

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
INSTITUTO DE ARTES  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTE

FAZENDO CONTATO: A DANÇA CONTATO-IMPROVISAÇÃO NA  
PREPARAÇÃO DE ATORES

DIEGO PIZARRO

Brasília – DF

2011



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
INSTITUTO DE ARTES  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTE

FAZENDO CONTATO: A DANÇA CONTATO-IMPROVISACÃO NA  
PREPARAÇÃO DE ATORES

DIEGO PIZARRO

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Arte do Instituto de Artes da Universidade de Brasília, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Arte.

Orientadora: Profa. Dra. ROBERTA K. MATSUMOTO

Brasília – DF

2011

FAZENDO CONTATO: A DANÇA CONTATO-IMPROVISAÇÃO NA  
PREPARAÇÃO DE ATORES

Esta Dissertação, quesito para obtenção do título de Mestre em Arte pelo Instituto de Artes da Universidade de Brasília, foi apreciada e aprovada pela Banca Examinadora composta por:

---

Felícia Johanson Carneiro

---

Márcia Duarte Pinho

---

Roberta Kumasaka Matsumoto

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Profa. Dra. Silvia Adriana Davini por ter embarcado integralmente na idéia desta pesquisa. Obrigado por ter estimulado minha percepção para a prática conceitual e para a prática de preparação de atores, obrigado por ter aceitado orientar esta pesquisa quando eu andava pelos corredores da UnB sem um orientador. Obrigado por ter ido me encontrar naquele Café em um dia muito chuvoso para ouvir as minhas idéias e por acreditar nelas. Obrigado por ter participado ativamente das oficinas ministradas durante esta pesquisa, por ter experimentado a prática que eu estava propondo e por ter vivenciado na ação o que eu estava querendo fazer a partir da Dança Contato-Improvisação. Obrigado ainda, e muito obrigado mesmo, por ter me oferecido apoio fraterno quando eu me encontrava em um momento de saúde fragilizada. As inúmeras conversas regadas a guloseimas e chás maravilhosos certamente estimularam a criatividade.

Agradeço imensamente à Profa. Dra. Roberta Kumasaka Matsumoto por ter orientado esta pesquisa em uma segunda fase. Por ter aceitado fazer parte deste trabalho mesmo estando tão ocupada. Obrigado pelas leituras cuidadosas aos textos que eu lhe entregava, pelas sugestões de organização do texto e por ter estimulado minha imaginação com indicações muito precisas e questionadoras, fazendo com que diversas ‘fichas caíssem’ no último mês. Obrigado também por ter apontado caminhos interessantes a seguir em uma futura pesquisa de doutorado. Estes estímulos alimentaram o desejo pela pesquisa e pelo teatro. Obrigado por ter-me ‘salvado’ na reta final, e de forma primorosa.

Agradeço a Lisa Nelson, Nita Little e Daniel Lepkoff que, em momentos distintos, foram acessíveis e solícitos em ceder entrevistas durante esta pesquisa. Agradeço por terem compartilhado comigo de forma tão generosa a dança de vocês e o conhecimento tão profundo de quem viveu o Contato-Improvisação desde sua primeira incursão na década de 1970.

Agradeço à amiga e colega Profa. Ms. Cinthia Nepomueno Xavier pelo apoio incondicional em diversos aspectos. Obrigado por me substituir nas aulas para que eu pudesse me concentrar na escrita desta dissertação. Obrigado por ler atentamente todos os textos que eu escrevia, pela correção de diversas partes e pelas sugestões que só

poderiam vir de uma pessoa que pratica a dança. Agradeço pelo carinho e pela amizade, pelas broncas, e pelo apoio em um momento de abalos emocionais. Agradeço principalmente pela sinceridade e pelas longas discussões acerca de conceitos, acerca da prática, do ensino, da dança, do movimento e da vida em geral. Ser seu amigo é um luxo.

Agradeço à amiga Deborah Maia de Lima por ser parceira sempre. Por dançarmos Contato-Improvisação em um contexto onde só existíamos nós dois querendo praticar esta forma de dança. Conhecê-la e compartilhar danças com você foi um incentivo deveras grandioso para que eu realizasse esta pesquisa. Obrigado por ter sido companheira em viagens a tantos festivais e encontros de Contato-Improvisação.

Obrigado ao Thomas Katenbrunner pelo *workshop* de uma tarde no *Contact in rio 2009* em que tantas ‘fichas caíram’. Obrigado por compartilhar sua experiência com CI em seu livro e por ter deixado registrado seu encontro com os contatistas brasileiros.

Agradeço a Tica Lemos, Alito Alessi, Soraia Jorge, Paulo Mantuano, Fernando Neder e Anna Flecha pelas entrevistas tão interessantes e pela prontidão e generosidade em cedê-las.

Ao grupo *Vocalidade & Cena* por ter aberto as portas para que eu pudesse experimentar minhas idéias e propostas. A todos os membros e convidados que fizeram parte da primeira e da terceira oficina, Adriano Roza, Mateus Ciucci, Fernando Martins, Sulian Vieira, César Lignelli, M.B.S. e Luiz Felipe. O retorno de vocês no momento final da pesquisa foi de extrema importância para a conclusão do trabalho. Obrigado sempre.

À Sulian Vieira, por inspirar tantas idéias nos momentos em que conversávamos sobre os temas desta pesquisa. Obrigado por compartilhar de sua inteligência com tanta generosidade.

Ao grupo de estudantes do Curso de Teatro da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) que participaram da segunda oficina, Alejandra Tomé Rodriguez, Aline Jorge Silva, André Luiz Silva Rodovalho, Eduarda Pereira e Linconl Santana Abbiati. Obrigado por participarem da oficina com curiosidade e ‘coração aberto’. À Profa. Dra. Luciana Arslan, que participou de forma tão intensa como convidada desta oficina em Uberlândia/MG dando *feedbacks* maravilhosos. À Profa. Dra. Renata Meira

e ao Departamento de Música e Artes Cênicas da UFU por ter possibilitado a realização desta oficina como disciplina optativa do Curso de Teatro da UFU.

E finalmente ao Júlio, por ter me lembrado nos últimos meses que a felicidade e o sofrimento fazem parte do mesmo caldo e que a vida ainda vale à pena.

PIZARRO, Diego. *Fazendo Contato: A Dança Contato-Improvisação na Preparação de Atores*. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Arte, Universidade de Brasília (UnB).

## RESUMO

Esta pesquisa apresenta e discute uma possibilidade de aplicação dos princípios da dança Contato-Improvisação em uma prática de preparação para atores. Parte-se do princípio básico desta forma de dança que é manter contato físico com pelo menos uma pessoa de forma constante. A noção de contato é abordada de forma ampla e desenvolvida em relação às propostas de C. Stanislavski, J. Grotowski e J. Lecoq. O corpo é abordado como lugar de produção de sentidos e a improvisação como agenciamento desses lugares, tendo em vista que dois corpos em contato se afetam, mantendo suas singularidades. A partir dos princípios da dança Contato-Improvisação são questionadas as potencialidades desta prática e sua contribuição precisamente para a contracena no teatro. Conclui-se que a corporalização do outro por meio do Contato-Improvisação pode potencializar a contracena.

**Palavras-chave:** Contato-Improvisação; contracena; preparação de atores; corporalização.

## ABSTRACT

This research presents and discusses a possibility of application of the Contact Improvisation form and its relevance in an actor training practice. The starting point is the basic principle of this dance form which is to maintain physical contact with at least one person in a constant way. The notion of contact is approached in a wide view and developed in connection to the ideas of C. Stanislavski, J. Grotowski e J. Lecoq. The body is treated as a place of production of senses and improvisation is treated as assemblages, keeping the focus in the notion that two bodies in contact affect each other, maintaining their singularities. Potentialities of Contact Improvisation principles are questioned precisely in the situation of costar in theater. It implies that to embody the other in a Contact Improvisation situation may allow the action of costar to be potential.

**Key-words:** Contact Improvisation; costar; actor training; embodiment.



## LISTA DE FIGURAS

**Figura 01** – p. 42. Fonte:

<http://historiadoteatroufpel.blogspot.com/2009/07/entrevistacom-pina-bausch.html>

**Figura 02** – p. 42. Fonte: <http://historiadoteatroufpel.blogspot.com/2009/07/entrevista-com-pina-bausch.html>

**Figura 03** – p. 43. Fonte: <http://www.anyonegirl.com/art/pina-bausch-tribute/>

**Figura 04** – p. 43. Fonte:

<http://www.cursodehistoriadaarte.com.br/lopreto/index.php/arte-teatro-adolphe-appia-1862-1928-2/>

**Figura 05** – p. 63. Fonte: Lecoq (2010, p. 70).

**Figura 06** – p. 69. Fonte: (LECOQ, 2010, p. 131).

**Figura 07** – p. 78. Fonte: acervo particular. Foto: Douglas Soares.

**Figura 08** – p. 82. Fonte: <http://www.ponderosa-dance.de/en/bios/bios/nancy-stark-smith.html>

**Figura 09** – p. 84. Fonte: Rolland (1996, p.09).

**Figura 10** – p. 85. Fonte: acervo particular. Foto: Douglas Soares.

**Figura 11** – p. 86. Fonte: Rolland (1996, p.12).

**Figura 12** – p. 86. Fonte: Rolland (1996, p.12).

**Figura 13** – p. 87. Fonte: Rolland (1996, p.13).

**Figura 14** – p. 87. Fonte: Rolland (1996, p.13)

**Figura 15** – p. 88. Fonte: acervo particular. Foto: Douglas Soares.

**Figura 16** – p. 90. Fonte: Koegel (in SMITH;NELSON, 2008, p. 298).

**Figura 17** – p. 102. Fonte: Acervo pessoal. Desenho: Diego Pizarro.

**Figura 18** – p. kj. Fonte: Acervo pessoal. Desenho: Diego Pizarro.

## SUMÁRIO

<b>Introdução</b> .....	11
<b>Capítulo Primeiro – Contato(Contracena)Improvisação</b> .....	30
1.1. (In)Definições.....	30
1.2. Fazendo Contato.....	38
1.2.1. Stanislavski e Grotowski: Contato e Contracena.....	45
1.2.2. Jacques Lecoq: <i>Complicité</i> e <i>Disponibilité</i> .....	57
1.3. Improvisação: agenciamento de lugares de produção de sentidos.....	72
<b>Capítulo Segundo – A Física do Corpo Físico: espirais, sentidos e expressividade</b> .....	80
2.1. A Interação das Leis da Física Com a Estrutura Corporal.....	83
2.1.1. A Queda Depois de Newton: inércia, gravidade e <i>momentum</i> ...	84
2.1.2. <i>Small Dance</i> .....	94
2.2. O Despertar dos Sentidos.....	98
<b>Capítulo Terceiro – Três Oficinas em Contato</b> .....	105
3.1 Primeira Oficina: a experimentação de uma proposta.....	105
3.2 Segunda Oficina: consolidando a proposta.....	110
3.3 Terceira oficina: apontando caminhos.....	122
<b>Considerações Finais</b> .....	126
<b>Referências</b> .....	130
1. Bibliográficas.....	130
2. Sites Consultados.....	133
3. Imagem em Movimento.....	134
<b>Anexos</b> .....	01
<b>Anexo 01: Relatórios da primeira oficina</b> .....	02
<b>Anexo 02: Relatórios da segunda oficina</b> .....	07
<b>Anexo 03: Relatórios da terceira oficina</b> .....	40
<b>Anexo 04: Plano de Ensino da disciplina Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – TETA: Contato-Improvisação</b> .....	48

## Introdução

Produzir conhecimento nas áreas de Teatro e Dança significa em grande parte desenvolver procedimentos teórico-práticos que dêem conta de discutir a complexidade das produções do corpo em cena.

A teoria é uma prática conceitual. Segundo Massumi (in DELEUZE; GUATTARI, 2004) para Gilles Deleuze a imagem para um conceito não seria um tijolo, mas sim uma caixa de ferramentas. Assim, um conceito depende não do quê é, mas de como o utilizamos; dessa forma, deve ser produtivo para a construção do discurso. Silvia Davini (2010) afirma que precisamos nos afastar de um preconceito e que o trabalho de definição nos aproxima do conceito. Assim, “trabalhar no sentido de uma definição pode revelar que o arcabouço conceitual que sustenta um dado pressuposto pouco ou nada tem a ver com o que ele parece querer indicar” (p. 02). Nesse sentido, abordar o pensamento complexo a partir de Gilles Deleuze e Felix Guattari (2004) pode nos indicar pistas concretas rumo à construção do conhecimento.

Os autores, ao propor a imagem do rizoma para a construção do pensamento a partir de linhas fluidas interconectadas, afirmam que há uma árvore plantada na cabeça do Ocidente e que o enraizamento de ideologias e centralizações devem ser combatidas a ponto de favorecerem novas conexões. A imagem do rizoma também favorece um olhar sobre o corpo rumo à multiplicidade. Pensar em multiplicidade é pensar em possibilidades, o que pressupõe uma modificação no modo como o pensamento opera. Expressões do tipo ‘a raiz do problema é’ perdem lugar para a complexidade de fatos que compõem um acontecimento, como nos é sugerido pela composição polimórfica do rizoma. A multiplicidade deve ser tratada como substantivo, afastando-se da noção do uno como sujeito e objeto, descentralizando-se do ponto de partida e do ponto de chegada, encontrando outras partes ‘entre’, em que algo inusitado pode vir a ser.

Todas as multiplicidades são planas, não importa o seu tamanho e elas devem ser achatadas a um mesmo nível, formando um ‘plano de consistência’, ou seja, o rizoma não propõe um pensamento de cima para baixo, ou da esquerda para a direita, ou de dentro para fora, ou o inverso. Imaginem uma folha de papel cheia de linhas que se conectam, cruzam-se, formando um ‘plano de consistência’, e com suas linhas de fuga

ou de desterritorialização, prontas para se conectarem novamente a outras tantas folhas de papel (planos de consistência).

As estruturas arborescentes com um eixo central que produzem raízes, galhos e filamentos estão enterradas no pensamento ocidental, fazendo com que sempre exista nos discursos uma ideologia dominante em detrimento de outra, numa organização hierárquica vertical. A necessidade de uma unidade central produz a lógica dicotômica. Mas o rizoma não se opõe à dicotomia, ele a engloba para desterritorializar-se e territorializar-se.

Há ruptura no rizoma cada vez que linhas segmentares explodem numa linha de fuga, mas a linha de fuga faz parte do rizoma. Estas linhas não param de se remeter uma às outras. É por isso que não se pode contar com um dualismo ou uma dicotomia, nem mesmo sob a forma rudimentar do bom e do mau. Faz-se uma ruptura, traça-se uma linha de fuga, mas corre-se sempre o risco de reencontrar nela organizações que reestratificam o conjunto, formações que dão novamente o poder a um significante, atribuições que reconstituem um sujeito (DELEUZE; GUATTARI, 2004, p. 18)

A busca por um pensamento nômade, cuja tática articulada de dispersão para subverter a linguagem se relaciona à performatividade, parece dar conta de subverter as prisões totalizantes. O conceito de rizoma não busca fixar pontos, mas correr linhas. Essas linhas compõem um plano de consistência e por si só subvertem noções polarizadoras sobre corpo, sujeito e identidade. O rizoma não tem início nem fim, ele é o 'entre' as coisas. Ele não vai de um ponto a outro, ele passa por eles perpendicularmente e de forma a-paralela. O rizoma possui vários centros, conecta-se a tudo, mas não se fixa de forma cristalizada a nada.

A partir do rizoma, que é um tipo de raiz sem eixos centrais encontrada, por exemplo, em gramíneas e nas samambaias, diferentemente das raízes axiais e pivotantes, que são centrais em relação às outras partes da planta, os autores promovem uma descentralização de poder, dando passagem ao pensamento da multiplicidade, que só é possível ao se excluir do pensamento a noção do Uno.

Este trabalho aqui realizado sobre a prática do Contato-Improvisação (CI) e a aplicação de seus princípios para oficinas de preparação de atores tende a afirmar conceitos que dêem conta dessa fluidez que é tão característica do movimento. Nesse caminho, devemos integrar pensamentos sobre o corpo que dêem conta da

complexidade de sua produção de sentidos na preparação de atores, buscando o cuidado por não cair na armadilha da dicotomia corpo/mente presente em tantos discursos.

O estudo realizado pela antropóloga e bailarina norte-americana Cynthia Novack sobre o CI é bastante completo e aproxima o leitor dessa forma de dança de maneira a compreendê-lo como parte da cultura norte-americana. Novack (1990) busca perceber o CI como cultura e para este propósito afirma a necessidade de conceituar corpo, na busca por afastar-se das noções do senso-comum que separam mente e corpo. A autora cita um filme feito para a rede de televisão exibido no outono de 1986. O filme trata da morte acidental de duas mulheres e enquanto uma obteve o diagnóstico de ‘morte cerebral’, a outra obteve o diagnóstico de ‘morte-corporal’. Em síntese, os médicos transplantam o ‘cérebro vivo’ de uma no ‘corpo vivo’ da outra e comemoram o sucesso da cirurgia. Para eles a mulher era o cérebro, o seu corpo seria “essencialmente irrelevante para quem ela era” (p. 06). O marido da mulher (dona do cérebro), a própria mulher transplantada e o marido da dona do corpo parecem sofrer uma crise de identidade, mas no final todos se acostumam com a nova realidade. Para a autora este “bizarro drama exemplifica algumas atitudes familiares para com a natureza da mente, do corpo, e do movimento” (p. 07).

Parece que sempre que nos aventuramos a definir corpo nos esbarramos na questão da dicotomia, da separação corpo/mente. Até já parece modismo discorrer contra o pensamento dicotômico, e encontrar conceitos que dêem conta de tratar da complexidade, contudo, apesar de ser um tema já debatido e discutido, principalmente na academia, este ainda é motivo para discussões bem argumentadas. Grande quantidade de publicações que pretendem discorrer sobre o corpo em cena ainda tendem a considerá-lo como instrumento, o que é uma evidência dos termos e conceitos que nos desviam da evolução do pensamento.

Quais as implicações de pensarmos o corpo como instrumento? Um instrumento é um objeto, um aparelho, um artefato. Considerar o corpo como tal, seria colocá-lo no âmbito do não-humano. Nesse sentido cabe perguntar “Se o corpo é um instrumento, onde está o instrumentista?” (DAVINI, 2008, p. 309).

É evidente no discurso de alguns autores a compreensão do corpo como “totalidade que pensa, sente, age” e que um ator é seu próprio corpo “que não pode jamais ser tratado como uma entidade apartada de si, suprimida, castrada em suas

sensações, emoções e pensamentos (AZEVEDO, 2002, p. 135-6). Podemos citar ainda Rudolf Laban que, segundo Regina Miranda (2008), “presumiu o corpo como mídia primária da cultura” e que “este corpo possui uma linguagem, que pode ser articulada de diversas maneiras e assim produzir diversos significados” (p. 17). Por que, então, continuar utilizando termos como corpo-instrumento, cuja interpretação pode contribuir para a opacidade conceitual acerca dele? Márcia Strazzacappa afirma que não compartilha de definições do corpo como utensílio humano, mas justifica que se serve dessa expressão para “acentuar simplesmente o fato de que o artista é desprovido de outros objetos para fabricar sua arte” (STRAZZACAPPA, 2006, p. 43-4).

Patrice Pavis (1996), por exemplo, afirma que a utilização teatral do corpo oscila entre duas concepções, uma em que o corpo somente reitera a palavra e ilustra o texto e outra em que “O corpo é um material auto-referente: só remete a si mesmo, não é a expressão de uma idéia ou de uma psicologia” (p. 75). O que seria o corpo? É definitivamente um organismo vivo que afeta os outros corpos no espaço. Strazzacappa (2006), apoiando-se no texto original de Pavis em francês, aponta que a primeira concepção de corpo do autor é o de local (lugar), suporte onde ocorre a ação teatral, contrariando a tradução brasileira<sup>1</sup> que reafirma a noção de corpo não como lugar de produção, mas como instrumento.

Sandra Meyer Nunes (2009) reitera que a metáfora mais difundida no campo do teatro é a que considera o corpo como instrumento da alma. Assim, a autora faz um traçado histórico que demonstra o porquê deste pensamento ser tão arraigado nos discursos sobre o corpo. “Na antiguidade clássica, a metáfora sobre o movimento humano era a do ser vivo. A idéia de uma natureza inanimada surgiria somente no século XVI, possibilitando a noção de corpo como máquina” (p. 46). Nesse contexto, algumas interpretações da obra de Descartes cristalizaram a metáfora mecanicista sobre o organismo, comparando o corpo humano com uma engrenagem em funcionamento perfeito. O pensamento cartesiano é calcado em uma teoria muito bem elaborada e tem sido empregada durante séculos com potência. É no século XX em que se concentram a maioria dos estudos que dão conta de questionar esse pensamento rumo à construção de um pensamento mais complexo, trazendo a noção de organicidade e de corpo vivo,

---

<sup>1</sup> Na tradução brasileira de Pavis (1996) lê-se “O corpo não passa de um relé e de um suporte da criação teatral” (p. 75). A questão é que ‘relé’, segundo o dicionário Houaiss da Língua Portuguesa (2001) significa claramente ‘aparato’.

mesmo que nesse mesmo século, segundo a autora, algumas vanguardas artísticas como futurismo e dadaísmo tenham se aproximado de idéias mecanicistas na “busca pela precisão, organização, técnica e abstração” (p. 67).

Na busca por definições que contemplem a complexidade do corpo na produção do conhecimento em Arte, Davini (2007) define o corpo como um lugar de produção de sentidos em cena. A noção de corpo como lugar articula o pensamento de Marc Augé (1994), sobre os lugares e não-lugares, em que o lugar seria histórico e carregaria o peso da tradição, ou seja, possuiria memória e sentidos; já o não-lugar seria vazio, efêmero, local de passagem descompromissada, sem criação de vínculos. É importante notar que lugar e não-lugar não são categorias absolutas, fechadas, excludentes. O lugar incluiria o não-lugar em sua existência, assim como o rizoma inclui a dicotomia.

Davini ainda compõe discursos e tecnologias de treinamento que vão contra a idéia mecanicista e ao uso instrumental que se tem do corpo, e leva em consideração durante todo o tempo a inserção do corpo no contexto da subjetividade contemporânea. A autora ainda considera o corpo como lugar de vocalidade, e define a voz do ator como:

[...] uma produção corporal capaz de produzir sentidos complexos, controláveis na cena. Nessa perspectiva, voz e movimento constituem-se em produções corporais da mesma categoria, aptas para organizar discursos complexos e para estabelecer parâmetros de controle de desempenho (DAVINI, 2002, p. 60).

