

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

INSTITUTO DE ARTES

Mestrado em Artes

DANÇA VOCAL: A VOZ DO MOVIMENTO, O MOVIMENTO DA VOZ

TEREZA MARGARIDA MORINI VINE

CAMPINAS

2005

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

INSTITUTO DE ARTES

Mestrado em Artes

**DANÇA VOCAL:
A VOZ DO MOVIMENTO, O MOVIMENTO DA VOZ**

TEREZA MARGARIDA MORINI VINE

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. Verônica Fabrini Machado de Almeida
e co-orientação da Profa. Dra. Sara Pereira Lopes

CAMPINAS - 2005

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA CENTRAL DA UNICAMP

Vine, Tereza Margarida Morini.

V75d

Dança vocal : a voz do movimento, o movimento da voz /

Tereza Margarida Morini Vine. – Campinas, SP : [s.n.], 20005.

Orientadores: Verônica Fabrini, Sara Lopes.

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de
Campinas, Instituto de Artes.

1. Movimento (Encenação). 2. Voz. 3. Dança.
4. Artes cênicas. 5. Percepção visual do movimento.
I.Fabrini, Verônica. II. Lopes, Sara Pereira.
III. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de
Artes. IV. Título.

Palavras -chave em inglês (Keywords): Movement (Acting).

Voice.

Dance.

Performing arts.

Movement perception (Vision).

Área de concentração: Artes cênicas.

Banca examinadora: Fernando Passos, Elizabeth Bauch Zimmermann,
Eusébio Lobo, Agnaldo Moreira de Souza, Heloisa Bauab, Verônica Fabrini.

Data da defesa: 04/02/05

Dedico este trabalho em memória de meu pai Irineu, que no decorrer da vida sempre esteve ao meu lado nas minhas decisões. Seu carinho, amor e capacidade de sonhar me proporcionaram a força para buscar meus sonhos e ideais.

E dedico em memória da minha mãe Nadyr, que, com seu amor, me deu os limites necessários para eu enfrentar a vida com determinação, ética e humildade.

Dedico também à minha irmã Marilza, que está presente sempre que preciso e passa noites acordadas para me ajudar.

E ao meu marido Chris, que me incentiva, me dá forças e me ajuda.

AGRADECIMENTOS

O término de uma etapa da vida é sempre o recomeço de uma nova fase.

Neste momento, chego ao fim de uma jornada que, obviamente, não poderia ter acontecido sem a ajuda de inumeráveis pessoas que de alguma forma ou outra me incentivaram, me apoiaram e me estimularam quando tantas vezes fraquejei.

De antemão peço desculpas a qualquer dos amigos que porventura esqueça de mencionar.

Quero agradecer a minha orientadora Verônica, que me levou a profundas reflexões nos momentos prazerosos de orientação. Este trabalho, sem dúvida, não teria acontecido sem a sua ajuda, paciência e broncas.

A minha co-orientadora Sara Lopes, que me trouxe para a terra quando eu começava a voar demais.

Aos meus queridos professores Fernando Passos, Elizabeth Zimmermann, Eusébio Lobo, Laís Wollner e Etienne, pelas aulas inspiradoras e pelo incentivo.

Ao meu querido amigo e professor Zé Antônio que me ajudou a dar os primeiros passos na busca da minha dança pessoal.

Ao Instituto de Artes por ter me aceito no programa de pós-graduação.

Aos meus companheiros Aguinaldo e Heloisa por aceitarem participar da banca e por me encorajarem a ir em frente.

A minha irmã Lizete, pelas palavras sábias no momento que precisei.

Ao meu irmão Carlinhos, que está sempre cuidando de mim.

Ao meu irmão Tuto, pelo esforço de afeto.

Aos meus amigos e amigas Iana, Alexandre, Anderson, Cirilo, Claudete, Doty, June, Deborah, Jim e Jessica, Trevor, Graham, Julian, Ana, Zé Márcio, Lucy, Doris, Artur, Karla, Paulinho, Manuel, Regiane, Anderson, Margareth, Leila, Cláudio, que sempre acreditaram em mim, quando eu mesma muitas vezes não o fazia.

Ao meu marido e amante Chris pela coragem de sair de sua cultura e raízes e atravessar o Atlântico para estar comigo pelo nosso amor.

A Cleonice por manter a casa em ordem enquanto eu escrevia este trabalho.

A minha mãe e a meu pai, por me permitirem existir e por todas as orações que sempre fizeram por mim e que onde estiverem sei que estaremos sempre juntos, unidos pelos laços do amor.

RESUMO

Este trabalho faz uma reflexão sobre o movimento cênico em seu contexto na contemporaneidade. Ele nasce como resultado das investigações proporcionadas pelo método de Vocal Dance & Voice Movement Integration, organizado por Patrícia Bardi.

Analisa o processo do pensamento humano em relação a ser corpo em movimento, discutindo os aspectos da visão dualista de mundo em contraponto aos conceitos que buscam entender o ser humano como entidade única.

Este estudo ressalta a importância dos princípios bio-anato-fisiológicos para o processo de desenvolvimento do performer e os aponta como uma possibilidade de entendimento do indivíduo consigo mesmo e no seu processo do fazer artístico.

Sendo o movimento princípio da vida e da arte, a Dança Vocal apresenta-se como uma proposta para exploração e descoberta de processos criativos.

É dirigido à profissionais, professores e alunos, bem como àqueles que se interessam pela arte do movimento.

ABSTRACT

The focus of this work is concerned with expressive movement within contemporary art. It was developed through the investigations inspired by the Vocal Dance & Voice Movement Integration methods created by Patricia Bardi.

An analysis of human thought processes in relation to the body and how they have changed over time is presented. The work then discusses the philosophy of dualism and continues by examining the more recently accepted ideas of a more unified or holistic approach to life.

This study looks at the importance of understanding the anatomical aspects of movement as a method for developing artistic works and suggests the use of Vocal Dance techniques for creative exploration.

Professionals, teachers, students and anyone interested in body-mind processes will hopefully benefit from the subjects covered.

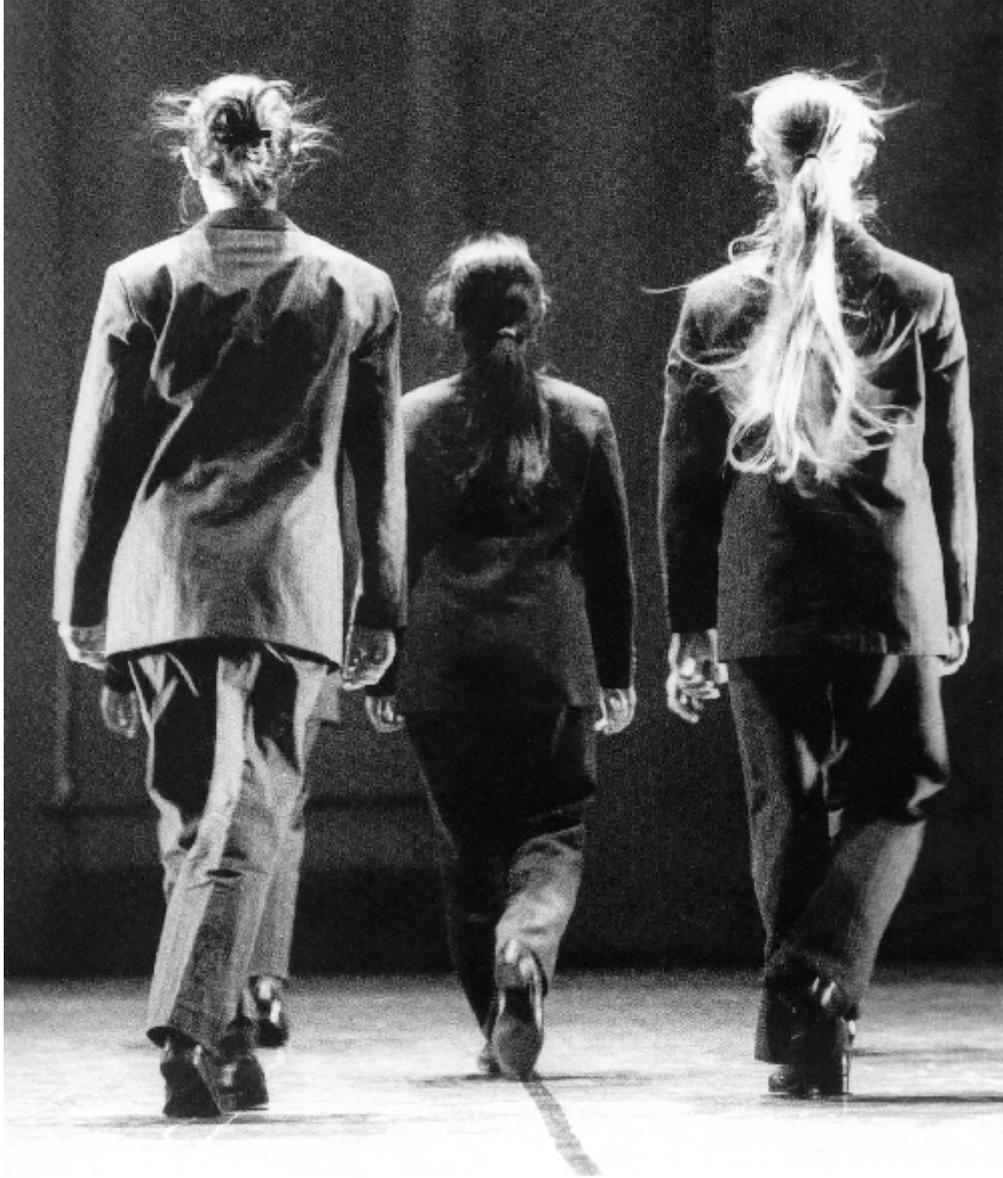


Figura 1. Urs Dietrich - Das Kalte Gloria

SUMÁRIO

DEDICATÓRIA	v
AGRADECIMENTOS	vii
RESUMO	ix
ENTRADA	xi
SUMÁRIO	xiii
LISTA DE FIGURAS	xv
INTRODUÇÃO	1
1. O PENSAMENTO	7
1.1 SOBRE A DUALIDADE HUMANA	7
1.2 DA UNICIDADE HUMANA	11
1.3 DOS ESTUDOS SOBRE O <i>CORPESPIRIENTE</i>	18
1.4 SOBRE A DANÇA VOCAL: UMA BUSCA PESSOAL	29
2. A CONCRETUDE	37
2.1 OS SISTEMAS DO <i>CORPESPIRIENTE</i>	38
A. O SISTEMA RESPIRATÓRIO	38
B. O SISTEMA CELULAR	42
C. OS ÓRGÃOS COMO SISTEMA	45
D. O SISTEMA ESQUELÉTICO	49
E. OS LIGAMENTOS COMO SISTEMA	52
F. O SISTEMA MUSCULAR.	54
G. O SISTEMA ENDÓCRINO	58
H. OS FLUIDOS COMO SISTEMA	60
I. A FASCIA COMO SISTEMA	66
J. AS GORDURAS COMO SISTEMA	68
K. O SISTEMA TEGUMENTAR	69
L. O SISTEMA NERVOSO	70
M. OS SENTIDOS COMO SISTEMA	71
N. O SISTEMA DAS EMOÇÕES	75

3. O PROCESSO	85
3.1 O DESENVOLVIMENTO DO MOVIMENTO HUMANO: SUA VOZ, SUA COMPLEXIDADE	87
3.2 A VOZ: SEU MOVIMENTO E SEU PROCESSO	97
4. A PROPOSTA: O CORPESPIRIENTE NA POESIA DO MOVIMENTO	109
4.1 CONSTATAÇÕES – REFLEXÕES	111
4.2 UMA TROCA DE EXPERIÊNCIAS	125
5. CONCLUSÃO	131
6. FONTES BIBLIOGRÁFICAS	137

LISTA DE FIGURAS

1. URS DIETRICH	xi
2. O PRINCÍPIO	3
3. A EXPANSÃO	5
4. EVOLUÇÃO	11
5. A SUBSTÂNCIA DA VIDA	13
6. ESQUEMA DA CÉLULA	16
7. MULTIPLICAÇÃO	19
8. A PRIMEIRA TRANSFORMAÇÃO	21
9. A SEGUNDA TRANSFORMAÇÃO	22
10. A TERCEIRA TRANSFORMAÇÃO	23
11. A QUARTA TRANSFORMAÇÃO	25
12. O DESENVOLVIMENTO DO MOVIMENTO HUMANO I	28
13. O DESENVOLVIMENTO DO MOVIMENTO HUMANO II	30
14. RUDOLF LABAN	33
15. O DESENVOLVIMENTO DO MOVIMENTO HUMANO III	36
16. MARY WIGMAN 1	37
17. ESQUEMA DIAFRAGMA	41
18. MARY WIGMAN 2	43
19. SANKAI JUKU	44
20. TATOEBA	46
21. ESQUEMA COLUNA	50
22. ESQUELETO	51
23. KAZUO OHNO FLOR	53
24. MARGHA VINE	55
25. HIJIKATA – ONO	57
26. PINA BAUSCH 1	59
27. MARGHA VINE 1	61
28. RITUAL	63
29. UM CANTO PARA SAPATOS 1	67

30. TAO TA TANZ 1	69
31. MARGHA VINE 2	70
32. TAO TA TANZ 2	72
33. MARGHA VINE 3	74
34. UM CANTO PARA SAPATOS 2	77
35. TAO TA TANZ 3	79
36. MARGHA VINE 4	81
37. UM CANTO PARA SAPATOS 3	84
38. UM CANTO PARA SAPATOS 4	86
39. MARGHA VINE 5	88
40. MARGHA VINE 6	90
41. UM CANTO PARA SAPATOS 5	93
42. TORMENTO	95
43. WILLIAN FORSYTHE – SINGERLAND	97
44. UM CANTO PARA SAPATOS 6	100
45. MARGHA VINE 7	105
46. KAZUO OHNO	106
47. MARGHA VINE 8	107
48. MARGHA VINE 9	109
49. MARGHA VINE 10	112
50. TAO TA TANZ 4	113
51. MARGHA VINE 11	115
52. SASHA WALTZ & GUESTS	117
53. LAURA DEAN –SONG	118
54. SUSANNE LINK	123
55. CAMINHOS DANCE	125
56. TWYLA THARP – SUE’S LEG	126
57. MARGHA VINE 12	128
58. UM CANTO PARA SAPATOS 7	132
59. EARTHFALL	134
60. PINA BAUSCH 2	135

INTRODUÇÃO

A semente do que se denomina Dança Vocal encontra-se nas inquietações da pesquisadora deste trabalho desde sua juventude.

Suas primeiras experiências de aprendizagem do movimento, na dança clássica, traziam sentimentos ambíguos: por um lado, a paixão pela expressão do ser em movimento, de outro, o sentimento de massacre interno provocado pela rigidez dos processos de ensino.

O encontro com a dança moderna, na adolescência, abriu novos horizontes para o movimento, mas ainda não preenchiam a necessidade interna de encontrar um caminho que a fizesse se identificar com as formas que desenhava no espaço.

O processo ainda era mais de *formatação*, entendida neste ensaio como o processo de enquadrar o indivíduo dentro de um padrão que não o leva a desenvolver a capacidade de reflexão e questionamento do movimento, do que de *formação*, utilizado no sentido de educar, dar forma à ação do indivíduo, conferir estrutura para realização de ação, reflexão e questionamento na vida em movimento.

No decorrer de sua formação profissional, teve a possibilidade de cursar Psicologia e Artes Corporais e se encontrar com os estudos de Eutonia, Antiginástica, Biodança, Dançaterapia. Estes trabalhos, falando de modo geral, relacionavam os processos mentais com a expressão do movimento e trouxeram mais inquietações na sua vida de dançarina. Pela primeira vez, uma pergunta se formulou muito claramente: “quem sou este eu que dança e o que é a minha dança?” A visão dualista de mundo, começou a ser profundamente questionada.

Pela orientação do professor José Antonio de Oliveira Lima,

médico e pesquisador do movimento, começou a relacionar os processos dos estudos anatômicos e das cadeias musculares com o processo de criação. A experimentação com diferentes níveis de ritmo, tensão e velocidade dos movimentos somada à busca interna para descoberta de novas maneiras de se mover e ao detalhamento dos processos vivenciados, faziam parte da sua rotina diária da pesquisa. O movimento começou a ser sentido como crescimento orgânico e encontro com a própria identidade.

Paralelamente a este trabalho, houve o encontro com os processos de Dança Meditativa elaborados por Elisabeth Zimmerman a partir dos princípios junguianos relativos aos processos psíquicos - bem como dos conceitos de Rolf Gelewski - e de sua experiência enquanto dançarina e psicóloga. A participação neste trabalho revelou o jogo constante que existe entre os processos inconscientes e conscientes, que se expressam através do movimento.

Estes dois trabalhos, mais o interesse em trabalhar voz em relação ao processo coreográfico, indicaram uma possibilidade de caminho: a busca da integração voz/movimento, a partir do diálogo constante entre os processos internos e externos, tendo como foco a inteireza de ser ossos, pele, músculos e emoção.

Ao trabalhar com a Companhia *Earthfall* de Dança-Teatro, baseada no País de Gales, teve a oportunidade de explorar seu processo pessoal de dança, uma vez que a Companhia utilizava a experiência de movimentos dos *performers* para confrontá-los com novas idéias sobre o que um *performer* pode fazer, e como suas habilidades podem ser influenciadas durante os ensaios, seja por uma canção, uma pintura, uma história emprestada de um texto clássico, ou vinda de um vizinho, ou qualquer outra pessoa comum.

Cabe ressaltar que neste trabalho, utiliza-se o termo *performer* em inglês pela sua abrangência de significação, isto é, pessoa que se apresenta para

uma platéia, criador-intérprete, etc.



Figura 2. O Princípio

Nesse processo de vida, dois aspectos do fazer artístico tornaram-se muito claros: cada pessoa tem uma maneira diferente de chegar ao movimento autêntico entendido aqui como sendo aquele que o indivíduo realiza com a integridade de ser e esse processo é pessoal e deve ser respeitado; o *performer* tem de saber porque quer se mover de uma determinada maneira dentro do contexto cênico.

Foi neste momento que aconteceu o encontro com o método de trabalho denominado *Vocal Dance & Voice Movement Integration*, a imediata identificação com o mesmo e o desejo de entregar-se a esses estudos para aplicá-los em seu campo de trabalho.

Assim, a presente proposta nasce como resultado das

investigações proporcionadas pelo método acima citado, do levantamento bibliográfico através de leitura especializada, da experiência pessoal e profissional de sua autora e da aplicação do trabalho em um grupo experimental de pesquisa.

A pesquisa está organizada em quatro capítulos que se complementam e se sucedem, começando, no primeiro capítulo, com uma análise do processo do pensamento humano e suas transformações, contrapondo a visão cartesiana de mundo com propostas que abordam a unicidade do ser humano. O trabalho de Laban tornou-se uma referência para esta pesquisadora, por ter provocado grandes mudanças na forma de pensar o movimento.

No segundo capítulo, aborda o indivíduo em seu aspecto bio-anato- fisiológicos- existenciais, trazendo à tona, a concretude da vida humana. Os estudos do Body-Mind Centering e do Vocal Dance & Voice Movement Integration, além das pesquisas da neurobiologia, são as referências para esta descrição, por possuírem uma visão unificada da existência.

No terceiro capítulo, é discutido o processo do movimento em si, enquanto princípio da vida e da arte. Neste trabalho, o movimento é entendido de maneira ampla, ou seja, considera-se a voz, como parte do processo de movimento do indivíduo. As referências maiores para este momento são os estudos de Bonnie Bainbridge Cohen e sua proposta sobre o desenvolvimento do movimento humano.

No quarto capítulo, reflete-se sobre o processo do *performer*, analisando a Dança Vocal como uma possibilidade para a descoberta do movimento cênico. Além das referências mencionadas anteriormente, aborda-se o entendimento da pesquisadora deste trabalho sobre movimento cênico.

Cabe ainda esclarecer, aqui, outros dois termos que são utilizados no decorrer deste ensaio: “técnica”, que deve ser entendido no sentido de adquirir

saber, pela experiência, compreensão e interpretação de procedimentos exploratórios de movimento, ao mesmo tempo em que promove reflexões, perguntas e questionamentos sobre o fazer artístico. Já o termo “imagem”, refere-se a padrões mentais, em quaisquer modalidades sensoriais, sejam elas sonoras, táteis, visuais, auditivas ou cinestésicas.



Figura 3. A Expansão

1. O Pensamento

O avanço da ciência e da filosofia e o surgimento de teorias que compreendem o ser humano como uma entidade única, obrigam a revisão da teoria dualista de ser no mundo, para propor algo concreto, que possa redimensionar o homem histórico do nosso tempo.

As perguntas formuladas no processo de evolução do conhecimento do movimento especializado no *performer* têm provocado inquietações, avanços e estagnações, provocando a transformação de um conceito e possibilitando o surgimento de outras formulações, que permitem o trilhar de novos caminhos sobre os estudos do movimento, da mesma maneira como tem sido na história da ciência, da filosofia e de todas as artes.

1.1. Sobre a Dualidade Humana

Há muito que no decorrer da história humana, a dicotomia “corporeamente”, “razão-sentimento”, tem sido objeto de estudos e desenvolvimento de teorias filosóficas. Este dualismo tem marcado os últimos vinte e cinco séculos do pensamento ocidental, e agora se depara com o fato de ter de dar conta de novas inquietações e, conseqüentemente, responder a perguntas que surgem sobre a questão de ser humano no mundo contemporâneo.

O legado do “Penso, logo existo”, síntese do pensamento cartesiano, dá uma nova vestimenta ao princípio dualista de mundo, dividindo a realidade entre o que é finito e infinito, singular e plural, corpo e mente.

Descartes, ao atribuir maior importância à mente, a considera suprema e essencial. Utiliza o “cogito” como o princípio que afirma a existência da vida humana, ordenando o corpo e comandando seus movimentos, através de

uma glândula localizada na face posterior do lobo frontal, e que tem a forma de um prisma triangular, denominada glândula pineal. Considerava que era daí que vinham todas as sensações psíquicas oriundas do corpo, e baseado neste conceito, desenvolve uma teoria que enfatiza a mente como sendo a garantia do existir e afirma a insuficiência do corpo, muito embora em alguns momentos ele mesmo se contradiga ao afirmar que ambos se misturam e se confundem:

“Posso estar certo de que o corpo e alma - ou seja, aquilo que pensa - são certamente distintos, posto que posso concebê-los clara e distintamente como separados, e de que a onipotência de Deus pode, por conseguinte, separá-los. De outro lado, Deus me dá por intermédio do sentimento, que é, em mim, uma certa faculdade passiva de conhecer as coisas sensíveis, a idéia de corpos existentes. Essas idéias provêm de coisas corporais: é preciso, pois, confessar que existem. Tudo o que nelas vejo de claro e distinto é somente de natureza geométrica, enquanto meus sentidos me fornecem apenas uma idéia confusa e obscura de suas qualidades. Esta experiência do sentimento revela-se que minha alma, embora essencialmente distinta de meu corpo, é estreitamente confundida e misturada com ele”.¹

Esta contradição, que Descartes não considerava enquanto tal já que para ele a idéia aparente de conexão corpo-alma estava associada à experiência do sentimento, serviu para construção de um paradigma de negação e repressão dos corpos, possibilitando o aparecimento do pensamento racionalista que estruturou, por, aproximadamente, quinhentos anos, o pensamento da sociedade ocidental.

Como não poderia deixar de ser, também os artistas acabaram por incorporar as teorias e filosofias de pensamentos dualistas em sua maneira de expressar, representar e criar. Nesta perspectiva ainda há muita gente que trata o corpo como instrumento mecânico de seu trabalho.

Pensa-se que quando alguém se refere ao corpo como um

¹ DECARTES, René *apud* MARKONDES, Eliane de. *O Movimento que se especializa e dança*. São Paulo, 1999. 139p. Dissertação de Mestrado - setor de Comunicação e Semiótica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 1999, p.67.

instrumento, está, conseqüentemente, afirmando que este corpo é animado por algo fora dele, pois como pode uma pessoa dizer que está ativando seu instrumento de trabalho, o corpo, sem se divorciar deste mesmo corpo? Por acaso um *performer* não é o seu próprio corpo? Falar do corpo como instrumento é o mesmo que negar a existência humana, ou, ainda, afirmar que *performers* são uma espécie única de gente: espíritos puros capazes de entrar e manipular corpos sem vida.

Esta atitude dicotômica generalizada tem servido bem, aos poderes vigentes, como forma de manipulação e alienação da sociedade. A alienação do humano tem-se dado sob diversas formas, mas é pela alienação da existência neuromotora do movimento que o indivíduo acaba perdendo sua identidade, se aliena de si mesmo e também do que acontece à sua volta, tornando-se alvo fácil de sistemas que primam pelo desrespeito à vida, entendida no sentido da ocorrência dinâmica de participação de todos os seres numa rede de produções e transformações constantes.

Olhando ao redor, percebe-se que na sociedade moderna ocidental globalizada, nunca se esteve tão perto e, ao mesmo tempo, tão longe das questões do corpo. Há um afastamento cada vez maior do indivíduo em relação a si mesmo e de suas origens. O ser humano tem se fragmentado, deixando para trás a unidade de ser corpo em movimento no mundo. Tem se esquecido de que faz parte de uma dinâmica universal, que há características que são próprias da humanidade e de que estas vão muito além da competitividade estimulada e do desejo de poder.

Na medida em que se avança tecnologicamente, a massificação predomina, perdendo-se a qualidade humana. A sociedade na qual se vive hoje desconectou as pessoas de suas fontes internas e bloqueou qualquer ação espontânea perante a vida. Permitiu-se o bloqueio dos sonhos, a perda dos ideais, a inversão de valores preciosos, fazendo-se necessário, a cada um,

reencontrar a si mesmo, se re-conhecer enquanto ser e enquanto ser na sociedade. Como dizia Jung: “A sociedade, acentuando automaticamente as qualidades coletivas de seus indivíduos representativos, premia a mediocridade e tudo que se dispõe a vegetar num caminho fácil e irresponsável”.²

A sociedade de consumo tem exposto o corpo como um objeto vendável. O uso generalizado do silicone para obtenção de um corpo perfeito, ou a exibição de corpos *seminus* para estimular a venda de cervejas, podem ser citados como exemplos de como a questão do corpo é tratada na atualidade, dentro de uma ideologia mercadológica que dá ênfase ao corpo enquanto objeto.

Entre o conflito de ser objeto dividido, e o anseio por uma existência concreta, integrada e única, o mundo humano contemporâneo depara-se com a necessidade de rever esta visão dicotômica, para estabelecer novos princípios de ser e garantir mais uma vez a transformação do humano.

Os cientistas cognitivos George Lakoff e Mark Johnson, em oposição à visão cartesiana, afirmam que “a mente é inerentemente incorporada, a razão é moldada pelo corpo, e uma vez que a maior parte do processo do pensamento é inconsciente, a mente não pode ser simplesmente conhecida como auto-reflexão”.³

² JUNG, *apud* MARKONDES, Eliane de. *O Movimento que se especializa e dança*. São Paulo, 1999. 139p. Dissertação de Mestrado - setor de Comunicação e Semiótica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 1999, p.78.

³ LAKOFF, George e JOHNSON, Mark. *Philosophy in the Flesh*. New York, Basic Books, 1995, p.5. (Todas as traduções neste trabalho foram feitas por sua autora).

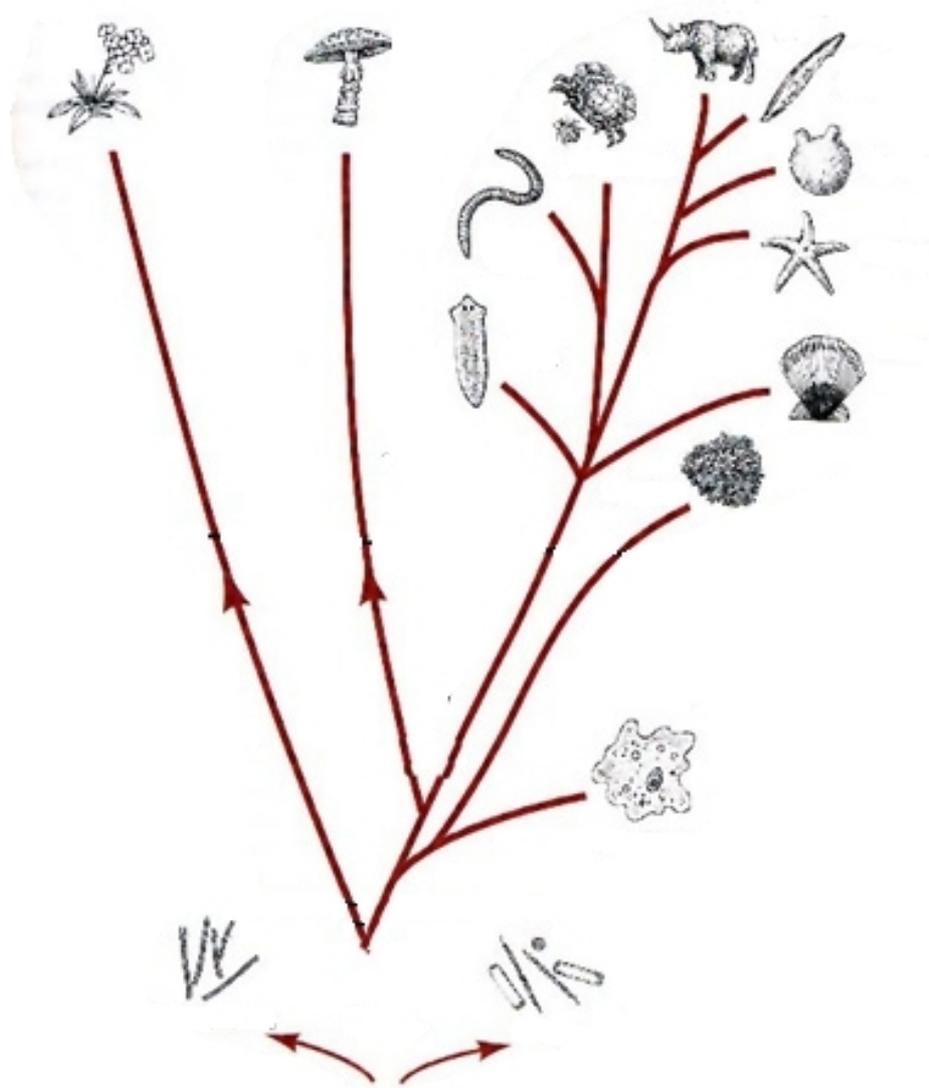


Figura 4. Evolução

1.2. Da Unicidade Humana

À medida que diferentes visões de mundo desenvolveram-se nos campos da ciência e da filosofia, também nas artes novos questionamentos foram feitos, resultando no aparecimento de uma quantidade razoável de novas abordagens e linguagens do movimento.

