

UNESP
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“Júlio de Mesquita Filho”
Instituto de Artes
Programa de Pós-Graduação em Artes
Mestrado

**UM PROCESSO CRIATIVO EM DANÇA CONTEMPORÂNEA:
a simbiose Pedra/Osso na conexão entre os Princípios da Eutonia e
os Fatores do Movimento.**



Erika Karnachovas Franco

São Paulo – SP

2008

UNESP
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“Júlio de Mesquita Filho”
Instituto de Artes
Programa de Pós-Graduação em Artes
Mestrado

**UM PROCESSO CRIATIVO EM DANÇA CONTEMPORÂNEA:
a simbiose Pedra/Osso na conexão entre os Princípios da Eutonia e
os Fatores do Movimento.**

Erika Karnauchovas Franco

Dissertação submetida à UNESP como requisito parcial exigido pelo Programa de Pós-Graduação em Artes, área de concentração em Artes Cênicas, linha de pesquisa Teoria, Prática, História e Ensino, sob a orientação da Profa. Dra. Kathya Maria Ayres de Godoy, para a obtenção do título de Mestre em Artes.

São Paulo - SP

2008

FICHA CATALOGRÁFICA

FRANCO, Erika K.

UM PROCESSO CRIATIVO EM DANÇA CONTEMPORÂNEA: a simbiose Pedra/Osso na conexão entre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento. São Paulo, 2008 – 176p.

Dissertação – Mestrado. Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista – UNESP.

Orientadora: Profa. Dra. Kathya Maria Ayres de Godoy.

Palavras-chaves: Dança Contemporânea. Processo Criativo. Eutonia. Laban.

Erika Karnauchovas Franco

UM PROCESSO CRIATIVO EM DANÇA CONTEMPORÂNEA: a simbiose Pedra/Osso na conexão entre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento.

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Arte, Área de concentração Artes Cênicas, do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista (UNESP) com requisito parcial para obtenção do grau de Mestre, com Orientação da Profa. Dra. Kathya Maria Ayres de Godoy.

Banca Examinadora:

Orientadora: _____

Profa. Dra. Kathya Maria Ayres de Godoy

IA/UNESP

Membro: _____

Profa. Dra. Karen Astrid Müller Pinto

ECA/USP

Membro: _____

Prof. Dr. Milton Terumitsu Sogabe

IA/UNESP

São Paulo

2008

Agradecimentos

À Profa. Dra. Kathya Maria Ayres de Godoy, pela orientação, dedicação, incentivo, paciência e ensinamentos;

Ao Grupo de Pesquisa “Dança: Estética e Educação” do Instituto de Artes da Unesp, especificamente à Rosana Aparecida Pimenta, Fernanda Sgarbi, Maria Christina Trevisan e José da Silva Romero, por ajudarem em esclarecer as dúvidas iniciais desta pesquisa e pelo companheirismo;

À minha mãe, Sonia, meu filho, Davi, meu irmão, Nikalojus, minha avó, Edwiga, pelo amor incondicional, compreensão, cuidados; à minha tia Yara e prima Fernanda, pelas hospedagens nas minhas idas a São Paulo e intercâmbio nas correspondências para com minha orientadora; e à minha prima Paula Petinas Wyder e seu marido Christoph Wyder pela paciência e ajuda na tradução para o idioma inglês do resumo desta dissertação.

Aos amigos, Simone Marie Wagemaker, Éder Feijó, Chico Melo, Gabriela Fernandes de Jesus, Marcia Santtos, Lídice Moura e José Ribeiro, por me incentivarem e ajudarem nos empréstimos de materiais, sugestões, conselhos sábios e sinceridade, convívio, risos e paciência;

À Laíz Latenek, Juliana Russo Gaspar e Taiwan C. Muller dos Santos, pela prontidão, colaboração, disponibilidade e troca de conhecimentos nos laboratórios de dança aplicados para esta pesquisa, principalmente à Laíz Latenek que dividiu comigo o seu olhar plástico no meu processo criativo em dança e acima de tudo pela amizade “zirdalesca”; e, à Tennyson A. Silva, pela disponibilidade em fotografar uma das colaboradoras em um dos laboratórios de dança.

Aos amigos Ademir Barbosa Júnior (Prof. Dermes) e ao Albano Porto da Cunha Júnior, pelas correções feitas do texto da dissertação com tanto profissionalismo e cuidado;

À equipe de funcionários da Universidade Santa Cecília (Unisanta): Paulo Carinha, Antonio Rogério da Fonseca Oliveira e Tennyson A. Silva do áudio-visual; e, Rogério Rocha e Diego Biazon do laboratório de Rádio/TV;

À Universidade Santa Cecília de Santos (Unisanta) pelo espaço cedido para os laboratórios de dança;

E aos que por ventura não foram citados, mas que de alguma maneira colaboraram para que esta pesquisa se realizasse.

Muito obrigada.

***Cada dançarino constrói a dança-pensamento
com o que desenha seu caminho na vida.***



Maria Cecília P. Lacava (Cilô)

Resumo

O objetivo desta pesquisa é fundamentar como os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento de Laban se conectam em um processo criativo da dança contemporânea, não visando à conclusão de uma obra artística, mas proporcionando uma reflexão a respeito do processo criativo e da articulação de duas teorias. A pesquisadora/dançarina investiga os Princípios da Eutonia (pele - tato consciente, espaço interno e volume corporal, ossos – transporte, contato consciente e movimento eutônico) e os Fatores do Movimento (peso, espaço, tempo e fluência) e estabelece suas conexões durante o processo criativo da dança. Utiliza o elemento pedra com o intuito de alcançar a simbiose Pedra/Osso, possibilitando o encontro de novas células de movimentos expressivos que são realizadas com o equilíbrio do tônus e com menos desgaste de energia. Para tanto foi adotado a metodologia do estudo de caso: uma investigação das duas teorias em que a pesquisadora vivencia e interpreta os seus movimentos criativos realizados nos laboratórios de dança, definindo quatro Momentos de Captura e posteriormente aplicando-os em três colaboradoras para fidedignar o processo criativo da dança em particular. Dessa maneira a pesquisadora justifica a importância do estudo das duas teorias, Princípios da Eutonia e Fatores do Movimento, e das conexões estabelecidas entre elas, para um processo criativo da dança contemporânea como meio de alcançar o movimento qualitativo e expressivo.

Palavras-chave: Dança Contemporânea. Processo Criativo. Eutonia. Laban.

Grande Área: Letras, Linguística e Artes.

Área: Artes.

Abstract

The purpose of this research is to determine how the Principles of Eutonie and the Laban Movement Factor connect to a creative process of contemporary dance. The focus is not on the artistic work but promotes a reflection on the creative process and in the interaction of the two theories. The researcher/ dancer investigates the Principles of Eutonie (skin - consciously touch, internal space and corporal volume, bones – transport, consciously contact and Eutonic movement) and stabilizes its connections during the process of creative dancing. The researcher uses the rock element with the aim to achieve the conjunction of Rock/Bones giving the possibility to meet new cells of expressive movements that are realized with balance of tonus and less use of energy. The case study methodology was used to reach these results: an investigation of the two theories in which the researcher experienced and interpreted the creative movements realized during dance labs, defining four capture moments and applying them to three co-workers to sustain the creative dance in particular. In this way, the researcher justifies the importance to study the two theories: the Principles of Eutonie and the Movement Factor, and the connection between them for a creative process of contemporary dance as a way to reach the expressive and qualitative movement.

Key-words: Contemporary Dance. Creative Process. Eutonie. Laban.

Subject Large: Letters, Linguistics and Arts.

Subject: Arts.

Lista de Ilustração

Fig. 01 – Gerda Alexander. INSTITUT D’EUTONIE, FÉDÉRATION D’ASSOCIATIONS D’EUTONIE. Gerda Alexander (1908-1994) . Disponível em: < www.institut-eutonie.com/index.php?fiche=314 >. Acesso em 13 nov. 2007.....	36
Fig. 02 – Camadas da Pele. (ADAMS, 2001, p. 39).....	40
Fig. 03 – Esqueleto Humano. (ADAMS, 2001, p. 15).....	44
Fig. 04 – Inventário.....	49
Figs. 05 - 22 – Posições de Controle.....	50
Fig. 23 – Rudolf Laban. LOLA ROGGE SCHULE. Rudolf von Laban . Disponível em: < http://www.lolaroggeschule.de/berufsfachschule_laban.php >. Acesso em: 12 jan. 2007.....	55
Fig. 24 – Cinesfera, Cubo e Planos.....	59
Fig. 25 – Representação gráfica do Fator Peso. (PRONSATO, 2003, p. 78).....	63
Fig. 26 – Representação gráfica do Fator Espaço. (PRONSATO, 2003, p. 77).....	64
Fig. 27 – Representação gráfica do Fator Tempo. (PRONSATO, 2003, p. 79).....	66
Fig. 28 – Representação gráfica do Fator Fluência. (PRONSATO, 2003, p. 75).....	68
Fig. 29 – Representação do Gráfico dos Esforços. (PRONSATO, 2003, p. 70).....	69
Fig. 30 – Inventário 1.....	74
Fig. 31 – Posição de Controle 2.....	74
Fig. 32 – Sensibilização.....	74
Fig. 33 – Percepção.....	74
Fig. 34 – Criação de Movimento 1.....	75
Fig. 35 - Criação de Movimento 2.....	75
Fig. 36 – “Pedra/Osso I” a.....	84
Fig. 37 - “Pedra/Osso I” b.....	84
Fig. 38 - “Pedra/Osso I” c.....	85
Fig. 39 - “Pedra/Osso I” d.....	86
Fig. 40 – “Pedra/Osso I” e.....	86
Fig. 41 - “Pedra/Osso I” f.....	86
Figs. 42, 43 e 44 - “Pedra/Osso I” g.....	87
Figs. 45 a 50 - “Pedra/Osso I” h.....	88
Figs. 51 a 56 – “Pedra/Osso II” a.....	88 e 89
Figs. 57 a 60 – “Pedra/Osso II” b.....	89

Fig. 61 – “Pedra/Osso II” c.....	90
Fig. 62 – “Pedra/Osso II” d.....	90
Figs. 63 a 66 – “Pedra/Osso II” e.....	91 e 92
Figs. 67 e 68 – “Pedra/Osso III” a.....	93
Figs. 69 a 72 – “Pedra/Osso III” b.....	94
Figs. 73 a 77 – “Pedra/Osso III” c.....	94 e 95
Figs. 78 a 81 – “Pedra/Osso III” d.....	95 e 96
Figs. 82 a 85 – “Pedra/Osso IV” a.....	97 e 98
Figs. 86 a 93 – “Pedra/Osso IV” b.....	98
Figs. 94 a 97 – “Pedra/Osso IV” c.....	99
Figs. 98 a 101 – “Pedra/Osso IV” d.....	99 e 100
Fig. 102 – “Pedra/Osso I”, Taiwan.....	105
Fig. 103 – “Pedra/Osso I”, Taiwan.....	106
Figs. 104, 105 e 106 – “Pedra/Osso I”, Taiwan.....	106
Fig. 107 – “Pedra/Osso I”, Taiwan.....	107
Figs. 108 e 109 – “Pedra/Osso I”, Laíz.....	107
Fig. 110 – “Pedra/Osso I”, Laíz.....	108
Figs. 111 e 112 – “Pedra/Osso I”, Laíz.....	108
Fig. 113 – “Pedra/Osso I”, Laíz.....	109
Fig. 114 – “Pedra/Osso I”, Juliana.....	109
Figs. 115 e 116 – “Pedra/Osso I”, Juliana.....	110
Figs. 117, 118 e 119– “Pedra/Osso I”, Juliana.....	110
Fig. 120 – “Pedra/Osso II”, Taiwan.....	111
Figs. 121 e 122 – “Pedra/Osso II”, Taiwan.....	112
Fig. 123 – “Pedra/Osso II”, Taiwan.....	112
Figs. 124 e 125 – “Pedra/Osso II”, Taiwan.....	112
Figs. 126 e 127 – “Pedra/Osso II”, Taiwan.....	113
Fig. 128 – “Pedra/Osso II”, Taiwan.....	113
Fig. 129 – “Pedra/Osso II”, Laíz.....	114
Figs. 130 e 131 – “Pedra/Osso II”, Laíz.....	114
Figs. 132 e 133 – “Pedra/Osso II”, Laíz.....	115
Fig. 134 – “Pedra/Osso II”, Laíz.....	115
Fig. 135 – “Pedra/Osso II”, Juliana.....	116
Figs. 136, 137 e 138 – “Pedra/Osso II”, Juliana.....	116

Fig. 138 – “Pedra/Osso II”, Juliana.....	117
Figs. 140 e 141 – “Pedra/Osso II”, Juliana.....	117
Fig. 142 – “Pedra/Osso II”, Juliana.....	117
Fig. 143 – “Pedra/Osso III”, Taiwan.....	118
Figs. 144 e 145 – “Pedra/Osso III”, Taiwan.....	118
Fig. 146 – “Pedra/Osso III”, Taiwan.....	119
Figs. 147 e 148 – “Pedra/Osso III”, Taiwan.....	120
Fig. 149 – “Pedra/Osso III”, Laíz.....	120
Figs. 150, 151 e 152 – “Pedra/Osso III”, Laíz.....	121
Figs. 153 e 154 – “Pedra/Osso III”, Laíz.....	121
Fig. 155 – “Pedra/Osso III”, Juliana.....	122
Figs. 156 e 157 – “Pedra/Osso III”, Juliana.....	122
Figs. 158, 159 e 160 – “Pedra/Osso III”, Juliana.....	123
Fig. 161 – “Pedra/Osso IV”, Taiwan.....	124
Figs. 162 e 163 – “Pedra/Osso IV”, Taiwan.....	124
Fig. 164 – “Pedra/Osso IV”, Taiwan.....	125
Fig. 165 – “Pedra/Osso IV”, Taiwan.....	125
Fig. 166 – “Pedra/Osso IV”, Laíz.....	125
Figs. 167 e 168 – “Pedra/Osso IV”, Laíz.....	126
Figs. 169, 170 e 171 – “Pedra/Osso IV”, Laíz.....	126 e 127
Figs. 172 e 173 – “Pedra/Osso IV”, Laíz.....	127
Fig. 174 – “Pedra/Osso IV”, Laíz.....	127
Fig. 175 – “Pedra/Osso IV”, Juliana.....	128
Figs. 176 e 177 – “Pedra/Osso IV”, Juliana.....	128
Fig. 178 – “Pedra/Osso IV”, Juliana.....	129
Fig. 179, 180 e 181 – “Pedra/Osso IV”, Juliana.....	129
Fig. 182 – Quadro dos Momentos de Captura.....	134
Fig. 183 – Esquema da Conexão Princípios da Eutonia e Fatores do Movimento..	139

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	12
1. O PROCESSO CRIATIVO NA DANÇA CONTEMPORÂNEA.....	20
2. GERDA ALEXANDER E RUDOLF LABAN NA DANÇA CONTEMPORÂNEA...35	
2.1 Gerda Alexander e os Princípios da Eutonia.....	36
2.2 Rudolf Laban e os Fatores do Movimento.....	54
3. METODOLOGIA.....	71
3.1 Procedimentos.....	73
3.2 Momentos de Captura.....	76
3.2.1 Momento de Captura 1.....	76
3.2.2 Momento de Captura 2.....	77
3.2.3 Momento de Captura 3.....	78
3.2.4 Momento de Captura 4.....	78
3.2.5 Instrumentos para Coleta de Dados dos Momentos de Captura.....	79
3.2.5.1 Protocolos das imagens fotografadas.....	81
3.2.5.2 Roteiro de observação de captura para filmagem.....	81
3.3 Análise dos Momentos de Captura do Processo Criativo da Pesquisadora/Intérprete.....	84
3.3.1 Momento de Captura 1.....	84
3.3.2 Momento de Captura 2.....	88
3.3.3 Momento de Captura 3.....	92
3.3.4 Momento de Captura 4.....	97
3.4 Momentos de Captura Vivenciados pelas Três Colaboradoras.....	101
3.4.1 Identificação das três colaboradoras.....	103
3.4.1.1 Taiwan.....	103
3.4.1.2 Laíz.....	104
3.4.1.3 Juliana.....	104
3.5 Análises dos Dados dos Momentos de Captura das Três Colaboradoras.....	105
3.5.1 Momento de Captura 1.....	105
3.5.2 Momento de Captura 2.....	111

3.5.3 Momento de Captura 3.....	118
3.5.4 Momento de Captura 4.....	123
3.6 Análise Geral dos Momentos de Captura Vividos pelas Três Colaboradoras e pela Pesquisadora/Dançarina.....	131
4. UMA SÍNTESE DAS CONEXÕES ESTABELECIDAS PELA PESQUISADORA ENTRE OS PRINCÍPIOS DA EUTONIA E OS FATORES DO MOVIMENTO...	134
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	141
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	143
ANEXOS.....	147
A – Autorização das Três Colaboradoras.....	148
B – Ficha dos Dados das Três Colaboradoras.....	152
C – Depoimentos das Três Colaboradoras.....	156
D – Análise dos Depoimentos das Três Colaboradoras.....	171

INTRODUÇÃO

Antes de expor o assunto que será abordado nesta dissertação, acredito ser relevante apresentar minha origem artística e seu percurso até hoje.

Sou brasileira, santista, mas a ascendência lituana e polonesa por parte de meus avós maternos é muito forte. O primeiro contato estabelecido com a arte foi por meio de meu avô, autodidata, orquidófilo, engenheiro, pintor, um criador. Suas preferências eram os pintores renascentistas e o folclore brasileiro.

Outra pessoa que teve grande importância em minha formação, que me incentivou e apoiou até hoje é a artista plástica holandesa Simone Marie Wagemaker. Conheci-a em 1991 quando fui fazer estágio na Secretaria de Cultura de Santos - SECULT - onde trabalhei na área de montagens de galerias e exposições. Suas histórias ampliaram minha maneira de ver o universo artístico, pois sua experiência de vida é riquíssima, trabalhou com teatro, circo, dança e artes plásticas. Atualmente mora no Guarujá, dá aulas de Multimídia e Computação Gráfica para alunos do curso de Artes Visuais na Universidade Santa Cecília de Santos.

Ambos, avô e amiga, me demonstraram a importância de se criar artisticamente, tanto para satisfação pessoal como para a afirmação profissional, além de usar os meios artísticos como forma de comunicação na sociedade em que vivo, e que o verdadeiro artista só se realiza no seu fazer, no seu criar. Criar para mim é como dormir e acordar, uma necessidade.

E em virtude desta necessidade de aprender, descobrir, aperfeiçoar foi que aos quatorze anos de idade ingressei no ateliê Integração, Assessoria e Atelier, com o professor José Manoel de Souza Neto, em Santos, para ter aulas de desenho e conhecer algumas ferramentas das artes plásticas. Lá comecei a explorar a temática da figura humana feminina, mais tarde, com o meu aprimoramento, comecei a participar de exposições coletivas, chegando a ganhar algumas premiações.

Com esse meu desenvolvimento e sentindo carecer de um conhecimento científico direcionado às artes plásticas, foi que em 1989 iniciei o curso acadêmico de Educação Artística na Universidade Santa Cecília, UNISANTA, na cidade de Santos, vindo a me formar em 1992.

Durante esse período o interesse que tinha pela figura humana, que surgira desde as aulas que frequentara no ateliê, foi crescendo e comecei a procurar um aprofundamento que extrapolaria a linguagem das artes plásticas. Queria estudar a figura humana na sua tridimensionalidade.

Assim, ingressei em 1993 na faculdade de dança da Universidade Metropolitana de Santos, UNIMES, na cidade de Santos, ocasionando uma mudança enorme em meu desenvolvimento artístico, pois nunca havia realizado nada com a linguagem da dança, mas fui aberta para esse conhecimento novo que só tinha a me acrescentar. O que possibilitou o meu contato com a dança, o conhecimento do movimento humano, suas formas e expressões criativas, enfim o conhecimento da ferramenta principal da dança: o corpo.

Paralelamente à faculdade de dança, comecei a posar como modelo-vivo para artistas plásticos, grupos e estudantes de artes plásticas, e aplicar em mim os conhecimentos adquiridos em consciência corporal, do movimento e da dança no ato de posar. Atualmente, poso para os alunos do primeiro e segundo ano na Faculdade de Educação Artística na Universidade Santa Cecília em Santos.

É um trabalho artístico que me agrada muito, pois por meio dele articulo os conhecimentos adquiridos tanto das artes plásticas, como da dança, de uma forma criativa.

Naquela época em que cursava a faculdade de dança havia uma exigência e dedicação não só no âmbito teórico, educacional, mas também no artístico. Foi então que me iniciei no meio da dança como pesquisadora/intérprete/criadora quando tinha vinte e três anos de idade e realizei algumas performances e espetáculos de dança, integrando a plasticidade e o movimento expressivo da dança.

Na busca dessa expressividade por meio do movimento, me interessei cada vez mais pela consciência corporal, o que me levou para o primeiro contato com a Eutonia, em 1993, no workshop aplicado por Karen Astrid Muller Pinto realizado no SESC/Santos. Vivenciei esse método corporal em aulas práticas com diferentes profissionais da área. Passei a ter um conhecimento mais profundo de meu corpo, não só físico, mas emocional, racional, espiritual e integral com o meio em que vivo e me comunico. Posso dizer que a Eutonia está até hoje presente em minha vida cotidiana, pessoal, artística e profissional.

A prática da Eutonia leva a pessoa a encontrar o seu tônus harmonioso para obter maior eficácia com o mínimo de esforço nas atividades exercidas no seu dia-a-dia. Ela trabalha por meio da consciência da própria “corporalidade” despertada através da pele do corpo humano para se alcançar um conhecimento mais profundo, o osso.

Com esses conhecimentos adquiridos, pessoais e profissionais até então, foi que em 1994 comecei a trabalhar como monitora em algumas disciplinas da Faculdade de Educação Artística na Universidade Santa Cecília em Santos, passando em 1996 a lecionar a disciplina Expressão Corporal, procurando sempre transmitir os conhecimentos acadêmicos adquiridos nas artes plásticas e na dança, somando-os ao da Eutonia.

Durante todo esse período, entre fazer a faculdade de dança, posar, cursar Eutonia e lecionar, sempre procurei criar e desenvolver pequenos trabalhos artísticos em dança, sendo muitas vezes a criadora/intérprete/pesquisadora/coreógrafa/diretora/produtora de minhas criações.

O último trabalho com a linguagem da dança que participei como pesquisadora/criadora/intérprete foi em 2001, com as dançarinas Gabriela Fernandes de Jesus e Célia Faustino (atuais eutonistas) na coreografia “Água Viva”. Essa pesquisa durou um ano e meio, tivemos uma bolsa de seis meses para sua realização, fornecida pela REDE Stagium/Projeto Interior. O método utilizado no processo de criação da dança foi a Eutonia, e o tema desenvolvido, as águas corporais.

Creio que foi a partir desse trabalho que houve um interesse em pesquisar sobre o processo de criação em dança. Éramos três dançarinas, com três histórias de vida, formações acadêmicas e corpos distintos. E no processo de criação dessa obra coreográfica estavam embutidos três processos de criação com suas especificidades.

No decorrer de minha vida artística e educacional venho colhendo experiências que contribuíram para a formação como um ser criador/fazedor/comunicador da expressão artística da dança.

Para tanto, houve o interesse em transformar algo que até então era experimentado na prática para um aprofundamento científico e acadêmico. Nesse caso, uma pesquisa em que o seu objeto é o processo criativo em dança; o ato da dançarina no seu criar, específico, particular, da movimentação de uma dança hoje conhecida como dança contemporânea.

A escolha da especificidade da dança contemporânea se fez não só em razão do meu desenvolvimento artístico, mas também porque essa dança permite certa liberdade e complexidade no ato de criar no tempo-espaço atual.

Benvegnu (2004) cita algumas características da dança contemporânea:

Podemos identificar características que compõem obras de dança contemporânea como estrutura não linear, trabalhos não narrativos, multiplicidade de significados, discursos, temáticas, processos e produtos, invenção como reestruturação, referência ao passado, presença da ironia e da paródia, mudanças na configuração do tempo e do espaço, velocidade de criação e informação, uso da tecnologia, descontinuidade, fragmentação e multiplicação de imagens, rejeição a narrativa única, liberdade de criação, nova estrutura de pensamento, sentimento e comportamento artístico e social, entre outras.

E dentro desse conceito da contemporaneidade na dança e por estar inserida nela devido ao meu histórico de vida pessoal/artístico/profissional, procurarei na trajetória dessa

pesquisa e no meu processo criativo em dança, a utilização do suporte de dois autores: Gerda Alexander¹ e Rudolf Laban².

Em relação à primeira autora, enfocarei os Princípios da Eutonia: pele – tato consciente, espaço interno e volume corporal, ossos – transporte, contato consciente e movimento eutônico, no qual trabalha o corpo humano e seus movimentos por meio do tônus.

Já o segundo autor fornecerá os subsídios para o entendimento dos Fatores do Movimento: peso, espaço, tempo e fluência, que possibilitarão a observação e a classificação do gestual expressivo e funcional desse processo criativo.

Pensando nas contribuições desses dois estudiosos do movimento, que desenvolveram seus trabalhos no século XX e que ainda hoje são muito estudados, artística, educacional e terapeuticamente, surgiu-me a indagação:

- Como os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento de Laban se conectam na produção de um processo criativo em dança?

Para essa pergunta se faz necessário primeiramente dizer quem são esses dois pesquisadores, o que falam seus estudos referentes ao ser humano que se comunica em um contexto histórico, cotidiano/artístico/profissional. E o que são os Princípios da Eutonia para Gerda Alexander e os Fatores do Movimento para Rudolf Laban.

A Eutonia trabalha por meio da consciência da própria “corporalidade”, contribui ao mesmo tempo para o desenvolvimento da personalidade, para a individuação e para um comportamento social de acordo com a realidade.

Ela ensina ao indivíduo como realizar uma experiência, como entrar em contato consigo mesmo, como chegar ao autoconhecimento e conseguir esse contato imediato com o mundo. Ensina a movimentação, respeitando as leis físicas da natureza e os princípios básicos do funcionamento do corpo, para obter maior eficácia com o mínimo de esforço (ALEXANDER, 1991).

No estudo da Eutonia é importante a compreensão do conceito de tônus, pois o seu domínio é o componente de base da Eutonia (BRIEGHEL-MÜLLER, 1999).

Alexander (1991, p. 12-13) explica sobre a ação do tônus no corpo das pessoas:

Os psicofisiólogos definem o tônus como “a atividade de um músculo em repouso aparente”. Esta definição indica que o músculo está sempre em atividade, mesmo quando isso não é traduzido em movimentos ou gestos. [...].

¹ Gerda Alexander: Criadora da Eutonia, nasceu em 1908 em Wuppertal, na Alemanha, mas desenvolveu seu trabalho na Dinamarca. Suas atividades estiveram ligadas à arte, especialmente à música.

² Rudolf von Laban: Nasceu na Bratislava, então pertencente à Hungria, em 1879. Arquiteto e pintor, era fascinado pelas possibilidades do movimento. Trabalhou pelo reconhecimento profissional da arte da dança.

A flexibilidade do tônus permite que se passe por toda a gama de sentimentos humanos e se retorne ao tônus habitual. O nível desse tônus tenderá a ser um pouco mais alto ou um pouco mais baixo, conforme a constituição e o temperamento.

Essa tensão permanentemente estruturada é que permite ao corpo movimentar-se com maior desenvoltura. Nesse sentido os estudos de Laban (1978, 1990) ao desenvolver um método e uma terminologia para análise do movimento humano, são aplicáveis a muitas disciplinas (medicina, educação, pedagogia, terapias, antropologia, arquitetura, indústria, teatro e dança) permitem a compreensão do tônus. O significado desse método deriva da percepção de Laban de que todo o movimento é, ao mesmo tempo, funcional e expressivo (CORDEIRO, 1989).

O movimento era para ele, “a manifestação exterior de um sentimento interior” (GARAUDY, 1980, p. 113).

Laban propõe um resgate da movimentação espontânea e a integração mente e corpo possibilitando ao indivíduo encontrar seu próprio movimento expressivo (CORDEIRO, 1989), executado com economia de esforço.

A relação Corpo/Expressão³ traz para esta pesquisa a possibilidade do estudo das qualidades expressivas do movimento, do “como” nos movemos, por meio dos Fatores do Movimento de Laban: peso, espaço, tempo e fluência, que são estudados pela pesquisadora/dançarina no processo criativo na dança contemporânea.

Para responder a pergunta feita no início desta dissertação, me propus a vivenciar um processo criativo de dança por meio da experimentação da movimentação corporal, sem a preocupação de concluir uma obra ao término desta pesquisa.

Essa movimentação corporal não é vivenciada ao acaso. Sigo um cronograma pré-estabelecido no qual trabalho os Princípios da Eutonia (pele – tato consciente, espaço interno e volume corporal, ossos – transporte, contato consciente e movimento eutônico) procurando conectar com os Fatores do Movimento (peso, espaço, tempo e fluência), a fim de gerar “células coreográficas” de dança contemporânea.

Essas experimentações estruturadas (laboratórios) permitem o desenvolvimento e a descrição desse processo criativo.

Para tanto, gostaria de identificar a gênese do processo criativo. Entendo por processo criativo o percurso realizado no ato do fazer, do formar algo novo. Esse percurso não é linear, tem idas e vindas, transita entre “formares”.

³ Corpo/Expressão é a junção de duas categorias de Labanálise: Corpo (o que se move) e Expressividade (como nos movemos).

Para Fernandes (2001), a criação de uma obra acontece a partir de dois processos que se completam e se alternam continuamente: o surgimento da imagem e a busca da forma artística.

Quanto ao que se refere à imagem, é o que instigará o artista e o impulsionará ao movimento (ação) criativo, a busca se dá no ato do fazer.

Nesta pesquisa resgato primeiramente o surgimento da imagem inicial que Salles (2004) define como a imagem que o artista supõe ligada à origem da obra.

Então, temos a imagem, que pode surgir de um modo consciente ou não na mente do artista e que, quando ele a define, passa a ser consciente. Ela é o estímulo, a inspiração que impulsionará a criação de algo novo. Mas durante o processo criativo podem surgir outras imagens que se acrescentam, completam, ou mesmo anulam a imagem considerada inicial.

Nesse sentido, acredito que essa imagem inicial surgiu quando experienciei em meu corpo nas aulas práticas de Eutonia ministradas no Sesc de Santos em 1999, o tema da consciência óssea. Imediatamente, no decorrer da aula, pude fazer uma relação entre osso/pedra por algumas de suas características semelhantes como: dureza, forma, peso e textura, e vi em minha mente a imagem do crânio como uma pedra. Daí surgiu a inspiração, o desejo de criar algo em dança com a utilização do elemento pedra e sua relação óssea. A busca da forma artística se dará no próprio processo de criação.

O elemento pedra é a imagem inicial do processo de criação. Fiz uma relação intuitiva entre osso/pedra, durante as aulas de Eutonia, ocasionando posteriormente um interesse aprofundado por meio de vivências práticas em laboratórios de dança contemporânea utilizando-me da improvisação⁴ de movimentos, individualmente, na busca do movimento expressivo.

Esses laboratórios de dança iniciaram-se de um modo aleatório, intuitivo, porém com um tema, osso/pedra e suas relações, em que trabalhava por meio do sensório, do contato direto da pedra com a pele do corpo para despertar sensações, emoções internas para a percepção do movimento.

Na prática da Eutonia são muitas vezes utilizados alguns objetos (bambus, castanhas, bexigas) que segundo Brieghel-Müller (1999) estimula a percepção da pessoa por meio do

⁴ “A improvisação em dança, muitas vezes, é utilizada pelo coreógrafo como ferramenta de organização de seus movimentos que, depois, ele transforma em coreografia. Mas, a improvisação em dança pode ser tomada como uma forma e não uma ferramenta de organização do Sistema Dança, podendo ser considerada, também, como um tipo de espetáculo e não somente como um meio de produzir material para coreografias.” (MARTINS, Cleide Fernandes. **Improvisação em dança:** sistemas e evolução. Disponível em: <<http://idanca.net/2003/01/01/improvisacao-em-danca-sistemas-e-evolucao/>>)

tato, dos sentidos próprio e interoceptivos, proporcionando informações sobre os tecidos profundos (músculos, ossos, articulações, cartilagens e vísceras).

A pedra é um elemento condutor, podendo ser eficaz para a consciência corporal profunda da pessoa.

Segundo Ostrower (2001), o que caracteriza os processos intuitivos e os torna expressivos é a qualidade nova da percepção, a maneira pela qual a intuição se interliga com os processos de percepção e reformula os dados do mundo externo e interno, quando os dados circunstanciais tornam-se dados significativos.

Por meio da minha intuição, segui um caminho para a criação buscando a interiorização do meu corpo, por meio da pele até os ossos, buscando a percepção que ele adquiriria com o contato da pedra, havendo assim uma metamorfose, pedra em osso/osso em pedra, e vice-versa.

Nesta pesquisa o problema a ser enfrentado é estar atento para identificar e relatar nos laboratórios do processo criativo da dança, em que momento e como os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento de Laban dialogam no desenvolvimento de uma criação em dança contemporânea.

O objetivo deste trabalho é alicerçar por meio de um registro sistematizado o desenvolvimento de um processo criativo em dança contemporânea, inserido nos Princípios da Eutonia de Gerda Alexander e nos Fatores do Movimento de Laban.

A importância desta pesquisa se justifica na abordagem conjugada desses dois pesquisadores do movimento, objetivando o potencial criador da dançarina em sua atuação expressiva e de seu corpo global utilizando os suportes dos Princípios da Eutonia e dos Fatores do Movimento, visando a encontrar instrumentos para o desenvolvimento de um processo criativo da dança contemporânea.

Para o registro desse processo criativo utilizarei a escrita, assim como registros fotográficos e filmagens.

Produzirei, além da dissertação digitalizada, um DVD com os registros de filmagens do processo criativo realizados nos laboratórios de dança contemporânea.

Ao realizar a pesquisa concluímos que seria preciso aplicar os laboratórios de dança realizados pela pesquisadora/dançarina em outras pessoas para fidedignizar o processo criativo da dança em particular.

Os capítulos que seguem nesta dissertação foram organizados e desenvolvidos com o intuito de que o leitor obtenha uma melhor compreensão do tema abordado e do seu desenvolvimento.

No primeiro capítulo fazemos uma revisão de literatura específica do processo criativo segundo alguns autores como: Adilson Nascimento, Cecília Almeida Salles, Fayga Ostrower, Stephen Nachmanovitch, Sylvia Ribeiro Fernandes, entre outros, para um maior entendimento sobre o processo criativo da dança contemporânea.

No segundo capítulo abordamos os dois pesquisadores do movimento do século XX, Gerda Alexander e Rudolf Laban, com um breve histórico, suas reflexões sobre o movimento do corpo humano e descrevemos especificamente sobre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento de Laban.

No terceiro capítulo expomos a metodologia utilizada nesta pesquisa com os procedimentos adotados, os laboratórios realizados (momentos de captura) e a análise, assim como a aplicação dos laboratórios em três colaboradoras suas respectivas análises e a análise geral dos momentos de captura vividos pelas três colaboradoras e pela pesquisadora, a fim de verificar o objetivo desta pesquisa.

Dedicamos o quarto capítulo para a conexão entre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento, uma discussão de como esses dois estudos se conecta.

E, finalmente, apresentamos as considerações finais que nesta pesquisa não têm a pretensão de encerrar o assunto aqui tratado, mas buscar o enriquecimento desta área de conhecimento artística da dança contemporânea tão singular.

1. O PROCESSO CRIATIVO NA DANÇA CONTEMPORÂNEA

Escrever sobre processo criativo é uma tarefa delicada. Artistas falam sobre o assunto de um modo particular, assim como neste capítulo será colocada uma visão específica, direcionando o processo criativo da dança contemporânea com um olhar e pensar de quem apreendeu as linguagens das artes plásticas e da dança e que vive num contexto histórico da própria contemporaneidade.

É importante dizer que existem muitos processos criativos, muitos olhares, muitos pensares, muitos fazeres. Receita, não há. Não temos a pretensão de fechar conceitos ou de mostrar uma verdade única do que vem a ser processo criativo em dança contemporânea. Existem sim alguns caminhos, algumas reflexões sobre o assunto que podem ajudar a clarear e complementar os pensares e fazeres.

Entendemos por Dança Contemporânea a dança que é criada no seu tempo-espaço atual de quem dança, de quem interpreta e de quem coreógrafa. Ela não se restringe apenas à sua linguagem artística, mas pode utilizar outras linguagens das diversas artes (música, teatro, circo, plásticas, visuais, cinematográficas) e outras linguagens como a das exatas e biológicas. Essas linguagens podem vir a acrescentar, a somar, ou não, na criação da dança, podendo fazer parte da obra ou então transitarem no processo criativo da dança. A Dança Contemporânea pode utilizar das várias linguagens e técnicas que extrapolam a da própria dança.

No processo criativo, existe um começo, meio e fim, mas nessa seqüência há uma transitoriedade, o caminho feito é particular de cada artista e se dá conforme o projeto a que se almeja.

Para tanto, busquemos na etimologia da palavra processo um entendimento inicial. Segundo o dicionário Aurélio: 1. Ato de proceder, de ir por diante; seguimento, curso, marcha. 2. Sucessão de estados ou de mudanças. Já a palavra criação, no mesmo Aurélio: 1. Ato ou efeito de criar. E a palavra criar: 1. Dar existência a; gerar. 2. Dar origem a; gerar, formar. 3. Formar, produzir. 4. Dar princípio a; produzir, inventar, imaginar. 15. Tornar; fazer; instituir. 17. Nascer, originar-se.

Para Wechsler (1993, p. 2) o termo criatividade advém do

termo latino *creare* = fazer, e o termo grego *krainen* = realizar. Essas duas definições demonstram a constante preocupação com o que se faz e com o que se sente, ou seja, como pensar, produzir e se realizar criativamente.

E, ainda Ostrower (1999, p. 218) ressalta que criatividade e criação não são a mesma coisa. “Embora interligadas, implicam estados mentais diferentes. Também pressupõem questões diferentes. A criatividade está no potencial de cada um – a criação já é a escolha de cada um”.

O processo criativo do artista seria então: o ato de ir a diante, no próprio fazer, com o intuito de formar uma obra artística. Aqui, obra quer dizer não só a conclusão de um processo, mas a obra que está relacionada a toda a vida do artista, pois vida e obra se comunicam.

Esse processo criativo se dá de maneiras diferentes e varia de pessoa para pessoa, é visto por olhares facetados, não tem uma organização linear e é complexo. Nachmanovitch(1993, p. 23) afirma que “Olhar para o processo criativo é como olhar dentro de um cristal: quando fixamos os olhos numa face, vemos todas as outras refletidas”.

Assim, nos perguntamos: Como se dá esse fazer artístico? Como surge um tema, uma inspiração, uma imagem? Como o artista busca suas formas?

Se pensarmos nessas questões focando o processo criativo na dança contemporânea, as suas respostas adquirem uma complexidade, pois ela é multifocadora. Não busca referências, informações, conhecimentos somente na dança, mas também costuma buscar nas ciências, como na física, na matemática, ou na medicina.

Nachmanovitch (1993, p. 173, grifo do autor) faz uma reflexão de como se dá a criação:

A fórmula da criação é muito simples: identificar os obstáculos e atirá-los ao chão, como se atira ao chão uma mala excessivamente pesada que se vem carregando há muito tempo. Se estivermos livres e imperturbáveis, como as nuvens, qualquer criação que brote dentro de nós poderá fluir naturalmente e com simplicidade. É tão simples como dizer “Faça-se a Luz”. Mas as teorias mais simples são em geral as mais difíceis de serem postas em prática. Nós nos agarramos desesperadamente a *alguma coisa*, o que quer que *ela* represente para nós, e nos apegamos à idéia de conquistá-la, evitá-la ou conservá-la. Não existe escapatória, salvação ou refrigério, pela simples razão de que a carregamos sempre conosco. Nossas mãos estão cheias de nosso conceito limitado e limitante de individualidade.

Podemos dizer que o primeiro passo para a criação é o mais dificultoso porque batemos de frente com o sentimento de medo. Segundo Ostrower (2001, p. 166) “Criar é tão difícil e tão fácil como viver. E é do mesmo modo necessário”.

O artista precisa vencer o medo para a realização de sua obra apenas possível por meio do fazer, da experimentação na prática de uma linguagem artística, da matéria e técnica. Ele precisa se arriscar nessa aventura, de início cheio de incertezas, para chegar à descoberta de seu grande tesouro, o realizar-se como artista por meio de sua obra.

O processo de criação é um percurso em que o artista sai em busca da formação de algo novo em seu próprio fazer. Para iniciar sua criação, ele investiga e questiona sobre sua

busca. É impelido a criar por alguma inquietação que o invade de súbito, mobilizando-o em busca de alguma forma inicialmente indefinida.

Coreógrafos e bailarinos de renome internacional, como Pina Bausch e William Forsythe, encontraram nas teorias de Laban um campo fértil para experienciar processos criativos, desenvolver a criatividade, enriquecer a técnica, a interpretação, ou para melhor compreensão de obras a serem construídas e / ou interpretadas. (MIRANDA, 2003, p. 223)

O artista possui uma necessidade de criar - criar algo novo. Esse “novo” pode ser do ponto de vista de outra pessoa, ou historicamente já explorado e criado, mas para o artista que cria sempre será novo a partir do seu olhar. Ele sempre enfrentará o obstáculo que é a busca inicial para a sua obra.

“A busca inicial é como um tatear no escuro, precisamos de muita coragem para nos entregarmos ao que é incerto.” (OSTROWER, 2001, p. 257)

O artista precisa estar aberto e sintonizado para os acontecimentos ao seu redor, para os diversos estímulos impostos dentro e fora do seu contexto artístico, já que ele é uma pessoa globalizada, um ser social e cultural, em um tempo-espaco em constante mutação, pois só assim poderá perceber a imagem que o impulsionará à sua busca no processo criativo.

Faz-se aqui a necessidade de explicar que imagem é essa de que estamos falando. Não se trata de uma imagem que diz respeito às artes plásticas, à plástica em si, mas sim a qualquer imagem que a mente humana forma ao receber estímulos, internos ou externos a ela. Essa imagem pode ser também uma relação simbólica, símbolo, uma representação.

O mundo das imagens se divide em dois domínios. O primeiro é o domínio das imagens como representações visuais: desenhos, pinturas, gravuras, fotografias e as imagens cinematográficas, televisivas, holo e infográficas pertencem a esse domínio. Imagens, nesse sentido, são objetos materiais, signos que representam o nosso meio ambiente visual. O segundo é o domínio imaterial das imagens na nossa mente. Nesse domínio, imagens aparecem como visões, fantasias, imaginações, esquemas, modelos ou, em geral, como representações mentais. Ambos os domínios da imagem não existem separados, pois estão inextricavelmente ligados já na sua gênese. Não há imagens como representações visuais que não tenham surgido de imagens na mente daqueles que as produziram, do mesmo modo que não há imagens mentais que não tenham alguma origem no mundo concreto dos objetos visuais. (SANTAELLA, 1999, p. 15)

Podemos exemplificar com o dançarino: ao escutar uma determinada música ou determinado ruído, ele poderá ser estimulado a dançar e conseqüentemente surgir em sua imaginação à imagem do seu corpo ocupando um determinado espaco, ou a imagem de alguém, de uma coisa, de uma cor, de uma forma, de uma lembrança passada, de uma projeção do futuro, do desenho das próprias notas musicais. O que ele irá processar em sua mente e que se transformarão em imagem, emoções, sentimentos, sensações, percepções e

entendimento intelectual do que está experienciando no exato momento é particular a esse dançarino.

Outro exemplo: ao realizar uma atividade, não necessariamente específica da linguagem da dança, o dançarino poderá fazer uma ligação com suas experiências corporais daquele instante com a imagem surgida, a qual irá impulsioná-lo a criar movimentos e ir à busca de uma forma específica para a sua dança.

O meio que irá impulsioná-lo à ação é pela imagem, abstrata ou não na mente do artista, inicialmente inconsciente e intuitiva⁵, levando-o a uma reflexão. Ela pode ser uma imagem propriamente vista, captada pelo olhar, por uma emoção passada, por uma reflexão sobre um assunto, por meio de um sonho, por algo que lemos ou ouvimos; na mente da pessoa tudo pode se transformar em imagens, pois somos seres imagéticos. Essa imagem irá se transformar em significados, assim como os significados em imagens. Ela pode surgir por um estímulo interno ou externo a nós, de que resultarão, formas.

Em um processo de criação podem surgir diversas imagens e formas.

Esse processo não é linear. Não há uma simples correspondência de uma forma para cada imagem. Pode haver várias formas a partir de uma imagem, assim como várias imagens suscitando uma forma. Também não se trata de apenas uma imagem na origem da obra e da forma subsequente. Durante o próprio ato de fazer a obra surgem novas imagens à procura de formas. Uma forma poderá suscitar outras imagens que pedirão outras formas. É um processo que se dá em um movimento contínuo. (FERNANDES, 2001, p. 13)

O artista precisa encontrar a imagem inicial que dará origem a sua criação. Ela pode surgir a partir de outros trabalhos realizados anteriormente, mesmo não se referindo a atual proposta de criação. A imagem inicial é que dará origem a obra.

