de abordar a questão, fazendo uma rápida conexão com o pensamento de um dos grandes influenciadores do ballet, Jean-Georges NOVERRE. Para ele, a dança deveria estar ligada à música para ser

compreendida e para que se desenvolvesse plenamente como arte “autônoma”. Em sua Carta número oito, escreveu:

A música está para a dança como as palavras [Ópera] estão para a música. Tal paralelo apenas significa que a música dançante⁶⁷ é ou deveria ser o poema escrito que fixa e determina os movimentos e a ação do bailarino, que deve recitá-lo e torná-lo inteligível pela energia e verdade de seus gestos, pela expressão viva e animada de sua fisionomia. Conseqüentemente, a dança em ação é o órgão que deve dar conta e explicar claramente as idéias escritas da música (MONTEIRO, 1998, p.252).

Esta concepção estabelece uma relação hierárquica entre música e dança que parece ter sido corrente, pelo menos, até o início do século vinte. Emile-Jaques DALCROZE (1865-1950), compositor e pedagogo, acreditava que a consciência rítmica nascia da sensação muscular, corporal; assim, construiu uma pedagogia especialmente dedicada à educação dos sentimentos através da música. DALCROZE entendia que a música organizava ritmicamente o movimento corporal, conferindo-lhe as bases para a expressão. Definiu dança como a “arte de exprimir as emoções com a ajuda de movimentos corporais ritmados” (*La danse est l'art d'exprimer les émotions à l'aide de mouvements corporels rythmés*) [1919?], sendo o ritmo musical o responsável por tornar artístico o movimento expressivo pela alteração que opera em suas relações (dinâmica, duração e amplitude).

DALCROZE criticou a dança de seu tempo porque julgava haver uma supremacia da virtuosidade corporal⁶⁸ em detrimento da unidade entre “plástica corporal e ritmo musical”, portanto, em detrimento da expressividade, e que os dançarinos se valiam da música apenas como um acompanhamento, abrindo mão de seu poder de colaboração. Condenou a liberdade de inspiração de Isadora DUNCAN

⁶⁷ A expressão faz alusão à idéia de que nem toda música é para ser dançada. Isadora DUNCAN, ao dançar BEETHOVEN (entre outros), quebra este preconceito, mostrando que, em tese, toda e qualquer música pode ser dançada.

⁶⁸ DALCROZE escreveu: “O movimento em si mesmo não é nada, seu valor reside inteiramente no sentimento que o inspira e a dança, a mais rica em combinações técnicas de atitudes corporais, não será mais do que um divertimento sem valor se seu objetivo não pintar/representar em movimento as emoções humanas, em sua plenitude e inteira verdade” (*Lé geste en lui-même n'est rien, sa valeur réside tout entière dans le sentiment qui l'inspire et la danse la plus riche en combinaisons techniques d'attitudes corporelles ne sera jamais qu'un divertissement sans portée ni*

porque acreditava que a execução do movimento de dança deveria estar fundada em princípios pré-estabelecidos, ou seja, era contrário a qualquer tipo de improvisação. Para DALCROZE, o dançarino deveria “dançar a música” (BARIL) com o máximo de rigor rítmico. Não foi à toa que Rudolf STEINER se interessou pela pesquisa de DALCROZE, criando a dança eurítmica, a qual é totalmente enraizada nas frases musicais e milimetricamente coreografada.

Essa forma de conceber a relação dança-música foi totalmente rejeitada pela dança moderna e mesmo pelo ballet porque exigia a subordinação do movimento à música, restringindo a criação da dança. Por outro lado, foi DALCROZE quem chamou a atenção para a necessidade de uma educação musical especialmente elaborada para dançarinos e atores, que estimulasse a audição receptiva (não analítica), a percepção rítmica associada ao movimento corporal. Suas idéias e propostas estão organizadas no livro *Le rythme, la musique et l'éducation* (1919?).

Embora exista uma reflexão sobre a dinâmica entre música e movimento, creio que esta questão ainda seja de difícil solução para muitos artistas e educadores de dança. A música movimenta diferentes qualidades de energia não só no homem, mas em todo o cosmo e por isso deve ser explorada conscientemente pelo artista da dança⁶⁹. Existem experiências relacionando padrões de movimento com padrões musicais; sabe-se, por exemplo, que diferentes sons (timbres e harmônicos) provocam diferentes reações nos ouvintes. Sabe-se que a música, assim como o som das palavras, é capaz de despertar diferentes emoções e sentimentos em qualquer organismo vivo. Sabe-se que o som pode auxiliar a cura de doenças, bem como pode levar as pessoas a estados alterados de consciência (STEWART, 1996), como acontece com os mantras e preces. Por isso, a música é considerada sagrada na maioria das culturas primitivas e atualmente a psicoterapia faz uso desses conhecimentos, como é o caso da Musicoterapia (FREGTMAN, 1993).

valeur, si son but n'est pas de peindre en mouvements les émotions humaines, en leur plénitude et leur entière vérité) (BARIL, 1977, p. 385).

⁶⁹ “Parece não ser do conhecimento geral que os sons produzem formas, além de cores, e que qualquer trecho de música deixa atrás de si uma impressão desta natureza, que persiste durante algum tempo, e é claramente visível e inteligível para aqueles que têm olhos para verem” (LEADBEATER & BESANT, *Formas de pensamento*, 1905 apud ROOB, 2001, p. 611).