O corpo tratado como lugar descarta a possibilidade de ser tratado como máquina. Sendo lugar, o corpo é capaz de produzir movimento e voz, que produz movimento acústico, numa dinâmica de conexão contínua entre o ator e a maneira como ele os produz. Desse modo, opera-se uma nítida separação entre reprodução e produção, já que se dá a produção dos sentidos complexos no tempo e no espaço de aqui e agora. Davini afirma que assim coloca-se a necessidade de desvincularmos técnica e estética, pois esta última fixa padrões históricos e tende a levar a interpretação ao que se chama de clichê (DAVINI, 2002, p. 66). Então, pesquisar a preparação corporal de atores e dançarinos significa também compreender a que estéticas eles se vinculam, uma vez que o treinamento técnico é pensado geralmente a partir de questões estéticas relacionadas à

forma do espetáculo. Para se propor mudanças a essa forma de pensar é preciso que as noções de corpo sejam discutidas e (re)definidas evitando desvios conceituais.

Partindo deste interesse em buscar a construção de pensamentos a partir de palavras que possam clarificar de forma integrada as práticas corporais para a cena, coloco-me nesta empreitada consciente de seus desafios. A semente desta busca nasceu em 2005 na ocasião da produção do trabalho final do curso de graduação em Artes Cênicas na Universidade de Brasília (UnB), sob orientação da professora Dra. Silvia Adriana Davini. Desde então, esta semente foi gerando uma vontade de pensar a prática do corpo em movimento rumo às necessidades da produção cênica.

Tenho trabalhado há doze anos com a prática e o estudo do movimento corporal. Antes disso, ainda criança obesa, eu encontrava inusitadamente na prática da ginástica olímpica a vazão à vontade de mover-me, de preparar-me, de apresentar-me como ser movente perante uma platéia. O prazer em executar o movimento da ‘estrela’ de forma perfeita, de ficar de cabeça para baixo, de descobrir que eu podia realizar vários movimentos acrobáticos mesmo possuindo uma massa corporal exagerada abriram ainda mais o meu desejo de encontrar no movimento e na dança a vazão à criatividade. Posteriormente, na adolescência, envolvi-me na prática de diversos estilos específicos de dança. Sem julgamentos, dancei axé, dança de salão, sapateado e jazz. Nesse período, foi a prática altamente socializada da dança de salão que durante dois anos me moveu a sair sempre nas noites de quarta-feira a domingo para bailes de gafieira, forró, tango, bolero e rock para dançar com todo tipo de gente e praticar. Obviamente que seguindo os padrões sociais de homens dançando com mulheres. Somente depois eu descobriria a possibilidade da dança com pessoas do mesmo sexo em uma *milonga*<sup>2</sup> gay na cidade de Buenos Aires.

Ao iniciar os estudos sobre a prática do teatro, encontrei outras possibilidades a partir do aprendizado da técnica de dança clássica e da pesquisa e exploração de movimentos com a dança contemporânea. Descobri, ao encontrar possibilidades de movimentos a partir da pesquisa, como os estilos de dança exercem forte influência nas maneiras de se movimentar, porque privilegiam determinados movimentos, dinâmicas, utilização do espaço e maneirismos em detrimento de outros. Foi a partir de então que

---

<sup>2</sup> Além de ser um estilo de música tradicional em várias partes da América Latina e Espanha, a milonga também é o nome dado ao baile e ao local onde se dançam ritmos típicos, como o tango, por exemplo.



passsei a observar com maior atenção o trabalho corporal tendo como base o estudo de princípios de movimentos. Mais recentemente, mantive contato profundo com algumas práticas chamadas de Educação Somática<sup>3</sup>. Esta reúne uma série de sistemas corporais<sup>4</sup> compostos por abordagens diversas de se trabalhar o corpo em movimento, como a anatomia experiencial, por exemplo, também utilizadas no campo da saúde. A aplicação de métodos de Educação Somática nas aulas de dança baseadas em princípios de movimento tem mostrado grande eficácia nas disciplinas que venho ministrando enquanto docente do curso de Licenciatura em Dança do Instituto Federal de Brasília (IFB). Esta prática de ensino influenciou fortemente as reflexões acerca das oficinas realizadas durante esta pesquisa.

Após a graduação em Artes Cênicas, vivi três anos (2006–2008) em Amsterdam – Holanda, onde cursei uma graduação em dança denominada *Modern Theatre Dance*, um bacharelado em dança contemporânea. Nessa oportunidade pude cursar aulas e trabalhar em processos composicionais com alguns coreógrafos europeus e norte-americanos, lidando direta ou indiretamente com a dança Contato-Improvisação ou *Contact Improvisation*, Centralização Corpo-Mente ou *Body-Mind Centering*<sup>5</sup>, Movimento Autêntico ou *Authentic Movement*<sup>6</sup> e técnicas de dança moderna como as de Marta Graham, Merce Cunningham e José Limón. A escola de Nova Dança, *School for New Dance and Development* (SNDO), pela qual também transitei, é outra habilitação do departamento de dança da Escola Superior de Artes de Amsterdam. Historicamente, foi através da SNDO que o CI encontrou um terreno fértil para proliferar no Velho Mundo.

---

<sup>3</sup> Nos anos 1970 o termo Educação Somática começa a ser sugerido por Thommas Hanna, a partir da publicação do periódico *Somatics*. “Ele reabilita a noção de ‘soma’, voltando-se para as origens da filosofia grega com Hesíodo, para quem o termo significava ‘corpo-vivo’”. (BOIS in BOLSANELLO, 2010, p.10).

<sup>4</sup> Bartenieff, Técnica Alexander, Eutonia, Método Feldenkrais, Método de Cadeias Musculares e Articulares G.D.S, Método *Body-Mind Centering*®, Antiginástica®, Método GYROTONIC® e GYROKINESIS®, entre outros. Ver Bolsanello (2010).

<sup>5</sup> *Body-Mind Centering*® (BMC) é uma abordagem integrada para uma experiência transformadora através da reeducação e repadronização do movimento. Desenvolvido por Bonnie Bainbridge Cohen, este é um estudo baseado na corporalização e aplicação de princípios anatômicos, fisiológicos e psicofísicos no desenvolvimento humano, integrando movimento, toque, voz e mente.

<sup>6</sup> *Authentic Movement* (AM) surgiu da junção entre os conceitos de imaginação ativa de Jung e o movimento de dança moderna, chamado improvisação. Desenvolvida por inúmeros praticantes (Whitehouse, Chodorow, Adler), o método é usado para a exploração do movimento criativo integrado nos contextos da dança terapia, meditação, dança contemporânea, dança improvisação. Os movedores improvisam e exploram gestos e movimentos espontâneos com os olhos fechados, seguindo somente as necessidades internas do momento presente e assistidas por uma testemunha.

Durante esta formação em dança na Europa passei extensivas horas repetindo padrões pré-determinados de movimentos, que faziam parte do vocabulário específico de técnicas de dança sistematizadas. A maçante tarefa de mover-me segundo formas pré-estabelecidas só encontrava alívio nos cursos intensivos de CI que ocorriam frequentemente durante o ano letivo. Após as primeiras experiências com o CI, passei a observar uma série de mudanças na corporeidade dos colegas e em mim mesmo. O mais interessante era perceber que as transformações não eram notadas por todos, o que foi possível concluir durante diversas conversas informais. Era como se elas ganhassem espaço em um nível mais inconsciente da experiência. A percepção da maioria morava quase que exclusivamente na maior intimidade com as possibilidades do toque, e na maior desenvoltura durante as aulas de composição. Mas havia algo que a maioria não notava claramente. Durante sequências de exercícios das aulas baseadas em técnicas de dança moderna, a maneira de lidar com o peso do dançarino havia se modificado em relação às experiências anteriores. O dançarino cedia de forma mais direta à gravidade e se recuperava de forma mais fluida quando da necessidade de uma mudança iminente de direção. E a cada nova oportunidade de participação nos intensivos de CI, íamos todos adquirindo modos muito diferenciados de lidar com o movimento durante as aulas técnicas com padrões codificados.

A partir dessas observações e do desejo de dedicar-me mais à prática do CI, que a mim parecia oferecer uma série de recursos essenciais, é que surgiu a necessidade de realizar uma pesquisa. A pergunta básica surgiu: quais os resultados da prática dos princípios do Contato-Improvisação na preparação de atores? E então: como desenvolver uma prática que parta da exploração dos princípios do Contato-Improvisação e que sirva às necessidades dos corpos para a cena na atualidade?

Pensando no teatro, parti do pressuposto de que o trabalho com os princípios do CI pode promover ganhos significativos com relação principalmente ao que chamamos de contracena, a ação e reação em diálogo entre pessoas, que se configura como elemento essencial da cena teatral. Dessa forma, esta abordagem produziria noção do coletivo, estimulando afetos. De início, a abordagem de um treinamento baseado em princípios do CI trabalha a partir do outro, numa constante troca de singularidades. A prática do CI depende da relação direta com outros corpos, entre duos, trios e outras combinações possíveis, e não isoladamente.

Os alunos de CI ganham acesso rápido a um grande leque de movimentos e começam a mostrar mudanças significativas nos seus padrões de movimento, força, e sensibilidade com três ou quatro aulas. Isso faz com que a técnica seja desejável para estudantes de teatro e para pessoas não-dançarinas [...] O CI alimenta uma confiança básica entre duas pessoas e entre um grupo. A forma demanda consideração e cuidado para com o parceiro, e com este fim procura desenvolver sensibilidade e confiança. Esta confiança, e a liberdade que ela gera, estimula um rico e fértil ambiente para se trabalhar criativamente com outra pessoa [...] O CI fortalece diretamente a presença das pessoas. Da mesma forma que um pode tornar-se consciente dos olhos vendo, das orelhas ouvindo, e da pele sentindo, outro pode conscientizar-se da mente percebendo<sup>7</sup> (LEPKOFF in SMITH et. al., 1997, p. 55, tradução nossa<sup>8</sup>).

O tema da pele, que envolve toque, é uma questão pontual a ser desenvolvida em um treinamento cujo diálogo dá-se quase que exclusivamente a partir do sentido do tato. Ashley Montagu (1988) afirma que a pele é o órgão mais complexo depois do cérebro. Recorda a lei embriológica segundo a qual quanto mais cedo uma função se desenvolve, mais fundamental ela deve ser. E descreve que a formação embriológica tem início com a parte mais externa das células, trazendo indícios de que a pele é a parte visível do cérebro. O autor discute, então, que a experiência tátil afeta o desenvolvimento do comportamento.

Portanto, devemos olhar mais de perto para a complexidade da superfície do corpo, que de superficial só tem mesmo a sua face virada para fora, e para a importância de sua sensibilização na preparação de atores. Esta questão nos leva ao princípio básico do Contato-Improvisação, que é permitir a fluidez dos movimentos a partir de pontos de contato entre dois corpos. Ou seja, a prática parte de uma sensação diretamente na pele, despertando o corpo para a prontidão que esta dança exige.

Antes e no decorrer de minha pesquisa busquei na prática do CI um caminho para potencializar descobertas. Ao experimentar, observar, questionar e dançar com

---

<sup>7</sup>Students of contact improvisation acquire access to a large realm of movement very quickly and begin to make significant changes in their movement patterns, strength, and sensitivity within three or four classes [...] This makes the technique particularly desirable for the theater student and non-dancer. Contact improvisation nurtures a basic physical trust between two people and among a group. The form demands a care and consideration of one's partner and towards this end seeks to develop sensitivity and confidence. This trust and the freedom which ensues kindles a rich and fertile environment for working creatively with another person [...] Contact Improvisation directly strengthens one's presence. Just as one can become aware of the eyes seeing, the ears hearing, and the skin feeling, one can become aware of the mind sensing.

<sup>8</sup> Todas as traduções contidas neste trabalho são de nossa autoria.

diversas pessoas durante festivais, cursos e encontros de CI, selecionei elementos para aplicar nas oficinas realizadas ao longo desta pesquisa com atores e estudantes de teatro. Então, antes de sugerir as oficinas, explorei continuamente os princípios do CI em diversos contextos de dança, acreditando que é na prática que a dança se faz forma. A ação de ler sobre a prática tem um valor reflexivo, histórico e informativo, mas nada substitui a compreensão a partir da experimentação de seus elementos constitutivos pelo, com e no corpo.

Durante este trabalho estive dançando e pesquisando movimento com diversos professores de CI, dos quais muitos fizeram parte do desenvolvimento desta forma de dança. As entrevistas que me foram cedidas por esses mestres contribuíram de forma ímpar para o entendimento do CI e para as reflexões que o tempo iria suscitar. O aprendizado adquirido e estimulado por Lisa Nelson, Daniel Lepkoff e Nita Little foi imprescindível para a construção das oficinas aplicadas. O encontro no espaço da dança com pessoas que nunca haviam dançado CI, ou com pouca experiência com o movimento, também foi fator estimulante e potencializador de descobertas.

O que se escreve sobre CI? Esta foi outra questão que estimulou o curso da pesquisa. A quantidade de referências bibliográficas sobre o assunto em língua portuguesa quando do início dessa pesquisa era escasso. Em língua inglesa há bastante material escrito, como será apontado no Capítulo Primeiro. Mas em um intervalo de dois anos surgiram diversos artigos sobre o tema, principalmente desenvolvidos por estudantes de cursos de graduação e pós-graduação em diversas universidades do país, o que se apresenta como resultado de uma retomada e/ou descoberta de interesse pelo CI em nível nacional nos últimos seis anos. Podemos talvez marcar como ponto forte desta retomada a realização do I Festival de Contato-Improvisação do Brasil, um festival internacional realizado em Brasília/DF produzido por Diogo de Carvalho no ano de 2005. Em seguida a ele diversos outros festivais de CI foram tomando forma em outras capitais do país, promovendo intercâmbios entre diversos artistas nacionais e internacionais.

O desejo de realizar a pesquisa também se justificou pela busca em estimular os atores em geral a encontrarem na disciplina, a percepção da necessidade da prática corporal constante, observando o que se ganha e o que se perde com as escolhas que são feitas de acordo com o tipo de prática que exercem. É muito comum ouvir estudantes de

dança e artes cênicas dizerem que ‘pegam o que acham mais interessante de cada técnica’ para ir construindo seu treinamento e seu referencial técnico. ‘Bebem’ um pouquinho ali, um pouquinho aqui, dizem que ‘utilizam um pouco’ de Stanislavski, de Bertolt Brecht, de Eugenio Barba, de Grotowski, dos ensinamentos orientais, de técnicas de dança. O mais curioso é verificar que estes mesmo estudantes, por muitas vezes, não travam contato suficiente com nenhuma das vertentes de algumas dessas técnicas, frequentemente participando apenas de *workshops* de curta duração. Supõe-se que o acúmulo de experiências é capaz de formar um artista completo, repleto de possibilidades.

Nossa cultura oferece a idéia de antropofagia, por vezes tida como possibilidade de ‘comer’ tudo que está ao nosso alcance. No entanto, Suely Rolnick<sup>9</sup> indica que “A inspiração da noção de antropofagia vem da prática dos índios tupis que consistia em devorar seus inimigos, mas não qualquer um, apenas os bravos guerreiros” (p.02), dessa forma, antropofagia está mais relacionada a comer o melhor para ter a honra de incorporar a bravura do inimigo. É honrar o que(m) se come. A preparação corporal de sentidos para este corpo preparado para entrar em cena é feita a partir de devorações. Gente que devora gente, conhecimento, técnica. Este corpo devorador que busca maneiras específicas para modular-se às necessidades da cena. Mas não se devora tudo, nem qualquer coisa e nem qualquer forma, senão o melhor e mais instigante pedaço de maneira intensa e comprometida.

Na perspectiva de ampliar recursos, não deveríamos, portanto, agir por subtração?

Deleuze e Guattari indicam que a multiplicidade só é possível ao subtrair-se a noção de unidade e, portanto, pode ser representada pela fórmula  $(n - 1)$ . Subtraindo-se qualquer unidade estética, o processo de formação básico se orienta tecnicamente, multiplicando assim as possibilidades de composição cênica [...] Assim, a soma de diversas modalidades, técnicas e estilos na formação de atores tende a saturar suas possibilidades de agenciamento, não resultando necessariamente em um ator de múltiplos recursos.

[...]

Estabelecendo um referencial claro para a abordagem do corpo a partir de princípios e conceitos explícitos e abarcadores, o corpo se prepara para dar lugar a inúmeros modos de organização. (DAVINI, 2007, p.108).

<sup>9</sup><http://www.pucsp.br/nucleodesubjetividade/Textos/SUELY/Subjantropof.pdf>  
Acessado em 29/06/2011 às 14h.

O “n” não é uma quantidade, ou um número em somatória, mas refere-se à quantidade de dimensões. As dimensões são conectáveis, mas não dependem umas das outras, são a-significantes. O Uno deve ser sempre subtraído das dimensões. Não há centralização de poder, não há unidade. Então, a fórmula  $(n - 1)$  é a própria multiplicidade, que não se dá por somatória  $(n + 1)$ , mas por subtração do pensamento unificado. O rizoma “não é feito de unidades, mas de dimensões, ou antes de direções movediças” (DELEUZE; GUATTARI, 2004, p. 32).

Para Deleuze e Guattari (2004) as dimensões da multiplicidade variam metamorfoseando-se, mudando de natureza. Isso é o oposto de variar correlações binárias entre pontos, ou seja, a multiplicidade não se dá como subdivisão do Uno em dois e então em quatro e em oito, mas se dá pela subtração do Uno, formando novas dimensões, deveras desconectadas de um eixo central que tem a ilusão de multiplicidade, ao reproduzir dois de si mesmo, dependentes dele.

Nesse sentido, o trabalho de preparação técnica deveria buscar a multiplicidade por subtração e não por somatória. A somatória acumula, mas não transforma. A subtração de uma estética dominante possivelmente promove desestabilizações e novas conexões rizomáticas.

Na busca por pensar a preparação deste corpo hoje, que entra em cena para dar conta de produções de sentido muito complexas, podemos perceber que os princípios da dança Contato-Improvisação talvez possam fornecer uma série de recursos potentes neste caminho. A maioria das questões trabalhadas no CI, como por exemplo, escuta, resposta imediata (reação) a uma ação proposta, domínio e compreensão do próprio peso e eixo em relação à gravidade, divisão e troca de peso com o outro, pressão e tração, toque e condução, rolamentos e quedas, pegadas e suspensões, fluência, modulação do tônus corporal, consciência e utilização efetiva da estrutura óssea, relação com a sexualidade, coincidem com certos elementos básicos para que o intérprete prepare-se para a cena. Segundo a coreógrafa Meg Stuart o modelo do Contato-Improvisação é uma constante inspiração para questões como desenvolvimento de novas linguagens, novas formas, conceitos de colaboração, conceitos de prática e lida diretamente com o toque, que é “inerentemente emocional” (CURTIS e SCHAFFMAN, 2008, p. 44-8).

Em uma prática que parte dos princípios do contato improvisação, os corpos parecem perceber a física com uma lente de aumento. Os princípios de integração das forças físicas da natureza, organizadas em leis, e o trabalho de despertar dos sentidos estão muito claros e evidenciados. Assim, experimentos com gravidade, *momentum*<sup>10</sup>, força centrífuga, força centrípeta, fricção, impulso, peso, massa, equilíbrio, centro, suspensão, são trabalhadas de forma a favorecer a aquisição de certas habilidades corporais a partir do movimento econômico em contato. Ou seja, aprender a movimentar-se com o mínimo de esforço possível, aproveitando as forças que agem sobre nós.

A dança Contato-Improvisação foi desenvolvida a partir das idéias do norte americano Steve Paxton (1939– ). Idéias estas que foram colocadas em prática durante experimentações com grupos de jovens dançarinos e estudantes universitários dos Estados Unidos, no início da década de 1970. Dentre eles estavam Nancy Stark Smith, Daniel Lepkoff, Nita Little, David Woodberry, Curt Sidall e Laura Chapman. Essas pessoas que inicialmente se envolveram com o desenvolvimento do CI possuíam experiências com diferentes áreas técnicas de movimento. Assim, a técnica do CI desenvolveu-se com raízes no encontro de várias disciplinas, artes marciais, lutas, ginástica, dança, e despertou interesse pelo campo de formação da Educação Somática. Por figurar como parte do movimento de dança pós-moderna<sup>11</sup>, não foi surpresa o convite à interdisciplinaridade<sup>12</sup>, considerando que este movimento de dança tornou-se

---

<sup>10</sup> É uma característica física do movimento, especificamente a massa X (vezes) a velocidade.

<sup>11</sup> Segundo Banes (1987) a utilização do termo pós-moderno em dança é por vezes confuso, principalmente pelo fato de que “dança moderna histórica nunca foi realmente *modernista*” (p.xiv, grifo da autora). Para ela, foi no período propício da dança pós-moderna que questões relativas ao modernismo nas outras artes ganharam espaço na dança, “a revelação das qualidades essenciais da dança como uma forma de arte, a separação de elementos formais, a abstração das formas, e a eliminação de referências externas como temas (p.xv).

<sup>12</sup> Fernando Villar (2003) define interdisciplinas artísticas como “resultantes de disciplinas que dialogaram ou digladiaram-se através do encontro, troca, negociações e/ou choque, gerando uma nova disciplina” (p. 117). Grande exemplo dessa nova disciplina seria a DançaTeatro de Pina Bausch, ou a linguagem do vídeo-dança que vem se desenvolvendo a cada dia. E porque não a própria forma do contato-improvisação, que também se desenvolveu a partir da experimentação de práticas corporais diversas? Ou seja, interdisciplinaridade não é um simples chá da tarde entre a dança e o teatro ou o vídeo e a dança que termina com um aperto de mãos. Seria mais uma cópula muito bem feita onde restaria o feto já adulto em epifania. Não há mais do teatro ou mais da dança, há muito do novo que foi composto” (PIZARRO, 2010, p. 04).

terreno fértil para os hibridismos desconcertantes característicos de nossa contemporaneidade, rumo à indisciplina<sup>13</sup>.

Steve Paxton era ginasta antes de se tornar dançarino. Praticou Ioga, meditação e artes marciais como Aikido e Tai Chi Chuan. Na década de 1960 dançou nas companhias de dança de José Limón<sup>14</sup> (1908-1972) e de Merce Cunningham<sup>15</sup> (1919–2009), fez parte do coletivo experimental de artistas *Judson Dance Theater*. Em seguida participou do grupo de improvisação em dança e teatro *Grand Union* e mais recentemente trabalha focado em um sistema de treinamento corporal que ele nomeia de *Material for the Spine*<sup>16</sup>, a partir da pesquisa realizada com o CI. Outras influências de Paxton podem ser percebidas na prática de improvisação teatral e a observação dos trabalhos do *Living Theatre*<sup>17</sup>.

O cenário da arte experimental americana da década de 1960 era basicamente a região de *Greenwich Village*, a oeste da cidade baixa da ilha de *Manhattan* na cidade de Nova Iorque. É onde se localiza a Universidade de Nova Iorque e o *Washington Square*

---

<sup>13</sup> Indisciplina aqui se refere a uma prática que não se fecha nos moldes de uma disciplina de ensino, transgredindo a normatividade em favor da diversidade.