No início do século XX, vê-se em Rudolf Laban (1879 - 1957) um dos principais representantes de uma nova ordem, no que se refere a uma visão integrada de corpo-mente-espírito. Para ele, o homem movimenta-se a fim de satisfazer uma necessidade, com o objetivo de atingir algo que lhe é valioso, seja este algo tangível ou intangível.

As idéias e propostas práticas de Laban constituem-se numa das bases para o desenvolvimento dos princípios que enfatizariam a unicidade humana, possibilitando o desenvolvimento de linguagens que proporcionariam nova luz sobre a questão do movimento humano. Segundo Laban:

“A fonte da qual devem brotar a perfeição e o domínio final do movimento é a compreensão daquela parte da vida interior do homem de onde se originam o movimento e a ação. Tal compreensão aprofunda o fluir espontâneo do movimento, garantindo uma eficaz agilidade. A premência interior do ser humano para o movimento tem que ser assimilada na aquisição da habilidade externa para o movimento”.⁴

Suas pesquisas o levaram tanto a trabalhar com pessoas com alguma debilidade provocada por traumas ou acidentes, quanto a encorajar artistas a perceberem o movimento como uma fonte de expressão da própria vida. Observando os padrões de movimento que se presentificavam nos participantes de seus cursos, pode estabelecer, como primeiro resultado, a relação entre a função das articulações e a tensão e soltura das musculaturas para o movimento. Sua pupila Mary Wigman, fez a seguinte observação quando viu seu mestre trabalhando individualmente com uma pessoa com problemas de locomoção: “Foi a primeira vez na minha vida que entendi o quão inerente é o poder natural de cura do movimento corporal se, focado em cada caso individualmente, for corretamente percebido e aplicado de maneira eficiente na dose certa”.⁵

⁴ LABAN, Rudolf. *O Domínio do Movimento*. São Paulo, Summus Editorial, 1978, p.11.

⁵ SORELL, W. Ed. *The Mary Wigman Book: Her Writings*, Middle Town, Connecticut, Wesleyan University Press, 1975, p.45

Laban considerava o movimento como sendo um processo de comunicação em duas vias, através do qual o corpo humano poderia enviar e receber mensagens, e acreditava que compreender esta linguagem poderia levar a um melhor entendimento das pessoas com elas mesmas e com os outros.

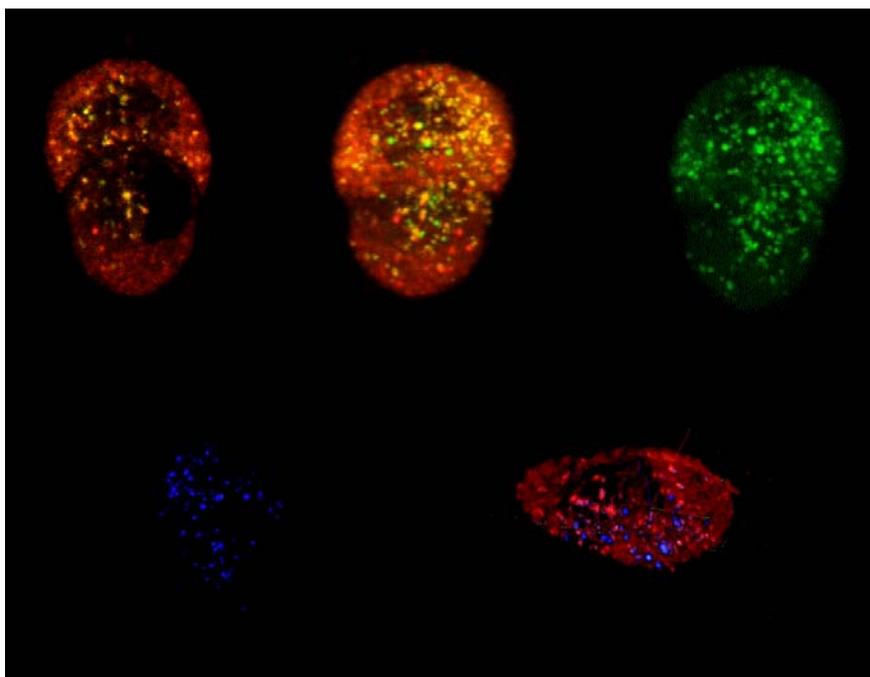


Figura 5. A Substância da Vida

Entendendo o movimento como sendo a própria vida, defendia a idéia de que através da observação e análise dos mesmos, sejam eles conscientes ou inconscientes, é possível reconhecer a necessidade do indivíduo que se move, e perceber nitidamente a atitude interna que precede sua ação. Para ele, esta atitude, seja ela um humor momentâneo ou uma característica de personalidade, é revelada pelo ritmo e forma, e ainda, pelos padrões das direções espaciais que são escolhidas numa situação específica.

Laban foi um pesquisador à frente de seu tempo. Seu método rendeu muitos frutos e teve muitos seguidores, que propagaram, desenvolveram e transformaram seus princípios em estudos valiosíssimos, tanto na busca de uma

melhor qualidade de vida quanto sob o ponto de vista artístico.

Influenciados pelos seus princípios, bem como por vários estudos que estavam começando a ser desenvolvidos no campo da anatomia, cinesiologia, fisiologia e neurologia, começou a haver, cada vez mais, pessoas preocupadas em encontrar maneiras de estimular o desenvolvimento da percepção do movimento em indivíduos, tanto na sua vida diária quanto no processo do fazer artístico. E isto é o reconhecimento de que o corpo é algo mais do que um mero instrumento.

“Vivendo, o corpo como um todo carrega seu significado e conta sua própria história, levantando, sentando, andando, acordando ou dormindo. Isto traz toda a vida no rosto de um filósofo, e envia-a para as pernas de uma bailarina. O mundo enfatiza excessivamente o rosto. A memória gosta de brotar no corpo todo. Não é o rosto dos nossos pais que vem a nós, mas seus corpos como um todo em ação, sentados nas suas cadeiras favoritas, comendo, costurando, fumando, fazendo todas as coisas familiares. Nós os lembramos como um corpo em ação”.⁶

Cada vez mais, foi sendo percebido que o ser humano não está separado de seu contexto social, cultural e biológico, e surge o reconhecimento de que o corpo de hoje não é o mesmo corpo de quatrocentos anos atrás e que a expressão do movimento se transforma e evolui na medida da evolução do próprio homem.

A arte do movimento cênico existe na história humana, é feita pela própria humanidade, e o *performer* contemporâneo carrega, em si, a experiência do movimento de toda a sua ancestralidade. Roger Garaudy afirma que “dançar é antes de tudo, estabelecer uma relação ativa entre o homem e a natureza, é participar do movimento cósmico e do domínio sobre ele”.⁷

⁶ TODD, Mabel Elsworth. *The Thinking Body*. 7^a edição. Nova York: Dance Horizons, 1979, p.1.

⁷ GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1980, p.23.

A anatomia, a fisiologia e a cinesiologia têm-se tornado, cada vez mais, imprescindível para qualquer um que queira estudar a linguagem corporal e o corpo em movimento expressivo.

A partir da década de cinqüenta, século XX, os estudos dos processos corporais começam a se fazer mais presentes na formação dos *performers*, contribuindo de maneira muito concreta na busca de novas maneiras de atuação. Atualmente, muitos desses princípios encontram-se sob a grande legenda que se nomeia “Educação Somática”. Thomas Hanna criou o termo “somática” em 1976, quando fundou e nomeou “The Somatics Magazine – Journal of the Bodily Arts and Sciences”. Passou-se, a partir daí, a designar o termo Educação Somática para se fazer referência ao conjunto de disciplinas que estudam o corpo pela perspectiva da experiência pessoal. Bonnie Bainbridge Cohen diz que “quando se vivencia o corpo de dentro para fora, não há separação entre corpo e mente, mas a compreensão da inteireza humana”.⁸

A disciplina que um indivíduo se propõe a desenvolver para construir um corpo cênico deve passar, também, por um profundo conhecimento da própria existência: o corpo.

Corpo que abrange uma dimensão maior do que ser, somente, um organismo biológico, uma vez que sem a existência do ser-corpo não há manifestação do humano no mundo.

⁸ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.1.

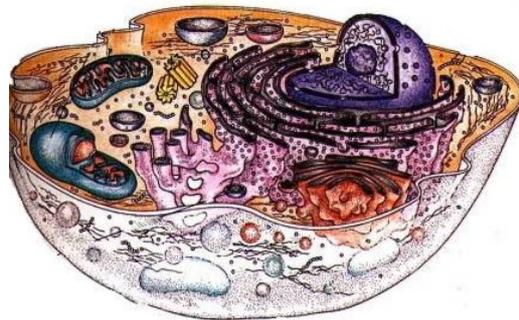


Figura 6. Esquema da Célula

Nos últimos anos tem-se buscado uma palavra que significasse toda unidade que o corpo é. Merleau Pointy trabalha com o conceito de “corpo próprio”, ou “ser corpo”, para expressar a unidade da existência. Ele afirma:

“A experiência do corpo próprio revela-nos um modo de existência ambíguo. Se, tento pensá-lo como um conjunto de processos em terceira pessoa – visão , motricidade , sexualidade – percebo que essas funções não podem estar ligadas entre si e ao mundo exterior por relações de causalidade, todas elas estão confusamente retomadas e implicadas em um drama único. Portanto, o corpo não é um objeto. Pela mesma razão, a consciência que tenho dele não é um pensamento, quer dizer, não posso decompô-lo e recompô-lo para formar dele uma idéia clara. Sua unidade é sempre implícita e confusa. Ele é sempre outra coisa que aquilo que ele é, sempre sexualidade ao mesmo tempo em que liberdade, enraizado na natureza no próprio momento em que se transforma pela cultura, nunca fechado em si mesmo e nunca ultrapassado. Quer se trate do corpo do outro ou de meu próprio corpo, não tenho outro meio de conhecer o corpo humano senão vivê-lo, quer dizer, retomar por minha conta o drama que o transpassa e confundir-me com ele. Portanto sou meu corpo, exatamente na medida em que tenho um saber adquirido e, reciprocamente, meu corpo é como um sujeito natural, como um esboço provisório de meu ser total. Assim, a experiência do corpo próprio opõe-se ao movimento reflexivo que destaca o objeto do sujeito e o sujeito do objeto, e que nos dá apenas o pensamento do corpo ou o corpo em idéia, e não a experiência do corpo ou o corpo em realidade”.⁹

Este conceito de corpo próprio, permeia toda a proposta filosófica de entendimento da vida desenvolvido por Merleau Pointy, e se tornou inspiração

⁹ POINTY, Merleau. *Fenomenologia da percepção*. São Paulo, Martins Fontes, 1996, p.268.

para a autora deste trabalho buscar um termo que expressasse seus próprios princípios de ser no mundo.

A expressão corpo-mente utilizada pelo *Body-Mind Centering* para expressar a unidade de ser corpo-pensante, ainda guarda resquícios da velha dicotomia da qual pretende se libertar, e as tentativas contemporâneas de utilizar o conjunto de palavras “corpo-mente-espírito”, como contexto unificador, também não satisfaz a compreensão de ser vivente neste mundo.

Explorando as possibilidades desta trindade de palavras, corpo-mente-espírito, chegou-se à conclusão de que o som e a mistura de suas sílabas poderia criar um termo adequado para o que se procura, enquanto entendimento do que é ser humano.

Assim, o presente trabalho apresenta o termo **corpespiriente** para significar a existência de ser humano que acumula no organismo vivente, através do processo histórico e cultural, as experiências da vida que se expressa, se comunica e se relaciona no ser em constante movimento, trazendo, como princípio básico para o ser vivo na sua estrutura e manifestação, o amor, no sentido mais profundo, de ser o fundamento primeiro da própria vida.

Corpo que se revela em *corpespiriente*, que atua na vida cotidiana e que se propõe a preparar-se para atuar cenicamente.

Desta forma, por se entender que melhor expressa a amplitude do pensamento da *Escola do Body-Mind Centering* e do Método de *Vocal & Voice Movement Integration*, este termo, *corpespiriente*, será doravante utilizado para significar a unidade, defendida aqui, do ser humano no mundo.

1.3. Dos Estudos Sobre o *Corpespiriente*

Ao longo da trajetória de estudos, formação, pesquisa e vida profissional da autora deste escrito, várias metodologias de trabalho relacionadas ao movimento se apresentaram, contribuindo para a descoberta da unicidade que a vida humana é. Pode-se citar, entre eles, eutonia, técnica de Alexander, antiginástica, biodança e dança meditativa.

Mas, foi com o Método de *Vocal Dance & Voice Movement Integration*, desenvolvido por Patrícia Bardi, que foi dada a chave para o desenvolvimento de um estudo que, respeitando a integridade da vida humana em movimento, também possibilitasse o desenvolvimento de uma proposta para a preparação do *corpespiriente* cênico. Os estudos sobre esta prática forneceram respostas muito claras sobre a maneira como muitos artistas, diretores, encenadores, criadores, desrespeitam a existência do indivíduo em nome da arte, esquecendo-se que, sem *corpespiriente* devidamente preparado para a ação, não há arte de fato, já que seres alienados se tornam mutilados em sua vivência poética.

Para que o *corpespiriente* chegue ao ato da representação, é necessário que experimente processos que levem em conta suas necessidades biomecânicas e anatômicas, bem como sua qualidade de comunicação e habilidade expressiva, possibilitando a integração consigo mesmo, com sua existência, sua criatividade, suas relações e sua expressão artística. Para tal, é necessário que se compreenda a unicidade de cada um no processo de composição de novas formas de expressão. Em termos de aprendizagem motora, a construção de um movimento origina-se das representações mentais, que se formam tanto pelos estímulos externos quanto pelas imagens do movimento realizado.



Figura 7. Multiplicação

O ser humano, enquanto gerador de experimentos apoiados pelos fenômenos biomecânicos e estéticos, gera conhecimentos pertinentes à expressão de sua própria época.

Laban foi um dos grandes e talvez, um dos primeiros, a se preocupar tanto com a parte fisiológica quanto com a psíquica da arte do movimento. Insatisfeito com o vazio que a dança e o teatro da época traziam, buscou em suas paixões e lutas internas, representadas por seres simbólicos, a união corpo-espírito através do movimento expressivo.

Para ele, o corpo-mente humano produz muitas qualidades diferentes, podendo pular como um veado, imitar o andar do macaco, ou vocalizar como um gato, bastando, para tanto, estar atento, observar, buscar uma atitude interna para, então, se expressar externamente em movimento.

“O movimento é o instrumento de manifestação da expressão do ator. Para poder imitar com precisão um dado movimento, o ator deve ser muito experiente em observar. É esta atenção ao detalhe que torna o artista bem sucedido e provoca uma reação de reconhecimento por parte do público. Mas a cópia servil de um movimento não é suficiente para expressar significado. O ator tem que ir além do estereótipo do movimento externo e buscar atitudes

internas que o liguem ao movimento observado. Os seres humanos podem escolher modificar suas tendências naturais, se assim o desejarem, e essa habilidade em selecionar movimentos comportamentais é um chão muito fértil para atores e dançarinos, pois que os habilitam a explorar muitas possibilidades quando estão pesquisando um personagem”.¹⁰

Enquanto *corpespiciente*, o ser humano tem características bio-anato-fisiológicas que lhe são próprias, e quando são compreendidas, promovem discussões bastante específicas em relação à arte do movimento na atuação cênica. Como parte do processo do *performer*, buscar a concretude da percepção e a compreensão do movimento, a partir da experiência concreta da vida possibilitam a abstração do mesmo. Com isso quer-se dizer que o processo de explorar os sistemas do *corpespiciente* (muscular, esquelético, fluido, orgânico, endócrino), entendendo-os profundamente e desenvolvendo a percepção dos mesmos pelo exercício da atenção consciente, promove descobertas que facilitam a busca do *performer* no que se refere ao comportamento expressivo do movimento.

Entender a própria existência, isto é, o que move um indivíduo e como um indivíduo se move, é de fundamental importância para ampliar a capacidade de expressão. Os condicionamentos, hábitos e defesas que o *corpespiciente* desenvolve para sobreviver na cultura, não só limitam, como determinam, as atitudes e as ações das pessoas. Ao entender como se dá o funcionamento do organismo humano, e compreender que o ser humano cria imagens distorcidas de si mesmo, se abre a possibilidade de elaborar processos que ampliem a capacidade de conceber idéias. Neste aspecto, as diversas pesquisas desenvolvidas pela educação somática trouxeram grande contribuição para o desenvolvimento técnico do *performer*.

¹⁰ LABAN, Rudolf *apud* NEWLOVE, Jean. *Laban for actors and dancers*, Londres, Nick Hern Books, 1993, p.12.



Figura 8. A primeira transformação

O movimento, enquanto conceito, pressupõe alguns princípios básicos nos quais toda matéria viva se ajusta. Laban os estruturou e os apresentou de tal modo que o espaço se tornou uma tela, em vez de um vácuo, e uma vez que se sabe onde se está indo no espaço, é possível observar o como se está indo e que tipo de esforço é utilizado para percorrer este mesmo espaço.

“Nossa escolha do tipo de energia muscular, ou esforço, que determina como nós realizamos uma ação, é o resultado de impulsos internos previamente vivenciados. Em conjunto, nossa escolha de direção espacial produz uma qualidade definitiva de movimento expressivo. Pequenas mudanças de esforço e/ou direção podem produzir diferenças sutis em expressão e significado. Movimentos e direções bem contrastantes pode alterar a ambos radicalmente”.¹¹

Laban era fascinado pelo comportamento humano e, através de seus estudos analíticos, era capaz de exprimir para seus alunos uma grande compreensão e consciência dos padrões do movimento humano. Sentia-se perfeitamente bem trabalhando com cantores de ópera, sapateiros, ferreiros, dançarinos, atores e engenheiros. Para ele, o importante era estimular as pessoas a se entenderem enquanto seres em movimento no mundo.

¹¹ LABAN, Rudolf *apud* NEWLOVE, Jean. *Laban for actors and dancers*, Londres, Nick Hern Books, 1993, p.13.



Figura 9. A segunda transformação

Entre os vários estudos que surgiram e se desenvolveram influenciados por Laban, direta ou indiretamente, estão presentes os princípios do *Body-Mind Centering* e o método de *Vocal Dance & Voice Movement Integration*. É principalmente baseado neles que, daqui por diante, este escrito faz seu percurso.

O método de *Vocal Dance & Voice Movement Integration*, começou a ser desenvolvido por Patrícia Bardi há aproximadamente vinte anos e se originou da sua experiência como *performer* e como psicóloga, bem como de seus estudos de crânio-sacro-terapia¹² e, principalmente, do sistema chamado *Body-Mind Centering*, desenvolvido por Bonnie Bainbridge Cohen, há cerca de trinta anos atrás, cuja matéria básica de estudo é o movimento.

A escola do *Body-Mind Centering* foi fundada em 1973, tanto para formalizar e articular as pesquisas em andamento, quanto para servir de centro de troca de informações e descobertas entre os pesquisadores. Esta escola funde o conceitual e o empírico, alternando o processo da descoberta individual entre a observação e a expressão do movimento, buscando, através do movimento,

¹² Método terapêutico de realinhamento postural que utiliza as extremidades do crânio e do sacro como pontos principais para a reorganização corporal.

entender o processo do pensamento.

Segundo Bonnie Bainbridge Cohen:

“As qualidades de qualquer movimento são as manifestações de como a mente está se expressando naquele exato momento. Mudanças nas qualidades de movimento indicam mudança de foco, da mente no corpo. Inversamente, quando dirigimos a mente, ou a atenção, para diferentes partes do corpo e iniciamos o movimento a partir daquela parte, nós mudamos a qualidade de nosso movimento. Desta forma, constatamos que o movimento pode ser um caminho para observar a expressão da mente no corpo, bem como uma maneira de provocar mudanças na relação corpo-mente”.¹³

De maneira mais prática, o *Body-Mind Centering* enfoca a análise e a reeducação do movimento, e um dos aspectos mais preciosos deste estudo é sua crença de que a consciência está presente em todo o *corpespiciente*, para promover a reintegração do indivíduo com sua existência.

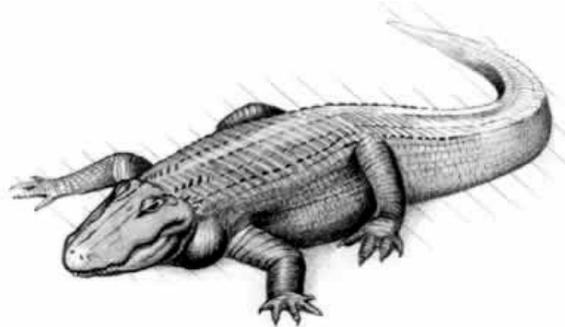


Figura 10. A Terceira Transformação

Isto leva o indivíduo a uma experiência muito íntima, quase microscópica consigo mesmo. Deste nível, todos os tecidos, fluidos, células, são claramente inteligentes, podendo perceber e agir. Há uma relação entre a menor atividade da parte interna do *corpespiciente* e o maior movimento executado, ou seja, existe um alinhamento do movimento ao nível celular, com a expressão

¹³ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.1.

manifesta do movimento no espaço. Isto implica em identificar, articular, diferenciar e integrar os vários tecidos existentes no organismo, descobrindo como cada um deles contribui para a qualidade de movimento do indivíduo, como eles se estabeleceram no processo de desenvolvimento da pessoa, e qual o papel que eles têm na expressão do pensamento.

A busca do alinhamento entre todos os sistemas do *corpespiriente* se dá pelo diálogo entre consciência e ação: o indivíduo atenta-se para a interdependência existente entre eles e age a partir desta percepção. Encontrar este alinhamento cria um estado de conhecimento que integra o individual e o coletivo, o específico e o universal, as relações pessoais, culturais e mundiais.

O *Body-Mind Centering* utiliza-se dos conhecimentos científicos ocidentais (anatomia, fisiologia, cinesiologia, etc), como recursos para suas pesquisas, mas está filosoficamente embasado nos princípios de complementaridade e integração vindos do Oriente, acrescentando significado a estes termos científicos, pela experiência e experimentação dos processos *corpespirientais*. Assim, quando se fala a respeito das substâncias físicas, como por exemplo, do sangue e da linfa, não se discute apenas essas substâncias em si, mas os processos e estados de consciência inerentes às mesmas. Este estudo inclui processos de aprendizagem, cognitivos e experimentais dos sistemas do organismo – esqueleto, ligamentos, músculos, tecidos, gordura, pele, órgãos, glândulas endócrinas, nervos, fluidos; respiração e vocalização; os sentidos e as dinâmicas de percepção; desenvolvimento do movimento (o desenvolvimento do movimento infantil e a progressão evolucionária através do reino animal); e a arte do toque e da repadronização.

Como um conjunto de princípios e uma abordagem para movimento e aprendizagem, o *Body-Mind Centering* é atualmente empregado por pessoas envolvidas em muitas áreas de interesse tais como: dança, esportes, terapia ocupacional, medicina, educação infantil, voz, música, artes visuais,

meditação, yoga, artes marciais, fisioterapia, entre outras.

Enquanto o material básico do estudo do *Body-Mind Centering* foi muito bem estabelecido em 1982, seus princípios continuam a ser aperfeiçoados e refinados, garantindo o surgimento de novos pontos de vista.

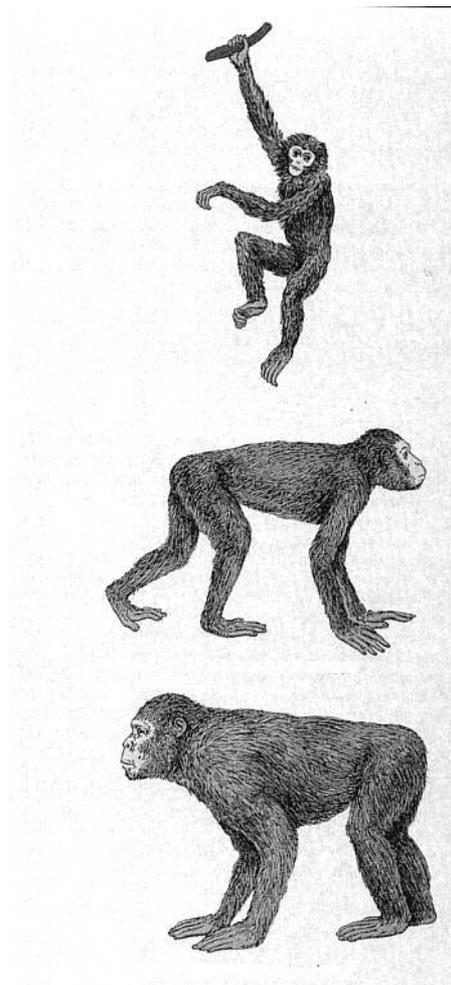


Figura 11. A Quarta Transformação

Como em qualquer jornada, o que é percebido pelo indivíduo, é influenciado pela experiência. Conseqüentemente, os conceitos que o *Body-Mind Centering* apresentam são o resultado das histórias pessoais, educação e

experiência de um grande número de pessoas que se engajaram na exploração e pesquisa para construir esse sistema. Enquanto as experiências são analisadas, o desafio é não se confinar na aprendizagem ocorrida, mas continuamente permitir que as descobertas passem para o inconsciente, abordando cada momento com confiança e inocência.

Nesta perspectiva, Patrícia Bardi dedicou-se a focar sua pesquisa na relação da voz com o movimento. Continuando a trabalhar com o processo de conscientização dos sistemas do *corpespiciente*, ela enfatiza o estudo dos órgãos como sendo os principais conectores dessa relação. Ela acredita que entender a dinâmica dos órgãos, e suas funções no *corpespiciente*, causa uma percepção bastante diferenciada do indivíduo em relação ao fluxo de energia liberado para a realização do movimento, seja vocal ou de deslocamento no espaço.

Trabalhar com os conteúdos mais internos do organismo vivo, ou seja, os órgãos, ajudaram-na a criar um impulso muito pessoal para o movimento. O entendimento de ser um organismo tridimensional em movimento no espaço, ampliava sua percepção, provocando impulsos que a levaram a vocalizar enquanto se expressava em dança.

Numa entrevista para o *Theatre Papers* em 1979 (reeditada no *Contact Quarterly* em 1981), ao ser inquirida sobre como alguém pode usar os órgãos como material para a dança e a *performance*, e como ela, Patrícia é capaz de ajudar as pessoas a se moverem ativamente, primeiramente através do contato com os órgãos, respondeu:

“Isto é um processo mental (imagem visual e imaginação) que se inicia e permite este tipo de contato. Para a maioria das pessoas, mover um órgão como um conceito, não tem premissa prioritária ou crença anexada a isto. Mas eventualmente, o processo mental conecta-se com a sensação cinestésica de movimento gravada

pelos proprioceptores no 'músculo macio' do órgão ativado".¹⁴

O *currículo* do programa do *Vocal Dance & Voice Movement Integration* abrange, como base para exploração e descoberta da expressividade do movimento/voz, os seguintes temas e princípios: compreensão dos sistemas anatômicos a partir do toque, da percepção e do movimento; pesquisa dos sistemas anatômicos, como fonte de identificação e qualificação das sensações no movimento; exploração dos padrões de desenvolvimento ontogenético e filogenético, para o reconhecimento dos padrões neurológicos básicos e os reflexos subjacentes que coordenam o movimento; observação e experimentação do equilíbrio estrutural do indivíduo em relação aos apoios internos proporcionados pelos órgãos; práticas em pares, com o objetivo de estabelecer mudanças na qualidade de movimento e toque ao entrar em contato com os diferentes níveis de tecidos (músculo, osso, órgão, nervos) de outra pessoa; explorações sonoras combinadas com movimento no espaço, para aprofundar a experiência da integração movimento/voz; utilização da improvisação, com o objetivo de ampliar a compreensão dos materiais estudados para a aplicação no movimento individual e/ou grupal.

Em suas aulas, Patrícia consegue descrever muito vividamente o que acontece no indivíduo ao se expor ao movimento/voz, desde modelar imaginariamente um órgão no ar, ou demonstrar com seu pequeno esqueleto-manequim, o volume e o processo de expansão e contração das costelas, ou ainda, o quanto de peso os joelhos agüentam sem a ajuda dos músculos, até mostrar livros de anatomia e, então, fazer o grupo vivenciar vários processos de movimento, proporcionando descobertas muito pessoais no processo de expressão individual e coletiva.

¹⁴ BARDI, Patricia. *Contact Quarterly*, Northampton, Winter 81, Vol. VI n°. 2, 1981, p.34.