Fazer uso consciente da música é expandir as possibilidades criativas da dança. Assim, creio ser inaceitável pensá-la como um coadjuvante ou complemento da dança. Mesmo quando não há música há musicalidade na dança do improvisador porque há rítmica. Mesmo no silêncio (externo) há um pulso interno guiando a realização da dança: seja um pulso orgânico (respiração ou batimento cardíaco) ou um pulso não-manifesto, mas latente no *corpomente* do improvisador. A escolha da música não se restringe a uma relação de utilidade, é preciso critério, mas acima de tudo, é preciso intuição e sensibilidade para fazer a escolha adequada para cada exercício (ROTH, 2000). Assim, ao escolher a música para um exercício técnico de dança (ballet, moderno, contemporâneo etc) ou para a composição coreográfica, é importante estar atento para o fato de que haverá interferência mútua e que, portanto, todo o sentido concebido inicialmente sem a música será modificado ao introduzi-la (quando, por exemplo, a coreografia nasce sem música e posteriormente esta é introduzida ou quando um exercício técnico é criado sem música para depois adaptá-lo à métrica de uma dada música), não havendo qualquer hierarquia quando música e movimento se encontram organicamente.

A utilização de ritmos musicais de diferentes culturas mostra-se um excelente estímulo para Improvisações de Dança, principalmente para os iniciantes. Através da diversificação rítmica, é possível desenvolver o que costumo chamar “escuta musical autoconsciente”. Trata-se da captação sensível (com autopercepção) do universo musical (ritmo, pulso, melodia, timbres, sonoridade dos instrumentos, discurso musical coletivo e individual etc), através da sensibilização de todo o corpo. Ouvir deixa de ser uma especialização auditiva para ser uma recepção total do corpo em movimento.

5.2.1.1. Improvisação musical ao vivo

A presença do(a) instrumentista improvisador(a) na sala de aula de Improvisação de Dança é uma experiência muito enriquecedora. Tive a grata oportunidade de, por duas ocasiões, desenvolver uma parceria com músicos.

percussionistas em cursos regulares de Improvisação de Dança que ofereci⁷⁰. As possibilidades da relação improvisador e música (ou universo sonoro) aumentam com a presença do instrumentista-criador. É claro que, além da música ao vivo, pode-se trabalhar com a reprodução fonográfica e com o silêncio. Entretanto, a presença do músico improvisador permite a interação viva entre som e corpo.

Os tambores são ótimos para a execução dos exercícios de enraizamento, assim como para aqueles em que o foco seja a percepção rítmica: exercícios que exigem precisão no tempo ou em contratempo; vivência da exaustão e de dinâmicas aceleradas etc. A flauta (instrumentos de sopro) é especialmente indicada para exercícios que focalizem a fluência do movimento. Mas todas as sonoridades, todos os instrumentos, inclusive a voz humana, adquirem novos contornos quando estão em uma relação direta com a criação de dança.

5.2.2. Sugestão para exercícios de improvisação de dança

- ♦ **Improvisação livre:** a vivência livre da Improvisação deve ser uma prática rotineira a fim de que o improvisador conviva com o fluxo do processo criativo. O exercício apenas reúne estímulo musical à composição em tempo presente, sem nenhuma outra indicação.
- ♦ **Interação música-movimento:** a proposta é estudar a interação entre música e dança a partir da Improvisação de Dança.
 - 1) Parado, responder corporalmente a diferentes estímulos sonoros (essa prática é favorecida pela música ao vivo);

⁷⁰ Com Jorge SCHROEDER em cursos realizados no Departamento de Dança da Unicamp e no Centro de Artes Arranhacéus (Campinas/SP) e, neste local, com Cris MONTEIRO. SCHROEDER, em sua dissertação de mestrado (2000), analisa a relação música e dança e o papel da música e do músico na educação dos dançarinos.

- 2) Improvisar livremente com uma música intensa e após um certo tempo, retirar-se o estímulo bruscamente. Permanecer improvisando na ressonância, isto é, com a música internalizada corporalmente;
- 3) Improvisar no silêncio, guiado por pulso interno (pulsção presente mentalmente);
- 4) Improvisar alternando música e silêncio;
- 5) Improvisar em sintonia com o músico-improvisador: cada estímulo é organizado pelo dançarino e devolvido como novo estímulo ao músico e assim sucessivamente e também em sentido inverso (do músico para o dançarino).

♦ **Processo criativo e composição coreográfica:** as propostas visam a estabelecer elos entre o processo criativo baseado na improvisação e a composição coreográfica, e podem ser a base para a criação de espetáculos e de cenas de dança. Porque a experiência da Improvisação tanto pode ser um fim em si mesmo quanto um meio para outras realizações; neste caso, movimentos, gestos e seqüências nascidos nas improvisações são embriões para futuras composições de dança. Recomendo que seja reservado, ao final dos exercícios, um momento para a apresentação e a apreciação dos trabalhos pelo grupo.

1) Composição a partir do movimento: a partir de qualidades de movimento, tais como leve, firme, livre e controlado (*Eukinetics*. LABAN, 1978), explorar diversas possibilidades de criação e conexão entre movimentos. Repetir as seqüências que melhor descreveram o objetivo do exercício. Experimentar diferentes conexões a partir dessa triagem. Repetir até fixação. Codificar uma seqüência contínua.

• Opções para 1:

- a) Realizar o exercício sem a presença do estímulo musical.
- b) Extinguir qualquer traço de intenção, qualquer acentuação.
- c) Acrescentar acentos em momentos determinados. Experimentar diferentes possibilidades.
- d) Criação em duplas.

2) Composição com objetos: apresentar diversas opções de objetos dos mais variados tipos para serem selecionados pelos improvisadores. Cada qual deve escolher um objeto apenas. Inicialmente, o improvisador explora minuciosamente o objeto através de todos os seus sentidos (a experiência do paladar fica quase sempre impossibilitada). Depois, investiga diferentes maneiras de segurá-lo com seu corpo (peso, equilíbrio, sustentação etc). Ao final, o improvisador deve desenvolver uma movimentação sintonizada com as possibilidades do próprio objeto.