Ostrower (1999, p. 259) afirma que: “Ao criar, nenhum artista parte da estaca zero”.

Ora, se de repente temos uma vivência de que na sua conclusão surge uma imagem, podemos registrá-la em nossa memória e futuramente usá-la como imagem inicial para o princípio de um processo de criação artístico. Seria como se nós tivéssemos um arquivo com várias fichas: num dado momento há uma junção dessas fichas que no seu transbordar explodem numa conclusão, ou em outros casos, uma ficha única já é conclusiva, como um curinga. Esse momento parece mágico, mas na realidade tem sua origem no próprio desenvolvimento e amadurecimento da pessoa.

⁵ “A intuição é uma soma sináptica, em que todo o sistema nervoso equilibra e combina multivariadas complexidades num único *flash*. É como a computação; mas enquanto a computação é um processo linear, que vai de A a B e a C, a intuição computa concentricamente. Todos os passos e variáveis convergem ao mesmo tempo num ponto central de decisão, que é o momento presente.” (NASHMANOVITCH, 1993, p. 46)

Essa imagem sensível, estimuladora, que tem o poder criativo pode propiciar novas obras ou solucionar obras em andamento (SALLES, 2004).

O processo criativo da dança desenvolvido para esta pesquisa, a imagem inicial - pedra - se fez por meio de uma vivência em Eutonia, cujo tema era a consciência óssea, que ocasionou uma relação entre osso/pedra. Essa imagem não surgiu do nada, mas sim por um método experienciado. Fez-se a partir daí uma união entre imagem inicial surgida na prática da Eutonia e posteriormente ampliada ao entrar em contato com a dança no método de Laban. Obtivemos então, uma vontade interior de criar algo considerado novo para a dançarina e pesquisadora.

As relações osso/pedra e pedra/osso são abordagens vivenciadas em um tempo-espaço passado (vivência em Eutonia em 1999) e que são experienciadas durante o processo criativo da dança com caráter artístico, estético e científico, em um tempo-espaço presente (laboratórios de dança contemporânea em 2007).

Reforçamos que só depois que o artista registrou o surgimento da imagem inicial, a imagem que ele supõe ligada à origem da obra, é que então sairá em busca da forma artística no seu processo de criação.

A forma será sempre compreendida como a estrutura de relações, como o modo por que as relações se ordenam e se configuram. Temos a forma de uma mesa, mas também teremos a forma de uma ação, de uma teoria, de determinada situação, de determinado caráter, ou de outro fenômeno. (OSTROWER, 2001, p. 79)

No processo de criação o fazer leva às novas imagens que vão à procura de formas; de uma forma pode surgir outras imagens que levarão as outras formas. É um processo continuamente transitório.

A busca da forma em uma obra em criação se dá no próprio fazer. Sua construção demanda de acertos e erros, estratégias, opções e decisões, que implicam o pensar e o fazer (FERNANDES, 2001).

O processo de dar forma à obra pode surgir no artista da seguinte maneira: o artista almeja algo a partir da imagem inicial e sai à procura de uma forma, ele utilizará o seu instrumento expressivo de comunicação para encontrar uma solução. Acontece que nem sempre o artista sabe o que quer exatamente e só vai descobri-lo durante o fazer por meio de experimentações. Ou também, às vezes, ele pensa o que quer e durante o caminho acaba encontrando dificuldades técnicas que o levam a buscar outros caminhos.

Um exemplo que podemos citar conforme Nascimento (1999, p. 44) é o processo de trabalho de Tatsumi Hijikata, fundador do Butoh, que:

[...] buscava permitir que o movimento brotasse de seu próprio corpo, e não que fosse imposto simplesmente através de uma técnica ou algo parecido [...]. Seu

processo de trabalho teria como característica a evocação da memória, a partir de sua memória de infância, a qual reverberaria para todo o seu trabalho.

Por meio de laboratórios de dança realizados pela dançarina, ela experimentou em seu processo criativo, diversos materiais e técnicas, levando-a por caminhos específicos para alcançar o que almeja.

[...] o fazer será acompanhado por um constante pensar e duvidar, um repensar, um refazer, um sondar profundos estratos de sensibilidade. As “obras” que eventualmente resultem do fazer, por ora serão menos importantes do que os caminhos de busca. (OSTROWER, 1999, p. 247, grifo do autor)

Não podemos desvalorizar o processo criativo de uma obra, pois sem o processo não existiria a obra. Mas destacamos que é possível um processo criativo sem a existência de uma obra concluída. Para alguns artistas o processo tem o mesmo ou maior valor artístico que a obra.

É o que valorizamos nesta pesquisa: o processo criativo da dança, e não a sua obra conclusiva. O desenvolvimento e sua análise se dão por meio do fazer.

Nesta pesquisa a dançarina realizou durante os laboratórios de dança contemporânea o que na Eutonia é chamado de Estudo do Movimento:

Esse estudo consiste em uma seqüência organizada de movimentos variados, geralmente construídos sobre um tema dado de antemão. [...] é uma síntese pessoal de todas as possibilidades que foi capaz de explorar e pôde descobrir até esse momento.

Ordenar os exercícios de forma coerente, harmoniosa e ao mesmo tempo orgânica, deixando que os movimentos surjam de “dentro”, sem pensar em realizar uma forma bela. [...] A pessoa tem que ser capaz de repetir isso muitas vezes, com a mesma precisão e sem mecanizá-lo. (VISHNIVETZ, 1995, p. 92-93)

A realização de um trabalho exige do artista muito esforço de sua parte. A construção de uma obra demanda tempo em que acontece uma luta constante com a matéria, nesse caso o movimento, para encontrar soluções conclusivas. O esforço exigido no decorrer do processo de criação varia de artista para artista, podendo ou não levar ao surgimento de uma nova forma, ou mesmo de uma pausa, ou à interrupção momentânea, ou mesmo ao seu abandono.

Alguns dançarinos recorrem, para iniciar suas criações, a um estímulo externo, um objeto, por exemplo, que lhes impulsionará ao movimento. O objeto no decorrer do processo criativo pode ser mudado pelo dançarino ou mesmo abandonando. O dançarino poderá concluir que, ao final, o objeto apenas serviu para que encontrasse uma forma desejada.

O objeto que serviu de estímulo para a criação da dança contemporânea nesta pesquisa fora a pedra, mas gostaríamos de ressaltar que ela não é apenas um objeto, e sim um elemento integrante no corpo da dançarina. A pedra não está apenas fora do corpo da dançarina, à parte

dela, mas numa relação íntima com essa dançarina, corpo-mente-espírito, em movimento dançante.

Podemos citar também o processo realizado por Pina Bausch⁶, em que o estímulo lançado é um questionamento sobre a vida particular de cada bailarino:

A obra de Pina Bausch junto à companhia Wuppertal Tanztheater, tem sido enormemente pesquisada. Em inúmeras situações encontra-se que seu trabalho, em parte, baseia-se em improvisações com seus dançarinos. No entanto, para ela, o processo é bem outro. O fato de se colocar determinadas questões implica na obtenção de determinadas respostas. Em seguida, reflete-se sobre as mesmas, tentando interpretá-las e dar-lhes materialidade, o que permite que possam ser mostradas, ou seja, dançadas. A isso ela considera pesquisa, e não improvisação que, aliás, garante utilizar muito pouco, pois crê que a maior parte do que se obtém por esse processo acaba sendo abandonado. (NASCIMENTO, 1999, p. 45)

Há relatos de alguns coreógrafos, como a própria Pina Bausch (FERNANDES C., 2000), por exemplo, que levou um tempo longo para a construção de uma obra artística na dança contemporânea. Isso requer paciência, dedicação, predestinação, força e coragem de seguir por diante. Às vezes a pausa, ao guardar, arquivar uma imagem ou forma durante um processo, pode levar ao surgimento de outra futura obra. Neste caso, o artista precisa estar aberto para os acontecimentos que levaram à mudança de seu projeto. Em outros casos, é necessário desistir de seu projeto, ele já não se adequara ao seu processo, o fim pode acarretar numa frustração do artista, que precisa ser forte para superá-la e seguir em direção a outro processo, ou até outro projeto.

Na busca de uma forma imposta pela imagem, há uma constante construção e destruição. O artista em seu processo de criação realiza várias construções e destruições. Nada do que foi construído é perdido, tudo é aproveitado, acrescentado e transformado. Ao escolher um caminho, estamos ao mesmo tempo destruindo outras possibilidades de formas, em toda seleção, excluem-se outras. Mas todo esse processo é um constante criar e recriar na busca de uma criação.

Um fator relevante, que leva o artista a permanecer nas suas investigações criativas com o mesmo entusiasmo e prazer é a inspiração. O problema que o artista encontra é manter a inspiração durante todo o processo de criação (NACHMANOVITCH, 1993).

A inspiração pode emergir desde o início do seu processo, na hora em que aparecer a imagem inicial do artista. Ela será a motivação de nosso fazer. É sentida, percebida e vem por meio intelectualizado do artista, ele vai à busca dela, e não surge por acaso.

⁶ Pina Bausch (1940 -) – Bailarina e coreógrafa alemã. Transformadora da dança alemã uniu a dança ao teatro. Fundou e dirige o Wuppertal Tanztheater.

“Brigando com a estética convencional, ela utiliza atores-bailarinos que não precisam esconder barriga saliente, costas arqueadas, pernas cabeludas, óculos de míope.” (PORTINARI, 1989, p. 166)

Sobre a inspiração, Ostrower (2001, p. 72) chama a atenção que:

Pensar na inspiração como instante aleatório que venha a desencadear um processo criativo, é uma noção romântica. Não há como a inspiração possa ocorrer desvinculada de uma elaboração já em curso, de um engajamento constante e total, embora talvez não consciente.

O elemento pedra é a inspiração da dançarina nesta pesquisa, ela está sempre presente no seu processo de criação, assim como na vida da dançarina. Este é um momento em que a dançarina vivencia a sua inspiração mesmo fora dos laboratórios de dança: em um filme ou foto vista, em uma música ouvida, em um poema lido, em um sonho surgido, e mesmo a sua relação com outras coisas que a rodeiam.

A inspiração é um fator importante para a improvisação no processo de criação em dança.

Num certo sentido, toda arte é improvisação. Algumas improvisações são apresentadas no momento em que nascem, inteiras e de repente: outras são “improvisações estudadas”, revisadas e reestruturadas durante certo tempo antes que o público possa desfrutá-las. (NACHMANOVITCH, 1993, p. 19)

Na dança contemporânea, a improvisação pode vir a ser utilizada como um recurso para a experimentação de novas possibilidades corporais. Ela pode ser usada com o intuito de resgatar células significativas de movimentações criadas outrora. Mas a improvisação pode ser um espetáculo de dança também, e isso é uma discussão que mobiliza criadores do mundo todo.

Ao falarmos em improvisação, muitas pessoas têm a visão errônea de que se possa fazer qualquer coisa, como se surgisse algo divino e o artista então fosse iluminado pela criação. A improvisação tem suas regras, não se cria do nada, sem um embasamento.

A improvisação não é simplesmente um fazer de modo anárquico, ela tem um objetivo: criar, expressar e comunicar. Para se improvisar antes a pessoa precisa ter o domínio de alguma linguagem e técnica; ter algo em mente, uma idéia a ser lançada. No mesmo tempo que se improvisa com certa liberdade, a pessoa estuda conscientemente seu improviso no processo, podem vir ou não, chegar a uma conclusão.

Na dança contemporânea a improvisação é utilizada tanto como uma prática para levantamentos de novas células de movimento, como também uma forma de obra artística em si, ela pode ser processo e pode ser obra conclusiva.

Segundo Bonfitto (2002) a improvisação como um “método” no processo criativo possui conteúdos elaborados por meio de temas, de situações. Já a improvisação como um “instrumento” possui uma intencionalidade no processo, sabe-se o que se está buscando, e o resultado é o esperado.

Nesta pesquisa, os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento de Laban são utilizados na improvisação de movimentos. Alguns temas foram levantados para o estudo de movimentos realizados nos laboratórios de dança.

O pensamento sobre os objetivos da improvisação, conforme Pinto (2002, p. 129), vem ao encontro com o pensamento da pesquisadora dessa dissertação:

Um dos objetivos da improvisação é ampliar o repertório de movimento consolidado pela experiência motora. Esse conhecimento fundamenta as respostas motoras, comprovado pelo ensinamento de que quanto mais experiência de movimento, maior será a possibilidade de resposta ajustada às ações propostas. A memória motora está aí identificada.

Ao improvisar, o artista coloca no fazer criativo seu conhecimento adquirido no decorrer de sua vida, por meio da matéria (ex.: o movimento) e da linguagem específica (ex.: dança), com um estilo próprio.

Laban (1990, p. 115) reflete sobre a questão do estilo na dança:

Por sua vez é muito gratificante familiarizar-se com diferentes estilos de dança e inclusive aprender a dominar um ou dois deles. Há estilos históricos e étnicos, alguns cumprem funções sociais, outros servem ao ritual ou ao culto religiosos. Muitos surgem de grupos de pessoas, enquanto que outros foram criados por artistas individuais e professores de dança. Uns poucos adquiriram status de clássicos, enquanto que outros pertencem ao domínio popular.

E ainda podemos exemplificar esse estilo conforme a citação:

[...] Apesar de todos dançarem os mesmos movimentos, há momentos onde um se destaca, realizando sua "improvisação". É nesta hora que o jovem tem a oportunidade de trabalhar a sua individualidade, mostrando o seu "estilo" pessoal e sua virtuosidade, visto que é no solo que o jovem realiza as acrobacias mais complexas. (STRAZZACAPPA, 2001, p. 75)

Esse estilo é a maneira individual com que o artista se expressa através da arte, ele é único, pois o indivíduo é único. Nos artistas são possíveis as identificações das técnicas e linguagens utilizadas em seus processos criativos e nas obras, mas o estilo de cada artista é próprio, não é possível copiá-lo.

[...] é de todo impossível simular a criação; a obra de arte sempre é expressão das mais íntimas experiências da vida; os modelos se copiam, mas as experiências não se copiam. É preciso vivê-las. E também o estilo tem que ser vivido. Assim ele revelará sua verdade interna. (OSTROWER, 1999, p. 267)

No processo criativo em dança contemporânea, quando improvisamos, criamos por meio da técnica, e não com ela. A técnica é importante para o artista, pois é por meio dela que ele demonstrará todo o seu potencial criativo. Ele precisa ter conhecimento e domínio da técnica para se sentir seguro ao criar.

Laban (1990, p. 114) também coloca a questão da técnica na dança:

Todo tipo de técnica da dança inclui rudimentos do movimento. A escolha dos que se acentuam e cultivam, dentre eles, depende do tipo da dança para a qual servem,

já que uma técnica sempre se dirige à aquisição de experiência específica na execução, necessária para um estilo determinado.

Assim podemos dizer que executamos algumas técnicas para a dança clássica, para a dança moderna, para a dança folclórica. E, na dança contemporânea, não existe uma técnica específica executada, vai-se além, o seu uso extrapola os limites da linguagem da dança, podemos buscar a técnica em outras linguagens, artísticas ou não.

A escolha da técnica vem juntamente com a escolha de uma linguagem específica como das artes plásticas, da música, da poesia, do teatro, da dança. Nesse sentido, sem técnica não existe arte, pois a arte tem início no seu fazer, e este requer técnica.

Nachmanovitch (1993, p. 75) sustenta: “Para criar, é preciso ter técnica e libertar-se da técnica. Para isso, precisamos praticar até que a técnica se torne inconsciente”.

O artista em seu processo criativo está em um momento de criação em que aplica todas as técnicas e experiências vividas, surgem como uma avalanche, ora inconsciente, ora conscientemente. O tempo utilizado no pensar para o momento do criar é imediato, como um *flash*.

Segundo Fernandes (2001, p. 47), para a aprendizagem da técnica, o artista necessita estar familiarizado com a matéria com que trabalha que implica um aprendizado sobre suas propriedades e potencialidades. “O coreógrafo não conseguirá fazer nada de criativo se não tiver noção do corpo humano e seus movimentos”.

O aprendizado da técnica implica um treinamento constante. Essa aprendizagem não termina, e é natural que o artista queira se aperfeiçoar e busque outras técnicas.

No processo criativo, de ir adiante, o artista requer a escolha de uma linguagem⁷ ou de mais linguagens que lhe são conhecidas, utilizadas em todo o caminho para a busca da obra. É fundamental que o artista tenha o conhecimento e a experiência vivida dentro da linguagem que irá trabalhar em seu processo de criação com a finalidade de concluir ou não uma obra artística. Essa escolha está enraizada na vida pessoal cultural e social do artista.

O indivíduo é um ser comunicativo por natureza e criativo. Não é possível desvincular, separar o passado, o presente e o que almeja no futuro da história de sua vida, pois a criação é intrínseca a ele.

Podemos citar como exemplo um dançarino: dentro de sua formação artística utiliza como meio de comunicação a linguagem da dança, pois é o que apreendeu do conhecimento transmitido a partir da prática de uma determinada técnica e matéria.

⁷ A linguagem aqui tratada tem o sentido de representar conceitos de comunicação, como por exemplo, das Artes Plásticas, Dança, Teatro, Música, que podem ser gestos, sinais, sons, símbolos ou palavras.

Na dançarina, seu instrumento de trabalho é o próprio corpo, seu principal meio de comunicação se dá na expressividade de seus movimentos. A ação criativa da dançarina acontece pela sua movimentação, que é sua matéria, transformada conforme o que ela almeja, e são transmitidos significados através dela.

[...] ao gerarem suas próprias formas de desdobramento, as matérias dão origem a linguagens, cada qual com suas específicas formas expressivas. [...]. Só se cria dentro da especificidade de uma determinada matéria e só com o pleno domínio de sua linguagem. (OSTROWER, 1999, p. 219)

A matéria segundo Salles (2004, p. 66) é “tudo aquilo do que a obra é feita; aquilo que auxilia o artista a dar corpo à sua obra”.

A descoberta da matéria vem com a maturidade, para ser alcançada é exigido um tempo externo e interno, varia a cada caso, para que o potencial criador desenvolva-se intelectual e emocionalmente.

O artista, ao descobrir e definir qual é a sua matéria, desenvolverá uma técnica e encontrará a linguagem apropriada para desenvolver o seu potencial criador.

[...] as matérias dão origem a *linguagens*, cada qual com suas específicas *formas expressivas*. Assim, as formas de madeira talhadas pelo marceneiro, constituem uma linguagem, os detalhes de uma cadeira tornando-se expressivos não só me termos funcionais, mas de toda uma visão do mundo. Pintura, gravura, escultura, música, dança, teatro, literatura, matemática, química, filosofia, e assim por diante, todas são linguagens específicas. Cada uma usa as formas características de sua matéria no sentido simbólico das linguagens: transmitindo significados. (OSTROWER, 1999, p. 219, grifo do autor)

Durante o percurso realizado para a formação de sua obra, podem surgir outras linguagens que irão auxiliar, impulsionar, organizar e completar a linguagem mestra.

Podemos exemplificar o trabalho de Pina Bausch e sua companhia, em que no processo criativo da dança-teatro fazem uso da palavra, do texto literário:

Para induzir à sua contribuição criativa, a coreógrafa apresenta-lhes uma questão, um tema, uma palavra, um som, ou frase: “Falando com uma flor”, “luto”, “Ah”... Em resposta a tais estímulos, os dançarinos improvisam em qualquer meio desejado: movimento, palavras, sons, uma combinação de elementos. Algumas questões devem ser respondidas em forma de movimento. (FERNANDES, C., 2001, p. 42-43)

Ao estabelecer o que irá ser criado numa determinada linguagem, o dançarino poderá inserir outras linguagens em seu processo de criação. Assim, se ele escolher a linguagem da dança para o seu processo de criação, poderá surgir no seu transcorrer a linguagem das artes plásticas como um instrumento que terá a função de memorização do que foi experimentado num determinado momento, sendo uma forma de registro do processo. Ou mesmo a utilização das artes plásticas como um complemento teórico no estudo da história da arte para

contextualizar a dança no tempo-espço, por exemplo. Assim, ocorre uma interligação das linguagens artísticas. Isso acontece na dança contemporânea.

Os artistas não fazem seus registros, necessariamente, na linguagem na qual a obra se concretizará. Ao acompanhar diferentes processos, observa-se na intimidade da criação um contínuo movimento tradutório. (SALLES, 2004, p. 114-115)

A mudança de uma linguagem para outra e a transição entre elas é cada vez mais comum na arte contemporânea. E como Salles (2004) afirma, esse movimento tradutório⁸ é de natureza híbrida, o que acaba por acarretar não só no processo, como na obra, diferentes códigos.

Cada vez mais ao assistir a espetáculos de dança contemporânea vemos a miscigenação de linguagens. Misturam-se as linguagens da dança a do teatro, da poesia, da música, do circo, das artes plásticas. Às vezes em um espetáculo podemos ver mais de uma linguagem sendo utilizadas, fato perceptível tanto na obra como na utilização do seu processo.

Nos processos criativos o artista tem a liberdade de criar, de buscar meios para sua criação, imagens, formas, matérias, técnicas, linguagens. Ele é o dono de si e de sua obra. Só ele sabe de seus desejos, sonhos, inspirações que o levaram a buscar sua obra artística. É lógico que, respeitando as leis da natureza do homem, os estímulos externos a ele, os acasos impostos.

Durante o caminho buscado pelo artista surgem acasos que o levam a seguir por caminhos sinuosos. Em um processo criativo o artista pode não ter o domínio do seu rumo, ele pode seguir em linha reta diretamente ao foco, ou seguir em formas espiraladas, em um ir e vir constante.

Como Salles (2004, p. 34), exemplifica:

Maurice Béjart (1981, p. 180) faz um relato de uma coreografia imprevista. Ouvia a música de Webern que encontrou por acaso. Observava, pela janela, as pessoas andando. “Produziam-se pontos de sincronismo entre os movimentos das pessoas em baixo e os da música. Era um dos melhores balés que eu já vira, elaborado ao acaso!” No dia seguinte, levou o disco ao engenheiro de som do teatro, para que o copiasse em fita e pudesse começar os ensaios imediatamente.

E sobre o acaso podemos afirmar que ele é particular a cada pessoa e que só ela tem acesso ao seu acaso. Ostrower (1999, p. 4) coloca que os acasos surgem “dentro de um padrão de ordenações, em que as expectativas latentes da pessoa e os termos de seu engajamento interior representam um elo vital na cadeia de causa-efeito”.

⁸ Movimento tradutório é um termo usado por Salles (2004, p. 115) para designar “registros feitos na linguagem mais acessível no momento, que ficam à espera de uma futura tradução”.

Se pensarmos que o desenvolvimento de uma pessoa não acontece de forma linear, que sofre acasos em seu percurso, e que estes acasos nos revelam um novo modo de entender as coisas, fica impossível de descrever de forma precisa o “como” se dá o processo criativo.

Para o artista talvez seja mais difícil falar sobre o seu processo criativo do que fazê-lo. O fazer envolve outros fatores, como o sensorial e o perceptivo⁹, que fogem ao entendimento intelectual. Refletir sobre processo criativo, afastando-se do próprio processo criativo artístico, é como pensar em termos da mecânica do movimento no próprio desenrolar dele.

Uma maneira para quem tem interesse em conhecer o processo e a sua obra, se dá por meio de registros como: rascunhos, roteiros, esboços, plantas, maquetes, copiões, ensaios, *story-boards*, cadernos de artistas, diários, correspondências, mapas, fotografias e das novas tecnologias, tornando possível nos defrontarmos com arquivos de imagens paradas, imagens em movimento, sons ou ainda *back-ups* de idéias a serem desenvolvidas ou formas em construção (SALLES, 2004).

Cada artista tem uma maneira própria de registrar suas experiências no processo. Talvez pela sua complexidade, seja tão difícil estudar o processo criativo de um artista.

Nesta pesquisa, os registros utilizados das capturas de momentos do processo criativo da dança contemporânea são feitos por meio das fotografias e das filmagens. Sua interpretação e análise serão realizadas por um olhar de quem está dentro do próprio processo - a dançarina - pesquisadora-intérprete-criadora.

Dentro da história da dança temos poucos registros de seus espetáculos, processos de criação e imagens do seu trajeto no espaço-tempo de uma época. Apesar de ser considerada uma arte efêmera, pois sua obra é apreciada numa relação público-artista, na qual a ação é única, cada apresentação se dá num tempo-espaço em mutação, e a cada olhar, uma nova interpretação da obra.

Uma coreografia apresentada num teatro não vai ser a mesma se apresentada ao ar livre; e ainda se tal coreografia for apresentada num mesmo lugar, mas em dias diferentes temos que levar em consideração que os bailarinos estarão em outro estado de ânimo e a platéia é outra. Pode-se sim, registrar o espetáculo por meio de filmagens e fotografias, mas sempre será através do olhar de quem o filmou ou fotografou.

Enfim, o que podemos perceber é que, em geral, há por parte dos pesquisadores, uma preocupação manifestada como necessidade de se buscar em seu processo de criação, métodos e técnicas que satisfaçam sua necessidade de exprimir sua

⁹ “O sensorial é a base da percepção, pois sem a sensação não percebemos. O encorajamento da conscientização sensorial, do contato de olhos e das formas de nos encontrarmos uns com os outros se desenvolve na face anterior ao corpo e se chama “*facing*” ou **estado de percepção**, que atua sobre as funções e estruturas ocupadas com a percepção do mundo e com o processamento de informações”. (KIGNEL, 2005, p. 76, grifo do autor)

ansiedade enquanto obra. Com esse movimento, provocam um esgarçamento dos limites impostos por um determinado estilo, abrindo espaço para múltiplas experimentações e novas incursões que permitem novos entendimentos do que seja a realidade e do que se constrói em dança. (NASCIMENTO, 1999, p. 46)

Falar sobre o processo criativo em dança contemporânea tendo um conceito definido é uma tarefa difícil, pois o meio é complexo e abrangente. Não é possível uma definição concreta sobre o processo criativo desta dançarina ou de outro, pois estes estão inseridos na contemporaneidade, vivem num tempo-espaço presente. Talvez como nas artes consideradas antigas, renascentistas, modernas (por exemplo), em que temos as suas definições concluídas, a da arte contemporânea terá sua definição conclusiva em outro tempo-espaço futuro.

Como foi escrito no início deste capítulo, o processo criativo na dança contemporânea é focado por quem apreendeu as linguagens das artes plásticas e da dança, uma dança inserida na contemporaneidade com um olhar multifocador.

Nesta pesquisa, o que mobilizou a dançarina criar foi a imagem inicial – pedra, um elemento, um símbolo que adquiriu um significado particular para esta dançarina –, surgida da atividade prática corporal de Eutonia.

Com foi dito da introdução desta pesquisa, o elemento pedra teve sua origem em 1999 na aula de Eutonia, em que o tema abordado era a consciência óssea. Durante a sensibilização e percepção com o foco nos ossos do corpo, veio para a pesquisadora/dançarina, como um *flash*, a relação do osso do seu crânio com a pedra, e em seguida buscou novas assimilações corpóreas entre osso/pedra e pedra/osso, pelas suas estruturas físicas, orgânicas, mobilidades e imobilidades, simbólicas. Foi à procura de imagens visuais, na qual encontrou grande estímulo nas fotos do baiano Mario Cravo Neto, principalmente na foto “Tinho I” de 1990, colocada na abertura do DVD que acompanha esta dissertação; e foi a procura do elemento pedra, que para a pesquisadora/dançarina é um ser-vivo, pois ela está presente, a todo o momento, junto e com o processo criativo da dança contemporânea. A pedra pertence ao seu corpo e a dançarina dá vida a ela no seu criar. A pedra não está isolada no mundo.

A partir de então, escolhemos as técnicas para a criação - da improvisação e da dança contemporânea - conforme os nossos conhecimentos experienciados e objetivos. Acreditamos que o melhor caminho para trilhar na criação de movimentos expressivos na dança contemporânea é aquele em que o dançarino tem maior segurança do que apreendeu de determinada técnica.

Não podemos descartar também que a maturidade corporal do dançarino é fundamental para o desenvolvimento de uma dança, já que seu instrumento é o corpo e sua

matéria é o movimento. Só com a maturidade ele encontrará seu estilo próprio, único do dançarino e impossível de se copiar.

Para tanto, elegemos os Princípios da Eutonia de Gerda Alexander e os Fatores do Movimento de Rudolf Laban. Ambos darão o suporte teórico para esta pesquisa, assim como para a criação da dança no processo criativo realizado nos laboratórios.

No capítulo seguinte, para um melhor entendimento do leitor, abordaremos detalhadamente os Princípios da Eutonia: pele – tato consciente, espaço interno e volume corporal, ossos – transporte, contato consciente e movimento eutônico; bem como os Fatores do Movimento: peso, espaço, tempo e fluência.

2. GERDA ALEXANDER E RUDOLF LABAN NA DANÇA CONTEMPORÂNEA

Gerda Alexander e Rudolf Laban viveram numa época, entre duas Guerras Mundiais, em que surgiam as grandes indústrias com suas máquinas e pessoas realizando movimentos repetitivos. Nesse contexto, foi preciso redescobrir o corpo humano integral, corpo-mente-espírito, sua inserção no mundo, e fazer as reflexões sobre que corpo as pessoas possuíam e como este funcionava, procurando adaptá-lo às necessidades cotidianas e/ou artísticas.

Ambos desenvolveram seus trabalhos no século XX e são hoje estudados, artisticamente, educacionalmente e terapeuticamente.

Fazendo uma reflexão e transportando para o universo artístico da dança, ambos os estudiosos trouxeram grandes colaborações para a formação da pesquisadora/dançarina contemporânea, pois lhes proporcionou um estudo aprofundado para o fazer artístico, o pensar sobre “que” corpo dança, “como” se movimenta esse corpo, “para que”, “onde” e “para quem” o dançarino expressa a sua dança.

Nesta dissertação é estudado o processo criativo da dançarina contextualizado na contemporaneidade, em que são fundamentados os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento para a criação de uma dança consciente, expressiva e comunicativa.

Dessa maneira, o pesquisadora/dançarina acredita ser possível utilizar seu corpo de forma adequada, com um gestual e repertório de dança amplos, variáveis e qualitativos.

No processo criativo da dança, os Princípios da Eutonia e os Fatores de Movimento são estudados, experienciados na prática e realizados em laboratórios de dança. Com isso, a dançarina faz uma reflexão e estabelece uma relação entre pedra/osso, que são e estão incorporadas em seu corpo e nos movimentos de forma expressiva e artística.

Cabe aqui dizer que as escolhas desses dois estudos foram realizadas a partir das experiências vividas e dos conhecimentos adquiridos no percurso da pesquisadora/dançarina em seu universo artístico.

Apresentaremos a seguir Gerda Alexander e os Princípios da Eutonia (pele – tato consciente, espaço e volume corporal, ossos – transporte, contato consciente e movimento eutônico), e Rudolf Laban e os Fatores do Movimento (peso, espaço, tempo e fluência).

2.1 GERDA ALEXANDER E OS PRINCÍPIOS DA EUTONIA



Fig. 01 – Gerda Alexander.

“Não foi minha intenção, e nem me parecia possível, esgotar todos os aspectos da eutonia. Essa intenção já estaria, de início, fadada ao fracasso, porque a eutonia não é, de forma nenhuma, um sistema isolado da prática cotidiana; ela está constantemente ligada a todos os aspectos e atividades da vida. A eutonia concerne tanto ao sadio quanto ao doente, tanto ao esportista quanto ao dançarino, tanto aos que lidam com o físico quanto aos que lidam com o psíquico.” (ALEXANDER, 1991, p. IX)

Gerda Alexander (1908-1994) nasceu em Wuppertal, Alemanha. Desenvolveu seu trabalho na Dinamarca, foi a criadora da eutonia e nos deixou um único livro de sua autoria: “Eutonia: um caminho para a percepção corporal”.

Na sua infância, apesar de ser uma criança com alguns problemas de saúde - não podia digerir o leite, estava sempre suscetível a gripes, tinha crises hepáticas, crises de febre reumática e cardíaca, mas Gerda apresentava entusiasmo, sempre dançava quando escutava música, principalmente das obras de Mozart e Beethoven que seu pai tocava ao piano.

Gerda viveu em uma época em que a II Guerra Mundial trazia muitas dificuldades para a sobrevivência das pessoas, como precariedade dos recursos básicos de saúde. Hoje o que vemos é uma grande população com problemas conseqüentes do ritmo e estado caótico, impostos pelo urbanismo. Os avanços tecnológicos, mercadológicos e a luta de pessoas que na sua maioria não têm condições em acompanhar o desenvolvimento acelerado do mundo, acabam por gerar nelas alguns males, como estresses, problemas musculares graves, vícios posturais, bloqueios emocionais, enfim, surgindo problemas no corpo como um todo, físico-mente-espírito.

Nesse contexto problemático, inserimos o dançarino, que não foge à regra e talvez seja um dos mais prejudicados, pois o principal instrumento de seu trabalho é o corpo.

A dança contemporânea evolui, buscando novas experiências, recursos técnicos e novas linguagens para cujo desenvolvimento nem sempre os dançarinos estão preparados corporalmente.

O que Gerda fez em sua época foi escutar o que o seu corpo estava dizendo. Por sofrer de algumas enfermidades, precisou adaptar o seu corpo para poder se mover utilizando o mínimo de energia. E, hoje, nos deparamos justamente com essa falta de escuta corporal, tanto na vida cotidiana como na vida artística do dançarino.

Ela buscou algumas linguagens artísticas que futuramente colaboraram para seus estudos do corpo humano. Dentre essas linguagens, Gerda estudou música e formou-se em Rítmica pela técnica de Emile Jacques Dalcroze¹⁰ (1865-1950), compositor e pedagogo suíço, que veio mais tarde a adotar como ponto de partida o trabalho da Eutonia.

Gerda conheceu o trabalho de Laban e de Mary Wigman¹¹, por suas demonstrações durante os congressos anuais dedicados ao movimento corporal. Ela pressentia que os alunos imitavam o estilo de seus mestres e pensava “se deveria ensinar aos alunos certas leis básicas do corpo que lhes permitiria desenvolverem-se seguindo o seu próprio caminho” (HEMSY DE GAINZA, 1997, p. 22).

Em 1957, na Dinamarca, foi criada a palavra Eutonia e fundada a primeira escola de Eutonia, mas somente depois de muito trabalho e pesquisa, em 1976, ela escreveu o único livro sobre seu método, “Eutonia: um caminho para a percepção corporal”, em 1959, a Eutonia foi apresentada ao público, pela primeira vez, no Primeiro Congresso Internacional de Relaxamento e Movimento Funcional (ALEXANDER, 1991).

A palavra Eutonia (do grego *eu* = bom, justo, harmonioso, e *tonos* = tônus, tensão) significa tônus harmoniosamente equilibrado, adaptado constantemente e ajustado às atividades do momento.

A Eutonia não é um método de relaxamento¹², e por isso a palavra “relaxamento” não condizia com o seu ensino. Como Gerda Alexander afirmou:

[...] Qualquer movimento que fazemos – em nossas atividades diárias, em qualquer lugar – requer certa quantidade de energia. A idéia de fazer trabalhar somente os músculos diretamente envolvidos no movimento, enquanto os outros permanecem relaxados, é equivocada: os músculos relaxados têm um tônus demasiadamente baixo e ficam pesados, dificultando a ação dos que trabalham. O relaxamento é perfeito para descansar, mas para mover-se é preciso encontrar um tônus adequado, ajustado exatamente a cada situação. Dessa forma o movimento será gracioso e leve. (HEMSY DE GAINZA, 1997, p. 22-23)

¹⁰ Emile Jacques Dalcroze, foi professor de harmonia e solfejo no Conservatório de Genebra, formulou um sistema de ensino baseado no senso rítmico que é essencialmente muscular. Seu método se fundamentou em três princípios: a) O desenvolvimento do sentido musical passa pelo corpo inteiro. b) O despertar do instinto motor conscientiza as noções de ordem e equilíbrio. c) A ampliação da faculdade imaginativa se faz por livre troca e união interna entre o pensamento e o movimento corporal. (AMADEI, 2006, p.31)

¹¹ Mary Wigman (Alemanha, 1886-1973), grande bailarina da fase expressionista, aboliu a música de seus solos, preferindo a percussão, usou a máscara para concentrar um símbolo ou mito, encarnou a angústia da geração que viveu duas guerras. (AMADEI, 2006, p.32)

¹² “A palavra relaxamento é geralmente identificada com a idéia de abandono físico e mental, ao contrário da eutonia que exige estado de atenção consciente constante (PINTO, 2002, p. 83).

A pessoa precisa estar sempre atenta ao seu tônus, ao grau de tensão e relaxamento, para executar suas atividades diárias, cotidianas e/ou artísticas, de uma forma harmônica e evitando o desgaste excessivo de seu corpo-mente que está suscetível a constantes mudanças.

Pensando no processo criativo da dança, no qual a dançarina sofre constantes mudanças tônicas, esse momento é de experimentação e de risco, pois se está criando algo novo, e o artista precisa estar atento a essas mudanças de tensão e relaxamento para que consiga desenvolver seus movimentos de forma satisfatória, harmônica, com qualidade e sem desgastes.

Foi possível observar essas mudanças nos diversos dias em que fizemos os laboratórios de dança para essa pesquisa. Tanto do estado tônico da dançarina para aquele dia de experimentação, como dos seus estados tônicos no desenrolar dos movimentos criados por ela.

Cabe aqui uma breve explicação do que vem a ser o tônus para a Eutonia. Alexander (1991, p. 12) diz que:

O tônus se encontra em todo o organismo vivo e tem, em condições ideais, um nível homogêneo em todo o corpo. Aumenta com a atividade e diminui com o repouso. [...] É preciso mais energia para movimentar um corpo mole e relaxado do que um outro tenso e tonificado.

No corpo é exercido um contínuo movimento muscular, podendo haver mais e menos tensões. Há uma alteração que nunca pára, sempre temos tensão. Na Eutonia a pessoa encontra a tensão harmoniosa, o seu equilíbrio nas diferentes tensões existentes no corpo. A Eutonia irá, por meio da prática regular, normalizar e equilibrar as tensões do corpo para as diferentes situações que o mundo impõe.

Segundo Dascal (2005, p. 33), “o propósito da Eutonia é a regularização, normalização e equilíbrio das tensões”.

O que é para Eutonia:

- **Regularização do tônus:** quando desaparecem as fixações existentes em grupos isolados de músculos, reintegrando-se ao conjunto da musculatura; equilíbrio dos músculos agonistas e antagonistas.
- **Igualação ou homogeneização do tônus:** quando as fixações de uma ou várias fibras musculares dentro de um músculo são dissolvidas.
- **Normalização do tônus:** quando um tônus global fixado reencontra sua variabilidade. (Ibidem, p. 33)

O tônus da pessoa sofre as influências vindas dos estados emocionais, do esgotamento físico e psíquico. Assim como a conduta dos outros também modifica a tonicidade.

A Eutonia por meio de sua prática coloca os alunos em contato com a percepção, sensação, atenção e intencionalidade que são processadas mentalmente e, conseqüentemente, elaboradas e interpretadas.

Dessa forma podemos refletir sobre o quanto é importante esse método para os processos de criação da dança contemporânea, em que a dançarina, como no caso desse estudo, é a pesquisadora/intérprete da criação de movimentos com suas especificidades.

Que corpo esse dançarino possui? Qual a sua história de vida? Que tempo-espaco ele ocupa? Que possibilidades e limites de movimentos ele têm? O que o corpo está experienciando, processando? O que o corpo desse dançarino está dizendo?

E poderíamos formular muitas outras questões. Com isso queremos dizer que a Eutonia nos faz pensar, refletir sobre o nosso corpo único, imitável, real, que está em constante transformação, e que, por meio dela, nos conscientizamos de nosso estado tônico corporal no aqui/agora.

A eutonia se faz entender sobretudo através da prática; a conceituação não lhe basta, nem precede a vivência. Isto é um alerta para os mais afoitos. Um arsenal teórico não substitui a vivência. Aqui, a prática precede a teoria. Assim é nos processos individuais e assim foi na história da Eutonia de Gerda Alexander, onde a ciência veio mais tarde justificar o que já eram terapêuticas comprovadas. (ALEXANDER, 1991, p. VI)

A prática da Eutonia faz com que a pessoa fique mais atenta ao que faz e como o faz. Aprende a respeitar seu estado corporal como um todo, torna-se independente e autoconfiante. E, uma vez apreendida e compreendida, a pessoa sozinha pode trabalhar os conceitos da Eutonia. Mas é importante sempre de tempos em tempos realizar um encontro com um profissional (VISHNIVETZ, 1995).

Refletindo sobre a importância de se adquirir uma autonomia corporal, nesta pesquisa discutiremos que a pesquisadora/dançarina precisa ter o conhecimento e experiência dos Princípios da Eutonia, dentre eles:

- Pele - tato consciente;
- Espaço interno e volume corporal;
- Ossos – transporte;
- Contato consciente;
- Movimento eutônico.

A seguir descreveremos o que cada princípio fundamenta.

▪ PELE – TATO CONSCIENTE

Podemos dizer que na Eutonia a pele é o sentido mais privilegiado, pois por meio do tato percebemos o mundo e a nós mesmos.

A pele: “Pesa de 3 a 4kg e com 2m quadrados de superfície total é o maior órgão do corpo. A nossa pele é tão resistente que uma faixa dela poderia suportar todo o peso do corpo, sem contar as inúmeras funções que desempenha” (ADAMS, 2001, p. 39).

A pele é formada por três camadas: epiderme, derme e hipoderme.

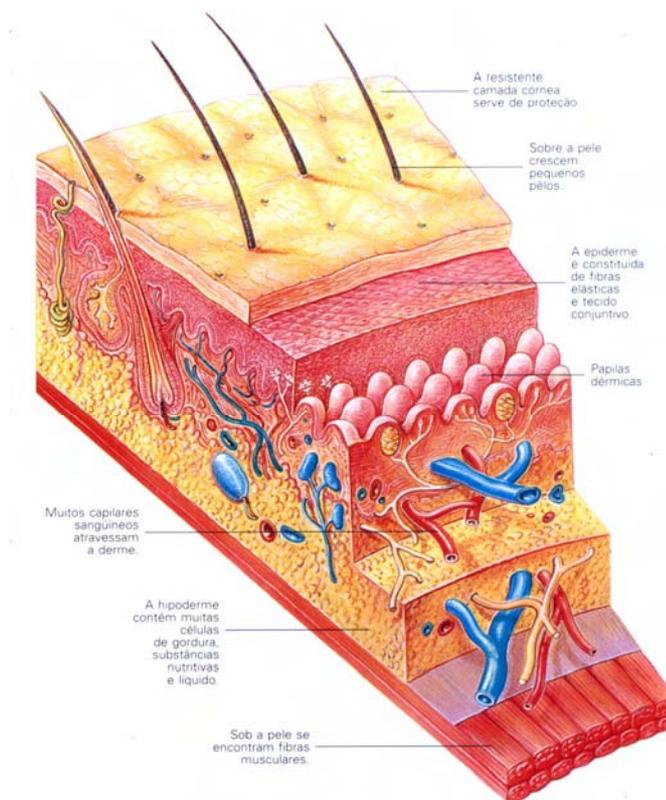


Fig. 02 – Camadas da Pele.

A camada superior da pele é a epiderme, é a que protege o corpo dos agentes físicos ou químicos, evita a perda de líquido e protege como se fosse uma tela contra microorganismos, como bactérias e fungos.

A camada abaixo, média da pele é a derme ou córion. Une-se ao tecido conjuntivo, contém vasos sanguíneos, nervos e pequenos músculos, principalmente glândulas sebáceas.

Na pele também se encontram as papilas, vasos sanguíneos que irrigam a epiderme. A camada papilar é a base para a formação das papilas, onde se localiza o sentido do tato.

Na área interna dessa camada média se localizam as glândulas sudoríparas, vasos e nervos com receptores para o calor, o frio, a pressão e a dor. Por meio dela, o cérebro estabelece contato com o exterior e registra os sinais que percebe.

Na hipoderme, o tecido graxo serve de isolante térmico e amortece as batidas e constitui um depósito de energia.

A pele tem memória e é capaz de armazenar lesões ou deficiência: antigos problemas, como má alimentação (ADAMS, 2001).

Ela é o órgão que envolve todo o nosso corpo como um invólucro; uma roupagem contínua e flexível. Delimita o que é de fora e o que é de dentro, é um órgão de comunicação.

Por meio da pele é que se faz a comunicação entre a pedra e o osso na dançarina durante o processo criativo da dança. Por meio dela, a dançarina sente a pedra e colhe as informações que ela dá; um estímulo externo – pedra – e o contato desta com a pele da dançarina são alguns dos caminhos para a sensibilização, percepção, expressão e comunicação da dançarina.