<sup>14</sup> Mexicano. Em 1928 muda-se para Nova Iorque. Trabalhou durante anos com a artista de dança moderna americana Doris Humphrey. É um pioneiro da dança moderna, tendo fundado sua Companhia em 1947, dando continuidade ao legado de Humphrey (BOURCIER, 2001).

<sup>15</sup> A técnica de dança moderna proposta por Merce Cunningham parte basicamente da combinação das pernas longilíneas e rápidas da verticalidade do balé clássico com quaisquer combinações de posições do tronco, inspiradas possivelmente pela experiência com a forma de movimento de Marta Graham, para quem dançou durante anos quando mais jovem. Suas idéias de espetáculo de dança eram baseadas no acaso, ou seja, enquanto um artista plástico criava uma obra que serviria como cenário, o músico fazia uma composição e ele selecionaria quais movimentos seriam executados um após o outro e em que dinâmica espacial elas se sucederiam. No momento da apresentação, reunia-se, então, a música, a obra cenográfica e os movimentos, proporcionando uma composição coreográfica que surgiria do acaso deste encontro. O papel do acaso e do indeterminado, e a idéia de que qualquer material era um possível meio para a arte são possibilidades abertas pelas concepções de arte trazidas por Marcel Duchamp e John Cage. Novack (1990) afirma que Steve Paxton sentia que “Cunningham não foi tão longe o quanto ele poderia ter ido com suas investigações de movimento ou de diferentes tipos de corpos” (p.53). Apesar da estrutura da dança ser convidativa ao experimento, o tipo de movimento adquirido mantinha formas fixas de um vocabulário técnico desenvolvido pelo coreográfico.

<sup>16</sup> “Begun in 1986, *Material for the Spine* is a simple dancing system based in sensation and evolved self-imagery for the skeletal elements of head, spine and pelvis. In other words, an exploration of the center of the body. The *Material* is abstracted from Contact Improvisation, which will be used in the class to some extent, but *Material* is more technical and meditative, with emphasis on breathing and precise exercises done solo. Connections may be noticed to extant dance techniques, and their mostly unstated use of the pelvis. *Material for the Spine* cannot avoid the rest of the body: so far it has extended to the hip sockets and thighs, the shoulder blades and arms” (PAXTON apud BUCKWALTER, p. 203). Ver <http://www.earthdance.net/programs/paxton10.htm> e o DVD-ROM *Material for The Spine* (2008).

<sup>17</sup> Fundado por Julian Beck e Judith Malina no final da década de 1940, que foram “Influenciados pelas idéias de Antonin Artaud e seu Teatro da Crueldade [...], pelas técnicas de teatro épico de Erwin Piscator (com quem Malina estudou em Nova York), assim como pelo exemplo mais historicamente afastado do primeiro diretor de vanguarda soviético, Vsevolod Meyerhold, eles criaram sua própria síntese de um teatro político” (BANES, 1999, p.40).



*Park*, local em que os artistas Marcel Duchamp e John Sloan galgaram o enorme Arco Memorial, em 1916, para a realização de um ato em que beberam, comeram, leram poemas, atiraram com pistolas de espoleta e bradaram que *Greenwich Village* era “uma República Livre” (MCDARRAH apud BANES, 1999, p. 28). Foi o chamado para o estabelecimento da cultura alternativa.

Sally Banes (1999) faz um estudo sobre o desenvolvimento da arte de vanguarda pós-moderna americana nesta região de Nova Iorque e escolhe o ano de 1963, “em que o sonho americano de liberdade, igualdade e abundância parecia poder tornar-se realidade” (p.15), como paradigma de uma transformação. A efervescência do período pode ser percebida na explosão da *Pop Art*, nas produções maciças dos já citados *Judson Dance Theater* e do *Living Theatre*, o reconhecimento do *Judson Poets’ Theater*, o cinema de Andy Warhol e estabelecimento de sua *Fábrica*, a chegada do *Fluxus*, e a realização do Primeiro Festival de Vanguarda (p. 19). A democratização da vanguarda fez-se presente, aproximando a arte popular da arte de elite. O movimento de contracultura então surgia como tentativa de mudar a sociedade sugerindo um posicionamento ativo em relação à cultura estabelecida.

Em meio a este momento sócio-político-cultural Steve Paxton desenvolveu inúmeras danças e explorou diversas possibilidades artísticas a partir do estudo do movimento. Em suma, o Contato-Improvisação sofreu a influência de várias formas de movimentos, e foi sustentado por um ambiente político, social e econômico que possibilitou o seu surgimento e expansão.

No Capítulo Primeiro deste trabalho buscamos definir o que é Contato-Improvisação a partir da visão de diversos praticantes e o quão maleável pode ser qualquer tipo de definição sobre esta técnica de movimento. Não somente porque sua prática suscita possibilidades que extrapolam a própria técnica, mas porque as pessoas a manipulam da maneira como acham mais pertinente segundo seus objetivos educacionais, seguindo a característica democrática própria desta prática e da comunidade que se aglomera ao redor de suas promessas inclusivas.

Em seguida desenvolvemos noções de contato, observando os significados da ação de fazer contato. Assim, passamos a investigar qual o papel do contato em alguns métodos de preparação de atores do século XX, especialmente em Constantin Stanislavski (1863-1938), Jerzy Grotowski (1933-1999) e Jacques Lecoq (1921-1999).

Nos três encontramos grande atenção dada à idéia de estabelecer contato com os parceiros de cena e com o público, configurando a materialização da contracena, além de terem dedicado também sua atenção sobre princípios de movimentos para a formulação de suas práticas.

Stanislavski foi um visionário homem de teatro. De ator amador ele se transformou em ator e diretor profissional com a fundação do Teatro de Arte de Moscou em 1897. Trabalhou pela renovação do teatro na Rússia do início do século XX, pesquisando e afirmando o teatro como arte do ator, como pesquisa coletiva envolta por dedicação, disciplina e a busca pela verdade e a sinceridade na interpretação de papéis. A sistematização de um método serviu de referência para as pesquisas sobre a formação do ator que tomariam forma no Ocidente. Diversas pessoas desenvolveram posteriormente propostas de preparação de atores inspirados em seu sistema. Stanislavski nunca parou de investigar e experimentar os meandros da interpretação teatral e a preparação de atores. Para tanto, precisou extrapolar as paredes do Teatro de Arte de Moscou que, como a maioria das instituições, em geral se apoiava em fórmulas conhecidas de sucesso, evitando a busca pelo experimento, pelo diferente, pelo novo. A soma de seus escritos é um importante compêndio sobre a interpretação teatral.

Grotowski herdou de Stanislavski a idéia do trabalho do ator sobre si mesmo, salientando a importância do encontro com outros seres humanos em comunicação e contato com o espaço ao redor. Grotowski (2002) afirma que o trabalho que desenvolveu junto ao seu grupo de atores a partir da segunda metade do século XX não visava de forma alguma o acúmulo e aprendizado de habilidades predeterminadas. Pelo contrário, os experimentos engendrados no período do Teatro Laboratório se basearam em princípios de movimento que, uma vez explorados, levavam os atores a encontrar uma gama de exercícios que lhes servisse para o trabalho que vinha sendo realizado. As habilidades eram adquiridas como consequência do intenso trabalho corporal realizado, e é importante salientar que a consolidação dos exercícios partiu da exploração a partir de princípios de movimento.

Jacques Lecoq, ator francês, diretor, coreógrafo, mímico e pedagogo do teatro, encontrou o mundo da cena teatral através do interesse que possuía em esportes. Formou-se em educação física e lecionou nesta área anos antes de fundar sua escola de teatro em Paris, *L'École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq*, em 1956. Após

décadas de trabalho, a escola resiste e até hoje mantém uma renomada reputação, evocando o pensamento de Lecoq e o trabalho desenvolvido por ele baseado na experimentação e constante curiosidade sobre o corpo em movimento. Somente após sua morte é que o primeiro livro sobre sua trajetória profissional é lançado na Inglaterra no ano de 2000. Depois de tanto tempo, pouco ainda foi escrito sobre este mestre do teatro, sendo Simon Murray (2003) o primeiro a publicar um texto crítico sobre a vida e a obra de Lecoq. O autor explica que o legado de Lecoq está presente e corporalizado nas milhares de pessoas que passaram por sua escola durante um período de mais de quarenta anos de prática. Demoramo-nos mais no Capítulo Primeiro em discorrer sobre este mestre do teatro francês não somente porque pouco se escreveu sobre ele, mas especialmente porque encontramos em seu discurso planos de consistência em agenciamento com minhas posições sobre as quais reflito aqui a partir dos princípios do Contato-Improvisação.

Seguindo, no mesmo capítulo discorro brevemente sobre o sentido da improvisação na prática do CI como agenciamentos de lugares de produção de sentidos.

No Capítulo Segundo, explícito e discuto os princípios da prática do Contato-Improvisação que foram abordados durante as oficinas ministradas nesta pesquisa, a integração das leis da física no corpo em movimento e o despertar dos sentidos. Observamos que a prática focada nas forças físicas da natureza se dá ao mesmo tempo em que os sentidos são despertados e sensibilizados. Desse modo, a busca por contato favorece o desenvolvimento da expressividade. Esta suscita a comunicação entre os corpos, promovendo diálogos físicos.

No Capítulo Terceiro discorro sobre a aplicação das oficinas ministradas durante o período da pesquisa. Visando encontrar caminhos de respostas às perguntas suscitadas neste trabalho, foram realizadas três oficinas baseadas nos princípios básicos do CI. A primeira e a terceira oficinas foram realizadas junto a atores já formados e estudantes de Artes Cênicas integrantes do grupo de pesquisa *Vocalidade & Cena*<sup>18</sup>, sob coordenação da professora Silvia Davini. A segunda oficina foi realizada com alunos do

---

<sup>18</sup> O Grupo de Pesquisa *Vocalidade & Cena* está cadastrado no diretório de Grupos de Pesquisa do CNPq e tem sede no Departamento de Artes Cênicas do IdA-UnB desde 2003. “As pesquisas e a produção artística e conceitual do Grupo se concentram no problema da produção de sentido, no processo que vai da abordagem do texto até sua concretização na voz e na palavra em performance”. Ver <http://dgp.cnpq.br/diretorioc/fontes/detalhegrupo.jsp?grupo=0240803CJT5ELV> e o blog do grupo: <http://vocalidade-e-cena.blogspot.com/>

curso de graduação em Teatro da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), onde eu ministrei uma disciplina como professor convidado. A escrita deste capítulo baseia-se nos relatórios escritos realizados pelos participantes das oficinas.

Na primeira oficina, realizada em novembro de 2009, em formato de curso de extensão, com duração de 20h, os participantes que a freqüentaram até o final construíram um relatório seguindo um roteiro específico: 1 - Indicações das referências relacionadas à sua experiência corporal; 2 - Afinidade com o trabalho a partir de princípios de movimento; 3 - Percepção geral da oficina; 4 - Reflexões sobre o desenvolvimento pessoal durante o processo; 5 - Reflexões sobre o desenvolvimento do grupo; 6 - Comentários e reflexões acerca de exercícios específicos dos quais vocês se lembrem. Dificuldades e descobertas; 7 - Percepção do antes e depois.

A observação deste relatório serviu de base para a construção da segunda oficina, a partir da observação do processo e dos relatos. Procurei entender quais tipos de exercícios e direcionamentos na oficina seriam mais produtivos e pontuais para a busca desta pesquisa.

Na segunda oficina, realizada de março a abril de 2010, em formato de disciplina optativa do curso de graduação em Teatro da UFU, com duração de 60h, os participantes foram requisitados a construir um texto de formato livre em que deveriam articular a prática vivida nas aulas com os temas e textos discutidos durante o processo. Nesta oficina, especificamente, discutimos alguns textos relacionados ao universo da pesquisa<sup>19</sup>. A observação dos textos produzidos pelos participantes trouxe estimativas sobre o formato que precisávamos estruturar para a realização da terceira e última oficina.

Na terceira oficina, realizada em formato de curso livre durante o mês de maio de 2010, com duração de 20h, aplicamos a estrutura final incluindo propostas de exercícios que julgamos dar conta da especificidade da busca pela potencialidade da contracena entre os atores. Os participantes produziram um relato respondendo à seguinte pergunta: Considerando sua experiência prévia com oficinas de preparação corporal para a cena, trace um paralelo com a experiência vivida neste trabalho, a partir

---

<sup>19</sup> Ver plano de ensino da disciplina em anexo. Os textos indicados para esses estudantes não foram trabalhados com o grupo *Vocalidade & Cena*, pois seus integrantes já trabalhavam com os conceitos apontados nos textos anteriormente à oficina.

dos princípios do CI. Relate em quais sentidos a sua relação de contato com o mundo externo foi potencializada em busca da contracena.

A totalidade corporal e os infinitos caminhos e conexões rizomáticas estimuladores de devires constantes em corpos que se afetam, possivelmente estimulados pela prática do Contato-Improvisação, chamam a atenção para que lidemos com o corpo como lugar, como rizoma, como multiplicidade. Assim, além de constituir-se em prática de formação, este trabalho corporal vem suscitar a busca por práticas conceituais que consigam de uma forma mais precisa abarcar as necessidades deste corpo cênico contemporâneo.

## Capítulo Primeiro – Contato(Contracena)Improvisação

### 1.1. (In)Definições

A busca por definições claras que possam informar de maneira mais completa o que vem a ser Contato-Improvisação é uma tarefa por vezes complexa. A palavra ‘improvisação’ isoladamente soa um tanto quanto próxima de algo mais inteligível, porém, é frequentemente confundida com algo ‘solto’ ou completamente ‘livre’. Na verdade, como veremos mais adiante, improvisação é uma dança com regras e estratégias pré-definidas muito claras. A cada nova dança definem-se novas regras que possibilitam o desenvolvimento de novas estratégias. Então, se trouxermos a dança com regras claras, que podem ser reformuladas a cada partida, a ser explorado em contato com outros corpos, isto se parecerá mais com o que se conhece como Contato-Improvisação.

O CI expandiu-se de forma considerável nas últimas décadas, tendo sido experimentado e vivenciado em diversos países com uma quantidade cada vez maior de adeptos. Nancy Stark Smith (2008, p.xv) afirma que é muito importante manter um conceito claro sobre o CI. Como Steve Paxton e o grupo que explorava a prática do CI não restringiram nem patentearam esta forma de dança, isso possibilitou que os praticantes participassem ativamente e livremente de seu desenvolvimento. Dança esta que ainda é revivida, repensada, e aprimorada a cada novo dueto, trio, ou *Jam*<sup>20</sup> de CI que surge em alguma localidade pelo mundo. O CI não é uma forma acabada, apesar de possuir princípios claros a serem explorados. Segundo Alito Alessi (informação verbal)<sup>21</sup>, contatista<sup>22</sup> norte-americano criador do método *DanceAbility*<sup>23</sup>, Steve Paxton declarou em uma conversa informal que somente 10% do que se faz de CI atualmente se aproxima do que ele concebeu como sendo esta forma de dança originalmente.

<sup>20</sup> Termo que vem da expressão *Jazz After Midnight* (Jazz depois da meia noite), até então exclusividade de músicos do Jazz que se encontravam para tocar de improviso em sessões chamadas de *Jam Sessions*.

<sup>21</sup> Entrevista concedida em janeiro de 2010 durante o “Contact in Rio 2010” – Festival Internacional de Contato-Improvisação, na cidade do Rio de Janeiro/RJ.

<sup>22</sup> Contatista e/ou contateiro são termos utilizados no meio do CI no Brasil para designar as pessoas que dançam contato-improvisação. São usados informalmente entre os praticantes.

<sup>23</sup> Técnica de dança que prioriza a inclusão, possibilitando e valorizando o diálogo entre corpos com diferentes habilidades. Ver <http://www.danceability.com/>

A partir desta afirmação podemos aferir que o CI continua se desenvolvendo e se recriando, tendo nos seus praticantes e adeptos grandes aliados na exploração de suas possibilidades, inspirados pela proposta clara e convidativa dos princípios através dos quais se organiza. No entanto, essas questões relacionadas à apropriação livre do material desenvolvido previamente por Paxton e seus companheiros geraram muitos debates ainda na década de 1970.

Por volta de 1975, três anos depois da primeira<sup>24</sup> apresentação que deu origem ao Contato-Improvisação em junho de 1972 na cidade de Nova Iorque, na *John Weber Gallery*, as pessoas envolvidas com a exploração e ensino do CI começaram a ouvir casos frequentes de lesões em pessoas que se aventuravam a experimentar o CI, tentando copiar o que tinham visto em apresentações. “Sem uma introdução ao trabalho de sensibilidade sutil que precede a atividade física mais vigorosa” (SMITH, 1997, p.ix), as pessoas começaram não somente a reproduzir o que viam, mas também a ensinar grupos de pessoas após breves workshops de fim de semana. Os fundadores do CI mostraram-se preocupados com tal irresponsabilidade e também com a má reputação que isso podia causar, o que os provocou no sentido de buscar formas de ‘controlar’ o material desenvolvido. Após formarem um comitê chamado *The Core Group* e redigirem um documento que iria regular o ensino, a difusão, a utilização do nome e assuntos afins, o grupo decidiu mudar de estratégia alegando que este tipo de atitude não condizia com a ideologia democrática do CI. No mesmo ano de 1975 foi criada, então, a publicação *Contact Newsletter*, para promover a comunicação entre todos os contatistas. Esta atitude também tinha o objetivo de encorajar os iniciantes a praticar e aprender mais antes de começar a ensinar o material para outras pessoas (NOVACK, 1990, p.80-1).

---

<sup>24</sup>Algumas pessoas consideram a dança *Magnesium* (1972) como a primeira apresentação de CI. Na verdade, esta dança foi realizada como trabalho final de uma oficina com montagem coreográfica ministrada por Steve Paxton, chamada *performance class*, durante uma residência do *Grand Union* na *Oberlin College*, em Ohio, em janeiro de 1972. Somente homens participaram desta oficina. Na apresentação, que ocorreu em um ginásio esportivo, eles iniciavam em pé, parados, em seguida começavam a explorar desequilíbrios, rolando, levantando-se, colidindo, deslizando, finalizando em pausa, em pé. Nancy Stark Smith assistiu a esta apresentação e disse a Steve que se qualquer dia pensasse em trabalhar daquela forma com mulheres, que a informasse. Poucos meses depois Steve foi ensinar na *Bennington College*, em Vermont, onde continuou desenvolvendo as idéias iniciadas com *Magnesium* (SMITH; NELSON, 2008). Nessa ocasião, Nita Little candidatou-se a participar dos experimentos, foi quando Steve perguntou o que ela achava de chamar aquilo que eles estavam fazendo de *Contact Improvisation*, e ela disse que era exatamente o que eles estavam fazendo. Na entrevista concedida por Nita Little a mim, ela afirma que foi a primeira mulher a dançar CI nessa ocasião.

Ao invés de consolidar o ensino de CI com a criação de uma escola, os seus mentores decidiram ensinar através dessa publicação, que em 1976 transformou-se em revista, *Contact Quarterly*<sup>25</sup>. Com edições ininterruptas desde 1976 até os dias de hoje, a revista é referência histórica e um manual de elementos e experiências sobre o CI, além de ter se dedicado posteriormente também a outro tipo de informação relacionada ao estudo do movimento, como a Educação Somática e outras técnicas próximas do universo do CI.

Dessa forma, como não existe uma educação formal, uma formação específica para professores de Contato-Improvisação, faz-se de extrema importância que os professores de CI, os candidatos a professores, e até mesmo os praticantes procurem meios de produzir conhecimento sobre o assunto, sobretudo no Brasil, em que o Contato-Improvisação vem ganhando muitos adeptos e as publicações existentes sobre o assunto ainda são tímidas. Faz-se mister organizar conceitos, discutir possibilidades e refletir sobre os termos para procurar estar mais próximos de um discurso que produza sentidos mais precisos sobre esta forma de dança tão simples à primeira vista, porém, tão complexa quando procuramos nos demorar um pouco mais a refletir e verbalizar sobre seus caminhos, princípios, processos e resultados.

Quando requisitados a responder à pergunta: ‘O que é Contato-Improvisação’ muita gente desiste da verbalização e faz uma demonstração, faz uma dança que ilustre a forma. Talvez seja uma prática em que os praticantes não tenham muito o costume de verbalizar sobre, então, a tentativa de síntese verbal pode soar frustrante, apesar de muitos praticantes e seguidores do CI terem desenvolvido textos e pensamentos sobre ele. O desenvolvimento de pensamentos que sirvam para abrir caminhos faz-se necessário aos praticantes de CI, na medida em que a maioria vê-se de certa forma obrigada a explicar aos amigos, conhecidos e curiosos o que é que ele tanto faz ao ‘enroscar-se por aí’ com outros corpos em um contexto de dança. Mais ainda, os educadores que se aventuram a ensinar esta forma de dança chamada CI com frequência necessitam fazer uma chamada de divulgação, onde vão tentar atrair os alunos com uma devida definição de sua aula, explicando o que é CI.

*Contact Improvisation* originalmente na língua inglesa norte-americana, Improvisação de Contato em português, Contato Improvisação ou mesmo Contato-

---

<sup>25</sup> [www.contactquarterly.com](http://www.contactquarterly.com)



Improvisação, e por que não ContatoImprovisação? Todas soam parecidas, porém, na tentativa de buscar uma tradução na língua portuguesa que dê conta de ser o mais precisa possível em significados opto por Contato-Improvisação. A utilização do hífen parece indicar a intrínseca relação existente entre as duas palavras unidas pelo pequeno traço que tudo conecta. Na língua portuguesa o hífen é utilizado para unir palavras, geralmente quando envolve a utilização de prefixos, como ‘pós-graduação’, por exemplo.

O novo *Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa*, assinado em Lisboa, em 16 de dezembro de 1990, e aprovado no Brasil pelo Decreto Legislativo n.54, de 18 de abril de 1995, regula normas de utilização do hífen, assunto controverso. “Não se deve usar o hífen em certas palavras que perderam a noção de composição, como girassol, madressilva, mandachuva, pontapé, paraquedas, paraquedista etc.” (TUFANO, 2008 p.31). Perder o sentido de composição significa claramente que a união de duas palavras, que antes formavam uma palavra composta unida por hífen, formou uma só palavra com sentido completo. Portanto, talvez possamos utilizar também ContatoImprovisação, assim como alguns pesquisadores utilizam, por exemplo, o termo DançaTeatro ao invés de Dança-Teatro. Porém, talvez o CI ainda não tenha perdido sua “noção de composição”. Além de que a dança e o teatro são duas disciplinas consolidadas, diferente de contato, que é um simples substantivo que pode indicar conexão de diversas naturezas e improvisação tende a ser um termo cheio de questões a se discutir, não se consolidando necessariamente como uma disciplina. O nome *Contact Improvisation* não representa uma patente, então, cabe a cada pessoa decidir como grafá-lo. Optamos por Contato-Improvisação, porque o hífen aqui também pode nos remeter a uma alavanca, como um suporte ósseo. Assim, ao olharmos para esta grafia podemos imaginar que a palavra ‘contato’ possa utilizar este prolongamento que o une ao outro para impulsionar-se para cima da palavra ‘improvisação’ e assim dançarem, juntas, um dueto, rolando por baixo, por cima, caindo e sustentando o peso, deslizando a favor da gravidade.