- Opções para 2:

- a) A escolha do objeto pode ser feita de diferentes maneiras: o improvisador escolhe com os olhos fechados, se valendo dos demais sentidos para perceber os objetos; a escolha é realizada pelo companheiro; trabalha-se com o objeto preferido (gosto pessoal); com o rejeitado etc.
- b) Desenvolver a seqüência criada com o objeto, sem a sua presença.
- c) Modificar parâmetros da seqüência criada com o objeto: acelerar e desacelerar; alternar as duas possibilidades anteriores; aumentar ou diminuir a sensação de peso; modificar a qualidade do movimento (nota 83).
- d) Mudar a percepção do objeto: mais pesado e mais leve; maior e menor; quente e frio etc.

3) Composição coreográfica a partir de estímulo musical: codificar e memorizar a seqüência criada a partir de uma música dada. A seqüência deve ser curta para os iniciantes e longa para os improvisadores experientes. Apresentar os resultados para todo o grupo.

- Opções para 3:

- a) Depois de fixada a relação entre a seqüência criada e a música, alterar a música. Experimentar a nova relação, repetir e codificar. Mudar várias vezes a música, investigando a relação dança-música em contextos bem

distintos: recomenda-se variar bastante os estilos das músicas: samba, valsa, ópera, forró, *jazz*, *rock and roll* etc.

- ♦ **Duplas ou trios:** desenvolver diferentes exercícios para serem realizados em duplas.

1) Impedir a movimentação do(a) companheiro(a), usando todo o corpo e criando estratégias de ação.

- Opções para 1:

- a) Realizar o exercício lentamente.
- b) Realizar o exercício sem qualquer contato corporal, examinando as possibilidades reais de interação à distancia.
- c) Realizar apenas internamente a ação (pré-ato): somente a percepção do impulso sem sua manifestação no espaço; interiorizar sem perder a intensidade da ação.

2) Ação-reação (baseado em exercício de projeção da energia animal de LEBRETON): o exercício associa percepção direta do movimento pessoal e do outro com projeção de energia no espaço. No início do exercício, os improvisadores se distanciam um do outro apenas o suficiente para movimentarem suas pernas e braços. Devem manter conexão visual, mas também se abrindo a outras possibilidades de perceber o outro. As posições de ator e receptor se alternam continuamente ao longo do exercício.

Ação: Canalizar a intenção, focalizando um ponto específico do corpo do outro. Projetar a energia incidindo diretamente no ponto focado. Usar qualquer parte do corpo para emitir a energia; deve-se variar a região. Variar intensidade da emissão.

Recepção: O improvisador recebe em seu corpo a descarga de energia projetada no espaço pelo seu companheiro. Quanto maior a interação entre eles, maior a sensibilidade à energia projetada. O receptor deve receber o impacto,

absorvendo-o para, então, transformá-lo em novo impulso, ou seja, deve, após impacto, fundir a energia recebida com a sua, forjando uma nova intenção.

- Opções para 2:

- a) Realizar o exercício com toques leves e pontuais no corpo do outro.
- b) Realizar o exercício sem toques, à média distância, preservando a qualidade da interação.
- c) Realizar o exercício sem toques, à longa distância.
- d) Realizar o exercício sem toques com os olhos fechados.
- e) Reconstruir a idéia original modificando a intenção para ação de lançar a energia e reação de sugar com o corpo a energia lançada. Este exercício pode ser realizado com grupos grandes.

6 Fechamento

Assim como na abertura, nesse momento orientador e aluno se reúnem para conversar brevemente sobre a aula. Tirar dúvidas, trocar impressões, conceituar a proposta, refletir. O fechamento é muito importante mas nem sempre há algo a ser dito; nesses casos, deve-se deixar de lado a proposta da conversa para fazer um exercício de relaxamento ou de troca física entre todos os participantes.

Muitas vezes, a vivência durante a aula é tão intensa que os alunos não conseguem organizar qualquer pensamento sobre o assunto. Não conseguem comentar e sentem-se pressionados se houver qualquer tipo de insistência para que verbalizem. Não há nenhuma obrigação, mas a certeza de que existe um momento dedicado a esse tipo de interação e que, portanto, toda experiência é importante.

Considerações Finais

A prática corporeoenergética foi posta em prática por dançarinos, atores, estudantes ou profissionais, familiarizados com a prática corporal e com idade acima de 14 anos, podendo ser realizada desde que não haja qualquer impedimento de ordem física, isto é, lesões musculares graves, anomalias ósseas etc. A adaptação desta técnica para crianças e idosos poderá ser investigada posteriormente.

Considero que seja importante, para o melhor aproveitamento pessoal e coletivo, que a sala onde serão realizados os trabalhos seja ampla, com piso apropriado e com pé direito alto (saltos), resguardada de barulhos externos, com ventilação adequada, sem espelhos e relógios, e com privacidade. Contemplando estas necessidades básicas, creio que seja possível realizar o treinamento. Apresento, alguns aspectos da observação que fiz da prática corporeoenergética na dança de vários alunos nestes últimos sete anos.

Em geral, é perceptível que a prática continuada provoca o aumento de habilidades motoras e do “vocabulário” de movimentos de dança do improvisador e que isto se potencializa com o aumento da confiança em si mesmo; verifica-se também que o improvisador torna-se mais preciso em suas ações, gestos e movimentos de dança e que isto está relacionado com a percepção da circulação e da retenção da energia vital no corpo e com o uso adequado da respiração; verifica-se melhora do tônus muscular; otimização da utilização dos apoios corporais (apoio dinâmico); flexibilidade acentuada pelo trabalho com as articulações e pelo alongamento muscular; maior poder de concentração nos objetivos dos exercícios e nos processos do movimento (esvaziamento e auto-atenção) etc.