A prática da Eutonia começa pelo tato para desenvolver a sensibilidade da pele, que é o sentir captando a totalidade na sua verdadeira forma.

O tato é definido como ato de sentir com a mão. A palavra operacional é “sentir”. Embora o tato não seja uma emoção, seus elementos sensoriais induzem mudanças neurológicas, glandulares, musculares e mentais que, combinadas, podem produzir ou despertar uma emoção. (VISHNIVETZ, 1995, p. 29)

Por meio do tato a pele registra imediatamente os estímulos como à pressão, o calor e o frio, e os transmite em forma de impulsos elétricos ao córtex cerebral, onde são processados.

As partes mais sensíveis do corpo são o rosto (em especial os lábios), a língua e as mãos (principalmente as pontas dos dedos) que possuem células sensoriais.

“Uma célula sensorial estimulada na ponta dos dedos é suficiente para transmitir um impulso nervoso ao cérebro. Nas costas, ao contrário, é necessária uma série de impulsos de várias células para acionar o córtex cerebral.” (ADAMS, 2001, p. 221)

É importante dizer que o tato não se restringe somente à mão, mas a toda a superfície da pele.

Ao refletirmos sobre pele-tato, Gerda Alexander diz que: “tudo aquilo que tocamos também nos toca.” (ALEXANDER, 1991, p. XII)

Então podemos pensar que ao tocarmos uma pedra com o corpo, ao mesmo tempo, ela também toca o nosso corpo.

Quando a Eutonia se refere ao tato consciente, está revelando que por meio dele há um aumento da consciência corporal, não só da pele e da sua forma exterior, mas também do interior do corpo (BRIEGHEL-MÜLLER, 1999).

O trabalho para despertar essa consciência é feito tanto com a pessoa em repouso como em movimento. Costuma-se ter o auxílio de alguns objetos como: bastão, bola de tênis, varetas de bambu, sementes e outros. Os resultados ao vivenciar uma experiência dessas são os efeitos positivos das funções do organismo, como a circulação e a respiração, trazendo também uma melhor função na motricidade.

Nesta pesquisa o uso da pedra pela dançarina é o grande estímulo para o despertar da consciência corporal, iniciada pela pele, pelos músculos, pelas articulações, pelas circulações até pelos ossos.

A pessoa que experiencia o tato consciente por meio da pele como um invólucro, trazendo informações sobre a forma externa e interna de seu corpo, adquire uma segurança, pois resulta na precisão de sua imagem corporal como unidade.

▪ ESPAÇO INTERNO E VOLUME CORPORAL

A consciência do espaço corporal abrange os músculos, os órgãos e a estrutura óssea. O volume do corpo é constituído de pele, músculos e ossos, tendões e ligamentos, órgãos internos, veias e artérias.

O corpo é tridimensional nas dimensões de suas partes e do seu todo, no comprimento, na largura, na profundidade e na espessura.

Na Eutonia cada parte do corpo percebido se inter-relaciona e se interliga em uma organização complexa. Esse espaço tridimensional abrange três tipos de receptores: os exteroceptivos, os propioceptivos e os viscerais (VISHNIVETZ, 1995).

Os receptores exteroceptivos abrangem a pele, as articulações e os órgãos dos sentidos; os receptores propioceptivos abrangem os músculos, os tendões, as articulações e no labirinto; os receptores viscerais abrangem o estômago e o intestino, entre outros.

A pesquisadora Pinto (2002, p. 89) faz uma colocação importante sobre a propriocepção em sua tese:

O sistema propioceptivo é responsável não somente por determinadas sensações orgânicas, mas tem também função reguladora, organizando a extensão de descarga motora adequando a ação muscular. Tem também a importante função de manutenção do tônus nos tecidos musculares, controlando a alternância de movimentos realizados nos músculos, assim como em outros tecidos onde está presente e se manifesta.

E o que diz respeito aos receptores viscerais, são as sensações localizadas nos órgãos alojados no abdômen ou torácica, entre outros, e seus estados, como enjôo, fome e sede.

Todos esses receptores são ativados na Eutonia, e por meio de vivências práticas a pessoa toma consciência de que o espaço interno existe realmente.

O espaço interno é sensibilizado pela superfície da pele. O exercício é realizado em uma posição que o corpo permanece passivo e deitado, ou em outras posições, e depois é possível perceber o volume durante o movimento e o deslocamento no espaço.

Para a dançarina, a tomada de consciência espacial do corpo estático e/ou em movimento faz com que os seus gestos e movimentos, em deslocamento ou não, sejam explorados na sua amplitude de uma forma harmônica, sem haver um desgaste desnecessário, e possibilita uma clareza do que a dançarina está expressando e comunicando.

O corpo consciente ocupa um espaço interno e externo a ele de uma forma integrada com o ambiente.

A consciência do espaço e do volume do corpo da dançarina nos proporcionou nesta pesquisa a relação do elemento pedra com o osso e vice-versa, havendo então uma integração da pedra e do corpo com o espaço externo em que a dançarina realiza seus laboratórios de dança.

▪ OSSOS – TRANSPORTE

Segundo Dascal (2005, p. 51), “os ossos são, analogicamente, ‘os alicerces de um edifício’, e tem, simbolicamente, muitas conotações, tais como, permanência, força, firmeza. Na língua hebraica ossos ‘etzem’, significa ‘essência’ ”.

Nosso esqueleto, leve mas com capacidade de suportar peso, compõe apenas aproximadamente a sétima parte do peso total do corpo. A massa óssea de um adulto não pesa mais de 10kg; uma viga necessária de uma proporção quatro vezes maior e ainda assim não seria tão resistente. O material ósseo está entre os mais duros e resistentes dos tecidos do corpo. Por isso, ao contrário dos outros materiais, tem uma particularidade especial: é o único tecido capaz de se regenerar sem deixar marcas. (ADAMS, 2001, p. 15)

O trabalho da Eutonia vem sensibilizar a pessoa a perceber cada segmento ósseo pertencente ao seu corpo na sua tridimensionalidade. Essa consciência traz uma segurança interior e uma resistência que são importantes numa época de grande instabilidade. Permite-nos uma grande mobilidade, quando liberamos a musculatura por meio dos ossos, o que é para a dançarina um fator primordial para a amplitude e qualidade de seus movimentos.

Ao estudarmos a forma de cada osso podemos ver que eles se ajustam perfeitamente um ao outro e que suportam a estrutura total dos pés à cabeça (HEMSY DE GAINZA, 1997).

Gerda Alexander comenta sobre a dificuldade de as pessoas imaginarem os ossos fazendo parte de seu corpo: “demora muito incorporar essas imagens como sensações dentro do próprio espaço corporal” (HEMSY DE GAINZA, 1997, p. 87).

As pessoas conhecem a estrutura óssea por meio de imagens vistas em livros, mas imaginar essas imagens pertencentes ao seu corpo é outra história.

A consciência dos ossos é despertada não só pelo conhecimento teórico, pois a prática também é essencial. Na prática, percebem-se sua forma, seu tamanho, sua direção no espaço, sua estrutura do tecido e a posição que cada osso ocupa no espaço particular da pessoa.

A tridimensionalidade do osso em movimento proporciona à dançarina que entre em contato com a própria mecânica do movimento, facilitando as resoluções do caminho de cada movimento, assim como do caminho de um movimento ao outro.

Podemos trabalhar essa consciência óssea, segundo Vishnivetz (1995), tocando os ossos, deslizando-os, movendo-se a partir deles, sentindo suas direções no espaço, seu volume, sua estrutura, o espaço que os separa da pele etc.

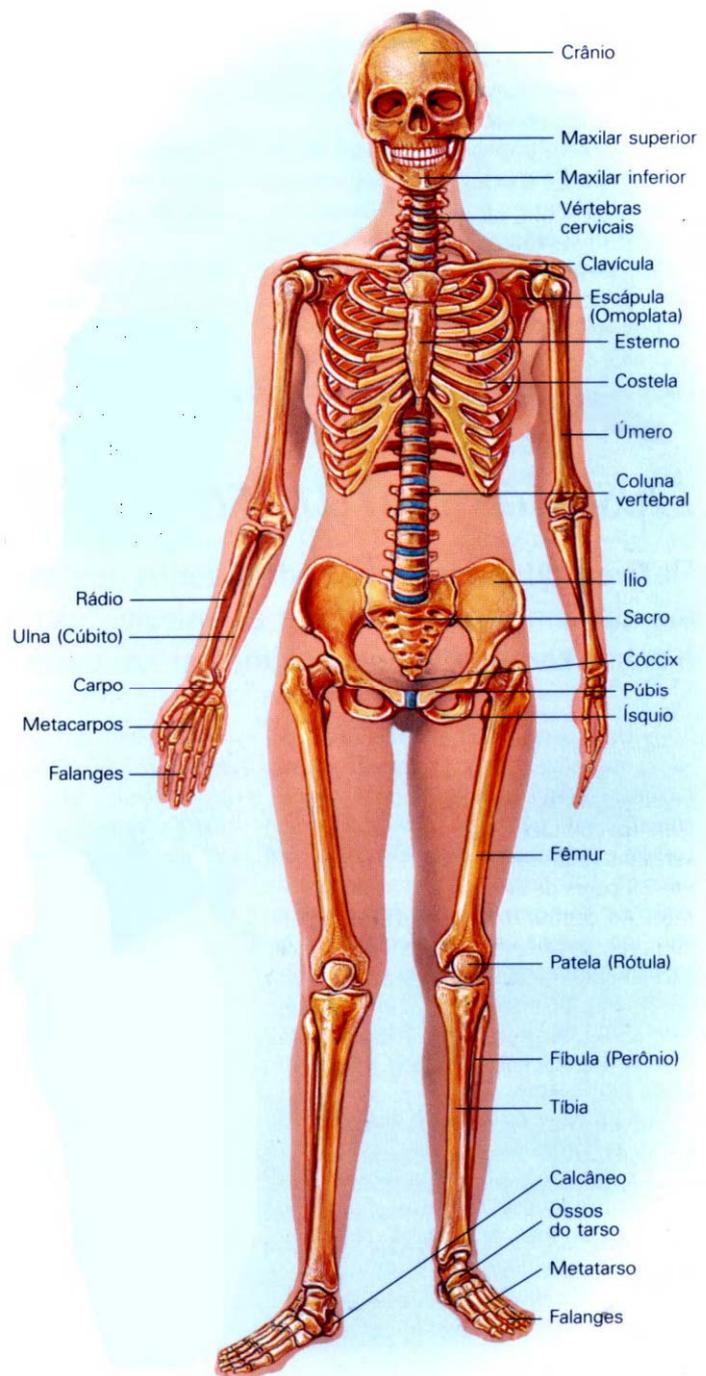


Fig. 03 – Esqueleto humano.

O resultado é uma melhora na postura e na percepção do alinhamento tanto na posição estática quanto em movimento, ou exercendo resistência ao empurrar ou puxar, ou apoiando-se e sustentando-se etc.

Ao tomar consciência dos ossos, liberam-se tensões profundas, há uma regulação do tônus muscular.

A estratégia de regular tônus muscular através da consciência dos ossos é, sem dúvida, uma maneira inteligente e lógica para a obtenção de bons resultados. Considerando que todos os músculos, sem exceção, fixam-se nos ossos, percorrendo espaços, atravessando articulações, e possuem amplas possibilidades plásticas, sugeri que a reorganização da estrutura óssea, que oferece sustentação ao corpo, acarretaria como resposta natural, a reorganização dos tecidos moles (músculos, fâscias, tendões, ligamentos, tecidos articulares e outros). (PINTO, 2002, p. 85 e 86)

Pudemos constatar que ao trabalharmos nos laboratórios de dança com um enfoque maior nos ossos, a dançarina adquiriu maior segurança em seus movimentos. A direção óssea com a consciência da sua estrutura proporcionou à dançarina uma maior amplitude, firmeza e desenvoltura em seus movimentos com menos cansaço físico.

Na Eutonia, Gerda Alexander nomeou de “transporte” a transmissão de energia pelo corpo, iniciada pela ossatura e prolongando os eixos do corpo para o exterior.

O transporte é realizado pela ação de empurrar, resultando numa força oposta transmitida pelo corpo. Produz efeitos sobre os sistemas ósseo, nervoso, muscular, visceral, respiratório e circulatório (BRIEGHEL-MÜLLER, 1999).

Há uma mudança na musculatura profunda, tonificando-a. O resultado é economia de energia e eficácia para o desenvolvimento da força.

O “transporte consciente” tem por objetivo melhorar a estática em todas as posições. Ele aumenta o equilíbrio pondero-estatural e torna os gestos cotidianos mais eficazes: andar, correr, sentar-se, levantar-se, abaixar-se, endireitar-se, levantar, carregar, puxar, empurrar etc. (BRIEGHEL-MÜLLER, 1999, p. 29)

Nesta pesquisa o transporte foi experienciado com e sem o uso da pedra, nas posições de controle¹³, no processo de sensibilização, percepção e criação de movimentos.

O transporte é o princípio básico para o movimento, no reflexo postural, pois com a organização óssea possibilita a transitoriedade das forças gravitacionais e antigravitacionais (PINTO, 2002).

A relação feita pela dançarina entre a pedra e o osso foi pela similaridade de forma, espessura, firmeza e peso. A pedra e o osso são as bases, a estrutura para uma movimentação segura e estável.

¹³ Sobre as posições de controle, ver pág. 48.

“O sistema ósseo, cuja eficácia está contida na beleza de suas formas, tem em si todas as possibilidades do movimento.” (ALEXANDER, 1991, p. 39)

▪ CONTATO CONSCIENTE

Pelo contato ultrapassamos o limite visível do nosso corpo, ele não permanece somente na periferia da pele, vai além da periferia do corpo, amplia a percepção para objetos e pessoas (PINTO, 2002).

É possível estabelecer o contato com os seres humanos, outros seres vivos e objetos que estão ao nosso redor, no espaço, por meio do campo magnético perceptível e da eletricidade, mesmo sem os tocarmos diretamente.

No processo criativo da dança pudemos constatar dois tipos de contatos estabelecidos entre o corpo da dançarina e a pedra, o radiante e o linear. Ora o contato com o toque da pedra diretamente com a pele do corpo da, ora o contato estabelecido entre pedra e corpo havendo um distanciamento espacial entre eles. Mas, a todo o momento, o contato entre corpo e pedra está em evidência e é o facilitador para a expressividade do corpo da dançarina.

O contato consciente tem uma influência mais forte do que a do tato em relação às mudanças no tônus, na circulação e no metabolismo do corpo (ALEXANDER, 1991).

Há diversas formas de realizar o contato consciente na Eutonia:

- a) Uma possibilidade é considerar o tipo de radiação que emana da pessoa ou pessoas que o realizam. Temos então o contato radiante e o contato linear;
- b) Outra possibilidade é considerar se o contato se realiza consigo mesmo (sem importar tanto as formas nem os objetos) ou com outro ou outros, seja objetos, espaços, pessoas, etc. (Vishnivetz, 1995, p. 40)

No contato radiante a pessoa toma consciência da radiação que emana de seu corpo. Ela pode ser realizada consigo, com outra pessoa, com o espaço ou com um objeto; no contato linear há uma prolongação do osso no espaço, para além do limite do corpo da pessoa, como por exemplo, prolongar a direção de um osso para uma pedra.

Na Eutonia trabalha-se o contato consigo e o contato com o outro. Quando ela fala “com o outro” pode ser com o objeto e ser com o ser-vivo qualquer, como um animal. Esse contato pode ser estabelecido tocando diretamente o outro ou não.

O contato consigo é básico para a Eutonia, é uma experiência necessária para que se estabeleça o contato com o outro.

A comunicação se estabelece por meio do contato com o outro, a pessoa precisa da relação com o outro para que possa se humanizar. É a primeira experiência do ser humano, como por exemplo, o contato do bebê com sua mãe.

O contato com o objeto possibilita à pessoa uma adequação do contato e da força exigida para a movimentação, experiencia seus limites e ao mesmo tempo vai mais além, amplia seu campo perceptivo, compreende, apreende o objeto sem perder sua individualidade corporal.

O “contato consciente” proporciona uma tomada de consciência da atitude afetiva em relação aos objetos, ao espaço e aos seres vivos. As sensações percebidas provocam reações emocionais e fazem descobrir associações de idéias. A aceitação dos fenômenos registrados engrena um processo de compreensão e de modificação positiva da relação sujeito-objeto-espaço-outro. (BRIEGHEL-MÜLLER, 1999, p. 27)

Este contato eutônico fornece à dançarina, informações necessárias sobre o próprio corpo e para além do seu corpo, prolongando para o espaço e para o outro no momento de sua criação.

No processo criativo da dança nesta pesquisa, o contato consciente é realizado por meio do corpo da dançarina e do elemento pedra para estabelecer a comunicação da dança entre: corpo-pedra, pedra-corpo e corpo-pedra-espaço e corpo-pedra-espaço-público, todos acontecendo simultaneamente na criação.

A prática é exercida em repouso e em movimento, resultando numa qualidade do movimento, economia de energia, naturalidade postural, precisão dos gestos e leveza de movimentos.

Na Eutonia o contato consciente só é possível após termos vivenciado e tomado consciência da pele, do espaço interno e da direção dos ossos no espaço.

Depois que a pessoa experiencia esses princípios da Eutonia citados acima, estará pronta para realizar o “movimento eutônico” de forma consciente.

▪ MOVIMENTO EUTÔNICO

Na Eutonia o movimento feito pela pessoa é caracterizado pela leveza e pouca energia, para obter um maior rendimento dinâmico, mesmo em movimentos que exigem força.

Quando a pessoa exercita o movimento eutônico, experiencia o deslocamento de seu corpo no espaço, sentindo a sua unidade. A Eutonia organiza a totalidade corporal de forma inteligente e funcional.

“Essa leveza no movimento pressupõe que todas as fixações do tônus tenham sido suprimidas e que *os músculos que não participam no trabalho permaneçam tonificados*, em vez de se tornarem frouxos.” (ALEXANDER, 1991, p. 22, grifo do autor)

Quem pratica a Eutonia ganha uma qualidade de movimento, executa suas atividades motoras de uma forma mais fluida, a respiração adapta-se espontaneamente, a circulação é liberada.

Procuramos durante o processo criativo da dança alcançar essa consciência do movimento eutônico, e pudemos verificar que o processo é longo, demanda muita dedicação e prática na sua execução. O tempo depende do estado em que o corpo se encontra naquele momento para desenvolver o movimento eutônico. Esse estado corporal não diz respeito somente ao físico, mas ao estado mental e espiritual. O corpo precisa estar integrado, conectado, atento, disposto para a criação de movimentos com todos os princípios da Eutonia incorporados no seu ato, no seu fazer.

Algumas características do movimento eutônico segundo Vishnivetz (1995):

1. O corpo se desloca de modo flexível, de uma forma alinhada naturalmente e utilizando toda a sua capacidade elástica.
2. O corpo é ordenado e dirigido por uma mente tranqüila e alerta.
3. O corpo nunca executa suas movimentações de forma mecânica.

No movimento em Eutonia todos os princípios fundamentais descritos acima são conjugados, “prossigue nos movimentos da vida cotidiana, nos movimentos profissionais, nas atividades esportivas e de lazer e na expressão artística” (BRIEGHEL-MÜLLER, 1999, p. 34).

No trabalho eutônico são praticados alguns procedimentos pedagógicos que nesta pesquisa têm sua aplicação na metodologia usada nos laboratórios do processo criativo da dança em particular: os inventários e as posições de controle.

Ambos, inventários e posições de controle, serviram para a dançarina como uma preparação para a criação, como uma tomada de consciência de seu estado corporal daquele dia. É o chegar para o trabalho criativo da dança.

Nas aulas de Eutonia geralmente começamos pelo inventário, a pessoa fará uma observação do estado em que o corpo se encontra.

A pessoa permanece primeiramente numa situação de repouso e faz um percurso pelo corpo, chamando a atenção para os diferentes segmentos do corpo em relação ao solo, de forma que haja uma consciência corporal aprofundada do seu peso e da sustentação oferecida pelo solo. Pode ser praticado além de na posição deitada, na sentada, em pé ou em movimento.

Este trabalho colabora para o desenvolvimento do esquema corporal¹⁴, apreendido durante o crescimento da pessoa. Desde o invólucro exterior do corpo ao do seu espaço interior.



Fig. 04 – Inventário.

“Os ‘inventários’ têm como efeito uma regeneração profunda do organismo e uma melhora funcional.” (BRIEGHEL-MÜLLER, 1999, p. 31)

Nos laboratórios de dança desenvolvidos para esta pesquisa optamos por iniciar pelo inventário com o intuito de observarmos o estado em que o corpo se encontra naquele momento, para em seguida trabalharmos a prática das posições de controle.

As posições de controle são seqüências elaboradas por Gerda Alexander entre os anos 30 e 34 para revelar a existência de tensões crônicas da pessoa.

Em cada posição praticada a pessoa percebe a elasticidade e o comprimento de cada músculo trabalhado no exato momento, resultando na qualidade da movimentação articular e postural.

Se os músculos têm comprimento normal, essas posições de controle podem ser adotadas automaticamente, sem dificuldade, por crianças ou adultos de qualquer idade, como se adotassem posições de descanso. Em compensação, se os músculos estão encurtados devido a uma tensão, qualquer que seja sua origem, essas posições de controle provocam sensações de dor ou incômodo ou são até mesmo impraticáveis. (ALEXANDER, 19991, p. 119)

A pessoa descobre, entra em contato com suas próprias limitações de movimentos impostas pelas tensões musculares e encurtamentos.

Ao praticá-las regularmente, poderão se soltar tensões crônicas, de tal modo que a postura melhora, adquirindo maior flexibilidade e aumentando o fluxo sanguíneo

¹⁴ Esquema corporal é a imagem dinâmica das diferentes partes do corpo, suas distintas posições, deslocamentos e todo o potencial de atividades e atitudes possíveis [...]; uma totalização e unificação das sensibilidades orgânicas e das impressões posturais, que se revelam no movimento. (STOKOE, 1987, p. 78-79)

em todos os tecidos. A coordenação dos movimentos também se beneficia e, gradualmente, a consciência de todo o corpo se amplia. A respiração se torna mais profunda e mais regular. A pessoa desenvolve uma percepção mais completa, aguda e dinâmica. Os movimentos fluem. A vitalidade torna-se presente em todos os níveis, acompanhada de uma sensação de bem-estar. O corpo se endireita, torna-se mais flexível e ao mesmo tempo mais forte. (VISHNIVETZ, 1995, p. 94)

São seqüências de posições em que a pessoa pode trabalhar sozinha fazendo uma tomada de consciência do estado de tensões do corpo, desde o pé até a cabeça, completando o corpo como um todo.

Nas posições de controle a pessoa não necessita de uma outra pessoa para mostrar onde estão suas dificuldades e tensões, não precisa de espelho para mostrar o estado postural de seu corpo.

A seguir são demonstradas algumas imagens fotografadas da pesquisadora/dançarina nas seqüências das posições de controle.



Fig. 05 – Posição de Controle 1.



Fig. 06 – Posição de Controle 2.



Fig. 07 – Posição de Controle 3.



Fig. 08 – Posição de Controle 3a.

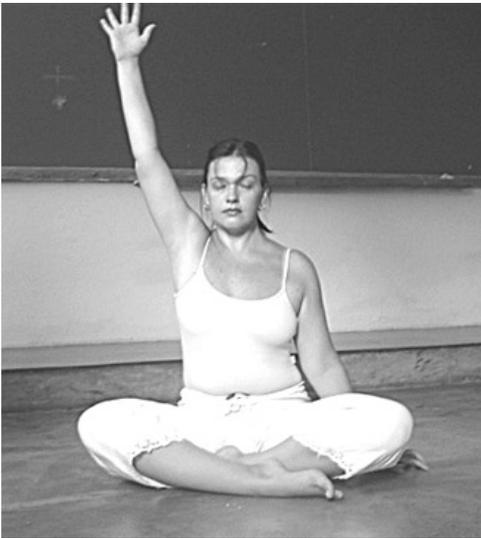


Fig. 09 – Posição de Controle 4.



Fig. 10 – Posição de Controle 4a.



Fig. 11 – Posição de Controle 5.



Fig. 12 – Posição de Controle 5a.



Fig. 13 – Posição de Controle 6.



Fig. 14 – Posição de Controle 6a.



Fig. 15 – Posição de Controle 7.



Fig. 16 – Posição de Controle 7a.



Fig. 17 – Posição de Controle 8.



Fig. 18 – Posição de Controle 8a.



Fig. 19 – Posição de Controle 9.



Fig. 20 – Posição de Controle 10.



Fig. 21 – Posição de Controle 11.



Fig. 22 – Posição de Controle 11a.

O inventário e as posições de controle servem como uma preparação orgânica para os movimentos realizados no processo criativo da dança. Essas duas práticas foram experienciadas pela dançarina no início de seu contato com o método da Eutonia, em 1997.

Seu aprendizado e conhecimento experienciado trouxeram à dançarina uma segurança na sua prática.

Sabemos que existem outras maneiras de preparação corporal para “o fazer” da dança contemporânea, alguns dançarinos e coreógrafos utilizam a Eutonia, mas não necessariamente fazem uso das posições de controle e/ou do inventário.

A Eutonia é estudada nesta pesquisa com o sentido de concretizar e preparar o corpo organicamente para o movimento expressivo. Ela é facilitadora do processo criativo para a dança contemporânea, que é imagética, sensorial, perceptiva, expressiva e comunicativa.

Os Princípios da Eutonia são aplicados nesta pesquisa em todo o processo criativo da dança, desde a preparação com seu inventário e posições de controle, até na criação dos movimentos expressivos em que são estudados os Fatores do Movimento (peso, espaço, tempo e fluência).

Descreveremos a seguir quem foi Rudolf Laban e os seus Fatores do Movimento estudados para esta pesquisa.

2.2 RUDOLF LABAN E OS FATORES DO MOVIMENTO



Fig. 23 – Rudolf Laban.

“Num corpo humano inerte, a única movimentação observável resulta da respiração. O levantar e o abaixar alternados do peso do peito ocorre no espaço. Também podemos ouvir essa respiração nos suspiros. Tanto o levantar quanto o abaixar do peito, como os sons da respiração, têm uma certa duração de tempo. O movimento todo que aí se observa está fluindo continuamente, não havendo qualquer interrupção perceptível. Se sentirmos o pulso, ou se colocarmos o ouvido no peito de um corpo em repouso, detectaremos um outro movimento contínuo: os batimentos cardíacos. Ao erguer-se, o corpo exibe um estado de movimento crescente. A respiração era até então apenas um leve movimento; agora, porém, que aumentou o peso a ser levantado, há maior tensão muscular enquanto o corpo todo é erguido e esticado verticalmente.” (LABAN, 1978, p. 113)

Rudolf Laban (1879-1958) nasceu na Bratislava, Hungria. Foi artista plástico, arquiteto, bailarino, coreógrafo. Estudioso do movimento humano, tanto na Arte como no trabalho ou na vida cotidiana, analisou a parte psicológica, física e espiritual do ser humano na busca do movimento natural e no elo entre Corpo-Espírito. Estruturou uma análise do movimento usado não somente para a linguagem da dança de qualquer estilo, mas também para o teatro, para a psicologia e para a educação.

Filho de militar viajou muito durante a infância e a adolescência. Na sua juventude surgiu o interesse pela dança ao viajar para os Bálcãs, no Oriente Próximo, e para a Ásia Menor, onde conheceu as danças dervixes¹⁵. A cultura muçulmana e suas danças, com uma energia interna muito forte, influenciaram a sua visão em relação à dança ocidental, que é para ele, teatral.

Apesar do seu interesse pela dança, tornou-se um oficial do exército, conforme o desejo da família de seguir o exemplo do pai. Mas, isso não durou muito tempo: depois de um ano, Laban seguiu seus interesses artísticos, estudou pintura, escultura e arquitetura, pois na época a linguagem das artes plásticas estava em voga, chegando a trabalhar como ilustrador em Paris.

¹⁵ Dança dervixe é um exercício de meditação religiosa. Seus participantes realizam rodopios em uma sala, de braços abertos à altura dos ombros, com a palma da mão direita virada para cima e a da mão esquerda para baixo, propositando um estado de estase hipnótico.

Lá, ele assistiu a muitos espetáculos de dança, teatro, ópera e se envolveu com muitos atores, dançarinos e diretores de teatro. Foi estudar os princípios de Delsarte¹⁶, e aos poucos a dança e o teatro o envolveu por completo.

Laban entrou em contato com a ginástica e com a euritmia de Dalcroze¹⁷, dedicou-se ao estudo de alguns métodos de escrita da dança como de Noverre¹⁸, observou o treinamento dos dançarinos e refletiu sobre a exploração e a criatividade de movimentos dos dançarinos. “Não estava interessado na superação dos limites físicos, no virtuosismo, mas na conquista da harmonia do movimento” (GUIMARÃES, 2006, p. 42).

Laban via a questão da técnica da dança de modo comparável à habilidade circense. Não importava desenvolver a habilidade para virar inúmeras piruetas, ou dar saltos altíssimos, mas a capacidade de criar e recriar e explorar idéias por meio da improvisação. Para Laban, o importante era desenvolver a capacidade de compreender e usar o corpo expressivamente, visto que para ele estava clara a relação entre o corpo, os sentimentos e a razão. Assim, o treinamento corporal de Laban voltava-se muito mais às questões estruturais do movimento, procurando fazer que o aluno se tornasse consciente das relações entre o seu corpo e o espaço, das diferenças rítmicas, da fluência, experimentando essas descobertas não apenas no âmbito das idéias, mas também segundo a própria experiência prática. [...] suas aulas serviam tanto para o artista profissional como para o amador. (GUIMARÃES, 2006, p. 43-44)

Os estudos de Laban são relevantes para o pesquisador da dança contemporânea, pois por meio de sua pesquisa é possível criar e explorar movimentos de uma forma consciente e qualitativa durante o próprio fazer da dança. É o que pudemos experienciar durante os laboratórios de dança que realizamos. Ao executarmos um movimento, foi possível analisá-lo fundamentando conforme o que estudamos dos quatro Fatores do Movimento.

Em 1910, ele abriu uma escola na Suíça e seu desejo era desenvolver um método provando que o movimento corporal determina todas as formas de arte, pois o movimento corporal é a energia básica para qualquer modo de expressão.

Durante a Segunda Guerra Mundial foi viver na Inglaterra, e então juntamente com Lawrence, um industrial, fez uma pesquisa sobre como a fluência do movimento, o ritmo natural de cada pessoa, torna o corpo mais apto a lidar com determinados materiais de

¹⁶ François Delsarte (1811-1871), França. Pesquisador da anatomia humana e da relação entre voz e gesto. Elaborou uma técnica de expressão corporal para artistas cênicos. Seus estudos eram sobre a contração e extensão do movimento. Precursor da base técnica da dança moderna. (AMADEI, 2006, p. 30)

¹⁷ Jacques Dalcroze (1865 – 1950), Suíça. Criador da rítmica, apresentou uma forma original de aprendizado musical, estimulado pela ação corporal. (PINTO, 2002, p. 51)

¹⁸ Jean Georges Noverre (1727-1810), França. Criou o *Ballet d'Action*. Para ser arte verdadeira, a dança deveria tornar-se expressiva, o conteúdo temático guiando movimentos e estabelecendo relações entre os personagens. Ele escreveu em 1760 as famosas *Lettres sur la danse et les ballets*, defendendo suas idéias renovadoras. (AMADEI, 2006, p. 26)

trabalho. Surge então uma metodologia de análise, treino e notação do Esforço¹⁹, aplicado na seleção e treino de operários durante a guerra (LABAN, 1978).

Um dos temas principais das pesquisas de Laban foi o estudo das leis do movimento que regem ao mesmo tempo a dança e o trabalho. Para ele, os movimentos do trabalho eram as bases dos exercícios de dança, e os movimentos de dança eram um estimulante para o homem no trabalho.

Em 1940, Laban ofereceu cursos juntamente com sua discípula Lisa Ullmann²⁰ e em 1941, ambos deram conferências e demonstrações sobre o que seria depois chamado de “dança moderna”.

Ele publicou, em 1958, a “Dança educativa moderna” e, em 1950, o “O domínio do movimento”. Publicou ainda “Princípios da dança e da notação do movimento” e “Corêutica”, em 1966, lançado postumamente por Lisa Ullmann.

No dia 1º de julho de 1958 Laban faleceu. Suas idéias e seu trabalho continuam sendo estudados, divulgados e expandidos até hoje.

Atualmente, os dois centros mais importantes sobre o Sistema de Análise do Movimento Laban encontram-se em Londres (*Laban Centre for Movement and Dance*) e em Nova York (*Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies*).

O Sistema Laban foi desenvolvido entre 1936 e 1951. Laban buscava uma maneira científica de abordar a Arte, sem limitá-la (TOURINHO, 2004). Ele forneceu bases e ferramentas para pensar o movimento. Uma nova possibilidade de pensar a dança com um novo olhar de pensar o movimento como movimento.

Pensar em movimentos poderia ser considerado como um conjunto de impressões de acontecimentos na mente de uma pessoa, conjunto para o qual falta uma nomenclatura adequada. Este tipo de pensamento não se presta à orientação no mundo exterior, como o faz o pensamento através de palavras, mas, antes, aperfeiçoa a orientação do homem em seu mundo interior, onde continuamente os impulsos surgem e buscam uma válvula de escape no fazer, no representar e no dançar. (LABAN, 1978 apud LACAVA, 2006, p. 161)

Laban usou a terminologia Coreologia para definir os seus estudos sobre o movimento.

¹⁹ Esforço é a pulsão resultante das atitudes internas que ativam o movimento imprimindo-lhe variadas e expressivas qualidades. Esforço é o ritmo dinâmico do movimento do agente. A partir de uma atitude interna do agente para com os fatores do movimento e de uma maneira de responder ao mundo, desenvolve-se o esforço que comunica a qualidade expressiva do movimento. (RENGEL, 2001, p. 66)

²⁰ Lisa Ullmann (1907-1985), Alemanha/Inglaterra. Bailarina, coreógrafa e professora, discípula de Laban na Inglaterra e com ele fundou o *Laban Art of Movement Studio* e depois o *Laban Centre of Movement*. (AMADEI, 2006, p. 33)

“A Coreologia busca uma abordagem unificada do estudo da dança, propondo que prática e teoria não devem estar separadas e que o conhecimento coreológico combina pensamento e sentimento junto ao fazer da dança.” (RENGEL, 2001, p. 40)

Na Coreologia são enfatizadas as relações Espaço/Corpo, Corpo/Expressão e Labanotation²¹. Mas, nesta dissertação, iremos focar a relação Corpo/Expressão, em que são estudados especificamente os Fatores do Movimento peso, espaço, tempo e fluência.

A relação Espaço/Corpo não será descartada do nosso estudo, pois é integrante do movimento humano. Ela é o estudo do movimento no espaço, do corpo humano em ação e/ou aparentemente estático. Distingue o espaço do corpo em relação a si mesmo (espaço pessoal) e o espaço do corpo que circula ao seu redor em deslocamento (espaço geral).

Laban chamou essa delimitação espacial circundante do corpo de Cinesfera, também chamada de Kinesfera. O centro da esfera é o centro do corpo²² da pessoa, ou do seu corpo como um todo, estando ele em movimento aparente ou não. Cada um possui uma Cinesfera, a qual limita o espaço pessoal do corpo.

Abaixo, fizemos uma representação gráfica unindo a Cinesfera e seus respectivos planos do corpo humano. O corpo se localiza no centro da circunferência, no centro do cubo e também no centro dos planos.

²¹ Labanotation é um sistema de sinais gráficos criados para registrar o movimento. (RENGEL, 2001, p. 92)

²² Para Laban, o centro do corpo está localizado na região referente ao umbigo, o conceito espacial irradia deste centro.

Representação Geométrica da Cinesfera
e
Planos do Corpo Humano

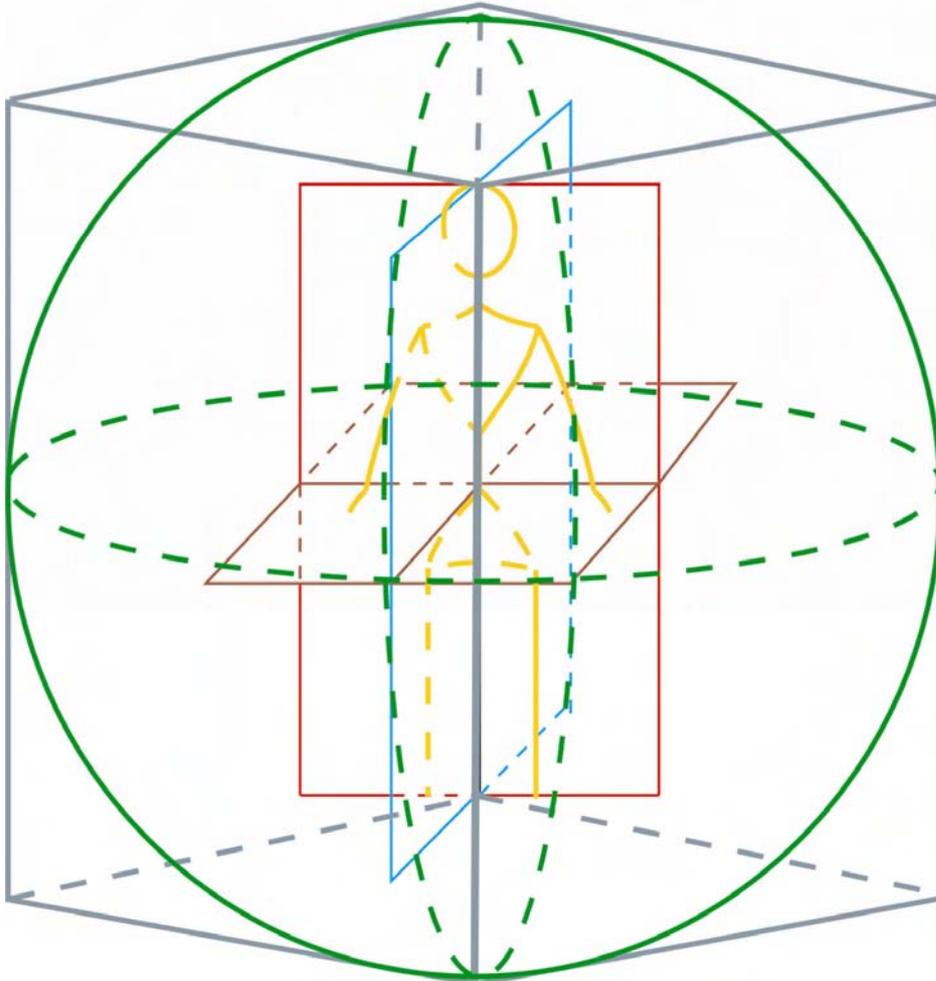


Fig. 24 – Cinesfera, Cubo e Planos (CORDEIRO, 1989).

Pudemos observar nesta pesquisa que os movimentos criados pela dançarina ocuparam um espaço circundante ao seu corpo. Essa Cinesfera está presente em todo o processo criativo da dança, é nela que a dançarina expressa sua dança, sua relação pedra-osso, no e com, o espaço.

O estudo do espaço é a matéria prima que proporciona uma forma de entendimento do uso do corpo/movimento/espaço. Com esse estudo, a dançarina aprimora e desenvolve seu repertório de movimento.

A relação Corpo/Expressão é o estudo das qualidades expressivas do movimento no sentido de “como” “quem se move em relação ao espaço, tempo, peso e fluxo, criando ritmo e nuances” (RENGEL, 2001, p. 33).

Laban percebeu que os impulsos internos – cuja origem está no próprio movimento – resultados das ações corporais, dos gestos e das posturas, possuem qualidades constituídas por quatro Fatores: peso, espaço, tempo e fluência. São esses Fatores do Movimento que a dançarina estuda em seu processo criativo da dança contemporânea.

Esta relação Corpo/Expressão tem o seu foco nas qualidades do movimento, na dinâmica²³ e no esforço²⁴.

Segundo Rengel (2001, p. 50), esforço e dinâmica são tratados como sinônimos. “Dinâmica é a resultante expressiva do movimento quando duas ou mais qualidades de esforço se organizam simultaneamente”.

Por meio da percepção qualitativa de um movimento expressivo, pode-se dar significados a ele. Analisa-se qualitativamente um movimento relacionando-o aos quatro Fatores do Movimento²⁵ peso, espaço, tempo e fluência, caracterizando, então, uma individualidade de movimentação expressiva de cada pessoa.

E, Pinto (2002, p. 70), completa sua idéia sobre os Fatores do Movimento afirmando que:

Todas as pessoas têm tendências e predileções para usar determinados elementos dos esforços. Podem usar mais ou menos espaço; quanto ao tempo, caracterizam os gestos como mais rápidos ou mais lentos; e, finalmente imprimem mais ou menos peso. Todo movimento tem um esforço, até em situação de relaxamento aparente, esses elementos estão presentes, embora pouco perceptíveis.

Estes quatro fatores se desenvolvem na criança por meio de suas experiências percebidas no cotidiano e na sua relação com o mundo.

Através de explorações sensoriais, a criança gradualmente forma sua extensão expressiva. Esta se desenvolve a partir da Pré-Expressividade na seguinte ordem: aos 3 meses de vida, a atenção (espaço direto/indireto); no segundo ano, a intenção (peso forte/leve); no terceiro ano, a decisão (tempo acelerado/desacelerado). O fluxo está sempre presente como uma base de tensão livre ou contida sustentando as outras qualidades ou pré-qualidades. (FERNANDES, C., 2001, p. 12)

Rengel coloca que o fator fluência é o primeiro a surgir no desenvolvimento da pessoa. “Ao se observar um bebê, pode-se ver seus movimentos de expansão e contração: é a fluência se manifestando em qualidades liberadas e controladas” (RENGEL, 2006, p. 125).

Gostaríamos antes de chamar a atenção para as citações que vêm no início de cada Fator do Movimento, sobre o que se diz: “atenção”, “intenção”, “decisão” e “precisão”, que

²³ Dinâmica refere-se à combinação das qualidades de esforço. Dependendo da escolha das qualidades, é gerado um tipo de dinâmica. (RENGEL, 2001, p. 50)

²⁴ “A qualidade do esforço tem uma rede infinita e complexa de nuances, as quais derivam das inúmeras relações e combinações que podem acontecer no movimento.” (RENGEL, 2001, p. 110)
Veja também nota de rodapé número 19, pág. 56.

²⁵ “Fator de movimento” é o alcance de uma qualidade à outra, por exemplo: numa brincadeira de pega-pega, o correr e o parar é uma passagem constante de fluência libertada à controlada. (RENGEL, 2006, p. 124)

são as fases de esforço mental precedidas em cada ação ou movimento, segundo Castilho (2003, p. 153 e 154, grifo do autor).

Na fase da *atenção*, se considera o objeto da ação e a situação em que está executada. Talvez a ação se dê de uma forma direta e concentrada, talvez de forma superficial, ou ainda flexível, quiçá com vários focos de interesse. Esta fase é imediatamente seguida pela da *intenção*, onde se pode aferir, pela tensão empregada em diferentes áreas musculares, a determinação com que se vai executar o movimento. Caso seja firme e poderoso, o movimento produzido será forte, retesado. Caso seja indulgente, será leve, sereno. Caso se o abandone ao próprio peso, resultará pesado. A qualquer momento ele pode ser iniciado, interrompido, pausado ou finalizado – por tanto, por meio da duração do tempo em que se o executa, entra-se na fase da *decisão*. Esta pode ser súbita, demoradamente considerada ou, ainda, intermitente. A última fase é a da *precisão*, que configura um movimento controlado, contido, sob completo domínio, ou um movimento descontraído, carregado por uma livre fluência.

São a partir desses impulsos internos que Laban estipulou os quatro fatores.

A seguir iremos descrever cada um dos Fatores do Movimento em separados, conforme foram estudados nos laboratórios de dança para esta pesquisa.

▪ FATOR PESO

A “tarefa” do fator peso é a “assertividade”. Ela dá estabilidade à pessoa, segurança. A “atitude” relacionada com o peso é a “intenção”, e afeta a sensação e a percepção do movimento. O peso informa sobre o “que” do movimento. (RENGEL, 2006, p. 126)

É o terceiro fator em que a criança começa a desenvolver o elemento peso. Ela inicia movimentos de manipulação de objetos e tenta pôr-se em pé, exercendo uma força de resistência à gravidade. Nesse período, experimenta e aprimora os vários graus de tensão muscular e conquista a verticalidade.

Trata-se de um fator que ajuda a distribuir de uma forma mais adequada o peso da região escapular do corpo (centro da leveza) e da região pélvica do corpo (centro da gravidade). O equilíbrio desses dois centros dá suporte à pessoa para manter-se em pé, exercer seus movimentos sem que haja tensão nos ombros e no tórax, e/ou no quadril e no abdome relaxados sem força, e/ou nos pés sem firmeza (MOMMENSONH, 2006).