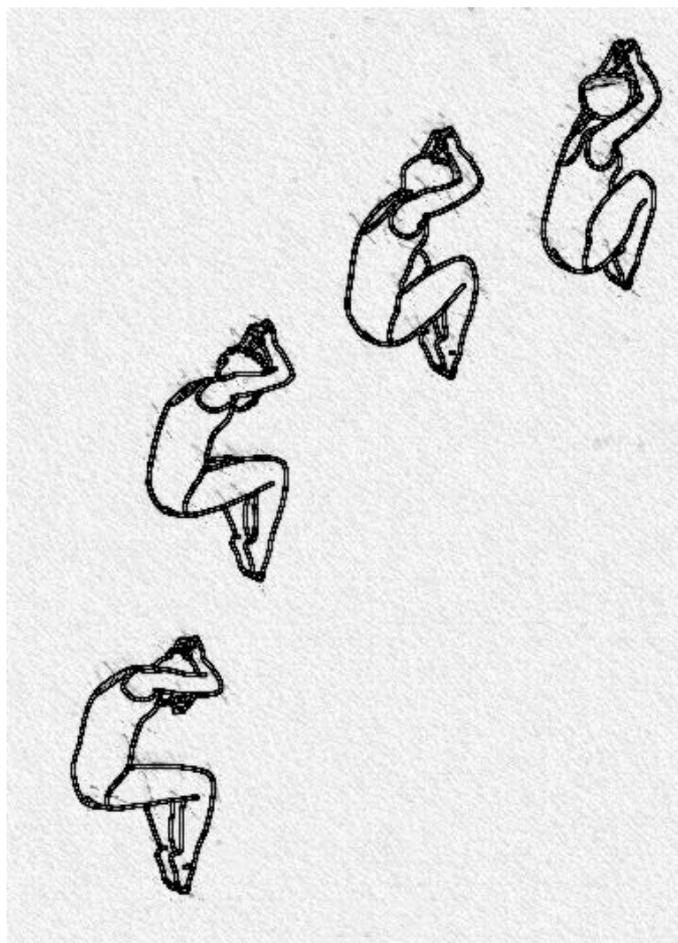


Figura 12. O desenvolvimento do Movimento Humano I

Seu trabalho tem sido procurado por pessoas de diferentes áreas do conhecimento, tanto pelo seu potencial de desenvolvimento artístico quanto em função do seu aspecto terapêutico. Patrícia mesma afirma:

“Arte e criatividade podem inspirar uma experiência essencial em um processo de cura. Auto-expressão num nível fundamental cria um espaço de cura. Cria a habilidade de nós nos conhecermos e de comunicar-nos conosco e com os outros. Isto é fundamental e eu gasto bastante tempo nas relações básicas de como estamos vivendo em nossa concretude. Como começamos a integrar nossas maneiras de viver e respirar no nosso dia-a-dia. Movimento e voz são essenciais na nossa comunicação...Há toda uma história, uma história pessoal, com a qual temos que nos confrontar. Partes de nós mesmos que estavam escondidas vêm a tona, novas sensações surgem e tornam-se material para o processo de aprendizagem. Então trabalhamos muito

profundamente conosco mesmos”.¹⁵

1.4. Sobre a Dança Vocal: Uma Busca Pessoal

Ao entrar em contato com os estudos de *Vocal Dance & Voice Movement Integration*, a autora deste escrito, redimensionou sua forma de expressar-se em cena.

Com os exercícios que Patrícia Bardi denomina “Atividade Respiratória”, definida como sendo seqüências rítmicas de movimentos, iniciadas pelo impulso da respiração com vocalizações que estimulam os padrões de coordenação neuromotora, observou-se que eles abrem o sistema dos sentidos e acordam todas as estruturas da pele, conduzindo essas experiências para dentro do organismo, possibilitando a receptividade do indivíduo para as explorações com os vários sistemas e a conseqüente expressão da manifestação destes mesmos sistemas no movimento de deslocamento, no espaço circundante.

Os exercícios de atividade respiratória também trabalham os níveis, os planos e as direções no espaço, além de explorar a linearidade e as espirais do movimento, bem como a percepção da origem do movimento executado, que vão tanto do centro para a periferia como da periferia para o centro do organismo.

¹⁵ BARDI, Patrícia em entrevista a HEINZELMANN, Mauretta. *Tuned Body with Moving Voice*. Hamburgo, 1990, p.23.

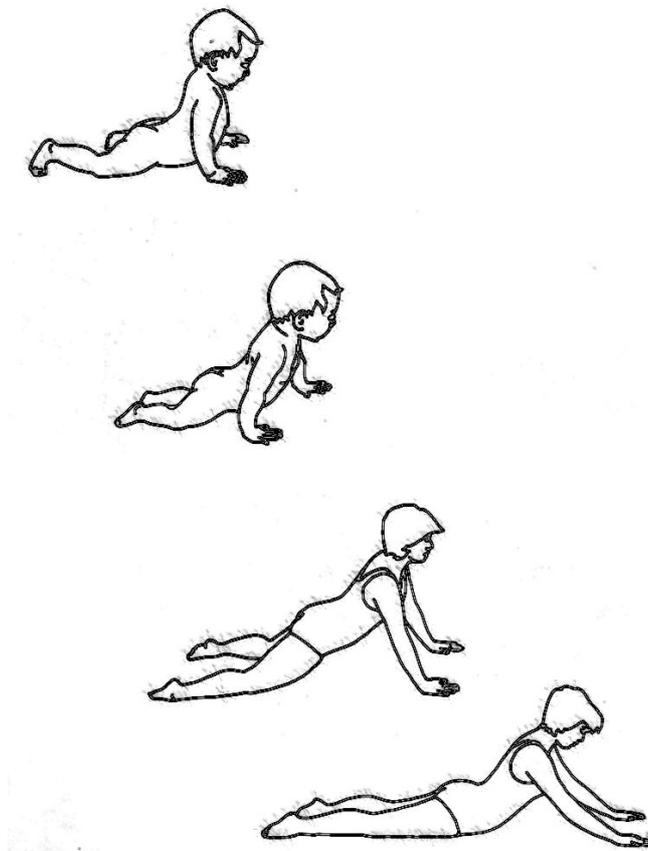


Figura 13. O Desenvolvimento do Movimento Humano II

A exploração o sistema esquelético, como iniciador de movimento e do alinhamento postural do ser no seu espaço interno e externo, possibilitou descobertas de novas maneiras de realizar movimentos. Movimentos infinitamente pequenos se fizeram presentes e, ao visualizar os ossos, percebeu-se o funcionamento de musculaturas mais profundas, proporcionando a reestruturação do tônus muscular como um todo. O ser organizou-se em novas dimensões, liberando as articulações, expandindo sua amplitude de movimento.

A coluna foi entendida enquanto tridimensionalidade e ao iniciar o movimento pelos seus diferentes lados, constatou-se diferenças no processo de comunicação. Ao dispersar o peso do *corpespiriente* nos pontos periféricos, através da coluna vertebral, foi despertada uma sensação de leveza e

estabeleceu-se um novo caminho e consciência para liberar o movimento no espaço, de uma maneira alerta, leve, livre e centrada.

Ao trabalhar o sistema respiratório pode-se perceber que o peso do organismo não pode ser transferido adequadamente, se não houver livre fluxo da respiração.

Ao experimentar movimentos a partir dos órgãos, percebeu-se o volume, o peso e a tridimensionalidade dos mesmos. Conscientizar-se destes conteúdos, levou a um entendimento mais profundo de ser *corpespiciente* em movimento no espaço, despertando as energias emocionais presentes. Experimentando a relação de interdependência entre órgãos, músculos e esqueleto, pôde-se verificar que o pensamento e a sensação do movimento são mantidos através da concentração na estrutura dos órgãos, da sua forma e da colocação dos mesmos embaixo da estrutura dos ossos.

A sensação de peso caindo através dos órgãos, integrou uma coordenação natural entre os órgãos, ossos, articulações e músculos. Isto é qualitativamente diferente do que se mover de qualquer outra maneira. A sensação qualitativa de um órgão apoiando o movimento dá um sentimento de massa, uma massa tridimensional, que ativa o movimento de todas as superfícies (frente, lado, atrás) do tronco, em vez de uma iniciação linear de uma só superfície do tronco. Por exemplo, mover o braço com o coração e pulmões ativados, ao invés de sobrecarregar as articulações dos ombros, permite mover-se com os músculos anteriores e posteriores, equilibradamente.

A articulação de um órgão origina-se da concentração de sua forma, tornando-o ativo. A sensação causada naquela área do organismo é o tipo de esforço utilizado para iniciar o movimento, e esta iniciação cria uma força que, carregada através do tronco, continua através dos membros e cabeça, e muda a posição do *corpespiciente* no espaço. A conexão interna com os órgãos ativados

produz o movimento.

Entrar em contato com os padrões de desenvolvimento ontogenético e filogenético para o reconhecimento dos padrões neurológicos básicos e o processo de ocorrência do movimento, trouxeram à tona os hábitos adquiridos no decorrer da própria vida e a possibilidade de transformá-los, expandindo o vocabulário de movimentos.

O trabalho de redescoberta do potencial vocal, pela inteireza de perceber-se *corpespiciente*, modificou o seu modo de expressão, transformando a sonoridade. Ao ativar atentamente o sistema respiratório, obteve-se uma sensação de peso, causando vibração (sonoridade interna), provocando movimentos internos, despertando os fluidos para a articulação de sons. Esta projeção da voz tinha intenções, vindas do engajamento dos sistemas enquanto um todo.

Improvisar com a consciência de que, em conjunto com os padrões básicos de desenvolvimento, o apoio e a articulação dos sistemas do organismo como um todo, são os fundamentos para o movimento, trouxe uma sensação de preenchimento, atividade, presença e plenitude.

Pesquisar os sistemas, como um todo, a partir das imagens sonoras, táteis, visuais, etc, levou a uma ligação mais verdadeira da pesquisadora consigo mesma.

Explorar movimentos através das imagens deu a percepção do surgimento de vários sentimentos, que fluíam pelo ser e iam embora, abrindo portas para o trabalho com diferentes dimensões dos sentimentos, rompendo bloqueios e trazendo maior liberdade e consciência para expressar novas experiências.

Assim, altamente influenciada pelas descobertas feitas com o método acima descrito, a autora deste ensaio começa a desenvolver seu próprio processo de trabalho, levando em conta, também as suas experiências pessoais como *performer* e pesquisadora do movimento especializado em dança.



Figura 14. Rudolf Laban

Estudos experimentais e teóricos de anatomia, imaginação, sensação, locomoção e o uso de imagens, tornaram-se os guias para a construção de uma linguagem de movimento, que, buscando elaborar processos internos, despertasse a intuição e abrisse espaço para a criação.

Deste primeiro passo dado em direção à sua identidade artística, se originou a peça *Passages*. Para ela, ao colocar a atenção e a intenção em cada um dos movimentos realizados, engajado-os com todos os processos internos e, depois ao projetá-lo no espaço cênico, cria-se um atributo de expressão bastante específico. Fernando Strático, faz o seguinte comentário a respeito de *Passages*:

“A peça, transformadora em seu contexto, articula autoridade sobre a ação da *performance*. Morini controla todos os tipos de sinais e processo de significação presentes na peça ou adjacentes a ela. A peça é um sinal de sua autoridade em fazer presente

algumas perspectivas e práticas. Apesar da sua evidente autoridade em abordar um assunto ecológico, entre outros que aborda, seu controle mais forte é sobre os movimentos que cria. Ela não tem somente a autoridade de deixar a mensagem bem articulada; ela controla o corpo como um signo de interpretação. Pela criação de ritmos e movimentos com seu corpo ela enfatiza sua fisicalidade e sua capacidade de gerar expressão. O que é expresso em sua dança e gestos é principalmente novidade, ritmo, tensão, relaxamento e prazer visual. Por outro lado, o que é revelado e expresso na continuidade de suas ações é a ‘presença física’ – a fisicalidade que existe no encontro com o espectador. Neste encontro, Morini se mostra para o público como corporeidade – um corpo feminino em movimento que existe somente ao ser observado num processo de evocação da paisagem poética: o jardim. De fato, ela cria uma paisagem bidimensional: o jardim metafórico construído como símbolo das relações humanas e da natureza, e o jardim da interpretação, a ação interpretativa que ela cria pelo significado de sua atuação, dança e canto”.¹⁶

Dando continuidade à sua pesquisa, alguns pontos começaram a se estabelecer, enquanto princípios de seu próprio trabalho.

Como todos os sistemas do organismo estão ativos o tempo todo, na função de apoiar e / ou expressar o movimento, o trabalho de treinamento pode ser iniciado a partir de qualquer ponto, desencadeando a ativação dos outros sistemas. A opção em começar por um determinado aspecto de um sistema, cria uma certa atenção e desencadeia uma intenção específica, criando um determinado foco e expressão do movimento. Por exemplo, ao trabalhar o sistema músculo-esquelético, pode-se ativá-los tanto a partir da camada mais superficial de um músculo, quanto de um osso ou articulação específica. Isso gera sensações diferentes para o movimento no espaço e proporciona diferentes modos de expressão.

Emprestando o termo *Vocal Dance* do método de Patrícia Bardi, e traduzindo-o para o português, utiliza-se o nome “Dança Vocal”, para designar um processo de estudo e pesquisa do movimento especializado em dança que lida

¹⁶ STRÁTTICO, José Fernando. *The Articulation of Concepts of Identity in Discourses of Contemporary Performance Arts*, Birmingham, Inglaterra, Tese (Doutorado), UCE, 2000, p.160.

com as energias *corpespírienteis*, contando as histórias do corpespíriente como uma história do movimento.

Movimento é som e som é movimento, e o som vocal movimentase pelo espaço, livre da força da gravidade, e o ser em movimento percorre o espaço de acordo com as forças da gravidade.

Movimento é basicamente equilíbrio entre força e peso. A maneira como o indivíduo se move está sempre encontrando o equilíbrio entre esses dois elementos. O esforço para iniciar o movimento tem relação com a gravidade. O aprender a deslocar o centro de gravidade para os diversos pontos do *corpespíriente* permite a ampliação de seu vocabulário. Utilizar a respiração e a visualização da imagem interna do organismo, como ponto de partida para descoberta de processos de movimento consciente, auxilia no processo de aprendizagem de deslocamento do centro de gravidade. Fazer uso do foco interno e externo é fator importante para a descoberta e expressão do movimento.

Enquanto voz, o movimento é um processo que nasce dos conteúdos do *corpespíriente*, que apóia o potencial vocal para que se projete no espaço, preenchendo-o com sua ressonância, criando pelo sistema auditivo, imagens e sensações a quem o recebe. O movimento seja ele sonoro ou de deslocamento do *corpespíriente*, interage constantemente com o espaço que o circunda.

Nesse processo de busca, acredita-se, se faz necessário conhecer e perceber os processos da própria existência, ampliando a possibilidade de expressão e comunicação.

Sendo foco, desta pesquisa, o processo de construção do *performer* na contemporaneidade, tem-se por princípio estabelecer que *performers* são seres humanos que se propõem a expressar, com sua maneira de existir, a

essência da vida humana.

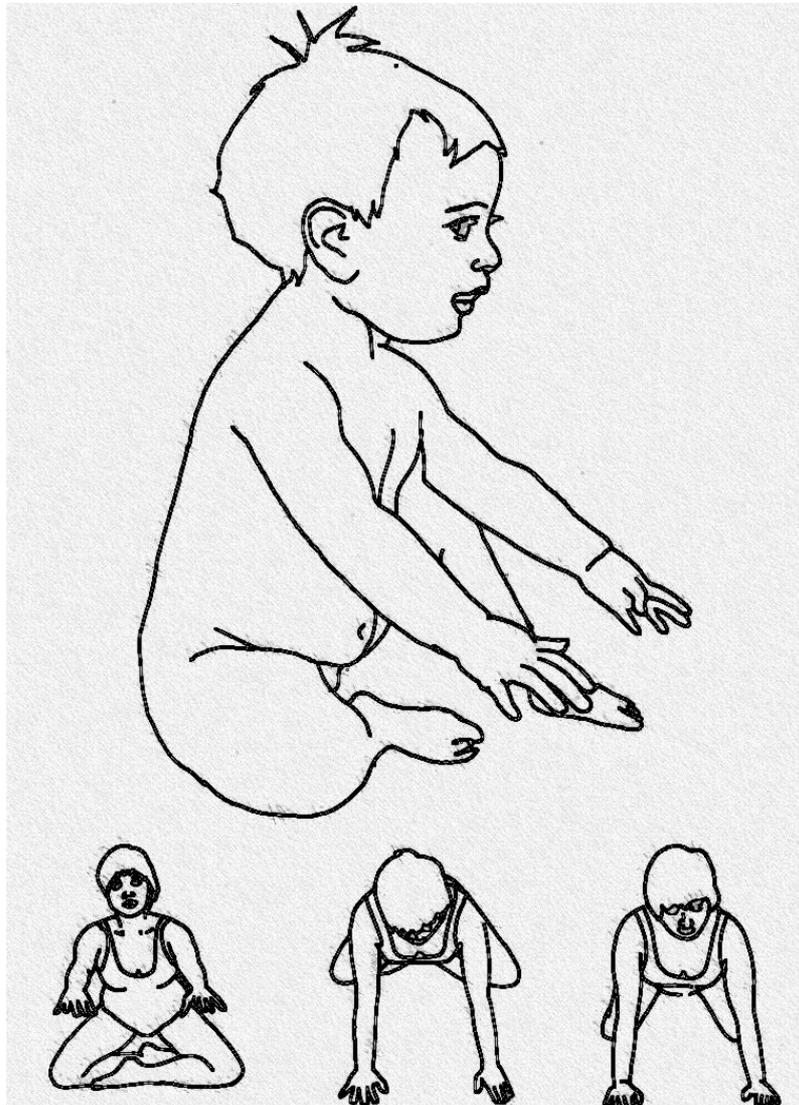


Figura 15. O Desenvolvimento do Movimento Humano III

2. A Concretude

Para abordar a questão do *corpespiriente* cênico, propriamente dito, em primeira instância opta-se por descrever os sistemas do *corpespiriente* enquanto funcionamento da própria vida, pois, conforme acredita a autora deste trabalho, para se tornar *performer*, um indivíduo precisa, antes de tudo, perceber os processos da própria existência.

Utiliza-se como fundamento, para esta descrição, os estudos do *Body-Mind Centering*, as pesquisas do *Vocal Dance & Voice Movement Integration*, as investigações sobre o que hoje é chamada de “inteligência emocional”, desenvolvido por Daniel Goleman, e as experiências pessoais que teve a pesquisadora deste ensaio, ao aplicar estes estudos em seu campo de trabalho.

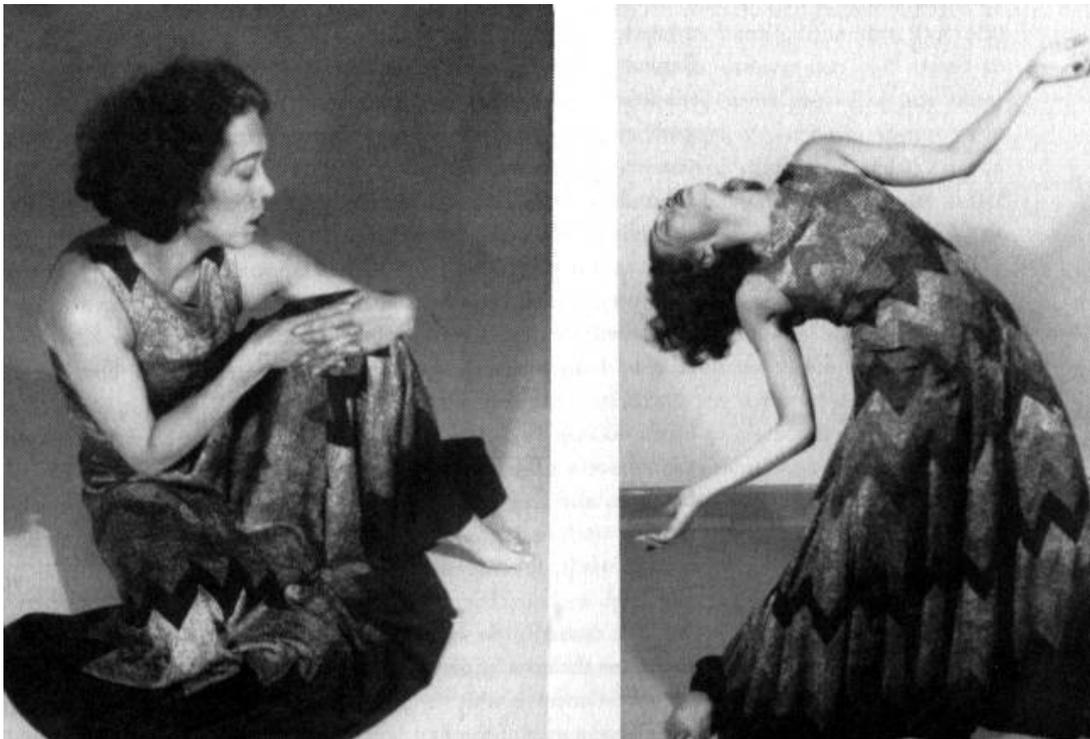


Figura 16. Mary Wigman 1

2.1. Os Sistemas do *Corpespiriente*

A vida humana, como é conhecida, se dá pela existência concreta de ser *corpespiriente* que respira, anda, corre, fala e se expressa. Os sentimentos, as sensações e as ações permeiam o indivíduo, materializando-se de diferentes pontos do organismo. Tomar posse da própria existência é permitir-se conhecer a força de sua concretude.

Para *incorpespirientar-se* a si mesmo, é preciso descobrir o que não se é, para encontrar aquilo que se é, em um constante relacionamento de entender onde está o fim de si mesmo e o começo de alguma outra coisa.

A pele estabelece a fronteira com o meio externo e os órgãos internos dão o apoio mais profundo, da sua própria estrutura bem como do processo de comunicação do ser consigo mesmo e com o mundo.

A. O Sistema Respiratório

Os sistemas do *corpespiriente* poderiam ser descritos a partir de qualquer ponto, mas é a partir da respiração que se opta por começar, por ser o primeiro ato que os seres realizam, ao nascer, e o último que praticam, ao deixar a vida tal como se conhece.

A vida é um grande arco estabelecido entre a primeira inspiração e a última expiração, e entre cada inalação e exalação, se carrega o princípio da vida e da morte. No processo da respiração encontra-se o impulso do movimento sonoro, de simples deslocamento no espaço e, também, daquele mais interno, mais sutil, que mantém a vida. O ar impalpável penetra no organismo, enviando oxigênio para cada célula; os movimentos internos expõem dióxido de carbono e resíduos, enviando ar para o espaço, permitindo que o ciclo do sopro vital se

renove a cada instante da existência.

Os pulmões são os principais canais para a respiração e eles, não só são essenciais para o processo vital de inspirar e expirar, como também servem para promover massagem interna dos órgãos. O pulmão esquerdo, coração, baço e estômago massageiam um ao outro, e o pulmão direito, coração e fígado massageiam um ao outro, de sorte que a restrição de movimento na área de um órgão afetará, eventualmente, órgãos e tecidos vizinhos, afetando a saúde do organismo como um todo. O respirar ajuda os pulmões a se moverem, também pelo movimento que provoca nos outros órgãos, e através da respiração, os pulmões conectam o mundo interno com o externo, promovendo distribuição de energia ao longo do *corpespiriente*.

A respiração superficial impede uma troca eficiente de ar, ocasionando tensões. A respiração livre, e engajada, com o organismo todo permite um movimento ativo e equilibrado dos pulmões permitindo, ao indivíduo, ser exatamente o que ele é, estando presente no momento. A respiração é a chave para a auto-exploração. A respiração proporciona, ao ser, o requerimento mais básico, isto é, o oxigênio, permitindo que este entre num estado de relaxamento dinâmico, ampliando a atividade interna e externa do ser *corpespiriente* em movimento. Os pensamentos se manifestam no *corpespiriente* que os expressa. Movimento consciente, junto com a respiração, traz vida ao *corpespiriente* e desperta cada célula do ser.

O trabalho do *Vocal Dance & Voice Movement Integration* baseia-se no processo da respiração, como sendo a entrada para tornar possível a conexão dos órgãos com o movimento. Patrícia Bardi em 1979 diz, pela primeira vez, que as pessoas são capazes de direcionar a respiração para ir além da estrutura óssea, o mais profundamente possível dentro do tronco.

“Eu uso uma imagem de perceber a respiração com a sensação de sentir a forma de um balão. A respiração é circular, um esforço em

todas as dimensões, movendo para dentro e para fora dos órgãos. O foco da atenção claramente unifica a seqüência e relaxa uma série de barreiras para acontecer essa experiência... Os órgãos então se tornam vitais e energizados em vez de uma massa passiva que serve somente sua função autônoma e não desenvolve uma função consciente. É importante desenvolver uma atividade consciente que faz o performer vivo e real. Eu acredito que conectando-se à presença interna do corpo, a presença externa do performer é realmente enriquecida".¹⁷

Patrícia utiliza-se dos seus exercícios de "atividade respiratória", como ligação para criar sons enquanto as pessoas se movem no espaço. A respiração é a porta de entrada para integrar o *corpespiciente* como uma presença global. Numa entrevista com Mauretta Heinzelmann, Patrícia Bardi diz que a "respiração é a força do pensamento que nos permite perceber a vida dentro do corpo. A respiração integra a voz (ressonância) e o movimento (vibração) fundindo esses esforços num só manancial".¹⁸

O diafragma é um complexo muscular e uma estrutura de suporte para os órgãos, com a forma de um cogumelo tridimensional. É uma camada de músculos entre duas regiões de órgãos. Acima tem os pulmões e coração e abaixo tem os rins, o fígado e o estômago. O diafragma, localizado numa camada muito profunda de tecidos, é ligado com toda a costela, de frente para trás. Se os órgãos que se localizam abaixo do diafragma, suportando-o, estão rígidos e sem mobilidade, vão afetar diretamente a habilidade de movimento do diafragma e, conseqüentemente, ocorre um encurtamento da respiração, levando a uma diminuição da capacidade de expressar, livremente, movimento sonoro e espacial. Compreender este suporte, e entender o diafragma como uma força de respiração, modifica a organicidade do movimento como um todo, e passa-se a entender a vocalidade como sendo uma atividade que se apóia em toda a estrutura *corpespiential*, especialmente dos órgãos em relação ao diafragma.

¹⁷ BARDI, Patrícia. *Contact Quarterly*, winter 81, Vol. VI n.º.2, Northampton, Ma, 1981, p.34.

¹⁸ BARDI, Patrícia. HEINZELMANN, Mauretta. *Tuned Body with Moving Voice*, Hamburgo, 1990, p.9.

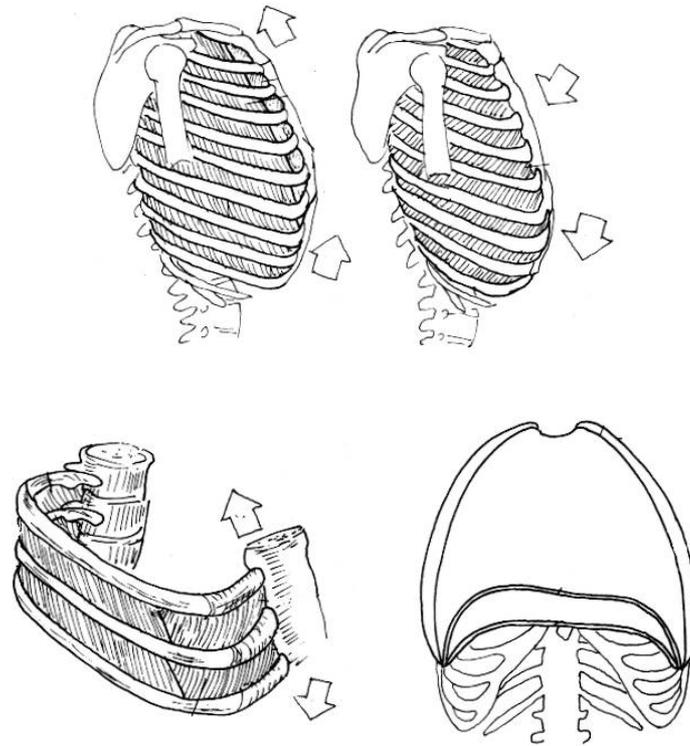


Figura 17. Esquema Diafragma

Quando a inspiração acontece, o coração precisa alongar-se, e o diafragma é um dos guias deste e, também, dos outros movimentos no processo de respiração. Se ele não funciona direito, o resto das partes (abdômem, costela, etc...) não trabalham eficientemente, impedindo assim que a respiração aconteça em toda sua totalidade, afetando diretamente, conforme referido, a qualidade de movimento sonoro tanto quanto do de deslocamento no espaço. Quando o processo de respiração começa a ser esmiuçado, e revela a interdependência que lhe é inerente, verifica-se que a inadequação de funcionamento em qualquer uma das partes do sistema afeta o todo, ocasionando bloqueios na manifestação do *corpespiriente*.

B. O Sistema Celular

A célula é a unidade fundamental de todos os seres vivos e suas atividades constituem o que se chama processo de vida. A célula consiste basicamente de 15% de proteínas, 3% de lipídeos, 1% de carboidratos, 1% de ácidos nucleicos e minerais e 80% de água. Tais compostos formam os componentes celulares ativos que são denominados organelas. A função básica das células é a produção de proteínas para a reposição de partes, trabalho celular, eliminação de secreções, etc.

O ser humano é formado inteiramente de células organizadas em tecidos e órgãos, fibras de tecido conjuntivo e fluido cujas funções individuais são ampliadas no funcionamento total do organismo.

O movimento consciente, juntamente com a respiração, traz vida e desperta cada uma das células do ser, que é a estrutura básica de todos os sistemas do *corpespiriente*.

As células se reproduzem, metabolizam, se adaptam às mudanças no ambiente, têm sua respiração afetada pelo *stress* e são receptivas ao amor e à alimentação. Possuem um sentido incrível de boa vontade sobre elas mesmas e sempre farão tudo o que puderem para manter o organismo saudável. Elas têm os melhores interesses de um indivíduo, porque isso iguala os melhores interesses delas mesmas. Um toque calmante amigável no dedão do pé traz benefícios para todo o organismo, graças à incrível cadeia de fásia (composta de células) que conecta o *corpespiriente*. Estas células passam a informação daquele toque agradável para o sistema nervoso e isso alimenta o sistema, resultando em sentimento de bem-estar.



Figura 18. Mary Wigman 2

É isto o que as células fazem de melhor: Ser. Elas não vão a lugar algum, e simplesmente são. Não estão preocupadas com o que fizeram há pouco ou com o que farão, daqui a alguns instantes. O fluido celular no qual as estruturas dentro das células flutuam, é o centro de sua presença, sem ir, nem vir. Cada célula tem sua própria inteligência. Ela é capaz de se conhecer, de iniciar ação e de se comunicar com todas as outras células. A célula individual e a comunidade de células existem como entidades separadas e como um todo ao mesmo tempo e momento.