Os depoimentos dos praticantes (ver Anexo I) revelaram que os conhecimentos adquiridos com a prática podem ser aplicados diretamente no trabalho com outras técnicas de dança e que a consciência da diferença entre *estar presente no movimento* e uma *execução mecânica* leva a um outro modo de estar presente nas aulas tradicionais de dança.

Notei que a qualidade das interações mente-corpo de um aluno¹ determina a qualidade do aproveitamento e do aprofundamento pessoal deste aluno. O interesse por múltiplas questões (energia mental-intelectual) parece despertar e aflorar um conhecimento corporal desconhecido e, neste sentido, novo. Pessoas flexíveis ou com grande capacidade de adaptação parecem ser as que mais rapidamente se sentem modificadas pelo processo do treinamento e pela vivência da improvisação. Pessoas muito rígidas em seu modo de ser oferecem resistência ao processo e, muitas vezes, acabam por abandoná-lo.

Por fim, gostaria de dizer de que maneira esta pesquisa também repercutiu criativamente em minha pessoa. Quando ingressei no mestrado em Artes, há quatro anos, não podia prever a mudança de contexto que isso seria para mim e para meu trabalho (que não deixa de ser uma coisa só). Creio que uma oportunidade se mostrou e como estava disposta e aberta aconteceu o encontro inesperado, o salto de percepção e um novo contexto de vida e de trabalho tornou-se realidade. O contato com outros pensamentos e com outros caminhos práticos ampliou meus recursos porque tornou manifestas conexões até então desconhecidas para mim. A realização da pesquisa me permitiu ousar, duvidar e descobrir muitas coisas. Uma delas é que tudo que fazemos é afetado pelo ciclo de mutações, o movimento dos contrários, e que é possível diminuir o sofrimento (de qualquer ordem) quando não lutamos contra essa força, mas quando aprendemos a ser um com ela.

Descobri que é bastante difícil mudar hábitos e idéias cristalizadas, que em alguns casos não basta a ação da vontade, mas que é preciso disponibilizar o corpomente para que a mudança aconteça no tempo da mudança e não no tempo do querer. Que permanecer apegada a meus condicionamentos após estar deles consciente impede que eu esteja presente e desperta, impede minha espontaneidade, impede que minha dança apareça. E eu não quero que a dança desapareça em mim, em meu inconsciente, quero que ela respire e que viva!

¹ Qualidade das interações mente-corpo significa, neste ponto, a capacidade (maior ou menor) para ajustes conscientes entre significados e significantes; entre aquilo que é percebido mentalmente e expressado corporalmente e vice-versa; entre os aspectos visíveis e não-visíveis presentes em uma prática que reúne as dimensões física e energética do praticante.

Espero, enfim, que através dessa pesquisa outras pessoas possam ser beneficiadas e outras realidades alteradas.

Bibliografia

ARTAUD, Antonin. *O teatro e seu duplo*. Tradução de Teixeira Coelho. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

BARBA, Eugenio. *Além das ilhas flutuantes*. Campinas, SP: Hucitec, 1991.

_____. Eugenio; SAVARESE, Nicola. *A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral*. Tradução de Luís Otávio Burnier. Campinas, SP: Hucitec, 1995.

BARIL, Jacques. *La danse moderne: d'Isadora Duncan à Twyla Tharp*. Tradução de Raquel Gouvêa. Paris: Vigot, 1977.

BERTHERAT, Thérèse; BERSTEIN, Carol. *O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si*. Tradução de Estela dos Santos Abreu. São Paulo: Martins Fontes, 1985.

BIASOLI, Carmem Lúcia A. *A formação do professor de arte: do ensaio... à encenação*. Campinas, SP: Papirus, 1999.

BLOOM, Lynne A.; CHAPLIN, L. Tarin. *The moment of movement: dance improvisation*. Tradução de Adriana Gouvêa. Pittsburgh/EUA: University of Pittsburgh Press, 1988.

BRENNAN, Barbara Ann. *Mãos de luz: um guia para a cura através do campo de energia humana*. Tradução de Otávio Cajado. São Paulo: Pensamento, 2000.

BROOK, Peter. *O teatro e seu espaço*. Rio de Janeiro: Vozes, 1979.

BURNIER PESSÔA DE MELLO, Luis Otávio S. *A arte de ator: da técnica à representação: elaboração, codificação e sistematização de técnicas corpóreas e vocais de representação para o ator*. 1995. Tese (Doutorado em Comunicação e Semiótica) - PUC/SP, São Paulo.

_____. *A arte de ator: da técnica à representação: elaboração, codificação e sistematização de técnicas corpóreas e vocais de representação para o ator*. Campinas, SP: Unicamp, 2001.

_____. *Sur la formation de l'acteur*. 1985. Dissertação (Mestrado em Estudos Teatrais) - Université de la Sorbonne, Paris III, Paris.

CAPRA, Fritjof. *O ponto de mutação: a ciência, a sociedade e a cultura emergente*. Tradução de Álvaro Cabral. São Paulo: Cultrix, 1995.

_____. *O tao da física: um paralelo entre a física moderna e o misticismo oriental*. Tradução de José Dias. São Paulo: Cultrix, 1995.

_____. *A teia da vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos*. Tradução de Newton R. Eicheberg. São Paulo: Cultrix, 2002.

CASTANEDA, Carlos. *A erva do diabo: os ensinamentos de Don Juan*. Rio de Janeiro: Record, 1995a.