Conforme Rengel (2001), o peso tem quatro fatos importantes:

1. Força da gravidade – para o corpo se manter em pé é necessário uma força exercida em direção para cima e igualmente em direção para baixo;
2. Força cinética – é a força (ou energia) necessária para mover o corpo no espaço;
3. Força estática – é a força (ou energia) exercida pelo corpo em qualquer posição, mantendo-se em ativa tensão muscular. Esta força é mantida no corpo

não com o intuito de movimentá-lo, é uma resistência interna realizada pelo corpo;

4. Resistência externa – é quando acontece uma resistência oferecida por objetos ou pessoas, podendo estes resistir ao corpo ou suportar o corpo.

O corpo da pessoa pode ou não ceder à força da gravidade. Quando tem uma atitude de passividade quanto ao peso, vai a favor da gravidade, resultando num movimento de queda parcial ou total do corpo.

Quando trabalhamos o fator peso nesta pesquisa, a passividade resultou em movimentos de queda parcial, possivelmente porque o elemento pedra sugere à queda. O estímulo da pedra levou a dançarina a experimentar essa qualidade de movimento no seu corpo que vai a favor da gravidade.

O fator peso foi que predominou no processo criativo da dança. A dançarina executou movimentos que iam a favor e contra ao que a pedra sugeria. Ora o peso é firme, o corpo necessita de uma movimentação mais firme para sustentar, carregar, empurrar, suspender, equilibrar, a pedra. Ora o peso é leve, o corpo se movimenta em oposição ao estímulo que a pedra traz à dançarina, como deslizar, acariciar, roçar de leve, dar toques ligeiros.

O fator peso pode ter qualidades que ultrapassam a passividade executando movimento com atitudes forte e/ou leve (pesado e/ou fraco, firme e/ou suave):

- **Forte:** é quando realizamos uma ação que vai contra a gravidade, quando resistimos à força da gravidade. Cria-se uma atitude ativa resultando um movimento forte e podendo também criar uma atitude passiva, cedendo a essa força, resultando num movimento de queda ou num movimento com graus diferentes de peso (CORDEIRO, 1989).

“Movimentos fortes são mais fáceis para baixo, demonstram firmeza, tenacidade, resistência ou também poder.” (RENGEL, 2001, p. 75)

Ex.: “passos de um elefante, bate estaca de um prédio” (MARQUES, 1992, p. 15).

- **Leve:** é quando realizamos uma ação que cede à gravidade, cria-se uma atitude passiva, resultando num movimento de queda parcial ou total do corpo, em direção a um dos extremos de leveza, podendo haver ausência de peso. Traz a sensação de uma sustentação suave no movimento.

“Movimentos leves são mais fáceis para cima, revelam suavidade, bondade e, em outro pólo, superficialidade.” (RENGEL, 2001, p. 75)

Ex.: “caminhar de garça, folha sendo levada pelo vento” (MARQUES, 1992, p. 15).

Cordeiro (1989, p. 11) chama a atenção para o benefício adquirido para a pessoa que tem a consciência do fator peso em seu corpo: “O uso apropriado do fator força/peso favorece a economia de energia do movimento do corpo porque equilibra a atividade e a passividade e o grau de força”.

Abaixo segue a representação gráfica do fator peso, inserida no Gráfico dos Esforços e em separado:

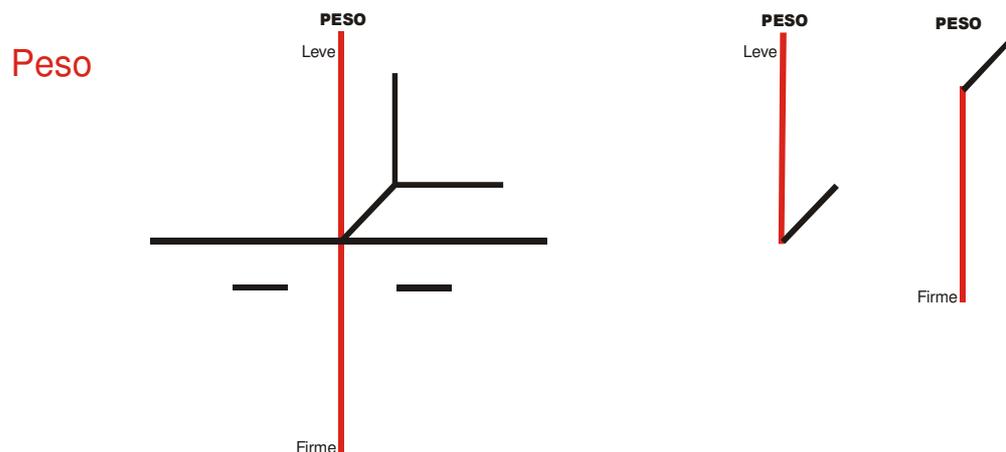


Fig. 25 – Representação gráfica do Fator Peso (PRONSATO, 2003, p. 78).

▪ FATOR ESPAÇO

A “tarefa” do fator espaço é a “comunicação”, a comunicação que vem desta noção de si e dos outros. A “atitude” relacionada com o espaço é a “atenção”, e afeta o foco do movimento. O espaço informa o “onde” do movimento. (RENGEL, 2006, p. 126)

A partir dos dois ou três meses de vida, a criança começa a focalizar sua mãe e objetos à sua volta e exerce um esforço para uma busca dos estímulos percebidos, começando assim a desvendar o elemento espaço.

A atenção sempre está mudando de um lugar para o outro quando o corpo está sentindo o espaço.

Neste fator, o espaço é visto a partir da atitude²⁶ (atenção) desenvolvida com relação ao espaço.

²⁶ A atitude em relação ao espaço, quer dizer: a atitude corporal de um único foco ou multifoco, e não em relação às formas ou à direção de seu movimento (RENGEL, 2001).

Segundo Rengel (2001), ao localizarmos um ou dois focos, temos uma atenção espacial bidimensional; ao localizarmos mais de dois focos ao mesmo tempo temos uma atenção espacial em três dimensões simultaneamente.

A atitude perante o fator espaço pode ser realizada de duas maneiras: direto e/ou flexível (direto e/ou indireto).

- **Direto:** é quando o espaço que a pessoa tem para ser explorado é restrito. Esse espaço é percebido através de um foco delimitador. O movimento tende a ser direto, cruzado ou fechado, por isso as movimentações são limitadas.
“[...] não há torção dos membros e do tronco.” (RENGEL, 2001, p. 74)
Ex.: “Tiro de canhão, um soco bem dado” (MARQUES, 1992, p. 16).
- **Flexível:** é quando o espaço que a pessoa tem para ser explorado é amplo. Esse espaço é percebido através de mais de um foco, sendo uma atenção multifocadora. O movimento tende a ser flexível, redondo, ondulante, plástico e indireto, por isso as movimentações são livres.
“[...] usualmente emprega movimentos torcidos.” (RENGEL, 2001, p. 74)
Ex.: “Trajetória de vôo de uma mosca, caminhar do bêbado” (MARQUES, 1992, p. 16).

Nesta pesquisa o que observamos foi que quando a dançarina criou movimentos especificando o fator espaço, o flexível ficou mais evidente, provavelmente pelo estímulo causado pela pedra, com suas formas não definidas e não retilíneas.

Abaixo segue a representação gráfica do fator espaço, inserida no Gráfico dos Esforços e em separado:

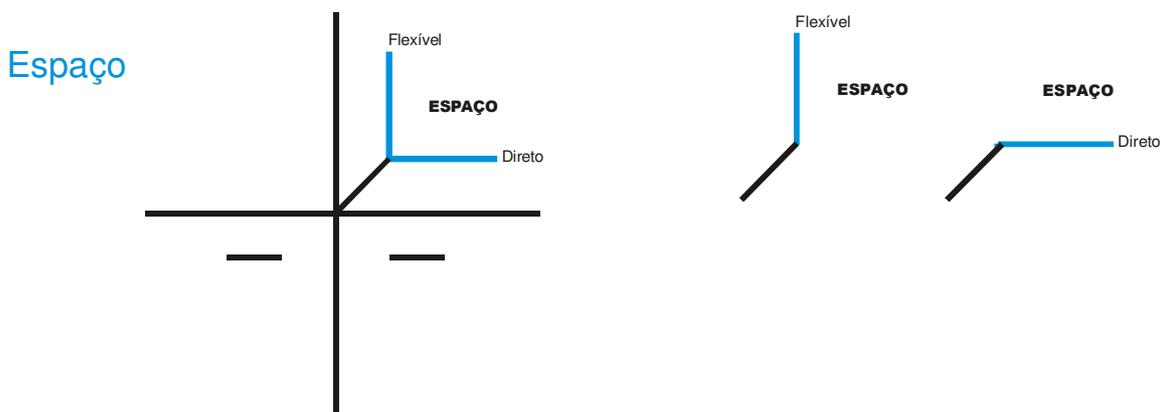


Fig. 26 – Representação gráfica do Fator Espaço (PRONSATO, 2003, p. 77).

▪ FATOR TEMPO

A “tarefa” do fator tempo é a “operacionalidade”. Treinar e lidar com este fator denota maturidade, a pessoa decide sobre o tempo. A “atitude” relacionada com o tempo é a “decisão”, e afeta a intuição e a execução do movimento. O tempo informa sobre o “quando” do movimento. (RENGEL, 2006, p. 127)

Na criança, o quarto e último fator a ser desenvolvido são observados entre três e quatro anos de idade. As brincadeiras passam a ter começo, meio e fim (RENGEL, 2001).

Ao longo de sua vida a pessoa demanda maturidade para decidir-se sobre o tempo.

“O tempo não existe a não ser pela consciência que cada um tem de passado, presente, futuro. [...] Cada um vive o tempo de maneira pessoal. [...]. A experiência do tempo é essencialmente íntima.” (SILVA, 2006, p. 215)

A duração do movimento pode variar conforme sua velocidade ao ser realizado de um extremo à outro.

O fator tempo oscila entre repentino e/ou prolongado (rápido e/ou lento, súbito e/ou sustentado):

- **Repentino:** se aumentarmos a velocidade do movimento ou da ação, a duração é rápida.

Ex.: “correr de um cachorro, exímia datilógrafa” (MARQUES, 1992, p. 15).

- **Prolongado:** se diminuirmos a velocidade do movimento ou da ação, a duração é lenta.

Ex.: “levar uma bandeja cheia de copos, abrir a porta de mansinho” (MARQUES, 1992, p. 15).

Rengel (2001, p. 79) aponta que há três fatos consideráveis quanto ao tempo:

1. a duração processa-se num contínuo de muito curta a muito longa;
2. a velocidade processa-se num contínuo de muito rápido a muito lento;
3. a velocidade não é constante no movimento. Durante um movimento há momentos de aceleração e desaceleração.

É importante ressaltar que o conceito de tempo é diferente de ritmo.

Ritmo, segundo Cordeiro (1989, p. 13) é “o movimento ou ruído que se repete no tempo e intervalos regulares, com acentos fortes e fracos”. Há o ritmo interno ou biológico, encontrado na pulsação cardíaca, no ciclo menstrual, no funcionamento dos órgãos vitais e dentro das células; o ritmo corporal, que é a adequação ou forma de lidar com o tempo durante a movimentação; e o acento rítmico, que é o intervalo entre os impulsos e recuperações musculares.

O fator tempo foi pesquisado no processo criativo da dança procurando respeitar o ritmo interno da dançarina. Num primeiro momento, não foi utilizada música para a criação

de movimentos. Depois, com a consciência do seu ritmo interno, foram introduzidas algumas músicas, resultando na definição de um estilo de música que possibilitou à dançarina a exploração das variantes de tempo, para as seqüências de movimentos.

O fator tempo que ficou mais latente foi o prolongado, sendo que em alguns momentos houve uma quebra para a realização do repentino, durante a seqüência de movimentos de dança. A pausa também foi utilizada e teve sua importância na expressividade dos movimentos.

Abaixo segue a representação gráfica do fator tempo, inserida no Gráfico dos Esforços e em separado:

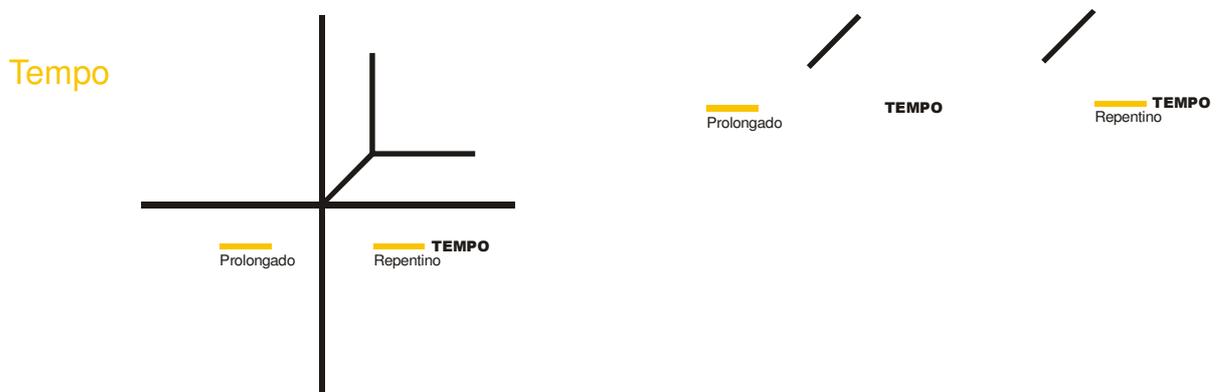


Fig. 27 – Representação gráfica do Fator Tempo (PRONSATO, 2003, p. 79).

▪ FATOR FLUÊNCIA

A “atitude” relacionada à fluência é a precisão do movimento, afeta o “sentimento” deste. Fluência é a “emoção” do movimento, ela informa sobre o “como” deste. Faz gerar atitudes internas oníricas, imaginárias, remotas, móveis, por exemplo. (RENGEL, 2006, p. 125)

O fator fluência está relacionado à emoção ou à sensação expressa por um movimento, pois é manifestado por meio do movimento da pessoa numa atitude de passagem gradual e/ou de um grau máximo entre o abandono do controle ou da repressão deste.

Conforme visto acima, a fluência é observada nos bebês, mas estes ainda não têm o domínio de sua transição controlada para a livre e vice-versa, pois estão ainda se integrando consigo próprios e vendo o mundo como parte de si mesmos (TOURINHO, 2004).

A fluência traz uma integração do movimento e a sensação de unidade entre as partes do corpo.

O controle dos movimentos das partes do corpo está relacionado ao controle da fluência do movimento. Ela é diferenciada entre livre e/ou controlada (libertada e/ou contida).

- Livre: proporciona movimentos para fora; a tensão é liberada.

São movimentos que demonstram entrega ao mundo externo, expansão para fora de si mesmo.

A interrupção do movimento repentinamente torna-se difícil, podendo demonstrar expansão, abandono, extroversão, entrega, projeção de sentimentos (PROSATO, 2003).

Ex.: “Ser derrubado pela onda do mar, ser levado pela correnteza ou pelo vento” (CORDEIRO, 1989, p. 28). “Patinar no gelo, soltar um rojão” (MARQUES, 1992, p. 16).

- Controlada: proporciona movimentos para dentro; a tensão é contida.

São movimentos que demonstram contenção, retração ao mundo externo. É um recolhimento em si mesmo.

A interrupção do movimento é facilmente realizada, dando a sensação de pausa do movimento ou de uma seqüência das interrupções continuamente, podendo demonstrar cuidado, restrição (PROSATO, 2003).

Ex.: “Orientar-se cuidadosamente numa sala totalmente escura” (CORDEIRO, 1989, p. 28). “Puxar um carro, ninar um bebê” (MARQUES, 1992, p. 16).

Cordeiro (1989, p. 28) apresenta algumas observações importantes quanto ao fator fluência livre e controlada:

- a) um movimento com fluência liberada pode não ser fluente, mas é descontrolado, esbarrando em tudo a sua volta. Por outro lado um movimento pode ter fluência controlada e fluir, como é o caso do Tai-Chi-Chuan; ou da finalização de um movimento cuja energia continua a fluir.
- b) a fluência liberada em relação à força da gravidade é passiva, i.e., deixa a gravidade atuar livremente aproveitando-a no movimento. A fluência controlada é ativa, i.e., não deixa o corpo ceder ao seu próprio peso.
- c) a fluência livre pode ser interrompida bruscamente por uma reação reflexa, que é uma interrupção de emergência no movimento.

E a autora ressalta que:

“A fluência é o único fator do movimento que não é matematicamente representável, nem mensurável. Por isso também não tem representação na Kinesfera nem em Labanotation.” (CORDEIRO, 1989, p. 29)

Rengel (2001, p. 72) também ressalta quanto ao fator fluência que:

“A Fluência é considerada como alimentadora dos outros fatores, porque, por vezes, é possível observar em movimentos que qualidades de espaço, peso e tempo permanecem cristalizados e só a fluência muda.”

Por esse motivo, este fator foi experienciado em todo o processo criativo da dança, ele não pôde ser estudado em separado. Os fatores peso, espaço e tempo estão inter-relacionados

com a fluência. Mas, mesmo assim, o fator fluência é colocado como um dos temas do quarto momento de captura, experienciado pela pesquisadora/dançarina nos laboratórios de dança, por motivo deste quarto momento de captura ser uma junção, uma síntese, do que a dançarina experienciou nos outros três momentos de captura anteriores.

A fluência é que traz a integração do movimento.

Abaixo segue a representação gráfica do fator fluência, inserida no Gráfico dos Esforços e em separado:

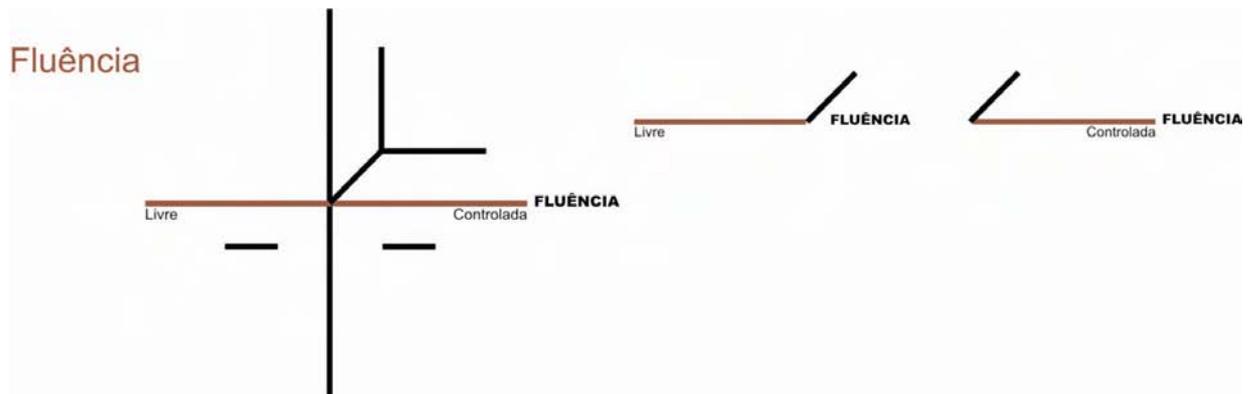
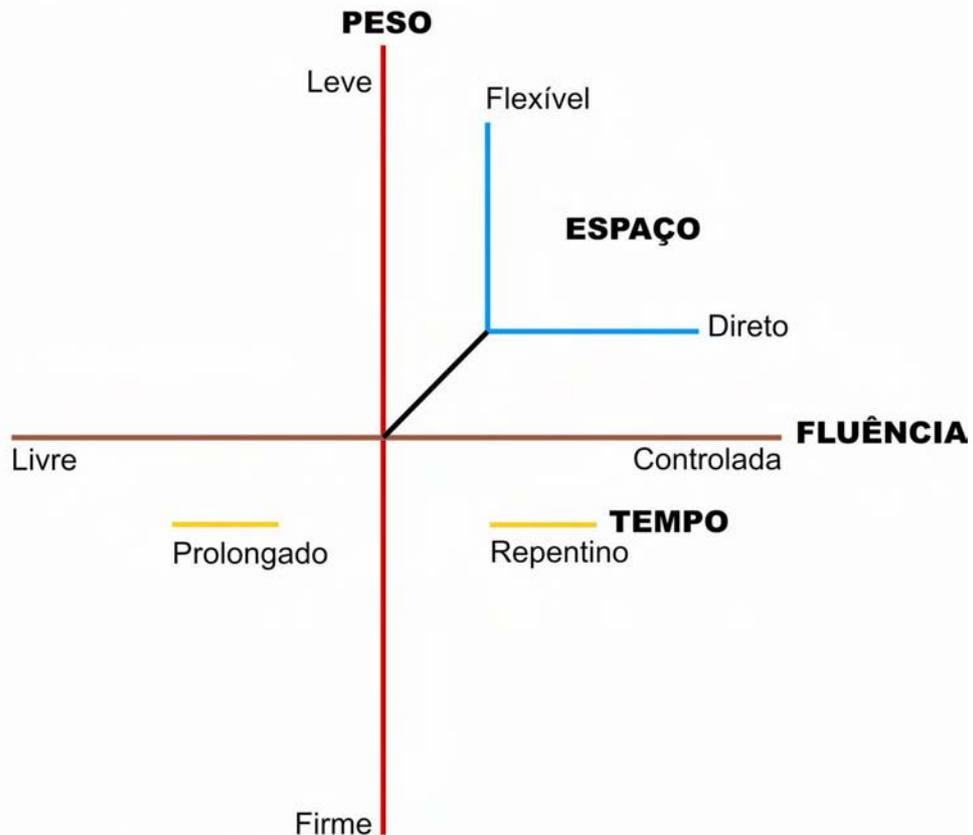


Fig. 28 – Representação gráfica do Fator Fluência (PRONSATO, 2003, p. 75).

A seguir a representação gráfica dos esforços²⁷ de Laban com seus respectivos Fatores do Movimento (peso, espaço, tempo e fluência) reunidos no plano:

²⁷ Gráfico do esforço é um diagrama que representa o conteúdo de esforço de um movimento. (RENGEL, 2001, p. 83)

GRÁFICO DOS ESFORÇOS



PESO = leve/firme

ESPAÇO = direto/flexível

TEMPO = prolongado/repentino

FLUÊNCIA = livre/controlada

Fig. 29 – Representação do Gráfico dos Esforços (PRONSATO, 2003, p. 70).

Rengel (2001) ressalta que:

Nem sempre em um movimento é possível discernir características de espaço, peso e tempo – separadamente – pois isso se deve ao fato de outras qualidades ou considerações estarem mais imprimidas ao movimento.

Qualquer ato do corpo é uma ação corporal, seja físico-intelectual-emocional que acarreta uma alteração na posição das partes ou do todo corporal. “Ato que dura um tempo, ocorre de uma determinada maneira no espaço, emprega algum peso e determinada fluência” (RENGEL, 2006, p. 127).

Quando são combinados apenas dois fatores, por exemplo, espaço e peso, têm-se o resultado do que é chamado de esforços incompletos, que são atitudes internas, intenções e estados de ânimo.

Já quando combinamos três fatores, por exemplo, espaço, peso e tempo, têm-se os esforços completos, gerando as oito ações básicas do esforço²⁸, como: socar (ou arremeter), chicotear (ou cortar o ar, ou talhar), flutuar (ou voar), deslizar, torcer (ou retorcer-se), pressionar, chacoalhar (ou sacudir, ou dar lambadas leves) e pontuar (ou dar toques ligeiros).

As ações corporais, sejam completas ou incompletas, se manifestarão por meio da utilização do corpo, das direções e formas tomadas e criadas pelo movimento corporal, de ritmo e de tempo que se realiza em uma seqüência de movimento, da colocação de acentos nas frases de movimento e por meio da combinação corpo e fatores do movimento (tempo, espaço, peso). (PROSATO, 2003, p. 82)

Pudemos observar que, ao pesquisarmos os Fatores do Movimento, ora em separado, ora combinados, surgiram algumas ações como as citadas acima, mas também surgiram outras, combinando os três fatores, peso, tempo e espaço.

Nesta pesquisa, não nos ativemos em estudar as ações básicas do esforço, mas foi possível identificá-las no processo criativo da dança.

A pesquisa realizada com base nesses quatro Fatores do Movimento, em separado e combinados, trouxe qualidade, definição e consciência ao movimento, pois pudemos estudá-los no próprio fazer do movimento e fundamentá-los no método de Rudolf Laban. Possibilitou à dançarina ser a dona de sua criação, da sua dança expressiva livre de padrões pré-estabelecidos.

No capítulo a seguir descreveremos a metodologia utilizada para esta pesquisa, seus procedimentos e análise.

²⁸ As ações básicas do esforço podem ser chamadas também de ação elementar; ação primária; ação de esforço completo; dinâmica de movimento e ação corporal completa. (RENGEL, 2001, p. 22)

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa empírica, de natureza qualitativa, desenvolveu-se a partir de um estudo de caso, onde processo criativo da dança foi avaliado com um enfoque nos Princípios da Eutonia e nos Fatores do Movimento de Laban e como estes se conectam na produção de um processo criativo em dança.

O estudo de caso foi o método mais adequado, pois considera um processo criativo em dança, processo este suscetível a acontecimentos sobre os quais nem sempre a pesquisadora/dançarina tem controle. Como fenômeno contemporâneo, o processo criativo, ocorre a partir de um estímulo ao mesmo tempo imagético e sensorial, proporcionando análises diversas e reflexões conexivas a duas teorias. Estes fundamentos teóricos, um referente à Eutonia e o outro referente à Laban, possibilitou a pesquisadora/dançarina a possibilidade de compreender os aspectos intrínsecos de um processo criativo da dança contemporânea no seu fazer.

Entende-se por empírico o conhecimento fundamentado em experiências vivenciadas, adquiridas independentemente de estudos, de pesquisas, de reflexões ou de aplicações de métodos (FACHIN, 2002). Assim, para os empiristas, a fonte primordial do conhecimento é a experiência externa que deriva do contato mediado de um sujeito com um objeto sensível exterior a esse sujeito.

As sensações, ou as percepções, que formam a experiência externa, compõem os dados empíricos a partir dos quais se estruturam noções mais gerais e complexas. A idéia resulta da universalidade das percepções externas do mundo empírico que percutem os sentidos e, neles, ficam impressas. (CHIZZOTTI, 2006, p. 39)

Para Chizzotti (2006), o estudo de caso se constitui em uma busca intensiva de dados em uma situação particular, de um evento específico ou de processos contemporâneos, tomados como “caso”, o qual o pesquisador procura compreender e descrever em detalhes. Conhecer melhor um caso particular em si, mesmo porque em sua singularidade ordinária e específica torna interessante esse caso mesmo que não seja representativo ou ilustrativo de outros casos, denominado por Stake (apud CHIZZOTTI, 2006) como caso intrínseco. O objetivo nesta modalidade de pesquisa não é constituir teorias ou elaborar construções abstratas, mas compreender os aspectos intrínsecos de um caso em particular.

Os conhecimentos empíricos experienciados pela pesquisadora/dançarina não foram descartados, pois são a base fundamental do seu conhecer. Desta forma, a

pesquisadora/dançarina são sujeito e observador desta pesquisa qualitativa, que interpretou o sentido do evento (processo criativo) a partir do significado dado a ele pela pesquisadora.

3.1 PROCEDIMENTOS

Adotou-se como primeiro procedimento metodológico a escolha de um campo de trabalho para o desenvolvimento da pesquisa, situado na Universidade Santa Cecília – UNISANTA - localizada na Rua Oswaldo Cruz, 266, no bairro Boqueirão, em Santos – SP, considerando o vínculo da pesquisadora com a instituição o que facilitaria a escolha e o acesso às salas de aulas adequadas para o estudo. A sala de aula escolhida está localizada no Bloco D, no 5º andar, sob número 54 da referida instituição, onde é ministrada a disciplina de Expressão do Corpo. A sala apresenta como características piso de cimento, uma estante de ferro situada na parede adjacente à porta de acesso, na parede oposta há três janelas grandes e; na outra lateral encontra-se uma lousa a direita de quem entra, e na lateral oposta a esquerda, as carteiras que ficam agrupadas no fundo da sala .

O segundo procedimento foi designar os períodos de trabalho nesta sala como laboratórios experimentais de dança. Estes laboratórios experimentais de dança foram seções nas quais a pesquisadora desenvolveu por meio de etapas o seu processo criativo. Essas seções ocorreram nos meses de janeiro, fevereiro e março de 2007.

Foram feitas algumas experimentações práticas corporais pela pesquisadora/dançarina: cinco em janeiro, seis em fevereiro e oito em março, com duração de quatro horas em cada laboratório, completando o total de dezenove laboratórios com duração de setenta e seis horas.

O terceiro procedimento foi definido como “momentos de captura”.

Chamamos de momentos de captura o instante no qual registramos as impressões corporais cinestésicas²⁹ do processo criativo. Também procuramos usar critérios para estes momentos. Os critérios foram: o desenvolvimento significativo para responder à indagação desta pesquisa e as qualidades corporais cinestésicas que a pesquisadora/intérprete objetivou atingir em cada laboratório.

Desta forma, definimos quatro momentos de captura referentes a quatro laboratórios de dança, dentre os dezenove laboratórios realizados para esta pesquisa.

Cada laboratório de dança foi desenvolvido em três etapas (começo, desenvolvimento e final) objetivando dois temas (Princípios da Eutonia e Fatores do Movimento) com enfoque nas teorias estudadas para esta pesquisa.

É importante dizer que as imagens abaixo foram coletadas durante os quatro momentos de captura vivenciados pela pesquisadora/dançarina/intérprete.

²⁹ Cinestesia “é a consciência perceptiva dos movimentos das partes do corpo, uma em relação à outra.” (VISHNIVETZ, 1995, p. 122)

Começo: definimos para essa primeira etapa a prática da Eutonia do inventário e das posições de controle.



Fig. 30 – Inventário 1.



Fig. 31 – Posição de Controle 2.

O inventário³⁰ e as posições de controle³¹ foram utilizados no processo no início de todos os laboratórios de dança realizados para esta pesquisa, como um “chegar” e “checar” o estado do corpo, para então explorar as fases do desenvolvimento e do final.

Desenvolvimento: para essa segunda etapa foram exploradas a “sensibilização e a percepção”³² do corpo com o elemento pedra.



Fig. 32 – Sensibilização.



Fig. 33 – Percepção.

A sensibilização e a percepção do corpo foram realizadas por meio do contato da pedra (seixo) com o corpo da dançarina. Ela primeiro sensibilizou o seu corpo com o

³⁰ Sobre o inventário, ver capítulo 2.1 – Gerda Alexander e os Princípios da Eutonia, p. 48.

³¹ Sobre as posições de controle, ver capítulo 2.1 – Gerda Alexander e os Princípios da Eutonia, p. 49.

³² A sensibilização é iniciada pelo maior sistema sensorial do corpo, a pele. Por meio da pele a dançarina entra em contato com o elemento pedra. A percepção inicia conseqüentemente, a partir das interpretações e significados do estímulo recebido, pedra, e expressados corporalmente em seus movimentos.

elemento pedra, por meio da pele, do tato e do contato, e a partir daí percebeu o seu corpo e a sua relação com a pedra, estando estático e/ou em movimento. Nesta etapa do desenvolvimento a investigação é direcionada para os dois temas: Princípios da Eutonia e Fatores do Movimento.

Final: nessa terceira etapa foi explorada a criação de movimentos com o elemento pedra, procurando fazer uma síntese dos temas.



Fig. 34 – Criação de movimentos 1.



Fig. 35 – Criação de movimentos 2.

Durante a criação de movimentos com o elemento pedra, a dançarina direcionou seus movimentos com o objetivo de explorar ao máximo os dois temas, Princípios da Eutonia e Fatores do Movimento, e a sua conexão, procurando sintetizar o que foi experienciado nas duas etapas anteriores (começo e desenvolvimento).

3.2 MOMENTOS DE CAPTURA

Os momentos de captura foram selecionados conforme as qualidades atingidas dos temas explorados pela dançarina nos laboratórios de dança e das respostas significativas alcançadas para esta pesquisa.

Cada momento de captura teve um objetivo individual que se articularam com o objetivo desta dissertação: descrever como os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento se conectam em um processo criativo em dança. Assim, foram escolhidos quatro momentos de captura dos laboratórios de dança realizados nos dias 16 e 18 de janeiro, 28 de fevereiro e 30 de março de 2007. O critério de escolha dos laboratórios foi subjetivo, ou seja, a pesquisadora julgou aqueles que estavam amadurecidos corporalmente nos temas experienciados. Neste aspecto, é preciso esclarecer que a ordem determinada dos temas estava de acordo com a necessidade da pesquisadora em estabelecer a relação do elemento pedra e seu corpo.

A seguir identificaremos cada momento de captura com seus temas e respectivos objetivos gerais e específicos.

3.2.1 Momento de Captura 1

“PEDRA/OSSO I”

Realizado no laboratório de dança no dia 16 de janeiro de 2007.

Temas:

- Princípios da Eutonia: pele – tato consciente, espaço interno e volume corporal, e contato consciente;
- Fatores do Movimento: peso.

Objetivo geral:

- Conectar os objetivos específicos para que a dançarina crie sua dança de modo consciente, com equilíbrio de seu tônus corporal e força necessária para cada movimentação.

Objetivos específicos:

- Despertar a sensação e a percepção no corpo da dançarina, em contato direto da pele, por meio do tato consciente com o elemento pedra;
- Conscientizar o espaço interno no corpo da dançarina e de sua tridimensionalidade corporal;

- Estabelecer o contato com o corpo da dançarina e com o elemento pedra, com e sem o toque direto do corpo com a pedra, para possibilitar a comunicação entre corpo-pedra-corpo;
- Explorar o peso da pedra e o peso do corpo, comparando os dois tipos e explorando a oposição de ambos os pesos;
- Vivenciar os tipos de queda, total e parcial, e comparar com as quedas do corpo da dançarina e da pedra;
- Experimentar as qualidades do fator peso forte e leve, para atingir a um equilíbrio do peso e da economia de energia nos movimentos criados da dançarina.

3.2.2 Momento de Captura 2

“PEDRA/OSSO II”

Realizado no laboratório de dança no dia 18 de janeiro de 2007.

Temas:

- Princípios da Eutonia: espaço interno e volume corporal, ossos - transporte e contato consciente;
- Fatores do Movimento: espaço.

Objetivo geral:

- Conectar os objetivos específicos para que a dançarina elabore sua dança com a profundidade dos ossos, dos espaços internos e externos, de suas partes e do todo corporal em relação ao local físico, no qual a dançarina cria, com e sem, o elemento pedra;
- Possibilitar à dançarina a ampliação de seus movimentos e entrar em contato com suas limitações físicas motoras.

Objetivos específicos:

- Perceber o volume corporal da dançarina durante o movimento em deslocamento no espaço;
- Conscientizar a dançarina dos ossos que fazem parte do seu corpo, da tridimensionalidade dos ossos no movimento, para que possa estabelecer as passagens de um movimento para o outro (transporte);
- Estabelecer o contato consciente entre os ossos do corpo da dançarina e a pedra, assim como, a comunicação corpo-pedra-espaço;

- Experienciar as qualidades do fator espaço direto e flexível, assim como do espaço pessoal e espaço geral da dançarina;
- Desenvolver a atenção em relação ao espaço, seus diferentes focos estabelecidos espacialmente.

3.2.3 Momento de Captura 3

“PEDRA/OSSO III”

Realizado no laboratório de dança no dia 28 de fevereiro de 2007.

Temas:

- Princípios da Eutonia: ossos - transporte e movimento eutônico;
- Fatores do Movimento: tempo.

Objetivo geral:

- Conectar os objetivos específicos para que a dançarina crie sua dança com qualidade, conscientizando-se da mecânica dos movimentos, da força adequada ao executá-los, das variações de tempo no movimento e nas seqüências dos mesmos.

Objetivos específicos:

- Estabelecer as possíveis relações entre os ossos do corpo da dançarina e as pedras;
- Pesquisar movimentos a partir dos ossos, apoios, alavancas e sustenções, e o transporte no deslocamento do corpo;
- Possibilitar uma maior qualidade do movimento da dançarina de forma fluente, ampla, atenta e criativa;
- Experienciar as qualidades do fator tempo repentino e prolongado, assim como as noções de ritmo interno, de ritmo corporal e de acento rítmico³³;
- Vivenciar os diversos tempos da queda total da pedra e da queda parcial do corpo da dançarina;
- Explorar a repetição e variações do tempo em um crescente.

3.2.4 Momento de Captura 4

“PEDRA/OSSO IV”

Realizado no laboratório de dança no dia 30 de março de 2007.

³³ Sobre ritmo interno, ritmo corporal e acento rítmico, ver capítulo 2.2 – Rudolf Laban e os Fatores do Movimento, p. 65.

Temas:

- Princípios da Eutonia: movimento eutônico;
- Fatores do Movimento: peso, espaço, tempo e fluência.

Objetivo geral:

- Conectar os objetivos específicos para que a dançarina crie sua dança com qualidade, com o tônus corporal adequado para cada movimentação, consciente de seu corpo desde a pele até os ossos, estabelecendo um contato com seu corpo e com o elemento pedra;
- Explorar as dinâmicas de peso, espaço, tempo e fluência conjuntamente para resultar numa dança criativa, expressiva e comunicativa.

Objetivos específicos:

- Sentir e perceber a unidade do corpo em movimento focando os Fatores do Movimento;
- Estar atento às organizações dinâmicas nas movimentações criadas pela dançarina;
- Desenvolver seqüências de movimentos de forma fluída e com o tônus adequado;
- Atingir a expressividade do movimento.

3.2.5 Instrumentos para Coleta de Dados dos Momentos de Captura

Foram selecionados, para a coleta de dados, registros fotográficos e videográficos das imagens para os momentos de captura os seguintes equipamentos: máquina fotográfica digital e filmadora. As fotografias realizadas nos laboratórios de dança pela artista plástica, dançarina e *performer* Laíz Latenek, proporcionou 458 imagens da dançarina em seu processo criativo em dança.

O registro das imagens, evidentemente, passou primeiramente pela percepção do olhar da Laíz. Posteriormente, selecionaram-se algumas imagens considerando o foco da pesquisadora/dançarina de forma a exprimirem as três etapas de desenvolvimento nos laboratórios de dança (começo, desenvolvimento e final) e os quatro momentos de captura com seus respectivos temas. Com o intuito de melhorar sua qualidade, definição e também para detalhamento, algumas modificações nas imagens selecionadas foram feitas pela pesquisadora e pela fotógrafa utilizando os recursos do programa Adobe Photoshop 7.0.

O critério de seleção usado pela pesquisadora/dançarina foi interpretar de forma ilustrativa a pergunta desta pesquisa: **Como os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento se conectam na produção de um processo criativo de dança contemporânea?**

Outro instrumento utilizado para o registro foi a filmagem em vídeo, que possibilitou uma avaliação das imagens da dançarina em movimento, no seu ato de criar, no tempo-espaço de cada laboratório. Desta maneira, a pesquisadora/dançarina teve a possibilidade de coletar e analisar os seus movimentos no seu fazer/produzir/processo criativo ocorrido nas etapas e nos temas desenvolvidos nos laboratórios de dança, objetivados e conectados conforme o problema central desta pesquisa.

Para um melhor entendimento do pesquisador e do leitor desta pesquisa, foram feitos protocolos para as fotos e um roteiro de observação de captura para as filmagens.

Inicialmente as filmagens foram feitas sem a preocupação de um roteiro, resultando nas gravações de quadro fitas Mini DVs com um total de 3h12'90'', posteriormente passadas para quatro DVDs.

Nas duas primeiras seções filmadas, a câmera foi colocada em um tripé e posicionada em um local do espaço da sala, limitando um pouco as movimentações e os deslocamentos da dançarina no espaço, assim como os ângulos a serem filmados. Nas outras duas sessões, foram filmadas por Laíz Latenek, possibilitando uma liberdade maior da dançarina no espaço e da captação de imagens em diversos ângulos e detalhamento. Posteriormente, realizou-se a seleção de algumas seqüências de movimentos que traduzissem os temas dos momentos de captura. Editamos as filmagens em um DVD para serem incluídas na dissertação.

A seguir descreveremos os protocolos das imagens fotografadas e o roteiro de observação de captura para filmagem.

3.2.5.1 Protocolos das imagens fotografadas

Como descrito anteriormente, foram registrados no total dos laboratórios de dança contemporânea 458 fotos, com o intuito de adicioná-las no corpo do texto da dissertação, especificamente nos capítulos: 2.1 Gerda Alexander e os Princípios da Eutonia, 3.1 Procedimentos e 3.3 Análise dos Momentos de Captura do Processo Criativo da Pesquisadora/Intérprete.

Das 458 fotos foram registradas:

- Inventário: 4 fotos;
- Posições de Controle: 91 fotos;
- Pedras: 6 fotos;
- Momentos de Captura: 357 fotos.

Estas fotos sofreram seleções em um processo de nove sínteses, constadas nos seguintes capítulos:

- **2.1 Gerda Alexander e os Princípios da Eutonia:**
 1. Inventário – 1 foto;
 2. Posições de Controle – 18 fotos.
- **3.1 Procedimentos:**
 3. Etapa, começo – 2 fotos;
 4. Etapa, desenvolvimento – 2 fotos;
 5. Etapa, final – 2 fotos.
- **3.3 Análise dos Momentos de Captura do Processo Criativo da Pesquisadora/Intérprete:**
 6. Momento de Captura 1, “Pedra/Osso I” – 15 fotos;
 7. Momento de Captura 2, “Pedra/Osso II” – 16 fotos;
 8. Momento de Captura 3, “Pedra/Osso III” – 15 fotos;
 9. Momento de Captura 4, “Pedra/Osso IV” – 21 fotos.

3.2.5.2 Roteiro de observação de captura para filmagem

Foram realizadas quatro filmagens, uma filmagem para cada momento de captura eleito pela pesquisadora, experienciados em quatro laboratórios de dança contemporânea dos dias: 16 e 18 de janeiro, 28 de fevereiro e 30 de março de 2007.

- 1º. Filmagem: dia 16 de janeiro de 2007 registraram-se um total de 1h2’31”, do momento de captura experienciado “Pedra/Osso I”;

- 2º. Filmagem: dia 18 de janeiro de 2007 registraram-se um total de 1h2'9'', do momento de captura experienciado “Pedra/Osso II”;
- 3º. Filmagem: dia 28 de fevereiro de 2007 registraram-se um total de 34'14'', do momento de captura experienciado “Pedra/Osso III”;
- 4º. Filmagem: dia 30 de fevereiro de 2007 registraram-se um total de 74'36'', do momento de captura experienciado “Pedra/Osso IV”.

Nas 1ª e 2ª filmagens foram registradas as três etapas (começo, desenvolvimento e final) e nas 3ª e 4ª filmagens foram registradas somente as duas últimas etapas (desenvolvimento e final) do processo criativo em dança contemporânea. Não registramos a 1ª etapa em que são realizadas as práticas do inventário e das posições de controle, pois o enfoque principal a ser demonstrado no vídeo é a criação do movimento expressivo.

Primeiramente foi necessário fazer uma decupagem, seleção dos tempos – horas, minutos e segundos – para edição de cada dia filmado. A decupagem foi realizada pela pesquisadora segundo as etapas do processo criativo desenvolvido pela dançarina, dos seus melhores momentos criativos de movimentos, traduzindo assim por meio das imagens os temas experienciados daquele dia.

Em seguida a pesquisadora fez um roteiro para cada dia filmado:

1. Inventário;
2. Posições de Controle;
3. Sensibilização e Percepção;
4. Momentos de Captura “Pedra/Osso I, II, III e IV”, seus respectivos temas e objetivos.

No laboratório de edição, juntamente com Diego Biazzon, responsável pelas edições de filmagens do laboratório de Rádio/TV da Universidade Santa Cecília de Santos, foram feitos pequenos cortes e junções uma imagem à outra, como uma colcha de retalhos. Posteriormente, uma imagem escolhida pela pesquisadora era capturada e processada no programa Adobe Photoshop, acrescentando-se alguns efeitos para servir de abertura da filmagem e também, os dados escritos da pesquisa de mestrado, uma capa para a apresentação do DVD.

Feito esse processo e atingido o tempo estimado para o vídeo, fomos então para a seleção das músicas a serem incluídas durante as imagens. A pesquisadora definiu que as

músicas a serem colocadas deveriam ser as mesmas utilizadas nos laboratórios de dança da compositora minimalista Meredith Monk³⁴. Os CD's utilizados foram:

- “Dólmen Music” (1981): faixa 5 - Dólmen Music (a partir do tempo 11’35’’);
- “Mercy” (2002): faixa 6 – Doctor-Patient; faixa 8 - Woman At The Door; faixa 9 - Line 3 And Prisoner (a partir do tempo 1’4’’); faixa 11 - Shaking; e faixa 13 - Urban March (Light).

Foram realizadas quatro tentativas de edição e só na quinta que julgamos ser a melhor para apresentar aos leitores desta dissertação.