Figura 19. Sankai Juku

A incorporação celular é um estado no qual as células têm oportunidades iguais, de expressão, receptividade e cooperação, e, ao contatar a consciência celular a pessoa entra num estado em que consegue achar o “chão” do qual fluem manifestações intrínsecas de ser *corpespiriente*. Segundo Bonnie Bainbridge Cohen, quando se incorpora ou se percebe a partir de qualquer célula, como unidade única, a sensação *corpespirienteral* pensante é a mesma para todas as células. Há uma única “mente”.¹⁹

¹⁹ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.23.

Contudo, quando o indivíduo se percebe a partir de qualquer célula, dentro do contexto da comunidade de células ou tecido específico, o sentimento ou estado mental é único para cada tecido. Sob essa totalidade, ou unidade, há sentimentos gerais de continuidade entre ansiedade celular e calma, repouso e atividade, foco interno e externo e receptividade e expressão.

C. Os Órgãos como Sistema

Os estudos do *Body-Mind Centering* analisam os órgãos como sendo os responsáveis pela sobrevivência do *corpespiciente* na respiração, nutrição e eliminação. Bonnie Bainbridge Cohen diz:

“Estes padrões internos de sobrevivência são controlados pelo sistema nervoso autônomo que, por sua vez, dão o fundamento para a padronização do sistema nervoso somático, que é a parte do sistema nervoso que controla os músculos esqueléticos. Desta forma, a atividade dos órgãos são a base do movimento pelo espaço; e mais, a forma como o indivíduo sobrevive influencia as atitudes mediante as quais ele interage com o mundo. Por exemplo, se a primeira respiração for apertada, estabelece um padrão-base de ansiedade no processo futuro da respiração. Se por outro lado, a primeira respiração é de satisfação e sentimento de realização depois de completar uma tarefa difícil, esta atitude de competência é a base do padrão futuro da respiração”.²⁰

Os órgãos são as estruturas mais profundas do organismo, sendo considerados como os conteúdos do mesmo. Eles estão envolvidos numa trama de relações que possibilitam o funcionamento complexo de suas funções.

²⁰ *Ibid.* 1993, p.29.

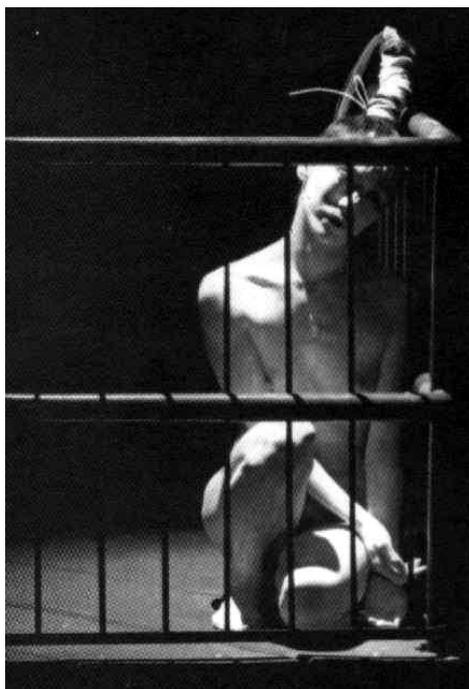


Figura 20. Tato Eba

Enquanto sistema, os órgãos equilibram-se dinamicamente com o sistema músculo esquelético, apoiando, sistematicamente, um ao outro. Sendo este apoio, eficiente, ou não, enquanto poder de motivação interna, ele coloca o esqueleto em ação para projetar esta motivação.

“O corpo deveria guardar suas conexões integralmente consigo mesmo, estando sentado, em pé ou deitado. Então, como unidade total, estaria ligado à gravidade. Os órgãos deveriam apoiar a eles mesmos, independentemente da posição em que você se encontre em relação ao espaço. Seu ser e vivacidade estão nos órgãos. Deveria acontecer uma sensação de preenchimento corporal se os órgãos estiverem equilibrados e fortes. Seus ossos e músculos são o recipiente e seus órgãos são o conteúdo”.²¹

Cada órgão pode ser analisado separadamente, para poder-se reconhecer os movimentos e a inteligência que carregam em si, mas há uma relação intrínseca entre todos os órgãos do organismo. Pelos seus ritmos, fluxos de energia e movimentos, criam a harmonia de seu funcionamento. O tônus dos

²¹ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Contact Quarterly*, winter 81, Vol. VI n°. 2 – Northampton, Massachusetts. 1981, p.35.

órgãos estabelece o tônus postural básico dos músculos esqueléticos. Segundo Bonnie Bainbridge Cohen, “o tônus dos órgãos e o modo como o mesmo inicia e segue o movimento através do espaço interno do organismo, provê uma organização interna que contribui para a padronização da coordenação muscular”.²²

Os órgãos dão a sensação de volume, preenchimento *corporeo* e autenticidade orgânica; e sua vitalidade interna e apoio possibilitam o alinhamento esquelético. Sendo o *habitat* natural das emoções, aspirações e memórias das experiências passadas, os órgãos imbuem os movimentos com envolvimento pessoal e com significado. Vivenciar o movimento, a partir dos órgãos, possibilita o encontro com mitos e símbolos universais. *Incorporeo* os órgãos permite ao indivíduo estabelecer suas empatias e a reconhecer os sentimentos dentro do contexto de sua própria vida.

Baseadas na pesquisa originalmente desenvolvida por Bonnie Bainbridge Cohen, complementadas com textos de anatomia, Patrícia Bardi e Gail Turner compilaram vinte e oito princípios básicos para os órgãos em relação ao movimento. São eles:

- 1) Os órgãos apóiam a estrutura esquelética e contribuem para a organização e modelação da coordenação muscular.
- 2) Problemas com os órgãos se manifestam, e são refletidos, nos sistemas muscular e esquelético.
- 3) O peso e apoio de um órgão são determinados por sua forma e pela posição do corpo.
- 4) Resistência pode ser alcançada somente pelo equilíbrio estrutural. Se o suporte é desequilibrado, a estrutura vai tombar pelo peso quando este passar através da mesma.
- 5) Relação com a Lei de Bagel: O peso atual se transfere pela estrutura esquelética que é o material mais denso do organismo, mas os órgãos apóiam e equilibram a estrutura como os conteúdos apóiam o recipiente.
- 6) A parte inferior de um órgão é sua superfície de apoio.
- 7) Suporte de compressão ou suspensão fortalecem os órgãos: é salutar usar os órgãos como fulcro, ou base de apoio, quando os

²² COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions 1993, p.30.

peso do corpo pressiona (compressão) ou suspende (suspensão) o órgão.

8) Nos quadrúpedes a parede abdominal é base de apoio enquanto que em bípedes humanos é o chão pélvico. Por causa da variação de planos nos quadrúpedes e bípedes, o eixo da gravidade para cada órgão é diferente. Quando engatinha o ser humano passa pelo estágio de quadrúpede. Esta estimulação inicial dos órgãos em diferente plano é a experiência de base sobre a qual a experiência de bípede é construída.

9) Apoio dos órgãos precede iniciação da respiração que, por sua vez, precede movimento.

10) A relação de equilíbrio (contrapeso) deve começar uma fração de segundo antes do movimento para que o mesmo seja apoiado a partir de sua origem. Contudo, conforme o nono princípio, apoio precede iniciação da respiração, e voz, ligeiramente, precede movimento.

11) Aplicando-se o princípio da roda dentada para os órgãos: para alcançar movimento em qualquer plano, um órgão pode ser contra girado, em relação às suas partes, a outros órgãos, com os tecidos que os cercam, aos ossos, os músculos ou o ar.

12) Na roda dentada, nos princípios de movimento de excursão/rotação e alavanca, a força de apoio é igual a força do movedor. Contudo, o apoio, ligeiramente, precede a iniciação.

13) Cada órgão tem sua própria extensão (vibração) e vogal (*overtone*). Pelo tom os órgãos começam a ressoar e perdem sua lentidão.

14) Uma forma de estimular os órgãos é sonorizar na expiração. Alguns sons que comumente colocam pressão no órgão são o 'sss' e o 'ahh', sussurrado. O som de 'sss' pode ser utilizado de duas maneiras – longo e sustentado ou curto, claro e distinto. O som de 'ahh' pode ser alcançado ao se colocar os dedos ao longo das bochechas para alongar a boca e, com a garganta aberta, produzir um longo, baixo, contínuo e profundo som.

15) O 'sss' mantém o apoio do esqueleto em movimento por reverter o colapso dos órgãos da parede esquelética muscular. O 'sss' estimula o órgão, energiza, tonifica e atua como um impulso contrário no movimento.

16) Controle misto e equilibrado dos órgãos (cortical) com resposta automática dos órgãos (subcortical).

17) Os órgãos têm reação proprioceptiva e sabem onde estão no espaço. Se dentro do mesmo órgão e/ou entre os diferentes órgãos houver uma torção ou rotação inadequada, cada parte registra lugar e direção diferentes, resultando em confusão no que se refere aonde a pessoa, como um todo, se encontra no espaço.

18) O peso caindo através da base fortalece esta mesma base, aumentando a estimulação proprioceptiva enquanto outros órgãos são fortalecidos indiretamente.

19) Os proprioceptores são estimulados tanto por apoios de compressão quanto de suspensão.

20) O *loop* sensorio motor: proprioceptores estimulam tônus muscular ou contração que, por sua vez, estimulam proprioceptores. Contudo, os proprioceptores são o controle maior do grau de contração muscular em descanso ou em movimento, causando músculos hipertônicos ou hipotônicos.

21) Pode ser encontrado *stress* tanto nas áreas fracas quanto nas fortes dos órgãos.

- 22) Cada órgão é uma unidade em separado, mas os órgãos também funcionam dentro de um sistema orgânico específico. Cada órgão se relaciona com todos os outros órgãos, afetando, conseqüentemente, o corpo como um todo.
- 23) Os órgãos funcionam como um sistema, através de seus ritmos, fluxos de energia e movimentos.
- 24) Relação de contração e não-contração dos órgãos: um órgão que não se contrai está relacionado com um órgão que se contrai e é conseqüentemente estimulado e regulado pelo ritmo do outro. A contração do órgão inversamente é modificada pelo ritmo de base do órgão que não se contrai.
- 25) Os órgãos dos sentidos reagem e refletem a posição, atividade e movimento dos órgãos. Quando o equilíbrio é conseguido pelo alinhamento e movimento dos órgãos, a visão, audição, olfato, etc, se modificam.
- 26) Todos os órgãos são suspensos do espaço ou estão apegados no espaço.
- 27) Cada órgão evoca uma atitude mental. Cada atitude mental estimula ou inibe diferentes órgãos.
- 28) Órgãos e emoções são relacionados. Atividades dos órgãos refletem as emoções e as emoções refletem, diretamente, as atividades dos órgãos. Dentro de qualquer órgão existem as polaridades tais como: coragem/medo, amor/ódio, alcançar/recolher.²³

D. O Sistema Esquelético

O sistema esquelético é composto pelos ossos e articulações. É sabido que os ossos dão a estrutura de densidade do *corpespiriente*, contribuindo para definir a forma dos vertebrados e proporcionar-lhes suporte. Eles localizam-se dentro dos músculos e outros tecidos moles. O mais duro entre todos os tecidos vivos, o osso é um tecido conjuntivo constituído por uma mistura de fibras e células impregnada de sais de cálcio. São eles que permeiam os milhões de anos de história do planeta e permitem descobertas sobre o passado dos seres vivos da terra. Proporcionam locais de conexão para os músculos esqueléticos, suportam o peso, absorvem os choques que o organismo pode sofrer, constituem uma fonte de íons e cálcio para o sangue, formam células sanguíneas e servem de proteção para os órgãos. Eles contêm os órgãos e são

²³ BARDI, Patrícia e TURNER, Gail. Estes princípios foram escritos originalmente em 1977, no *Manual dos Órgãos para a Escola de Body-Mind Centering*. Resumo editado em 1981, pp. 35, 37, 38, no *Contact Quarterly*, winter 81, Vol. VI n. 2, Northampton, Massachusetts.

apoiados por eles. Existe uma sutil, mas constante pressão dos órgãos nos ossos que os contêm. Qualquer inadequação de postura provoca um desalinhamento no indivíduo, causando desequilíbrio e prejudicando funções referentes ao movimento, tanto sonoro quanto de deslocamento no espaço.

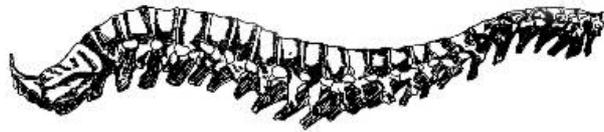


Figura 21. Esquema Coluna

Há aproximadamente 206 ossos no organismo humano, divididos, para fins de estudos, em axiais e apendiculares. Os ossos do crânio, coluna vertebral, tórax e o osso hióide do pescoço, estão situados no esqueleto axial. O esqueleto apendicular consiste dos ossos dos membros superiores (ombros, cingulo do membro superior, braços, antebraços, punhos e mãos) e dos membros inferiores (quadril, cingulo do membro inferior, coxas, pernas, tornozelos e pés).

Os ossos podem ser longos, curtos, chatos ou de formato irregular, e, todos eles, com exceção do osso hióide do pescoço, ao qual está fixada a língua, estão associados uns aos outros pelas articulações, que possibilitam a realização do movimento em si. Suas diferentes estruturas dão características determinantes para o tipo de movimento que é possível de ser realizado por uma determinada junta.

Algumas articulações possibilitam pequenos movimentos enquanto outras possibilitam grandes movimentos e, em seu conjunto, fornecem a

possibilidade de diferentes desenhos do *corpespiciente* em deslocamento no espaço.

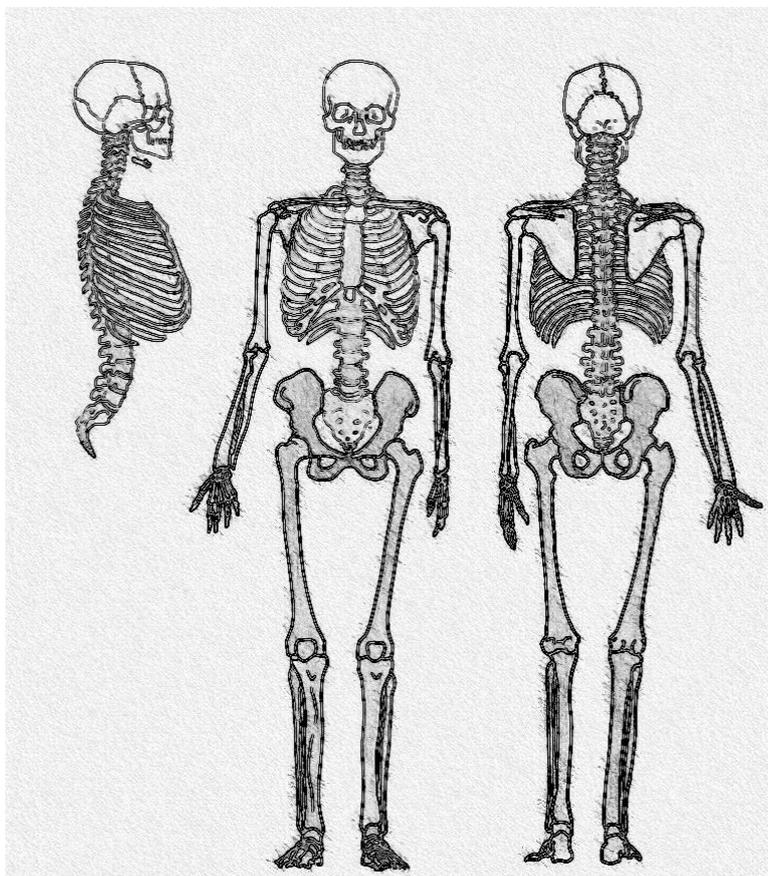


Figura 22. Esqueleto

O esqueleto está relacionado ao movimento voluntário, do organismo, ligados ao sistema nervoso central. A maneira como os ossos estão desenhados dá a dimensionalidade específica de cada ser. Quanto mais se permite ao desenho ósseo movimentar-se de maneira clara, mais se possibilita definição e objetividade dos músculos esqueléticos, criando equilíbrio nas forças propulsoras do movimento. Sua estrutura interna distribui e equaciona vários tipos de esforço e tensão, resistindo às fraturas e lesões articulares.

Cerca de 107 ossos atuam como alavancas para o movimento, e se o indivíduo trabalhar com essas alavancas de maneira eficiente, requererá

menos força muscular para a realização do movimento, possibilitando mais liberdade para o mesmo. O sistema esquelético proporciona tração de ossos através de articulações móveis, para que os músculos esqueléticos produzam movimentos.

Ao descrever o sistema esquelético, Bonnie Bainbridge Cohen afirma que ele dá o feitiço no qual se torna possível esculpir formas de energia no espaço, denominadas de movimento, possibilitando o agir no ambiente, criando relações com outras formas coexistentes no mesmo espaço.²⁴

Despertar a mente do sistema esquelético é um modo de entender-se, enquanto estrutura organizada, com força e clareza. *Incorporear* este sistema provê o chão para os pensamentos, a alavanca para as idéias, e o espaço, entre as diferentes idéias, para a articulação e compreensão dos relacionamentos existentes entre as mesmas, num fluxo contínuo de movimento.

E. Os Ligamentos como Sistema

Embora a medicina tradicional considere os ligamentos como parte do sistema esquelético, a escola do *Body-Mind Centering*, estuda-os como um sistema em si mesmo, por causa da sua função de unir os ossos e mantê-los estáveis. Praticamente todo o sistema esquelético tem ligamentos que permitem o controle do movimento, e guiam as respostas musculares, por direcionarem o caminho do movimento entre os ossos, e suspenderem os órgãos dentro das cavidades torácica e abdominal, contribuindo na relação de apoio entre ossos e órgãos.

²⁴ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.2.

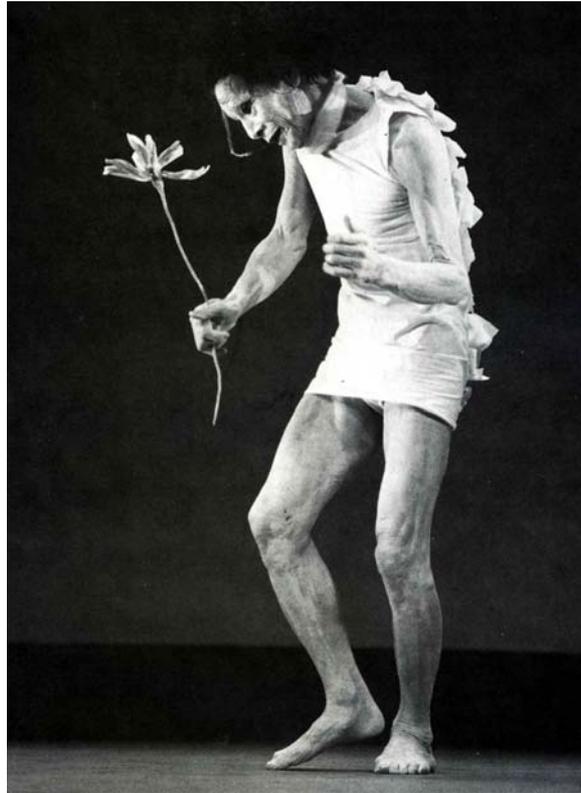


Figura 23. Kazuo Ohno - Flor

Os ligamentos são feitos de tecidos conectivos resistentes e flexíveis, auxiliando as articulações e ossos na amplitude de movimento que determinada parte do organismo pode realizar. Em conjunto com a estrutura articular, eles limitam o movimento contribuindo para um alinhamento adequado do *corpespiriente* em deslocamento no espaço. Ao analisar os ligamentos como sistema, Bonnie Bainbridge Cohen afirma que “este sistema provê especificamente, clareza e eficiência para o alinhamento e movimento dos ossos e órgãos”.²⁵

Despertar a mente dos ligamentos é uma maneira de perceber e articular, com clareza, o foco de percepção do *corpespiriente* em relação a si, ao

²⁵ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.3.

outro, e ao ambiente em que se encontra, reforçando o potencial de concentração para detalhes e encorajando descobertas sutis nas relações do movimento. Assim, *incorporar* este sistema possibilita abrir-se para a sutileza, a clareza e o foco.

F. O Sistema Muscular

O sistema muscular é formado pelos músculos esqueléticos, músculo cardíaco e músculo liso. O músculo cardíaco é o tecido muscular especializado no coração, o músculo liso, ou involuntário, é encontrado nas paredes dos vasos sanguíneos, em outras estruturas tubulares e no revestimento de órgãos como o estômago e o intestino delgado, e, os músculos esqueléticos, por sua vez, são compostos de células musculares estriadas e tecidos conectivos que, organizados em diferentes grupos, percorrem todo o organismo em conjunto com o sistema esquelético. Eles são, também, chamados voluntários porque suas contrações estão sob controle consciente, sendo suas principais funções, o movimento, a postura e produção de calor.

Nessa seção, o foco é analisar o músculo esquelético por causa da sua função em relação ao movimento (o tecido voluntário contrátil que move o esqueleto). Ele requer grandes quantidades de oxigênio e nutrientes para se sustentar. À medida que um músculo esquelético aproxima-se do seu local de inserção, a massa de elementos contráteis termina abruptamente, ao passo que as fibras de tecido conjuntivo continuam como tendão de inserção. Este tendão, composto de tecido não contrátil, une o músculo ao osso e oferece extraordinária resistência à tensão de tração.



Figura 24. Margha Vine

Os músculos funcionam em conjunto com os ossos, articulações e ligamentos. Quase todos os músculos esqueléticos produzem movimentos mediante tração de ossos, através de articulações móveis e de ligamentos.

O sistema nervoso é de grande importância para o funcionamento dos músculos, pois pelos impulsos nervosos as células musculares são estimuladas para a produção dos movimentos. Sem adequada oxigenação vinda do sistema respiratório, o movimento é ineficiente, de modo que, pode-se dizer, o sistema respiratório, circulatório, nervoso, muscular e esquelético desempenham funções essenciais na produção dos movimentos e a ineficiência num dos sistemas, afeta todos os outros.

Por ser o *corpespiriente* uma estrutura instável, está constantemente em movimento, vibrando como um eixo em volta de um ponto mecânico, mas sem se estabelecer fixamente. Assim, o seu equilíbrio se dá pelo

seu movimento constante. Os eixos dos ossos funcionam como braços de alavancas que se fixam em uma das extremidades e, na outra extremidade, imprimem um movimento rotatório em torno de fulcros, representados pelas articulações. Quanto mais perto o *corpespiciente* chega deste ponto de equilíbrio, maior é a estabilização da ação dos músculos em volta das articulações, minimizando a fadiga nas articulações, nos ligamentos, e diminuindo a possibilidade de lesão e/ou dor crônica.

Se os músculos em volta das articulações estão trabalhando de maneira equilibrada, nenhum deles está permanentemente contraído e nenhum em permanente repouso. Sua atividade rítmica alternada serve à importante função de bombear o sangue pelo sistema e de manter a flexibilidade articular, alongamento e força muscular.

Quando este equilíbrio é pobre, de maneira que o peso não é transferido através do centro das articulações, alguns grupos musculares ficam em constante contração para reagir contra a força da gravidade. Isto limita a amplitude de movimento em função da fadiga e da inelasticidade causadas pela contração constante de alguns grupos musculares, enquanto outros podem estar em permanente repouso, resultando em articulações com instabilidade excessiva e fadiga rápida quando se executa movimento.

O *corpespiciente* é presente para o conhecimento global. Ele se senta, levanta, sobe e desce escadas, corre, salta, se tenciona, deita, relaxa, dorme, acorda, sente, expressa, etc. É muito disponível e receptivo a fatores internos do inconsciente e a fatores de ordem cultural. Ele é a própria realização enquanto ser vivo.



Figura 25. Hijikata - Ohno

As musculaturas profundas do sistema são tão importantes quanto as superficiais no processo de movimento, e o desenvolvimento adequado de todas elas permite a tonicidade, a energia, o alongamento e o vigor necessários para a execução sadia e segura de movimentos. *Incorpespicienter* esta compreensão permite equilíbrio do *corpespiciente*, proporcionando ocupação mais adequada no espaço/tempo, para a qualidade de movimento.

Em pesquisas realizadas pela escola do *Body-Mind Centering*, foi observado que a ativação dos pequenos músculos, especialmente dos pés, mãos, rosto e região do cóccix, aumenta extensão de movimento, clareza e articulação com intenção espacial. De maneira complementar, o alongamento dos grandes músculos através de contração ativa de encurtar, aumenta flexibilidade,

conforto e graciosidade do movimento. Bonnie Bainbridge Cohen afirma que:

“O sistema muscular estabelece uma grade de tensão tridimensional que serve tanto para o apoio equilibrado quanto para movimento da estrutura esquelética, por prover as forças elásticas que movem os ossos pelo espaço. Ele dá o conteúdo dinâmico da cobertura externa de carne que cerca a estrutura esquelética”.²⁶

Através deste sistema, o indivíduo *incorpespierenta* sua vitalidade, expressa seu poder, e engaja-se num diálogo de resistência e resolução, consigo mesmo, com o outro e com o mundo.

G. Sistema Endócrino

O sistema endócrino é constituído por glândulas especializadas que secretam agentes químicos diretamente no sangue, conhecidos como hormônios. Ele tem a mesma função geral que o sistema nervoso, ou seja, comunicação, integração e controle. Através da secreção dos hormônios, que atuam de forma lenta, mas duradoura, assume o domínio do organismo, controlando e regulando as várias atividades químicas dos seres vivos, tais como o crescimento, reprodução, equilíbrio de líquidos e eletrólitos, equilíbrio ácido-básico e metabolismo de energia.

Pesquisas no campo do sistema endócrino demonstram que praticamente todos os órgãos e sistemas possuem esta função, e que todas as células são influenciadas pelo seu equilíbrio ou desequilíbrio. As glândulas endócrinas estão distribuídas em localidades amplamente distintas – nas cavidades craniana, torácica, abdominal e pélvica; no pescoço e outros lugares do *corpespierente*. Os hormônios secretados nas glândulas endócrinas, difundidos diretamente para o sangue e transportados por todo organismo, são fundamentais

²⁶ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.57

não só para a sobrevivência de cada indivíduo, mas também para a sobrevivência da espécie.



Figura 26. Pina Bausch 1

A escola do *Body-Mind Centering* tem estudado o sistema endócrino em conjunto com o sistema nervoso, redefinindo-o como neuroendócrino. Suas pesquisas têm mostrado que este sistema, o neuroendócrino, é a força através do qual funciona toda a estrutura do *corpespiciente*. Quando introduziu o estudo das glândulas em seu trabalho, Bonnie Bainbridge Cohen disse “ter entrado no centro da própria loucura”.²⁷ Ao ser indagada sobre como ela tornava o indivíduo receptivo para o trabalho das glândulas, respondeu:

“Pela respiração, pela voz, pelo movimento. Uma vez que a glândula é localizada pela visualização somática, é fácil começar a se movimentar a partir daquele ponto. Então observamos qual a mente que surge daquele lugar específico; quais ações aparecem; que esforços; quais as dinâmicas daquele movimento; quais são os sons, atentos a todas as informações que nos vêm daquele lugar. Nós experimentamos renascimento e reencarnações, enquanto trabalhamos com as glândulas. Com as glândulas nós encontramos o movimento automático e observamos o que dele emerge”.²⁸

Através destas pesquisas, passou-se a entender a relação entre o movimento automático e as glândulas, bem como o fluxo contínuo de

²⁷ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing Feeling and Action* Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.57.

²⁸ *Ibid*, 1993, p. 57.

interdependência no organismo e de como o controle está contido no todo.

As glândulas trabalham equilibradamente com o sistema nervoso, apoiando e sendo apoiado por ele, e têm componentes correspondentes no esqueleto e nos órgãos, nos centros de energia ao longo da coluna, nos padrões neurológicos básicos, nos sons. Nelas estão presentes o caos e a harmonia.

Incorporear este sistema possibilita a percepção do silêncio interior, das ondas, ou explosão, de caos e equilíbrio, e a canalização das energias em experiências arquetípicas. As glândulas endócrinas são subjacentes à intuição e à percepção e compreensão da mente universal.

H. Os Fluidos como Sistema

Na fisiologia tradicional, os fluidos são estudados isoladamente, ou seja, analisam-se os fluidos do sangue em separado das linfas e assim por diante. Por sua vez, as pesquisas desenvolvidas na escola do *Body-Mind Centering*, baseadas tanto nos conceitos da medicina tradicional, quanto em estudos não tradicionais de fisiologia, principalmente nos conceitos a respeito do fluido cefalorraquidiano que foram desenvolvidos pela terapia crânio-sacral, levaram Bonnie Bainbridge Cohen a considerar todos os fluidos como um único sistema, por causa do inter-relacionamento dinâmico existente entre eles, no organismo como um todo.



Figura 27. Margha Vine 1

Eles formam o sistema de transporte do *corpespiriente* e apóiam o funcionamento das células. Os principais fluidos que atuam no ser humano são: os fluidos celulares e intersticiais, sangüíneo, linfático, sinovial e cerebrospinal. Todos eles são, essencialmente, um fluido – principalmente composto de água – que troca de propriedades e características ao passar por diferentes membranas, ou fluir em diferentes canais, e interagir com diferentes substâncias. Os fluidos começam e terminam na célula; é dentro da célula que a vida existe.

“As propriedades dos fluidos mudam, mas o elemento fluídico básico permanece o mesmo. Então não é que existe sangue, fluido intersticial, fluido celular, linfa; há um sistema circulatório fluídico básico que, ao passar através destas membranas, transforma-se de acordo com as influências destas mesmas membranas”.²⁹

O fluido dentro da célula é denominado fluido celular. Seu ritmo é próprio de sua fisiologia. Manifesta-se como um preencher e esvaziar contínuo de

²⁹ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, MA, Contact Editions 1993, p.80.

todas as células por todo organismo sendo denominado de respiração celular. Através de membranas, a célula absorve nutrientes para seu crescimento e manutenção e retorna os detritos para os fluidos intersticiais circundantes. Este fluido, em estado de gel, é o componente básico dos tecidos conectivos, distribuídos por todo organismo, que suportam e unem toda a estrutura do ser.