Durante quase três décadas a revista americana *Contact Quarterly* publicou inúmeras definições de Contato-Improvisação; definições estas que foram oferecidas por pessoas que dedicaram grande parte de suas vidas na pesquisa e desenvolvimento desta forma de dança. Assim, existe uma compilação extensa a ser discutida nos dois

tomos de artigos selecionados da revista, de autoria de inúmeros praticantes de CI. Nancy Stark Smith, pesquisadora de CI e também co-editora da revista acima, apresenta algumas das definições que lhe parecem mais satisfatórias e propõe um amálgama das suas favoritas, a maioria delas retiradas de textos de Steve Paxton.

Contato-Improvisação é um sistema de movimentos, ainda em desenvolvimento, baseado na comunicação entre dois corpos moventes em contato físico e em sua relação com as leis da física que regem seus movimentos – gravidade, momentum, inércia.

O corpo, na busca em abrir-se para essas sensações, precisa aprender a ceder à tensão muscular excessiva e abandonar uma qualidade de obstinação exagerada para experienciar a fluência natural dos movimentos. A prática inclui rolamentos, quedas, ficar de cabeça para baixo, suportar e dar peso para um parceiro. Um estado de alerta é desenvolvido com o objetivo de trabalhar em um estado energético de desorientação física, acreditando nos instintos básicos de sobrevivência. É um jogo com o equilíbrio, corrigindo os movimentos errados e reforçando os mais corretos, trazendo uma verdade física/emocional sobre um momento compartilhado em movimento que deixa os participantes informados, centrados e vívidos<sup>26</sup> (SMITH e KOTEEN, 2008, p. xiv).

Este é um relato amplo que abarca várias questões da prática do CI. Mas Smith (2008, p.xi) consegue ser mais sucinta quando escreve que CI é “uma forma de dança em dueto baseada no diálogo de peso, reflexos e impulso entre dois corpos moventes que estão em contato físico”. A idéia de que o CI surge a partir de um diálogo e se baseia na comunicação entre dois corpos, a partir de tato e contato, é o princípio mais básico desta dança. A comunicação no CI se dá por meio do toque entre uma ou várias partes dos corpos que se propõem a dialogar no espaço.

As inúmeras pessoas que participaram da fase inicial do CI, participantes em diversos artigos da revista *Contact Quarterly*, passaram no mínimo oito anos dedicando-se a pensar definições que contemplassem o significado do CI. Em um dos artigos em que se dirige à comunidade de contatistas, Steve Paxton (in SMITH et. al., 1997) traz o questionamento original sobre definições do CI e sugere que a partir do

---

<sup>26</sup> Contact Improvisation is an evolving system of movement based on the communication between two moving bodies that are in physical contact and their combined relationship to the physical laws that govern their motion – gravity, momentum, inertia.

The body, in order to open to these sensations, must learn to release excess muscular tension and abandon a certain quality of willfulness to experience the natural flow of movement. Practice includes rolling, falling, being upside down, supporting and giving weight to a partner. Alertness is developed in order to work in an energetic state of physical disorientation, trusting in one’s basic survival instincts. It is free play with balance, self-correcting the wrong moves and reinforcing the right ones, bringing forth a physical/emotional truth about a shared moment of movement that leaves the participants informed, centered, and enlivened.

modelo de trabalho do CI, podem-se engendrar outras aventuras improvisacionais. Entretanto, questiona se essas novas investidas ainda deveriam ser chamadas de CI. Possivelmente, a diluição da primeira experiência chamada CI não necessariamente representaria o seu refinamento, mas sim, estaria entrando em outro campo de exploração.

A partir desta percepção, Daniel Lepkoff, dançarino, coreógrafo, *improvising performer*, professor e escritor, busca criar uma situação em que o jogo livre possa acontecer; independente do desejo dos alunos de realizar os padrões técnicos, acrobáticos e virtuosos do CI. Dessa forma passa a oferecer cursos com outros nomes, para que as pessoas não se preocupem em executar as formas que observou previamente como sendo o CI. O nome *Physical Dialogues* representa o que ele vem oferecendo atualmente em termos de proposta de ensino e prática provavelmente inspirada por esta experiência prévia do CI. Outras pessoas no Brasil atualmente ensinam movimento a partir dos princípios do CI, dando outros nomes para suas práticas, afinal, propõem outras explorações a partir dos princípios. Contato Orgânico, proposto por Fernando Neder, que significa a confluência do CI com a prática de Música Orgânica, e Contato Autêntico, proposta por Guto Macedo e Soraia Jorge, confluência do CI com o Movimento Autêntico, são exemplos deste tipo de prática.

O CI é um convite para que as pessoas interajam em um nível puramente físico. Coloca à prova a habilidade das pessoas de se conectarem ao momento presente. O que importa é focar no aqui e agora da dança, porque o passado e o futuro não pertencem a este momento único de desenvolvimento de um diálogo complexo, baseado na simples ação e reação inerente aos corpos que transitam sobre o chão firme, e caem. Passado e futuro não pertencem ao presente enquanto realidade temporal, mas estão corporalizados enquanto história e devir no momento de agora.

O desejo de movimento, instigado a cada segundo que se sucede pelo toque 'livre', nunca é o mesmo; cada parte tocada, mesmo se tocada novamente no mesmo lugar com a aproximação da mesma intenção, pressão, sensação, mostra-nos que a experiência nunca se repete, porque, obviamente, as coordenadas espaço-temporais já não são as mesmas. O Contato-Improvisação talvez seja mesmo como um rio, não só pela fluência que lhe é imanente na busca por *momentum*, mas por essa característica de devir. A imagem de rios se chocando, rios se encontrando, rios infinitamente

encontrando o salgado do mar ou a poluição da cidade ou a brutalidade da catástrofe. Seja em que estado estiver, a força sobrenatural, rústica, dinâmica e cheia de nuances das águas/natureza é definitivamente o caráter finito ilimitado de dois corpos que se juntam, mantêm um ponto de contato e fluem rio abaixo ou acima, contra a correnteza mesmo.

Poderíamos dizer que CI é uma técnica de movimento, porém, a experiência nos mostra que pessoas sem técnica alguma são capazes de entrar em contato físico e desenvolver um diálogo. Seria o resultado desta dança ainda CI? Se considerarmos que o mais importante aqui é a comunicação estimulada pelo contato físico constante, talvez sim.

Segundo Paxton (in SMITH et. al., 1997), a criação de uma abordagem mais técnica do CI surgiu com o intuito de garantir mais segurança na dança, e é aí que nasceram, então, os primeiros mal entendidos. CI não é “uma forma de frases de movimentos pré-estabelecidos, mas uma abordagem de movimentos em que o aluno move-se a partir das motivações dos reflexos e da intuição” (p.68), contra movimentos racionalizados. Aponta então que há pessoas movimentando-se somente a partir dos exemplos de um professor. A regra é explorar os princípios físicos que regem a técnica, os quais serão abordados mais detalhadamente no segundo capítulo. Apesar de haver uma gama de movimentos, acrobacias, e exercícios inventados por várias pessoas separadamente ou em conjunto, não existe um manual para o CI, é como se fosse um conhecimento de domínio público a ser compartilhado a qualquer momento por pessoas iniciadas e que tenham certa experiência e domínio do conteúdo.

Por um tempo, algumas pessoas chegaram a considerar o CI como uma forma de arte popular – *Folk Art*. Novack (1990) aponta que nos primeiros anos da evolução do contato era claro observar que o CI reunia características muito próximas da arte popular como conceituada por antropólogos: o desenvolvimento de uma tradição comunitária, em que grupos de pessoas se reúnem em locais específicos simplesmente para dançar, por exemplo, a eventual entrada de pessoas que nunca imaginariam participar de uma aula de dança sequer, o aprendizado da dança a partir da experiência de dançar com pessoas iniciadas, uma maneira de socializar dentro de uma comunidade. As *Jams* ofereceriam essa experiência da dança pela dança, sem o objetivo de apresentar algo para alguém.

Keriac (in SMITH et al., 1997) apresenta o que ele considera como arte do Estado (*State Art*) e arte popular (*Folk Art*), em que aquela seria elitista, caracterizada pela competição e com ênfase na estética, enquanto esta seria participativa, inclusiva e despretensiosa. Certamente o CI reúne características de uma dança social, no sentido de um encontro de pessoas que querem dançar juntas, livres de regras muito definidas. No entanto, como as pessoas começam a fazer do CI suas vidas, oferecendo cursos e treinamentos, profissionalizando-se enquanto dançarinos de CI, formando grupos profissionais pelo país, ou seja, fazendo do CI sua profissão, a questão toma claramente outro rumo, e o conceito de CI como arte popular nunca se tornou realmente um consenso. De toda forma, no meio das outras formas de dança americana da época, o CI mostrou-se como o único que parecia democratizar as possibilidades de participação, mesmo que este tenha se mostrado como domínio principalmente de uma classe de jovens brancos da classe média Americana (NOVACK, 1990).

Outra acepção do CI é dança como *Art-Sport*, termo sugerido pela bailarina e coreógrafa Simone Forti. Ela pensou no termo quando assistiu a Steve Paxton e Nancy Stark Smith dançando um dueto de CI. Assistir a estes dois bailarinos dançando CI é uma experiência única, os vídeos disponíveis<sup>27</sup> nos mostram o quão eletrizante, fluida, acrobática, e ao mesmo tempo sutil, é a sua dança. Obviamente que ambos e a maioria dos estudantes que participaram dos primeiros experimentos possuíam treinamento atlético em ginástica e acrobacia, o que possibilitou que eles arriscassem uma série de movimentos e possibilidades bastante complexos. Essa relação com o esporte, como sugere Kaltenbrunner (2004), proporcionou que o CI encontrasse um caminho aberto nas Universidades e em outros contextos.

Assim, observamos que buscar conceitos para definir Contato-Improvisação torna-se uma experiência complexa se observarmos os diversos meios em que se insere sua prática atualmente, além das diversas abordagens e desenvolvimentos, das diversas noções que se estabelecem de grupos em grupos e os objetivos de cada instrutor no trabalho que propõem em contextos diversos. Entretanto, tudo isso pode ser mais simples se pensarmos em algumas palavras integradas com as ações decorrentes dela: toque, tato, contato, dança, improvisação, comunicação, compartilhamento,

---

<sup>27</sup> *Magnesium*(1972), *Peripheral Vision* (1975), *Soft Pallet* (1979), *Chute* (1979), *Contact At 10th & 2<sup>nd</sup>* (1983), *Fall After Newton* (1987).

comunidade. São algumas idéias que basicamente nos guiam para noções acerca desta prática de dança. No decorrer deste texto, estimulados por esta pesquisa, procuraremos desenvolver um pouco mais questões acerca de seu universo em relação às oficinas propostas nesta pesquisa.

## 1.2. Fazendo Contato

Segundo o dicionário Aurélio da língua portuguesa, contato é o “estado de objetos que se tocam; ligação/Proximidade, relação, comunicação (entre pessoas). Ponto em que uma reta ou superfície toca uma curva ou outra superfície ou reta, ditas tangentes<sup>28</sup>”. As palavras toque, relação e comunicação confirmam o significado de contato. Fazer contato parece mesmo sugerir o estabelecimento de uma relação com outros corpos, seja com ou sem toque, seja com outros seres humanos ou com objetos inanimados. Nesse sentido, podemos fazer contato visual com os elementos, contato sonoro, contato táctil. Fazer contato com o espaço que nos rodeia é perceber o espaço que existe entre o nosso corpo e outros corpos, é perceber onde termina o nosso corpo, através da demarcação clara da pele e o espaço entre o início de outro corpo, seja uma parede, um animal, uma árvore, outra pessoa.

Ainda em relação ao corpo, há o que Nita Little nomeia de ‘corpo virtual’ (informação verbal<sup>29</sup>). Para além dos limites da pele, o contato se dá por meio deste corpo virtual que, em intenção e atenção<sup>30</sup>, preenche os espaços entre os corpos e articula qualidades e estados de presença. Por exemplo, ao friccionar uma mão contra a outra e em seguida afastá-las, é possível observar certa atração, magnetismo, calor ou energia entre elas. Independente do nome que se dê para tal fenômeno, a sensação descrita é viva e concreta. Nita Little sugere uma dança:

Uma que promova o que eu chamo de “cloud touch” [toque da nuvem].  
Movimente-se através de outro dançarino com a leveza de uma nuvem – sem impacto de peso sobre as superfícies do parceiro enquanto ela/ele está

<sup>28</sup> <http://www.dicionariodoaurelio.com/dicionario.php?P=Contato>

Acessado em 25/05/2010 às 17h37min.

<sup>29</sup> *Virtual body*: Termo utilizado por Nita Little durante workshop de contato-improvisação ministrado na cidade de Canoa Quebrada/CE – Brasil de 01 a 04 de março de 2011.

<sup>30</sup> Segundo Cohen (2003), atenção é o que nos estimula e intenção é o que nós queremos fazer em relação a este estímulo (p. 105).

também se movendo. A “montanha” move-se e a “nuvem” modifica-se como resultado... e os seus corpos ainda estão se tocando. A nuvem escorrega e desliza através das superfícies da montanha. Experimente níveis e profundidades de penetração nessa superfície sem comprometer peso ou alterar o fluxo do seu parceiro. Esteja presente. Adira suavemente enquanto dando forma aos contornos da paisagem. Troque papéis. Entrelace papéis. Depois, descubra como “cloud touch” aparece e desaparece dentro do inteiro complexo de movimentos em contato. Note como sua atenção viaja através de superfícies enquanto sua consciência pode escorregar para dentro dos volumes que elas contêm. Aproveite esta geometria da atenção ao entrar na física da dança<sup>31</sup> (LITTLE in ALBRIGHT, 2010, p. 73).

A exploração proposta por Little garante um contato suave entre superfícies. Após esta experiência, poderíamos fazer outra exploração em desenvolvimento, como repetir a mesma proposta a partir das mesmas qualidades de toque, mas a certa distância do parceiro, sem tocar suas superfícies diretamente, porém, ainda tocando-o por meio do corpo virtual. Em outras palavras, eu toco o espaço que toca o meu parceiro. A intenção é tocá-lo, e a atenção está focada na sensação e nos estados que a experiência provoca, modificando a dança.

Gerda Alexander (1908-1994), no desenvolvimento da Eutonia, em busca da sensação tátil consciente e do desenvolvimento da sensibilidade profunda do corpo em contato com o ambiente, encontra a possibilidade de equilibrar as diferentes tensões que coexistem no corpo, desenvolvendo um tônus<sup>32</sup> de base para que se alcancem resultados com o mínimo de esforço físico. Para alcançar o equilíbrio do tônus corporal, então, são utilizados como meios, entre outros, a técnica do contato e da irradiação. Ao considerar que o contato está em todas as atividades da vida e que ao tocar, somos também tocados, é possível perceber a potência de levar a atenção para os níveis de contato que se estabelecem e como eles podem modificar o tônus corporal. Em adição, Gerda

---

<sup>31</sup> One that promotes what I call “cloud touch.” Move across another dancer with the lightness of a cloud - having no weighted impact upon your partner’s surfaces as she/he is also moving. The “mountain” moves and the “cloud” changes as a result ... and yet your moving bodies are touching. The cloud slips and slides across the mountain’s surfaces. Experiment with levels and depths of penetration into that surface without committing weight or altering your partner’s flow. Be present. Adhere lightly while forming to the landscape’s contours. Change roles. Weave roles. Later, discover how cloud touch appears and disappears within the full contactual complex of movements. Notice how your attention travels to surface awareness when you move physically on this level. Notice how your attention travels across surfaces while your awareness may slip into the volumes they contain. Enjoy this geometry of attention as you enter the physics of dancing.

<sup>32</sup> “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 [...] Os psicofísicos 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” (ALEXANDER, 1983, p.12).

Alexander diferencia tato de contato. Tato é uma forma de comunicação não-verbal, em que, através da pele “experimento os limites de meu organismo, vivencio minha forma corporal exterior, o que me permite a identificação comigo mesmo” (ALEXANDER, 1983, p. 17). Através da pele, que possui sensores especiais para cada tipo de sensibilidade, como dor, frio, calor, texturas variadas e elementos externos em geral, vivencio minha materialidade. Em relação à comunicação não verbal no CI sabemos, por meio do tato, quando há resistência, suporte, direção, impacto, ‘sims’ e ‘nãos’.

Gerda Alexander afirma, então, que “enquanto através do tato permanecemos na periferia da pele, pelo contato ultrapassamos conscientemente o limite visível de nosso corpo” (ALEXANDER, 1983 p.18), tanto para fora do corpo quanto para dentro dele.

Através do contato incluímos em nossa consciência o campo magnético perceptível e eletricamente mensurável do espaço que nos rodeia. É assim que podemos ter um contato real com os seres humanos, os animais, as plantas e os objetos através de sua ‘fronteira’ exterior, mesmo quando não os tocamos diretamente. Ampliando desse modo nossas possibilidades de experiência, podemos atingir uma relação mais viva com os seres e com as coisas. Esse contato consciente tem, sobre as mudanças no tônus, na circulação, e no metabolismo, uma influência mais forte do que a do tato. O contato dos pés com o solo, o contato das mãos com um instrumento ou um material (por exemplo, ao modelar) leva a uma harmonização das tensões emocionais (ALEXANDER, 1983, p. 18).

Transcender os limites do corpo através do espaço de forma consciente mostra-se como um meio poderoso de fazer-se presente e de abarcar o outro, convidando-o a interagir harmoniosamente.

Percebendo a relação e o contato do corpo humano com o espaço que nos rodeia, Rudolf Laban (1879-1958), pesquisador, artista plástico, filósofo e coreógrafo, desenvolveu complexas teorias do movimento durante a primeira metade do século XX na Alemanha. O Sistema Laban, como é conhecido no Brasil, é composto pelas categorias “corpo-expressividade-forma-espaço” (FERNANDES, 2006, p.36). A partir da representação da geometria euclidiana, Laban explora “as diferentes possibilidades de movimento a partir das tensões que formam o cubo, o octaedro, o icosaedro e o dodecaedro” (MIRANDA, 2008, p.27). Na teoria de Laban, observa-se que espaço e movimento são aspectos de uma mesma realidade. “O espaço é um aspecto oculto do



movimento e o movimento é um aspecto visível do espaço” (LABAN in RENGEL, 2003, p.61). Tomando essas figuras cristalinas tridimensionais como referência, o corpo conecta-se com diferentes pontos no espaço, modificando-o, ao mesmo tempo em que tem seu movimento transformado pela relação espacial.

Outro conceito de Laban, a cinesfera ou kinesfera, que é uma esfera imaginária dentro da qual o movimento acontece, parece apoiar o entendimento sobre contato. Esta esfera é delimitada pelo movimento dos membros e outras partes do corpo, alcançando o espaço o mais longe possível a partir da região mais central do corpo. A referência da cinesfera é o corpo, que serve como ponto de apoio, assim, a cinesfera acompanha o corpo em movimento a partir de cada nova relação de contato que se estabelece com o espaço (RENGEL, 2006, p.32-3).

A capacidade de se movimentar pelo espaço é um dos aspectos mais fundamentais da natureza humana. Mais ainda, o movimento é inerente à existência da vida na Terra, fazendo-se presente nas menores partículas que se tem conhecimento. Os primeiros sentidos a se desenvolverem no feto são o toque e o movimento, que ocorrem em todas as células através do corpo e estabelecem a base para todos os sentidos. O bebê se movimenta a partir do toque da parede do útero da mãe, da relação com a placenta, e a partir deste contato ele passa a desenvolver a percepção de espaço e a relação com a gravidade. Nossa aceitação de contato físico depende, em parte, dessa primeira experiência (COHEN, 2009b, p.29).

Lela Queiroz, à luz das teorias evolucionistas e das neurociências, observa que:

Com base no contato, nas relações entre corpos e seus sistemas, constroem-se diferentes qualidades de movimento. Movimentos e contato são conhecimento de outra ordem e constituem uma classe especial de linguagem e formam o primeiro vocabulário repertório do organismo em vida [...] Movimentos e contato são sinais de comunicação pungentes, que instauram os campos de circuitação das informações vitais entre organismo e ambiente [...] Muitos dos processos que se dão conosco com movimentos e pelo contato passam despercebidos, pois ocorrem abaixo da linha da atenção. Foram se automatizando com o tempo, operando no inconsciente cognitivo. São muitos níveis interagindo enquanto nos movimentamos em contato no ambiente [...] Movimentos e contato organizam princípios neuronais do organismo formando redes comunicacionais entre os sistemas do corpo (QUEIROZ, 2009, p. 16,53,82,37).

A complexidade dos processos que ocorrem em diferentes níveis da percepção do movimento e do contato é um convite a olharmos mais atentamente para as relações

que se desenvolvem a partir do estabelecimento do contato. Fazer contato com as coisas, por fazer parte do próprio desenvolvimento humano, faz-se necessário no campo da cena. É necessário levar a atenção para a relação que se cria com os elementos que envolvem a cena de forma consciente e produtiva.

Adolphe Appia (1862-1928), cenógrafo suíço, desenvolveu um pensamento sobre o teatro que primava pela tridimensionalidade e contrariava os convencionalismos de sua época. Sua cenografia comportava um conjunto de signos, utilizando planos diversos, escadas, praticáveis, estruturas com formas concretas tridimensionais, contra os telões bidimensionais de fundo utilizados na cena teatral até então. A nova relação que se criava, então, entre o ator e a realidade dos cenários, instaurava um marco na evolução do teatro em relação ao corpo. O ator, segundo Appia, é o elemento mais importante no espetáculo, seguido pelo espaço cênico e a iluminação. Então, as relações que o ator desenvolve na cena dependem, em grande parte, da criação de resistência que ele encontra nos objetos (DUDEQUE, 2009, p.08-11).

Pina Bausch (1940-2009), coreógrafa alemã precursora da dança-teatro, propõe um jogo complexo de resistência entre dançarinos e objetos, propulsionada pela engenhosidade e abundância de elementos que utiliza nas cenografias de diversos espetáculos desenvolvidos junto à companhia alemã de dança *Tanztheater Wuppertal*, que ela dirigiu de 1973 até o ano de seu falecimento. Em *Café Müller* (1978), por exemplo, os dançarinos movimentam-se por vezes arriscadamente entre mesas e cadeiras que completam o ambiente de um café. Em *Cravos* (1982), o palco transforma-se em um jardim repleto de cravos confeccionados realisticamente em papel. Confirmando a afirmação de Fabio Cypriano (2005) de que Bausch utiliza cenografias não convencionais para dança, observamos que se movimentar em cena a partir das coreografias idealizadas pela alemã em meio a objetos de diversos tipos e tamanhos é um desafio aos dançarinos, justamente porque devem buscar uma outra relação com o espaço, estimulados inicialmente pela especificidade de resistência que tais objetos promovem à sua dança.