Nesta quinta edição o DVD abre com um clip, como um resumo do que será apresentado a seguir. A imagem inicial colocada para a abertura é do fotógrafo baiano, Mário Cravo Neto, com a foto “Tinho I” de 1990, na qual Diego acrescentou alguns efeitos. A música acrescentada é de Meredith Monk no seu CD “Mercy” (2002): faixa 11 - Shaking. Este clip concluiu com o tempo de 2’12’’.

Em seguida apresentamos uma edição com mais detalhes do processo criativo em dança contemporânea, com um tempo de 12’43’’.

A imagem inicial da abertura é da dançarina/intérprete congelada.

Nesta parte, o vídeo se divide em oito etapas com as respectivas músicas:

- Apresentação da pesquisa, capa. Música: CD “Mercy”, faixa 11;
- Sensibilização. Música: CD “Mercy”, faixa 8;
- Percepção. Música: CD “Mercy”, faixa 8;
- Momento de Captura 1. Música: CD “Mercy”, faixa 9;
- Momento de Captura 2. Música: CD “Mercy”, faixa 6;
- Momento de Captura 3. Música: CD “Mercy”, faixa 13;
- Momento de Captura 4. Música: CD “Dólmen Music”, faixa 5;
- Créditos. CD “Dólmen Music”, faixa 5.

Recomendamos que os interessados na tal pesquisa, que a leiam primeiramente e vejam o vídeo posteriormente para obterem um melhor entendimento do processo criativo da dança experienciado pela pesquisadora/dançarina.

³⁴ Meredith Monk, norte-americana, tem um trabalho visionário como performer, compositora, coreógrafa, cineasta e dançarina desde o começo da década de 60.

3.3 ANÁLISE DOS MOMENTOS DE CAPTURA DO PROCESSO CRIATIVO DA PESQUISADORA/INTÉRPRETE

Esta é a fase em que procuramos compreender o processo criativo em dança contemporânea deste caso em particular, experienciado pela dançarina nos quatro momentos de captura, cujos temas abordam os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento de Laban.

A interpretação e descrição são feitas por meio da análise dos materiais coletados pela pesquisadora: rascunhos escritos, fotográficos e vídeográficos.

3.3.1 Momento de Captura 1

“PEDRA/OSSO I”

Neste momento de captura foram explorados pela pesquisadora/dançarina os temas Princípios da Eutonia (pele – tato consciente, espaço interno e volume corporal) e Fatores do Movimento (peso).

O estímulo pedra proporcionou à dançarina uma maior sensibilização e percepção de seu corpo em movimento por meio do contato.

Primeiramente foi estabelecido o contato do corpo, através da pele, com a pedra. Ora o peso da pedra era sentido sobre o corpo da dançarina, ora o corpo da dançarina pesava sobre a pedra (ver fig. 36).

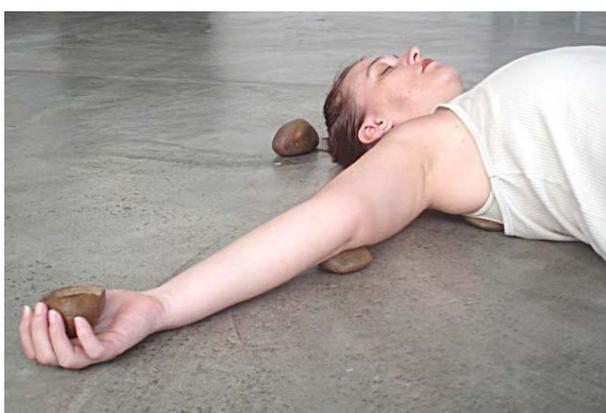


Fig. 36 – “Pedra/Osso I” a.



Fig. 37 – “Pedra/Osso I” b.

Nesses dois tipos de percepção do peso exercido no contato, foi despertada na dançarina a sensibilização das partes de seu corpo e do seu corpo como um todo, de forma que ficaram registrados em sua memória corporal os estímulos recebidos da pedra como: temperatura, textura, forma, cor, cheiro e peso (ver fig. 37).

Conforme reafirma Pinto (2002, p. 100):

[...] o sistema sensório-perceptivo da pele tem enorme potencialidade de desenvolvimento e que o aprendizado consciente das suas competências contribui sobremaneira para uma melhor consciência de si mesmo, das relações do eu com o entorno, facilitando ainda o progresso da expressividade do corpo.

Quando a dançarina deixou o peso do seu corpo repousar sobre a pedra, foi despertada a sensibilização e a percepção das partes de seu corpo, desde a camada mais superficial, a pele, passando pelos músculos, articulações, até a parte mais profunda de seu corpo, os ossos.

A dançarina tinha um objeto (pedra) que era firme e real, que lhe despertou a consciência do corpo desde a pele até os ossos, deu-lhe informações de sua imagem corporal e de seu corpo espacial, interna (ossos) e externamente (estrutura e forma corporal).

Os estímulos proporcionados pela pedra, imediatamente resultou na dançarina a conexão com seu espaço interno e seu volume corporal.

Como já dissemos no cap. 2.1 sobre os Princípios da Eutonia, espaço interno e volume corporal: o corpo é tridimensional, seu espaço interno é sensibilizado pela superfície da pele, a tomada de consciência de seu volume corporal durante o movimento e o deslocamento no espaço, proporciona a consciência de um corpo integrado com o ambiente.

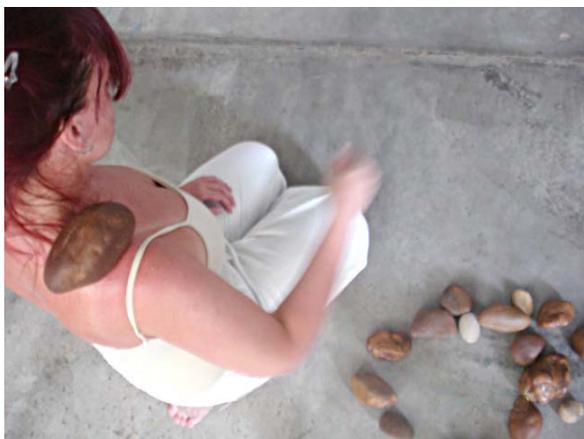


Fig. 38 – “Pedra/Osso I” c.

A partir de então, o contato consciente é estabelecido (ver figs. 38, 39 e 40). A pedra passa a integrar-se ao corpo da dançarina.

O contato consciente de seu corpo com a pedra é estabelecido, com e sem, o toque direto da pele com o objeto no processo criativo da dança.

Quando há um espaço entre a pele do corpo e a pedra, o contato é estabelecido pela energia que emana do corpo para a pedra e vice-versa.

Nesse momento, a dançarina adquire maior confiança de seu corpo e segurança em explorar algumas ações e movimentações que a pedra lhe sugere. Ela experimenta o segurar, o carregar uma pedra e grupos de pedras, equilibrando-as e equilibrando o seu corpo (ver figs. 39, 40 e 41).



Fig. 39 – “Pedra/Osso I” d.



Fig. 40 – “Pedra/Osso I” e.



Fig. 41 – “Pedra/Osso I” f.

A dançarina entrou em contato com o peso da pedra, com o peso de seu corpo e se conscientiza do tônus corporal. Ao carregar um grupo de pedras, ela precisou estar com um tônus firme para poder segurá-las e se deslocar procurando não derrubá-las.

Neste momento gostaríamos de chamar a atenção para a função tônica conforme a pesquisadora Pinto (2002, p. 84 e 85) ressalta:

Tônus refere-se a uma função e não a uma ação motora. Esta função tônica regula a tonicidade dos tecidos musculares frente às atividades a serem executadas e prepara os tecidos para realizar de maneira desejada e com presteza as atividades solicitadas.

Ela experimentou também carregar uma pedra com um dos pés e com outras partes do corpo evitando o uso das mãos, explorando os pesos, leve e forte, de movimentos.

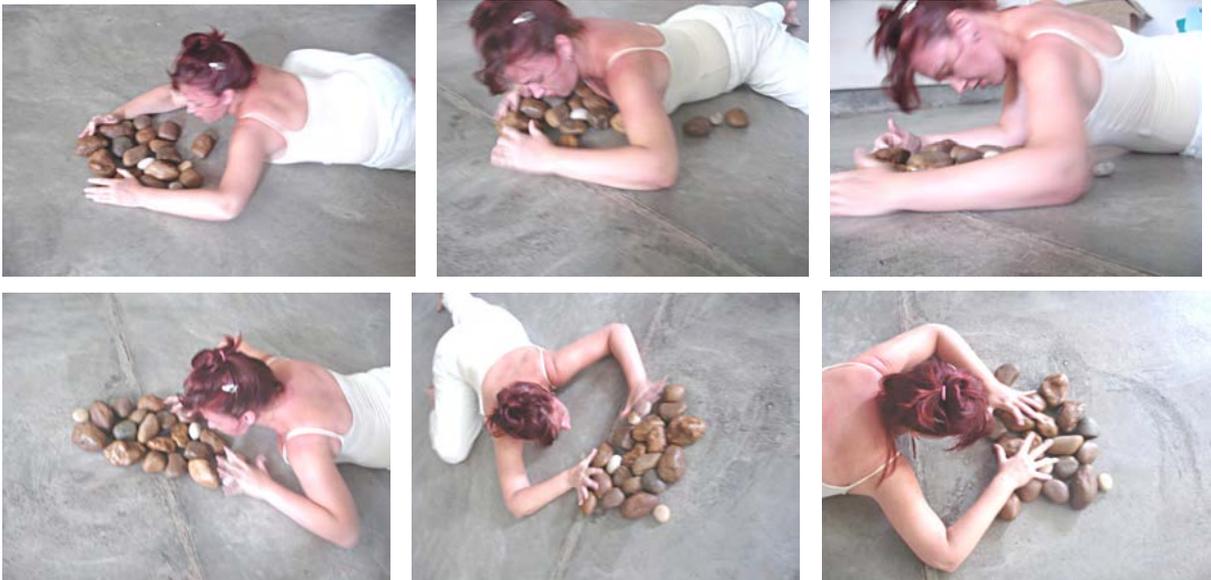


Figs. 42, 43 e 44 – “Pedra/Osso I” g.

Quando a pedra caiu de uma parte do corpo da dançarina, ela observou a sua queda e a sua força exercida, que foi a favor da gravidade, passou a relacionar a passividade do seu corpo ao exercer um movimento de queda parcial (ver figs. 42, 43 e 44).

A dançarina pesquisou movimentos de recolher e afastar grupos de pedras, procurando arrastá-las pelo chão, de forma que seu corpo manteve maior contato possível com o suporte do chão como sustentação. Dessa maneira possibilitaram consciência e confiança do peso e uso adequado dos apoios de seu corpo.

Ambas as ações de recolher e afastar, a pesquisadora/dançarina concluiu que é preciso exercer uma força contra as pedras para que aconteça seu deslocamento. Mas o corpo da dançarina também se deslocou no espaço, e para essas duas ações acontecer, ela precisou ter consciência de seu corpo tridimensional, desde a sua pele até os ossos, principalmente da tensão e mecânica do movimento exigido (ver figs. 45 a 50).



Figs. 45 a 50 – “Pedra/Osso I” h.

Podemos concluir que nesse momento de captura a dançarina primeiramente sentiu e percebeu o elemento pedra, para então se conscientizar corporalmente com unidade sensório-perceptivo, físico-mental. E, posteriormente atingiu o contato consciente de seu corpo perante a pedra com a predominância no fator peso forte.

3.3.2 Momento de Captura 2

“PEDRA/OSSO II”

Foram explorados pela pesquisadora/dançarina os temas Princípios da Eutonia (espaço interno e volume corporal, ossos – transporte e contato consciente) e Fatores do Movimento (espaço), sendo realizado por meio do contato direto da pedra com a pele de seu corpo.

O estímulo da pedra possibilitou à dançarina uma conscientização de seus ossos, pela relação que foi feita de algumas características da pedra com o osso, como: firmeza ou dureza, peso, solidez, textura.

A dançarina pode colher algumas informações: da sensibilização do espaço interno do corpo, que lhe resultou a noção do desenho, da organização tridimensional de seus ossos e conseqüentemente, da percepção do volume do corpo.

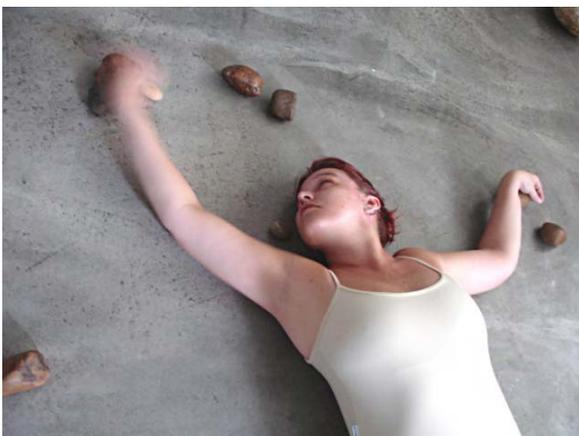




Figs. 51 a 56 – “Pedra/Osso II” a.

A maneira que a pesquisadora/dançarina experienciou a consciência de espaço interno e volume corporal, foram no modo de encaixar a pedra em algumas partes de seu corpo, como por exemplo: nas proximidades entre as clavículas e pescoço, ora deixando-a repousar sobre uma parte do corpo, ora exercendo uma pressão para segurá-la, ora deixando-a rolar em direção ao púbis, o que levou a dançarina a exercer um movimento de rolar seu corpo para trás em uma cambalhota (ver as figs. 51 a 56).

Esse rolar foi realizado de forma fluida e com um mínimo de esforço, pois a consciência dos ossos, do sentir, pensar e levar a atenção a eles, fez com que a dançarina iniciasse sua movimentação partindo da intenção nos ossos, foram eles que a levaram o deslocar de seu corpo.



Figs. 57 a 60 – “Pedra/Osso II” b.

O espaço interno e externo ao corpo da dançarina também foi percebido na ação de pegar uma pedra com as mãos. Por meio do olhar, do foco direcionado à pedra, do contato estabelecido à distância entre corpo e pedra, foi que a dançarina procurou na ação de pegar de forma direta. Com o seu corpo deitado no chão, tendo um suporte firme e seguro, a busca se deu a partir do movimento da cabeça, em seguida braços e mãos. Isso trouxe a percepção e consciência de seus limites corporais em relação ao espaço e a distância entre corpo e pedra ao pegá-la. Possibilitou a dançarina entrar em contato com a mecânica dessa ação, de seus limites internos, articulares, musculares, ósseos (ver figs. 57 a 60).



Fig. 61 – “Pedra/Osso II” c.

Ao caminhar sobre as pedras (ver fig. 61), a pesquisadora/dançarina pode fazer um contato com seus ossos ao pisar sobre elas, não só dos ossos dos seus pés, mas partindo deles até o osso da cabeça. A pressão dos pés exercida sobre as pedras, do peso do seu corpo sobre elas, trouxe-lhe a consciência da sustentação óssea e estabilidade, principalmente no equilíbrio e desequilíbrio ao caminhar sobre as pedras.



Fig. 62 – “Pedra/Osso II” d.

Já ao se movimentar sobre um grupo de pedra na posição em pé, possibilitou além da experiência citada acima, a do transporte também.

Neste momento, o transporte trouxe o ajuste postural a partir dos movimentos dos pés sobre as pedras e dos conseqüentes endireitamentos do corpo, resultantes da permanência do corpo em equilíbrio sobre elas (ver fig. 62).

Aqui cabe fazer uma citação de Hercoles (2000, p, 29): “O transporte atua no sentido de otimizar nossos movimentos quando utilizado para a observação do trajeto do movimento nos espaços internos do corpo e suas conseqüentes projeções no espaço externo ao corpo”.

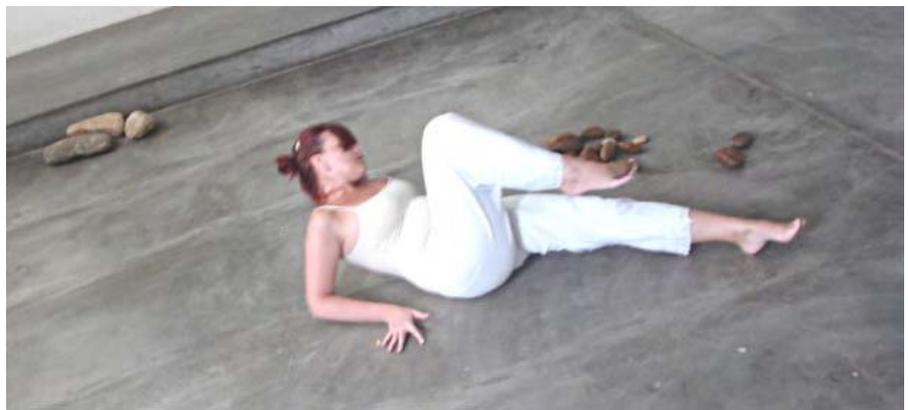
Uma observação feita pela dançarina durante o caminhar sobre as pedras e o movimentar sobre um grupo de pedras, foi o surgimento do acaso que despertou a atenção constante para o alinhamento de seu corpo, para os impulsos do corpo em resposta ao movimento acidental, por exemplo: quando a pedra escorregava e/ou quando o corpo se desequilibrava e a atenção mudava para os diversos focos no espaço, passando a fazer movimentos flexíveis.



O deslocamento do corpo da dançarina no espaço da sala, equilibrando uma pedra em um dos seus pés, possibilitou a atenção do espaço circundante de seu corpo, do espaço em constante mutação conforme se movimentava. Assim como, do espaço interno de seu corpo e do fator espaço predominante flexível.

O trajeto feito pela dançarina no espaço foi em diagonal de um extremo ao outro da sala, mas durante esse percurso as movimentações eram flexíveis com torções do tronco, que iniciaram desde o nível do espaço alto até o baixo do seu corpo no espaço da sala.





Figs. 63 a 66 – “Pedra/Osso II” e.

A atenção nesta pesquisa de movimentação era intensificada (ver figs. 63 a 66), pois exigiu da dançarina uma percepção de seus movimentos em contato direto com a pedra com o propósito de não deixá-la cair no chão. Os ossos e a pressão que alguns exerciam sobre o chão, trouxeram-lhe o contato consciente como, no aproximar e afastar partes do corpo do chão, no transporte que exerce uma força oposta transmitida pelo corpo.

Este contato consciente ampliou a percepção da dançarina que resultou em uma comunicação do seu corpo dançante com o seu entorno, corpo-pedra-espaco, predominado no fator espaco flexível.

3.3.3 Momento de Captura 3

“PEDRA/OSSO III”

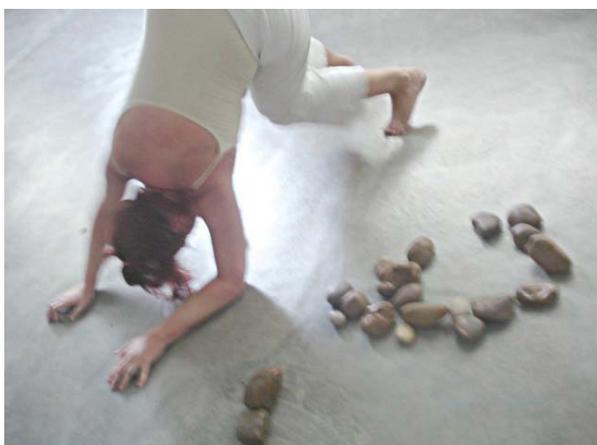
Ao explorar neste momento de captura os temas Princípios da Eutonia (ossos – transporte e movimento eutônico) e Fatores do Movimento (tempo), o elemento pedra estimulou a dançarina de maneira integrada os movimentos de seu corpo.

Os movimentos foram percebidos a partir dos ossos e ao experienciar o transporte, principalmente nas ações de empurrar o corpo contra o chão.



Os movimentos em que a dançarina se encontrava em posições do corpo, de quatro e três apoios, a força para a sustentação do seu corpo fora sentida num ir e vir, em um fluxo constante, ao empurrar o chão em uma tentativa de se colocar na posição em pé.

Esta força que se inicia pela ação dos ossos, dos pés e mãos, a energia flui em direção aos ossos das pernas e braços, percorrendo pelo centro do corpo, bacia e coluna, chegando até a cabeça.



Desse modo a dançarina encontrou o seu tônus adequado e o alinhamento do corpo para executar o movimento (ver figs. 67 e 68).

Figs. 67 e 68 – “Pedra/Osso III” a.

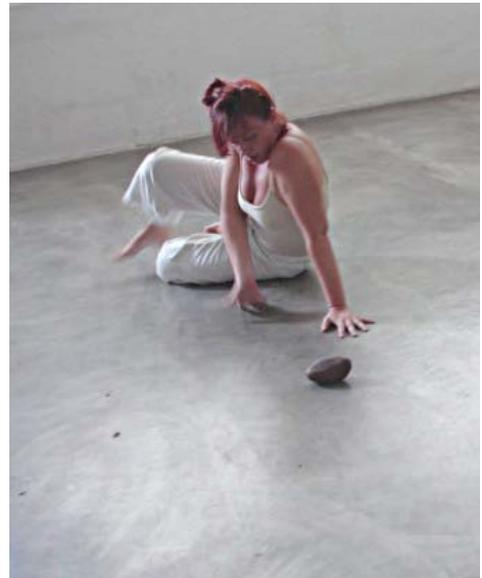
Para uma maior percepção do seu corpo em movimento a dançarina observou que primeiramente executou-os no tempo lento. Isso foi de forma intuitiva já que sua atenção estava focada para o seu corpo internamente e para a mecânica do movimento.

Neste laboratório a pesquisa dos ossos como pertencentes ao corpo da dançarina, ficaram latentes. Ela experienciou o transporte a partir de várias partes de seu corpo como: crânio e crista ilíaca, formando arcos da coluna e torções, sempre na intenção de querer levantar-se do chão e ao mesmo tempo uma força a puxava em oposição, como se tivesse um ímã fixo no chão e ela quisesse se desconectar dele (ver figs. 69 a 72). A dançarina fez neste momento uma relação com a pedra que está na sua natureza fixa na terra.



Figs. 69 a 72 – “Pedra/Osso III” b.

Ao iniciar os movimentos no tempo rápido, a dançarina estabeleceu o contato com a pedra, havendo uma distância espacial entre o seu corpo e o elemento pedra (ver figs. 73 a 77).





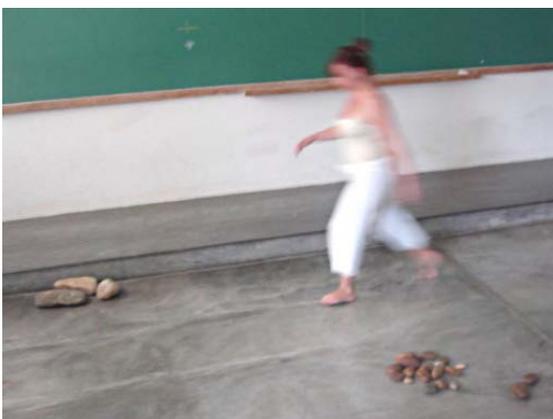
Figs. 73 a 77 – “Pedra/Osso III” c.

Ao trabalhar o tema do fator tempo a pesquisadora/dançarina pode concluir no seu fazer da dança o que Laban relacionou com este Fator do Movimento com uma das fases do esforço mental.

O fator do movimento-Tempo pode ser associado à faculdade humana de participação com decisão. As decisões podem ser tomadas ou inesperada e subitamente, deixando que uma coisa desapareça e seja substituída por outra, num dado momento, ou aos poucos, havendo, neste caso, a manutenção de algumas das condições pré-vias, por um certo período de tempo. (LABAN, 1978, p. 185)

As variantes do tempo no/entre o rápido e o lento, foram estudadas na criação da dança, como o tempo de duração de uma seqüência de movimento com a consciência do corpo integrado aos Princípios da Eutonia, tendo como resultado o que a Eutonia chama de movimento eutônico.

Em seus movimentos, a atenção ao seu corpo e à utilização dele, a decisão de suas ações e movimentos, resultou na criação da dança de forma harmoniosa e com menos cansaço físico.





Figs. 78 a 81 – “Pedra/Osso III” d.

Foram pesquisadas as variantes do tempo estando uma pedra em contato direto com o corpo da dançarina. Neste momento de criação, por exemplo, ela observou que os movimentos diminuiram de velocidade para manter a pedra em equilíbrio no seu corpo (ver figs. 78 a 81).

A dançarina pode experimentar os diversos tipos de ritmo³⁵ (ritmo interno, ritmo corporal e acento rítmico) e diferenciá-los do conceito de tempo.

Cabe aqui dizer que nos laboratórios de dança a pesquisadora/dançarina utilizou as músicas da compositora Meredith Monk, pois ora possibilitou à dançarina deixar-se levar pela melodia, ora como plano de fundo para suas criações, por três motivos: primeiro, por ser um gosto pessoal de estilo musical, contemporâneo, minimalista, vocal; segundo, por acreditar que ela possibilita a criação (muitas de suas obras são performáticas); e terceiro, por abranger uma grande variação de ritmos, timbres e melodias em uma só música.

O fator tempo predominante nas suas experimentações de movimentos foi o lento, pois colaborou para um aprofundamento e consciência do seu corpo, ossos e movimento eutônico, e do contato direto com o elemento pedra.

Para um melhor entendimento deste Momento de Captura 3 sugerimos que assistam o DVD que acompanha esta dissertação.

³⁵ Sobre os tipos de ritmo ver no cap. 2.2 Rudolf Laban e os Fatores do Movimento, p. 64.

3.3.4 Momento de Captura 4

“PEDRA/OSSO IV”

Neste momento de captura em que foram explorados pela pesquisadora/dançarina os temas Princípios da Eutonia (movimento eutônico) e Fatores do Movimento (peso, espaço, tempo e fluência), estabelecemos um contato profundo e direto da dançarina com o elemento pedra.

O estímulo pedra resultou à dançarina, sensações e percepções de seu corpo em movimento, não só em relação à mecânica do movimento, mas também à imaginação.

Uma observação curiosa que a pesquisadora/dançarina fez neste momento, foi que o tipo do piso da sala de aula utilizado para os laboratórios de dança era semelhante a uma pedra em cor, textura, temperatura e dureza. Se deixarmos a imaginação ir um pouco mais além, a dançarina criou sua dança sobre uma grande pedra. Este foi um fator positivo.

Mas, este tipo de piso trouxe também um fator negativo. Por ser um piso duro, a dançarina não se sentiu segura ao executar alguns movimentos como os de queda. Em todas as movimentações que exigiam um impacto, quedas, não aconteciam livremente (ver figs. 82 a 85). Então, os movimentos de queda foram de modo parcial do corpo, e com isso percebeu que o fator fluência predominante foi o controlado durante esta experiência.





Figs. 82 a 85 – “Pedra/Osso IV” a.

É importante ressaltar que embora as quedas experienciadas fossem parciais, durante a investigação e a repetição dessas quedas, a fluência aconteceu nas seqüências criadas. Provavelmente porque neste quarto momento de captura a dançarina alcançou o movimento eutônico³⁶, o tônus adequado para a dinâmica exigida naquele determinado movimento.

Este foi um momento de captura que a pesquisadora/dançarina procurou relembrar alguns movimentos criados dos três momentos de captura anteriores. Alguns movimentos ela repetiu procurando formar uma seqüência. Uma delas foi criada a partir do contato estabelecido com a pedra e relacionando-a aos sentidos do corpo como o: tocar, olhar, cheirar, degustar e escutar (ver figs. 86 a 93).



Figs. 86 a 93 – “Pedra/Osso IV” b.

Nesta seqüência ela pode experienciar os quatro Fatores do Movimento, momentos em que oscilavam entre forte/leve, direto/flexível, lento/rápido, e controlada/livre. Apesar da dançarina se encontrar na posição em pé e sem se deslocar pelo espaço, percebeu-se que os movimentos executados dos membros superiores, braços e mãos, assim como tronco e cabeça,

³⁶ Para maiores esclarecimentos sobre o movimento eutônico, ver o cap. 2.1 Gerda Alexander e Os Princípios da Eutonia, p. 46.

fora de forma integrada com a parte inferior do seu corpo, bacia, pernas e pés. A energia fluiu em todo o seu corpo, seus pés estavam fixos ao chão, mas prontos para o movimento, pois o tônus estava em alerta e adaptado para aquele momento.

A pesquisadora/dançarina percebeu que na seqüência criada em que procurou deslizar a pedra por toda sua bacia, a fluência foi livre. Os movimentos circulares, contornando o volume da bacia, levaram a dançarina para um movimento flexível e a se deslocar pelo espaço da sala em um tempo rápido e peso forte/leve (ver figs. 94 a 97).



Figs. 94 a 97 – “Pedra/Osso IV” c.

Nesta seqüência também, foi muito enfatizado a relação óssea, principalmente dos ossos que compõe a bacia, o centro da gravidade. Ela fez uma oposição a partir da bacia, em que os pés, numa intenção de empurrar o chão ao caminhar, a cabeça movimentava de forma circular acompanhando o movimento da bacia, livre e com intenção voltada para o teto da sala.

Sobre a importância das seqüências de movimentos, Pinto (2002, p. 141) afirmou que a criação “torna-se importante para estimular um processo que vise não só à capacidade de memorizar movimentos, mas ser capaz de repeti-los; encontrando, assim, soluções de mais economia de esforço, além de possibilitar a organização de processo expressivo”.





Figs. 98 a 101 – “Pedra/Osso IV” d.

O contato entre dançarina-pedra e a relação entre osso-pedra, foi importante para o encontro do tônus adequado, envolveu sensações, emoções e pensamentos nas criações cinestésicas.

Este Momento de Captura 4 foi significativo para a pesquisadora/dançarina, pois realizou uma síntese do que foi experienciado dos Princípios da Eutonia e dos Fatores do Movimento atingindo um resultado qualitativo do movimento expressivo.

Finalizado o procedimento metodológico, em que a pesquisadora/dançarina experienciou o próprio processo criativo em dança contemporânea, a pesquisadora acatou a sugestão da banca de qualificação em experienciar em outras pessoas o seu processo criativo. Dessa maneira, ela aplicou em três voluntárias a mesma vivência corporal para fidedignar o seu processo criativo.

Para tanto se seguem os mesmos procedimentos metodológicos acrescidos da coleta de dados, depoimentos e autorização das três colaboradoras para a publicação nesta dissertação.

3.4 MOMENTOS DE CAPTURA VIVENCIADOS PELAS TRÊS COLABORADORAS

Esta pesquisa trata de um estudo de caso, que estuda um processo criativo em dança contemporânea, imagético e sensorial, fundamentada nos Princípios da Eutonia e nos Fatores do Movimento de Laban. Por isso optamos por utilizar os mesmos procedimentos adotados no processo criativo com a pesquisadora/intérprete com três colaboradoras, para que pudéssemos primeiramente aplicar o universo de análise dos dados e também fidedignizar não só o processo criativo da pesquisadora/intérprete como um todo, mas outras possíveis interpretações advindas dele.

As três colaboradoras experienciaram os quatro momentos de captura vivenciados pela pesquisadora/intérprete, porque foram estes os selecionados por ela conforme as qualidades atingidas e suas respostas aos temas explorados nos laboratórios de dança; segundo, porque o tempo era limitado para a aplicação dos laboratórios, com suas respectivas coletas e análise de dados.

Desta forma cada uma das colaboradoras teve a possibilidade de vivenciar os quatro momentos de captura realizados em quatro dias consecutivos de laboratórios de dança de forma sintetizada e objetiva.

Para a seleção das três colaboradoras foram levadas as seguintes considerações:

- que fossem pessoas com experiência nas artes cênicas e plásticas;
- com breve experiência nas duas teorias abordadas nesta pesquisa.

Os procedimentos metodológicos para a aplicação dos laboratórios de dança foram:

- a escolha de um campo de trabalho;
- a designação dos períodos;
- desenvolvimento dos quatro momentos de captura.

Os laboratórios foram aplicados na Universidade Santa Cecília, Unisanta, localizada na Rua Oswaldo Cruz, 266, no bairro Boqueirão, em Santos. Essa escolha se deu em função de a pesquisadora ter utilizado este mesmo local para desenvolver seus laboratórios de dança, por ser professora da instituição e possuir acesso às salas de aulas.

As salas utilizadas dos laboratórios para duas das colaboradoras foram no Bloco D, sala 41 e sala 36, e para a outra foi no Bloco D, sala 54. As salas foram escolhidas em função de que se aproximassem ao máximo da estrutura física utilizada e experienciada anteriormente pela pesquisadora nos laboratórios de dança.

Os quatro laboratórios dos momentos de captura aplicados foram realizados em períodos diferentes, conforme os horários disponíveis das colaboradoras.

Duas das colaboradoras puderam realizar os laboratórios do dia 24 a 27 de julho de 2007, das 15hs às 18hs, a outra colaboradora pode realizar os laboratórios do dia 07 a 10 de agosto de 2007, das 9hs às 12hs. Cada uma delas vivenciou um total de 12hs de processo criativo em dança.

Cada momento de captura foi desenvolvido em dias consecutivos e cada laboratório de dança foi desenvolvido em três etapas³⁷ (começo, desenvolvimento e final) objetivando dois temas (Princípios da Eutonia e Fatores do Movimento), conforme foi vivenciado anteriormente pela pesquisadora/dançarina.

Os quatro momentos de captura³⁸ utilizados para a aplicação nas colaboradoras foram:

- PEDRA/OSSO I;
- PEDRA/OSSO II;
- PEDRA/OSSO III;
- PEDRA/OSSO IV.

Para a coleta de dados dos momentos de captura aplicados utilizamos os registros fotográficos e depoimentos gravados, transcritos na íntegra posteriormente e que estão nos anexos desta dissertação.

Em cada laboratório as colaboradoras foram fotografadas em seus processos individualmente, ora pela pesquisadora, ora pelos funcionários do áudio-visual da Universidade Santa Cecília de Santos, Antonio Rogério da Fonseca Oliveira e Tennyson A. Silva. Assim, essas imagens passaram pelo filtro do olhar da pesquisadora e dos olhares de Rogério e Tennyson.

Posteriormente, a pesquisadora realizou a seleção de algumas imagens registradas dos momentos de captura com o critério de interpretar de forma ilustrativa como os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento se conectam na produção de um processo criativo de dança contemporânea.

Essas imagens selecionadas sofreram pequenas modificações feitas pela pesquisadora no programa Adobe Photoshop 7.0, com o intuito de melhorar sua qualidade, definição e detalhamento das mesmas.

³⁷ Sobre as etapas desenvolvidas nos laboratórios de dança ver o cap. 3.1, p. 73.

³⁸ Sobre cada momento de captura, seus temas e objetivos ver o cap. 3.2, p. 76.

Além dos registros fotográficos utilizamos a gravação de depoimentos das três colaboradoras, individualmente, ao término de cada laboratório. Esse procedimento nos possibilitou um entendimento do que cada uma experienciou, auxiliando na análise dos dados de cada momento de captura, de acordo com a metodologia utilizada anteriormente.

Ao aceite das colaboradoras em participar dos laboratórios, foram entregues para cada uma das três uma ficha com:

- Local, dias e horários dos laboratórios;
- Dados pessoais: nome, idade, residência, telefone e e-mail;
- Questionário contendo cinco questões:
 1. Qual a sua formação acadêmica?
 2. Quais são suas experiências na área cênica (dança, teatro, circo, performance)?
 3. Qual o seu interesse em participar dos laboratórios de dança contemporânea?
 4. Você já conhecia Eutonia e Laban? Se já, especifique o conhecimento que tem sobre cada um dos métodos.
 5. Quais são suas expectativas em relação aos quatro laboratórios de dança que serão aplicados?

Essa ficha teve a função de identificar as colaboradoras como pessoas que pudessem vivenciar o processo criativo em dança contemporânea trazendo contribuições para este estudo. As fichas com as respostas das três colaboradoras estão em anexo B. Procuramos extrair das fichas os elementos que melhor ilustram as três colaboradoras.

As autorizações para divulgação dessas informações também estão no anexo A.

3.4.1 Identificação das três colaboradoras:

3.4.1.1 TAIWAN

Taiwan Cardoso Muller, 21 anos, reside em São Vicente, São Paulo. Está no último semestre do curso superior de Educação Artística da Universidade Santa Cecília de Santos, Unisantia.

Está atualmente desenvolvendo seu trabalho de conclusão de curso, TCC, cujo tema é a Expressão Corporal na aplicação para alunos do Ensino Fundamental de uma escola particular e um dos assuntos abordados são os estudos de Rudolf Laban. Suas experiências artísticas são no teatro e nas artes plásticas.

Teve acesso à Eutonia e ao Rudolf Laban nas aulas praticadas durante o primeiro e segundo semestres do primeiro ano na faculdade de Educação Artística da Unisanta.

3.4.1.2 LAÍZ

Laíz Latenek, 18 anos, reside em Santos, São Paulo. Está no quarto semestre do curso superior de Artes Visuais da Universidade Santa Cecília de Santos, Unisanta.

Trabalha com dança, especificamente dança do ventre (professora), danças étnicas, improvisação e contemporâneo; com circo, acrobalance e aéreo; performances, procurando estabelecer a miscigenação das linguagens das artes corporais (dança e circo) juntamente com as artes plásticas.

Teve acesso ao conhecimento, teórico e prática, da Eutonia e de Rudolf Laban nas aulas cursadas de Expressão Corporal no primeiro e segundo semestres do primeiro ano na faculdade de Artes Visuais da Unisanta, e em cursos realizados em São Paulo.

3.4.1.3 JULIANA

Juliana Russo Gaspar, 21 anos, reside em Santos, São Paulo. Está no quarto semestre do curso superior de Artes Visuais da Universidade Santa Cecília de Santos, Unisanta.

Seu trabalho é mais direcionado ao teatro, confecção de fantoches e material cênico. É admiradora e contempla a expressão corporal, para seu próprio benefício, e também nas aulas que leciona de educação artística para as crianças de educação infantil no colégio Santa Inês de Santos.

Teve experiência em Eutonia e Rudolf Laban nas aulas praticadas de Expressão Corporal no primeiro e segundo semestres do primeiro ano na faculdade de Artes Visuais da Unisanta da Unisanta.

Procuramos descrever os pontos relevantes dos depoimentos gravados e transcritos na íntegra. Esses pontos foram extraídos dos quatro momentos de captura vivenciados por cada uma das colaboradoras, que estão em anexo C.

A seguir faremos as análises da aplicação dos quatro laboratórios aplicados nas três colaboradoras.

3.5 ANÁLISES DOS QUATRO MOMENTOS DE CAPTURA APLICADOS NAS TRÊS COLABORADORAS

Nos laboratórios de dança contemporânea, aplicados nas três colaboradoras, Taiwan, Laíz e Juliana, a pesquisadora propôs o desenvolvimento do mesmo processo de criação vivenciado nos momentos de captura, com suas respectivas etapas e temas.

As análises feitas objetiva revelar se os quatro momentos de captura eleitos pela pesquisadora atingiram de forma similar, ou não, as três colaboradoras, de maneira que comprove a possibilidade da conexão entre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento num processo criativo em Dança Contemporânea.

Estas análises foram baseadas também nos depoimentos coletados de cada colaboradora (depoimentos em anexo) e nas observações feitas pela pesquisadora durante a aplicação dos laboratórios.

O resultado desse entrelaçamento de informações é que nos forneceu as análises de cada momento de captura descritas a seguir.

3.5.1 Momento de Captura 1

“PEDRA/OSSO I”

Temas:

- Princípios da Eutonia: pele – tato consciente, espaço interno e volume corporal, e contato consciente;
- Fatores do Movimento: peso.



Fig. 102 – “Pedra/Osso I”, Taiwan.

A colaboradora Taiwan pode experienciar o seu potencial criativo de movimentos a partir do contato estabelecido com as pedras.

Este contato inicial com as pedras foi estabelecido a partir da sensibilização da pele de seu corpo com o contato direto da pedra, seus estímulos transmitidos como, textura, peso e sons.

A comunicação estabelecida entre corpo e pedra se deu pelo contato da pele e objeto, mas não se restringiu somente ao movimento de pegar com as mãos, por exemplo, mas também com as outras regiões de seu corpo como, coluna, pés e cabeça.

Por meio da pele pode despertar sensações provocadas pelo estímulo pedra, proporcionando-lhe uma consciência de seu espaço interno e volume corporal.



Fig.103 –“Pedra/Osso I”, Taiwan.

“A consciência do corpo é proveniente das estimulações que o corpo recebe do meio, e esta consciência acontece prioritariamente pela pele” (PINTO, 2002, p. 97).

A pele é o que separa o que é de dentro e o que é de fora do corpo humano, o estímulo pedra é o principal elemento que trará sensações ao dançarino para uma consciência de seu corpo e criatividade de seus movimentos. A pedra oferece sensações e modificações tônicas.

Com o elemento pedra, a colaboradora pode sentir o peso do seu corpo. Relacionou o peso das pedras com o peso do seu corpo, proporcionando-lhe explorar o fator peso em suas movimentações.



Figs. 104, 105 e 106 – “Pedra/Osso I”, Taiwan.

Experienciou algumas ações focando o peso forte e/ou leve, mas o que ficou latente foi o peso forte, como nos movimentos de quedas e recuperação, jogar e atirar, apoiar e carregar as pedras.



Fig. 107 – “Pedra/Osso I”, Taiwan.

Sentiu que por trabalhar o fator peso forte, acabou causando um cansaço físico. Esse cansaço ocorreu por ser o primeiro laboratório experienciado pela Taiwan, seu corpo físico, músculos, articulações, ossos, talvez não estivesse preparado o suficiente para uma atividade corporal criativa de dança, em que são exigidos movimentos muitas vezes músculos que não costumamos usar e estão aparentemente adormecidos, esquecidos. Talvez por não possuir consciência suficiente de seu corpo, principalmente de seus ossos e do seu tônus, para realizar as movimentações criadas por ela. E, talvez por sua estrutura corporal desorganizada e em desequilíbrio.

PINTO (2002) descreve sobre os ajustes corporais:

Na medida em que o esqueleto se reorganiza, os tecidos moles e, portanto, mais plásticos, adaptam-se permitindo que cada parte ou tecido cumpra a função que lhe é devida, gerando conseqüentemente economia de esforço. Uma estrutura “desorganizada” e potencialmente em desequilíbrio solicita a ação de outros tecidos, que vão cumprir a função de auxiliar na manutenção da postura, resultando em um desequilíbrio funcional. (p. 88)

A colaboradora Laíz, primeiramente estabeleceu o contato com a pele por meio do imaginário durante o inventário da Eutonia; ao imaginar que vestia uma grande meia que envolvia todo o seu corpo. Por meio desse imaginário lhe possibilitou uma ativação do corpo, músculos, tendões, articulações.



Figs. 108 e 109 – “Pedra/Osso I”, Laíz.

A consciência interna de seu corpo, intensa, trouxe-lhe uma reação orgânica de enjôo. Talvez tenha ocasionado essa reação pelo trabalho respiratório inconsciente e o aumento de oxigenação do organismo, que pode levar à tontura, enjôo e até desmaios.



Fig. 110 – “Pedra/Osso I”, Laíz.

Ao estabelecer o contato com a pedra pode sentir o volume, a temperatura e a textura da pedra. Conseqüentemente resultou a integração do seu corpo.



Pesquisou o equilíbrio do corpo nos movimentos por meio da exploração do fator peso. Relacionou o peso da pedra com o peso do corpo, e que ambos os pesos eram similares em algumas movimentações.



Figs. 111 e 112 – “Pedra/Osso I”, Laíz.

Experienciou o fator peso, leve e/ou forte, procurando relacionar o peso da pedra com o peso do corpo em movimento. Houve momentos em que sentiu o corpo e a pedra, leves, e suas movimentações foram fortes. Concluiu que o fator peso forte ficou latente.

Uma percepção importante que a Laíz teve foram as variantes do peso que se modificam conforme a intenção colocada nos movimentos, ao estabelecer o contato direto da pedra com a pele de seu corpo e o contato que radia da pedra à distância do seu corpo.

Na Eutonia o trabalho da intenção, segundo Vishnivetz (1995, p. 161 e 162),

[...] utilizam-se a memória e a atenção para reviver o processo de uma ação, quando o sujeito se dispõe a trabalhar a intenção de um movimento ou de uma ação. [...]

Durante o trabalho com a intenção, emergem também os estados emocionais que acompanham a ação, permitindo à pessoa tomar consciência de seus sentimentos e registrar como e quando surgem.



Fig. 113 – “Pedra/Osso I”, Laíz.

A intenção do movimento influencia na qualidade de um Fator do Movimento, podendo neste caso, variar para uma movimentação mais leve e/ou mais forte.

“O fator do movimento-Peso pode ser associado à faculdade humana de participação com intenção. O desejo de realizar certa coisa pode apoderar-se da pessoa às vezes de modo poderoso e firme e, em outras, leve e suavemente.” (LABAN, 1978, p. 185)

A Juliana pôde perceber seu estado tônico ao levar a atenção para a pele, sensibilizando-a.



Fig. 114 – “Pedra/Osso I”, Juliana.

Por meio da pele e do tato consciente foi que a colaboradora obteve informações sobre a temperatura e a forma do seu corpo e da pedra.