_____. *Uma estranha realidade*. Rio de Janeiro: Record, 1993a.

_____. *Viagem a Ixtlan*. 12. ed. Rio de Janeiro: Record, [199-?].

_____. *O segundo círculo do poder*. Rio de Janeiro: Record, 1995b.

_____. *O presente da águia*. Rio de Janeiro: Record, 1993b.

_____. *O fogo interior*. Rio de Janeiro: Nova Era, 1996.

_____. *O poder do silêncio: novos ensinamentos de Don Juan*. Rio de Janeiro: Record, 1995c.

_____. *A arte do sonhar*. Rio de Janeiro: Record, 1993c.

CAVALCANTI, Matilde. *O corpo essencial: trabalho corporal integrado para o desenvolvimento de uma nova consciência*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1992.

CHOPRA, Deepak. *Energia ilimitada: o programa completo mente/corpo para vencer a fadiga crônica*. Tradução de Cláudia Duarte. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

COSTAS, Ana Maria Rodriguez. *Corpo veste cor: um processo de criação coreográfica*. 1997. Dissertação (Mestrado em Artes) - Unicamp, Campinas, SP.

CREMA, Roberto. *Introdução à visão holística: breve relato de viagem do velho ao novo paradigma*. São Paulo: Summus, 1989.

DALCROZE-JAQUES, Emile. *Le rythme, la musique et l'éducation*. Tradução de Raquel Gouvêa. Lausanne/França: Foetisch Frères, [1919?].

DAMÁSIO, António R. *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Cia das Letras, 2000.

DRUMMOND DE ANDRADE, Carlos. *O medo*. Rio de Janeiro: José Olympio, 1978.

DUNCAN, Isadora. *Isadora: fragmentos autobiográficos*. Tradução de Lya Luft. Rio Grande do Sul: L&PM, 1985.

DYCHTOWALD, Ken. *Corpomente: uma síntese dos caminhos do oriente e do ocidente para a autoconsciência, saúde e crescimento pessoal*. Tradução de M. Sílvia Mourão Neto. São Paulo: Summus, 1984.

FAHLBUSH, Hannelore. *Dança: moderna e contemporânea*. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo movimento*. Tradução de Daisy Souza. São Paulo: Summus, 1977.

FERNANDES, Ciane. *Pina Bausch e o Wuppertal Dança-Teatro: repetição e transformação*. São Paulo: Hucitec, 2000.

FERRACINI, Renato. *A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator*. Campinas, SP: Editora Unicamp, Imprensa Oficial, 2001.

FREGTMAN, Carlos D. *O tao da música*. Apretação: Egberto Gismonti. São Paulo: Pensamento, 1993.

GAIARSA, José A. *Respiração, angústia e renascimento*. São Paulo: Ícone, 1994.
_____. *A engrenagem e a flor*. São Paulo: Ícone, 1986.

GAMA, M. Ercília R.; REGO, Ricardo A. *Grupos de movimento: consciência e expressão de si através do corpo*. Cadernos Reichianos, n. 1. São Paulo: Instituto Sedes Sapientiae, 1994.

GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*. Tradução de G. Mariani e A. Guimarães F. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GOSWAMI, Amit. *O universo autoconsciente: como a consciência cria o mundo material*. Rio de Janeiro: Reccord - Rosa dos Tempos, 1998.

_____. *A janela visionária – um guia para a iluminação por um físico quântico*. Apretação: Dr. Deepak Chopra. Tradução de Paulo Salles. São Paulo: Cultrix/Willis Harman House, 2003.

_____. *Quantum creativity: waking up to our creative potential*. Tradução de Adriana Gouvêa. University of Oregon & Institute of Noetic Science: Hampton Press, 1999.

_____. *Teoria quântica da criatividade de Amit Goswami*. Apostila utilizada na disciplina "Processo Criativo e Metodologia" (AT002) ministrada pela Profª Drª Laís Wollner. Instituto de Artes, Unicamp, Campinas, SP: 2 sem/2000.

GROF, Stanislav; BENNETT, Hal Zina. *A mente holotrópica: novos conhecimentos sobre psicologia e pesquisa da consciência*. Tradução de Wanda Roselli. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

GROTOWSKI, Jerzy. *Em busca de um teatro pobre*. Tradução de Aldomar Conrado. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1976.

_____. *Conferência em Bologna*. Tradução de Suze F. Sperber. Revista do Lume, Campinas, SP, n. 3, set. 2000.

GUIMARÃES, Maria Cláudia Alves. *Vestígios da dança expressionista no Brasil: Yanka Rudzka e Aurel Von Milloss*. 1998. Dissertação (Mestrado em Artes) - Instituto de Artes, Unicamp, Campinas, SP.

HERÁCLITO; ANAXIMANDRO; PARMÊNIDES. *Os pensadores originários: Anaximandro, Parmênides, Heráclito*. Tradução de Emmanuel C. Leão e Sérgio Wrublewski. Petrópolis, RJ: Vozes, 1991.

HERRIGEL, Eugen. *A arte cavalheiresca do arqueiro zen*. São Paulo: Pensamento, 1997.

JANUZELLI, Antonio. *A aprendizagem do ator*. Série Princípios, São Paulo: Ática, 1986.

JUNG, Carl G. *Sincronicidade*. Tradução de Pe. Dom Mateus R. Rocha. Petrópolis: Vozes, 1990.

_____. *O eu e o inconsciente*. Tradução de Dora F. Silva. Petrópolis: Vozes, 1987.

_____. *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Tradução de Dora F. Silva e M. Luíza Appy. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

JUNG, Carl G.; WILHELM, Richard. *O segredo da flor de ouro: um livro de vida chinês*. Tradução de Dora F. Silva e M. Luíza Appy. Petrópolis: Vozes, 1984.

KUSHI, Michio. *O livro do do-in: exercícios para o desenvolvimento físico e espiritual*. Tradução de Norberto P. Lima e Juracy Cançado. São Paulo: Ground, 1985.

LABAN, Rudolf. *Domínio do movimento*. Tradução de A. M. De Vecchia e M. S. Netto. São Paulo: Summus, 1978.