Os nutrientes atingem o fluido intersticial através do sangue, e este, por sua vez, é um tecido vivo em estado líquido, que circula num sistema de circuito fechado, com o coração numa ponta do circuito e os leitos capilares, onde ocorre a troca de fluxo arterial e venoso, na outra. Noventa e dois por cento do sangue é um líquido claro; os outros oito por cento é material celular – principalmente células sangüíneas vermelhas – que dá a coloração avermelhada ao sangue. O coração bombeia nutrientes e sangue rico em oxigênio pelas artérias, passando pelos vasos arteriais até chegar nas artérias capilares. Pelo processo de difusão, estes nutrientes atravessam as membranas capilares, entram no fluido intersticial, passam pelas membranas celulares, chegando ao fluido celular.

Depois da célula nutrir-se, as sobras e detritos passam pela membrana celular, de volta ao tecido intersticial, e dali, noventa por cento retorna ao sistema sangüíneo pelas veias capilares e é carregada por veias cada vez maiores de volta ao coração. Os dez por cento restantes, passam pelo fluido intersticial e vão para o sistema linfático onde são filtrados.



Figura 28. Ritual

O sistema linfático é considerado como o sistema de defesa do organismo, e seu movimento é da periferia para o centro. Os vasos linfáticos originam-se nos fluidos intersticiais e servem, principalmente, para pegar moléculas de proteínas que são muito grandes para passarem pelas paredes capilares venosas, bem como para capturar substâncias invasoras dentro do tecido fluídico e transportá-los para estratégicos nodos linfáticos e tecidos linfáticos (baço, amígdalas, etc.) onde são processados. O fluido da linfa, recentemente limpo, é levado pelos vasos linfáticos de volta para a corrente sangüínea, entrando em veia próxima à veia cava, que é a grande veia que adentra o coração.

O fluido cerebrospinal é o fluido do sistema nervoso. Flui do centro do *corpespiriente* (Sistema Nervoso Central) para a periferia (todas as células). Como não há linfa no sistema nervoso central, ele faz a função de limpeza desta região, e também tem um papel importante na função de absorção de choque.

Ele é produzido nos ventrículos do cérebro, movendo-se em direção à medula espinhal e saindo pelos nervos craniais e espinhais, nos pequenos tubos da fascia onde é esvaziado, dentro dos fluidos intersticiais dos tecidos conectivos, para penetrar em todas as células do organismo. Das células, o fluido cerebrospinal é dirigido para o coração através das veias e vasos linfáticos. Este fluido também flui para fora do cérebro pelos seios *durae matris*, sendo drenado para as veias cerebrais, retornando depois para o coração.

Sua coloração é clara e seu movimento muito lento. Tem seu próprio ciclo rítmico, sendo diferente do cardíaco e respiratório. O ritmo do fluido cerebrospinal é marcado por um movimento cíclico sutil, mas perceptível, entre a fase de sua produção e absorção, e pode ser sentido em toda parte do *corpesspiriente*. Nas pesquisas realizadas pela *Escola do Body-Mind Centering*, foi observado que na fase de produção do fluido cerebrospinal, todos os ossos têm um movimento, mínimo, mas perceptível, de flexão, abdução e/ou rotação externa. Durante a fase de absorção do fluido cerebrospinal, os ossos têm um movimento, mínimo, mas perceptível, de extensão, adução e/ou rotação interna.

O fluido sinovial é aquele do sistema esquelético, produzido nas membranas sinoviais das articulações. Sua função é manter a superfície das articulações lubrificadas, separadas e nutridas. Este fluido é contido nas membranas e faz a troca de nutrientes e detritos com o sangue e a linfa pelos fluidos intersticiais. Como ele não tem vasos, é dependente dos vasos linfáticos para sua circulação e para remoção de excesso de proteínas, de maneira que estagnação e inchaço não ocorram.

De acordo com Bonnie Bainbridge Cohen, oitenta por cento do ser vivo humano é fluido, sendo que cada processo fluídico do sistema tem uma mente muito própria.

“O fluido celular é aquele da vida presente. Ser neste fluido é participar de um estado de descanso absoluto em presença do aqui e agora. Aqui é o lar – nada para fazer e nenhum lugar para ir. Tudo é agora. As características do fluido celular são: presença, existência, repouso absoluto. O fluido intersticial é base da vitalidade e circulação do poder através dos órgãos e músculos. Aqui é o oceano no qual as células moram. A ativação do movimento deste fluido fornece um bombeamento periférico nos músculos que propela fluidos da periferia de volta para o coração. As características do fluido intersticial são: vitalidade, força, sensualidade, maciez, atividade orientada e envolvimento ativo com o ambiente externo. O sistema circulatório sangüíneo como um todo tem função de comunicação, nutrição, suavidade, assertividade, fluindo tanto em direção a nós mesmos e outros, como para fora de nós mesmos e dos outros. Ele estabelece a circulação básica do movimento e o fluxo entre repouso e ação. As qualidades características do sangue como, um todo, são: enraizamento, sentimento, substância e vida, contato com a terra, energia e comunicação. Ao conectar-se com a circulação arterial e venosa ou ainda com os capilares observam-se qualidades específicas desses circuitos sangüíneos. O fluxo arterial transporta-se a partir do coração, numa batida cardíaca baseada em precisão de pulso, alternando ação e descanso. Suas características são pulsação, ritmo, atividade, assertividade. O fluxo capilar ajusta o tônus tanto da circulação arterial quanto venosa - que por sua vez tem papel fundamental na manifestação do tônus postural esquelético. As qualidades características do fluxo sangüíneo capilar são prontidão engajada, intenção atenta ou atenção intencional. A circulação venosa se desloca em direção ao coração, num círculo eterno, como um movimento de onda, alternando-se entre queda e recuperação. São características únicas deste fluido: continuidade, eternidade, movimento de queda e recuperação, fluxo e refluxo, nutrição. O fluido linfático ocupa-se da defesa, sobrevivência, o estabelecimento dos limites e cristalização da ação; e em combinação com o fluido cerebrospinal estabelece a medida espacial e a tensão. As qualidades singulares deste fluido são: clareza, especificidade, direção, um fluxo contínuo e constante de delimitação, fronteiras/limites, defesa, clareza de foco e detalhamento. O fluido cerebrospinal está relacionado ao descanso meditativo e ao âmago ilimitado do *self*. As características da mente do fluido cerebrospinal são: facilidade, leveza, pausa em atividade, consciência, sustentação, eternidade, espacialidade infinita, suspensão entre a terra e o céu. O fluido sinovial é a força lubrificadora das articulações, provendo fluxo livre de energia pelo corpo. Suas características únicas são: soltura, elasticidade, despreocupação, fluxo livre, desobstrução, ressaltar, relaxado”.³⁰

Nos processos da vida, os fluidos são vivenciados em

³⁰ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, pp.70, 71, 74, 75, 76, 77, 79, 81.

combinações e seqüências infinitas. Cada indivíduo desenvolve frases características próprias do movimento fluídico, com alguns destes fluidos projetando-se externamente para o ambiente e outros apoiando internamente a fonte da expressão.

Ao expressar livremente sua própria característica, cada um dos fluidos do sistema contribui para o apoio e sustentação das características dos outros, numa relação de apoio e troca mútuos e contínuos. De outra parte, o represamento de qualquer fluido do sistema provoca um desequilíbrio que pode ser experimentado como colapso e passividade, ansiedade tensa, enrijecimento do fluxo interno, agressividade baseada no medo, etc.

Incorporear este sistema é abrir-se para o processo de transformação das múltiplas expressões de um fluir. Os fluídos são o processo líquido do pensamento do movimento. Fundamentam presença e transformação, e mediam as dinâmicas de fluxo entre descanso e atividade.

I. A Fásia como Sistema

Os estudos tradicionais de anatomia estudam a fásia em conjunto com o sistema tegumentar, mas a escola do *Body-Mind Centering* optou por analisar esta estrutura como um sistema próprio.

De um modo geral, a fásia é referida como sendo uma estrutura delgada, em forma de folheto, revestindo várias estruturas do organismo.

Imediatamente abaixo da pele há uma camada de tecido conectivo solto, denominada fásia superficial, que contém uma trama de veias e vasos linfáticos superficiais e é atravessado por nervos cutâneos e artérias. Dependendo da região do organismo, também contém gordura – que varia bastante em

grossura.

Imediatamente abaixo da fáscia superficial encontra-se a fáscia profunda, que consiste em uma camada de tecido conectivo denso. Embora haja uma camada fina de fáscia profunda na região do tórax e abdômen, ela é consideravelmente densa na região dos membros e pescoço. Perto dos pulsos e da região das articulações do tornozelo, a fáscia profunda é mais grossa, formando uma bolsa para auxiliar a manutenção dos tendões em posição quando estes atravessam as articulações. A fáscia profunda, também, se anexa aos músculos e dá ancoragem para a divisória intermuscular que separa os músculos em compartimentos.



Figura 29. Um Canto para Sapatos 1

A escola do *Body-Mind Centering*, em suas experimentações com movimento tendo como foco o estudo da fáscia como sistema, concluiu que os

tecidos conectivos da fáscia estabelecem-se como um recipiente macio para todas as estruturas sólidas do organismo, dividindo os tecidos, ao mesmo tempo em que os integra e provê com superfícies lubrificantes semiviscosas, a fim de que tenham independência de movimento dentro das fronteiras dos sistemas orgânicos.

Experimentar a percepção do movimento a partir da fáscia implica em despertar para a relação de interdependência existente entre fáscia, órgãos, ossos, articulações e músculos. É através da fáscia que o movimento dos órgãos dá apoio interno para o movimento do esqueleto pelo espaço, e o movimento do esqueleto expressa, para o mundo externo, o movimento interno dos órgãos.

Incorporenter a fáscia, como sistema, possibilita ao indivíduo conectar-se com seus sentimentos internos e expressá-los externamente com sinceridade, densidade e integridade.

J. As gorduras

Segundo Bonnie Bainbridge Cohen, as gorduras são o “potencial energético”³¹ guardado no *corporente*. Provê um sistema de calefação para o mesmo e isolante elétrico para os nervos. A síntese, quebra, armazenamento e mobilização das gorduras são, em grande parte, controlados pelo sistema endócrino.

Para Bonnie Bainbridge Cohen, gordura estática é armazenada e represada, gerando um potencial de poder desconhecido, criando a sensação de peso e letargia. E a gordura que é mobilizada expressa um forte poder primal e a sensação de fluido gracioso. A gordura que é abraçada oferece nutrição confortante.³²

³¹ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.4.

³² *Ibid.*, p.4.



Figura 30. Tao Ta Tanz 1

K. Sistema Tegumentar

A pele é a camada mais externa do *corpespiriente*, cobrindo-o totalmente e definindo a pessoa como indivíduo, por separar o que é de um e de outro. Através da pele, o indivíduo toca e é tocado pelo mundo externo.

Patrícia Bardi enfatiza que a pele é a fronteira externa e a primeira linha de defesa e vínculo, determinando o tom geral de abertura e fechamento para o ser no mundo.

Pela pele o indivíduo é abertura e fechamento, é invadido e protegido, e recebe e faz contacto com os outros.



Figura 31. Margha Vine 2

L. Sistema Nervoso

O sistema nervoso é, provavelmente, mais mencionado como sendo o responsável pela atividade humana. A complexidade de sua natureza tem sido alvo de investigações científicas importantes e ele tem sido citado em muitas teorias filosóficas.

Em seu aspecto mais geral, ele é responsável pela ligação e comunicação dos diversos órgãos e sistemas para que eles funcionem de maneira harmoniosa, bem como por receber informações que chegam do meio externo, através dos sentidos, interpretá-las e elaborar as respostas necessárias.

O seu centro, formado pelo encéfalo e pela medula espinhal, é

conectado com todo o *corpespiriente* através dos nervos. Os neurônios são as células, deste sistema, que conduzem os impulsos nervosos e podem ser sensoriais, motores ou de associação.

Repadronizar o sistema neuro-motor, e buscar as qualidades do movimento a partir da compreensão dos vários sistemas biomecânicos e fisiológicos, são preceitos básicos para se desenvolver o potencial criativo e de expressão.

Para Bonnie Bainbridge Cohen, o sistema nervoso é o sistema de gravação do *corpespiriente*. É ele que grava percepções e experiências e as armazena, podendo, assim, chamar novamente o padrão de uma experiência, e modificá-la pela integração a padrões de experiências anteriores.

O sistema nervoso é o último a se conhecer, mas, uma vez entendido, torna-se o maior centro de controle dos processos psicofisiológicos, pois pode iniciar o aprendizado de novas experiências pela intuição, criatividade e jogo, fundamentando o estar alerta, o pensamento, a precisão de coordenação, e estabelecendo a base para a percepção da qual o *corpespiriente* vê e interage entre o mundo interno e externo.

M. Os Sentidos como Sistema

É através dos sentidos que os indivíduos sentem as mudanças em seu ambiente, interno ou externo, tendo o poder de escolher ser, ou não, receptivo, para aceitar e absorver o estímulo recebido, ou rejeitá-lo e bloqueá-lo.

Entender os sentidos enquanto sistema e conscientizar-se da importância dos mesmos no processo de desenvolvimento e aprendizagem, possibilitam uma ampliação no potencial de escolhas que se tem em relação a si

mesmo e aos outros.

Todos os órgãos dos sentidos devem ser capazes de detectar uma mudança na intensidade de determinado estímulo em seu ambiente. Seja luz, som, mudança de temperatura, pressão mecânica, paladar ou odor, o estímulo deve ser transformado num impulso nervoso, que, via sistema nervoso, vai até o encéfalo, onde a sensação é percebida de fato.



Figura 32. Tao Ta Tanz 2

Eles se classificam em órgãos gerais e especiais dos sentidos. Os órgãos gerais possuem receptores localizados em praticamente todo *corpespiriente*, e os órgãos especiais, possuem receptores localizados em pontos específicos do organismo.

Segundo a escola do *Body-Mind Centering*, o sistema dos sentidos e suas funções podem ser descritos da seguinte maneira: a pele concentra receptores que estão espalhados por todo o organismo e a estimulação dos diferentes receptores leva a sensação de vibração, pressão, toque, dor ou temperatura. Também são responsáveis pelo contato social e comunicação. A

pele é o primeiro órgão do sentido a se desenvolver e a primeira linha de sensação de defesa ou prazer, e o tato desenvolve-se em concomitância com o movimento.

O mecanismo vestibular, localizado na orelha interna, tem proprioceptores nos ossos, articulações, ligamentos e músculos e tem mecanorreceptores nos órgãos, glândulas, vasos e nervos. Está relacionado com a posição no espaço, movimento através do espaço, relacionamento das diferentes partes do organismo, tônus postural, relacionamento com a gravidade e a pressão dos fluidos, mudanças em velocidade, padrões de movimentos seqüenciais, movimento do ambiente, contato social e comunicação. O mecanismo vestibular da orelha interna é o primeiro dos órgãos dos sentidos especiais a se desenvolver, e se desenvolve em associação ao toque.

A boca é o local onde se encontram os receptores do paladar e também o de sugar, e engolir, que são parte do processo da respiração, contato social e comunicação. A boca é a primeira extremidade a agarrar, soltar, medir, alcançar e recolher. Estabelece a base para as outras extremidades (mãos, pés e cóccix) e se desenvolve em associação com o nariz.

O nariz é responsável pelos receptores do odor, e também está relacionado com contato social e comunicação. Desenvolve-se em concomitância com a boca, como a sua contraparte. Em conjunto com os calículos gustatórios, permite a identificação de uma miríade de sabores. As vias percorridas pelos impulsos nervosos olfatórios, e as áreas onde esses impulsos são interpretados, estão intimamente associadas a áreas encefálicas importantes na memória e emoção.



Figura 33. Margha Vine 3

O ouvido é responsável pela audição. Forças que envolvem vibrações sonoras e movimentos de fluidos são responsáveis pelo início dos impulsos nervosos finalmente percebidos como som e equilíbrio. A audição está relacionada a vibração, tom, silêncio, ritmo, intervalo, harmônicas, intensidade, medida, orientação no espaço, contato social e comunicação. Receptividade às vibrações externas e tom (ouvir), está associado com as vibrações internas e tom (movimento). Percepção da audição e mecanismo vestibular estabelecem a base para a discriminação visual.

Os olhos estão relacionados com a visão e a percepção dos objetos, espaço, foco central e periférico, capacidade de medir distância, tamanho e textura, discriminação de cores, processo vestibular, orientação no espaço, regulação glandular, contato social e comunicação.

Os olhos e ouvidos integram suas funções através do movimento e, em troca, integram o movimento no espaço formando padrões mais complexos de interação.

O processo de percepção é comum a todos os sentidos, envolvendo o sistema emocional para interpretar as informações sensoriais, que podem ser processadas tanto simultaneamente quanto seqüencialmente. Cada modalidade sensorial influencia e é influenciada por todas as outras, de modo que, se qualquer um dos sentidos não se desenvolve adequadamente, os outros compensam-no utilizando o caminho que seria utilizado por ele.

Incorporear os sentidos como sistema, permite o desenvolvimento da segurança e confiança para encontrar os componentes necessários para resolver problemas, estabelece autonomia para haver integração com dinâmica, e expande a consciência para processar associações emocionais do passado, presente e futuro possível, em relação a uma situação vivida no aqui-e-agora.

N. O Sistema das Emoções

Em 1993, Howard Gardner elaborou a teoria das inteligências múltiplas, trazendo uma nova luz para os estudos relacionados ao movimento humano. Afirma que os indivíduos nascem com diferentes habilidades de expressão do processo de pensamento, de modo que o domínio corporal deve ser entendido como uma habilidade de inteligência, e a subdivide em sete classes: a musical, corporal-cinestética, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpessoal e intrapessoal.

Assim, enquanto algumas pessoas se expressam pelo pensamento, outras se expressam pelo raciocínio lógico, e a capacidade de se

expressar, comunicar e jogar, manifestada pelo movimento, evidencia os aspectos cognitivos, do *corpespiciente*, que fazem parte do conhecimento corporal-cinestético, atendendo aos critérios de uma inteligência.

Para ele, a inteligência é um potencial biopsicológico da espécie humana e está representada pela capacidade de resolver problemas ou elaborar produtos significativos para uma determinada cultura. Sustenta que no seu desenvolvimento as várias inteligências se fortalecem mutuamente e fixam as diferenças que os indivíduos vivenciam ao pôr em prática suas habilidades.

Se, por um lado, algumas aptidões vêm desde o nascimento, o desenvolvimento das mesmas depende do meio e da experiência a que o indivíduo é submetido. Afirma que “a cultura circundante desempenha um papel predominante na determinação do grau em que o potencial intelectual de um indivíduo é realizado”.³³ Isto é possível por causa da capacidade do cérebro de modelar-se, de receber e estar receptivo a novos estímulos. Assim, este princípio leva à confirmação de que se, por um lado, a facilidade para dançar vem predisposta para alguns, por outro, se constata que esta mesma habilidade pode ser desenvolvida por todos aqueles que sejam expostos a estímulos adequados.

Estudos na área das emoções têm sido de grande valor para a compreensão das manifestações dos indivíduos. Os mais recentes consideram as emoções como processos do organismo como um todo, e as relacionam a diferentes sistemas, fixando pontos de ancoragem para emoções específicas.

Daniel Goleman, em 1996, trata de maneira belíssima, e muito coerente, a importância das emoções na vida humana. Para ele, foi do tronco cerebral que surgiram os centros emocionais e a área pensante, o neocórtex, surgiu muito depois. Com a evolução, o cérebro desenvolveu o sistema límbico,

³³ HOWARD, Gardner. *Inteligências múltiplas - A teoria na prática*. Porto Alegre, Artes médicas, 1993, p.47.

permitindo o acréscimo de emoções, propriamente ditas, ao seu repertório. Posteriormente, se estabeleceu uma relação do sistema límbico com o neocórtex, que tornou possível ao ser humano atual, experimentar a mais variada, e complexa, gama de emoções.



Figura 34. Um Canto para Sapatos 2

Ele define emoção como sendo o abalo, movimento, portanto, produzido por sentimentos e seus pensamentos distintos, por estados psicológicos e biológicos, e, ainda, por uma gama de tendências para agir.

Afirma que:

“Nossos mais profundos sentimentos, as nossas paixões e anseios são diretrizes essenciais e nossa espécie deve grande parte de sua existência à força que eles emprestam às questões humanas. Essa força é extraordinária: só um amor tão forte - como na urgência de salvar uma filha querida - é capaz de conter o próprio instinto de sobrevivência dos pais. Do ponto de vista do intelecto, não há dúvida de que o auto-sacrifício desses pais é irracional. Sob a ótica do coração, entretanto, essa é a única atitude a ser

tomada”.³⁴

No estudo da evolução do psiquismo humano, percebeu-se que em momentos decisivos, para uma rápida tomada de atitude que garantisse a sobrevivência do indivíduo ou espécie, a mente do coração predominava sobre qualquer tipo de raciocínio lógico. Pode-se dizer que o *corpespiciente* garante sua existência ao agir de acordo com a integridade de seus sistemas, que se manifestam exprimindo sua totalidade.

“Cada tipo de emoção que vivenciamos nos predispõe para uma ação imediata; cada uma sinaliza para uma direção que, nos recorrentes desafios enfrentados pelo ser humano ao longo da vida, provou ser a mais acertada. À medida que, ao longo da evolução humana, situações do mesmo tipo foram se repetindo, a importância do repertório emocional utilizado para garantir a sobrevivência da nossa espécie foi atestado pelo fato de esse repertório ter ficado gravado no sistema nervoso humano com inclinações inatas e automáticas do coração.”³⁵

Segundo Goleman, as emoções têm uma lógica e razão que lhes são próprias, sendo que as emoções, de modo geral, agem mais rápido que a mente racional e carregam uma forte sensação de certeza.

Mas há um tipo de reação emocional que não é tão rápida, e que agita e ferve no pensamento antes de se representar como sentimento. Esta reação emocional é mais deliberada, e, em geral, há consciência do raciocínio que leva à emoção. Esta via de acesso ao sistema é muito utilizada no processo de interpretação artística.

“Da mesma forma que há caminhos, rápido e lento, para o desencadeamento de uma emoção - pela percepção imediata e pela reflexão, respectivamente - há emoções que convidamos para estarem conosco. É o caso, por exemplo, de sensações propositalmente provocadas, um recurso que os atores utilizam para, ao evocar coisas tristes, conseguirem chorar. Os atores são seres um pouco mais hábeis do que nós na arte de utilizar esta segunda rota para provocar a emoção - a sensação via

³⁴ GOLEMAN, Daniel. *Inteligência Emocional*, São Paulo, Editora Objetiva, 1995, p.15.

³⁵ *Ibid.*, p.18.

pensamento”.³⁶



Figura 35. Tao Ta Tanz 3

Antônio Damásio sugere que algumas características do processo da emoção e do sentimento são imprescindíveis para a racionalidade.

Ele diferencia os termos “razão” e “racionalidade”, entendendo razão como a capacidade de pensar e fazer inferências de um modo ordenado e lógico, e, racionalidade, como a qualidade do pensamento, e do comportamento, que resulta da adaptação da razão a um contexto pessoal e social.

Usa o termo “emoção” para indicar um conjunto de reações, projetadas para o ambiente, que ocorrem no *corpespiciente* e que usualmente é causado por um determinado conteúdo mental, ao passo que o termo “sentimento” é usado para denotar a percepção interna desses conteúdos.

Para ele “a essência de um sentimento (o processo de viver uma

³⁶ GOLEMAN, Daniel. *Inteligência Emocional*, São Paulo, Editora Objetiva, 1995, p.308.

emoção) não é uma qualidade mental ilusória associada a um objeto, mas sim a percepção direta de uma paisagem específica: a paisagem do corpo”.³⁷

Sugere ainda que a razão humana depende de vários sistemas cerebrais que trabalham de maneira harmônica ao longo de vários níveis de organização neuronal.

“Os níveis mais baixos do edifício neurológico da razão são os mesmos que regulam o processamento das emoções e dos sentimentos e ainda as funções do corpo necessárias para a sobrevivência do organismo. Por sua vez, esses níveis mais baixos mantêm relações diretas e mútuas com praticamente todos os órgãos do corpo, colocando-o assim diretamente na cadeia de operações que dá origem aos desempenhos de mais alto nível da razão, da tomada de decisão e, por extensão, do comportamento social e da capacidade criadora”.³⁸

Para ele o cérebro só existe dentro de um organismo e integrado a ele. Pode ser considerado um órgão que, em conjunto com todos os sistemas do organismo, tem um papel importante para o processo da memória, consciência, sensações, emoções e movimento voluntário.

Por sua vez, a mente humana refere-se a um processo e não a uma coisa. Ela abrange operações conscientes e inconscientes, sendo um fluxo contínuo de padrões, que estão presentes no organismo. Para ele, a mente seria algo muito diferente se não houvesse um processo de interdependência entre todos os sistemas do corpespiriente durante o processo evolutivo, o desenvolvimento individual, cultural e no momento atual, e jamais teria existido se não ocupasse cada célula do organismo.

³⁷ DAMÁSIO, Antônio R. *O Erro de Descartes*. São Paulo, Ed. Companhia das Letras, 2ª Edição, 1996, p.14.

³⁸ *Ibid.*, p.13.



Figura 36. Margha Vine 4

Defende que cada célula, órgão, tecido, osso, músculo, etc é uma mente consciente de ser, e apenas pelas referências de base que o indivíduo, enquanto um todo, incessantemente fornece a si pelos processos de percepção, é que a mente pode ocupar-se de tantas coisas reais ou imaginárias.

Sustenta a tese de que:

“O cérebro humano e o resto do corpo, constituem um organismo indissociável, formando um conjunto integrado por meio de circuitos reguladores bioquímicos e neurológicos mutuamente interativos (incluindo componentes endócrinos, imunológicos e neurais autônomos); o organismo interage com o ambiente como um conjunto: a interação não é nem exclusivamente do corpo nem do cérebro; as operações fisiológicas que denominamos por mente derivam desse conjunto estrutural e funcional e não apenas do cérebro: os fenômenos mentais só podem ser cabalmente compreendidos no contexto de um organismo em interação com o

ambiente que o rodeia. O fato de o ambiente ser, em parte, um produto da atividade do próprio organismo apenas coloca ainda mais em destaque a complexidade das interações que devemos ter em conta”.³⁹

Esta perspectiva esclarece a unidade de ser humano no mundo. Não se vêem cérebros andando por aí, mas encontram-se pessoas que não têm percepção de si, e que se movimentam na vida alienadas de si mesmas. O ser humano só é e existe enquanto um todo. Cada minúscula partícula do *corpespiciente*, cada célula, repete a função criadora total do ser humano. O *corpespiciente* em movimento é uma unidade que opera por energia. Não há movimento humano sem *corpespiciente* e tampouco sem a energia própria de sua existência. Todos os seres existentes na Terra, animados ou inanimados, são aglomerados químicos vibrando em frequências diferentes, que permitem a forma de manifestação de cada um, e a energia ou sopro que liga a vida de todos os seres é a quintessência desta manifestação.

O ser humano enquanto participante do todo deste processo e com a característica que lhe é particular, de ter como parte de sua condição mais primária a necessidade de simbolização, opta por quais caminhos vai seguir na sua expressão de ser no mundo. O estar consciente, a todo instante, dessas opções o faz ser capaz de se relacionar consigo, e com o outro, de uma maneira mais completa e saudável. O amor é o fundamento do viver humano, o conhecimento e o recurso utilizado para garantir o processo de transformação do mundo humano.

O movimento do *corpespiciente* fornece condições para que a potencialidade de criar significado possa ganhar forma, e o lugar onde as idéias são formadas é o *corpespiciente* como um todo. As idéias se realizam e se manifestam com ele, uma vez que todo raciocínio tem origem num processo *corpespienteral* complexo, e sua realização pressupõe movimentos mínimos de

³⁹ DAMÁSIO, Antônio R. *O Erro de Descartes*, São Paulo, Ed. Companhia das Letras, 2ª Edição, 1996, p.17.

neurônios.

Assim, enquanto cada sistema faz sua própria contribuição para o movimento do *corpespiciente*, todos eles são totalmente indissociáveis, provendo as disposições de apoio e expressão.

Alguns sistemas são percebidos como tendo afinidade natural com os outros, contudo, essas afinidades variam entre indivíduos, entre grupos e entre culturas, e suas vozes são descobertas por explorá-las consciente e inconscientemente em diferentes combinações.

3. O Processo



Figura 37. Um Canto para Sapatos 3

A grande característica da vida humana é o movimento contínuo de sua existência. Depois da última expiração, a vida se esvai, mas, embaixo da terra, o organismo ainda realiza um último movimento de crescimento de cabelos e unhas, como uma estrela cadente que faz um último esforço para não deixar de existir.

O movimento da vida humana, como pulso, começa na fecundação e, como embrião, quando a criança já se encontra no útero da mãe, pelas primeiras reações reflexas.



Figura 38. Um Canto para Sapatos 4

No primeiro ano de vida, o processo de percepção (o modo como se vê as coisas) e o processo motor (a maneira como se move ou se age no mundo) são estabelecidos, tornando-se o fundamento sobre o qual a pessoa vai processar as atividades da vida, tanto receptiva, quanto expressivamente. Quanto menos estímulos o indivíduo tem quando criança, no que se refere à atividade percepto-motora, mais limitada a pessoa será em repertório de movimento.

Subjacente à organização dos sistemas do *corpespiriente*, está o processo de desenvolvimento pelo movimento ontogenético (desenvolvimento humano a partir da infância) e filogenético (o progresso evolucionário a partir do reino animal).

O desenvolvimento não é um processo linear, mas ocorre em ondas que se sobrepõem umas às outras, onde cada estágio anterior fundamenta e apóia o sucessivo, culminando por conter, cada um, elementos de todos os outros.

Assim, qualquer omissão, interrupção ou fracasso, em completar um estágio de desenvolvimento específico, podem levar a problemas de alinhamento e movimento, desequilíbrios dentro dos sistemas do *corpespiciente* e problemas de percepção, seqüência, organização, memória e criatividade.

3.1. O Desenvolvimento do Movimento Humano: Sua Voz, Sua Complexidade.

No primeiro ano de vida, em que o bebê está desenvolvendo seu potencial para poder sobreviver, os estímulos externos desencadeiam uma série de ações que permitem o desenvolvimento de padrões complexos do movimento de deslocamento no espaço, vocal e cerebral.