Para esta pesquisa, procuramos observar a relevância de se pensar na resistência como elemento propulsor da contracena. Encontrar a resistência nos outros corpos que permeiam a cena, os atores, os objetos, o espaço, podem servir de referência fundamental para a constituição da contracena e a produção de sentidos complexos.



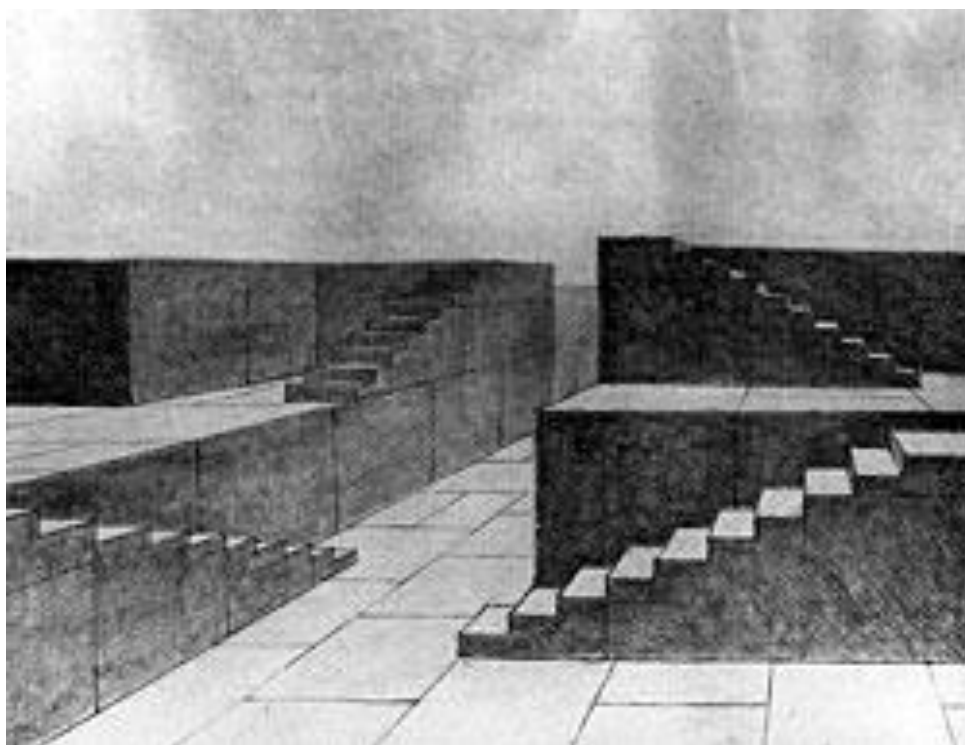
**Figura 01** – *Cravos* (1982), de Pina Bausch.



**Figura 02** – *Cravos* (1982), de Pina Bausch.



**Figura 03** – *Café Müller* (1978), de Pina Bausch.



**Figura 04** - Adolphe Appia: esboço para Wagner – Planos Múltiplos.

Ainda sobre resistência, podemos observar que entre as pioneiras da dança moderna, temos na americana Isadora Duncan e na alemã Mary Wigman, por exemplo, a ênfase no contato com a terra (AZEVEDO, 2002). Para elas, fazer contato com o solo mostrou-se fundamental para suas pesquisas de movimento e para todo o caminho que percorreram no desenvolvimento de suas danças. Dançar com pés descalços promove resistência, enraizamento e aumento da sensibilidade tátil, assim, propulsão e impulso ganham mais superfície de atuação. Não à toa, Grotowski (2002) propunha que os atores trabalhassem no espaço da prática de preparação com os pés descalços, enfatizando que o contato dos pés diretamente com o solo é fundamental para a exploração de movimentos.

As tentativas de definir ‘contato’ e em seguida ‘improvisação’ são sempre desafiadoras, pois são questões com uma abertura ímpar em sua essência. Fazer o mesmo a partir da leitura de métodos de preparação de atores do século XX é um desafio maior ainda, pois, analisar práticas a partir de um texto escrito nunca é fiel à realidade que se dá no corpo transformado pela prática, já que cada experiência é única, é devir, é estado latejante que se acumula, que se sobrepõe em camadas. O que se pode fazer é uma análise a partir do discurso escrito, com o apoio de vídeos de aulas e depoimentos filmados dos sujeitos proponentes dos métodos. Além disso, Gerda Alexander (1983) afirma que falar de práticas corporais para quem pouco ou nada as experimenta de forma consciente é um desafio constante. Escrever e ler textos sobre práticas corporais são um desafio à percepção. Com isso em vista, procuraremos refletir sobre alguns métodos escolhidos e apoiar-nos em seus princípios para pensar idéias da busca por contato.

### **1.2.1. Stanislavski e Grotowski: Contato e Contracena**

*“O teatro é um ato engendrado por reações humanas e impulsos, por contato entre pessoas”*  
(GROTOWSKI apud ASLAN, 2003, p.280).

O principal foco do CI é no presente de cada rede estruturada de comunicação que se forma. Conversação é um dueto, que pode dar-se entre várias pessoas, e é essa

relação de fruição de informações, lógicas ou não, que vão e voltam que principalmente interessam à cena. Assim, fazer contato é fundamental para que exista a contracena.

No universo teatral, Stanislavski e Grotowski apresentam pontos em comum a partir da busca que cada um engendrou durante a preocupação em preparar atores para a cena. Enquanto Stanislavski foi o primeiro a sistematizar uma preparação de atores no Ocidente, Grotowski desenvolveu sua pesquisa experimental profundamente inspirado pelas inquietações observadas em Stanislavski, inclusive buscando desenvolver questões que o próprio Stanislavski não deu continuidade devido a sua morte, em especial o método das ações físicas.

Ao falar de sistema, é importante salientar que tanto o mestre russo quanto o polonês não apresentam em seu discurso a imposição de um caminho único para a preparação de atores. Ambos passaram tempos explorando exercícios e possibilidades nesse sentido, mas não pregam uma verdade única<sup>33</sup>. Enquanto Stanislavski afirmava que seu sistema é aberto<sup>34</sup>, como um guia a ser explorado, Grotowski sempre trouxe a idéia de que sua exploração partiu de princípios de movimentos, de experimentação de exercícios que foram selecionados e que se tornaram aptos de repetição para se chegar a algum lugar. Entretanto, era contra a idéia de pegarem seus exercícios como em um manual e o repetirem, pois assim a exploração perderia seu propósito de ser vivida a partir dos princípios que norteiam a busca. Da mesma forma, no CI, deve-se buscar não a repetição de formas, de exercícios, de movimentos, mas sim explorar possibilidades a partir de cada um dos princípios e fundamentos que fazem parte desta forma de dança, assim, cada grupo pode desenvolver sua forma de abordar o material do CI.

---

<sup>33</sup> Por mais que Stanislavski tenha publicado uma série de textos em formatos de livros e manuais, descrevendo um sistema, e por acreditar que todo artista deva escrever sobre sua arte, seu objetivo talvez não fosse fazer de seus escritos um guia fechado. Quando o socialismo toma conta da Rússia após a revolução bolchevique, o mestre do teatro vê os bens da sua família serem confiscados pelo Estado. Ao ver-se sem condições financeiras e ao ver o Teatro de Arte de Moscou sem fundos para a realização de novas produções, a estratégia caminhou no sentido de fazer turnês pela Europa e pelos Estados Unidos com o objetivo de arrecadar fundos para as produções. Após dois anos de turnê, entre 1922 e 1924, a companhia conquistou somente fama, mas não dinheiro. Dessa forma, considerando o contexto político em que vivia e que o esperava na Rússia, Stanislavski buscou publicar seus livros em língua inglesa nos Estados Unidos, visando divulgar suas pesquisas para o mundo capitalista, bem como arrecadar fundos para seu sustento e de sua arte. As interpretações que viriam a ser feitas posteriormente sobre esses escritos obviamente fogem a qualquer controle seu (CARNICKE in HODGE, 2010).

<sup>34</sup> The system is a guide. Open and read. The System is a handbook, not a philosophy. The moment when the System begins to become a philosophy is its end. Examine the System at home, but forget about it when on stage. You can't play the System. There is no System. There is only nature. My lifelong concern has been how to get ever closer to the so-called 'System', that is to get ever closer to the nature of creativity (STANISLAVSKI apud CARNICKE in HODGE, 2010, p.23).

Neste tópico observaremos, então, que a questão do contato e do trabalho a partir de princípios de movimento são fundamentais nas proposições de Grotowski, assim como o foram na consolidação dos experimentos do mestre russo no início do século XX. A forte observância de aspectos relacionados ao contato nos dois mestres do teatro leva-nos a perceber o caminho que se faz no tipo de preparação proposto por eles rumo a *contracena*. Assim, contato e *contracena* no trabalho dos dois pesquisadores parece caminhar rumo à busca pela interpretação que responde aos afetos e às ações e reações compartilhadas no calor ativo de um mesmo espaço e tempo: o palco do aqui e agora. Salvo os procedimentos empregados por cada um nessa busca, e as estéticas que assumem, eles se assemelham em seu propósito genuíno. “Tanto Stanislavski quanto Grotowski situaram o trabalho sobre as ações e o comprometimento do corpo como chave para o contato com a memória, as emoções, os sentimentos e demais estados considerados anímicos” (NUNES, 2009, p. 75).

Mas o que significa *contracena*? Dicionários especializados trazem definições ora abrangentes, ora específicas, ora confusas.

**contracena.** 1. Ato de *contracenar*. 2. Ação desenvolvida permanentemente por um intérprete, para mantê-lo integrado à cena, quer seja numa cena principal, quer seja em uma cena secundária. 3. Marcação complementar ou diálogo fingido que se desenvolve paralelamente à cena principal.

**contracenar.** 1. Ação e reação de um ator ou grupo de atores, enquanto outro conduz a cena principal, com o objetivo de manter a continuidade dramática. 2. Ação ou diálogo secundário entre dois ou mais intérpretes, paralelo à ação principal. 3. Cena simulada; cena muda de um ator, fisionômica ou expressiva, em relação ao que escuta ou lhe está no pensamento; ato de um intérprete escutar seu oponente sem interferir com falas; fingir que dialoga enquanto os demais atores falam e agem. 4. Marcação complementar ou diálogo fingido que se desenvolve paralelamente à ação principal; corresponde ao subtexto (TEIXEIRA, 2005, p. 90-1).

“Diálogo fingido”, “cena simulada”, “fingir que dialoga”, são termos que parecem não se relacionar com o que se entende por *contracena*. A ação e reação acontecem mesmo que o ator, sozinho em cena, converse com a vara de iluminação, ou simplesmente observe uma parede. Deve haver verdade<sup>35</sup> nesta ação, e não fingimento.

---

<sup>35</sup> Stanislavski (1999) discorre sobre ‘Fé e Sentimento de Verdade’. “O que chamamos *verdade* no teatro é a verdade cênica, da qual o ator tem de servir-se em seus momentos de criatividade [...] *A verdade em cena é tudo aquilo em que podemos crer com sinceridade, tanto em nós mesmos como em nossos colegas*” (p. 169, grifos do autor). Stanislavski (1997; 1999) emprega, ainda, outros termos para lidar com esta ‘sinceridade’ cênica, como fé, sentimento de crença, sinceridade de emoções, verdade artística, beleza natural e senso da verdade.

Fazer contato é também perceber a ação do corpo sobre o chão e a reação do chão contra o corpo, considerando que na natureza toda força encontra uma resistência na direção oposta. Nesse sentido, contracenar é muito mais do que fingir qualquer coisa, mas sim, entrar realmente em contato com pessoas, objetos, imagens. Contracenar é fazer contato. A definição de Luiz Paulo Vasconcellos (2009) parece contemplar bem o termo: “A contracenação resulta de contato e comunicação entre atores e constitui um aspecto decisivo da boa interpretação, uma vez que dela decorre o ritmo do espetáculo” (p. 74). O autor também cita o termo ‘comunhão’, trazido por Stanislavski, como sinônimo de contracena.

Stanislavski (1999) apresenta sob o nome de ‘comunhão’ o que seria uma “comunicação recíproca” com um objeto coletivo, o público e/ou outro(s) ator(es). Afirma que o contato com os outros atores é direto e consciente e que o contato com o público é indireto e inconsciente (p. 244-5). É nítida nesta afirmação do mestre russo a referência a uma estética específica de teatro, com a qual seu método mais se relaciona, o realismo<sup>36</sup>, pois sabemos que a relação com o público pode ser direta ou indireta, mas sempre consciente. Se o ator não está consciente de seu contato com o público, algo não se conecta. De qualquer forma, Stanislavski (1999) nos apresenta a importância do contato nas relações em cena e para além dela, “sem absorver dos outros ou dar de você aos outros, não pode haver intercâmbio no palco. Dar ou receber alguma coisa de um objeto, mesmo fugazmente, é um momento de intercâmbio espiritual” (p. 237).

Stanislavski (1999) aponta veementemente a importância de se criar um hábito em entrar em comunicação ativa com objetos reais, lutando contra os objetos e relações falsos. “Basta que duas pessoas entrem em contato direto, para que logo ocorra um intercâmbio natural, recíproco” (p. 242). Na base desta comunicação ativa está construída primeiramente uma comunicação silenciosa, ao que ele chama de ‘raios de energia’ que são lançados em direção a outros corpos animados ou não, algo como uma tensão espacial que se cria entre eles. Raios que são emitidos e recebidos ao posicionar-se em relação a outro corpo, isto é contato. Segundo o autor, então, contato seria possivelmente “como um rio subterrâneo, que corre continuamente sob a superfície

---

<sup>36</sup> Apesar de ter experimentado outros territórios do teatro, como o simbolismo e a ópera, o realismo naturalista manteve-se como o bastião de sua arte. Na verdade, Carnicke (in HODGE, 2010) aponta que a mídia, em nome do governo soviético, transformou Stanislavski em um modelo para o Realismo Socialista, ao focar no trabalho inicial de sua carreira e ignorando sua mais questionadora fase experimental, que continuou até durante seu exílio interno, culminando com sua morte.



tanto das palavras quanto das pausas, formando um elo invisível entre o sujeito e o objeto” (p. 255)

Ainda sobre a comunicação, Carnicke (in HODGE, 2010) afirma que “para controlar expressão não verbal, Stanislavski ensina os atores a reconhecer e manipular os raios de energia que carregam comunicação” e que esses raios de energia seriam como “ondas de rádio psíquicas<sup>37</sup>” (p. 12). Nesse sentido o autor teria sido influenciado diretamente pelo contato que teve com a Ioga<sup>38</sup>.

Sobre o trabalho de manipulação dos raios de energia, Carnicke descreve um exercício observado por ela em 1989 na *Moscow's Russian Academy of Theatrical Arts*<sup>39</sup>:

- Feche seus olhos, relaxe, e sinta sua respiração se movimentado através de seu corpo. Visualize sua respiração como a luz do sol, quente e amarela, energizando-lhe. Enquanto você inspira, veja a luz viajando do topo de sua cabeça em direção aos dedos dos pés; enquanto você expira, inverta a direção da respiração.
- Feche seus olhos, relaxe, e sinta sua respiração se movimentando através de seu corpo. Enquanto você inspira, respire a energia ao redor da sala para dentro de você; enquanto expira, envie a energia de volta para o canto mais distante.
- Fique em pé afastado do grupo, mãos posicionadas com as palmas para fora. Irradie energia de suas mãos para alguém na sala. Alguém na sala sente a transmissão?
- Um ator fica em pé atrás de outro em fila única. A pessoa de trás concentra-se em um comando simples (abra a porta, sente-se, aperte minha mão), então, irradie-a para a pessoa da frente, que carrega o comando<sup>40</sup> (CARNICKE in HODGE, 2010, p. 12).

<sup>37</sup> To control non-verbal expression, Stanislavsky teaches actors to recognize and manipulate the rays of energy that carry communication. Psychic radio waves.

<sup>38</sup> Esse primeiro contato deu-se em 1911, enquanto Stanislavski discutia suas idéias sobre atuação com sua família. Foi o tutor de seu filho que o sugeriu que lesse *Hatha Yoga*, de Ramacharaka. “From that time on, Stanislavsky borrowed ideas, terms, images and exercises from Ramacharaka as explicitly as he did from Western psychology” (CARNICKE in HODGE, 2010, p.07).

<sup>39</sup> Para mais descrições de exercícios a partir do método de Stanislavski ver Hodge (2010) e/ou <http://cw.routledge.com/textbooks/actortraining/practitioner-stanislavsky.asp>

<sup>40</sup> Close your eyes, relax, and feel your breath moving through your body. Visualize the breath as warm, yellow sunlight, energizing you. As you inhale, see the light travelling from the top of your head down to your. Close your eyes, relax, and feel your breath moving through your body. As you inhale, breathe the energy in from the surrounding room; as you exhale, send the energy back out into the furthest corner. Stand apart from the group, hands held with palms outward. Radiate energy from your hands to someone else in the room. Does anyone in the room feel a transmission? One actor stands behind another in single file. The person behind concentrates on a simple command (open the door, sit down, shake my hand), then radiates it to the person in front, who carries out the command.

Este exercício que advém da idéia de ‘raios de energia’ é basicamente uma experimentação a partir do contato com o outro e o que ele comunica a partir do que chamamos aqui de corpo virtual, termo explicitado anteriormente a partir do contexto exposto por Nita Little.

O contato físico direto presente no trabalho do CI estimula a capacidade de fazer contato, de querer contato, assim, o desejo pelo contato torna-se constante. Até quando negamos o contato, ele está agindo de forma sutil.

Feche os olhos e tape os ouvidos, fique em silêncio e procure descobrir com quem você está em comunicação mental. Tente descobrir um instante ao menos em que você não esteja mantendo algum contato com um objeto qualquer [...] Se os atores de fato querem prender a atenção de uma grande platéia, devem fazer todo o esforço possível para manter, uns com os outros, uma incessante troca de sentimentos, pensamentos e ações (STANISLAVSKI, 2010, p. 239).

Aqui, contato se confunde com comunicação. Não à toa, pois o termo comunhão como sinônimo de contracena exige o estabelecimento de contato em diversos níveis. Assim, a comunicação é o próprio contato. A questão mais importante aqui é que para Stanislavski não existe teatro sem interações profundas entre seus participantes, ou seja, atores/personagens/público. Mais à frente, ao tratar dos princípios do CI, voltaremos a discutir o papel da comunicação nesta prática.

Se a contracena como aspecto decisivo do teatro, é resultado de contato e comunicação, e o CI se define prioritariamente por estes dois elementos, temos, então, uma evidência da possibilidade em colher ótimos resultados de uma preparação que intensifique o contato físico e as habilidades decorrentes dele. Portanto, devemos investigar mais como Stanislavski e Grotowski propuseram seu trabalho de preparação. É fato que ambos se inspiraram em suas buscas na fascinação que tiveram pela Ioga.

Stanislavski inspirou-se fortemente nesta prática corporal milenar no desenvolvimento de diversos exercícios na busca por concentração, imaginação e comunicação. No campo do despertar dos sentidos, que abordaremos mais especificamente no segundo capítulo, o mestre russo apresenta a importância da prática da observação atenta a partir de cinco sentidos básicos: visão, audição, tato, olfato,

paladar. Ele acrescenta o ‘afeto’ como um sexto sentido, situado no campo das emoções. Segundo Carnicke (in HODGE, 2010), “em russo a palavra ‘sentimentos’ se aplica igualmente para sensações físicas e emocionais<sup>41</sup>” (p. 10), ou seja, a integração corpo-mente nesta palavra em específico faz parte da própria língua mãe de Stanislavski. Para ele, despertar estados de concentração é inerente ao despertar dos sentidos a partir da observação atenta e minuciosa.

Além do potente trabalho de observação que Stanislavski realizava com seus alunos, havia uma forte busca pelo relaxamento muscular. A partir da respiração trazida da Ioga, ele procurava construir caminhos para o relaxamento físico, visando à utilização da tensão muscular necessária para cada gesto (CARNICKLE in HODGE, 2010).

Falar em tensão e relaxamento pode levar a certos equívocos no campo do trabalho corporal, pois os dois vocábulos parecem suscitar uma polaridade muito grande de significados. Muito se fala sobre o relaxamento em diversos trabalhos corporais de preparação de atores: ‘relaxe o corpo todo’, ‘não tensione, relaxe’. Em diversas práticas observamos comandos para ‘relaxar’ o máximo possível. Acontece que se intentarmos realizar a ação sobre humana de ‘relaxarmos’ tudo, será impossível construir um tônus de base para suportar as ações mais básicas. Neste caso, a escolha pelo termo ‘tônus necessário’ pode suscitar menos dúvidas e paradoxos com relação ao movimento. Ivaldo Bertazzo (informação verbal<sup>42</sup>), por exemplo, afirma que há um tônus específico para cada atividade, e que devemos acioná-lo sempre. Até em atividades fisiológicas como o defecar devemos evitar relaxar o esfíncter ao máximo.

Não podemos esquecer que toda e qualquer ação muscular reverbera no corpo inteiro – quando são bem acionadas, vibram positivamente em todo o sistema; caso contrário, iniciam-se os processos de desorganização do sistema mecânico (BERTAZZO, 2010, p. 52-3).

Ao afirmar que um dos maiores inimigos do ator e conseqüentemente da interpretação de papéis no teatro é a tensão muscular exagerada e erroneamente empregada, Stanislavski se colocou na busca pelo ‘tônus necessário’. Assim, procurava fazer com que os atores experimentassem contrair cada parte do corpo o máximo

---

<sup>41</sup> In Russian the Word ‘feelings’ applies equally to emotional and physical sensations.

<sup>42</sup> Anotações realizadas durante Workshop de Reeducação do Movimento em Brasília/DF no dia 02/04/2011.

possível para passarem pelo processo de percepção de que excesso de contração ou relaxamento é prejudicial à interpretação. O que pode não ser útil é pensar em ‘relaxamento’ como soltura total dos músculos em idéia contrária a qualquer tipo de contração muscular. Tal equívoco deve ser combatido, e uma forma é ofertar novas possibilidades de termos que dêem conta da complexidade da questão.

As pesquisas de Stanislavski foram sempre muito precisas e orientadas em direção ao lugar no qual se inicia o problema. Tomava como exemplo o gato. O gato está sempre relaxado, mas não relaxado até a morte. Está relaxado com toda a possibilidade de fazer movimentos rápidos e eficazes. Quer dizer que os seus músculos se mobilizam efetivamente até o ponto necessário e não além dele. Assim, por exemplo, Stanislavski propunha aos atores que se sentassem em uma cadeira em certa posição e depois que relaxassem todos os músculos que não fossem necessários para manter aquela posição. Sem trocar de posição ou cair da cadeira. Dizia: isso é exatamente o que fazem na vida, mas quando estão em cena vocês se contraem muito mais. Então, a primeira coisa é eliminar o excesso de tensão, aquela que não é necessária para essa ação específica ou posição precisa; depois procurem o ponto em vocês onde começa a tensão artificial (contração), devem descobrir esse ponto. E por terem ouvido dizer isso, os atores europeus e americanos ligaram ao nome de Stanislavski o problema do relaxamento (GROTOWSKI in FLASZEN, 2007, p. 166-7).