Estabeleceu o contato com a pedra ao trabalhar as oposições de peso, da pedra e do corpo.

Essas variantes de peso, da pedra e do corpo, levaram-na a experimentar as oposições em relação aos movimentos, leves e fortes, como por exemplo: na presença das pedras sobre

seu corpo relacionou-as ao movimento forte e na presença das pedras sob seu corpo relacionou-as ao movimento leve. Mas, o fator peso predominante foi o forte.



Figs. 115 e 116 – “Pedra/Osso I”, Juliana.



Figs. 117, 118 e 119 – “Pedra/Osso I”, Juliana.

Ela refletiu que ao trabalhar os temas desse momento de captura lhe possibilitou uma entrega do movimento, da expressividade e da emoção, assim como, dos benefícios terapêuticos no sentir e perceber o corpo.

Ao experienciar esses temas, pele – tato consciente, espaço interno e volume corporal e contato consciente, juntamente com o fator peso, possibilitou a regulação tônica. “O tônus está presente em todo o organismo e adapta-se às circunstâncias, tanto nas ações quanto nos comportamentos, ou seja, nas ações físicas e nas aparências emotivas.” (PINTO, 2002, p. 84)

Dentre as três colaboradoras pudemos verificar alguns pontos em comuns, como:

- Conscientização aprofundada do corpo iniciada pelo contato estabelecido da pele com a pedra;
- Relação das variantes de peso do corpo e da pedra;
- Predominância do fator peso forte nas movimentações de jogar, pegar, cair e carregar.

3.5.2 Momento de Captura 2

“PEDRA/OSSO II”

Temas:

- Princípios da Eutonia: espaço interno e volume corporal, ossos - transporte e contato consciente;
- Fatores do Movimento: espaço.



Fig. 120 – “Pedra/Osso II”, Taiwan.

A Taiwan, no inventário, teve dificuldades de imaginar os seus ossos como pertencendo ao seu corpo, mas ficou muito atenta a eles na hora de realizar as posições de controle da Eutonia.

O chão foi o principal aliado para a consciência dos ossos, pois ele é que dá suporte para o apoio de seu corpo.

A consciência dos ossos, adquirida com o tempo, foi lhe trazendo um estado de alerta³⁹ para o seu corpo principalmente nos impulsos de movimentos. Estes impulsos eram realizados com uma qualidade maior a partir da consciência dos ossos, da transmissão de energia iniciada pelos ossos numa ação de empurrar, por exemplo.

³⁹ Estado de alerta na Eutonia é o estado de consciência. “É estar alerta e receptivo à realidade, à situação, ao que acontece e a nós mesmos. [...] Estar desperto requer certo nível de atenção, receptividade e certo tônus muscular em todo o organismo.” (VISHNIVETZ, 1995, p. 159)



Fig. 121 e 122 – “Pedra/Osso II”, Taiwan.

Ao experienciar o fator espaço, percebeu que localizava vários focos em suas movimentações e que era muito difícil focar apenas um de forma direta. Com isso, definiu que o espaço mais trabalhado foi o flexível.

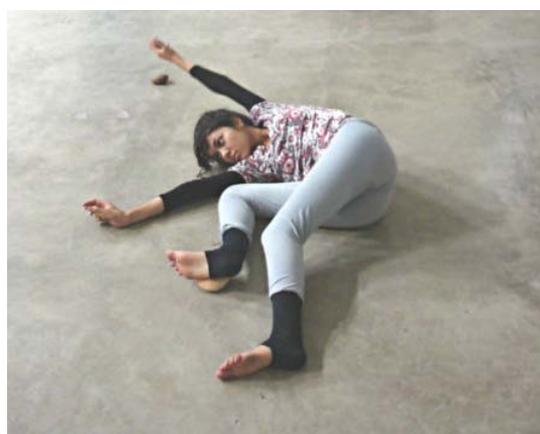
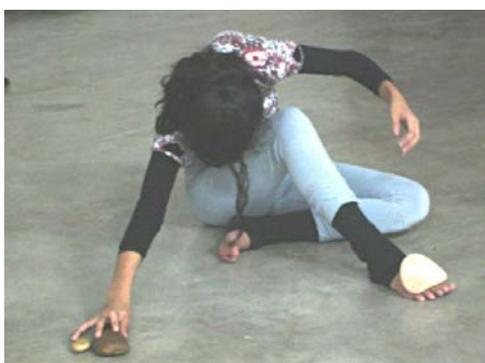


Fig. 123 – “Pedra/Osso II”, Taiwan.

Taiwan procurou reduzir o número de pedras para estabelecer o contato com o seu corpo durante os movimentos e para facilitar a exploração do fator espaço, direto e/ou flexível.

Algumas ações ficaram visíveis como, o encaixar, o apoiar, o equilibrar. Ela teve uma necessidade de preencher os espaços vazios do seu corpo com as pedras e também da sala de aula com as pedras.



Figs. 124 e 125 – “Pedra/Osso II”, Taiwan.



Figs. 126 e 127 – “Pedra/Osso II”, Taiwan.

A colaboradora sentiu que o estímulo sonoro (música) foi muito forte e que interferiu em suas movimentações. Sentiu que houve momentos que a música era um estímulo que sobressaía ao estímulo da pedra. Pensamos que tal ocorrido se deu pelo seu estado de alerta estar mais aflorado.



Fig. 128 – “Pedra/Osso II”, Taiwan.

Com o tempo a pedra se tornou o estímulo maior, isso porque com o desenrolar da pesquisa corporal, do contato estabelecido com as pedras (ora diretamente em contato com a pele e ora havendo um distanciamento entre pele e pedra), Taiwan percebeu mais os seus ossos.

O contato com as pedras aconteceu pelo peso do corpo exercido sobre e sob, as pedras durante sua criação.

Duas conclusões que a colaboradora pôde ter ao trabalhar o fator espaço: o desenvolver da atenção e da atitude, pois o espaço informa o “onde” do movimento e para isso o corpo precisa estar atento para o(s) foco(s) do movimento e que atitudes este corpo precisa tomar para explorar seus movimentos de maneira qualitativa neste espaço.

O fator de movimento-Espaço pode ser associado à faculdade humana de participação com atenção. A tendência predominante aqui é a de orientar-se a si próprio e a de descobrir um relacionamento com um objeto de interesse, seja de modo direto e imediato, seja de modo cauteloso flexível. (LABAN, 1978, p. 185)



Fig. 129 – “Pedra/Osso II”, Laíz.

A Laíz teve uma sensibilidade em relação à temperatura do ambiente que colaborou para o contato com os ossos. Também, a consciência dos ossos foi realizada a partir de uma necessidade física por meio do estalar as articulações entre os ossos.

Segundo Adams (2002, p. 89), “As articulações devem estar lubrificadas; quando não estão, rangem e estalam com qualquer movimento, produzindo um ruído desagradável que não costuma passar despercebido”.

A consciência profunda dos ossos fez com que concluísse que a única coisa que não relaxa no corpo são os ossos. Essa consciência dos ossos foi adquirida pelo relaxar dos músculos.

Nas posições de controle da Eutonia com a atenção voltada aos ossos, ela pôde ativar e conectar outras partes do corpo como, as cartilagens, em uma sensação de abrir os espaços entre as cartilagens, e concluiu que conforme a posição dos ossos influencia a conexão de energia, o fluxo.

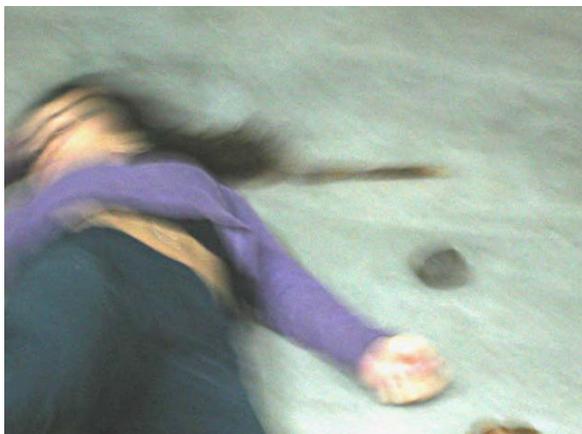


Figs. 130 e 131 – “Pedra/Osso II”, Laíz.

Ao estabelecer o contato com as pedras, Laíz pode explorar e relacionar o fator espaço em suas movimentações com as da pedra.

Ela pôde fazer uma reflexão com o “acaso” do movimento relacionando com o fator espaço flexível, como por exemplo: durante o percurso de um movimento em que a pedra nos induz para um outro movimento, sem querer, e em resposta temos uma movimentação

flexível. Ou mesmo no permanecer da pedra no corpo e ao cair inesperadamente levando o corpo a tomar uma atitude, um movimento em resposta ao estímulo trazido pela pedra.



Figs. 132 e 133 – “Pedra/Osso II”, Laíz.

Dessa maneira, definiu que o espaço trabalhado foi o flexível.

Gostaríamos de fazer uma citação importante neste momento de captura quando nos referimos ao corpo no espaço:

Para Laban os movimentos são processos de radiação do corpo no espaço, são a experiência cinestésica das tensões criadas no corpo. As formas esculpidas no espaço dependem da estrutura física das pessoas, dos músculos e principalmente das articulações que permitem o posicionamento, a ocupação tridimensional do espaço. (PINTO, 2002, p. 67)



Fig. 134 – “Pedra/Osso II”, Laíz.

Por isso que ao criar movimentos explorando o Fator do Movimento espaço o dançarino precisa anteriormente ter uma consciência de seu espaço interno e volume corporal, e dos ossos.

Atingida a consciência corporal, a forma de seu corpo no espaço, conseqüentemente o dançarino estará pronto para explorar seus movimentos com enfoque no fator espaço.



Fig. 135 – “Pedra/Osso II”, Juliana.

A Juliana tomou consciência dos ossos, refletiu sobre o equilíbrio do corpo, da força e da sustentação exercidas.

No inventário da Eutonia entrou em contato com os seus ossos por meio do peso do seu corpo deixado em relação ao chão e do seu desenho impresso nele.

Também, como a Taiwan, percebeu os ossos no impulso do movimento.

O impacto do osso no chão lhe proporcionou uma consciência da firmeza e dureza deles, como nos movimentos de cair.

Essas quedas foram de forma parcial, houve uma resistência ao chão, os movimentos foram até certo momento livres, mas a informação recebida pelo estímulo do chão (dureza) fez com que a colaboradora não entregasse o seu corpo todo à queda, se transformando então em um movimento controlado.



Figs. 136, 137 e 138 – “Pedra/Osso II”, Juliana.

Ao entrar em contato com as pedras, Juliana trabalhou os limites do espaço, do espaço físico da sala de aula, do espaço do seu corpo nas movimentações e do espaço nas passagens de um movimento ao outro.

Explorou as movimentações restritas e expansivas espacialmente.



Fig. 139 – “Pedra/Osso II”, Juliana.



Figs. 140 e 141 – “Pedra/Osso II”, Juliana.



Fig. 142 – “Pedra/Osso II”, Juliana.

Concluiu que os movimentos que lhe trazem mais prazer e liberdade são os que permitem um deslocar maior pelo espaço da sala de aula, e que com isso possibilita trabalhar os movimentos flexível e direto.

Não ficou definido um fator do espaço predominante em seus movimentos, ora eles eram flexíveis, ora eles eram diretos.

O que pudemos analisar de comum entre as três colaboradoras:

- A consciência óssea trouxe uma segurança nas movimentações exploradas, podendo ser vistas, por exemplo, nos movimentos arriscados e ousados das quedas e dos lançares no espaço;
- Não houve queixas ou sensação de cansaço físico ao término do processo criativo da dança, por motivo da consciência óssea que fora atingida.

3.5.3 Momento de Captura 3

“PEDRA/OSSO III”

Temas:

- Princípios da Eutonia: ossos - transporte e movimento eutônico;
- Fatores do Movimento: tempo.



Fig. 143 – “Pedra/Osso III”, Taiwan.

Taiwan durante seu processo criativo teve dificuldade em trabalhar o fator tempo, lento e rápido, e defini-los isoladamente.

Isso se deu pelo estado corporal em que ela se encontrava naquele dia: estava cansada e conseqüentemente com o tônus baixo.

Seu ritmo interno e tônus estavam baixos, mas conseguiu encontrar uma solução para ativá-los por meio da respiração⁴⁰.

A dificuldade de trabalhar um tempo específico, lento ou rápido, se deu quando foi introduzida a música no processo criativo de movimentos, pois o estímulo musical era muito forte e havia momentos que seu corpo pedia uma dinâmica de movimento oposta ao que a música sugeria.

O estímulo musical foi o mesmo usado pela pesquisadora/dançarina em seus momentos de captura para fidedignar o estudo de caso. A música é um estímulo a mais no processo criativo da dança em particular, não dá para anulá-la ou colocar outro estilo musical,

⁴⁰ “A eutonia não chama com freqüência a atenção diretamente para a respiração, nem impõe exercícios fixos, visto acreditar na aquisição da respiração natural, na respiração como liberdade.” (PINTO, 2002, p. 90)

pois com certeza traria resultados diferenciados das três colaboradoras com os da pesquisadora.

Trabalhar esse Fator de Movimento tempo pode trazer dificuldade de início se a pessoa ao pesquisá-lo ainda não tem uma consciência profunda do seu corpo, distinção de ritmo interno e tempo do movimento⁴¹. Encontrará dificuldades para ativar o seu corpo e conectar-se aos diversos estímulos externos, deixando-os participar ou não conscientemente de sua pesquisa.



Figs. 144 e 145 – “Pedra/Osso III”, Taiwan.

Por seu corpo estar com o tônus baixo, seus movimentos tenderam para o chão e sentiu mais o peso forte.

Com o contato das pedras no seu corpo, o tempo predominante de suas movimentações foi o lento, pelo fato de não deixá-las cair.

Taiwan conseguiu mudar o seu ritmo interno e o tempo de suas movimentações depois de um processo longo de experimentações. Foi por meio do contato com o ritmo de sua respiração e do contato indireto com a outra colaboradora, Laíz, que conseguiu explorar o tempo rápido.



Fig. 146 – “Pedra/Osso III”, Taiwan.

Procurou neste momento trabalhar a oposição do tempo. Se a respiração estava lenta foi em busca de movimentos rápidos e se a colega estava lenta foi que conseguiu ter algumas ações como, espalhar, jogar, atirar as pedras.

⁴¹ Sobre a diferença de ritmo interno e tempo do movimento ver o cap. 2.2 Rudolf Laban e os Fatores do Movimento, p. 64.



Figs. 147 e 148 – “Pedra/Osso III”, Taiwan.

Como o fator tempo está relacionado à operacionalidade, a decisão, talvez a colaboradora precisasse praticar mais de um laboratório de dança para atingir os objetivos desse momento de captura. A consciência dos ossos, do movimento eutônico e a decisão do tempo a ser tomado em seus movimentos demandam de uma consciência plena de seu corpo para decidir o “quando” do movimento.

A colaboradora Laíz sentiu que foi o melhor laboratório experienciado até então, pois lhe possibilitou o pensar dos movimentos. Refletiu o quanto os fatores são fundamentais para obter uma integração no movimento e que dão infinitas possibilidades de seqüências em um improviso na dança.

Ela pôde fazer algumas verificações e relações ao explorar, por exemplo, no tempo lento seus movimentos eram fortes e no tempo rápido seus movimentos eram leves, e sentiu o peso de seu corpo durante o processo.



Fig. 149 – “Pedra/Osso III”, Laíz.

Neste momento de captura possibilitou a Laíz, a explorar a repetição de movimentos e a passagem de um movimento ao outro, trazendo-lhe uma qualidade maior de sua dança.



Figs. 150, 151 e 152 – “Pedra/Osso III”, Laíz.

A repetição de movimentos é importante para a dançarina encontrar “soluções de mais economia de esforço, além de possibilitar a organização de processo criativo” (PINTO, 2002, p. 141).

O contato com a pedra trouxe a sensação de complemento ao seu corpo, a pedra integrou ao seu corpo.

No início, durante as posições de controle da Eutonia, a colaboradora fez uma relação dos ossos com a arquitetura, seus ângulos nas movimentações exercidas. Ela entrou também em contato com a interiorização do corpo, como por exemplo: dos nervos nas ações de esticar e alongar.



Figs. 153 e 154 – “Pedra/Osso III”, Laíz.

Este laboratório trouxe à Laíz uma amplitude de movimentos e prazer ao criar sua dança.



Fig. 155 – “Pedra/Osso III”, Juliana.

A Juliana entrou em contato com os diferentes tempos conforme os movimentos explorados, como por exemplo, os de sustentação que se tornam mais lentos.

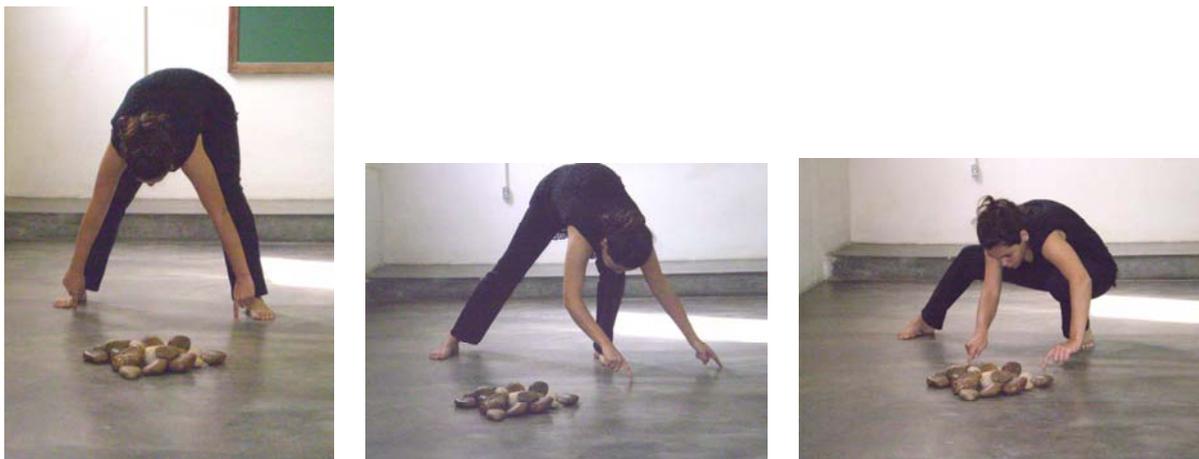
Para a sustentação do corpo é preciso toda uma reorganização a partir dos ossos e com um tônus adaptado para que ele permaneça na movimentação criada, atingindo assim o equilíbrio do corpo.

Pesquisou e refletiu sobre a estrutura e o equilíbrio de seu corpo nos movimentos. Percebeu a força necessária para manter um corpo no movimento lento e as mudanças dessa força conforme o tempo das movimentações.



Figs. 156 e 157 – “Pedra/Osso III”, Juliana.

Para um contato consciente de seu corpo em movimento, Juliana percebeu que teve uma tendência para o tempo lento.



Figs. 158, 159 e 160– “Pedra/Osso III”, Juliana.

O contato com as pedras a estimulou e permitiu a exploração dos movimentos nos fatores do tempo e peso. Como trabalhou mais o tempo lento e o peso forte, sentiu um desgaste maior e quando trabalhou o tempo rápido e o peso leve, sentiu um desgaste menor.

Foi discutida a questão do desgaste sentido pela colaboradora ao término do laboratório: talvez ela tenha colocado força desnecessária em uma duração prolongada durante a execução dos movimentos, por isso a sensação de desgaste maior ao explorar o forte e o lento. E, ao realizar movimentos rápidos e leves, ela se deixou ir pelo impulso do movimento, sentindo uma liberdade em relação ao espaço, o que dificultou no pensar do movimento no seu ato, mas resultando em um desgaste menor.

Pudemos analisar as seguintes semelhanças durante as vivências das três colaboradoras:

- Executaram movimentos no tempo lento para obter uma maior consciência de seu corpo e do pensar nas movimentações;
- Relacionaram os Fatores do Movimento tempo e peso;
- Exploraram suas criações de forma livre no espaço.

3.5.4 Momento de Captura 4

“PEDRA/OSSO IV”

Temas:

- Princípios da Eutonia: movimento eutônico;
- Fatores do Movimento: peso, espaço, tempo e fluência.



Fig. 161 – “Pedra/Osso IV”, Taiwan.

Neste último laboratório a colaboradora Taiwan refletiu sobre o pensar no movimento durante o seu ato presente. A presença, a atenção e a atitude estavam aguçadas.

Durante o processo criativo de sua dança pensou no “que” estava se movimentando, no “como” e “onde” esse corpo se movimentava, nas ações feitas e o “como” se movimentar com as pedras.

E estes pensares não a impediram de deixar aflorar a sua criatividade, sua espontaneidade, emoção e expressão.

Sentiu que neste momento de captura foi o mais intenso de todos e que possibilitou a ampliação de seu repertório de movimentos.



Figs. 162 e 163 – “Pedra/Osso IV”, Taiwan.

As combinações feitas entre os Fatores do Movimento peso, espaço, tempo e fluência atingiram seus objetivos quando voltava sua atenção para os ossos, pois sem essa consciência percebeu que tornava difícil conciliar os quatro Fatores nos movimentos.

Percebeu que em sua dança os Fatores do Movimento que ficaram latentes foram: peso forte, espaço flexível e tempo lento.

O contato com o elemento pedra foi estabelecido de maneira consciente e imediata. A familiaridade com esse elemento lhe trouxe uma segurança maior nas suas movimentações e que foi percebido em algumas ações como, jogar, atirar, carregar e na maneira em que seu corpo reagia ao acaso, propositado muitas vezes pelas pedras.



Fig. 164 – “Pedra/Osso IV”, Taiwan.

Taiwan se relacionou com a música de um modo livre. Ela serviu ora como estímulo para entrar em contato com o seu ritmo interno, ora como estímulo para a criação de sua dança, trabalhando as oposições rítmicas e até a anulação da música durante as movimentações de forma consciente e proposital.



Fig. 165– “Pedra/Osso IV”, Taiwan.



Fig. 166 – “Pedra/Osso IV”, Laíz.

A Laíz sentiu que este quarto laboratório foi o mais completo, pois explorou todos os Fatores do Movimento experienciados nos momentos de captura anteriores.

Os Fatores do Movimento lhe proporcionou infinitas maneiras de se movimentar ampliando sua criação na dança.

Concluiu que não basta só pensar nos movimentos, mas que é importante praticá-los para uma integração dos fatores com o elemento pedra.



Figs. 167 e 168 – “Pedra/Osso IV”, Laíz.

Dentre os Fatores do Movimento o peso não ficou definido apenas em um predominantemente. Durante todo o seu processo criativo o leve e o forte se mesclaram nas movimentações. Ora o rápido e ora o lento foram experimentados nas repetições de movimentos em dois tempos.





Figs. 169, 170 e 171 – “Pedra/Osso IV”, Laíz.

A relação entre osso/pedra foi sentida no cair da pedra sobre determinada parte do corpo e seu impacto. O que ficou registrado foi a característica de dureza da pedra.



Figs. 172 e 173 – “Pedra/Osso IV”, Laíz.

Além de o elemento pedra ser um estímulo, a colaboradora percebeu um outro estímulo forte, a música. Ambas, pedra e música colaboraram para a expressividade do movimento.



Fig. 174 – “Pedra/Osso IV”, Laíz.



Fig. 175 – “Pedra/Osso IV”, Juliana.

A Juliana concluiu ao final desse laboratório que os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento dão a possibilidade à pessoa de pensar e analisar os seus movimentos, mas que demanda de mais tempo para suas respectivas práticas.

E que os temas experienciados em cada momento de captura, especificamente com a consciência dos ossos, promoveu movimentações inéditas.

Dos Fatores do Movimento predominaram o tempo lento, o espaço flexível e o peso forte.

Concluiu que os dois temas aplicados em cada momento de captura possibilitaram-lhe estudar, sentir, perceber e observar com maior detalhamento os movimentos. E o aproveitamento livre do espaço físico da sala trouxe-lhe uma satisfação ao se movimentar.



Figs. 176 e 177 – “Pedra/Osso IV”, Juliana.

Experienciou algumas combinações de peso, espaço e tempo, e a que teve facilidade e benefícios para sua pesquisa foi a combinação forte, flexível e lento.

O que proporcionou esse esforço foram as ações de carregar e segurar as pedras em seu corpo, procurando não derrubá-las.

O elemento pedra proporcionou um contato com o seu corpo ao relacioná-la com os ossos.



Fig. 178– “Pedra/Osso IV”, Juliana.

A pedra permitiu a sensibilização dos seus ossos, pois é um elemento sólido e natural. É um estímulo eficaz quando o objetivo é focado nos ossos e estabelece-se o contato entre pedra/osso.



A música e os Fatores do Movimento são estímulos que lhe trouxeram a expressão dos movimentos.



Figs. 179, 180 e 181 – “Pedra/Osso IV”, Juliana.

Em nossa análise, verificamos que neste momento de captura as três colaboradoras tiveram em comum:

- A reflexão de que os Fatores do Movimento proporcionam o pensar no movimento em seu ato, ampliação de seu repertório e da expressividade;
- O fator espaço latente foi o flexível.
- A consciência e qualidade dos movimentos foram alcançadas por meio dos ossos do corpo;
- Houve o contato entre pedra e corpo, pedra/osso;
- A música foi um estímulo para a criação, mas acabou sendo um complemento ao estímulo principal da pedra. Ela também colaborou para a expressividade nos movimentos.
- A fluência não teve um enfoque predominante, mas teve seu desenvolvimento durante o processo criativo da dança, oscilou entre livre e controlada.

3.6 ANÁLISE GERAL DOS MOMENTOS DE CAPTURA VIVIDOS PELAS TRÊS COLABORADORAS E PELA PESQUISADORA/DANÇARINA

Ao analisar as três colaboradoras e a pesquisadora/dançarina nos quatro laboratórios de dança, focando os temas dos quatro momentos de captura, refletimos sobre a especificidade de cada uma das dançarinas e da assimilação do entendimento corpóreo nos movimentos criados.

Cada uma delas teve suas dificuldades e facilidades ao trabalhar os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento, o ponto positivo dessa experimentação é que todas estavam disponíveis para receberem conhecimentos novos e aprimorar a criação de movimentos.

Os Princípios da Eutonia (pele – tato consciente, espaço interno e volume corporal, ossos – transporte, contato consciente e movimento eutônico) trouxeram à pesquisadora/dançarina e às três colaboradoras uma autonomia corporal e segurança ao executar os movimentos, embora em graus de consciência e qualidades diferenciados, mas todas tiveram uma consciência crescente e qualitativa nas suas pesquisas sobre esses Princípios.

No último laboratório foi difícil para as colaboradoras e para a pesquisadora, finalizar o processo criativo daquele dia, pois Taiwan, Laíz e Juliana, assim como a pesquisadora, estavam envolvidas. O tempo de repente parou, e a sensação que dava era que elas poderiam ficar horas a mais criando fluentemente e a pesquisadora acompanhando-lhes com o seu olhar. Não houve cansaço neste momento, o corpo estava preparado, pronto para o seu criar.

Os Fatores do Movimento (peso, espaço, tempo e fluência) trabalhados em separado e em combinado no último laboratório, trouxe para as três colaboradoras e para a pesquisadora/dançarina o pensar, o questionar sobre os seus corpos em movimento. Entraram em contato com as dificuldades, facilidades e tendências ao explorar o peso, o espaço, o tempo e a fluência, mas perceberam que em qualquer movimento que façam, esses fatores estão presentes e que são possíveis de estudá-los em separado e/ou combinados. Eles trouxeram o colorido para a criação da dança, a expressividade e a qualidade dos movimentos.

O estímulo do elemento pedra, lhes trouxe uma variedade de sensações, percepções, contatos. Este elemento proporcionou o contato com os seus ossos, por suas qualidades semelhantes, principalmente pela sua dureza. Neste sentido verificamos que a pedra é um estímulo eficaz para o desenvolvimento da conscientização dos ossos, da mecânica, da tonicidade e criatividade dos movimentos.

O que sentimos é que o tempo para explorar cada momento de captura foi pequeno para se ter um resultado profundo, mas para esta pesquisa tivemos resultados positivos. As vivências foi uma maneira de confirmar, provar, que ao trabalhar cada tema desenvolvido proporcionou uma eficácia corporal e criativa em um processo criativo de dança contemporânea.

O que pudemos verificar em relação à experiência corporal criativa da pesquisadora/dançarina paralelamente com o que perceberam as três colaboradoras da mesma experiência foi que:

1. Os temas desenvolvidos proporcionaram o conhecimento do corpo e da mecânica dos seus movimentos no seu fazer de modo gradativo;
2. A consciência corporal foi fundamental para a criação de movimentos qualitativamente e integrada com o ambiente e objeto;
3. Alguns dos Princípios da Eutonia e dos Fatores do Movimento foram mais difíceis de assimilação, por questões de tempo de trajetória de cada uma das dançarinas nas respectivas teorias;
4. A predominância dos fatores peso, espaço, tempo e fluência tiveram suas diferenças entre as três colaboradoras e a pesquisadora/dançarina, por dificuldades e facilidades particulares de cada uma, pela experiência prática e diferenciação de técnicas na área da dança, por se tratarem de estruturas físicas corporais distintas e pelo potencial criativo de cada uma.
5. O contato por meio da pele com a intenção de chegar até os ossos foi estimulado de forma similar, através da pedra. O ponto de partida e chegada para a sensibilização e percepção dos ossos foi o mesmo, apenas a duração do caminho para a chegada é que teve diferenciações, por razões do estado corporal, físico e emocional, em que cada uma se encontrava;
6. Concluímos ao final dos quatro momentos de captura que a consciência óssea é a chave para a iniciação de qualquer movimento;
7. O tônus adequado varia conforme as intenções dadas a cada movimento e o focar da atenção para os ossos possibilita a facilitação do seu encontro;
8. O contato com a pedra possibilitou informações qualitativas diversas como: forma, cor, temperatura, textura, peso e tamanho, que colaboraram para a consciência corporal e criação do movimento;
9. O estímulo pedra proporcionou idéias, respostas corporais, imagens, histórias, ações e movimentos variados;

10. O estímulo musical teve sua importância para a criação expressiva dos movimentos;
11. Os Fatores do Movimento proporcionaram a amplitude do repertório de movimentos;
12. A quantidade dos laboratórios aplicados foi suficiente para o objetivo desta pesquisa, mas para um processo criativo que objetivaria a conclusão de uma obra a mesma quantidade seria insuficiente.
13. A conexão dos dois temas nos quatro momentos de captura nas etapas (começo, desenvolvimento e final), proporcionou às três colaboradoras e à pesquisadora/dançarina que chegassem ao movimento expressivo e comunicativo.

Abrimos com essa experiência uma gama de células de movimentos, ações, idéias, que no processo criativo só tem a ganhar qualitativamente. Ganha o Pesquisador, o Dançarino, o Intérprete, a Dança e a Arte.

Depois de analisarmos os momentos de captura da pesquisadora/dançarina e das três colaboradoras, consideramos que temos subsídios para realizar o capítulo que se segue, uma síntese das conexões estabelecidas pela pesquisadora entre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento.

4. UMA SÍNTESE DAS CONEXÕES ESTABELECIDAS PELA PESQUISADORA ENTRE OS PRINCÍPIOS DA EUTONIA E OS FATORES DO MOVIMENTO

No processo criativo da dança a pesquisadora/dançarina transitou entre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento em todo o seu desenrolar. Essas duas teorias tiveram destaque durante o processo criativo nos laboratórios de dança e sobressaíram conforme as necessidades corporais cinestésicas da dançarina.

Abaixo segue o quadro dos quatro momentos de captura com seus respectivos temas, Princípios da Eutonia e Fatores do Movimento, explorados pela pesquisadora/dançarina:

MOMENTOS DE CAPTURA:

PEDRA/OSSO I	PRINCÍPIOS DA EUTONIA: <ul style="list-style-type: none"> • Pele – tato consciente; • Espaço interno e volume corporal; • Contato consciente. 	FATORES DO MOVIMENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Peso.
PEDRA/OSSO II	PRINCÍPIOS DA EUTONIA: <ul style="list-style-type: none"> • Espaço interno e volume corporal; • Ossos – transporte; • Contato consciente. 	FATORES DO MOVIMENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Espaço.
PEDRA/OSSO III	PRINCÍPIOS DA EUTONIA: <ul style="list-style-type: none"> • Ossos – transporte; • Movimento eutônico. 	FATORES DO MOVIMENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Tempo.
PEDRA/OSSO IV	PRINCÍPIOS DA EUTONIA: <ul style="list-style-type: none"> • Movimento eutônico. 	FATORES DO MOVIMENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Peso; • Espaço; • Tempo; • Fluência.

Fig.182 - Quadro dos Momentos de Captura.

Temos conhecimento que para qualquer dançarino a consciência do corpo é essencial para desenvolver sua dança qualitativamente.

Quando falamos de dança qualitativa queremos com isso dizer que o dançarino executa seus movimentos de modo consciente não só fisicamente, mas de um corpo integrado, corpo-mente-espírito, consciente da mecânica e do pensar do movimento na execução da dança, que o corpo se expressa e se comunica em um tempo-espço.

Refletindo sobre este corpo integrado podemos indagar: qual é o ponto de partida para que o dançarino se movimente de modo consciente e expressivo?

A pesquisadora considerou que uma das maneiras possíveis para iniciar a busca do movimento consciente e expressivo é por meio dos Princípios da Eutonia (pele – tato consciente, espaço interno e volume corporal e contato consciente) e dos Fatores do Movimento (peso), experienciado no primeiro momento de captura “Pedra/Osso I”.

Na Eutonia a comunicação se inicia por meio da pele. Ela é a camada mais superficial do corpo, e é por meio do tato que a pele que sente o meio ao seu redor e os estímulos externos. A pele tem memória e as pessoas vão adquirindo conhecimento com o transcorrer de suas vidas. Somos pessoas de passado-presente-futuro.

PINTO (2002) coloca que a experiência corporal é cumulativa. Quanto mais pesquisamos, experienciamos sobre o nosso corpo, suas ações, suas reações, mais temos segurança, amplitude e domínio do movimento, seja ele cotidiano e/ou artístico.

Gerda Alexander foi sábia ao colocar como ponto de partida para a prática da Eutonia a sensibilização por meio da pele.

No corpo da pesquisadora/dançarina a pele teve sua importância em todo o processo da dança criada, ora com mais ênfase, ora ficando em segundo plano.

A consciência da pele possibilitou o contato com o elemento pedra, estímulo e objeto principal para a sua criação. Ela sentiu e percebeu, não apenas com as mãos, mas com o corpo todo, as variadas informações que a pedra lhe trouxe.

O toque das mãos na pedra, por exemplo, exerce uma pressão determinada conforme o que a dançarina está buscando assimilar corporalmente. Para esse toque é preciso exercer certa força de suas mãos contra o objeto tocado. Este toque está carregado não somente de possibilidades físicas motoras, mas também de sentimentos e emoções para com a pedra. Ela conseqüentemente trará à dançarina uma resposta tônica corporal.

Como foi dito no capítulo dois, a Eutonia visa o encontro do tônus adequado para as diversas atividades de uma pessoa e é por meio da consciência óssea que podemos fazer a regulação do tônus.

Se pensarmos em consciência corporal, seria um grande salto irmos da consciência da pele para a dos ossos sem antes aprofundarmos no espaço interno do corpo (músculos, articulações, tendões, órgãos) e sem nos dar conta que o corpo possui um volume, uma tridimensionalidade.

A pesquisadora aborda o espaço interno e volume corporal nos dois primeiros momentos de captura “Pedra/Osso I” e “Pedra/Osso II”, pois é com consciência do seu espaço interno e volume corporal que ela poderá explorar de modo amplo e seguro os movimentos

focados nos fatores do peso e espaço. O corpo possui um espaço interno, peso, forma tridimensional, ocupa um espaço exterior e se relaciona com o seu *habitat*.

A pesquisadora/dançarina adquiriu consciência de seu espaço interno e volume corporal ao estabelecer o contato direto com a pedra, foi a pedra que a sensibilizou e que propôs a percepção de seu corpo tridimensional, de seu corpo com o objeto em movimento no e com o espaço.

Como já colocamos anteriormente os Fatores do Movimento (peso, espaço, tempo e fluência) foram focados cada um separadamente nos laboratórios de dança realizados pela pesquisadora/dançarina.

O fator peso foi trabalhado inicialmente porque a pesquisadora relacionou o peso do seu corpo com o peso do objeto pedra. Tomar consciência dos diferentes pesos (corpo e objeto) foi a maneira de ligar os Princípios da Eutonia aos Fatores do Movimento.

É preciso esclarecer as diferenças de “peso do corpo”, “peso do movimento” e “força”. O peso do corpo se refere ao peso da massa corpórea, estando este em movimento ou não; o peso do movimento é a qualidade de uma ação ou movimento que varia do forte e/ou leve; força é o grau de tonicidade que o corpo exerce.

O fator peso teve enfoque principal no primeiro momento de captura, mas na realidade ele foi cumulativo nas experiências corpóreas durante os outros três momentos de captura seguintes.

LABAN (1979) afirma que ao explorar o fator peso a pessoa trabalha a participação interna, intenção, que é relativo ao “o quê” e afeta a sensação.

Para realizar um movimento qualquer a pessoa precisa ter uma intenção. Podemos exemplificar da seguinte maneira: a dançarina teve a intenção de tocar a pedra de modo firme para despertar a sensibilização e a percepção de seu corpo com a pedra, estimulando-a então à criação de movimento.

Foi por meio da pele – tato consciente que a pesquisadora/dançarina sentiu e percebeu o peso do seu corpo e o peso da pedra, se conscientizou do seu espaço interno e volume corporal ao estabelecer o contato com a pedra, e estabeleceu a conexão ao explorar as variantes do fator peso, forte e leve, nas movimentações criadas.

A consciência corporal com base nesses cinco Princípios da Eutonia traz juntamente com o fator peso o encontro do tônus corporal e a economia de energia do movimento.

A prática corporal com enfoque no fator peso, proporciona à pessoa a percepção da distribuição do peso do corpo entre o centro da região escapular e o centro da região pélvica.

Esta consciência também é adquirida na vivência corporal com base nos Princípios da Eutonia.

A percepção dos ossos como alicerces do corpo, o caminho traçado pelos ossos da coluna, unindo os dois centros citados acima, juntamente com os ossos das extremidades do corpo, braços, mãos, pernas, pés e cabeça, traz a estabilidade e segurança para o movimento.

Pinto (2002, p. 88) ressalta que: “os ossos oferecem não somente suporte para o peso do corpo com dão direção e objetivam os movimentos executados”.

São nos segundo e terceiro momentos de captura, “Pedra/Osso II” e “Pedra/Osso III”, que a pesquisadora enfatiza o Princípio da Eutonia, ossos – transporte.

A consciência dos ossos colaborou para com que a pesquisadora/dançarina refletisse e experienciasse com os alicerces de seu corpo, os ossos, não só no estado de passividade aparente, mas do seu corpo em movimento.

É no momento de captura “Pedra/Osso II”, que a pesquisadora vivencia o fator espaço.

A consciência do espaço corporal é ampliada quando focamos o espaço que a dançarina ocupa ao se movimentar. O espaço que está ao redor do corpo é modificado conforme o movimento realizado da dançarina, ela está em constante mutação.

A comunicação estabelecida da dança criada é de maneira multifocadora espacialmente. O fator espaço flexível é enfatizado ao estabelecer o contato consciente do corpo da dançarina com a pedra, é este fator que colabora para informar o “onde” do movimento. Quando a dançarina leva sua atenção para o espaço vem juntamente a atitude de decisão, o “quando” se movimentar.

É neste momento que a pesquisadora/dançarina está mais atenta na maneira que realizará seus movimentos sem perder o enfoque dos ossos e dos estímulos produzidos pelas pedras. A comunicação osso/pedra e pedra/osso se fazem na dança pelo espaço interno corporal acrescido ao espaço circundante do seu corpo em movimento.

O osso nesta pesquisa é o principal elemento estimulante corpóreo e a pedra é o principal elemento/objeto estimulante.

As relações que a pesquisadora fez nesta pesquisa são as semelhanças entre osso/pedra e pedra/osso, em sua transitoriedade e de sua simbiose. Esta relação se deu justamente pela sensibilização e consciência óssea, que inicialmente surgiu dos ossos que compõem o crânio e que posteriormente seguiu para os outros ossos de seu corpo.

Foi durante a criação dos movimentos que a dançarina intensificou a consciência dos ossos e que o transporte foi trabalhado. Para a Eutonia a prática do transporte tem início pela

ossatura e prolongamentos dos eixos para fora do corpo, é ele que trará a movimentação ampla, segura, econômica de energia e eficaz para o desenvolvimento da força corpórea.

Em todo o processo criativo o transporte foi focado, a transmissão de energia pela ossatura que se prolonga dos eixos do corpo para o seu exterior, tanto nos movimentos estando a pedra em contato direto com a pele da dançarina, como nos movimentos estando a pedra distante espacialmente de seu corpo.

Estes dois tipos de contato, radiante e linear, é que trouxeram adequação da força corporal que é exigida ao se movimentar e que foram enfatizados no momento de captura “Pedra/Osso I”, mas foram também vivenciados em todos os momentos de captura, já que a pesquisa corre em torno da simbiose Pedra/Osso.

Ao dançar, focando os ossos do corpo sem perder o contato com a pedra, ela decide sobre qual é o melhor tempo do movimento a ser executado. É no momento de captura “Pedra/Osso III” que a pesquisadora foca o fator tempo.

O fator tempo lento foi inicialmente explorado intuitivamente, pois a dançarina pode estudar de maneira mais precisa a operacionalidade dos movimentos. O elemento pedra foi de grande valia neste momento, de modo que ela pode observar que a pedra muitas vezes interferiu na decisão do “quando” do movimento.

A relação do corpo com a pedra, mais as interferências surgidas do acaso, proporcionou o estado de alerta para com as mudanças de tempo do movimento e para a atenção do seu ritmo interno.

Estado de alerta para a Eutonia é um estado de consciência.

[...] estar desperto em si mesmo é saber o que se está fazendo, enquanto também se pode estar desperto em si mesmo de modo reflexivo. Isto é, prestando atenção aos processos orgânicos, mentais e afetivos próprios, e não só saber que sucedem, mas também como sucedem e o que acontece comigo por causa deles. (VISHNIVETZ, 1995, p. 159)

O movimento eutônico foi percebido pela agilidade do corpo e pelo estado de alerta em resposta ao estímulo da pedra. As respostas eram imediatas e com um grau de consciência corpórea, principalmente óssea, que só com o tônus adequado foi possível executar os movimentos criados sem que houvesse o desgaste de energia.

São nos momentos de captura “Pedra/Osso III” e “Pedra/Osso IV” que a pesquisadora foca e experiência em seu corpo o movimento eutônico, atingindo o seu ápice no último laboratório de dança em que explora juntamente os quatro Fatores do Movimento, pois a qualidade do movimento eutônico requer um tempo maior de prática corporal.

Ao explorar os Fatores do Movimento a dançarina vivencia o movimento eutônico de forma integrada e reflete o “como” se movimentar.

A fluência ora livre, ora controlada, é estudada durante a dança criada pela pesquisadora/dançarina, deixando transparecer a emoção e o imaginário trazido pelo seu contato com a pedra, havendo uma mudança da qualidade da fluência a todo instante e trazendo a integração ao movimento.

É por meio do contato consciente também que trouxe à dançarina a comunicação do seu corpo em movimento com a pedra de maneira precisa e natural. Estabelecido o contato consciente e encontrado o tônus adequado para as movimentações é então que ela realiza o movimento eutônico.

O movimento eutônico é a integração do corpo consciente, vivenciado anteriormente nos quatro Princípios da Eutonia (pele – tato consciente, espaço interno e volume corporal, ossos – transporte e contato consciente). A pesquisadora/dançarina ao pesquisar em seu corpo o movimento eutônico integra os quatro Fatores do Movimento.