Ester Thelen e Linda Smith propõem uma visão do desenvolvimento humano, utilizando-se das teorias dos sistemas dinâmicos, aplicando-as aos conceitos mais atualizados das neurociências e do desenvolvimento neural. Para elas, o desenvolvimento ocorre por um processo dinâmico de seleção das vias neurais, em termos bioquímicos e funcionais, que justificam e são justificados pela sua manifestação. Assim, as características do desenvolvimento e do aprendizado dependem, em larga medida, da diversidade de estímulos a que o organismo seja submetido. Qualquer processo cognitivo ou motor manifesta-se por meio de ciclos repetidos de percepção-ação-percepção.⁴⁰

As impressões que aparecem no *corpespiciente*, em qualquer um de seus sistemas, como produto da experiência, interferem amplamente nas conexões e inter-relações das redes neurais do sistema nervoso. O desenvolvimento do cérebro, o processo motor e a formação da personalidade

⁴⁰ THELEN, Ester e SMITH, Linda. MARKONDES, Eliane de, *O Movimento que se Especializa e Dança*, São Paulo, 1999, 139p. Dissertação de Mestrando, setor de Comunicação e Semiótica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 1999, p.133.

estão relacionados progressivamente uns com os outros. Desde o nascimento o cérebro está pronto para receber estímulos e informações, com relação a todas as coisas, e o processo de desenvolvimento parte, da atenção, para a intenção. A criança observa, atenta, o mundo que a rodeia, e o descobre, descobrindo-se a si e ao outro.



Figura 39. Margha Vine 5

A. Lapierre e B. Aucouturier afirmam que no momento em que um movimento voluntário substitui uma ação motora reflexa, começa uma nova etapa da vida da criança, introduzindo-a no mundo como sujeito, e é nesse momento que surge a primeira sensação de prazer pelo movimento.⁴¹ O mesmo acontece com a descoberta da voz e da capacidade de manifestar sons mais complexos até o conseguir exprimir palavras.

⁴¹ LAPIERRE, A. e AUCOUTURIER B. *A Simbologia do Movimento*, Porto Alegre, Artes Médicas, 1975, p. 56.

Durante a primeira e segunda infância torna-se claro o envolvimento da criança com as diferentes partes do seu sistema bio-anatofisiológico, e com a sua sensação ao descobrir e experimentar cada nova possibilidade de ser *corpespiciente* em movimento sonoro ou de deslocamento no espaço.

O aprendizado motor ocorre sucessivamente por tentativa e erro, seguindo uma progressão organizada e dependente dos níveis de mielinização das fibras nervosas, que são responsáveis pela organização do diálogo neuromuscular e pelo mapeamento dos primeiros padrões de coordenação neuromuscular. Um novo aprendizado motor introduz conjuntos de movimentos incomuns ou desconhecidos, ao mesmo tempo em que recebe, através das conexões sinápticas, as suas impressões. Como domínio a ser adquirido, o *corpespiciente* busca, em suas primeiras aquisições motoras, a referência para multiplicar seus novos conhecimentos.

Através dos sentidos e das sensações, o indivíduo recebe informações do ambiente interno (de si mesmo) e do ambiente externo (dos outros), que, por ter a escolha de ser receptivo, ou não, ele poderá aceitar, e absorver a informação recebida, ou rejeitá-la, bloqueando-a. O aprendizado é um processo no qual a resposta para um estímulo igual ou semelhante é variável de acordo com a situação. Aumentando a eficiência e integração do sistema sensório-motor, o indivíduo amplia suas possibilidades de interagir consigo mesmo e com os outros, alargando o seu potencial de aprendizagem.

O material básico do desenvolvimento inclui reflexos primitivos, reações adequadas, respostas de equilíbrio e os padrões neurológicos elementares, que são os movimentos de respostas automáticas que fundamentam o movimento voluntário.



Figura 40. Margha Vine 6

Assim os reflexos, as reações adequadas, e as respostas de equilíbrio são o alfabeto do movimento, que, em combinação, constróem os padrões neurológicos fundamentais, que, por sua vez, estão baseados em padrões, de movimento, pré-vertebrados e vertebrados.

Segundo Bonnie Bainbridge Cohen, os padrões neurológicos básicos são formados por dezesseis padrões primários de movimento. Por serem baseados no desenvolvimento do movimento filogenético, tanto quanto no ontogenético, ela divide estes padrões em quatro padrões pré-vertebrados de movimento, e doze padrões vertebrados de movimento.⁴²

⁴² COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.5.

Os quatro padrões pré-vertebrados de movimento são:

A) Respiração celular - o processo de expansão e contração em respiração e movimento das células do organismo, que se compara ao movimento dos animais unicelulares. A respiração celular é subjacente a todos os outros padrões de movimento e ao tônus postural.

B) Radiação umbilical - a relação e o movimento de todas as partes do corpo pelo umbigo.

C) Boca - movimento do corpo iniciado pela boca.

D) Movimento pré-espinhal - movimentos seqüenciais suaves da coluna vertebral iniciados pela interface entre o cordão espinhal e o trato digestivo.

Os doze padrões vertebrados de movimento estão baseados em quatro padrões gerais, sendo estes subdivididos em seis padrões de empurrar, e seis padrões de alcançar e puxar. Os quatro padrões gerais são os seguintes:

A) Movimento Espinhal - Movimento da cabeça para o cóccix, relacionado ao movimento dos peixes.

B) Movimento Homólogo - Movimento simétrico das duas partes superiores e/ou inferiores dos membros simultaneamente, correspondendo aos movimentos dos anfíbios.

C) Movimento Homolateral - Movimento assimétrico de uma parte superior do membro e a do membro inferior do mesmo lado, que corresponde ao movimento dos répteis.

D) Movimento Heterolateral - Movimento diagonal com uma

parte superior do membro com o lado oposto do membro inferior, que corresponde ao movimento dos mamíferos.

Os seis padrões de empurrar estabelecem o apoio gravitacional primário, força e kinesfera pessoal. São eles: a) o empurrar espinhal da cabeça para o cóccix; b) e do cóccix para a cabeça; c) o empurrar homólogo das duas mãos para os dois pés; d) e dos dois pés para as duas mãos; e) o empurrar homolateral de uma mão para o pé do mesmo lado; f) e de um pé para a mão do mesmo lado.

Os seis padrões de alcançar e puxar, estabelecem a leveza, a intenção espacial além da kinesfera pessoal e mudança de níveis. São eles: a) alcançar e puxar espinhal a partir da cabeça; b) e a partir do cóccix; c) alcançar e puxar homólogo a partir das duas mãos; d) e a partir dos dois pés; e) alcançar e puxar heterolateral a partir de uma mão atravessando para o pé oposto; f) e atravessando a partir de um pé para a mão oposta.

Sempre segundo Bonnie Bainbridge Cohen, o desenvolvimento dos padrões neurológicos básicos estabelece os modelos de movimento básico, correspondendo a relacionamentos perceptuais - incluindo orientação espacial e imagem *corpesspirienteral* - e aos elementos básicos de aprendizado e comunicação. Iniciar movimentos a partir da cabeça, coluna e cóccix estimula o processo da atenção e iniciar movimentos a partir dos membros superiores e inferiores, estimula o processo da intenção. Quando desinibidos cada padrão desenvolve-se totalmente e a transição para o padrão seguinte ocorre automaticamente, sendo que, cada padrão, reemerge quando há mudança de nível em relação ao espaço. Ou seja, do nível baixo ao alto os padrões se presentificam, reorganizando e aprofundando a percepção do indivíduo em relação ao seu movimento interno, no espaço pessoal e no espaço global.⁴³

⁴³ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.17.



Figura 41. Um Canto para Sapatos 5

Nos movimentos espinhais, por exemplo, desenvolve-se o rolar, estabelece-se o plano horizontal, diferencia-se a parte dianteira e traseira do *corpespiriente*, e adquire-se a habilidade para prestar atenção, atender.

Nos movimentos homólogos desenvolvem-se movimentos simétricos tais como flexão e saltos com dois pés, estabelece-se o plano sagital, diferencia-se a parte superior da inferior do *corpespiriente*, e adquire-se habilidade para agir, atuar.

Nos movimentos homolaterais desenvolvem-se movimentos assimétricos tais como: arrastar-se pela barriga e pulando com um pé só, estabelece-se o plano vertical, diferencia-se o lado direito e esquerdo do *corpespiriente*, e adquire-se a habilidade de tencionar (no sentido de ter intenção de fazer algo).

Nos movimentos heterolaterais desenvolvem-se as diagonais de movimento tais como: engatinhar nas nossas mãos e pernas, andar, correr, saltar;

estabelece-se o movimento tridimensional; diferenciam-se os quatro quadrantes diagonais do *corpespíriente*; e adquire-se habilidade de integrar atenção, intenção e ação.

O progresso do desenvolvimento do movimento perceptual estabelece um caminho seguro para o diálogo dos sistemas do *corpespíriente*, alinhando a consciência celular interna e o movimento com percepção externa com movimentos pelo espaço, dentro do contexto em que o processo de desenvolvimento pode facilitar a evolução da consciência aliviando os problemas existentes em sua base. Quando a pessoa torna-se capaz de experienciar a consciência no nível celular e de tecido, ela se torna mais apta a se entender, e quanto mais se aumenta o conhecimento de si próprio, mais se tem compreensão e compaixão pelos outros. Quando se experimenta a unidade das células no contexto da harmonia dos tecidos, se aprende sobre individualidade dentro da comunidade, e quando se adquire percepção dos diversos tecidos e a natureza de sua expressão no mundo externo, se expande a compreensão sobre outras culturas, no contexto da Terra como um todo, e da consciência do planeta na consciência expansiva do Universo.

Esther Tellen, descrevendo as dinâmicas da organização neural e do desenvolvimento, comunica a temporalidade do mapeamento cerebral de acordo com a submissão do organismo a determinados estímulos motores. Afirma a importância da motricidade na consolidação de padrões sensório-motores que definem habilidades cognitivas na vida adulta.⁴⁴

Por causa de sua plasticidade, o cérebro abriga a anatomia das nuances do movimento e a memória para a improvisação de novas ações quando se faz necessário, e cada nova conquista representa as etapas sucessivas de

⁴⁴ TELLEN, Esther. Apud MARKONDES, Eliane de, *O Movimento que se Especializa e Dança*, São Paulo, 1999, 139p. Dissertação (Mestrando), setor de Comunicação e Semiótica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 1999, p.128.

desenvolvimento, que podem ser distinguidas em três tipos de atividades motoras: as condutas motoras de base, relativamente instintivas; as condutas neuromotoras, relacionadas com a maturação do sistema nervoso; e as condutas percepto-motoras, ligadas à consciência e à memória.

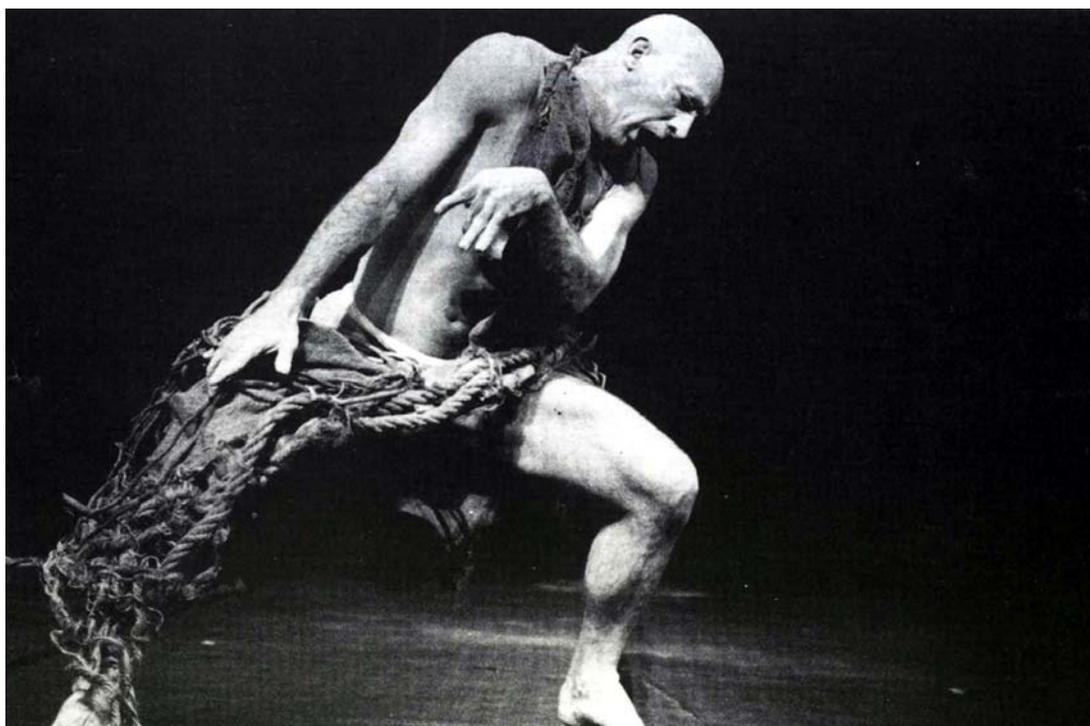


Figura 42. Tormento

À medida que o sistema nervoso se desenvolve, surgem novas organizações neuromusculares responsáveis pela inclusão, no *corpespiciente*, das atividades motoras recém-adquiridas e, conforme o indivíduo cresce, o *corpespiciente* torna-se ainda mais disponível para aprendizados de maior especialidade, tornando complexo seu repertório de movimentos e ampliando sua habilidade de expressar símbolos.

O estímulo externo é de extrema importância para a organização da atividade motora e qualquer estímulo inadequado influencia diretamente no potencial de expressão da criança. O movimento humano, em seu aspecto motor

e neural, implica em ação e representação, esta antecipa a ação, justificando-a. Tanto as intenções, quanto as necessidades, são fatores invariáveis e determinantes da motricidade. As execuções dos primeiros gestos, as primeiras tentativas de caminhar, modelam, no cérebro, as primeiras organizações sinápticas que introduzem e preparam o indivíduo para movimentos cada vez mais complexos. Quanto mais complexo o plano motor, mais exigente o mecanismo que elabora e regula sua manifestação.

A busca da criança na relação com ela mesma, com o outro e com o meio ambiente, aparece como a finalidade mais disponível para o desenvolvimento da motricidade, começando uma conquista gradativa de consciência e subjetividade que vai sendo adquirida por meio de diferenciação e especialização de suas funções neuropsicomotoras. Desta dinâmica entre si e o objeto provido pelo significado de sua finalidade, introduz-se no *corpespiriente* o conceito de ordem que vai mapear a coordenação de suas ações, ao mesmo tempo em que origina e enquadra a logicidade da sua inteligência.

À medida que este desenvolvimento ocorre, um aspecto contraditório para este mesmo desenvolvimento permeia a vida de cada um: os condicionamentos impostos por padrões culturais vão bloqueando a expressividade do indivíduo, formatando-os de maneira que se tornem socialmente comportados. O indivíduo desenvolve então uma série de hábitos que culmina por causar bloqueios que o impedem de manifestar-se autenticamente, tornando-o alienado de si mesmo.



Figura 43. William Forsyth - Singerland

Desde criança, o indivíduo sofre “incorporações” (no sentido de receber os condicionamentos impostos inconscientemente) por parte da cultura em que está inserido, que o impedem de manifestar-se por inteiro, criando aquilo que se pode denominar de hábitos inconscientes, e que, ao longo de seu desenvolvimento, são gravados nas partes mais profundas de seu ser. A criança aprende rapidamente a parar de agradar a si mesma com sua exploração concreta de movimento para agradar àqueles que estão à sua volta. Um poderoso sistema bio-anato-fisiológico humano, cheio de potenciais e capacidade de exploração, é repentinamente cortado pela imposição de limites dos mais variados; terreno que se torna extremamente fértil para o desenvolvimento de hábitos e padrões.

3.2. A Voz: Seu Movimento, Seu Processo

Ao longo da evolução humana, os movimentos provocados pelos atos de respirar, morder, chupar, etc., foram moldando, e sendo moldados, no *corpespiriente*, em processo de constante evolução, garantindo a transformação

das articulações, musculaturas, órgãos e cérebro, adaptando-os para o que hoje se conhece por seres bípedes falantes da espécie humana.

“Há muitas teorias interessantes que investigam como o processo de linguagem se desenvolveu. Há a teoria do *Boo hoo*, que enfatiza o aparecimento da linguagem a partir de sons sob fortes emoções; a teoria do *Woof Woof* que diz que a linguagem surgiu a partir de imitação dos sons de animais; a teoria do *look out* que relaciona seu desenvolvimento a um sistema de aviso; e a teoria do *Yo heave ho* que descreve o desenvolvimento da linguagem como um modo de organizar atividades grupais. De qualquer modo, é coerente dizer que no processo de evolução as coisas se transformam a partir das necessidades. Quando há o reconhecimento de uma necessidade, surge uma idéia, ou processo, com o potencial para solucionar a necessidade em questão. Conforme a necessidade para maior diferenciação sonora apareceu, a faringe começou a sofrer adaptações, para assegurar a emissão dos novos sons. Os músculos da faringe em conjunto com os músculos do pescoço anexados à laringe, mandíbula inferior, crânio, ombros e tórax, contribuem para a posição e variação na forma que a faringe pode assumir. Como toda a faringe esticou-se no processo evolucionário, mais variações de altura sonora tornaram-se possíveis, que por sua vez modificaram ainda mais a estrutura”.⁴⁵

A voz humana, como é conhecida, somente se manifesta e expressa porque existe um sistema bio-anatômico fisiológico, emocional e cultural, que a suporta e sustenta os sons tais como eles ocorrem. É o *corpespiriente* enquanto um todo que permite a sonoridade da voz. Seu desenvolvimento ocorre no próprio processo de maturação da criança e os reflexos primitivos, reações adequadas, respostas de equilíbrio, os padrões neurológicos básicos, os estímulos externos e as explorações do infante, constroem o movimento vocal numa complexidade crescente, até chegar a se manifestar enquanto palavra. O indivíduo vocaliza o que ele escuta, baseado nos padrões neuromusculares da respiração e movimento. Para a maioria, falar é uma atividade automática, onde as estruturas vocais não são percebidas conscientemente. Quando a integração dos atos de ouvir, respirar, movimentar e falar estão desinibidos, o desenvolvimento da linguagem e a produção da palavra, é adequada para o viver

⁴⁵ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.95. (Tradução feita pela autora do trabalho).

cotidiano.

A primeira manifestação vocal do ser humano acontece na hora do nascimento, quando a criança realiza a primeira respiração e ela ecoa seu primeiro grito primal. É incrível observar o poder e a força que os bebês têm, quando se expressam vocalmente, com todo seu organismo totalmente engajado, desbloqueado e livre para a expressão de suas necessidades. Os bebês também dispõem de uma gama incrível de extensão, ritmo e altura de sons, com habilidade de expressar qualquer tipo de som existente em qualquer língua falada, e experimentando harmonia e distorções sonoras nos órgãos ressonadores - cabeça, boca, nariz, garganta, peito - e na articulação dos órgãos da boca, língua e músculos da garganta. Isso tudo os prepara para a fala. É no processo de desenvolvimento interno, e sob as influências dos estímulos externos que as articulações e musculaturas vão se moldando para se comunicar numa determinada língua, numa relação audição-som-movimento, em que o processo da fala é estabelecido.

“O movimento e a palavra desenvolvem-se simultaneamente, interagindo diretamente com o ouvir. Nós referimos este relacionamento, entre a palavra e o ouvir, como linguagem. O relacionamento entre o movimento e o ouvir é referido como comunicação não verbal. Um infante tem o potencial para todas as possibilidades de linguagem/movimento, e aos sete meses todos os bebês serão semelhantes no desenvolvimento linguagem/movimento. Contudo, por volta de um ano, eles começam a se especializar em características específicas de linguagem/movimento da sua própria cultura, e por volta dos dois aos três anos, estes padrões culturais estão claramente estabelecidos”.⁴⁶

Uma vez que o *corpespiciente* não tem nenhum órgão específico da fala, esta se manifesta no ativar a conexão entre órgãos, músculos, articulação, cérebro e respiração. De fato, a respiração é fundamental no processo de desenvolvimento da voz do movimento e do movimento da voz. Bonnie Bainbridge Cohen, diz que “o processo da respiração, vocalização e digestão

⁴⁶ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.86.

assumem um papel fundamental no estabelecimento de padrões completos de movimento no organismo e na integração dos sistemas esquelético-muscular e dos órgãos”.⁴⁷

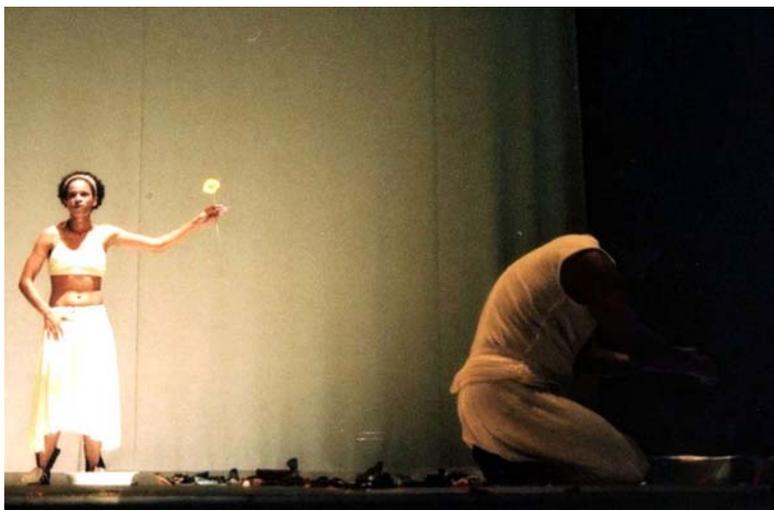


Figura 44. Um Canto para Sapatos 6

Os órgãos de um modo geral são ressonadores de som. Seu apoio precede o início da respiração, que precede movimento e som. Esta qualidade de ressonância, estando circundada por um órgão com tônus adequado, dá apoios que garantem uma forma ao som, permitindo ao mesmo tornar-se forte e poderoso, com o potencial de manter-se claro, límpido e com um tom elástico.

“Eu penso que os órgãos podem tornar-se vitalmente envolvidos na relação da respiração, voz e altura vocal. Você pode usar o diafragma simplesmente como um músculo que está trabalhando, em conjunto com os músculos abdominais, para apoiar o movimento da costela na respiração. Você também pode pensar o diafragma como sendo uma camada de músculo coordenando entre duas regiões de órgãos. Acima dele encontram-se os pulmões, o coração e o esôfago, e abaixo dele encontram-se o estômago, o baço, o fígado e os rins nos quais o diafragma está sendo apoiado sem excesso de tensão, de modo que há um envolvimento com a transferência de peso dos órgãos. O peso dos órgãos está, em alguma extensão, indo para cima e para baixo com o movimento do diafragma. Então se os órgãos estão seguros em seus lugares no tronco com menos rigidez e mais

⁴⁷ *Ibid.*, p.86.

receptivos à ação do diafragma, o diafragma pode trabalhar mais efetivamente. Desta forma a sensação de ressonância do diafragma é mais livre e aberta. O diafragma está coordenado com uma afinidade de ressonância em relação à ressonância e vibração dos órgãos”.⁴⁸

A ressonância sonora nos órgãos passa, primeiramente, pelo processo diafragmático, sendo que o diafragma pode ser imaginado como um instrumento de percussão que, para ter uma boa ressonância, deve ter uma tensão adequada na sua elasticidade.

“Essencialmente, a voz deve coordenar-se com a ação do diafragma de extender-se para baixo e para fora permitindo a troca de ar do baixo abdômen, liberando a parte superior do corpo para trazer ar para os pulmões. A ação do diafragma trabalha numa coordenação seqüencial com os músculos abdominais e das costelas. Esta coordenação deve se equilibrar com o aparato vocal o qual vagarosamente solta o ar para emitir som. Então a ação do diafragma que é de contração durante a inalação tem de soltar esta contração para a expiração; e esta contração/soltura é coordenada com a força do ar que está sendo liberado pelas pregas vocais e laringe. A intensidade do som depende dessas relações. Para cada altura as pregas vocais vibram numa frequência específica”.⁴⁹

Qualquer voz, para fazer e projetar sons apropriados requer o uso completo de todos os sistemas do organismo. Qualquer som que o ser humano realiza é o resultado de um esforço. Algumas vezes, o som é suave como de um sussurro, outras, tenaz como de um grito clamando por ajuda, e qualquer tensão desnecessária, em qualquer lugar do *corpespiriente* pode restringir a liberdade da voz. A maneira como o indivíduo fica em pé ou senta, a maneira como a cabeça, pescoço e coluna estão alinhados, o modo como alguém posiciona os ombros, peito e tronco, o jeito com que a pessoa relaciona a boca com o maxilar, tudo isto e mais, interfere no equilíbrio e funcionamento da voz, de modo que qualquer um destes elementos pode tornar-se uma mina de explosivos pronta para bloquear a passagem livre da voz.

⁴⁸ HEINZELMANN, Mauretta. *Tuned Body with Moving Voice*, Hamburgo, 1990, p.18.

⁴⁹ *Ibid.*, p.18.

Respiração, soltura vocal, amplitude, foco, ressonância e palavra são igualmente relacionadas e quando se faz referência à voz, o que está em pauta é entendê-la como uma teia, onde tudo está relacionado com tudo e todas as coisas trabalham juntas. A voz é, de fato, como um quebra-cabeça: qualquer parte danificada ou perdida deixa um buraco e torna a figura incompleta. Algumas figuras têm maior peso e mais importância do que outras, mas, cada parte, independentemente do lugar onde está situada em relação ao todo, é relevante e se liga profundamente a outras partes. Tanto, que joelhos trancados, por exemplo, impedem a voz de ter transformações importantes, do mesmo modo que uma coluna caída, ou bloqueada, significa que a respiração não pode passar facilmente para a parte de cima do corpo e trabalhar eficientemente para dar a voz o fôlego necessário nos discursos longos.

“A coluna está fundamentalmente envolvida no processo da respiração. Nós precisamos do eixo central da coluna para conseguir a força de empurrar a respiração para baixo. A pressão de ar negativa na pélvis cria uma troca para a respiração da parte superior poder suportar o preenchimento dos pulmões. Se a coluna é muito rígida, se as vértebras perdem sua ação seqüencial, isto afeta a respiração, o que afeta a qualidade de som”.⁵⁰

Os problemas ou fraquezas inerentes a uma parte do *corpespiriente*, são a fonte do que se pode denominar “efeito dominó”. Isto ocorre assim: uma barreira para a respiração significa que a voz não pode ser apoiada, o que significa que esta não pode fluir livremente ou ser colocada adequadamente, o que significa que sua extensão torna-se curta, sua ressonância pela metade, o maxilar tenso e a palavra, como consequência, sem modulação. Muitas vezes é difícil chegar na primeira “peça de dominó”, aquela que desencadeou toda a estrutura de hábitos que impedem a manifestação expressiva da voz, mas, na grande maioria das vezes, só há uma transformação real da expressão vocal quando a primeira peça do dominó é encontrada, reelaborada e transformada no padrão neurológico de movimento do *corpespiriente*.

⁵⁰ HEINZELMANN, Mauretta. *Tuned Body with Moving Voice*, Hamburg, 1990, p.19.

“Quando nós temos um sentido ou ação que não estabelece o circuito básico para uma função, outras funções ou sentidos se apossam dos nervos daquele circuito e o utilizam num padrão diferente. Os nervos não ficam em isolamento. O padrão de um circuito neural pode ser eficiente ou ineficiente, mas um padrão desenvolve-se e tornar-se-á base permanente para todo o desenvolvimento futuro daquele sistema, a menos que o estímulo daquele padrão original seja alterado”.⁵¹

Comparar a pureza do som e do volume sonoro produzido por um bebê, com o de um adulto inibido com sua voz, é de deixar qualquer um se perguntando por que é que, conforme o indivíduo cresce, ele perde a capacidade de expressar-se livremente e em total conexão com a própria sonoridade.

Uma vez que a palavra falada faz com que as experiências, idéias e emoções se tornem concretas e tangíveis, é de se esperar que, desde muito cedo, se procure controlar o que é verbalizado. Bonnie Bainbridge Cohen afirma que “há um alinhamento natural da linguagem/movimento do indivíduo, de maneira que a atitude corporal (postura e gestos) é diferente quando diferentes línguas são faladas”.⁵²

Padrões de movimento, sejam eles vocais ou de deslocamento no espaço, são percebidos em grupos específicos, ou seja, classes sociais diversas têm maneiras diferentes de se manifestar. As minorias étnicas, e religiosas, assumem padrões *corporeospiriterais* específicos, assim como grupos de determinadas regiões, que têm um jeito muito peculiar de se locomover e articular as palavras, ou adolescentes, que para serem aceitos, adotam padrões condizentes com o grupo do qual querem fazer parte, etc. Não que os hábitos em si sejam ruins, mas pode ser questionado o impedimento que muitos destes hábitos trazem na expressão do indivíduo. O ideal é garantir que os indivíduos percebam seus hábitos e possam escolher, conscientemente, se os utilizam, ou não.

⁵¹ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.86.

⁵² *Ibid.*, p.86.

A sociedade globalizada atual acaba por influenciar certos padrões de conduta, tais como, exigência de resultados imediatos, em relação a qualquer atividade realizada, perfeição e excesso de crítica, gerando ansiedade na pessoa e bloqueando suas possibilidades de expressão. No que se refere ao movimento vocal, criam-se mitos de vozes “feias” e “bonitas”, como se “Deus ligasse, o mínimo, para uma nota musical, sequer”. Afinal, inúmeras pessoas ouvem críticas, das mais variadas possíveis, quanto ao seu modo de andar, falar, sentar, mover, correr, cantar, gesticular, berrar, rir, etc., pois certos padrões de beleza são criados e tudo o que sai fora deste padrão não merece respeito ou reconhecimento social.