Em suma, percebe-se que as idéias da Ioga exerceram papel fundamental na trajetória de Stanislavski e na consolidação do contato que como observamos está tão presente em seu sistema, mesmo que não tenha aplicado técnicas da Ioga como aponta Grotowski (2007). Podemos perceber uma busca em Stanislavski pelo que viria a ser cunhado posteriormente como sendo parte do campo de estudos da Educação Somática<sup>43</sup>. Gerda Alexander desenvolveu justamente a pesquisa sobre o controle tônico ideal dos músculos, como vimos anteriormente. O século XX mostrou-se frutífero na questão da pesquisa do movimento funcional. O CI apropriou-se de diversas dessas pesquisas e métodos sobre o movimento somático no desenvolvimento de sua técnica.

Grotowski foi influenciado pelas últimas descobertas do mestre russo e o que nos importa observar em seguida é como ele deu continuidade a este trabalho segundo seus próprios objetivos, proporcionando ainda mais idéias sobre o contato e a experimentação com o movimento.

---

<sup>43</sup> “Através de uma Educação Somática orientada, a pessoa é levada a sair de seus hábitos perceptivos, motores e conceituais por intermédio de uma inteligência corporal orgânica, solicitada através do movimento, da postura e da expressividade corporal interiorizada e conscientizada” (BOIS in BOLSANELLO, 2010, p. 12).

A pesquisa de Grotowski pode ser erroneamente interpretada como algo selvagem e desestruturado, em que pessoas se atiram no chão, gritam muito, e têm experiências pseudo catárticas. A conexão de Grotowski com a tradição e sua conexão com Stanislavski correm o risco de serem completamente esquecidas ou não levadas em conta<sup>44</sup> (RICHARDS apud WOLFORD in HODGE, 2010, p.199).

Grotowski foi uma das figuras mais influentes do teatro experimental do século XX. Pouca gente teve contato intenso e por longos períodos com ele. A disseminação de métodos e práticas não funcionam somente através de textos, os quais em geral possuem brechas em seu discurso. Muitas vezes as palavras não dão conta de abarcar a complexidade das experiências sensíveis ou abstratas. Nesse sentido a vivência e a prática se fazem necessárias. O mesmo que ocorre com os métodos de experimentação no teatro ocorreu no desenvolvimento do CI, como apontado anteriormente. Após um workshop de fim de semana ou então após diversas leituras sobre o tema, muitas pessoas sentem-se preparadas para atuar como professores de determinado método, ou sistema, ou técnica que levaram décadas para serem organizadas e comprovadas em seus aspectos objetivos.

Na verdade, toda exploração sensível parte de um ponto em comum: o trabalho a partir de princípios a serem explorados. Lisa Wolford (in HODGE, 2010) sugere que um ponto central em comum na busca de Stanislavski e Grotowski é viver de forma mais ‘verdadeira’ no palco. Assim, mais uma vez, podemos interpretar ‘verdade’ enquanto ações e reações realizadas de forma ‘sincera’ em um dado momento em um dado local, e a dança que o CI propõe vai ao encontro direto dessa premissa. Em outras palavras, a busca pelo contato com o parceiro de cena, seja ele quem ou o quê for, é “uma rota primária para descobrir verdade e organicidade no palco<sup>45</sup>” (p. 207).

Imitar ou aprender como fazer exercícios parece não fazer parte do que Grotowski intencionava com o treinamento que explorou durante anos a fio. Porém, fica uma pergunta, se uma prática levou a resultados, porque não reinventá-la? E é aí que se encontra toda a dificuldade e complexidade da questão, reinventar significa

---

<sup>44</sup> Grotowski’s research might be mistakenly construed as something wild and structureless, where people throw themselves on the floor, scream a lot, and have pseudo-cathartic experiences. Grotowski’s connection to tradition, and his link to Stanislavski, run the risk of being completely forgotten or not taken into account.

<sup>45</sup> A primary route to discovering truth and organicity on stage.

experimentar em outro contexto e não imitar. E tal experimentação deve observar certos fundamentos básicos a partir de princípios claros ou que vão se clarificando com a prática. Os resultados obviamente serão outros. Os resultados alcançados por Grotowski foram diferentes dos alcançados por Stanislavski, principalmente na estética dos espetáculos, mas a busca encontrou motores em comum: a verdade, a disciplina, a observação atenta, entre outros. “Treinamento [...] tem valor enquanto disciplina, um compromisso corporalizado para lutar contra as dificuldades em suplantar os limites das suas próprias habilidades<sup>46</sup>” (WOLFORD in HODGE, 2020, p. 206).

O treinamento proposto por Grotowski, assim como em Stanislavski, buscava minimizar bloqueios limitativos à expressão. Bloqueios que poderiam obstruir significativamente a origem dos impulsos. Assim a *Hatha Yoga* também foi explorada pelos atores de Grotowski como forma de treinamento, mas, observando que esta prática trazia um estado mais introspectivo, eles buscaram aumentar a atenção para a relação externa com os colegas, mantendo o trabalho a partir da prática de elementos advindos deste tipo tradicional de Ioga (WOLFORD in HODGE, 2010). A evolução de posições de Ioga para movimentos fluidos mais acrobáticos, testando limites de resistência e equilíbrio, favorece a exploração de um contato bastante intenso com os apoios do corpo no chão, além de criar uma relação espacial segura, mantendo a relação de contato com os colegas no espaço da prática e aumentando a flexibilidade da coluna como um todo. Para Wolford (in HODGE, 2010) o principal e fundamental aspecto de tudo o que aprendeu como aluna de Grotowski e como observadora de seu trabalho, foi a necessidade de buscar relações com algo ou alguém fora de si, no mundo externo, em suma, a busca por contato. Se, em um nível mais de base, observarmos que sem contato não podemos nem ficar de pé, nem caminhar, então, sem fazer contato como é que podemos contracenar? Stanislavski e Grotowski compartilham esse quesito básico para o teatro e para a contracena.

Wolford ainda relata que durante o tempo em que participou do treinamento eram realizadas sequências de corridas e caminhadas como parte dos exercícios corporais. Aqui, encontramos um paralelo com as oficinas que foram ministradas nesta pesquisa de mestrado. Parte do roteiro da oficina foi aprender a mecânica e a dinâmica

---

<sup>46</sup> Training [...] has value as a discipline, an embodied commitment to constantly struggling to supersede the limits of one's abilities.

da marcha, caminhando e correndo para frente, para trás e para os lados. Explorações deste tipo levam o praticante a descobrir o funcionamento natural e econômico das articulações, cedendo e recuperando-se em relação à gravidade. Estes aspectos das oficinas como princípios de trabalho serão analisados no Capítulo Segundo e discutidos no Capítulo Terceiro.

Ao observar alguns vídeos disponibilizados na Internet<sup>47</sup>, em que são demonstradas explorações de exercícios por atores do Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski, percebemos diversas questões. Entre elas, uma movimentação que parte da base da coluna e reverbera pelos membros superiores. Esta é uma das bases de desenvolvimento da dança moderna: movimentos com origem no centro do corpo rumo à periferia. “Desse modo o ator percebe que há um movimento interno que ocorre antes do movimento real, uma preparação orgânica que demanda uma mobilização de todo o organismo” (AZEVEDO, 2002, p. 29).

Os exercícios em que a passagem fluida pelas posições inspiradas na Ioga é nítida foram denominados *Corporels*: paradas de mão, paradas de três apoios, paradas nos ombros, grandes flexões e extensões, cambalhotas e saltos de diversos tipos, entre outros, evidenciando o trabalho a partir de vários pontos de contato com o solo. Observando-os nos vídeos citados, percebe-se que há uma estrutura a ser mantida. “Mesmo com esta estrutura, o ator deveria descobrir um constante fluxo de vida que surge do contato com seus/suas parceiros(as)<sup>48</sup>” (WOLFORD in HODGE, 2010, p. 212). E é nesse ponto que Wolford reforça a importância deste trabalho com relação ao desenvolvimento de resposta e receptividade ao contato. Exercícios com referências acrobáticas como esses promovem no mínimo segurança e disponibilidade corporal para um trabalho que exige esta disposição com fortes doses de disciplina como o teatro.

Ao escrever sobre as influências de Grotowski, Odette Aslan (2003) afirma que Grotowski travou contatos profundos com as “técnicas do passado: Delsarte, Dullin, Stanislavski, Meyerhold, Vakhtangov, Artaud, Brecht, o teatro japonês, chinês e indiano” (p. 280). A influência de Dalcroze também pode ser observada. E é justamente na sequência de exercícios codificados denominados *Plastiques* que podemos observar

---

<sup>47</sup><http://cw.routledge.com/textbooks/actortraining/practitioner-grotowski.asp>  
Acessado em 22/05/2011 às 20h28min.

<sup>48</sup> Yet within this structure, the actor should discover an ever-changing flow of life that arises from contact with his or her partners.

fortemente tal referência. Há aqui um trabalho minucioso a partir dos movimentos das articulações, em que o principal fundamento é pesquisá-los a partir de vetores de oposição<sup>49</sup>. A prática de todos os exercícios do treinamento proposto por Grotowski pressupõe trabalho de ritmo e dinâmicas específicas, como em uma dança.

Situar o desenvolvimento de exercícios corporais preparatórios realizados por Grotowski e seu grupo de atores interessa muito a esta pesquisa, principalmente porque seu trabalho trata definitivamente de uma pesquisa exploratória de movimentos, como já mencionado anteriormente:

**Os exercícios servem à pesquisa.** Não é uma repetição meramente automática ou uma forma de massagem muscular. Por exemplo, durante os exercícios a pessoa investiga o centro de gravidade do corpo, o mecanismo de contração e relaxamento dos músculos, a função da coluna vertebral nos diversos movimentos violentos, analisando todos os desenvolvimentos complicados e relacionando-os ao repertório de cada articulação e músculo. Tudo isso é individual e é o resultado de total e contínua pesquisa. Somente os exercícios que “investigam” envolvem o organismo inteiro do ator e mobilizam suas fontes escondidas. Os exercícios que “repetem” dão resultados inferiores<sup>50</sup> (GROTOWSKI, 2002, p.136, grifo do autor).

Observando esta prerrogativa do trabalho de Grotowski, podemos relacioná-la diretamente com as pesquisas iniciais de desenvolvimento do CI, com o seu desenvolvimento até os dias atuais e com as oficinas propostas neste trabalho de pesquisa, justamente por se tratar de uma investigação constante a partir de princípios de movimento.

Em suma, a busca de Grotowski por um teatro pobre é mesmo o realce do corpo do ator em contato com o ambiente, ou seja, com o mundo externo. É necessário algo mais para se fazer teatro? O corpo do ator perderá importância no teatro com as novas tecnologias? O que resta se retirarmos o corpo da cena? As perguntas suscitam reflexões pertinentes que aguçam o debate.

---

<sup>49</sup> Para descrições detalhadas de exercícios ver Grotowski (2002).

<sup>50</sup> **The exercise serves the research.** It is not merely automatic repetition or a form of muscular massage. For example, during the exercises one investigates the body's centre of gravity, the mechanism for the contraction and relaxation of the muscles, the function of the spine in the various violent movements, analysing any complicated developments and relating them to the repertory of every single joint and muscle. All this is individual and is the result of continual and total research. Only the exercises which “investigate” involve the entire organism of the actor and mobilize his hidden resources. The exercises which “repeat” give inferior results.



Finalmente, observamos que Stanislavski e Grotowski compartilham em seus escritos e experimentos a busca por algo essencial para o teatro: o contato. Seja ele da natureza que for, é a partir desta noção que se desenvolvem os afetos no teatro. Ou talvez possamos até supor que todo afeto em arte é derivado de contato.

### 1.2.2. Jacques Lecoq: *Complicité e Disponibilité*

*“Descobrir a poesia do corpo requer trabalho, dedicação, vontade e disponibilidade, sempre. No mais, estar pronto é tudo”.*  
(NAPOLEÃO in LECOQ, 2010, p. 17)

É interessante observar no trabalho de Lecoq seu interesse pela corporeidade da performance. Suas buscas e o que ele ensinava para os estudantes estão relacionadas de forma bastante enfática aos princípios do movimento. Nesse sentido, seus escritos em *O Corpo Poético* (2010) nos levam a perceber aproximações consideráveis com relação aos princípios do CI, que são fundados também a partir da exploração das bases do movimento. Ao ler sobre Lecoq, observamos que muitas das proposições nas oficinas de CI que foram ministradas aqui iam ao encontro dos exercícios preparatórios propostos por ele. A semelhança surge, possivelmente, por essas práticas serem baseadas em princípios muito claros de movimento. Porque, afinal, tudo é movimento, o toque e o movimento precedem o desenvolvimento de qualquer outro sentido no feto em gestação. Aí, o autor também nos lembra que o termo ‘emoção’ significa etimologicamente “pôr em movimento” (LECOQ, 2010, p. 83), evidenciando que a prática de improvisações e exercícios preparatórios desenvolvidos por ele provocam estados emocionais específicos, ou seja, nenhum gesto acontece ao acaso ou de forma gratuita.

Murray (in HODGE, 2010) afirma que Lecoq consideraria sua prática como um paradigma para a preparação do ator contemporâneo, e não um método. Um paradigma que se coloca contra o psicologismo de Stanislavski e que “engloba uma preparação para o trabalho duro do teatro significativamente além – e à parte – das

convenções do naturalismo e do realismo<sup>51</sup>” (p. 216). Ao recusar a proposição de um método ou de um sistema a ser seguido e/ou reproduzido, o legado de Lecoq localiza-se em um campo aberto para experimentação, pronto a ser revisitado de acordo com as necessidades e circunstâncias da evolução histórica, social e cultural, pois ele parece crer na dinâmica das situações e nesse devir característico da própria criatividade e do fazer artístico. Andy Crook (apud MURRAY, 2003, p. 156), ex-aluno de Lecoq, observa que ele era cheio de contradições, um dia dizia algo e no outro dia era capaz de contradizer tudo o que teria afirmado no dia anterior, mas que tudo fazia sentido, pois ele respondia às necessidades do momento. Esta mutabilidade de Lecoq, mesmo que a pedagogia da escola seja bem estruturada é marca característica de um investigador atento ao momento presente.

Constantemente o trabalho de Lecoq é associado ao que se chamaria após a década de 1970 de Teatro Físico, porém, pelo visto o autor não se associava a esses rótulos exclusivos sobre o teatro, além do mais, qual teatro não é físico? A questão é que para Lecoq, Grotowski e Stanislavski, em sua fase tardia, “o ‘pulso’ criativo no cerne do teatro é o corpo do ator<sup>52</sup>” (MURRAY, 2003, p. 05)

Logicamente que as escolhas de Lecoq para sua escola internacional permeiam o universo com o qual teve contato. Ele foi influenciado por Jacques Coupeau<sup>53</sup> (1879-1949) e seu pensamento de renovação do teatro francês na década de 1920, assim como todas as figuras centrais da mímica francesa, especialmente por Jean Dasté<sup>54</sup> (1904-1994), genro de Coupeau e que também havia trabalhado com Antonin Artaud<sup>55</sup> (1896-1948). Em seguida, Lecoq viveu na Itália de 1948 a 1956, onde se firmou com sucesso como professor de teatro e trabalhou por um período em parceria com Dario Fo<sup>56</sup> (1926– ) em um grupo de experimentação de teatro popular (MURRAY, 2003, p. 08).

---

<sup>51</sup>Embraces a preparation for the toil of theatre significantly beyond – and aside from – the conventions of naturalism and realism.

<sup>52</sup>The creative ‘pulse’ at the heart of theatre is the actor’s body, its movement and its stillness.

<sup>53</sup> Ator, diretor, dramaturgo e crítico de teatro francês, fundador do importante *Théâtre du Vieux-Colombier*, em Paris. Revolucionou o teatro francês, influenciando uma grande geração de artistas através de seu treinamento para o ator, na busca pela verdade cênica.

<sup>54</sup> Ator e diretor francês que trabalhou com Coupeau e também com Michel Saint-Denis. Diretor da *Comédie de St Étienne* de 1947 a 1970 (MURRAY, 2003, p.163).

<sup>55</sup> Poeta, ator, escritor, dramaturgo, roteirista e diretor de teatro francês. Sua obra *O Teatro e Seu Duplo* é um dos principais escritos sobre a arte do teatro do século XX.

<sup>56</sup> Ator, diretor e dramaturgo italiano, cujo trabalho aplica métodos da antiga *Commedia dell’arte* italiana. Dirige uma companhia de teatro com sua esposa, a atriz italiana Franca Rame. Prêmio Nobel de Literatura em 1997.

De acordo com Murray (2003), Lecoq compartilha com Coupeau a crença de que o movimento na preparação de atores “deve ser aproveitado como meio na busca por espontaneidade, capacidade de jogo e criatividade<sup>57</sup>” (p. 29), livrando-se dos truques e artifícios não sinceros advindos de uma interpretação falsa, sem ‘verdade’. No sentido da busca por uma atuação espontânea, sincera e que se dá no corpo como um todo, do fundo das entranhas, dos órgãos, origem do movimento das emoções, Lecoq ressoa muito profundamente com o espírito das idéias de Artaud, para quem o ator seria um atleta das emoções.

Com a fundação de sua escola, em 1956, na França, Lecoq aplica um aprendizado que obteve com gêneros e estilos específicos de teatro. Através do melodrama, comédia humana, tragédia, bufões e palhaço, são ensinados o controle dos movimentos e gestos. Não à toa, uma das estudantes e parceira de trabalho em sua escola durante décadas, a francesa Monika Pagneaux (1927– ), foi dançarina da companhia de dança da artista expressionista alemã Mary Wigman, na primeira metade do século XX. Futuramente Pagneaux iria desenvolver um trabalho próprio de preparação de atores, baseado também, a partir de 1975, no estudo e prática do movimento, tendo como influência o método de Moshe Feldenkrais, israelita, pesquisador do movimento (MURRAY in HODGE, 2010, p. 219). Seria a experimentação do movimento em si a chave para desenvolver a disponibilidade e as potencialidades do ator em sua trajetória na cena teatral? Murray (2003) apresenta como pontos do trabalho investigativo de Lecoq o “jogo e o ator criativo; o corpo do ator e a geração de significados; o relacionamento e a cumplicidade na criação da coletividade; a preparação corporal para o teatro<sup>58</sup>” (p. 05), entre vários outros.

Nessa busca, procuraremos analisar na pedagogia proposta e descrita por Lecoq a busca pelo contato, pelo movimento e expressividade que ele sugeria aos seus estudantes para desenvolver-se enquanto artistas cênicos. Os conceitos de *disponibilité* e *complicité*, que serão desenvolvidos em seguida, estão estreitamente ligados à prática proposta por Lecoq e curiosamente relacionam-se com a prática do CI. Desta forma, a questão do contato em Lecoq se justifica e se manifesta a partir de vários elementos que ele apresenta.

---

<sup>57</sup> Must be harnessed as a means towards spontaneity, playfulness and creativity.

<sup>58</sup> Play and the creative actor; the performer’s body and the generation of meaning(s); rapport and *complicité* in the creation of ensemble; preparing the body for theatre.

Lecoq aponta que uma das grandes pistas de sua escola está relacionada à análise dos movimentos:

O movimento não é um percurso, é uma dinâmica, outra coisa que um simples deslocamento de um ponto a outro. O que importa é *como* o deslocamento é feito. O fundo dinâmico do meu ensino está constituído pelas relações de ritmos, de espaços e de forças. O importante é, a partir do corpo humano em ação, reconhecer as leis do movimento: *equilíbrio, desequilíbrio, oposição, alternância, compensação, ação, reação*. Leis que se encontram não só no corpo do ator, mas também no do público. O espectador sabe perfeitamente se há equilíbrio ou desequilíbrio numa cena. Existe um corpo coletivo que sabe se um espetáculo está vivo ou não. O fastio coletivo é um sinal do não funcionamento orgânico de um espetáculo (LECOQ, 2010, p. 50, grifos do autor).

Ao afirmar que “as leis do movimento organizam todas as situações teatrais” (p. 50), Lecoq está apontando que o movimento, em diversos níveis, é a chave para o acontecimento teatral. Ao direcionar a atenção para a execução do movimento e não para a forma do movimento em si, observamos um direcionamento sobre o próprio entendimento do termo. Lisa Wolford (in HODGE, 2010, p. 212), ao escrever sobre Grotowski, parece diferenciar movimento e ação física. Assim, a autora afirma que um movimento, como uma caminhada, é só uma atividade, enquanto que uma ação física consiste na “consciência dos atores do por que e/ou para quem eles estão caminhando; o movimento em si mesmo é somente um pretexto ou um meio<sup>59</sup>”. De qualquer forma, mesmo observando a autora situar o movimento como um meio para a ação física, que é expressão, acredito que com a prática proposta neste trabalho de mestrado, a partir do CI, o aprendizado do movimento de caminhar, por exemplo, observando a distribuição do peso através das pernas pelo chão, o mecanismo orgânico das articulações, e uma forma econômica de controlar o tônus dos músculos nessa atividade e como nos comportarmos nesse movimento, é um processo anterior de trabalho corporal, uma prática que antecede a consciência do porque ou para quem estou me movendo. Eu estou me movendo para travar contato com o solo, para perceber onde está o meu peso, o meu centro de gravidade, onde minha cabeça se coloca no final da coluna, como a coluna se comporta, e como a cada novo passo eu travo mais e mais contato com a terra

---

<sup>59</sup> The actors’ awareness of why and/or for Whom they are walking; the movement itself is only a pretext or a means.

para empurrar-me e equilibrar-me, observando as partes que lutam contra a gravidade e as partes que cedem a ela, formando uma arquitetura perfeita. Será que esta ação complexa não é uma ação física? Ou esta prática é anterior ao que seria posteriormente a ação física? Para Nunes (2009) “A ação física não deve ser reduzida a uma atividade física, mas expressar toda a complexidade da lógica da conduta que corresponde a uma dada situação” (p. 29).

Lecoq evidencia em seu trabalho a importância da relação com o outro, da relação focada no público. O que ele chama de *complicité*, cumplicidade, está relacionado com a coletividade, ou seja, com o trabalho em grupo e também sobre o envolvimento através do contato entre atores e público, dessa forma, o autor estabelece apoios no mundo exterior e contraria uma tendência do teatro ocidental, que é o centramento na pessoa ‘ator’ para a preparação no teatro.

Em minha pedagogia, sempre privilegiei o mundo de fora, não o de dentro. A busca de si mesmo, das próprias sensações íntimas, pouco interessa a nosso trabalho. O ‘eu’ é sempre demais. É preciso ver como os seres e as coisas se movimentam e como eles se refletem em nós. É preciso privilegiar o horizontal, o vertical, o que existe de maneira intangível, fora de si. A pessoa se revelará a ela mesma em relação a esses apoios no mundo exterior (LECOQ, 2010, p. 45).