A seguir podemos observar um esquema sintetizado da conexão entre as duas teorias e da sua finalidade:

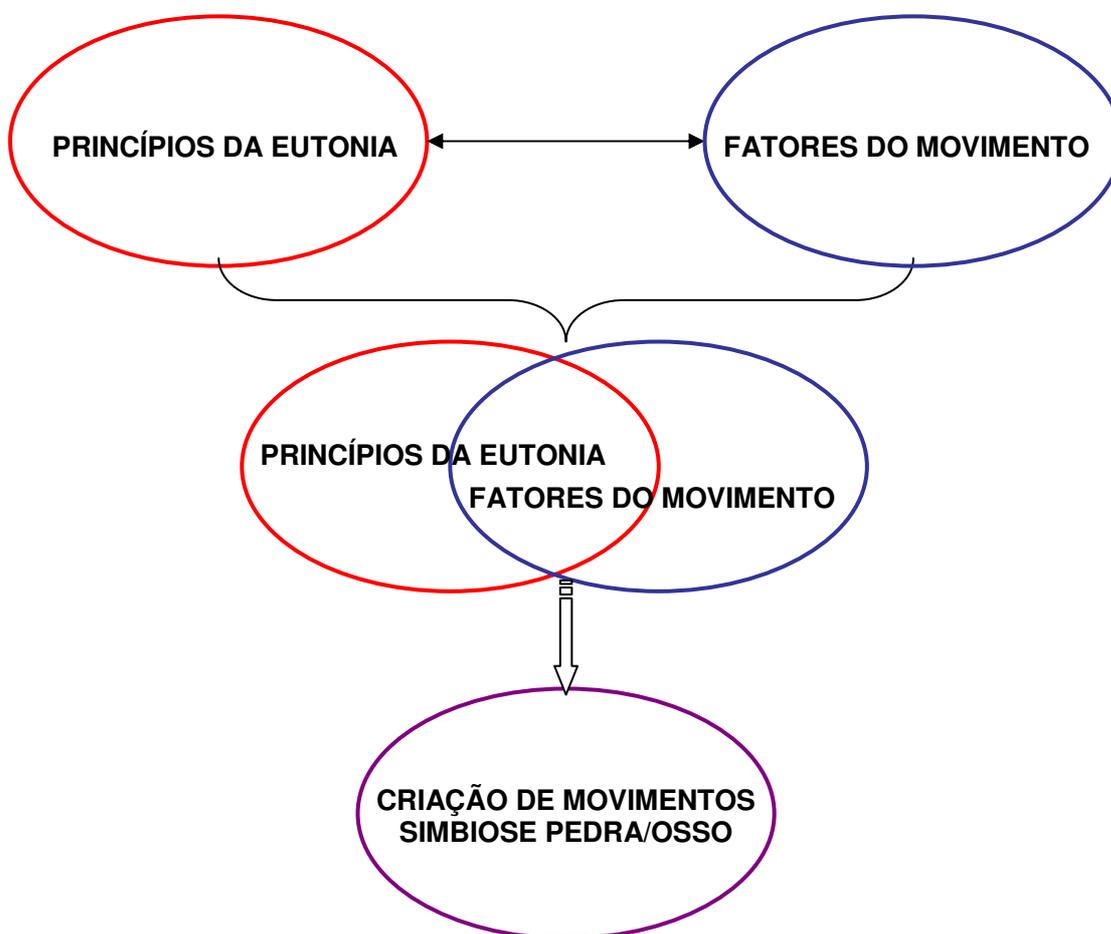


Fig. 183 – Esquema da Conexão Princípios da Eutonia e Fatores do Movimento.

Por meio dessas duas teorias estudadas é que a pesquisadora afirma que é viável este processo criativo da dança contemporânea em particular, que é possível atingir a qualidade do movimento de maneira consciente, expressiva e comunicativa.

A conexão entre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento teve sua transitoriedade na criação do movimento. Foi essa conexão que trouxe à pesquisadora/dançarina o pensar nos movimentos no seu fazer, no “o quê”, “onde”, “quando” e “como” dançar de modo que a simbiose Pedra/Osso se concretizasse.

Ambos os estudiosos do movimento Gerda Alexander e Rudolf Laban visam o movimento expressivo, espontâneo, consciente e com economia de energia. É o que esta pesquisa justifica: a possibilidade de atingir essas qualidades corpóreas em um processo criativo de dança contemporânea conectando os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo criativo em dança contemporânea focado nesta pesquisa, não teve a pretensão de chegar à conclusão de um espetáculo de dança e não se encerra nesta dissertação.

A busca da expressividade por meio do movimento consciente no fazer da dança em particular, possibilitou à pesquisadora/dançarina o estudo aprofundado dos Princípios da Eutonia (pele – tato consciente, espaço interno e volume corporal, ossos – transporte, contato consciente e movimentos eutônico) e dos Fatores do Movimento (peso, espaço, tempo e fluência), com enfoque artístico e acadêmico.

Este olhar específico fez com que refletíssemos sobre a importância da consciência da corporalidade de quem dança; do corpo integral que sente e percebe os mecanismos do movimento no seu ato criativo.

As pesquisas corporais, cinestésicas, com base nesses Princípios da Eutonia e Fatores do Movimento proporcionaram à pesquisadora/dançarina o encontro do tônus corporal adequado para as movimentações criadas e improvisadas.

A consciência da pele, da sensibilização do corpo despertada pelo tato consciente, em que a pessoa entra em contato consigo, com os outros (pessoas, seres vivos, objetos) e com o meio ambiente (espaço), são os primeiros passos a serem dados para em seguida a pessoa entrar em contato com os ossos do corpo, a fim de chegar à consciência corporal e executar os movimentos com segurança, com domínio e com expressividade.

A consciência dos ossos como pertencente ao corpo de quem se movimenta e dança é a base do dançarino para executar seus movimentos sem obter cansaço. Assim, a Eutonia e a teoria de Laban objetivam o movimento funcional e expressivo sem o desgaste de energia na ação ou no movimento.

A conexão entre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento proporciona de forma positiva o encontro do tônus adequado, com pouco desgaste de energia, e a criação de movimentos, com repertório amplo e expressivo. Esta conexão busca as qualidades expressivas do movimento, do “o quê” se move e do “como” nos movemos.

Em um processo criativo de dança contemporânea é fundamental o estudo do movimento, do pensar em movimento durante a sua execução, nos fatores peso, espaço, tempo e fluência, ora em separados e ora em combinados, a fim de gerar a qualidade do movimento e de novas células coreográficas. Suas assimilações demandam certo tempo conforme o amadurecimento do dançarino.

Os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento tratados nesta pesquisa, são um dos instrumentos para o desenvolvimento de um processo criativo em dança contemporânea. Estamos cientes que existem outras teorias que buscam a consciência do corpo e a qualidade do movimento, mas são nestas que a pesquisadora/dançarina tem experiência prática corporal e conhecimento apreendido.

A simbiose Pedra/Osso resultou da integração do corpo da dançarina, dos seus ossos com o elemento pedra com base na conexão destes dois sistemas. A pedra é um objeto estimulador eficiente para o contato profundo dos ossos, para o encontro do tônus harmonioso e para a criação de movimentos inéditos. A dançarina em seu processo criativo dá vida à pedra. Dançarina e pedra se movimentam em unidade.

O grande desafio desta pesquisa é proferir academicamente o que consideramos novo na Dança: o seu processo criativo em dança contemporânea alicerçando a conexão entre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento, utilizando o elemento pedra e relacionando-a ao osso humano de maneira que no criar do movimento a simbiose Pedra/Osso se realize.

A metodologia utilizada para esta pesquisa, o estudo de caso, trouxe à pesquisadora a compreensão dos meios utilizados para o desenvolvimento dos laboratórios de dança, primeiramente experimentado na pesquisadora/dançarina e posteriormente aplicado nas três colaboradoras.

Pudemos a partir de então, confirmar que este processo criativo da dança em particular, fundamentado nestes dois sistemas teóricos, possibilitou respostas positivas à pesquisadora/dançarina e às três colaboradoras com seus corpos, experiências e vidas distintas.

Esta é mais uma pesquisa que discute o processo criativo em dança contemporânea, mas que não tem a pretensão de concluir uma verdade única. O que almejamos é atingir a qualidade do movimento expressivo da dançarina por meio da conexão dos Princípios da Eutonia e dos Fatores do Movimento.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADAMS, A. et al. **O maravilhoso corpo humano**. Tradução de Ary Pimentel, Isabela Maria de Abreu, Juliano Gaeschlin Alonso. Coleções do Reader's Digest. Rio de Janeiro: Reader's Digest, 2001.
- AMADEI, Yolanda. Correntes migratórias da dança: modernidade brasileira. In: MOMMENSOHN, Maria; PETRELLA, Paulo (Org.). **Reflexões sobre Laban, o mestre do movimento**. São Paulo: Summus, 2006. Parte I, p. 25-38.
- ANDRÉ, Marli Eliza Dalmazo Afonso de. **Estudo de caso em pesquisa e avaliação educacional**. Brasília: Líder Livro Editora, 2005. 13 v. (Pesquisa).
- ALEXANDER, Gerda. **Eutonia: um caminho para a percepção corporal**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
- BENVEGNU, Marcela. **Por que é tão difícil pensar a dança contemporânea?** Conexão Dança, Londrina, 16 ago. 2004. Disponível em: <<http://www.conexaodanca.art.br>>. Acesso em: 20 set. 2006. Não Paginado.
- BONFITTO, Matteo. **O ator compositor - as ações físicas como eixo:** de Stanislávski a Barba. São Paulo: Perspectiva, 2002.
- BUARQUE DE HOLANDA, Aurélio. **Novo Aurélio Século XXI:** o dicionário da língua portuguesa. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.
- BRIEGHEL-MÜLLER, Gunna; WINKLER, Anne-Marie. **Pedagogia e terapia em eutonia:** guia de regulação psicotônica. São Paulo: Summus, 1999.
- CALAZAN, Julieta; CASTILHO, J; GOMES, S. (coord.). **Dança e Educação em movimento**. São Paulo: Cortez, 2003.
- CASTILHO, Jacyan. Análise do movimento e consciência corporal – O movimento como educação para o ator-bailarino. In: CALAZAN, Julieta; CASTILHO, J; GOMES, S. (coord.). **Dança e Educação em movimento**. São Paulo: Cortez, 2003. Cap. 3, p. 149–158.
- CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais**. São Paulo: Vozes, 2006.
- CORDEIRO, Analívia; HOMBURGER, C.; CAVALCANTE, C. **Método Laban:** nível básico. São Paulo: LabanArt - Laban Centro de Dança e Arte do Movimento do Brasil, 1989.
- DASCAL, Miriam. **Eutonia:** o saber do corpo. 2005. Dissertação (mestrado) Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Unicamp, Campinas, SP.
- FACHIN, Odília. **Fundamentos de Metodologia**. 3. ed. São Paulo: Saraiva, 2002.
- FERNANDES, Sylvia Ribeiro. **A Criação do Artista:** análise de comunicações de artistas sobre o processo criativo. 2001. 124f 30cm. Dissertação (mestrado) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, PUC, São Paulo.

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

_____. **Esculturas Líquidas:** a pré-esspressividade e a forma fluida na dança educativa (pós) moderna. Cadernos Cedec, ano XXI, nº 53, abril/2001.

GARAUDY, Roger. **Dançar a Vida.** 5. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GUIMARÃES, Maria Cláudia Alves. Rudolf Laban: uma vida dedicada ao movimento. In: MOMMENSOHN, Maria; PETRELLA, Paulo (Org.). **Reflexões sobre Laban, o mestre do movimento.** São Paulo: Summus, 2006. Parte I, p. 39-50.

HEMSY DE GAINZA, Violeta. **Conversas com Gerda Alexander:** vida e pensamento da criadora da eutonia. São Paulo: Summus, 1997.

HERCOLES, Rosa Maria. **Eutonia:** um processo de comunicação no corpo. 2000. Dissertação (mestrado) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, PUC, São Paulo.

INSTITUT D'EUTONIE, FÉDÉRATION D'ASSOCIATIONS D'EUTONIE. **Gerda Alexander (1908-1994).** Disponível em: <www.institut-eutonie.com/index.php?fiche=314>. Acesso em 13 nov. 2007.

LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento.** Lisa Ullmann (Org.). 3. ed. São Paulo: Summus, 1978.

_____. **Dança Educativa Moderna.** Tradução por Maria da Conceição Parayba Campos. São Paulo: Ícone, 1990.

LACAVALA, Maria Cecília P. Você vai viver o que você vai viver: reflexões sobre a arte da improvisação de movimentos na dança. In: MOMMENSOHN, Maria; PETRELLA, Paulo (Org.). **Reflexões sobre Laban, o mestre do movimento.** São Paulo: Summus, 2006. Parte III, p. 155-180.

LOLA ROGGE SCHULE. **Rudolf von Laban.** Disponível em: <http://www.lolaroggeschule.de/berufsfachschule_laban.php>. Acesso em: 12 jan. 2007.

KIGNEL, Rubens. **O corpo no limite da comunicação.** São Paulo: Summus, 2005.

MARQUES, Isabel M. M. de Azevedo. **Educação Artística:** visão da área 2/7 – dança. Documento 5. Movimento de Reorientação Curricular, Prefeitura do Município de São Paulo. Abril de 1992.

MARTINS, Cleide Fernandes. **Improvisação em dança:** sistemas e evolução. Estudos: 01/01/2003. Disponível em: <<http://www.idanca.net/2003/01/01/improvisacao-em-danca-sistemas-e-evolucao/>>. Acesso em: 20 jan. 2007.

MIRANDA, Regina. Para incluir todos os corpos. In: CALAZANS, Julieta; CASTILHO, Jacyan; GOMES, Simone (Coord.). **Dança e educação em movimento.** São Paulo: Cortez, 2003.

MOMMENSOHN, Maria; PETRELLA, Paulo (Org.). **Reflexões sobre Laban, o mestre do movimento**. São Paulo: Summus, 2006.

NACHMANOVITCH, Stephen. **Ser criativo: o poder da improvisação na vida e na arte**. São Paulo: Summus, 1993.

NASCIMENTO, Adilson. **Paisagens em Branco: processos de criação - a dança-teatro e o Butoh**. MOTRIZ - Volume 5, Número 1, Junho/1999.

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e processos de criação**. 15. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

_____. *Acasos e criação artística*. 2. ed. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

PINTO, Karen Astrid Muller. **A Poética do Corpo em Movimento: do conhecimento à expressão**. 2002. Tese (doutorado em Artes, departamento de Artes Cênicas) Escola de Comunicação e Artes, ECA, Universidade de São Paulo, USP, São Paulo.

PORTINARI, Maribel. **História da Dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

PRONSATO, Laura. **Composição coreográfica: uma interseção dos estudos de Rudolf Laban e da improvisação**. 2003. Dissertação (mestrado) Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Unicamp, Campinas, SP.

RENGEL, Lenira Peral. **Dicionário Laban**. 2001. Dissertação (mestrado) Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Unicamp, Campinas, SP.

_____. Fundamentos para análise do movimento expressivo. In: MOMMENSOHN, Maria; PETRELLA, Paulo (Org.). **Reflexões sobre Laban, o mestre do movimento**. São Paulo: Summus, 2006. Parte III, p. 121-130.

SALLES, Cecilia Almeida. **Gesto inacabado: processo de criação artística**. 2. ed. São Paulo: FAPESP: Annablume, 2004.

SANTAELLA, Lucia; NÖTH, Winfried. **Imagem**. Cognição, semiótica, mídia. 2. ed. São Paulo: Iluminuras, 1999.

SANTOS, Solange de Jesus Borelli dos. **A Dança no Reino do Improvável: as interferências do acaso na ação coreográfica**. 2004. Dissertação (mestrado) Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Unicamp, Campinas, SP.

SILVA, Sonia. O movimento que recria o mundo: um colóquio pedagógico-musical entre Laban e Koellreutter. In: MOMMENSOHN, Maria; PETRELLA, Paulo (Org.). **Reflexões sobre Laban, o mestre do movimento**. São Paulo: Summus, 2006. Parte IV, p. 211-222.

STOKOE, Patricia; HARF, Ruth. **Expressão corporal na pré-escola**. São Paulo: Summus, 1987.

STRAZZACAPPA, Márcia. **A Educação e a Fábrica de Corpos: a dança na escola**. Cadernos Cedes, ano XXI, nº 53, abril/2001.

TOURINHO, Lígia Losada. **Um estudo de construção da personagem a partir do movimento corporal**. 2004. Dissertação (mestrado) Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Unicamp, Campinas, SP.

VISHNIVETZ, Berta. **Eutonia**: educação do corpo para o ser. São Paulo: Summus, 1995.

WECHSLER, Solange Múglia. **Criatividade**: Descobrimo e Encorajando – Contribuições teóricas e práticas para as mais diversas áreas. Campinas: Editorial Psy, 1993.

WIKIPÉDIA. **A Enciclopédia Livre**. Disponível em: <<http://www.wikipedia.org>>. Acesso em: 03 ago. 2006.

Bibliografia Complementar

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EUTONIA. Disponível em: <<http://www.eutonia.org.br>> Acesso em: 19 Jun. 2006.

CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. **Dicionário de símbolos**. Tradução Vera da Costa e Silva et al. Rio de Janeiro: J. Olympio, 1994.

CONEXÃO DANÇA. **Dança Brasileira**. Responsável: Cláudio de Souza. Londrina, PR. Disponível em: < www.conexaodanca.art.br > Acesso em: 14 mar. 2006.

CRAVO NETO, Mário. Site do Artista. Disponível em: <<http://www.cravoneto.com.br>> Acesso em: fev. 2004.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARINHO, Nirvana. **Modos do corpo se comunicar**: o gesto na dança. 2002. 2v. il. + CD-rom. Dissertação (mestrado) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, PUC, São Paulo.

MIRANDA, Regina. **O Movimento Expressivo**. Rio de Janeiro: Funart, 1980.

PESCUMA, Derma. **Referências bibliográficas**: um guia para documentar suas pesquisas. São Paulo: Olho d'Água, 2003.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 21. ed. ver. e ampl. São Paulo: Cortez, 2000.

ÁREA DE CONHECIMENTO – CAPES

80304010 – Execução da Dança.

80304001 – Dança.

ANEXOS

- A – Autorização das três colaboradoras
- B – Ficha dos dados das três colaboradoras
- C – Depoimentos das três colaboradoras
- D – Análise dos depoimentos das três colaboradoras

A – Autorização das três colaboradoras.

Santos, 14 de Setembro de 2007.

Eu, Taiwan C. Müller dos Santos, autorizo o uso dos dados pessoais, respostas do questionário, das imagens fotografadas e depoimentos transcritos, que estão acrescidos no corpo do texto e nos anexos da dissertação de mestrado de Erika Karnauchovas Franco, UM PROCESSO CRIATIVO EM DANÇA CONTEMPORÂNEA: a simbiose Pedra/Osso na articulação entre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento.



Taiwan Cardoso Muller.

Santos, 14 de Setembro de 2007.

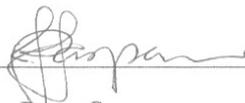
Eu, Laíz Latenek, autorizo o uso dos dados pessoais, respostas do questionário, das imagens fotografadas e depoimentos transcritos, que estão acrescidos no corpo do texto e nos anexos da dissertação de mestrado de Erika Karnachovas Franco, UM PROCESSO CRIATIVO EM DANÇA CONTEMPORÂNEA: a simbiose Pedra/Osso na articulação entre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento.

Laíz Latenek

Laíz Latenek.

Santos, 14 de Setembro de 2007.

Eu, JULIANA RUSSO GASPAR, autorizo o uso dos dados pessoais, respostas do questionário, das imagens fotografadas e depoimentos transcritos, que estão acrescidos no corpo do texto e nos anexos da dissertação de mestrado de Erika Karnachovas Franco, UM PROCESSO CRIATIVO EM DANÇA CONTEMPORÂNEA: a simbiose Pedra/Osso na articulação entre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento.



Juliana Russo Gaspar.

B – Ficha dos dados das três colaboradoras.

DADOS

Taiwan Cardoso Muller

21 anos

R. Manuel Covas Raia, 634 – Vila S. Jorge – S. Vicente/SP

(013)3561-6378

(013)9742-4073

taiwmuller@yahoo.com.br

Questionário – Laboratórios de dança**Qual é sua formação acadêmica?**

Cursando o último semestre de Ed. Artística.

Quais são suas experiências mais atuais na área cênica?

Atualmente desenvolvo meu projeto de TCC numa escola de ensino regular sobre “Expressão Corporal”, minha experiência é na área teatral e sempre foquei e busquei informações sobre Expressão Corporal, já que para o ator o corpo e a voz são suas ferramentas (assim acreditava) e busco levar essa linguagem a alunos do Ensino Fundamental.

A criação cênica sempre esteve muito presente na minha vida, entretanto, tive muita prática corporal e venho buscando teorias justamente para desenvolver esse projeto com qualidade.

Qual seu interesse em participar dos laboratórios de dança contemporânea?

É muito importante para mim porque, justamente agora, preciso participar e pesquisar essas atividades para desenvolver meu projeto. Como posso aplicar um exercício do qual elaborei e não pratiquei? Ou aplicar exercícios que pratiquei a muito tempo e não os recordo mais claramente? Os exercícios que pratiquei já não estão mais tão “vivos”, preciso vivenciar essas experiências. Esses laboratórios só têm a ampliar as possibilidades, sejam de movimentação corporal, sejam num processo criativo para um espetáculo, por exemplo.

Você já conhecia Eutonia e Laban? Se já, especifique o conhecimento que tem sobre cada um dos métodos.

Mais ou menos, sempre associei a Eutonia com tônus muscular e consciência corporal, mas o assunto é bem mais amplo. Quanto a Laban, trabalhei muito os fatores, mas nunca os dividi como no Laboratório, e isso facilitou detectar e percebê-los melhor em sua unidade. Agora é que tenho me aprofundado teoricamente melhor no estudo do movimento. O trabalho corporal de Laban sempre me encantou. Experimentar e vivenciar as possibilidades corporais são fantásticos. Com ele deixei de ver o corpo como uma ferramenta para o ator e “ser” esse/meu próprio corpo.

Quais são suas expectativas em relação aos quatro laboratórios de dança que serão aplicados?

Poder praticar e, assim, “me sentir mais viva”. Nunca tenho um espaço para trabalhar adequadamente. Poder trocar experiências e explorar mais o conhecimento nessa área são as minhas maiores expectativas.

DADOS

Laíz Latenek
 18 anos
 Rua Roberto Sandall – n.153 apt 71 – Ponta da Praia – Santos-SP
 (013)3227-0713
 (011)72513236
laizlatenek@yahoo.com.br

Questionário – Laboratórios de dança

1-Qual é sua formação acadêmica?

Cursando ensino superior em Artes visuais.

2-Quais São suas experiências mais atuais na área cênica?

Bom atualmente eu trabalho com dança, circo e performances.

Procuro estabelecer uma linguagem entre as três artes corporais juntamente com as artes plásticas.

Venho desenvolvendo uma pesquisa com danças étnicas, acrobacias (acrobalance e aéreo), tudo em uma fusão que envolve dança contemporânea e performance. A plasticidade está muito presente na minha criação cênica.

3-Qual seu interesse em participar dos laboratórios de dança contemporânea?

O meu interesse é de somar, acrescentar, e desenvolver, com mais possibilidades, meu processo criativo nas artes corporais.

4-Você já conhecia Eutonia e Laban?Se já, especifique o conhecimento que tem sobre cada um dos métodos.

Sim. A eutonia sempre associei a liberação de tensão. Ou melhor, dizendo a flexibilidade das tensões no corpo.Procurando equilibrar o tônus mais adequado para cada tipo de atividade.

Sempre tive mais acesso, a Laban.

E para mim, Laban é: estudo do movimento no sentido mais amplo. Desperta o quanto temos infinitas possibilidades de nos movimentar, e ajuda a compreender muito bem essas possibilidades junto com combinações que compõe, e nos conecta a uma nova idéia e sensação no momento criativo.

5-Quais são suas expectativas em relação aos quatro laboratórios de dança que serão aplicados?

Minha expectativa é de praticar, e sentir, novas possibilidades de cri-ação, e novas pontes para alcançar meu corpo.

Sempre ter mais possibilidades de ativar e explorar o corpo. Assim como de descobrir, inventar, e sentir movimentos para a construção e des-contrução de um processo criativo.

LABORATÓRIOS DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

Local: Universidade Santa Cecília – Unisanta – Santos.

Bloco D, Sala 54.

De 7 a 10 de agosto de 2007.

Horário: das 9hs às 12hs.

Participante:

Nome: JULIANA RUSSO GASPAR

Idade: 21 ANOS

Residência: RUA DA LIBERDADE, 131 APTO. 31 / SANTOS - SP

Telefone: (13) 32712664 / 92013332

E-mail.: LJULIANA@YAHOO.COM.BR / JULIANAGASPAR3@GMAIL.COM.BR

Questionário:

1. Qual a sua formação acadêmica?

Professora de Educação Infantil – Magistério;

Educação Artística (em curso)

2. Quais são suas experiências mais atuais na área cênica (dança, teatro, circo, performances)?

Minhas experiências mais recentes nas áreas citadas são as atividades contidas no curso universitário, algumas participações em oficinas de tempo limitado, teatro de fantoches para crianças e confecção de material cênico (máscaras).

3. Qual o seu interesse em participar nos laboratórios de dança contemporânea?

Meu interesse na participação nos laboratórios de dança contemporânea parte da admiração e contemplação da expressão corporal. Não só pela paixão nesta arte, mas também pela oportunidade do acréscimo deste conhecimento.

4. Você já conhecia Eutonia e Laban? Se já, especifique o conhecimento que tem sobre cada um dos métodos.

Tive breve experiência nos métodos, nas aulas da faculdade. Sobre Eutonia pude perceber que se trata da consciência e percepção do próprio corpo. Laban, fundamento da dança contemporânea que se divide em fatores pré-determinados.

5. Quais são suas expectativas em relação aos quatro laboratórios de dança que serão aplicados?

Viver a dança, dançar, vivenciar, conhecer, existir enquanto corpo, enquanto coisa, aprender.

C – Depoimentos das três colaboradoras.

1º LABORATÓRIO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

Realizado no dia 24 de julho de 2007, das 15hs às 18hs, no bloco D, sala 41, na Universidade Santa Cecília, em Santos, para as colaboradoras: Laíz e Taiwan.

Temas trabalhados:

PRINCÍPIOS DA EUTONIA:

- Pele – tato consciente;
- Espaço interno e volume corporal;
- Contato consciente.

FATORES DO MOVIMENTO:

- Peso.

Depoimento: TAIWAN.

E: Conte-me como foi sua experiência neste primeiro laboratório.

T: Bom, é complicado porque ao mesmo tempo você tem um estímulo que é a música, e quando o recebe tem que transforma-lo em movimento. Você está lhe dando com algo que é interno e resgata certas sensações.

A pedra, eu não consegui me distanciar dela o tempo todo, e ao mesmo tempo eu propunha desafios, tipo: tinha treze pedras e as treze eu queria encontrar um ponto de apoio no meu corpo, e tentei fazer com que as treze entrassem em contato com a minha pele diretamente. Sendo que consegui fazer as treze pedras entrar em contato direto com a minha pele, ainda tentei pegar mais pedras e acabei pegando as pedras da colega. Depois eu me senti meio péssima, não consegui trabalhar muito bem porque sabia que tinha uma pedra ali que não era minha.

Mas o tempo todo, o peso, o sentir a pedra em contato com a pele, até com a formação óssea, com as articulações das pernas e dos braços, pescoço, cabeça, me apoiar encima dessas pedras, é o que eu tentava fazer durante os exercícios o tempo todo.

E o que achei interessante é que eu não conseguia me distanciar dessas pedras, ou elas estavam em roda, envolta de mim, todas elas estavam ligadas.

Quando me distanciava tinha uma pedra que eu gostava muito, mas ao mesmo tempo olhava para as outras pedras que estavam distante de mim. A vontade que eu tinha era de resgatá-las para perto de mim, então não consegui me distanciar muito das pedras.

Começar a refletir porque que eu tenho tantas pedras, propor desafios para o meu corpo, ao mesmo tempo sentir quando está tencionado, onde está a pedra se apoiando, porque a pedra está presa na minha mão direita e a outra está largada, então tinha uma necessidade de pegar uma pedra com a mão esquerda para manter as duas tencionadas.

Pedras que eram mais leves, o movimento também era bastante...

O som das pedras caindo. Gostava do som, ao mesmo tempo eu queria um silêncio. E tinha a pedra da colega caindo, então fazia a minha cair também para tentar trabalhar com o ritmo dela, mas ao mesmo tempo eu queria um silêncio, precisava desse silêncio, mas quando havia barulho das outras pedras eu as pegava e as jogava também.

Gostava de imitar o movimento, de pegar as pedras, subir e deixar cair elas e jogar o meu corpo também. O meu corpo pedia isso, para cair junto com as pedras.

Eu sentia um peso quando eu as jogava, mas ao mesmo tempo era uma leveza porque as pedras não estavam mais ali pesando.

Então, foi bastante diferente do que eu já fiz.

E: E pensando dentro do Fator peso, o forte e o leve, foi possível distinguir esses dois tipos de peso e qual que ficou mais presente em suas movimentações?

T: Acho que o tempo todo do processo ficou mais visível e senti mais o peso firme, embora houvesse alguns movimentos que eram leve, mas eu sempre queria ir para o mais firme. E, às vezes, contrariando esse pensamento eu sentia um lado mais leve. Tanto que a perna, por exemplo, estava mais firme e o braço mais leve, então trazia esse peso firme para os braços e não deixava só nas pernas.

O tempo todo o que queria sentir era o peso, seja na cabeça, nas pernas, nos braços, o tempo todo eu pedia esse peso. Mas, o mais sentido foi mesmo o peso firme. O leve eu quase não utilizei.

Utilizei de vez em quando o peso leve justamente para contrariar esse pensamento, mas eu sempre acabava indo em direção do peso firme.

E: E neste processo final do desenvolvimento do laboratório, você sentiu que seu corpo estava cansado?

T: Por ter trabalhado muito com o peso firme, eu acho que cansava de vez em quando, às vezes cansava e sentia necessidade de repousar o corpo, mas não trabalhar ele, nem levantar, nem leveza e nem firmeza, só repouso mesmo. Mas depois que eu voltava, no finalzinho já estava cansada, mas não conseguia parar, tinha que o tempo todo...

Isso que era legal também, cansei mas não queria parar, estava tão entretida com as pedras e o contato que tinha delas que eu acabava fazendo um outro exercício, propondo alguma outra coisa, criando algo com as pedras justamente para não ficar em repouso.

Depoimento: LAÍZ.

E: Conte-me como foi sua experiência neste primeiro laboratório.

L: Na primeira etapa que você deu aquele exercício da meia, eu imaginei que era uma pele, como se estivesse vestindo uma pele. Era além de uma meia, senti como se tivesse com o corpo para fora e vestindo uma pele.

E eu tive muito como aquilo que você falou do contato indireto, porque ao mesmo tempo em que a imaginação causa isso, eu estava com o corpo frio e ao colocar a pele o corpo foi esquentando, fui sentido, e é um contato produzido aqui, isto não deixa de ser o real do meu corpo. A imaginação ativa o corpo.

A segunda, das posições de controle da Eutonia, estava muito fria e o meu corpo estava muito rígido, senti muito como algumas posições elas ajudam a conectar algumas partes do corpo que estavam... , por exemplo, na hora em que eu sentei encima do meu pé meu estômago embrulhou.

Sinto como que conecta tudo, algumas posições chegam a uns pontos que você não está literalmente tocando, mas vai, encosta, ativa mesmo assim. Em outras posições também, senti uma dor de cabeça, algumas posições que virei de lado senti pontada na cabeça. Ativou com essas posições algumas partes do corpo que eu não estava encostando, mas que estava sentindo-as.

Senti muito a força, de onde parte a força. Teve alguns movimentos que para eu mudar a posição sentia uma força da virilha, tive que fazer uma força na virilha para mudar, e outros lugares que nem percebi e que parecia ser outro, mas na verdade era da virilha, ou da barriga, ou abdômen. Eu senti as forças vindo de uns lugares inesperados.

O contato com a pedra, o primeiro contado foi com uma pedra só, também para mim foi a hora em que ativei aquilo que não estava ativado, por exemplo, esfreguei a pedra no corpo mesmo porque ele estava ainda meio frio, então usei uma força para ativar.

A primeira pedra foi o contato para estar sentido a temperatura da pedra. Eu senti muito um outro corpo neste sentido, como uma pedra tem um volume, tem uma temperatura, tem uma textura que dá para estimular muito o corpo.

E quando trabalhei com todas as pedras, o como trabalhar com algum objeto é estimulante tanto para um movimento e quanto te leva para um movimento e estimula a trabalhar.

Eu me senti muito integrada com a pedra, teve uma hora que me integrei, não sabia se era pedra, se era Laíz, houve uma integração, sentia dor na pedra, dependendo da posição eu sentia na pedra o corpo literalmente.

E como também, às vezes eu fazia algum movimento e perdia aquela pedra e sentia com se tivesse perdendo aquela parte do meu corpo e depois capturava de alguma forma, recompunha a parte e perdia de novo, achava e re-capturava, cada hora de uma forma. Para essa integração às vezes eu colocava a pedra na boca, às vezes no cabelo. Teve uma hora que eu coloquei as pedras no cabelo e senti o meu cabelo como um ninho, um ninho de coisas vivas. Integrou, Misturou. Eu me perdia e capturava. Capturar a pedra um novo corpo e ao mesmo tempo meu. O sentir a pedra como um outro corpo e estímulo.

E: Como foi trabalhar o Fator peso, o forte e o leve? Você conseguiu trabalhar os dois e qual você sentiu mais presente?

L: Eu sentia o leve muito quando estava nesta integração, quando estava deitada sobre as pedras por dentro eu sentia o movimento leve e interno, era mais dentro.

O Fator do peso, tanto no meu corpo como na pedra, senti muito parecido o peso da pedra com o do meu corpo, procurei associa-los inconscientemente, era meio que igual. Às vezes eu pegava uma pedra mais leve, os movimentos eram conseqüentemente mais leves, ou vise-versa.

E na hora da captura os movimentos eram mais agressivos, buscava mais a certeza, na verdade quando eu capturava o movimento sentia uma leveza tanto do meu corpo quanto da pedra, que era o meu corpo, que era esse lado que sentia, que eu criei. Mas depende do equilíbrio, do peso.

Quando eu colocava a pedra encima da cabeça sentia o peso dela.

Teve uma hora que coloquei as pedras dentro da meia e do corpo, não precisei fazer força nenhuma para segurar, então senti como se realmente a minha perna fosse pesada.

E então eu coloquei a pedra aqui encima, na região do corpo que é leve perante aquele gráfico, e a parte leve foi ficando pesada e isso influenciou no meu peso, o peso da pedra mudou o meu peso na hora que eu integrei.

E: E qual o Fator peso que ficou mais latente, o forte ou o leve?

L: O forte, com certeza. Mas depende do movimento, acho que ficou bem mais claro...
Depende.

Eu sempre procurava sentir os dois, sentia primeiro o fator peso quando estava com as pedras e depois as tirava para sentir como era andar sem as pedras. Mesmo no cabelo, quando eu as coloquei no cabelo senti aquele peso na cabeça e depois eu tirei as pedras e senti a cabeça leve de novo. A mesma coisa quando coloquei as pedras na perna, andei e as tirei de novo. Então eu andei e tentei sentir o peso das duas maneiras.

Dependendo do movimento você pode, sem as pedras, sentir suas pernas mais pesadas conforme a intenção que você coloca também.

Mas eu consegui sentir os dois tipos de peso meio que equilibrado.

1º LABORATÓRIO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

Realizado no dia 07 de agosto de 2007, das 9hs às 12hs, no bloco D, sala 54, na Universidade Santa Cecília, em Santos, para a colaboradora: Juliana.

Temas trabalhados:

PRINCÍPIOS DA EUTONIA:

- Pele – tato consciente;
- Espaço interno e volume corporal;
- Contato consciente.

FATORES DO MOVIMENTO:

- Peso.

Depoimento: **JULIANA.**

E: Conte-me como foi sua experiência neste primeiro laboratório.

J: Bom, como é mesmo o nome daquilo que se aplica para a consciência corporal na Eutonia?

E: Inventário.

J: Ele me deu uma consciência do meu corpo e eu pude sentir, ter sensações pelos seus comandos sensibilidade e senti na pele mesmo. Foi muito gostoso, foi muito bom, me deu uma consciência de perceber quais os pontos do meu corpo que estão precisando de mais atenção, identifiquei alguns pontos, trabalhei-os.

E depois na experiência com as pedras e com a relação de peso eu pude brincar um pouco e inverter os papéis com o elemento pedra, que é um elemento de peso, normalmente ele é pesado, mas eu inverti com a carne, com o nosso corpo humano, que também é pesado e modifiquei os papéis, fiz a pedra ser um elemento mais leve e que me dava mais liberdade, e deixei o corpo ser mais carne, mais peso, mais pesado para a gravidade.

Daí eu fiz essa brincadeira, a experiência ficou interessante.

Eu desenvolvi muito a sensibilidade, aproveitei bem e pude perceber, desenvolver esse lado do peso do Laban, que é interessante de trabalhar até mesmo para você ter consciência do espaço e dos elementos que te cercam. Tudo como uma coisa só no final.

E: E pensando dentro do Fator peso, o forte e o leve, foi possível distinguir esses dois tipos de peso e qual que ficou mais presente em suas movimentações?

J: Acho que usei um pouquinho dos dois, pelo menos para mim internamente, teve circunstâncias que usei o elemento trabalhado, o objeto se apoiando em mim e daí trabalhei esse lado mais forte, mais grotesco, pesado, quando o objeto estava em mim; e, depois eu mudei e pude perceber que o meu corpo, peso apoiado no objeto, me tornava, dava, me trazia movimentos mais leves. E trabalhei os dois, mas no meu corpo e na minha força eu procurei usar os dois tipos de movimento, tanto o mais forte quanto o mais leve sobre o objeto. Mas eu acho que na maioria das vezes foi o movimento mais forte, mais intenso e forte, para poder desenvolver as caminhadas, desenvolver mais o músculo do corpo.

E: E neste processo final do desenvolvimento do laboratório, você sentiu que seu corpo estava cansado?

J: O corpo entra em ação e certamente você sente que ele foi trabalhado, então algum desgaste... eu senti. Mas eu acho que esse é um momento de você se doar, então você fica preocupado com o movimento, fica sentindo, então você sente depois o desgaste, no momento você sente só uma doação, se doa para aquilo e pode ter outras sensações não só do desgaste, mas você ficar presa a uma coisa e poder... isso para mim é bom, porque você acaba se doando, então abre um tempo para se permitir, isso é bom até para o espírito, você se permite e vai fazendo coisas e coisas livre de problemas, você eleva seu pensamento e fica disposto, fica se doando.

E eu acho que a experiência de expressão corporal é bem legal por isso, porque você acaba levando o seu pensamento para uma direção que é mais de consciência interna, então pode até resolver vários problemas dando esse tempo para você, se equilibrar por dentro e depois parte para a ação externa. A expressão corporal para mim é isso, eu senti e sinto isso todas as vezes que desenvolvo esse tipo de atividade, essa direção ao seu interior.

2º LABORATÓRIO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

Realizado no dia 25 de julho de 2007, das 15hs às 18hs, no bloco D, sala 41, na Universidade Santa Cecília, em Santos, para as colaboradoras: Laíz e Taiwan.

Os temas trabalhados:

PRINCÍPIOS DA EUTONIA:

- Espaço interno e volume corporal;
- Ossos – transporte;
- Contato consciente.

FATORES DO MOVIMENTO:

- Espaço.

Depoimento: TAIWAN.

E: Conte-me como foi sua experiência neste segundo laboratório.

T: No primeiro instante em que agente se encontrava deitada numa posição mais relaxada, pelo frio era um pouco complicado, e quando você chama a atenção para os ossos é difícil imaginar todos, apesar de fazer parte do seu corpo sempre enxerga como fazendo parte de um esqueleto que não é o seu. Então, quando você falou “tentem imaginar como é esse crânio”, e eu já vi um crânio, mas quando imaginava o meu era complicado ter essa noção.

Eu prestei atenção nos ossos, chamei a atenção para os ossos.

Mesmo o corpo estando em posição relaxada, diferente de ontem, o meu corpo estava mais atento quando chamou a atenção dos ossos, mais do que quando chamou a atenção da pele. Ele estava vivo o tempo todo apesar de estar ali relaxado.

Em relação ao laboratório anterior, o meu corpo estava mais repousado, menos atento em relação à pele, hoje em relação ao osso ele ficou mais atento o tempo todo.

E em seguida nós fizemos algumas posições, e eu prestei mais atenção ao contato do osso com o chão. Acho que uso de maneira incorreta algumas posições, como naquela de quatro apoios que quando volto eu limito esta parte aqui e eu sinto dor, só que eu sempre fiz e nunca senti dor, mas como

eu chamei a atenção para o osso acho que impulsionei mais. Sempre sinto que faço dessa maneira, só que quando você chama a atenção para o osso aquilo está alerta, e quando impulsionei mais forte, porque era onde eu tinha impulso, senti mais dor nos dois pés, na região do colo do pé, principalmente mais no direito.

Em seguida nós fizemos os exercícios. No primeiro exercício eu utilizei mais o espaço flexível, não conseguia trabalhar o espaço direto. Eu sempre tentava focar, ter um único foco, mas naquele foco tinha outros caminhos, então procurei outros focos para chegar naquele inicial e não consegui trabalhar de maneira direta.

Optei hoje em trabalhar com poucas pedras, com quatro, porque na aula anterior eu me senti muito presa a elas e hoje eu consegui trabalhar um pouco separado. Se eu trabalhasse com aquela quantidade de pedras como de ontem talvez conseguisse ser mais direta, porque eu acho que ficaria presa a elas. Eu não conseguia trabalhar com elas espalhas pelo espaço, recolhia todas comigo. E hoje com quatro eu consegui dar certa distância e poder trabalhar um espaço mais flexível entre essas pedras.

No finalzinho do último exercício, uma coisa que senti bem bacana foi o fato de colocar as pedras num espaço em que elas se encaixavam no meu corpo em relação à formação óssea, porque eu as coloquei na minha coluna. Peguei uma pedra e ela não se apoiava direito, então procurava em minha coluna aonde ela iria se encaixar e ficar ali estática. Consegui apoiar as quatro e tentei um movimento com essas quatro, foi neste momento que eu achei interessante que acabou a música, então a música era um estímulo que eu tinha, na verdade são dois estímulos, a pedra e a música, só que eu sempre vou mais em relação à música, e quando acabou a música o estímulo para mim era só a pedra. Meu objetivo era levantar aquelas pedras com um movimento direto, eu pretendia o movimento direto em levantar só que acabou sendo mais flexível porque eu tinha que encontrar outros movimentos para poder manter essas pedras.

Senti muito mais a coluna com as pedras do que sem elas, depois eu tentei, deitei e tirei todas as pedras, não derrubei nenhuma pedra. Quando você trabalha com o espaço trabalha com a atenção também. A atenção está ligada o tempo todo, porque você tem um foco e as minhas pedras não podiam cair, era isso que eu tinha na mente. Ai quando eu voltei de novo, tirei essas pedras de mim, e tentei fazer sem as pedras, a impressão que tive foi que eu não sentia mais a formação óssea, sentia uns pontos da onde estavam as pedras pela temperatura deixada delas, mas sentia que não era mais a mesma coisa. Antes sentia a coluna rolando quando eu levantava, a pedra ia escorregando e tinha que voltar para a posição que ela não escorregasse, que ela pudesse ficar ali.

Quando você trabalha com o espaço eu acho que trabalha muito mais com a atitude, o espaço está muito relacionado à atitude, porque você tem o foco e a atenção é fundamental.

Senti muito mais a atenção neste último que eu senti todas as pedras em mim, foi muito boa, ela acabou sendo o estímulo principal, eu só tinha a pedra e o osso porque eu já não tinha mais a música. O meu movimento tinha que estar atento ao movimento dessa coluna e em relação às pedras que não podiam cair, não podiam se movimentar.

E como eu vou me movimentar nesse espaço? Eu acabei optando pelo espaço flexível para poder mantê-las, porque se fosse de maneira direta elas iriam despencar e eu não conseguiria manter o equilíbrio.

Quando se trabalha esse fator você também não esquece o outro fator, o peso, ele está ali meio latente, ele não está totalmente vago. Eu acho que você não consegue trabalhar nenhum fator separadamente, mas pode dar mais valor àquele fator que hoje é o espaço.

Mas, o peso eu senti presente também no movimento, embora não tenha focado-o muito, e sim mais o espaço, eu o senti um pouquinho.

Depoimento: LAÍZ.

E: Conte-me como foi sua experiência neste segundo laboratório.

L: Na primeira parte que é a da consciência corporal, eu senti em relação ao osso que foi o enfoque de hoje, senti que por estar frio ajudou-me a sentir o osso, porque dá frio no osso e isso ajuda a conectar melhor com ele.

O trajeto que foi dado por você é interessante, o falar e agente caminhar junto, acompanhar com o que você está dizendo no corpo, me deu uma consciência maior mas eu não consegui ficar quieta, ficava me mexendo e saía da posição e ia para uma outra que eu me sentia melhor.

Os ossos e as articulações, mas mais ainda tive uma necessidade de estralar. Quando você falava “leva a atenção para alguma região que está falando mais alto”, eu me mexia um pouco e já estralava, então isso traz uma consciência maior do osso, da estrutura em si, do tamanho do corpo, do tamanho do osso.

E outra coisa que é muito legal desse relaxamento de início, é que você relaxa o músculo, a carne, o corpo, daí ajuda o osso a sentir mais, a chegar mais nele. A única coisa que não relaxa é o osso, se você relaxa o corpo tem uma consciência melhor do osso.