Porém, os hábitos começam e surgem as constrictões na existência do *corpespiciente*, no sistema bio-anato-fisiológico que carrega em si toda experiência da vida, dos mitos, dos sentimentos e das marcas da cultura na qual o sujeito está inserido. Bonnie Bainbridge Cohen afirma que “nós aprendemos uma língua pela imitação, pela percepção do som, por ouvir outras pessoas vocalizarem”.⁵³ Os hábitos realizados inconscientemente separam o indivíduo de sua voz potencial e restringem todos os outros modos de comunicação. Muitas vezes, pensa-se que os hábitos dão colorido ao discurso e tornam proeminente a personalidade, mas, geralmente, acontece o contrário e os hábitos acabam por tirar o colorido do som e abafar a expressão da personalidade. É bem sabido que há padrões que são desenvolvidos pelas pessoas que, mais do que um mecanismo de defesa, são ferramentas utilizadas para manipular e controlar os outros. Quem não ouve alguém com fala mansa e baixa, mas carregada com um incrível poder de presença? O certo é que, seja pelo silêncio, seja pelo som alto e extravagante, as vozes traduzem, quase que implicitamente, o jogo de quem a expressa, e de um modo geral, quando o indivíduo não expressa sua experiência verbalmente, ele se sente dissociado da mesma.

⁵³ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.86.



Figura 45. Margha Vine 7

Por outro lado, conforme camadas de hábitos vão sendo introjetados na pessoa, mais complexas vão ficando suas teias de padrões comportamentais e mais esforço tem que ser feito para redescobrir o potencial natural de expressão e comunicação. Um certo modo de falar e de se mover é esperado para os diferentes tipos de profissão e, inconscientemente, o indivíduo assume esses padrões. Como diz Bonnie Bainbridge Cohen: “Falar é uma dança. Suas explorações vocais são definitivamente enriquecidas se você articula as tensões espaciais com seus membros, centro, ou corpo todo, enquanto vocaliza e dá forma a sua faringe”.⁵⁴

⁵⁴ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.90.



Figura 46. Kazuo Ohno

Nas mais diversas culturas são observados códigos muito específicos de comunicação. Aquilo que significa algo numa determinada sociedade, em outra, pode significar algo totalmente diferente, ou mesmo, não fazer sentido algum, simplesmente, por inexistir, naquela ou qualquer outra cultura. O movimento vocal varia muito de uma sociedade para outra, uma vez que a diversidade de tons do *corpespriente*, e as diferentes formas de utilizar as articulações, órgãos e músculos, faz com que a sonoridade do movimento vocal de uma determinada cultura se diferencie, e muito, inclusive naquelas sociedades em que, segundo se diz, a “mesma língua” é falada.

Embora o falar, o ouvir e o mover-se no espaço possam ser atividades que ocorram separadamente, trata-se de movimentos que estão profundamente relacionados. Cada um deles se reflete, e é refletido, na atividade dos outros dois. A expressão vocal (fala e canto) pode ser descoberta, ou aperfeiçoada, a partir de um processo de treinamento que desenvolva a percepção auditiva e a percepção do movimento espacial. O movimento de ouvir pode ser ampliado pelo desenvolvimento da sensibilidade cinestética, que leva ao aprimoramento do movimento de deslocamento e de expressão vocal. Por sua vez, a percepção do movimento espacial pode ser ampliada a partir de

treinamento do movimento auditivo e vocal. É o padrão integrado destas três atividades – movimento espacial, audição e vocalização - que permite, ao indivíduo, estabelecer uma comunicação plena com o outro, através de uma expressão inteira e honesta.

Nas artes, pela busca desta expressão ampla no movimento cênico, a síntese destas atividades, tem ocupado, cada vez mais, um lugar de destaque. A Dança Vocal busca elaborar um processo, onde todas as possibilidades de movimento sejam experimentadas, percebidas e tornadas complexas, para o total engajamento do *performer* consigo mesmo, com o outro e com a cena.



Figura 47. Margha Vine 8

4. A proposta: O *Corpespiriente* na Poesia do Movimento

O direito de respirar, de não ter vergonha da própria existência, de vocalizar, de escolher, contatar consigo e com o outro, soltar-se no espaço - o

direito de expressar-se plenamente.



Figura 48. Margha Vine 9

A arte é um processo de comunicação, expresso pelo ser humano e dirigido para a humanidade, em linguagens que transcendem a vida diária. Mary Wigman costumava dizer que “a arte cresce da causa básica da existência e, de lá, retira suas forças construtivas e criativas e recebe força e poder para renovar, rejuvenescer e transformar a si mesma”.⁵⁵

A poesia do movimento cênico é construída a partir de princípios definidos e estilos específicos. Contudo, apesar da especialidade, haverão de ser poéticos, pois que a aptidão para comunicar as questões humanas, não deve vir em prejuízo da capacidade de provocar a manifestação dos sentimentos. Seja qual for o estilo de movimento escolhido, exige, do indivíduo, organizações complexas do sistema neuro-motor para garantir a eficiência de sua execução.

Tornar visível o invisível: eis a “missão” do artista. Os caminhos?

⁵⁵ SORELL, W. Ed. *The Mary Wigman Book: Her Writings*, Middle Town, Connecticut, Wesleyan University Press, 1975, p.18.

Vários.

A experiência pessoal e artística de *performers* e diretores contemporâneos têm mostrado que é indispensável explorar o inconsciente, lidar com a energia interna do ser humano, e, sem perder a dimensão da perfeição do gesto contextualizado, buscar na sombra e na luz, existente em cada um, o caminho para a manifestação artística. A capacidade de criar uma sensação e um sentimento é mais verdadeira quando parte da busca do inconsciente, e o processo de transferir uma coisa, que vem do real, para o mundo do imaginário, descontextualizando-a de sua origem, é o que permite a transformação do corriqueiro em algo de conteúdo artístico, vez que neste vaivém de rompimento e transformação, se encontra a unidade de ser em expressão.

“O jogo entre nosso consciente e inconsciente é fluídico e circula em ambas direções o tempo todo. O consciente e o inconsciente são o contínuo de uma mente. Cada um é a sombra, ou apoio, do movimento e a expressão um do outro. Quando estamos mergulhados em nós mesmos, ou, expressivos em um dos aspectos da percepção interna mais do que em outro, nós ainda assim estamos ativamente no outro aspecto. É na troca e alternância entre os papéis de escutar e expressar neste fluxo contínuo dos processos conscientes e inconscientes, que nós conhecemos a nós mesmos e nos sentimos livres e fortes no nosso espírito/emoção/mente. Nossa criatividade flui dos processos inconscientes – um parto desconhecido para saber como nossa percepção interna ouve. Nosso processo consciente pode então descobrir a forma ou padrão que emerge a partir do desvelamento do processo criativo. Este discernimento do padrão dos processos pode abrir-se mais e expandir as avenidas da expressão do inconsciente”.⁵⁶

É neste contexto, que a Dança Vocal surge como um dos caminhos possíveis para levar o indivíduo a expressar-se enquanto artista.

4.1. Constatações – Reflexões

O *corpespiciente* que se movimenta cenicamente é regulado por leis elementares que regem os fenômenos e mecanismos de tudo o que há neste

⁵⁶ COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*, Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993, p.13. (Tradução feita pela autora do trabalho).

mundo. Quando se move poeticamente, o *corpespiciente* depara-se com a mutabilidade do que é efêmero, com o desequilíbrio da forma que se transforma, no exato instante em que sua matéria se desmaterializa na diagonal de sua poesia.

Na medida em que amplia seus repertórios em movimento expressivo, o *performer* beneficia-se da harmonia simétrica pela solidez estética que introduz e a incorpora em sua própria existência, ao mesmo tempo em que, criando irregularidades e assimetrias como forma de permanecer neste processo de evolução, revela e reconta a história humana. Este constante desenvolvimento e transformação do movimento expressivo, dependem das descobertas que a ciência vem fazendo em relação à complexidade do organismo humano, tanto quanto das solicitações que as culturas vêm fazendo às artes. Se, de um lado, o processo de aquisição de uma nova habilidade acontece através de um determinado treinamento, por outro, a manutenção desta habilidade envolve a formação de engramas através do sistema neuro-músculo-esquelético.

“Quando equaciona a sua morfologia com o desenvolvimento cerebral, o homem inaugura o cenário de suas criações, no qual protagoniza suas idéias e intenções. Um palco que se transforma na própria ação deste conhecimento. Dotado de sistemas biológicos responsáveis pela troca de informações entre o meio e o homem, o sistema nervoso gera, por estimulações diversas, faculdades específicas na espécie humana, como a que lhe confere consciência e níveis de percepção e sensação inusitados. Na hierarquia das suas funções neuropsicomotoras a dança revela-se como síntese em seu mais íntimo contexto. Sente, percebe e movimenta o pensamento no corpo movimentado”.⁵⁷

⁵⁷ MARKONDES, Eliane de, *O Movimento que se Especializa e Dança*, São Paulo,. Dissertação de Mestrado, setor de Comunicação e Semiótica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 1999, p.126.



Figura 49. Margha Vine 10

À medida que o *corpespiriente* se expõe para a aprendizagem, o sistema neuro-motor entra em ação para incorporar os novos padrões de movimento e ampliar as possibilidades de expressão, de modo que, se o aluno receber informações inadequadas no que se refere à preparação para o *corpespiriente* em movimento, o seu processo de aprendizagem pode ficar comprometido.

A Dança Vocal emerge como uma especialidade de movimento, cuja compreensão, por parte do *corpespiriente*, depende da existência de disponibilidades internas (vinculadas aos sistemas sensório-motores do

organismo) e externas (relacionada com as diferentes maneiras de ensino a que esteja exposto), e que, juntas, possibilitam o processo de aprendizagem potencialmente disponível em cada um.

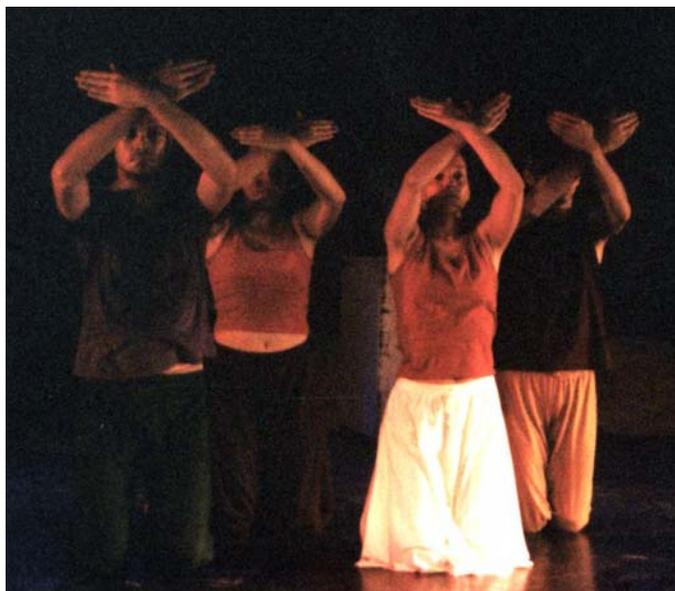


Figura 50. Tao Ta Tanz 4

A maneira de o indivíduo ver, sentir e reagir às experiências externas, aliadas à maleabilidade interna, de reconhecer, no trânsito entre o que é exterior e o que é interior, a sua própria imagem, responde pela unicidade das ações e dos pensamentos em todos os indivíduos da espécie humana, por que cada *corpespiriente* que se movimenta, cenicamente, o faz de modo único, ainda que a coreografia seja a mesma. São as particularidades de interpretação que permitem o estabelecimento relacional e comunicativo com o grupo e o público, recriando a diversidade de existência que enriquece a espécie humana.

O movimento do *corpespiriente* traduz a poesia do *performer*, e enquanto arte que lida com princípios biomecânicos e anatômicos, imprime em seu movimento a cultura a que pertence, possibilitando a descoberta de novas linguagens bem como a ampliação do repertório cênico. Para tanto, basta que a efemeridade do movimento seja potencializada pelo experimento, ao invés de ser

massacrada por metodologias de treinamento que privilegiam a formatação dos corpos em detrimento da formação do *corpespiciente* em cena, através da compreensão da unicidade de cada um no processo de composição de novas formas de expressão.

O treinamento que se pretende se dá pelo desenvolvimento da linguagem de ser *corpespiciente* pensante em movimento cênico, e deve levar em conta tanto as necessidades biomecânicas e anatômicas do *corpespiciente*, quanto a qualidade de comunicação e habilidade expressiva do *performer* para que este esteja pronto para interpretar a vida em movimento. Em termos de aprendizagem motora, a construção de um movimento origina-se das imagens que se formam a partir dos procedimentos que o facilitador sugere. Em uma etapa inicial, o uso de imagens é uma das chaves para o desenvolvimento do *corpespiciente* em movimento cênico, porque, numa troca constante entre o seu interior e o meio externo, esta é a primeira atividade que o indivíduo desenvolve, para se aprimorar e para agir no mundo.



Figura 51. Margha Vine 11

O processo inicial de aprendizado motor requer preparação minuciosa e participação cortical, a fim de organizar as orientações externas que apresentam o novo domínio, e a utilização de imagens que estimulem e orientem o aprendizado de um novo movimento, o que faz com que a pessoa descubra a expressão do movimento através de seu próprio universo. Além disso, quando o novo movimento está relacionado ao prazer e à descoberta, a repetição se torna parte do processo de uma maneira natural, permitindo o aumento da habilidade para identificar inadequações ao nível postural, possibilitando um aprendizado mais eficiente e construtivo. Deste modo, com o trabalho contínuo, o novo domínio passa a fazer parte do repertório de movimento do *corpespiciente*, e o futuro *performer* pode elaborar os elementos qualitativos do treinamento para contextualizar a dança e o seu movimento como forma de expressão e comunicação.

De outra parte, estar atento ao meio externo e interno com os sentidos totalmente alertas, modifica a percepção do movimento, de modo que os

sentidos estão diretamente relacionados com o movimento especializado. Assim, outro aspecto importante para o desenvolvimento e formação do *performer* é fazer com que a atenção (aquilo que o está estimulando) e a intenção (aquilo que se quer em relação ao estímulo) se alinhem com o movimento que está sendo realizado. Bonnie Bainbridge Cohen, em entrevista com Lisa Nelson para *Contact Quarterly*, chama atenção ao fato de que “qualquer animal que não se move com seus sentidos alertas parece apenas meio vivo ou mesmo morto de alguma maneira. Mas os seres humanos fazem isto o tempo todo”.⁵⁸

A formação do *corpespiciente* em movimento cênico se dá no contexto cultural do qual participa, sendo uma segunda cultura de movimento, em concomitância com os movimentos diários que realiza. O processo de aquisição de uma nova habilidade acontece através de um treinamento, mas, para ser mantida, precisará que engramas sejam formados nos seus sistemas como um todo. Este processo, uma vez *incorpespicientado*, torna-se um saber fazer que pode ser constantemente recriado, apresentando-se, a um só tempo, como criador e criação, tornando-se um formar.

“O fazer torna-se um formar não quando se limita a executar algo já planejado, a aplicar uma técnica já predisposta ou submeter-se a regras já fixadas, mas quando, durante o processo de transformação da matéria, a concepção, o planejamento e a execução são ações concomitantes; quando as regras são definidas durante o ato criador e quando o fazer inventa o próprio modo de fazer. Este processo de invenção do modo de fazer permite uma constante recriação da técnica”.⁵⁹

A técnica só existe quando procedimentos e práticas se sedimentam no indivíduo, junto com sua busca interna, relacionando-se ao saber e permitindo ao artista organizar e estruturar os movimentos representativos, de acordo com as questões que está levantando no momento, interpretando-os pelo

⁵⁸ COHEN, Bonnie Bainbridge. Em entrevista com Lisa Nelson para *Contact Quarterly*, 1984, p.105.

⁵⁹ PAREYSON, *Apud* DANTAS, Mônica. *Dança: O Enigma de Movimento*, Porto Alegre, Ed. da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1999, p.31.

seu próprio modo de o fazer.



Figura 52. Sasha Waltz & Guests

O *corpespiciente* poético está em constante construção. Recebe as informações, interpreta-as de acordo com a própria experiência de vida, estruturada pelo saber conquistado, e as expressa, de volta ao seu meio ambiente, transformadas, abstraídas, simbolizadas. Em sua busca, o artista sabe que depende de um *corpespiciente* poético para adquirir e transmitir significados. Seu treinamento permite, num mesmo movimento, um *corpespiciente* ágil, para responder às solicitações da existência simbólica e um *corpespiciente* pronto e alerta, para exprimir-se em sua inteligência lúcida, definir os fins da ação e da vida, e abrir seu coração para as paixões que animam a vontade de tornar visível o invisível. O movimento ancora o *corpespiciente* ao concretamente realizável, e é o manifesto mais expressivo e contundente do pensamento humano. A condição de adquirir conhecimento e armazená-lo são possibilidades asseguradas por um organismo biológico do mais alto requinte.

“O seu corpo veste o universo.
Você incorpora todas as experiências que adquire, mesmo que

não saiba disso.
Você se alimenta da vida e a compartilha com os outros.
Isso é muito importante.
Ninguém pode viver sem dividir a comida com todo mundo”.⁶⁰

Em arte, não existe ação sem emoção, aqui entendida como o conjunto de disposições dinâmicas que colocam um indivíduo em domínio de uma ação, ou seja, que coloque o indivíduo em movimento. O estudo das emoções traz enormes contribuições para a análise e reflexão do movimento especializado, e uma enorme gama de artistas e teóricos da arte utilizam o sentimento como pedra fundamental de seu trabalho. Susanne Langer utiliza o conceito de “sentimento imaginado”⁶¹ como um dos pontos chaves no desenvolvimento de sua teoria sobre o expressar pelo movimento de dança. A emoção se expressa porque é no sistema bio-anato-fisiológico que ela acontece. Fisiologicamente, os sistemas nervoso, límbico e o neocórtex estão atuando para que o *corpespiriente* desencadeie as ações antecipadamente pensadas e estudadas.



Figura 53. Laura Dean - Song

⁶⁰ OHNO, Kazuo apud BAIOCCHI, Maura. *Butoh: Dança Veredas D'Alma*. São Paulo, Ed. Palas Athenas, 1995, p.49.

⁶¹ LANGER, Susanne. *Sentimento e Forma*, São Paulo, Ed. Perspectiva, 1953, p.186.

A consciência da vida, passada pelos poros da pele, pela impressão das mentes a respeito de tudo o que se apreende do meio ambiente, assim como o potencial de estar em constante mudança com a dinâmica da vida, é a consciência imediata de ser humano e o poder de ser *corpespiriente*. É a força das energias sentidas, que muitas vezes não podem ser medidas fisicamente, nem comprovadas cientificamente.

Este sentimento real da vida, do eu e de todas as sensações, pode-se transformar em movimento especializado, trazendo à tona todo o poder simbólico do ser humano. Nesse processo, é de fundamental importância, para o artista, compreender como ele constrói cada tom, cada movimento, cada som e cada palavra, pois, toda vez que ele muda a maneira de executar um gesto ou exprimir uma palavra, ele muda a impressão que isso causa. E, em suma, é isso que o artista faz: causa impressões, sendo certo que isto está diretamente ligado ao mundo simbólico do ser humano. Como numa via de mão dupla, se pelos símbolos se apreende o real e estabelece-se a ponte de ligação entre o real e o ilusório, também o imaginário, por sua vez, sob muitos aspectos, se molda pela cultura. Olhado sob este prisma, o mundo, como é conhecido, é uma grande ficção criada para a manifestação daquilo que se considera como realidade. Nesse sentido, tudo só existe enquanto possibilidade, e o artista na sua concretude, amplia e multiplica o universo das possibilidades humanas materializando o efêmero.

É a vivência *corpespirienteral* da expressão simbólica das obras que dá o sopro de vida das obras artísticas. O artista expressa algo e o público recebe impressões da obra, criando uma relação e um processo de comunicação. A maneira como o sujeito cria uma obra de arte tem raízes em sua própria experiência de vida e em tudo o que carrega em seu inconsciente.

“Técnica? Hijikata dançava como se fosse a encarnação dos deuses na terra. Desafiava os sentimentos humanos mais puros, que tinham sido abandonados e suprimidos no meio do processo irracional de implantação da estandardização da razão, da

consciência e de todos aspectos da vida (leia-se americanização) no Japão e no resto do mundo.”⁶²

O artista não tira um pedaço do mundo, ou do rosto de alguém, para simplesmente colocá-lo na ação cênica. Há um movimento interior do artista na interpretação daquele rosto que vê e expressa, e seu movimento de interpretação e expressão simbólica é transmitido para a cena e revelado na sua publicação. Quando uma pessoa vê a obra do artista, é impressionada pela significação simbólica da mesma, e arrebatada para o seu próprio imaginário, acrescentando, à obra, significados tirados de sua experiência, emoções e sentimentos.

“A função da música não é a estimulação de sentimentos, mas a expressão deles; e além do mais, não a expressão sintomática de sentimentos que acoçam o compositor, mas uma expressão simbólica das formas de sensibilidade senciante da maneira como este as entende. Ela indica como ele imagina os sentimentos, mais do que seu próprio estado emocional, e expressa aquilo que ele sabe sobre a chamada ‘vida interior’; e isso pode ir além de seu caso pessoal, porque a música é, para ele, uma forma simbólica, através da qual pode aprender bem como exprimir idéias sobre a sensibilidade (sensitivity) humana”.⁶³

Uma vez que o sentimento é originalmente criado a partir da concepção de uma idéia, se diz que a concepção do movimento, tendo como fonte de inspiração o mundo humano real, é imaginado, uma vez que passa, ao primeiro toque, por uma transformação simbólica, criando um universo que lhe é próprio. Quando o artista o expressa, ele manifesta realmente este universo que existe durante a duração daquele evento e somente naquele momento.

Como diz Mary Wigman:

“Todo trabalho de arte é o resultado de um processo único e não repetível de criação – onde o ser humano em sua corporeidade torna-se a veia visível e instrumento de sua mensagem, o trabalho artístico em si permanece unido ao seu intérprete criativo. Isto pode se tornar efetivo somente no momento de sua realização ao

⁶² BAIOCCHI, Maura. *Butoh: Dança Veredas D’Alma*. São Paulo, Ed. Palas Athenas, 1995, p.29.

⁶³ LANGER, Susanne. *Sentimento e Forma*, São Paulo, Ed. Perspectiva, 1953, p.30.

vivo. Que o trabalho pode ser repetido, não modifica em nada sua dependência ao momento de sua apresentação”.⁶⁴

Este universo criado é virtual, mas tudo o mais que participa na manifestação desta criação é real. A virtualidade também se dá na abertura que existe na vida do espetáculo, enquanto obra aberta, e no jogo de sua relação com o público.

“É o sentimento imaginado que governa a dança, não condições emocionais reais. O gesto da dança não é um gesto real, mas virtual. O movimento corporal por certo é bem real; mas o que o torna gesto emotivo, é ilusório, de maneira que o movimento é gesto apenas dentro da dança. Ele é movimento real, mas auto-expressão virtual”.⁶⁵

Os eventos imaginários existem sob diversas formas: há coisas que uma pessoa imagina como sendo dela mesma; outras, que são atribuídas pela platéia, às pessoas que estão encenando, e ainda, as que são referentes a personagens de estórias, esculturas, entre outros.

Todos esses elementos são partes de cenas ilusórias, e diferem daquilo que é expresso na obra de arte em si, uma vez que esta traz o valor do símbolo, que é real, pois é revelado, articulado e manifesto pelo próprio símbolo. A representação simbólica que o artista faz do mundo em sua obra, e do qual quer dar ao público uma clara concepção, cria o ilusório, o imaginado. O sentimento da obra inteira é o significado do símbolo.

“O caráter espontaneamente gestual dos movimentos de dança é ilusório, e a força vital que expressam é ilusória; os “poderes” (isto é, centros de força vital) na dança são seres criados - criados pelos gestos de semelhança. A ilusão primária da dança é a esfera virtual do Poder - não um poder real, exercido fisicamente, mas aparências de influência e atividade criadas pelo gesto virtual”.⁶⁶

⁶⁴ SORELL, W. ed. *The Mary Wigman Book: Her Writings*, Middletown, Connecticut, Wesleyan University Press, 1975, p.48.

⁶⁵ LANGER, Susanne. *Sentimento e Forma*, São Paulo, Ed. Perspectiva, 1953, p.186.

⁶⁶ *Ibid.*, p.184.

Através da simbolização, pelo movimento cênico, o artista expressa o que está invisível, e diz coisas da vida interna, não dele próprio, mas de sentimentos internos pertencentes à sua própria cultura ou à humanidade. Extremamente sutis, fluidas e impalpáveis, as raízes da simbolização estão plantadas no mundo inconsciente, de modo que exigem uma linguagem para sua expressão. Sua apreciação se dá pela conexão com algo que vai muito além das fronteiras daquilo que pode ser chamado “imagem dinâmica virtual”. Não se dá valor a alguma coisa só porque ela é uma imagem virtual. Uma miragem no deserto pode causar admiração, por ser um fenômeno raro, mas a imagem no espelho é algo comum, não sendo causa de espanto. Sendo, somente, uma imagem, não impressiona a ninguém. Porém, a imagem dinâmica criada na cena tem uma característica diferente. É muito mais do que uma entidade notada. Esta aparição, dada a visão, a audição e a sensação, alcança o espectador como alguma coisa carregada de sentimento e emoção, que não é um sentimento real do artista, mas pertence à cena propriamente dita. O que é expresso na representação é uma idéia da maneira como os sentimentos, e todas as outras experiências subjetivas, vêm e vão. Sua ascensão, crescimento e síntese complexa, confere à vida interior, unidade e identidade pessoal. A experiência subjetiva tem uma estrutura; não somente é encontrada a cada momento, mas pode ser conceitualmente conhecida, sujeita a reflexão, imaginada e simbolicamente expressa, em detalhe e em grande profundidade.

“Como a pintura é feita puramente de volumes espaciais - não coisas que preenchem o espaço real mas volume virtual, criados para os olhos - e música é feita de passagem, movimentos de tempo, criada por tons - então a dança cria um mundo de poderes, feita visível pela inquebrável fábrica de gestos. Isto é o que faz a dança uma arte diferente das outras. Mas como espaço, eventos, tempo, e poderes estão inter-relacionadas em realidade, então todas as artes estão ligadas por relações complexas, diferentes entre umas e outras”.⁶⁷

A arte do movimento exalta a comunhão entre as pessoas.

Entender o movimento de deslocamento no espaço e o movimento vocal como

⁶⁷ LANGER, Susanne. *Sentimento e Forma*, São Paulo, Ed. Perspectiva, 1953, p.10.

atividades de movimento, cria um terreno fértil para o encontro da tradição oral com a dança. O trabalho de redescoberta do potencial vocal, pela inteireza de perceber-se *corpespiriente* em movimento no espaço, e o permitir-se expressar em movimento a partir da própria sonoridade, geralmente transforma a maneira como alguém se expressa, possibilitando novas maneiras de interpretação.

A voz que se propõe a atingir a quem ouve, no momento da *performance*, é uma das matérias-primas do artista, só existe na hora da publicação, e só um *corpespiriente* em sua totalidade, pode, pelo movimento sonoro e pela sonoridade do movimento, conseguir comunicar e fazer a diferença. A voz trabalha com construção de seqüências de imagens sonoras, provocando impressões em quem a escuta; a palavra é um jogo de memória e invenções; e a dança, é um jogo de presentificação da vida interna, trabalhando com seqüências de imagens, causando impressões em quem as vê.



Figura 54. Susanne Link

A Dança Vocal cria um contexto onde tanto os sons quanto os gestos são considerados movimento. Se na linguagem vulgar as palavras e os gestos estão ligados a uma dimensão utilitária, na linguagem poética, estão relacionados à forma como é expresso aquilo que move o artista internamente. Assim, quando a fala/gesto entra na representação, ela entra no campo da poética. A voz domina a fala e cria um invólucro sonoro que se sobrepõe ao discurso, enquanto o movimento especializado domina o gesto, criando uma esfera de poderes que se sobrepõe às manifestações cotidianas. Expressar-se poeticamente depende da consciência de como as palavras/movimentos devem ser manifestadas. As vibrações da voz interna provocam movimentos internos do *corpespiciente* e causam emoções que permitem, ao *performer*, trabalhar a representação pela sua própria história.

Na Dança Vocal, o *corpespiciente* pensante em movimento cênico é a expressão direta do universo simbólico, e pela expressão da palavra/movimento é que se encontra assegurado o acesso ao imaginário, no momento exato de seu encontro e relação com o público. Para que tal manifestação aconteça em toda a sua potencialidade, há uma cadeia fisiológica de emoções que é deliberadamente ativada, para a transmissão do sentimento desejado pelo *performer*. Assim, o sentimento imaginado é representado na carne, no sistema nervoso, na pele, do *corpespiciente* do *performer*, assumindo, aparentemente, uma existência muito real.

O público sim, quando se engaja numa peça, ri, chora, sente raiva, ou qualquer outro sentimento, ele o faz de maneira muito verdadeira, vivendo no *corpespiciente* e em suas reações internas. É o jogo que se estabelece entre ele e o artista. Naquele momento, seus sentimentos são muito reais, e a sua relação com o *performer* e a peça encenada se dá com tal intensidade, que a reverberação daquelas sensações vão direto ao seu centro de emoções, abrindo o espaço para o espectador percorrer o seu próprio universo simbólico.



Figura 55. Caminhos Dance

A virtualidade da obra se realiza em toda sua concretude e, quando pronta, ela se torna real, de modo que sua manifestação se dá de forma verdadeira, num momento único de existência, e toda vez que a peça é apresentada, através do processo simbólico que tem a sua vida própria, naquele momento de existência da *performance*, acontece a reencarnação, real, desta existência virtual.

Assim como o arco-íris, que é real, mas intangível, por ser provocado pelos efeitos dos raios de sol incidindo nos pingos de chuva, uma obra cênica é criada na esfera dos poderes virtuais, e o que lhe garante a existência é a realidade do *corpespiciente* (formado tecnicamente) que a executa, e a sua relação e comunicação com o público.

4.2. Uma troca de Experiências

Orientar o processo de um *performer* quer dizer estar atento a todas as possibilidades, que ele tem, de expressar-se em movimento. Significa

cuidado e afeto, no sentido de apoiar todas as suas descobertas, encorajando o *corpespiciente* a prestar atenção em si mesmo, e sugerindo modos de ampliar o repertório de movimentos do indivíduo em bases sólidas, garantindo a saúde do organismo e a total expressão do inconsciente.