Lecoq (2010) escreve que apoiar-se fora de si, “no mundo exterior”, é relacionar-se, é conectar-se com o que há de mais concreto. E há algo mais concreto do que o olhar de um parceiro de cena, que o tocar e o ser tocado, que o empurrar das solas dos pés contra o chão? O mestre francês sabe, pela prática incessante, o poder das pistas que oferece. Trata-se de colocar “o aluno em contato, o mais próximo possível, com o mundo e seus movimentos” (p. 58), porque “o jogo/a interpretação só pode estabelecer-se na relação com o outro. É preciso fazê-los [os estudantes de teatro] entender esse fenômeno essencial: reagir é realçar a proposta que vem do mundo de fora” (p. 61). Então, observa-se o direcionamento que Lecoq dá para o trabalho em grupo, o trabalho além do isolamento de um ator e sua prática. Ele estabelece que a prática está intrinsecamente ligada aos elementos externos, e isso inclui público, atores, objetos. Assim, Michael Ratcliffe (apud MURRAY, 2003) define *complicité* como “uma forma de colusão entre celebrantes” (p. 71), ou seja, uma mancomunação, conivência, conchavo entre pessoas em uma celebração. É algo suspeito com o intuito de

transgredir as leis, compartilhando um estado de espírito de celebração em um prazer pelo jogo. No evento teatral há *complicité*. Em um dueto de CI há *complicité*. Mesmo que a atenção possa não estar voltada para um público, a celebração entre os dançarinos e os observadores em uma *Jam* de Contato-Improvisação, por exemplo, dá-se nesse acordo de conspiração entre os dançarinos que agem e reagem às demandas no momento presente, da dança de agora.

Continuando com a leitura de Lecoq (2010) pode-se refletir sobre seu trabalho em direção a diversas formas de contato, em diversos níveis. O trabalho com a máscara neutra e a expressiva, o contato a distância entre os estudantes/atores no espaço da prática e também o contato físico nas aulas de acrobacia, além do contato com o público e do contato com a música. Nesse sentido, o contato físico direto é fundamental nos exercícios preparatórios da pedagogia proposta por ele.

A máscara neutra é um trabalho que parece desenvolver a capacidade dos atores de perceber-se por inteiro. Com a anulação visível da expressão do rosto, pois a máscara o recobre, o corpo todo se transforma em um rosto expressivo. Assim, o ator passa a perceber os seus movimentos e gestos de forma mais clara e consciente. Lecoq (2010) também aponta que a máscara neutra deve tocar o rosto mantendo certo espaço entre ela e a pele do rosto, não pode aderir ao rosto. Esse contato sutil entre superfícies máscara/rosto informa e suporta uma sensação de repouso aos músculos da face. Em adição, a primeira abordagem da máscara é pelo toque, Lecoq instrui aos estudantes que toquem a máscara, que percebam sua forma, seu peso, sua textura, é o primeiro reconhecimento. Nesse caso, o tato é o primeiro elemento a estimular as transformações que o trabalho a partir da máscara neutra busca proporcionar.

A máscara neutra desenvolve, essencialmente, a presença do ator no espaço que o envolve. Ela o coloca em estado de descoberta, de abertura, de disponibilidade para receber, permitindo que ele olhe, ouça, sinta, toque coisas elementares no frescor de uma primeira vez [...] A máscara neutra está em estado de equilíbrio, de economia de movimentos. Movimenta-se na medida justa, na economia de gestos e de ações (LECOQ, 2010, p. 71).

*Disponibilité* é a criação da disponibilidade para o trabalho a partir de um corpo responsivo e engajado, livre de vícios pré-adquiridos. O autor apresenta que o papel da máscara neutra é fazer com que o ator entre em um “estado de neutralidade”,

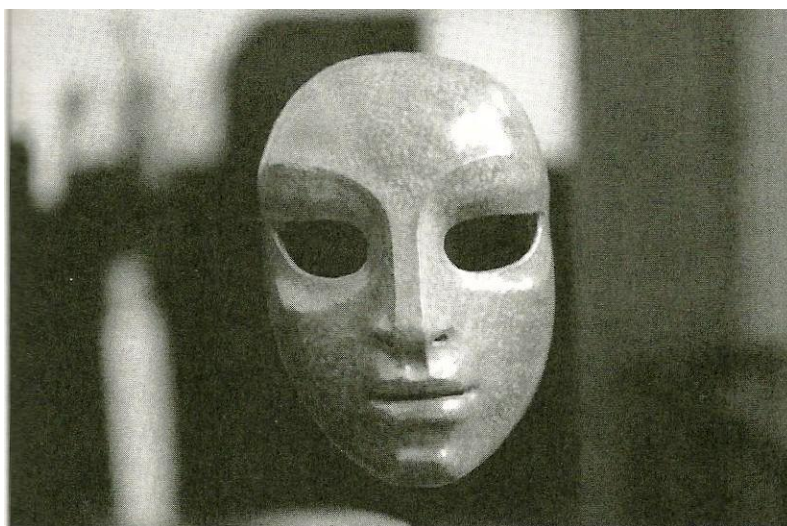
“sem conflito interior”, para buscar um corpo disponível, “como uma página em branco, na qual poderá inscrever-se a escrita do drama” (LECOQ, 2010, p. 69). A questão é: existe neutralidade? Como fazer do corpo uma página em branco? A experiência nos mostra que isso é impossível. O corpo possui uma memória muito anterior a qualquer tentativa de ‘neutralidade’. Além do mais, corpo e mente co-existem de forma unificada, pois um não vive sem o outro, assim, são um só lugar de produção de sentidos que se transformam em vários outros pelo poder da multiplicidade e da capacidade de tecer conexões, que é própria da forma de vida e interação do corpo humano.

Segundo Lecoq (2010), a busca pela neutralidade é a busca pela anulação de conflito interior, mas a observação atenta dessa atividade nos mostra que há um grande conflito, a gravidade quer empurrar as pessoas contra a terra, em direção ao seu centro, mas os corpos querem ficar em pé, afirmando sua situação bípede.

O trabalho com a máscara neutra de Lecoq faz lembrar um trabalho intitulado por Steve Paxton como *small dance*, a pequena dança, que consiste em ficar em pé, buscando um estado de pausa. Uma vez que a pausa completa de movimento em uma perspectiva micro não existe, é possível levar a atenção a observar o que acontece durante a pausa. As primeiras sensações levam a perceber a luta da estrutura física para manter-se em pé, em constante luta contra a gravidade, as adaptações musculares nessa atividade, as transferências de peso, os micro movimentos das articulações, além dos movimentos naturais dos órgãos, cedendo, deslizando, pulsando, contraindo-se e expandindo-se e o sangue indo e vindo por artérias e veias. A prática prolongada da pequena dança, ou, no caso de Lecoq, da máscara neutra, parecem indicar uma preparação para estar disponível para o trabalho, porém, nunca neutro, nunca em branco, nunca sem uma história inconsciente que se anula para receber novas escritas. As novas escritas intercalam-se, emaranham-se e interpõem-se com as antigas, criando camadas de sentidos, ampliando possibilidades. Por isso mesmo sua prática traz experiências distintas aos praticantes.

Lecoq (2010) afirma que “é preciso, então, começar eliminando as formas parasitárias, que não lhes pertencem [aos estudantes de teatro], retirar tudo aquilo que possa impedi-los de encontrar a vida em sua forma mais próxima daquilo que ela é” (p. 57). Parece ser esta a busca inicial de grande parte dos métodos de preparação de atores,

a busca pela neutralidade, transformar o estudante em uma “página em branco”. Mas como? Se o próprio Lecoq (2010) aponta que “o corpo sabe coisas que a cabeça ainda não sabe!”, que nunca imaginou, (p. 34-5). A sensação de neutralidade e sua busca é uma ilusão. E apesar de salientar que a neutralidade, na figura do trabalho com a máscara neutra, significa trazer o estudante para um estado de disponibilidade, utilizar um termo que traz uma conotação ambígua para um território já cheio de equívocos, como o da escrita acerca da preparação de atores, tende a contribuir de forma negativa para a percepção deste trabalho. Lecoq (2010) reconhece que “essa neutralidade absoluta e universal não existe, é apenas uma tentação” (p. 49). Murray (2003) afirma que “para Lecoq a máscara neutra é ao mesmo tempo uma metáfora e uma estratégia prática” (p. 78). Nesse sentido, Murray aponta que a busca pela ‘neutralidade’ em Lecoq está aberta para debates por ele mesmo, e que as críticas em relação à aplicação do termo são “mais apropriadas quando aplicadas ao trabalho de Jerzy Grotowski, Eugenio Barba e, talvez, até Peter Brook” (p. 78). De qualquer forma, apontar que o ator seja uma potencial página em branco, ou uma *tabula rasa*, é no mínimo querer acreditar de forma romântica na possibilidade de neutralidade.



**Figura 05** – A máscara neutra criada por Amleto Sartori



Outro elemento de contato que se observa na prática de Lecoq é o contato à distância que se dá entre os atores presentes no espaço da prática, seja por meio da visão ou percepção da presença do outro, a própria percepção do espaço que existe entre você e o outro. Nesse caminho, há uma série de exercícios explicitados por ele em *O Corpo Poético*.

Mais um ponto de contato que existe em Lecoq é o trabalho com a música. Para tanto, divide-o em dois momentos, primeiramente com sons diversos, em seguida com obras musicais específicas, enfocando as sugestões concretas que a música oferece, “Quer dizer, estabelecer uma relação de jogo, pois o objetivo é sempre o de jogar com a música, como faríamos com um personagem, para evitar que ela seja apenas ilustrativa da interpretação ou preencha os vazios, como é muito comum fazer-se em teatro” (LECOQ, 2010, p. 90). Para jogar com a música é preciso fazer contato com ela, entrar em “aderência”, agir e reagir, “tocar os sons que se deslocam”, escolher, tomar decisões, ou seja, o primeiro passo é fazer contato, a partir daí, o jogo pode se estabelecer. Na dança, se não há contato com a música, não há ritmo, não há possibilidade de musicalidade. Mesmo em silêncio, se não se está em contato com a ‘música’, não há tensão, não há interesse, e a cena tende ao patético e ao desinteresse de quem assiste, falta algo. Se o objetivo é ser patético, é necessário descobrir a musicalidade do patético.

Na abordagem dos sons, a pedagogia de Lecoq vem, então, informar acerca da produção vocal. Ele afirma que trabalha a interpretação e o que ele chama de técnica física de forma conjunta. Posiciona-se claramente contra uma dicotomia corpo/voz e busca maneiras de aplicar uma preparação fluida, não desvinculada.

*A ginástica dramática é acompanhada de uma dimensão vocal, pois seria absurdo querer separar voz e corpo. Cada gesto possui uma sonoridade, uma voz, e tento fazer com que os alunos a descubram. A emissão de uma voz no espaço é da mesma natureza que a realização de um gesto: como lanço um disco num estádio, lanço minha voz no espaço, tento atingir um objetivo, dirijo-me a alguém a certa distância. Tanto nas ondas do mar, como nos saltos de uma bola ou em qualquer outro movimento, gesto, respiração e voz são realizados juntos. No movimento, podem ser lançados um som, uma palavra, uma frase, uma sequência poética ou um texto dramático (LECOQ, 2010, p. 112, grifo do autor).*

Mesmo que nas atividades iniciais de sua proposição Lecoq (2010, p. 68) trabalhe no silêncio, atrasando o surgimento da palavra, essa abordagem sugere o que

para ele seria uma lei fundamental do teatro: “é do silêncio que nasce o verbo”. E ao mesmo tempo os estudantes descobrem “que o movimento só pode nascer da imobilidade”. Mesmo assim, é importante observar que sua abordagem apresenta a indissociabilidade do trabalho corporal e vocal, se é assim que deveríamos nomear. “Começamos pelo silêncio, pois a palavra ignora, na maioria das vezes, as raízes de onde saiu [...] Desse silêncio, só há dois meios de sair: a palavra ou a ação” (p. 60).

Ao apontar que a natureza da emissão vocal é da mesma natureza que o gesto, Lecoq se apresenta para esta pesquisa em diálogo com a prática aqui proposta. Tanto Lecoq quanto Pagneaux foram preparadores corporais de companhias de atores, de grupos e docentes em escolas. Mas eles são preparadores de atores ou preparadores corporais? Preparar o corpo não significa preparar o ator? A dicotomia corpo e voz, por exemplo, leva as pessoas a serem designadas como preparadoras corporais ou preparadoras vocais. No caso de Pagneaux, como no caso da grande maioria de atores com experiência em danças, esportes ou outras práticas corporais, ao se desenvolverem como professores são fadados ao título eterno de preparadores corporais, talvez também porque suas atividades o reduzam a isso, colocando-se à parte do universo da produção vocal. Parece que preparar a voz não cabe bem a qualquer pessoa que venha com experiências do mundo da dança. Pessoas da dança devem preocupar-se com o movimento. Essas e outras dicotomias não deveriam caber mais no universo teatral contemporâneo, afinal, na atualidade nenhuma dualidade se sustenta, ela está fadada ao fracasso do senso-comum. Assim, cabe àqueles que se chamam de preparadores de atores proporcionar abordagens integradas para a interpretação. Lecoq parece ter entrado em contato profundo com essa busca.

Em seus escritos sobre essa pedagogia que desenvolveu durante décadas, Lecoq (2010) sugere que vários métodos de preparação de atores são somente ginástica, ou ginástica esportiva, ou relaxamento, ou atividades de bem estar, que podem servir para sanar diversas necessidades dos praticantes, mas que “nunca dizem respeito à interpretação” (p. 113). Em adição, acrescenta que a aprendizagem de códigos formais oriundos de estilos específicos, como os dos teatros consagrados do Oriente, ou da dança clássica não favorecem o desenvolvimento dos atores ocidentais, mas “criam, no corpo do ator, circuitos físicos que, em seguida, são muito difíceis de serem justificados, conservam, na maioria dos casos, apenas uma forma estetizante” (p. 114).

O objetivo deste tópico do texto é apontar elementos e princípios de trabalho em relação com os conceitos desenvolvidos por Lecoq ao longo de sua jornada como homem do teatro. Essa análise visivelmente nos mostra que décadas antes o mestre francês buscava caminhos parecidos com o que buscamos com esta pesquisa, no entanto, a pedagogia, os exercícios e, conseqüentemente, os resultados diferem consideravelmente.

Lecoq (2010) apresenta que “a preparação corporal não visa a alcançar um modelo corporal nem a importar formas teatrais preexistentes” (p. 110), colocando-se, dessa forma, contrário a práticas estetizantes de preparação, ou seja, que visem o aprendizado de gestos formais sem justificativa. O autor trabalha, então, com o que chama de ginástica dramática, “na qual cada gesto, atitude ou movimento é justificado” (p. 112). Ele acrescenta ainda que “no teatro, realizar um movimento nunca é um ato mecânico, mas um gesto justificado. E pode ser por uma indicação, ou por uma ação ou, ainda, por um acontecimento interno” (p. 110). Dessa forma, como vimos anteriormente, Lecoq também esclarece que a ginástica dramática é acompanhada por uma dimensão vocal. Ao fazer contato com uma ou mais pessoas ou qualquer objeto, há ação, pois fazer contato já é ação, que provoca necessariamente uma reação. Lecoq constata que é na ação e reação que mora a intensidade dramática. A partir do CI podemos explicitar os princípios de preparação, como ação e reação, sem uma preocupação intencionalmente expressiva, já que o movimento atento de empurrar e ser puxado, por exemplo, já é expressivo em si.

Outro trabalho que Lecoq (2010) apresenta é a acrobacia dramática. E este trabalho não é realizado com movimentos gratuitos e sem sentido, com o objetivo do virtuosismo, mas, segundo o autor, sua busca tem a ver com fazer o ator reencontrar certa “liberdade de movimento, predominante na criança antes que a vida social lhe imponha outros comportamentos, mais convenientes” (p. 115). Esses movimentos seriam espirais, rolamentos e cambalhotas, por exemplo, a partir de seus primeiros contatos com o chão. Nesse trabalho de acrobacia dramática, Lecoq trabalha de forma progressiva piruetas, cambalhotas, saltos, saltos mortais, buscando flexibilidade, força, equilíbrio, leveza e justificativa dramática do movimento. Acrescenta ainda que um movimento acrobático pode ser acidental, ou seja, ao deparar-se com um obstáculo, a pessoa, em reação cai e sai rolando, ou salta, ou vira de cabeça para baixo. A reação a

obstáculos produzidos por ações surpresa promovem descobertas e possibilidades de movimentos. No CI, obstáculos são excelentes oportunidades para gerar movimento em contato, caindo, deslizando, amortecendo, rolando, virando de cabeça para baixo, cedendo, distribuindo peso e encontrando centro de gravidade. Interessante notar que em muitas práticas de preparação para atores, como, por exemplo, em Grotowski a acrobacia está presente. Parece que é a busca pelo desenvolvimento de habilidades a partir da experimentação e a criação de estados corporais variados. Mais à frente, ao discutir os princípios do CI, veremos a abordagem específica desta prática a movimentos acrobáticos, em que a forma do movimento não é o mote. O que interessa são as possibilidades de dar peso e de conectar centros de gravidade, atingindo equilíbrio e fluência, de forma suave e com trabalho econômico do tônus corporal. No geral, a acrobacia, é treinada a partir de uma abordagem de movimentos milimetricamente calculados para dar certo. Os movimentos acrobáticos dentro do CI podem dar errado e é desse desastre que surgem as possibilidades mais desafiadoras para esta dança, pois esta deve se desenvolver num fluxo contínuo de movimentos. Lecoq aponta que o aprendizado técnico de todos esses movimentos acrobáticos “tem apenas um objetivo verdadeiro: dar ao ator uma maior liberdade de interpretação” (p. 115).

Lecoq (2010, p. 113) afirma que o pedagogo do teatro deve ter conhecimentos de anatomia. Eu acrescento que este profissional deve possuir também conhecimentos de cinesiologia, que é própria do estudo funcional dos movimentos do corpo humano. A experiência mostra que muitos diretores e professores de teatro exigem que os atores e aspirantes cheguem a certos limites do movimento que muitas vezes se tornam uma angústia para estes. Ao observar que cada pessoa possui limites corporais específicos, os conhecimentos da ciência do movimento e da morfologia do corpo humano apontam para possibilidades pedagógicas muito claras, visando a expansão desses ditos limites. O que aumenta a amplitude de movimentos, elemento essencial no desenvolvimento a partir de preparação física; resistência em geral; aumento da flexibilidade; além da capacidade de mover-se pelo espaço, incluindo gestos, de forma consciente e com propriedade, sempre na busca pela expressão.

Assim, a observação atenta ao outro em situação de trabalho também exerce um papel fundamental na preparação e formação desse ator, provocando reflexões

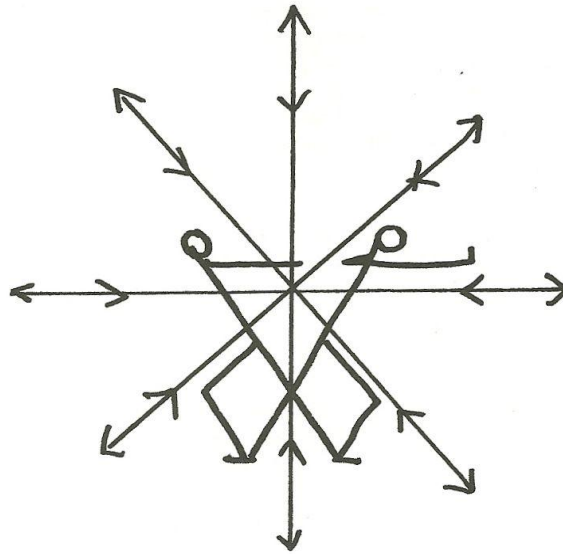
fundamentais sobre a prática. Lecoq (2010), então, apresenta a diferença entre constatação e opinião, “constatação é o olhar que se foca na coisa viva, tentando ser o mais objetivo possível” (p. 48), já a opinião cada um tem uma, e isso pouco interessa. Exercitar a constatação leva a análises muito precisas sobre o movimento, sobre a prática e toda a preparação desenvolvida e experimentada por um grupo de pessoas. Observar e fazer constatações são parte intrínseca de qualquer aprendizado.

E é da observação que nascem e que se desenvolvem métodos e abordagens. Lecoq (2010) afirma que sempre se impressiona com certos atores capazes de interpretações “íntimas muito potentes” (p. 122), mas que começaram por outras dimensões. Cita Jean Gallin, por exemplo, que fez *music hall*, e desacetada em formações para atores que partam do pequeno “para depois aumentar progressivamente a interpretação” (p. 123). Então, a partir do trabalho de preparação com o CI, partimos de princípios muito explícitos e do exagero do gesto cinético em direção ao(s) outro(s). O ‘pequeno’ no CI é o trabalho sutil de escuta, aprender a ouvir e a propor, ação e reação, pois em seguida, ações e reações passam a ser inconscientes, ocorrendo de forma quase imperceptível com os praticantes, respondendo integralmente e intensamente às ações e reações. Nesta pesquisa, é o gesto cinético exagerado que buscamos, para, em seguida, diminuir seu tamanho e observar seu reflexo na contracena.

A mímica da ação nos faz descobrir que tudo o que o homem faz em sua vida pode ser resumido em duas ações essenciais: “empurrar e puxar”. Não fazemos nada senão isso! As variações possíveis são “ser empurrado e ser puxado”, “empurrar-se e puxar-se” e encontram seu lugar em múltiplas direções: em frente, para os lados, para trás, na diagonal... Chamei isso de *rosácea das forças* (LECOQ, 2010, p. 129, grifo do autor).

Ao descrever ações possíveis do empurrar e puxar, Lecoq escreve:

Empurro alguém para que avance... ele resiste  
 Assumo uma posição inversa e o puxo pela mão... ele resiste  
 Puxo mais forte... ele me puxa no sentido contrário  
 Puxo ainda mais forte... ele cede  
 Ele vem comigo... e me ultrapassa  
 Ele me leva com ele... resisto  
 Solto... ele escapa (LECOQ, 2010, p. 129).



**Figura 06** – A rosácea das forças

As ações indicadas por Lecoq poderiam muito bem ser uma descrição de uma dança surgida de um dueto de Contato-Improvisação. A ação e reação do ato de empurrar e puxar promove interação e possibilidades. No caso da pedagogia proposta por Lecoq, também são estabelecidos exercícios preparatórios em que o corpo esteja engajado por completo. A partir da idéia de puxar e empurrar, que para ele está em todos os movimentos da natureza, desenvolve-se uma série de exercícios relacionados com possibilidades improvisacionais. Estes servem de metáfora para que culminem no entendimento corporalizado de estilos e gêneros específicos do teatro, como o melodrama, a tragédia e a *commedia dell'arte*. Os exercícios, que são idéias direcionadas de movimento sobre cada um desses grandes territórios dramáticos, levam o estudante a estados característicos relacionados à idéia central de cada um deles.