_____. *Dança educativa moderna*. Organização de Lisa Ullmann. São Paulo: Ícone, 1990.

LEADBEATER, Charles W. *Os chakras – os centros magnéticos vitais do ser humano*. São Paulo: Pensamento, [19--?].

LEBRETON, Yves. *Il corpo manifestato*. Tradução de Clóvis E. de Gouvêa. Casa Usher/Firenze, Milão, 1980; Empreintes, Paris, 1980; Guida al Mimo e Clown, Rizzoli, Milão, 1983. Retirado de programa do espetáculo S.O.S. de Yves Lebreton.

LEE, Maria Lucia. *Lian Gong em 18 terapias: forjando um corpo saudável (ginástica chinesa do Dr. Zhuang Yuen Ming)*. São Paulo: Pensamento, 1997.

LIBÂNEO, Daniela Leonardi. *Ensinando dança flamenca*. 1999. Dissertação (Mestrado em Artes) - Instituto de Artes, Unicamp, Campinas, SP.

LIMA, Tatiana. *A arte como veículo*. Revista do Lume, Campinas, SP, n. 2, ago.1999.

LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. Tradução de Maria S. Mourão Neto. São Paulo: Summus, 1982.

_____. *Amor, sexo e seu coração*. Tradução de M. Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1990.

MARINHO, Ana Maria. *80 exercícios respiratórios de Svásthya Yoga*. São Paulo: Global/ Ground, 1990.

- MARQUES, Isabel A. *Ensino de dança hoje: textos e contextos*. São Paulo: Cortez, 1999.
- MARTINELLI, Suselaine Serejo. *No ensino, quem dança? Uma análise sobre a criatividade no ensino da dança no DF*. 2000. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - UnB, Distrito Federal.
- MARTINS, Cleide. *A improvisação em dança: um processo sistêmico e evolutivo*. 1999. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Semiótica) - PUC/SP, São Paulo.
- MATURANA, Humberto R.; VARELA, Francisco J. *A árvore do conhecimento: as bases biológicas da compreensão humana*. Tradução de H. Mariotti e L. Diskin. São Paulo: Palas Athena, 2002.
- MATURANA, Humberto R. *Cognição, ciência e vida cotidiana*. Organização de Cristina Magro e Victor Paredes. Belo Horizonte, MG: UFMG, 2001.
- MAY, Rollo. *O homem a procura de si mesmo*. Tradução de Áurea Brito. Petrópolis, RJ: Vozes, 1989.
- _____. *A coragem de criar*. Tradução de A Rodrigues. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1982.
- MENDONÇA, Maria E. *Ginástica holística: história e desenvolvimento de cuidados corporais*. São Paulo: Summus, 2000.
- MIRANDA, Evaristo E. de. *Corpo: território do sagrado*. São Paulo: Loyola, 2002.
- MONTEIRO, Marianna. *Noverre: cartas sobre a dança*. São Paulo: Universidade de SP/ FAPESP, 1998.
- NACHMANOVITCH, Stephen. *Ser criativo: o poder da improvisação na vida e na arte*. Tradução de Eliana Rocha. São Paulo: Summus, 1993.
- OUSPENSKY, P. D. *Psicologia da evolução possível ao homem*. Tradução de Eleonora L. de Carvalho – Instituto Gurdjieff. São Paulo: Pensamento/Cultrix, 2002.
- PENROSE, Roger. *O grande, o pequeno e a mente humana*. Tradução de Roberto L. Ferreira. São Paulo: UNESP/Cambridge, 1998.
- PEREIRA, Ieda; HANNAS, M. Lúcia. *Educação com consciência: fundamentos para uma nova abordagem pedagógica*. Coleção Novos Rumos da Educação, vol. I. São Paulo: Gente, 2000.
- RAMANADI. *Cromosofia*. Porto Alegre, RS: FEEU, 1998.
- REICH, Wilhem. *A função do orgasmo*. Tradução de M. Novak. São Paulo: Brasiliense, 1978.

RODRIGUES, Graziela. *Ballarino-Pesquisador-Intérprete: processo de formação*. Rio de Janeiro: Min. Cultura - FUNARTE, 1997.

RODRIGUES, Hugo Elídio. *Introdução à gestalt-terapia: conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica*. Petrópolis: Vozes, 2000.

ROLF, Ida. *Ida Rolf fala sobre Rolfing e realidade física*. Organização de Rosemary Feltis. Tradução de M. Sílvia M. Neto. São Paulo: Summus, 1986.

ROOB, Alexander. *O museu hermético: alquimia e misticismo*. Tradução de Teresa Curvelo. Köln: Taschen, 2001.

ROPA, Eugênia. *Alle origini della danza moderna*. Milão: Il Mulino, 1990.

ROTH, Gabrielle. *Os ritmos da alma: o movimento como prática espiritual*. São Paulo: Cultrix, 2000.

ROUBINE, Jean-Jacques. *A linguagem da encenação teatral: 1880-1980*. Tradução de Yan Michalski. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

SASPORTES, José. *Pensar a dança: reflexão estética de Mallarmé a Cocteau*. [S.l.]: Imprensa Nacional - Casa da Moeda, 1983.

SCHROEDER, Jorge Luiz. *A música na dança: reflexões de um músico*. 2000. Dissertação (Mestrado em Educação) - Unicamp, Campinas, SP.

SCHULZE, Guilherme Barbosa. *Da quietude criativa à ação: a busca pela unidade entre criação e expressão em dança*. 1997. Dissertação (Mestrado em Artes) - Instituto de Artes, Unicamp, Campinas, SP.

SHAPIRO, Sherrey B. *Em direção a professores transformadores: perspectiva feminista e crítica no ensino de dança*. Pro-Posições, Faculdade de Educação da Unicamp, Campinas, SP, v. 9, n. 2, jun. 1998.