Ao organizar um grupo de pessoas interessadas em participar do processo da Dança Vocal, a pesquisadora deste trabalho deparou-se com pessoas vindas de diferentes experiências, enquanto linguagens de movimento, e ao final do ano de 2002, com a apresentação do espetáculo “Eternos Viajantes”, foi mostrado o primeiro resultado do processo de trabalho iniciado em maio de 2001, e que, por questões de ordem pessoal, foi encerrado em agosto de 2003.

Para este processo, como forma de inspirar a arte de buscar o movimento pessoal, optou-se por transformar os exercícios de atividade respiratória, vindos do *Vocal Dance & Voice Movement Integration*, em seqüências que proporcionassem a possibilidade de repetição.



Figura 56. Twyla Tharp – Sue's Leg

Levar em conta os padrões pré-vertebrados e vertebrados do movimento, para criação das seqüências sugeridas para o grupo contribuiu para

ativar as estruturas fundamentais do *corpespiciente*, ampliando a gama de possibilidades para combinações de movimento, e ativando todos os padrões neuromotores, de maneira equilibrada, para a garantia da sua expressividade. Assim, beneficiada pela qualidade de desempenho, a expressão conquista o espaço, e o aprimora, para sua aparição em movimento especializado.

Uma mesma seqüência de movimentos, focada em diferentes partes, ou aspectos, do organismo, provocava sensações únicas no indivíduo, e cada experiência proporcionava ao *performer* em formação, a descoberta de aspectos e potencialidades até então desconhecidos de si mesmo. Sugerir um determinado movimento, e pedir para o mesmo ser repetido, concentrando-se, de cada vez, em diferentes sistemas, ou numa estrutura específica do organismo, tais como articulação coxofemural, intestinos, bexiga, etc., sendo solicitado que se observasse a diferença de sensação, as qualidades de movimento surgidas e o modo de locomoção no espaço, provocava as mais diversas e inesperadas reações no indivíduo, que poderiam ir do enjôo ou do riso, até o despertar de uma atitude reflexiva ou eloqüente.

De outra parte, a variedade de reações não se encontrava relacionada apenas com a mudança de foco, mas também mudavam de pessoa para pessoa. Explorar o movimento a partir de um ponto indicado proporcionava uma sensação única para cada pessoa, e uma reação diferente em cada membro do grupo. Assim, as reações originadas por cada exercício, estavam diretamente relacionadas a duas variantes: o foco, a partir do qual se desenvolvia, e o próprio *corpespiciente* em movimento.



Figura 57. Margha Vine 12

Compreender as forças internas, e objetivá-las para o mundo externo, e, ao mesmo tempo, conhecer o mundo externo para entender o mundo interno, é um processo que leva ao entendimento do ser humano como uma totalidade, onde a ação recíproca de forças é o fator integrativo da vida humana.

Conforme já demonstrado, científica e experimentalmente, isso é algo real e, para a pesquisadora deste trabalho, é a mais importante forma de compartilhar um processo, porque este se realiza na vida, na busca da harmonia entre o mundo interno, vivido, e o mundo externo, existido e experimentado.

Abaixo, a transcrição, na íntegra, de uma carta enviada, à autora deste escrito, por uma das participantes do grupo experimental de Dança Vocal.

“Minhas aulas de dança iniciaram bem cedo: aos cinco ou seis anos. Fiz ao longo de minha vida muitas aulas e de vários estilos: clássico, flamenco, tap dance, jazz, dança do ser. Tenho cinquenta anos. Trabalho com dança desde que me formei na faculdade e a partir daí venho aprendendo, ensinando, aprendendo....

Ostento em minha estante um troféu de melhor bailarina do Mapa Cultural Paulista de 1998. Há dois anos participo do grupo de dança da Margarida e faço suas aulas. É com muita satisfação que gostaria de registrar que em tanto tempo foi a primeira vez que realmente dancei. Dancei a vida e não a técnica. Dançaram alma/corpo. Gosto de suas aulas. Sua dança liberta e faz pensar. Trabalha em sentido contrario da alienação e robotização (mecanização). Ela propõe, você adquire, modifica, partilha, caminha.

Dançando pude ir fundo em mim mesma, nos recônditos mais secretos. Despertei.

Obrigada querida“.

Conclusão

Assim como o universo, ser humano evolui, e se transforma, no decorrer de sua própria história. As exigências de cada época moldam a existência do ser humano, ao mesmo tempo em que são moldadas pelas inovações filosóficas, pelas descobertas científicas, pelas criações artísticas e por todo o movimento de existência de ser no mundo. A visão dualista de ser no mundo, serviu a uma época onde a idéia de racionalidade precisava se firmar para expandir as fronteiras da ciência. Depois, continuou servindo aos poderes dominantes, que nela encontraram uma maneira fácil de reprimir a expressão da vida humana.

Porém, as últimas pesquisas na área de neurobiologia e os métodos de educação somática têm escancarado a importância de se passar a entender o ser humano como uma unidade *bio-psíquica-emocional e social*, que só existe, enquanto humano, por conta desta estrutura que É, ou seja, um *corpespiciente* que acumula as experiências e as expressa no decorrer da ação da vida.

Como tudo no mundo humano se transforma, influencia e é influenciado de acordo com a evolução do próprio ser, também a dança adquire as características da época e da cultura à qual pertence. A busca de Laban e de outros artistas, em concomitância com o estudo de filósofos e cientistas sobre a unidade de ser no mundo, abriu portas para que novas linguagens de dança se formassem, e se transformassem, assumindo a condição de arte que expressa símbolos da vida e da existência humana. Seus produtos surgem como respostas ao meio externo, e às necessidades daqueles que organizam ou consomem seus códigos. Ela é a experiência artística do *corpespiciente* em movimento, exprimindo aspectos da vida humana.

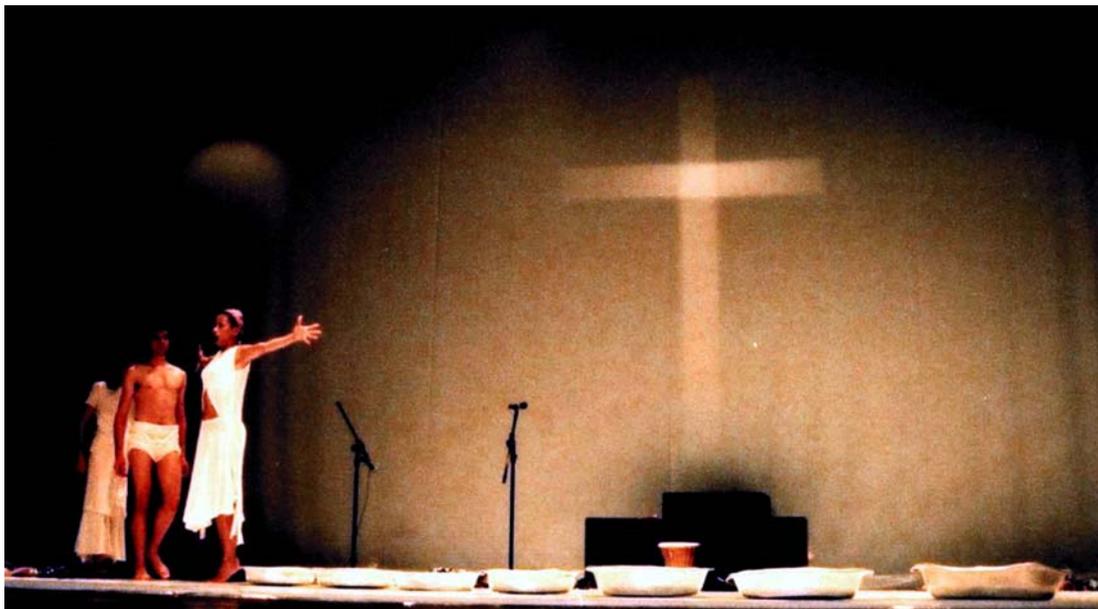


Figura 58. Um Canto para Sapatos 7

É experiência estética que se entrega à experiência e à fruição, e envolve uma apreciação coletiva, um sentir em comum. Precisa do outro, seja como parceiro, ou, como espectador, para se realizar em toda a sua plenitude. A dança diverte-se pelos movimentos dos *corpespirientes* de quem dança e, também, de quem assiste, criando uma relação regulada pelas emoções e pelos sentimentos. Assim, o *performer* transforma seu gesto/palavra através dos movimentos coreográficos, em paisagens artísticas que se deixam conhecer por outros *corpespirientes* na expressão de ser. A dança identifica-se com o esforço da vida.

A dança precisa ser edificada e vivida na unidade do *corpespiriente* para fornecer, a ele, a memória que o sustenta. Precisa estar em constante movimento de formação e transformação, para aperfeiçoar o seu discurso e garantir sua expressão e permanência. A dança, enquanto manifestação artística que expressa símbolos da vida humana, contém uma certa universalidade confirmada no trajeto de sua história. Sua posição como linguagem garante a plasticidade de sua existência e a sua aceitação como área

do conhecimento.

O discurso da Dança Vocal só é possível pela formação do futuro *performer* enquanto *corpespiciente* atuante, pensante, falante. As metodologias para esta finalidade devem levar em conta o organismo em movimento como um todo. A respiração é tão importante quanto o processo articular, na complexificação do aprendizado do movimento, e compreender o movimento ao nível celular dá oportunidade ao indivíduo de aprender de dentro para fora para questionar, refletir e exercer seu potencial criativo. Trabalhar os padrões neurológicos básicos de movimento, ativa as estruturas fundamentais do *corpespiciente*, ampliando as possibilidades de combinações coreográficas, garantindo o processo de expressar-se em movimento vocal e de deslocamento no espaço. A Dança Vocal consegue manifestar e alimentar as inquietações da humanidade, ao comunicar o sentido e a insensatez da existência humana. Representa uma viagem nas profundezas do *corpespiciente* biologicamente constituído, culturalmente experimentado, inserido, contextualizado.

Na psique instintiva, o *corpespiciente* é uma rede de informações, um mensageiro com uma gama enorme de sistemas de comunicação cardiovascular, respiratório, ósseo, nervoso, vegetativo, emocional e intuitivo. No nosso imaginário é um poder, uma oração de vida nos seus próprios méritos. O *corpespiciente* usa sua pele, fásia e carne mais profunda para registrar tudo o que ocorre com ele, tornando-se um registro vivo de vida transmitida, de vida levada, de esperança. Seu valor está na sua capacidade expressiva para registrar reações imediatas, para ter sentimentos profundos, para pressentir.

O *corpespiciente* é um ser multilingüe, que se comunica nas mudanças de sua cor e temperatura, na timidez do reconhecimento, no brilho do amor, na escuridão da dor, no calor da excitação, na frieza da falta de convicção, bem como pelo seu bailado ínfimo e constante, às vezes oscilante, às vezes agitado, outras vezes trêmulo. Se expressa com o salto do coração, a queda do

ânimo, o vazio no centro e com a esperança que cresce, e ele se lembra, os ossos se lembram, as articulações se lembram. A sua memória se aloja em imagens e sensações das próprias células, e como uma esponja cheia d'água, de qualquer lugar em que a carne seja pressionada, torcida ou mesmo tocada com leveza, pode jorrar uma recordação.



Figura 59. Earthfall

O *corpespiriente* é um deus por si só, um mestre, um guia autorizado, um detonador de experiências que possibilita a transcendência dos condicionamentos impostos, para encontrar a verdadeira fonte de expressão. A transformação simbólica inerente ao ser humano é uma atividade natural e explorar esse universo amplia a capacidade de conceber idéias. Idéias, essas, que proporcionam o desenvolvimento das artes e a construção da poesia do movimento cênico, expresso por um *corpespiriente* habilitado a tornar-se complexo e ir além de suas atividades cotidianas.

A Dança Vocal e a vida não se fundam em descobrir e afirmar uma verdade, mas em questionar os sistemas existentes para garantir sua transformação.

Pois em se tratando de dança, ainda há muito que se pensar, falar, estudar, escrever, ...e dançar.

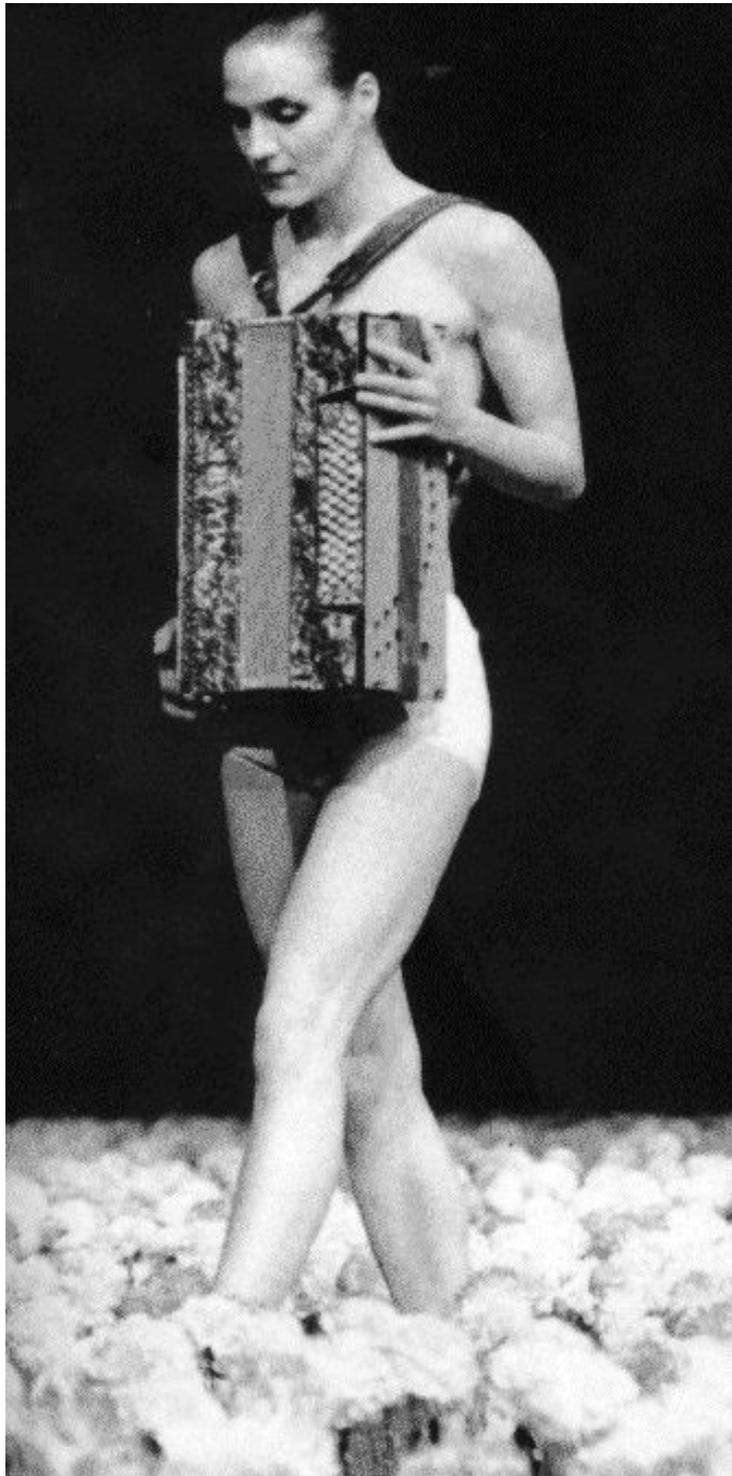


Figura 60. Pina Bausch 2

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. LIVROS

- ALEXANDER, F. M.. *O Uso de Si Mesmo*. São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1992.
- ARRUDA, Solange. *Arte do Movimento*. São Paulo, Editora Parma Ltd, 1983.
- AU, Susan. *Ballet & Modern Dance*. Londres, Thames and Hudson, 1988.
- AUTY, John e HARRISON, Kate. *Dance Ideas*. Londres, Hodder & Stoughton, 1991.
- BAIOCCHI, Maura. *Butoh: Dança Veredas D'Alma*. São Paulo, Ed. Palas Athenas, 1995.
- BARBA, Eugenio. *The Paper Canoe*. Londres, Routledge, 1995.
- BARTENIEFF, Irmgard e Lewis, Dori. *Body Movement. Coping with the Environment*. Amsterdã, Gordon and Breach Publishers, 8ª Edição, 1997.
- BARTENIEFF, Irmgard, Davis Martha e Paulay Forrestine. *Four Adaptations of Effort Theory in Research and Teaching*. Nova York, Dance Notation Bureau, 2ª Edição, 1973.
- BERNSTEIN Carol e BERTHERAT, Thérèse. *O Corpo Tem Suas razões*. São Paulo, Editora Martins Fontes, 7ª Edição, 1983.
- BERRY, Cicely. *Voice and the Actor*. Londres, Virgin Books, 7ª Edição, 2000.
- BERTAZZO, Ivaldo. *Cidadão Corpo*. São Paulo, Summus Editorial, 1998.
- BEUTTENMÜLLER, Glorinha. *O Despertar da Comunicação Vocal*. Rio de Janeiro, Enelivros, 1995.
- BONFITTO, Matteo. *O Ator Compositor*. São Paulo, Editora Perspectiva, 2002.
- BONHEIM, Jalaja. *The Serpent and the Wave. A Guide to Movement Meditation*. Berkeley, Celestial Arts, 1992.
- BLOM, Lynne Anne and L Tarin Chaplin. *The Moment of Movement: Dance Improvisation*. Pittsburgh, University of Pittsburgh Press, 1989.
- BOURCIER, Paul. *A História da Dança no Ocidente*. Rio de Janeiro, Martins Fontes, 1987.
- BRIKMAN, Lola. *A Linguagem do Movimento Corporal*. São Paulo, Summus Editorial, 1975.
- CASSIRER, Ernest. *Antropologia Filosófica*, São Paulo, Editora Mestre Jou, 1977.
- CASSIRER, Ernest. *La Philosophie des Formes Symboliques*. Paris, Ed. Minuit, 1972, vol. I e II.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action*. Northampton, Massachusetts, Contact Editions, 1993.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. *Neuroperception and Developmental Patterns*. NOVA YORK, 1980.
- CUNHA, Morgada. *Dance Aprendendo – Aprenda Dançando*. Porto Alegre, Ed. Sagra, 1988.
- DAMÁSIO, Antônio R. *O Erro de Descartes*. São Paulo, Ed. Companhia das Letras, 2ª Edição, 1996.
- DAMÁSIO, Antônio R. *O Mistério da Consciência*. São Paulo, Ed. Companhia das Letras, 4ª Edição, 2002.

- DANTAS, Mônica. *Dança: O Enigma do Movimento*. Porto Alegre, Ed. da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1999.
- DONAGH, Don Mc. *The Rise and Fall and Rise of Modern Dance*. Nova York, A Mentor Book, 1970.
- DOWD, Irene. *Taking Root to Fly*. Nova York, Ideokinetics, 1990.
- FAHLBUSCH, Hannelare. *Dança Moderna e Contemporânea*. Rio de Janeiro, Sprint, 1990.
- FELDENKRAIS, M. *Consciência pelo Movimento*. São Paulo, Summus Ed., 1977.
- FELDENKRAIS, M. *Vida e Movimento*. São Paulo, Summus Ed., 1988.
- FERNANDES, Ciane. *Pina Bausch e o Wuppertal Dança-Teatro: Repetição e Transformação*. São Paulo, Ed. Hucitec - Fapesp, 1999.
- FIT, Sally Severy. *Dance Kinesiology*. Nova York, Ideokinetics, 1988.
- FRAILEGH, Sondra Horton and Sandra Fraleigh. *Dancing into Darkness: Butoh, Zen and Japan*. Pittsburgh, University of Pittsburgh Press, 1999.
- FRANKLIN, Eric N. *Dance Imagery for Technique and Performance*. Leeds, Human Kinetics Pub., 1997.
- FRANKLIN, Eric N. *Dynamic Alignment Through Imagery*. Leeds, Human Kinetics Pub., 1997
- HOWARD, Gardner. *Inteligências Múltiplas - A Teoria na Prática*. Porto Alegre, Artes médicas, 1993.
- GARCÍA, Francisco J. Varela e ROMESÍN, Humberto Maturana. *De Máquinas e Seres Vivos Autopoiese – a Organização do Vivo*. São Paulo, Editora Artes Médicas, 1997.
- GAURADY, Roger. *Dançar a Vida*. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 3ª Edição, 1980.
- GAYOTTO, Lucia Helena. *Voz Partitura da Ação*. São Paulo, Ed. Plexus, 2ª edição, 2002.
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligência Emocional*. São Paulo, Editora Objetiva, 1995.
- HAY, James G. e Reid J. Gavin. *As Bases Anatômicas e Mecânicas do Movimento Humano*. Rio de Janeiro, Editora Prentice-Hall do Brasil, 1985.
- GOSLING, J.A. et al., *Human Anatomy*. Londres, Mosby-Wolfe, 1996.
- HANDY, Charles. *The Search for Meaning*. Londres, Lemos & Crane, 1996.
- HARTLEY, Linda. *The Wisdom of the Body Moving: Introduction to Body-Mind Centering*. North Atlantic Books
- HINZMANN, Jens & Michael Merschmeier. *Tanztheater Today*. Hannover, Kallmeyersche Publisher, 1999.
- HOFFMAN, Ethan, Mark Holborn, Yukio Mishima, Tatsumi Hijikata and Haven O'More. *Butoh: Dance of the Dark Soul*. Nova York,, 1987.
- HORST, Louis, Carrol Russel. *Modern Dance Forms in Relation to the other Modern Arts*. Princeton, Dance Horizons Book, 1987.
- HUMPHREY, Doris. *The Art of Making Dances*. Nova York, Grove Press, 1959.
- KAN, Asbestos ed. *Body on the Edge of Crises*, Tokyo, Parco Co Ltd, 1987.
- KAPIT, Wynn, Lawrence M. Elson. *Anatomia: Manual para Colorir*. São Paulo, Ed. Harper & Row do Brasil, 1981.
- KELEMAN, Stanley. *Anatomia Emocional*. São Paulo, Summus Editorial, 1992.
- LABAN, Rudolf. *Dança Moderna Educativa*. São Paulo, Ícone, 1990.
- LABAN, Rudolf. *O Domínio do Movimento*. São Paulo, Summus Editorial, 1978

- LAKOFF, George e JOHNSON, Mark. *Philosophy in the Flesh*. Nova York, Basic Books, 1995.
- LANGER, Susanne K. *Filosofia em Nova Chave*. São Paulo, Editora Perspectiva, 1951
- LANGER, Susanne K. *Sentimento e Forma*. São Paulo, Editora Perspectiva, 1953.
- LANGER, Susanne K. *Problems of Arts*. Nova York, Grove Press, 1968.
- LAPIERRE, A. e AUCOUTURIER B. *A Simbologia do Movimento*, Porto Alegre, Artes Médicas, 1975.
- LINKLATER, Kristin. *Freeing the Natural Voice*. Nova York, Drama Book Publishers, 1976.
- MACHLIN, Evangeline. *Speech for the Stage*. London, Routledge, Londres, 1980.
- MARQUES, Isabel A. *Ensino da Dança Hoje*. São Paulo, Cortez Ed., 1999.
- MATURANA, Humberto. *Emoções e Linguagem na Educação e na Política*. Humanitas, 1998.
- MINTON, Sandra Curry. *Body and Self: Partners in Movement*. Leeds, Human Kinetics Publishers, Inc, 1990.
- MINTON, Sandra Curry. *Choreography: A basic approach using Improvisation*. Leeds, Human Kinetics Publishers, Inc., 1986.
- MIRANDA, Evaristo Eduardo. *Corpo Território do Sagrado*. São Paulo, Edições Loyola, 3ª Edição 2002.
- MIRANDA, Regina. *O movimento expressivo*. Rio de Janeiro, FUNARTE, 1980.
- MORRIS, Gay. Edited by, *Moving words*. Londres, Routledge, 1996.
- NAGRIN, Daniel. *Dance and Specific Image: Improvisation*. Pittsburgh, University of Pittsburgh Press, 1996.
- NAVAS, Cássia. *Dança e Mundialização: Políticas de Cultura no Eixo Brasil-França*. São Paulo, Ed. Hucitec - FAPESP, 1999.
- NEWLOVE, Jean. *Laban for Actors and Dancers*, Londres, Nick Hern Books, 1993.
- PATTON, Kevin T. e THIBODEAU, Gary A., *Estruturas e Funções do Corpo Humano*, Barueri, Editora Manole, 11ª Edição, 2003.
- POINTY, Merlau. *Fenomenologia da percepção*. São Paulo, Martins Fontes, 1996.
- PRÓCHNO, Caio César Souza Camargo. *Corpo do Ator*. Annablume Editora, 1999.
- RASCH, Philip J. *Cinesiologia e Anatomia Aplicada*. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 7ª Edição, 1991.
- RIST, Rachel-Anne e THOMASEN, Ervind. *Anatomy and Kinesiology for Ballet Teachers*. Londres, Dance Books Ltd., 1996.
- ROBATTO, Lia. *Dança em Processo: A linguagem do indizível*. Salvador, Centro Ed. e Didático da UFBA
- ROBINSON, Jacqueline. *Éléments de Langage Choreographique*. Paris, Editions Vigot, 1981.
- RODENBURG, Patsy. *The Need for Words*. Cambridge, Methuen Drama, 1994.
- RODENBURG, Patsy. *The Right to Speak*. Cambridge, Methuen Drama, 14ª Edição, 1996.
- RODENBURG, Patsy. *The Actor Speaks*. Cambridge, Methuen Drama, 1997.
- SERVOS, Norbert. *Pina Bausch Wuppertal Dance Theater or The Art of Training a Goldfish*. Ballett-Bühnen – Verlag Köln, Cologne, 1987.
- SILVA, Eusébio Lôbo. *Comentários e Instruções sobre a Dança*. Belo Horizonte,

edição do autor, 1983.

SORELL, W. ed. *The Mary Wigman Book: Her Writings*, Middletown, Connecticut, Wesleyan University Press, 1975.

SOUZENELLE, Annick. *O simbolismo do Corpo Humano*. São Paulo, Editora Pensamento, 1984.

SPOLIN, Viola. *Improvisação para o Teatro*. São Paulo, Ed. Perspectiva, 1992.

STEINMAN, Louise. *The Knowing Body: Elements of Contemporary Performance & Dance*. Londres e Boston, Shambala, 1986.

TODD, Mabel Elsworth. *The Thinking Body*. 7ª Edição. Nova York, Dance Horizons, 1979.

TURNER, Margery J. *New Dance: Approaches to Nonliteral Choreography*. Pittsburgh, University of Pittsburgh Press, 1979.

YOUNG, Linda Rickett. *Essential Guide to Dance*. Londres, Hodder & Stoughton, 10ª Edição, 2000.

VARLEY, Julia. *Wind in the West*. Dinamarca, Odin Teatres Forlag, 1997.

VILLELA, Eliphaz Chinellato. *Fisiologia da Voz*. São Paulo, Campinas, 2ª Edição, 1986.

2. TESES

MARKONDES, Elaine de. *O Movimento que se especializa e dança*. São Paulo, Dissertação (Mestrado) - setor de Comunicação e Semiótica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 1999.

STRÁTICO, José Fernando A. *The Articulation of Concepts of Identity in Discourses of Contemporary Performance Arts*. Birmingham, Inglaterra, Tese (Doutorado) - setor de Artes Cênicas, University of Central England, 2000.

3. ARTIGOS

BARDI, Patrícia. "The Organs in Movement Experience". *Theatre Papers, Third Series*, Department of Theatre, Dartington College of Arts, Dartington, Devon, Inglaterra, 1979.

BARDI, Patricia. "The Presence of the Organs in Dancing", *Contact Quarterly*, Vol. VI n°. 2, Northampton, Massachusetts, 1981.

BARDI, Patrícia & Mauretta Heinzelmann. "Tuned Body with Moving Voice". *SNDDO* - Hamburgo, 1990.

BARDI, Patrícia e TURNER, Gail. "Basic Principles of the Organs". Originalmente escritos em 1977, no *Manual dos Órgãos* para a Escola de *Body-Mind Centering*. Resumo editado no *Contact Quarterly*, Vol. VI n°. 2, Northampton, Massachusetts, 1981.

BRANDSTÄLLER, Gabriele. "The Crises of Representation". *Ballet International*, n° 9. Alemanha, 1994.

COHEN, Bonnie Bainbridge. "Sensing, Feeling and Action". *Contact Quarterly*, Vol. VI n°. 2 - Northampton, Massachusetts. 1981.

COHEN, Bonnie Bainbridge. "Perceiving in Action". *Contact Quarterly*, Vol. IX n° 2 - Northampton, Massachusetts 1984.

COHEN, Bonnie Bainbridge. "Perception and Development". *The School for Body-Mind Centering* - Amherst, 1988.

JOHNSTONE, Maxine. "On the Nature of Theories of Dance". *Dance Research College*, 1979.

KERKHOVEN, Marianne Van. "Cultural Identity and the Identity of Culture". *Ballet International*, n° 10 Alemanha, 1990.

KERKHOVEN, Marianne Van. "Merging of All Boundaries". *Ballet International*, n° 2 1989.

KERKHOVEN, Marianne Van. "The Weight of Time". *Ballet International*, n° 12, Alemanha, 1991.

NANAKO, Kurihara. "Hijikata Tatsumi. The Words of Butoh". *The Drama Review*, Nova York, 2000.

4. ILUSTRAÇÕES

AU, Susan. *Ballet & Modern Dance*. Londres, Thames and Hudson, figuras de números: 14, 16, 18, 56.

BAIOCCHI, Maura. *Butoh: Dança Veredas D'Alma*. São Paulo, Ed. Palas

Athenas, 1995, figuras de números: 19, 20, 23, 25, 28, 46.

HINZMANN, Jens & Michael Merschmeier. *Tanztheater Today*. Hannover, Kallmeyersche Publisher, 1999, as figuras de números: 26, 42, 43, 52, 53, 54, 60.

A figura de número 55, foi cedida pela Companhia Caminhos Dancetheatre.

A figura de número 19 foi gentilmente cedida pela Companhia Earthfall.

Todas as outras fotos vêm de arquivos da autora deste trabalho.

As fotos do Tão Ta Tanz e do Canto para Sapatos foram tiradas por Fernando Strático.

As fotos de Margha Vine foram tiradas por Chris Vine, com exceção a de número 24, que foi tirada por Fernando Strático.