Nas posições da Eutonia ontem, senti mais ativando e conectando outras partes do corpo e acabei ficando com o estômago embrulhado, senti que ativou alguma coisa que eu estava mexendo. Mas hoje como eu levei a intenção mais para o osso, senti mais a cartilagem abrindo, a extensão, o oposto dos ossos, o quanto a posição do osso interfere na conexão de energia, de fluxo. Quando você coloca a bacia para baixo e os pés para cima é a posição do osso em si que ajuda a conectar melhor e a abrir o espaço melhor, senti muito isso hoje.

E em relação ao processo das pedras com o desenvolvimento do espaço flexível e direto, eu senti o flexível em três coisas: tive muito a relação do flexível com o acaso, porque se você vai com uma intenção de pegar a pedra, mas se você deixa-a e vai rastejando e encontra uma pedra no meio do caminho e ela se gruda a você e segue seus movimentos, é um acaso que aconteceu e isso eu acho que é indireto, é uma captura indireta da pedra, um encontro indireto com a pedra; na permanência da pedra no seu corpo senti muito o flexível, porque ou você pode segurar a pedra na mão e ela permanecer ali, ou pode colocá-la atrás do joelho e ela está permanecendo em mim de maneira indireta, é um modo que eu criei, ou eu posso colocar duas aqui, ou duas embaixo do joelho, duas embaixo do braço e uma embaixo do pescoço e andar com isso, é uma maneira dela permanecer no meu corpo de uma forma indireta, eu poderia estar com duas pedras na minha mão e isso seria direto para mim; e, na maneira dela cair do meu corpo, ela pode simplesmente cair ao abrir dos braços e ser uma maneira direta, ou ela pode cair e eu tentar segurar com a mão, com o pé, contorcer junto e essa seria uma maneira flexível dela cair do meu corpo. Ou por exemplo, quando você quer fazer a pedra andar, eu dou um chute e isso seria direto, ou você pode ir pisando nela, pode dar um saltinho e ela anda. Senti muito o espaço nesse sentido.

2º LABORATÓRIO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

Realizado no dia 08 de agosto de 2007, das 9hs às 12hs, no bloco D, sala 54, na Universidade Santa Cecília, em Santos, para a colaboradora: Juliana.

Os temas trabalhados:

PRINCÍPIOS DA EUTONIA:

- Espaço interno e volume corporal;
- Ossos – transporte;
- Contato consciente.

FATORES DO MOVIMENTO:

- Espaço.

Depoimento: JULIANA

E: Conte-me como foi sua experiência neste segundo laboratório.

J: A questão osso é interessante porque você fica atenta para a sua estrutura, para aquilo que te dá o equilíbrio, aquilo que vai dentro de você e que te dá a força, o sustento. Elevar o pensamento para isso é interessante.

Na parte do inventário, você passa a sentir você mesmo, sentir-se, e tomar a consciência de seu osso, até o dedinho, a cabeça, o crânio, o seu peso no chão, o tipo de desenho que você faz, o espaço que fica, é legal, é uma boa sensação e essa consciência é gostosa, é prazerosa, interessante e saudável.

E depois nos movimentos eu procurei sentir toda a minha articulação do corpo e trabalhar com tudo com que o osso pode te dar de impulso, como ele te impulsiona e como você tem o impacto, como o seu osso reage ao impacto, qual barulho ele faz, que tipo de sensação eu tenho quando ele cai no chão.

E trabalhei os limites, o espaço. Então eu trabalhei no círculo de elementos, as pedras, e dentro com movimentos bem restritos com o limite desse espaço e movimentos que iam só para cima, não se expandiam, fiz um movimento mais limitado.

Depois trabalhei o espaço físico mesmo, o espaço da classe, sentindo todo o espaço da sala até o seu limite, que o meu corpo sente o atrito, então as paredes que no caso são uma barreira física, eu trabalhei a sensação do meu osso e da minha pele nessa barreira e as pedras junto, o como elas podem favorecer a essa sensação.

E: E focando a questão do espaço direto e flexível, como foi para você neste último momento de criação de movimentos e qual deles você percebeu que ficou mais presente?

J: Eu trabalhei o espaço, o limite do meu corpo, uma hora eu trabalhava os movimentos livres mais sem a presença de um braço, então eu ocupava com o outro braço essa parte que ele não estava mais.

E normalmente o que me dá mais prazer são os movimentos mais livres, que te dá uma capacidade de preencher um espaço maior.

Eu alternei bastante, trabalhei o flexível e o direto, em alguns momentos eu tracei o objetivo de um corpo de pedras e segui sentindo o espaço mais diretamente; e, depois alternando eu fiz um movimento mais livre, menos objetivo.

Na verdade eu usei as duas maneiras, explorei bem o espaço e o espaço do meu corpo. Mas normalmente a tendência é no que você se sente mais livre na expressão corporal.

3º LABORATÓRIO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

Realizado no dia 26 de julho de 2007, das 15hs às 18hs, no bloco D, sala 41, na Universidade Santa Cecília, em Santos, para as colaboradoras: Laíz e Taiwan.

Os temas trabalhados:

PRINCÍPIOS DA EUTONIA:

- Ossos – transporte;
- Movimento eutônico.

FATORES DO MOVIMENTO:

- Tempo.

Depoimento: TAIWAN.

E: Conte-me como foi sua experiência neste terceiro laboratório.

T: Nas primeiras posições que nós fizemos o pensar no Fator tempo ainda era muito complicado, lembrei mais dos ossos relacionado com o peso, onde estava mais firme, onde estava mais leve, onde o músculo estava mais tenso e onde estava mais relaxado.

Já no início dos exercícios, o movimento explorado no Fator tempo lento em direção as pedras, sem a música, para mim foi um pouco difícil, precisei buscar outros recursos de estímulo. Você entra em contato com a respiração. Diferente da aula passada que eu tinha as pedras sobre o meu corpo e tinha o estímulo mais direto, e quando você tem um percurso e não tem nada, então era só a respiração.

Foi um pouco difícil trabalhar o movimento lento porque eu estava meio preguiçosa, sentia que minha respiração queria agir, mas o corpo parecia que não ia, então eu buscava um ritmo. Apesar de estar num ritmo mais acelerado da respiração eu tentei trabalhar o tempo lento da movimentação.

Quando eu tinha a liberdade de trabalhar o Fator tempo rápido, para mim foi mais difícil, queria trabalhar o rápido, mas na hora não sei o que aconteceu porque meu corpo relaxou, entrou naquela lentidão e não conseguia me expressar.

Senti isso na minha movimentação, senti a gravidade, a vontade de estar sempre no chão, por mais que eu tentava lutar contra isso, me via no chão me arrastando, sentindo o movimento.

O interessante que quando você trabalha o movimento lento percebi mais os ossos, a coluna se enrolando, quando eu levanto, diferente do rápido que você vai mais ao impulso.

No último exercício, tinha que juntar o processo todo e juntei muito rápido. Senti que variei muito no tempo, entre lento e rápido. Não tinha um tempo constante, ou é só lento ou é só rápido. Não conseguia trabalhar ora só o lento, ora só o rápido, estava tudo muito junto, não conseguia distinguir quando estava lento e quando estava rápido. Eu mesma não tinha essa percepção.

Então comecei a juntar as pedras e entrei numa preguiça profunda, numa lentidão, sentia todo o meu corpo relaxado e eu queria que algo estivesse em movimento, e era só o braço trabalhando a lentidão. Trabalhei o peso firme, só tencionava o braço e o resto do corpo estava relaxado, sentia a respiração cada vez mais lenta e o peso firme na mão, levando à direção da pedra e se arrastando de mim. E voltei essa pedra para próximo do meu corpo, procurei fazer o inverso, o mesmo percurso só que mais rápido.

E no mais rápido tinha eu e a Laíz fazendo o exercício. Sentia a movimentação dela, e quando eu estava no lento não estava nem olhando o movimento dela, sentia-a correndo, seus passos, e eu via que era totalmente ao contrário do meu. Quando eu senti aquele silêncio absoluto, acho que ela já tinha parado de se movimentar porque eu já não ouvia mais nada, eu só ouvia a minha respiração, foi quando comecei a tentar fazer o inverso, em vez de afastar a pedra com um movimento no tempo lento, tentei fazer o mesmo percurso num tempo mais rápido.

Senti o corpo todo, foi como se ele saísse daquele estado de inércia e foi ganhando vida. Sentia vontade de correr, sentia uma pulsação nos pés, nos braços e foi então como se eu tivesse uma explosão e saí correndo espalhando as pedras de um canto para o outro.

Foi muito bacana porque eu senti que deu uma composição com o movimento da colega, ela estava totalmente lenta, estava parada. Ao mesmo tempo em que eu espalhava as pedras, trabalhava o tempo rápido que não tinha feito nas minhas movimentações anteriores, em que eu senti que estava muito lenta, eu queria ir contra essa sensação. Quando me vi sem pedras e só tinha duas pensei: nossa, mas está acabando! A Laíz começou a jogar mais pedras para mim e isso deu mais vida, foi me estimulando ainda mais e já nem me lembrava que música estava tocando, eu não ouvia mais a música só escutava as pedras que ela empurrava e fazia um ruído no chão, aquilo me fortalecia para continuar no tempo rápido, se não, eu cairia de novo e iria para o movimento mais lento.

Depoimento: LAÍZ.

E: Conte-me como foi sua experiência neste terceiro laboratório.

L: Hoje foi o melhor dia de todos.

Eu estou percebendo que o quanto esses Fatores do Movimento, quando você se movimenta com a intenção de estar explorando os fatores, o quanto isso ajuda no processo criativo. Porque agir só por impulso, sentimento e sensação ficam um improviso vago. Mas se você faz um improviso com uma intenção de movimento, eu consegui inventar uma história muito mais, uma seqüência dentro de um improviso, não foi só um monte de coisa jogada, um monte de movimento solto. Eu tive uma história e senti as coisas se integrando num todo.

E o Fator tempo trabalhado, hoje, senti o peso do meu corpo muito mais quando fiz o movimento lento, o prolongado. Senti o meu corpo mais pesado neste tempo do que no tempo rápido. Você tem uma consciência muito maior do peso do seu corpo porque vai caindo para o chão, e como tem que controlar o peso para ir de vagar você sente muito mais o seu corpo pesado, mas também tem um controle muito grande do peso, e rápido o corpo fica leve, o de vagar o corpo fica mais pesado e o mais rápido o corpo fica mais leve.

Por exemplo, se você cria um movimento rápido, o tentar fazer um movimento rápido e depois o mesmo em lento, é um processo criativo muito bom, o tentar repetir aquilo, repetir e repetir, e repetir rápido e repetir lento, e depois tentar perceber o espaço e o quanto você pode tentar fazer aquele movimento repetitivo. Com os Fatores rápido e lento, e também o desfocar e o focar o indireto e direto, ajuda muito no processo. E perceber isso num todo, chegou num momento que eu pensei: nossa, eu estou fazendo num todo! Eu estou usando todos os fatores do movimento, estou sentindo o peso do meu corpo, a hora em que ele era leve e pesado, a hora que eu ia rápido e lento, e a hora que eu tinha um foco só e também tinha vários focos.

Eu gostei muito de trabalhar com o tempo porque agente está acabando os laboratórios e já trabalhamos três Fatores do Movimento, e acho que o próximo laboratório vai ser mais completo ainda

porque eu já vou ter esses fatores no meu corpo. No primeiro laboratório eu estava mais nua, crua, no sentido de processo, agora já está integrado no meu corpo todos esses fatores.

E: E a sua relação com a pedra?

L: Com a pedra é estimulante sempre! A pedra é ela que move no movimento é um complemento, a pedra parece uma parte quebrada minha, ela é estimulante para o próprio movimento da criação, a pedra como estímulo para estar desenvolvendo um movimento.

E pensando em todos os fatores, no direto e indireto, no sentido de chegar à pedra, do peso.

E: E os ossos?

L: Senti os ossos nas posições de Eutonia, fiz uma relação com o meu corpo como uma arquitetura, porque eu levei a atenção em relação aos ângulos, nas posições eu senti muito a presença desses ângulos que o nosso corpo tem e da arquitetura que ele forma nas posições, na abertura, no esticar no seu comprimento da arquitetura, quais são os ângulos entre suas mãos e seus pés, senti mais interno do que externo, como por exemplo, o nervo que vai esticando, mais o tamanho dele, à distância, porque o alongar pede isso, o esticar do nervo. Eu senti muito mais o interno do que externo de uma parte para a outra do meu corpo.

3º LABORATÓRIO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

Realizado no dia 09 de agosto de 2007, das 9hs às 12hs, no bloco D, sala 54, na Universidade Santa Cecília, em Santos, para a colaboradora: Juliana.

Os temas trabalhados:

PRINCÍPIOS DA EUTONIA:

- Ossos – transporte;
- Movimento Eutônico.

FATORES DO MOVIMENTO:

- Tempo.

Depoimento: **JULIANA**

E: Conte-me como foi sua experiência neste terceiro laboratório.

J: Agora com a consciência maior dos ossos pude criar movimentos pensando na sustentação, focando para o equilíbrio, para o sentir da importância da nossa estrutura, oscilando no tempo. Pude perceber essa força que se dá para o equilíbrio nos movimentos mais lentos para a sustentação, e pude perceber também a diferença no meu ritmo interior, no meu ritmo interno, como ele oscila dependendo da movimentação, e ficou bem evidente, bem rápido, a modificação. Senti o meu corpo mudar bastante dependendo do tempo do movimento.

Hoje senti também, a diferença de meu corpo de quando cheguei, depois dos dois outros laboratórios, consegui discernir a diferença legal, meu corpo estava em um outro ritmo quando comecei hoje, diferente de ontem e do início. Foi gostoso.

E: E o que você pode perceber do Fator tempo, repentino e/ou prolongado, rápido e/ou lento, como foi a sua relação com o tempo e a relação com a pedra, pensando nesse Fator tempo?

J: Primeiramente com esse Fator tempo e com esse tipo de movimento repentino e tal, você sente a facilidade que tem de se transferir de local. Então, você pode usar movimentos mais lentos, você acaba usando mais força para poder chegar ao seu objetivo. Em um mais rápido, você vê, dependendo não só do tempo, mas do tipo da movimentação que você vai fazer, você atinge com mais facilidade, menos desgaste, o objeto, o objetivo. Então, com o movimento mais rápido, claro, você vai mais rápido e com menos desgaste. No devagar você se desgasta mais.

Eu particularmente tive mais sensações de consciência corporal no tempo lento, porque você vai estudando cada partezinha do seu corpo, cada pedaço, cada movimento, você vai fazer cada impacto. No mais rápido, objetivo, você acaba focando para a sensação externa espacial, é uma sensação minha.

A pedra também ajuda e te permite, te motiva, te permite brincar com o Fator peso e com o tempo junto, é interessante.

4º LABORATÓRIO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

Realizado no dia 27 de julho de 2007, das 15hs às 18hs, no bloco D, sala 36, na Universidade Santa Cecília, em Santos, para as colaboradoras: Laíz e Taiwan.

Os temas trabalhados foram:

PRINCÍPIOS DA EUTONIA:

- Movimento eutônico.

FATORES DO MOVIMENTO:

- Peso;
- Espaço;
- Tempo.

Depoimento: **TAIWAN.**

E: Conte-me como foi sua experiência neste quarto laboratório.

T: Eu senti que foi mais intenso, no sentido de ampliar o repertório de movimentação.

O tempo todo tentei trabalhar os três Fatores, embora ache que o Fator tempo lento quando era combinado com o Fator peso leve, eu não conseguia trabalhar a leveza como quando trabalhava o forte, tive certa dificuldade aí.

Aliar os três... Você tem um objetivo que é trabalhar o tempo lento com o peso leve e com o espaço flexível, e eu sentia que não conseguia aliar, concluir esse objetivo porque não sei se era a música que me levava para um outro... de repente eu tirava um Fator e substituía por um outro. Se era o Fator direto a trabalhar, espaço direto, trabalhava o flexível, eu estava trabalhando o lento e leve e de repente o flexível surgia e o meu objetivo era o direto. Tive certa dificuldade.

Até tentei trabalhar quando estava sozinha, você se sente observada, sabia que em certo momento a música interferia e outros ela não interferia em nada porque eu sentia um ritmo mais interno do que o próprio estímulo externo que estava vindo, sentia mais algo que vinha de dentro. De repente a música estava acelerando e o meu ritmo estava lento, então eu ia no meu ritmo e não ouvia o ritmo da música, anulava-a totalmente. E o meu organismo estava tão lento e eu acaba indo no meu pique e anulava a música. Acho que a música serviu de estímulo para eu ir contra e trabalhar o lado interno do meu corpo.

Quanto à movimentação, sentia que quando conseguia completar o meu objetivo de leve, flexível e lento quando pensava nos ossos. Quando pensava no meu corpo como um todo me perdia um pouco porque você pensa no corpo como um todo e tem um objetivo lento, direto e firme, um exemplo. Quando eu imaginava a formação óssea me movimentando neste espaço, acho que conseguia cumprir esse objetivo. Não que eu me sentia satisfeita com o resultado, mas eu consegui completar mais.

E: E dentro do Fator tempo, qual que ficou mais latente em suas movimentações?

T: Trabalhei muito mais o lento do que o rápido, e acho que tinha hora que trabalhava o meio termo, sentia que não era nem rápido e nem lento. Não chegava ao limite do rápido, sentia que podia ir mais. À vezes eu conseguia chegar nesse limite, mas eram raros esses momentos. Ora o meu corpo voltava para um movimento mais lento e firme.

E: E dentro do Fator peso, qual que ficou mais latente em suas movimentações?

T: Senti mais o peso firme. O leve eu quase não trabalhei.

Tentei trabalhar o leve quando o movimento ia mais rápido e flexível porque o rápido e direto eu não conseguia.

E: E dentro do Fator espaço, qual que ficou mais latente em suas movimentações?

T: Acho que o flexível, eu não consegui trabalhar de maneira direta. Sentia que tinha um foco, mas que meu corpo saía automaticamente para um outro caminho. A perna puxava para um outro lado e estava focando numa direção, eu não conseguia ser direta e reta, meus movimentos passava por várias curvas antes de chegar ao foco principal. Até conseguia estabelecer um foco, mas acho que a curva acabava desviando um pouco para eu chegar no foco.

E: Você acha que com essas qualidades de movimento, dentro dos Fatores do Movimento, que teve uma tendência maior, acha que teve uma influência maior por estar trabalhando com a pedra ou poderia ser qualquer outro elemento e você trabalharia esses fatores com essas mesmas qualidades?

T: Com essas mesmas qualidades eu não sei dizer, mas com outros objetos eu tentaria buscar os Fatores. Mas, a pedra dá um estímulo, não sei se é porque nós já estamos no quarto laboratório e já temos uma bagagem dos primeiros laboratórios.

No primeiro dia eu estava ainda meio fria com a pedra, falei até que sonhei com o osso e não com a pedra. No segundo dia eu já estava mais ligada à pedra. No terceiro e hoje com certeza estou conectada à pedra. Então, com outros objetos eu tentaria trabalhar, claro. Os Fatores são muito importantes, principalmente para uma experiência que você faça, precisa levar até para o seu dia-a-dia.

Mas, eu acho que com a pedra já teve uma outra intenção, já teve um outro estímulo diferente justamente por ser já o quarto dia.

E: E houve a relação do osso com a pedra ou da pedra com o osso em algum momento de sua criação?

T: Em alguns momentos sim, por exemplo, na maneira de caminhar com a pedra, às vezes com a pedra na testa, sentia na testa uma tensão causada pela pedra. O modo que caminhava agachada com a pedra era diferente sem a pedra. Acho que se tornava até mais firme com a pedra, sem a pedra eu conseguia trabalhar mais leve. Não esquecendo dela, isso não tinha nada haver, mas pela movimentação em si, trabalhava mais o firme talvez pelo estímulo da pedra.

Com a pedra na coluna eu trabalhava mais o firme, senti mais o desenrolar da coluna quando eu levantava ou agachava, sentia muito mais no lento do que no rápido. O tempo rápido eu sentia o impulso e não sentia mais o osso.

E: E a expressividade de suas movimentações, o que você sentiu?

T: Acho que foi uma experiência válida principalmente porque o laboratório de hoje e os quatro dias, ajudou muito a ampliar o repertório. Você está o tempo todo ligado à movimentação: porque eu estou me movimentando, o que está se movimentando, que é o meu corpo e como ele se movimenta, onde ele se movimenta, para onde ele vai, o que ele vai pegar, que é a pedra, como ele vai pegar, e o tempo todo essa experiência é muito importante e válida no sentido de que você tem que questionar tudo o que está fazendo. Mas, claro que às vezes a movimentação é mais intuitivamente do que racionalmente.

Eu consegui em alguns pontos não apenas o movimentar, mas perceber o estímulo, que era a música, que era a pedra, o próprio ritmo interno, e hoje, o último dia foquei mais o ritmo interno. E o porquê de me movimentar de uma maneira com essas pedras, eu acho que ampliou mais o meu repertório hoje.

Depoimento: LAÍZ.

E: Conte-me como foi sua experiência neste quarto laboratório.

L: Este foi o laboratório que senti mais completo e menos vago, porque desde quando eu comecei a fazer sentia um improviso muito vago, improvisava mais faltava uma direção, uma orientação dos meus próprios movimentos, algo que eu desenvolvesse melhor, mais possibilidades de criar melhor. E hoje senti muito a possibilidade de criação, porque eu pensei muito em todos os Fatores do Movimento trabalhados nos outros laboratórios, o quanto os Fatores desenvolvem infinitas possibilidades de se movimentar, do movimento surgir, de se relacionar com a pedra, com o espaço, com tudo, e o quanto é importante explorar, estar desenvolvendo isso, praticando, não ficar só no pensar. Você busca, pratica, tenta mudar o movimento, tenta compor também dentro de todas as possibilidades que surgem no momento, e surgem diversos, não para. Você está terminando um movimento e o corpo está pedindo um monte de coisas, me ajudou bastante.

E: O que você sentiu, percebeu que ficou mais nítido em suas movimentações pensando dentro dos Fatores do Movimento?

L: O Fator que eu senti que ficou mais presente do espaço, do flexível e do direto, senti muito a hora em que você vai diretamente àquilo, que é a coisa reta, e quando você desenvolve mais uma coisa complexa para chegar àquilo. E, também o tempo. O peso eu senti mais hoje do que no primeiro laboratório, porque na hora que estava criando no primeiro laboratório, encima do peso, para mim estava vago, hoje eu concretizei mais ou menos o Fator do peso.

Mas, explorei mais o tempo e o espaço no que eu estava criando.

E: E dentro do Fator peso, qual que ficou mais latente em suas movimentações?

L: Consegui identificar mais ou menos, porque tinham movimentos eu sentia muito o leve, sentia que minha movimentação estava leve, mas tinha horas que eu era tão agressiva com a minha leveza que se tornava pesado. Para mim mesclou um pouco o peso, porque repetia tanto numa rapidez que aquilo se transformava numa coisa pesada.

E: E dentro do Fator tempo, qual que ficou mais latente em suas movimentações?

L: Também senti que trabalhei os dois, porque eu trabalhava muito a repetição, o mesmo movimento rápido e o mesmo movimento lento, às vezes um movimento muito rápido e às vezes um movimento muito lento, e eu estou sentindo esses dois na pele.

E: E dentro do Fator espaço, qual que ficou mais latente em suas movimentações?

L: Senti muito mais o flexível do que o direto. Mas, às vezes também sentia necessidade do direto, porque eu era tão flexível que quando levantava queria ir direto ao ponto. Mas, trabalhei mais o flexível, eu senti.

E: E a expressividade de suas movimentações, o que você sentiu?

L: Perante o primeiro laboratório eu senti que no último laboratório meu íntimo estava muito mais solto, exatamente porque foi um processo, não teve um corte de fluxo. O fluxo fluiu e eu senti os meus movimentos muito mais crescendo neste último laboratório.

E também a pedra é estimulante para estar se expressando, tinha horas em que ela era um estímulo muito forte, a música também era um estímulo muito forte para a expressão. Essas possibilidades foram muito fortes para eu estar me expressando, principalmente neste último laboratório.

E: E o que você pode falar sobre os ossos?

L: Eu pude conscientizar mais a presença dos ossos num todo quando usava o Fator tempo lento, porque quando eu ia devagar podia ter uma consciência maior dos ângulos dos meus ossos, poder estar me relacionando com a pedra e estar sentido como um osso, como parte do meu corpo que era o osso e que integra isso mais no movimento lento.

O rápido era o faniquito, no sentido de que não me ligava muito no osso, mas com a pedra sim, mas com o osso do meu corpo era mais... se perdia no rápido, no lento eu pude ter essa percepção do osso.

Nas posições da Eutonia sentia muito os ossos porque eu voltei toda minha atenção a isso.

Na hora do movimento, da dança em si, eu me voltei muito mais para a expressão do que para o trabalho de pensar e raciocinar, não que não houve, houve, pensei em várias horas para explorar, para experimentar. Mas, na hora das posições de controle eu pude levar uma atenção maior para os ossos e pude me entregar mais a isso.

E: E houve a relação do osso com a pedra ou da pedra com o osso em algum momento de sua criação?

L: Houve quando eu a senti caindo, principalmente em mim. Tinha umas horas que eu caía com tudo e a pedra batia no meu crânio, na minha cabeça, eu sentia a dureza da pedra como é igual à dureza do osso. Na perna é muito músculo, é carne, não pega o osso, mas tinha algumas partes do corpo que eu sentia o impacto de ossos, que era pedra de osso e minha cabeça/pedra, e eu sentia muito essa relação quando ela se chocava comigo, quando ela caía no chão, sentia como se quebrasse o osso, quando agente caía junta, a pedra e eu.

4º LABORATÓRIO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

Realizado no dia 10 de agosto de 2007, das 9hs às 12hs, no bloco D, sala 54, na Universidade Santa Cecília, em Santos, para a colaboradora: Juliana.

Os temas trabalhados:

PRINCÍPIOS DA EUTONIA:

- Movimento Eutônico.

FATORES DO MOVIMENTO:

- Peso, espaço e tempo.

Depoimento: JULIANA

E: Conte-me como foi sua experiência neste quarto e último laboratório.

J: Na finalização eu pude ter mais ou menos a idéia do que é, do que são esses Princípios, é importante falar que no geral o que eu senti, que é fundamental para a criação de um movimento, que você tome consciência do seu corpo. Na verdade tem que haver um entendimento do seu corpo no espaço, você como um ser existente com um corpo, e sabendo suas funções pode a partir daí criar movimentos, então baseado em movimentações que você conhece, que você sabe.

Para mim eu pude perceber que a Eutonia realmente é bem interessante para o processo de criação, para você ter um fundamento, para poder saber como vai se movimentar.

Eu achei difícil, complicado para você tomar toda essa consciência, claro que é uma coisa que é a longo prazo. Então nessa idéia que tive eu peguei uma parcela desse conhecimento e já pude aproveitar bastante, porque agente trabalhou vários Fatores, você acaba tendo que administrar o seu corpo bem assim...com... , fugiu a palavra..., é, você tem que movimentar o seu corpo e pensando, analisando cada parte, então você vai sentindo cada partezinha do se corpo, como ela está sendo trabalhada, como você pode fazer para ter um outro movimento, o que vai te impulsionar, ter a consciência dos ossos, tudo isso é uma coisa que é interessante trabalhar muito. Então nesse pouco tempo deu para pegar o básico, mas que já me partiu para a reflexão imediata, a partir daqui eu acrescento uma sabedoria que eu levo agora para o resto da vida.

E a dificuldade que eu encontrei foi essa, saber conciliar o movimento, o outro, o peso, o tempo, são dificuldades e ao mesmo tempo com essa consciência acabam te facilitando, promovem bastante várias movimentações inéditas.

E: E dentro do Fator tempo, qual que ficou mais latente em suas movimentações?

J: Ficou o prolongado, o lento, porque vai me favorecendo o estudo de cada movimento, com lentidão a observação é maior, a sensação é mais eficaz, para mim.

E: E dentro do Fator peso, qual que ficou mais latente em suas movimentações?

J: É sem dúvida para mim é o forte, movimentos mais... não diria agressivos, mas mais fortes mesmo. É o predominante para mim, dá mais satisfação.

E: E dentro do Fator espaço, qual que ficou mais latente em suas movimentações?

J: O indireto. O indireto te dá a possibilidade de aproveitar bem mais o espaço.

E: Você acha que com essas qualidades de movimento, dentro dos Fatores do Movimento, que teve uma tendência maior, acha que teve uma influência maior por estar trabalhando com a pedra ou poderia ser qualquer outro elemento e você trabalharia esses fatores com essas mesmas qualidades?

J: Eu acho que todos esses Fatores, claro que eles são fundamentais, dá para você trabalhar com qualquer elemento de motivação, mas neste caso a pedra é uma coisa interessante, me atraiu. Mas ela tem muito haver, é um elemento bem sólido, então ela te permite uma sensibilização maior com os ossos, você pode explorar o seu corpo com a pedra porque além dela ser um elemento natural, tem haver com o corpo, tem haver com o ambiente.

Para mim é um objeto de motivação eficaz, mas talvez agente pudesse trabalhar outros elementos também com esses Fatores, porque eles são fundamentais para uma movimentação, então eu acredito que poderiam ser outros materiais, outros objetos, mas esses são bem legais.

E: E houve a relação do osso com a pedra ou da pedra com o osso em algum momento de sua criação?

J: Sim, bastante. Esse elemento propõe isso, ele te dá oportunidade da sensação óssea. É uma pedra com o contato com o osso que você vai tomando consciência de cada parte. Nas minhas criações de movimentos eu usei bastante isso, como me apoiar na pedra, ou deixar ela encima de mim para sentir os outros ossos de traz das costas, e sentir o meu peso e o peso delas. Teve sim, bastante ligação com a pedra.

E: E a expressividade de suas movimentações, o que você sentiu?

J: Eu acho que também tem um fator que é importante dentro da expressão, é importante ou te traz satisfação, que é a música. A música me serve como um estímulo, então as músicas propostas me trouxeram uma expressão, que foi uma união das minhas vontades com esse estímulo rítmico musical.

Eu normalmente me expresso com força, e eu consegui desenvolver bastante, entrar num transe, consegui estabelecer uma união, uma criação mesmo e a minha expressão é... ai, eu não consigo explicar, mas eu consegui voltar todo o meu pensamento, todo o processo do meu dia-a-dia e

tudo aquilo que está na minha cabeça, eu pude desenvolver na expressão do corpo e talvez até liberar o que está negativo e me expressar, me doando.

D - Análise dos depoimentos das três colaboradoras.

1º LABORATÓRIO - “PEDRA/OSSO I”

TAIWAN:

- Resgatou sensações a partir do seu interno corporal, sensações absorvidas por meio do corpo internamente (reações orgânicas, dor, tensão, prazer);
- Sentiu a pedra em contato com a pele e não conseguiu ter um distanciamento delas;
- Experimentou contatos diferentes com as pedras como, por exemplo, ao sentir o peso do seu corpo por meio das pedras se apoiou sobre elas;
- O peso das pedras influenciou nas movimentações;
- Experimentou os sons das pedras e estabeleceu um contato com a outra colaboradora, Laíz, por meio dos sons emitidos por elas;
- Executou quedas e recuperações das pedras e do corpo, e as jogou;
- Ficou mais latente em suas movimentações o peso forte e usou o peso leve para trabalhar a oposição ao peso forte;
- O peso forte causou mais cansaço físico.

LAÍZ:

- Experimentou um contato indireto por meio do imaginário com a pele. A imaginação ativou o corpo;
- Conectou algumas partes do seu corpo nas posições de controle e teve uma reação orgânica, enjôo;
- Percebeu de onde inicia a força do movimento;
- A pedra ativou no corpo o que não estava ativado como, músculos, tendões, articulações;
- Sentiu a pedra, seu volume, temperatura, textura e o contato com ela integrando-se no seu corpo;
- Predominou o peso leve e interno nas movimentações;
- Relacionou o peso da pedra e o peso do corpo de forma similar. Relacionou o peso da pedra leve com os movimentos mais leves e o peso da pedra forte com os movimentos mais fortes. Sentia o corpo leve e a pedra também, apesar dos movimentos serem mais fortes;
- O peso forte ficou mais latente em suas movimentações;
- Trabalhou o equilíbrio do peso;
- Experimentou as variedades das qualidades do peso, que se modificam conforme a intenção colocada nas movimentações, com ou sem as pedras diretamente em contato com o corpo.

JULIANA:

- Conscientizou e despertou a sensibilidade do corpo por meio da pele;
- Despertou a atenção e o perceber para o seu estado corporal;
- Definiu e comparou que a pedra é um elemento de peso e que o corpo também tem um peso. Trabalhou a oposição dos pesos da pedra e do corpo;
- Desenvolveu a sensibilidade corporal;
- Experimentou movimentos leves e fortes. Explorou as oposições: pedras sobre o corpo, movimentos fortes, e pedras sob o corpo, movimentos leves;
- Ficou mais latente o peso forte nas movimentações;
- Sentiu desgaste corporal no término do laboratório;
- Possibilitou a entrega do movimento, da expressividade e da emoção;
- Percebeu benefícios terapêuticos, o perceber e o sentir, a consciência interna.

2º LABORATÓRIO - “PEDRA/OSSO II”

TAIWAN:

- No inventário encontrou dificuldade em sentir o osso do crânio como pertencendo ao seu corpo;
- Nas posições de controle a atenção se voltou mais ao contato dos ossos com o chão;
- O corpo ficou mais alerta quando levou a atenção para os ossos e foi sentindo por meio do impulso interno de movimentos com qualidades constituídas pelos Fatores do Movimento de Laban, neste momento em destaque do fator espaço;
- O espaço que ficou mais latente foi o flexível. Localizou vários focos ao se movimentar. Não conseguiu trabalhar de maneira direta no espaço;
- Optou pelo espaço flexível como forma de manter o equilíbrio de seu corpo nas movimentações;
- Reduziu o número de pedras trabalhadas em suas movimentações para quatro apenas, possibilitando dar certa distância do seu corpo para com as pedras e explorar o espaço flexível nas movimentações;

- Estabeleceu uma relação das pedras com os ossos, encaixando-as nos espaços do seu corpo, apoiando-as sobre a coluna;
- O estímulo sonoro interferiu nas movimentações, ora sobrepôs ao estímulo principal, pedra;
- Houve uma transição do espaço direto para o flexível em suas movimentações;
- Concluiu que ao explorar o espaço trabalha-se com a atenção e com a atitude;
- Sentiu que sem o contato direto das pedras com o seu corpo perdia a referência óssea. A pedra no desenvolver de suas pesquisa, acabou sendo o estímulo principal;
- Não esqueceu do Fator peso em suas experimentações.

LAÍZ:

- A temperatura do ambiente ajudou o contato e a sensibilidade com os ossos;
- Sentiu necessidade de estralar partes do corpo, pois isso lhe trouxe uma consciência maior dos ossos. O relaxar dos músculos proporcionou-lhe o chegar e o sentir dos ossos. Concluiu que a única coisa que não relaxa são os ossos;
- Nas posições de controle, ativou e conectou outras partes do corpo;
- Com a intenção para os ossos, sentiu a cartilagem se abrindo (espaço interno), a sua extensão. Percebeu que a posição do osso interfere na conexão de energia, do fluxo;
- Com o contato das pedras sentiu mais o espaço flexível;
- Fez uma relação do espaço flexível com o acaso, por exemplo: “você vai com a intenção de pegar a pedra e encontra outra pedra no meio do caminho, e ela se gruda a você e segue seus movimentos, isso é um acaso, é indireto, é um encontro indireto com a pedra.”. Sentiu o flexível na permanência da pedra com o corpo e na maneira dela cair do corpo;

JULIANA:

- Despertou a atenção para a estrutura óssea. Ela que dá o equilíbrio, que está dentro do seu corpo, que dá a força e a sua sustentação;
- No inventário percebeu que a consciência óssea desperta a consciência do peso do seu corpo no chão e no desenho que ele deixa registrado. Trouxe a sensação de prazer;
- Trabalhou o impulso e impacto por meio dos ossos. Possibilitou a sensação do osso na ação de cair no chão;
- Trabalhou os limites do espaço físico da sala de aula;
- Experimentou o contato com as pedras, formando círculos com elas e se movimentando dentro desse círculo com movimentos restritos, para cima, limitados e sem expansão;
- Pesquisou o atrito do corpo com a barreira da parede, a sensação do osso e da pele nessa barreira física com as pedras. Explorou o limite espacial do corpo;
- Sentiu que lhe trouxe mais prazer os movimentos livres e que possibilita a exploração de um espaço maior da sala;
- Alternou os espaços flexível e direto;
- Percebeu que a tendência na expressão corporal é no que você se sente mais livre nas experimentações.

3º LABORATÓRIO - “PEDRA/OSSO III”

TAIWAN:

- Nas posições de controle lembrou dos ossos e fez uma relação com o peso;
- Pela dificuldade de trabalhar o tempo lento sem a música, foi em busca do ritmo de sua respiração;
- Teve dificuldade em trabalhar o movimento lento porque seu estado de ânimo era outro. Sua respiração sugeria um ritmo e ela buscava trabalhar o oposto em suas movimentações;
- Não conseguia trabalhar o tempo rápido, pois seu corpo estava em um grau de relaxamento que só possibilitava a exploração do lento;
- Sentiu a gravidade e suas movimentações tendiam para o chão;
- No tempo lento sentiu mais os ossos e no tempo rápido os movimentos vão mais pelo impulso. Variou no tempo lento e rápido. Não conseguiu trabalhar só um deles, enfatizando-os separadamente;
- Com as pedras seus movimentos ficaram lentos, a respiração ficou lenta e corpo relaxado;

- Sentiu mais o peso forte;
- Estabeleceu um contato com a outra colaboradora, Laíz, por meio da percepção dos movimentos contrários em relação ao tempo dela;
- Só conseguiu iniciar a exploração de movimentos no tempo rápido quando entrou em contato com o ritmo de sua respiração;
- A partir da respiração é que pode sair da inércia, seu corpo ganhou vida, sentiu a pulsação vindo das extremidades do corpo e teve uma reação explosiva que a levou a uma ação de espalhar as pedras pela sala de aula;

LAÍZ:

- Sentiu que foi o melhor dia dos laboratórios realizados;
- Percebeu que trabalhar os Fatores do Movimento ajuda no processo criativo;
- Concluiu que pensar no movimento só por impulso, sentimento e sensação, resulta em um improvisado vago. O improvisado com uma intenção focada nos Fatores do Movimento dá possibilidade de seqüências e integração de movimentos;
- Sentiu o peso do corpo quando explorou o tempo lento. Percebeu que no movimento lento o corpo fica pesado e no movimento rápido o corpo fica leve;
- Trabalhou a repetição de movimentos e suas passagens focando nos tempos rápido e lento, é um processo criativo que traz qualidade;
- Sentiu que utilizou todos os Fatores do Movimento no seu processo criativo, em um todo, e que se integraram em seu corpo;
- O estímulo pedra é sempre presente. Concluiu que a pedra estimula os seus movimentos, que é um complemento de seu corpo;
- Nas posições de controle sentiu os ossos. Fez uma relação dos ossos com a arquitetura, a relação dos ângulos das partes do corpo e entre elas. Sentiu seu interior corporal e a presença dos nervos pela movimentação de esticar, alongar.

JULIANA:

- Criou movimentos pensando na sustentação, no equilíbrio, estrutura, e que isso oscila conforme o tempo explorado. Percebeu a força exercida para sustentar o corpo nos movimentos mais lentos;
- Entrou em contato com as diferenças do seu ritmo interno, suas oscilações conforme suas movimentações;
- Sentiu mudança corporal conforme o tempo do movimento explorado. Sentiu a diferença no seu corpo, de seu ritmo de quando iniciou o primeiro laboratório até este;
- Percebeu que no movimento lento usa-se mais força e conseqüentemente se desgasta mais. No movimento rápido usa-se menos força, você vai com mais facilidade ao seu objetivo e conseqüentemente tem menos desgaste;
- Sentiu mais o corpo no movimento lento. Sentiu que no movimento rápido foca-se mais a sensação externa espacial;
- O trabalho com as pedras a estimulou e permitiu a exploração dos Fatores do Movimento tempo e peso.

4º LABORATÓRIO - “PEDRA/OSSO IV”

TAIWAN:

- Sentiu esse laboratório mais intenso na aplicação do repertório de movimento;
- Teve dificuldades de trabalhar o tempo lento e o peso leve juntos. Não conseguiu aliar o tempo lento, o peso leve e o espaço flexível, talvez pelo estímulo da música que a levava para um outro caminho. Substituiu um Fator por outros durante suas experimentações;

- Teve dificuldade em conciliar a combinação dos três Fatores do Movimento;
- A música serviu para trabalhar o interior do seu corpo. O ritmo de seu corpo interno se sobressaiu mais do que o ritmo imposto pela música. Anulou a música em alguns momentos de criação;
- Sentiu que conseguiu atingir o objetivo e trabalhar a combinação dos Fatores do Movimento quando pensava nos ossos;
- Trabalhou mais o tempo lento. Sentiu que havia momentos que trabalhava o meio-termo, nem no tempo rápido e nem no tempo lento;
- Sentiu mais o peso forte;
- Trabalhou mais o espaço flexível, tendeu para vários focos nas movimentações, os movimentos eram mais curvos;
- A relação com a pedra teve uma mudança significativa, crescente, desde o primeiro laboratório até o último laboratório. Houve relação da pedra com o osso no caminhar, no desenrolar da coluna, e as movimentações foram mais fortes e lentas;
- Concluiu que os Fatores do Movimento são importantes até para suas atividades do dia-a-dia;
- Trabalhou mais o peso forte, talvez pelo estímulo da pedra;
- Percebeu que os laboratórios possibilitaram a ampliação do repertório de movimentos. Refletiu que o tempo todo, durante as movimentações, no estar se movimentando, no que está se movimentando, o como esse corpo se movimenta, o onde de se movimentar, nas ações que irá fazer com a pedra e o como. O despertar o questionar de tudo o que o corpo está fazendo.
- Percebeu os diversos estímulos, da pedra, da música do seu ritmo interno.

LAÍZ:

- Sentiu esse quarto laboratório mais completo;
- Entrou em contato com as possibilidades de criação, porque pensou mais em todos os Fatores do Movimento que dão infinitas maneiras de se movimentar;
- Percebeu as possibilidades do surgimento das movimentações, do se relacionar com as pedras, com o espaço, com tudo. Que é importante praticar e não só pensar.
- Neste laboratório conseguiu concretizar mais os Fatores do Movimento. Explorou mais o tempo e o espaço. O Fator peso, leve e firme, se mesclou nas movimentações, não conseguiu definir um que fosse predominante;
- Explorou o Fator tempo, rápido e lento, nas repetições de movimentos, explorava uma mesma movimentação no tempo rápido e no tempo lento;
- Sentiu mais o espaço flexível;
- Percebeu que suas movimentações fluíram, cresceram em relação ao primeiro laboratório. Sentiu seu íntimo mais solto;
- Concluiu que a pedra é um estímulo importante para a expressão, mas que a música é também.
- Teve consciência maior dos ossos quando explorava o tempo lento, teve maior consciência dos ângulos dos ossos. Não conseguiu atingir a consciência dos ossos no tempo rápido, mas conseguiu sentir as pedras;
- Nas posições de controle os ossos foram mais focados, a atenção para os ossos. Nas movimentações, na dança criada, levou a atenção mais para a expressão;
- A relação do osso com a pedra foi sentida principalmente quando ela caía sobre o corpo, sentia a dureza da pedra que é igual ao do osso. Na queda da pedra, sentiu o impacto do osso. Quando a pedra se chocou com o corpo ou quando caiu, era com se quebrasse o osso.

JULIANA:

- Concluiu que a Eutonia é fundamental para a criação de um movimento, para a tomada de consciência do corpo, para se ter um fundamento, para saber como vai se movimentar, e que essa consciência é em longo prazo;
- Concluiu também que, os Fatores do Movimento e a Eutonia, possibilitam o pensar no seu corpo em movimento, o analisar de cada parte do corpo;
- Os temas trabalhados possibilitaram a reflexão imediata da consciência dos ossos e das movimentações do corpo. Essa consciência promove movimentações inéditas;
- O Fator tempo mais latente foi o lento, porque favorece o estudo de cada movimento com mais detalhamento, a observação e a sensação são maiores;
- O Fator peso mais latente foi o forte, pois é o que dá mais satisfação;
- O Fator espaço mais latente foi o flexível, porque possibilita um aproveitamento maior do espaço físico da sala de aula;
- A pedra atraiu a Juliana, pois é um elemento sólido, permite a sensibilização maior dos ossos, é um elemento natural e tem haver com o corpo e com o ambiente. A pedra é um objeto de motivação eficaz;
- Houve a relação do osso com a pedra e vice-versa. O elemento pedra dá oportunidade da sensação óssea. Possibilitou a experimentação de como se apoiar na pedra e deixar ela sobre o corpo sentindo os ossos, o peso do corpo e o peso das pedras;
- A música também é um estímulo que trouxe uma expressão para suas movimentações.