SOARES, Marília Vieira. *Técnica energética: fundamentos corporais de expressão e movimento criativo*. 2000. Tese (Doutorado em Educação) - Unicamp, Campinas, SP.

SOUZENELLE, Annick de. *O simbolismo do corpo humano: da árvore da vida ao esquema corporal*. São Paulo: Pensamento, 1994.

SPOLIN, Viola. *Improvisação para o teatro*. Tradução de I. D. Koudela e E.J. Amos. São Paulo: Perspectiva, 1982.

STANISLAVSKI, Konstantin. *Minha vida na arte*. Tradução de Paulo Bezerra. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1989.

_____. *A construção da personagem*. Tradução de Pontes de Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1986.

_____. *A preparação do ator*. Tradução de Pontes de Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1982.

_____. *A criação de um papel*. Tradução de Pontes de Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1972.

STEWART, R. J. *Música e psique: as formas musicais e os estados alterados de consciência*. Tradução de Carlos A. Malferari. São Paulo: Cultrix, 1996.

SUZUKI, Shunryu. *Mente zen, mente de principiante*. Tradução de Odete Lara. São Paulo: Palas Atena, 1999.

TREMBLAY, Larry. *Le crâne des théâtre: essais sur le corps de l'acteur*. Montreal: Leméac, 1993.

VALERY, Paul. *A alma da dança e outros diálogos*. Tradução de Marcelo Coelho. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

VIANNA, Klaus. *A dança*. São Paulo: Siciliano, 1990.

WECHSLER, Solange Múglia. *Criatividade: descobrindo e encorajando*. São Paulo: Psy, 1998.

WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. *O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal*. Rio de Janeiro: Vozes, 1986.

WENNERSCHOU, Lasse. *O que é euritmia curativa? – Um caminho consciente para as forças vitais (três cartas)*. Tradução de Cecília Teixeira. São Paulo: Antroposófica, 1997.

WHITE, John. *O mais elevado estado de consciência*. São Paulo: Cultrix/Pensamento, 1993.

WIGMAN, Mary. *Mary Wigman: le langage de la danse*. Tradução de Jacqueline Robinson. Paris: Centre National des Lettres, 1986.

WILHEM, Richard. *I Ching: o livro das mutações*. Prefácio de Carl G. Jung. Tradução de Alayde Mutzenbecher e Gustavo Pinto. São Paulo: Pensamento, 1998.

ZOHAR, Danah. *O ser quântico: uma visão revolucionária da natureza humana e da consciência baseada na nova física*. São Paulo: Nova Cultural, 1995.

Dicionários

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Novo dicionário da Língua Portuguesa*. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

GAFFIOT, F. *Dictionnaire illustré Latin-Français*. Paris: Hachete, 1934.

HOUAISS, Antônio. *Dicionário eletrônico Houaiss da Língua Portuguesa 1.0*: [S.l.]: Objetiva, 2001.

ISIDRO PEREIRA, S.J. *Dicionário Grego-português e Português-grego*. 8. ed. Braga: Apostolado da Imprensa, 1998.

LALANDE, André. *Vocabulário técnico e crítico da filosofia*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

ROBERT, Paul. *Le nouveau Petit Robert – dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française*. Paris: Dictionnaire Robert, 1993.

Documentos Eletrônicos

BARBA, Eugenio. *En las entrañas del monstruo*. Discurso de agradecimento de Eugenio Barba por ocasião da outorga do título de Doutor *Honoris Causa*, concedido pelo Instituto Superior de Artes (ISA), em Havana, aos 6 de fevereiro de 2002. Disponível em: <<http://www.odinteatret.dk/background/havanaspank.htm>>. Acesso em: 10 jan. 2004.

LEBRETON, Yves. *Entrevista*. [mensagem pessoal]. Mensagem recebida por <raquelgouvea@aol.com> em 22/10/2002.

VILELA, Ana L. Miranda. *Percepção da força gravitacional e do movimento*. Disponível em: <<http://www.afh.bio.br/basicos/sentidos5.htm>>. Acesso em: 19 jan. 2004.

WEBCIÊNCIA. *Sinapses: transmissão do impulso nervoso entre células*. Disponível em: <http://www.webciencia.com/11_29nervoso.htm>. Acesso em: 23 jan. 2004.

Documentos Iconográficos

Fotografias

FELICIANO, Betho. *Making-off do vídeo: demonstração técnica dos princípios da prática corporeoenergética com Raquel Gouvêa*. Auditório do Instituto de Artes – UNICAMP. 2003.

Ilustrações

VIRTUAL HOSPITAL. *Atlas of anatomy*. Disponível em: <http://www.vh.org/adult/provider/anatomy/atlasofanatomy/plate08/02lowspinedorsal.html>. Acesso em: 23 jan. 2004. (Fig. 3)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. *Hospital universitário*. Disponível em: http://www.hu.ufsc.br/~grumad/anatom_p.html. Acesso em: 23 jan. 2004. (Fig. 6)

CORPO HUMANO. *Sistema ósseo*. Disponível em: http://www.corpohumano.hpg.ig.com.br/sist_osseo/coluna_vertebral/verteb2.htm. Acesso em: 23 jan. 2004. (Fig. 8)

Documento Sonoro

NAMURA, Denise. *Entrevista com Denise Namura*. Campinas, SP: Hotel Park Tower, 2000. 1 fita cassette (60 min). Entrevista concedida a Raquel V. de Gouvêa.

Imagem em Movimento

Prática corporeoenergética para a Improvisação de Dança: uma via para a manifestação da criatividade. Produção de Raquel V. de Gouvêa. Campinas, SP: 2004. 1 videocassete.

Anexo I - Depoimentos

Comentando sobre a frase *A improvisação é a intuição em ação...*, a aluna A declarou:

“Isso ocorre quando realmente nos entregamos e fazemos coisas em seguida de outras sem pensar, sem julgar. E tudo o que for sendo feito vai adquirindo uma história, uma coerência, algo que é intrínseco ao momento, aos estímulos, aos impulsos (nossos), os quais vão sendo seguidos com uma fluência louca, sem trégua, num fluxo como o sanguíneo, que é vital e que atinge múltiplos caminhos ao mesmo tempo (sem que um seja menos importante que outro). É como se o Ser se ampliasse e ganhasse uma percepção multi-focada, mas sem ser dispersa. 360 graus: enxerga-se tudo, percebe-se tudo, dentro e fora do corpo. São muitas coisas acontecendo simultaneamente, numa cadência sem quebra; mesmo que haja pausa exterior, por dentro tudo ferve, vibra e vive”.

Sobre as aulas de Improvisação de Dança, a aluna B relatou:

“Muito tenho a dizer em relação às aulas de improvisação; entretanto, o que acredito ser o meu maior aprendizado são as questões que extrapolam os limites de uma aula de dança. A busca por uma movimentação orgânica, por um pulso interno e por uma percepção dilatada do espaço, entre outras, resultou numa inteligência corporal que, por sua vez, trouxe uma segurança em cena jamais experimentada; porém, os resultados não se limitaram (ainda que não fosse pouco) à descoberta de elementos para uma composição coreográfica ou atuação cênica, aprimorada. Para mim, as aulas de improvisação trouxeram uma

conscientização de que o inconsciente existe, e se manifesta à medida que me proponho a enxergá-lo. A experiência de improvisar em dança conscientizou-me de que existem muito mais coisas além daquelas que posso racionalizar; descobri que o Universo é composto por energias e que elas também existem em mim. Através da prática do esvaziamento, fui capaz de ouvir e enxergar paisagens internas que necessitaram materialização; tive um impulso que objetivou uma criação. Assim comecei a pintar e ter segurança naquilo que me propunha fazer, pois percebia que a qualidade das obras vinha de um aprimoramento pessoal, de uma conscientização conquistada por uma prática que me tomava em todas as dimensões”.

Em questionário distribuído em sala de aula, obtive as seguintes respostas das alunas C e D:

- **O que as trouxe às aulas de Improvisação de Dança?**

- C: “A necessidade de deixar o meu corpo fazer o que ele quer.”
- D: “A improvisação fazia parte das aulas da Cia Arranhacéus, em um processo de criação.”

- **O que você espera alcançar através desta técnica?**

- C: “Na verdade não espero alcançar um objetivo específico através desta técnica. A improvisação me traz muitas surpresas, de possibilidades de movimento e de libertar minha dança de códigos corporais impostos.”

- **Procurem se lembrar de como seu corpo dançava e se expressava antes de vocês iniciarem a prática da Improvisação de Dança. Vocês percebem algum aspecto que se modificou a partir dessa prática? E sua dança? E sua vida pessoal?**
 - C: "Percebi que houve uma mudança muito grande com relação ao corpo todo dançar; em qualquer movimento ele está sempre presente por inteiro. Aprendi a observar o meu corpo tanto em aula como no dia-a-dia. Passei a ver também, como o meio externo influi no corpo, como ele faz com que mudemos nossa postura e nosso humor."
 - D: "A prática da improvisação com certeza modificou alguns aspectos corporais e mentais que eu carrego comigo na minha dança e na minha vida pessoal. A começar pela questão de encontrar meus próprios limites e, de certa forma, tentar ampliá-los; a entrega total em um trabalho que traz sensações muito boas e renovadoras; o respeito ao meu corpo; o tipo de trabalho muscular; o aprendizado de economizar energia e de não desperdiçá-la sem necessidade; as raízes dos pés e das mãos; a atenção dentro de um espaço, procurando abrir os canais de troca com pessoas diferentes e energias diferentes."
- **O que muda quando há a presença do músico e da música ao vivo em sala? Qual a maior dificuldade para vocês?**
 - C: "(...) Com a música ao vivo dá para sentir cada instrumento, o que se perde um pouco na música gravada."
 - D: "Muda tudo! O som ao vivo desperta reações tanto físicas quanto psíquicas que outras formas de som eletrônico não o fazem. A integração do corpo com o som é muito maior, e daí vem uma dificuldade minha que é de uma situação na qual eu faço o movimento e o músico me acompanha. Em poucos segundos essa ação e reação parece não acontecer, de tão integrado que se torna, não se percebe quem está seguindo quem."

- **Como vocês se sentem durante as aulas? E depois?**

- C: "Sinto-me inteira e presente, sinto que não existe lá fora. Depois da aula não me sinto desgastada, pelo contrário, me sinto renovada. O cansaço físico só aparece no dia seguinte."
- D: "(...) Percebo que a aula é sempre uma nova descoberta, e que a concentração é fundamental. Às vezes, sinto todas as partes do meu corpo muito integradas, e me sinto em equilíbrio com o espaço em volta de mim. É quase uma sensação de expansão: me sinto maior do que sou, dilatada. É interessante que nessas horas, qualquer movimento que eu faço parece ser de grande intensidade. Há dias também em que tudo fica muito mecânico, que não consigo "transcender" e que há um trabalho mais físico. Ao longo das aulas sinto, muitas vezes, que meu corpo vai se organizando quase que sozinho, e meu eixo, meus pés ficam muito mais "acordados" durante a improvisação. Já depois das aulas costumo me sentir quase sempre da mesma forma. É um cansaço não localizado, que deixa o corpo pesado e ao mesmo tempo muito vivo. Fico cansada mas muito agitada, leva um tempo para eu acalmar os meus pensamentos e desligar para dormir."

Anexo II - Fotografias