No melodrama, os exercícios são realizados em duplas, com o intuito de experienciar os princípios de contrapeso e contraforça, além de mover o espaço, observando a dramaticidade que o trabalho com o espaço provoca. Na tragédia, ao observar a qualidade das ações dos objetos, como um ovo que é quebrado, e de experimentar movimentos inspirados nessas qualidades, os estudantes são levados ao entendimento de que o destino nos empurra e nos puxa. Sobre o trabalho com os

materiais da natureza e suas qualidades, ele aponta: “A tragédia da matéria provém de seu caráter passivo. Ela é vítima!” (LECOQ, 2010 p. 137). Na *commedia dell’arte* o foco está na realização de diversas ações em grupo e sozinhos. Na busca por ultrapassar os obstáculos que são fisicamente colocados em seu caminho, os corpos são obrigados a realizar ações, ou seja, a pessoa “precisa empurrar-se para superar todos os obstáculos que se encontram no caminho<sup>60</sup>” (MURRAY, 2003, p. 148). Ainda nesse caminho, Lecoq aponta:

Para além dos estilos ou dos gêneros, buscamos descobrir os motores da interpretação, em obra em cada território, para que inspirem a criação. Essa, sempre, deve continuar sendo de nosso tempo (LECOQ, 2010, p. 153).

Ainda, salienta o autor,

O pedagogo está atento [...] ele tem de insistir no motor da interpretação. O motor não é o que interpretar, mas como é preciso interpretar. Quais são as forças que estão em jogo? Quem puxa? Quem empurra? Quem se puxa, quem se empurra? Quem é puxado, quem é empurrado? (LECOQ, 2010, p.171).

Assim, os estudantes corporalizam a idéia dramática central de cada um desses estilos a partir de princípios muito claros de movimento. O que nos leva a observar que trabalhar com a explicitação dos princípios de movimento é uma ferramenta repleta de possibilidades e aplicações.

Finalmente, a partir da análise dos movimentos, Lecoq resume algumas leis genéricas:

#### AS LEIS DO MOVIMENTO, COM M MAIÚSCULO:

1. Não há ação sem reação;
2. O movimento é contínuo, ele avança sem parar;
3. O movimento sempre provém de um desequilíbrio, em busca do equilíbrio;
4. O próprio equilíbrio está em movimento;
5. Não há movimento sem ponto fixo;
6. O movimento evidencia o ponto fixo;
7. O ponto fixo também está em movimento.

Esses princípios podem ser complementados pelas resultantes do jogo permanente entre equilíbrio e desequilíbrio de forças, que são as *oposições* (para ficar em pé, o homem opõe-se à gravidade...), as *alternâncias* (o dia se alterna com a noite, como o riso com o choro...), e as *compensações* (levar

---

<sup>60</sup> You must push yourself to overcome all the obstacles that lie in the way.

uma mala com o braço esquerdo obriga a compensação, levantando-se o braço oposto...) (LECOQ, 2010, p. 171, grifos do autor).

Mais uma vez, assim como observado em Stanislavski e Grotowski, percebemos a exploração a partir de princípios de movimentos, a importância do contato para se fazer teatro e a negação do virtuosismo infundado.

### 1.3. Improvisação: agenciamento de lugares de produção de sentidos

*“Improvisation is a word for something which can’t keep a name; if it does stick around long enough to acquire a name, it has begun to move toward fixity”.*  
(PAXTON in SMITH et al., 1997, p. 129)

Na vida estamos improvisando a todo o momento, ao dirigir um carro e ao lidar com as situações inesperadas do cotidiano, quando fazemos uma pergunta para uma pessoa sempre há o caráter de escolhas do que dizer, de que ações realizar. Vivemos uma constante composição instantânea de ações. Contudo, a improvisação como Arte se transforma em técnica. Improvisação em dança é uma técnica de composição.

A palavra improvisação está geralmente associada à liberdade de movimentos, nesse sentido tudo é válido. Porém, dentro das estruturas que são sugeridas a cada improvisação, há regras claras. Dessa forma, tudo continua sendo válido se for proposto no momento mais oportuno do jogo para a incursão e desenvolvimento de uma idéia. Para tal acontecimento, é necessário um trabalho intenso de escuta, concentração, disciplina e ensaios. Em dança, o espetáculo exclusivamente improvisado na presença do público a partir de uma estrutura pré-determinada é conhecido como ‘composição instantânea’<sup>61</sup>. A prática da composição instantânea a partir de ensaios é essencial para o estabelecimento de contato entre os participantes. Deve-se estar atento ao que acontece na cena improvisada, às regras sugeridas pela estrutura escolhida previamente. Mas a função das regras em uma improvisação é como as indicações em um mapa, elas servem enquanto referência para a performance, e são estabelecidas de forma movediça, elas são um convite à subversão. As regras na improvisação podem ser extrapoladas e

<sup>61</sup> “A composição instantânea, também conhecida como improvisação em dança como performance, é um conceito muito recente: aparece no início dos anos 90. Além de originar e executar movimentos, na composição instantânea existe a preocupação de compor a cena no momento” (MUNIZ, 2004, p. 08).



subvertidas. A percepção do dançarino sobre o efeito de suas escolhas o levam de volta a alguma regra estabelecida pela estrutura da improvisação proposta. Nesse sentido, as regras e a estrutura em uma improvisação servem como território, mas este território pede para ser desterritorializado, porque a improvisação é um convite à desterritorialização. Nesse caso, territorializa-se para então desterritorializar-se, em um fluxo contínuo de produção de sentidos, linhas de fuga e planos de consistência.

Retomando o pensamento de Deleuze e Guattari (2004), observamos que toda lógica arborescente é uma lógica de decalque e de reprodução. O rizoma é mapa e não decalque. Enquanto o mapa produz, o decalque reproduz. Mapear é ancorar-se no real, pois o mapa é aberto, é conectável em todas as suas dimensões, desmontável, reversível, suscetível de receber modificações constantemente. O decalque é um desenho ou uma foto, uma reprodução do real. Mas o rizoma, que engloba o melhor e o pior, “a batata e a grama, a erva daninha”, por exemplo, também pode virar decalque ao fechar-se, ao arborificar-se, e aí se acabam as possibilidades de multiplicidade.

Quando um rizoma é fechado, arborificado, acabou, do desejo nada passa; porque é sempre por rizoma que o desejo se move e produz. Toda vez que o desejo segue uma árvore acontecem as quedas internas que o fazem declinar e o conduzem à morte; mas o rizoma opera sobre o desejo por impulsões exteriores e produtivas (DELEUZE; GUATTARI, 2004, p. 23)

O desejo, “Processo de produção de universos psicossociais” (ROLNIK, 2007 p. 31) é, fundamentalmente, produção de real social, através de seus movimentos visíveis e invisíveis. Vontade de vida. Criação de mundo. Sueli Rolnik (2007) aponta três movimentos do desejo que se dão em agenciamento. Os dois primeiros movimentos são encontros de corpos, fluxo entre corpos, ambos invisíveis a olho nu, perceptíveis pelo corpo vibrátil. Linha dos afetos e linha da simulação. O terceiro movimento é um plano em que os afetos tomam corpo, agora uma linha visível, finita e consciente, resultado dos processos imperceptíveis dos dois primeiros movimentos. “Toda e qualquer formação de desejo no campo social se dá através dessas três linhas – sempre emaranhadas, sempre *imanescentes umas às outras*” (ROLNIK, 2007, p. 52, grifo da autora). O desejo é intrínseco ao ato criativo e perpassa a sexualidade. O contato de corpos no CI consolida o desejo pelo toque, que estimula a improvisação. A

improvisação no CI é rizoma, contempla planos de fuga que se dão nos afetos entre os corpos vistos não como sujeitos, mas como lugares de produção.

Dois corpos em agenciamento durante uma improvisação de contato formam planos de consistência. Os dois corpos agem por singularidades como lugares de produções de sentido. Há linhas de fuga constantes, promovendo conexões rizomáticas. Assim, o desejo de toque e movimento se redefine pelo contato e pelas possibilidades de multiplicidade que o encontro de corpos estimula. Porque ali, naquele plano de consistência da improvisação de contato não há estratificação. Os lugares de produção de sentidos, corpos singulares em movimento estimulados pelo contato, não se fecham em sua interioridade, mas se conectam com a exterioridade, escorrendo pelas linhas de fuga e formando outros planos de consistência. A multiplicidade é intrínseca à dança Contato-Improvisação. Um dueto de CI parece contemplar no instante de seu acontecimento o que Deleuze e Guattari (2004) apresentam como o ideal de um livro.

O ideal de um livro seria expor toda coisa sobre um tal plano de exterioridade, sobre uma única página, sobre uma mesma paragem: acontecimentos vividos, determinações históricas, conceitos pensados, indivíduos, grupos e formações sociais. [...] **um encadeamento quebradiço de afetos** com velocidades variáveis, precipitações e transformações, **sempre em correlação com o fora**. Anéis abertos” (DELEUZE; GUATTARI, 2004, p. 17-8, grifos meus).

A dança de contato deixa “anéis abertos”, não há a consolidação de estruturas fixas e imutáveis, entramos e saímos a qualquer ponto, movidos pelos afetos e pelo desejo. A resposta afetiva ao toque do outro, que é carregado de expressão, carregado de intenção e informação, promove a subversão do apego. O próprio dueto do CI é uma relação efêmera. Não tenho obrigação de dançar mais a mesma dança na rodada seguinte, ou no outro dia, territorializado-a. A estrutura que se cria é aberta, como o mapa, um convite à improvisação.

Agnes Benoit (1997) afirma que grande parte dos artistas da dança que trabalham com improvisação foram influenciados pelo CI. O CI em geral não pressupõe apresentação de cenas, mas sim o prazer de compartilhar um momento de dança com parceiros diversos. A atenção sobre as proposições do parceiro é essencial para o desenrolar dessa dança. A prática do CI pressupõe a integração em *Jams* estruturadas ou livres, em que tudo vale, desde que sejam observados e respeitados os limites do(s)

parceiro(s) de dança. Ao ceder seu peso para o parceiro ou ao propor qualquer situação por meio do contato, tudo pode acontecer. Tudo pode ser material para a dança que se compartilha. Alejandra Tomé Rodriguez, uma das participantes da segunda oficina ministrada durante a pesquisa escreve que,

Con esta práctica uno también aprende a caer, pues los accidentes en el contacto improvisación son muy comunes y debemos tener en cuenta los reflejos y algo tan importante como que nunca debes agarrarte al compañero, cada uno se preocupa de su propio cuerpo y buscará una respuesta, pues ésa es la improvisación

Os acidentes de percurso são fundamentais neste tipo de dança, pois danças inusitadas acontecem a partir deles. A improvisação, então, é a constante mudança, é um devir contínuo, uma desterritorialização que comporta territorializações momentâneas. E para dar conta das informações e transformações que fluem pelo toque, pela respiração, pelo ritmo que se cria, os contatistas devem manter-se engajados na dança, atentos ao momento e às propostas que surgem de todos os lados. Um estado consciente é necessário, porém, por sua característica extática e lúdica, a dança de contato permite momentos de inconsciência, transcendência e catarse. Por vezes esses momentos são mais longos que o esperado. Por muitas vezes parece que o mundo pára e eu só existo como parte desta dança em contato com meu parceiro. CI é uma dança de compartilhamento. Pessoas compartilham um momento e os julgamentos do tipo ‘Estou dançando bem?’, ‘Será que o outro está incomodado?’, ‘Eu danço melhor que o outro?’ devem ficar para depois da dança.

Pessoalmente posso descrever inúmeras danças em que a sala estava lotada de gente dançando, mas que a sensação era de que estava vazia, pois naquele momento parecia existir somente minha dança em contato com o parceiro. Nem por isso esbarrávamos ou caíamos em cima de ninguém. A forte noção de presença estimulada pelos sentidos aguçados parecia controlar tudo, o espaço, o tempo, a fluência. Quando se entra em sintonia com um parceiro de dança, a vontade é de nunca parar de se movimentar e de dialogar por meio do toque, propondo e aceitando propostas. Até que a pausa torna-se compulsória, pois ambos precisam secar o suor que escorre da cabeça aos pés e que encharca as roupas formando grandes marcas úmidas pelo chão.

A dança possui mesmo essa característica de por vezes ser tão prazerosa a ponto de fazer o mundo parar ao redor. Executar uma pirueta rápida com mais de dois giros da técnica de dança clássica, por exemplo, de forma fluida e precisa é uma sensação inusitada de liberdade. No CI, se o prazer vai embora e as tentativas de continuar com a dança não fluem, é hora de encontrar um final. Certa vez, em uma *Jam* de CI, uma garota argentina fugiu de mim em plena dança. Ela esbravejou que era muito peso e saiu resmungando, deixando-me sozinho para dançar uma nova dança: eu e o chão. O aprendizado do CI se dá primordialmente a partir de uma dança a dois. No caso relatado, aprendi que devo afinar a quantidade de peso a ser transferido para o parceiro. A técnica no CI surge para prevenir lesões que podem decorrer de acidentes. Assim, ela possibilita que o corpo se arredonde, ganhando contornos mais circulares na realização dos movimentos, fazendo-o rolar, cair, voar e espiralar, na busca pela segurança individual e coletiva.

Na improvisação, lidamos constantemente com o inesperado. Questões de toda ordem podem surgir no decorrer da dança. E a presença do inesperado nessa dança compartilhada que é improvisada suscita respostas diferentes do organismo:

Com o inesperado, a pessoa deve ficar em alerta para se proteger. As células da parte mais baixa do cérebro são estimuladas automaticamente quando uma grande quantidade de informação tem que ser sequenciada em curto espaço de tempo, por exemplo, durante uma queda inesperada. Em *Contato*, ao tocar alguém em um processo de queda, você está recebendo um mecanismo de *feedback* mais amplo para se orientar no espaço, então você alcança uma reação das células da parte mais baixa do cérebro<sup>62</sup> (COHEN, 2003, p. 59).

Cohen (2003) explica também que ao lidar com respostas automáticas, a parte do cérebro responsável pela criatividade fica mais livre, dando mais espaço para este estímulo se desenvolver. Ostrower (1987) afirma que a criatividade é inerente ao ser humano, mas precisa ser estimulada. Nesse sentido, possivelmente a prática do contato-improvisação deve exercer uma forte influência no desenvolvimento de uma abertura à criatividade, pois há estímulos que chegam de todos os lados. A apropriação de uma técnica a partir do treinamento promove certo tipo de automatismo, ou seja, não é que se

---

<sup>62</sup> With the unexpected one has to stay alert to protect oneself. Lower brain cells are stimulated automatically when a lot of information has to be sequenced in a short period of time, for example, during an unexpected fall. In *Contact*, by touching someone in the process of falling, you're also receiving a wider feedback mechanism for orienting yourself in space, so you get a lower brain response.

realizam ações de forma inconsciente, mas quando não há grande esforço para aprender algo novo, quando os reflexos estão preparados para lidar com situações de movimento, há mais espaço para a criação, pois a técnica estaria automatizada. Cohen (2003) aponta que esta é uma situação fisiológica.

A improvisação é efêmera, assim como qualquer apresentação artística. Sobre a questão da efemeridade do evento cênico, sabemos que o teatro se dá no aqui - agora da relação atores/platéia e “Acaba por ser reconstruído todas as vezes em que o espetáculo se apresenta” (CHACRA, 2010, p. 15). Cada sessão da obra teatral acabada nunca é a mesma, pois o encontro dos atores com o público, em estágios sucessivos de ação e reação promove “um mínimo de algo novo em cada espetáculo” (p. 16). Enquanto os atores conhecem o que será apresentado, o público não conhece. E é deste encontro que surge a novidade: a ação e reação a um grupo de espectadores, mesmo que seguindo um roteiro pré-determinado e bem fixado de textos<sup>63</sup> e intenções. A esta vitalidade característica da interpretação a autora chama de improvisação implícita no teatro.

A autora ainda denomina de improvisação a existência da espontaneidade e do intuitivo no processo de criação teatral, “[...] aquilo que se manifesta durante os ensaios para se chegar à criação acabada” (CHACRA, 2010, p. 14). Aqui a autora refere-se ao teatro que se fecha ao improviso como produto final, o que ela nomeia de teatro formalizado ou teatro tradicional.

A improvisação explícita no teatro tradicional seria, para a autora, o ator improvisar maneiras de superar obstáculos, como, por exemplo, uma parte do cenário que cai, um ator que esquece suas deixas ou seus textos, ou qualquer outro elemento fora do roteiro e que possa interromper o fluxo do que fora previamente ensaiado. Nesse caso, improvisação é utilizada somente em último caso. Esta é a idéia de improvisação que mais permeia o universo das pessoas leigas.

Ao situarmos brevemente a improvisação no contexto da cena, não pretendemos realizar um histórico completo nem verificar em que contexto a improvisação exerceu maior influência e preponderância no teatro e/ou na dança. Aqui, cabe salientar que no CI a improvisação se dá em relação ao outro e por causa da relação com o outro. Nesse sentido, há pouquíssimas regras no CI, mas importantes princípios e fundamentos que o

---

<sup>63</sup> Sandra Chacra (2010) entende o texto de duas maneiras: “o texto dramático de base literária (a peça) e o texto teatral como o conjunto de signos (corporais, gestuais, visuais, plásticos, musicais etc.) de um espetáculo (p.19).

sustentam. Ninguém deve obrigatoriamente fazer algo, mas tem espaço para propor algo quando quiser, e a escolha só existe se há conhecimento dos princípios. Se não está claro para a pessoa o princípio que sustenta a sua escolha, esta não será clara para o parceiro. Em suma, compreendemos que o papel da improvisação no CI tem suas especificidades. A estrutura básica da dança Contato-Improvisação é o compartilhamento de pontos de contato com um parceiro. Assim, acredito que existam somente duas regras para a manutenção dessa estrutura, a responsabilidade por si próprio e o respeito ao outro.

Observando a figura 07, em que eu estou de cabeça para baixo prestes a distribuir progressivamente meu peso sobre as costas de Deborah, podemos vir a imaginar que eu vou me transferir para o outro lado da parceira de forma fluida e suave. Porém, algo pode acontecer no meio do caminho, o peso pode ser excessivo para ela, e a queda pode levar a outro tipo de condução e rolamento. Ou então ela pode decidir levantar as costas provocando outro fluxo para o movimento iniciado. Eu também posso talvez espiralar minha coluna vertebral antes de distribuir completamente meu peso sobre as costas da parceira, provocando uma nova continuação para a minha proposta inicial. Dessa forma, em contato, os corpos decidem e propõem fluxos diferenciados para a dança, improvisando a partir de princípios de movimentos em contato físico direto.

Em suma, podemos aferir que o contato é pressuposto básico e princípio fundamental para a configuração da contracena. Como consequência do contato advém a improvisação. A contracena está em um lugar entre o contato e a improvisação, assim, é possível notar o caráter rizomático da contracena, ela propriamente dita é rizomática, porque se torna viva a partir do contato e mantém-se em meio a improvisações impulsionadas por ações e reações dos atores que se afetam, produzindo sentidos em uma relação de singularidades.



**Figura 07** – Diego Pizarro e Deborah Maia de Lima dançando CI.

## Capítulo Segundo – A Física do Corpo Físico: espirais, sentidos e expressividade

*“Contact Improvisation is a duet dance form that creates a frame for observing the functioning of the body’s reflexes and our innate abilities to respond to the unusual physical circumstances of the touch of a partner and the floor on any surface of the body”*  
(LEPKOFF in SMITH; NELSON, 2008, p. 285)

Qualquer pessoa pode dançar CI e não é necessária nenhuma habilidade prévia. Para iniciar, basta ter vontade, encontrar a atitude e compartilhar um ponto de contato com outra pessoa para aproveitar os movimentos que surgem desta interação que se transforma em dança. É dançando que os praticantes descobrem e desenvolvem habilidades diversas. Depois, nas aulas de CI, que dão lugar a momentos oportunos de pesquisa, as pessoas são convidadas a desenvolver certas habilidades mais específicas relacionadas com a técnica e de acordo com o seu desejo. Porque CI é uma técnica de movimento. E como toda técnica é calcada em princípios e fundamentos, entretanto, é fundamental observar que “Em CI a técnica não predetermina o valor estético de uma dança. Assim como a forma do corpo não predetermina o bailarino” (FARINA; ALBERNAZ, 2009, p. 543). Além disso, como já discutido, o encontro de corpos singulares entendidos como lugares de produção é um convite à multiplicidade.

CI explora as leis da física ao máximo das possibilidades que elas podem oferecer à matéria que perambula pela Terra, observando seus efeitos. Trabalham-se espirais em diversos sentidos e em diversas superfícies, porque em contato dois corpos espiralam-se constantemente. Quanto mais espirais se formam mais círculos e mais fluidez adquire-se na dança. Um toque leva a outro, que leva ao movimento, que consolida uma proposta, que se desfaz em uma queda, que se recupera em um vôo, que se espirala em umas costas, que se adapta a outras superfícies, que se transformam circularmente, deslocando-se pelo espaço, empurrando todo o ar, movendo quem assiste e motivando o desejo que se renova a cada nova experiência que forma danças e histórias fluidas desterritorializadas, ou seja, que movem territórios, em devir constante



de idéias e imagens que se desfazem, imprimindo sua essência e o efêmero de sua passagem nas partículas de cada célula do organismo.

Na dança do CI vale tudo, desde que se mantenha o respeito para com os parceiros de dança. O dançarino é responsável por si mesmo, desse modo, como consequência, ele acaba protegendo o outro. No meio de tantas possibilidades as pessoas precisam aprender a se proteger dos possíveis acidentes de percurso e das quedas, suavizando-as. Movimentos circulares dos membros, em busca de formas arredondadas, protegem as articulações do corpo em contato com o chão e com outros corpos. Arredondamentos promovem entradas e saídas fluidas, quedas controladas e seguras, vôos elípticos e espiralados. Ao trabalhar os princípios do CI em aulas, oficinas e sessões de estudos, a dança com outros corpos em contato torna-se mais prazerosa, porque abre possibilidades e estimula maior agilidade de resposta dos reflexos. “Um aspecto importante do Contato-Improvisação é o prazer em mover-se, e o prazer de dançar com alguém de forma bastante espontânea<sup>64</sup>” (PAXTON in SMITH et al., 1997, p.143).

Ao pensar em estruturas de oficinas a serem trabalhadas nesta pesquisa, procuramos observar os princípios do CI para, a partir deles, desenvolver exercícios que ampliassem as possibilidades de interação entre os atores. A busca por explicitar princípios, tornou possível vislumbrar a construção de metodologias de trabalho corporal rumo a uma proposta de preparação de atores. O objetivo foi aplicar uma série de exercícios inspirados nos princípios do CI. Se observarmos, uma dança de CI em um sentido mais amplo depende somente da interação de movimentos a partir do compartilhamento de pontos de contato em movimento.

A prática do CI por pessoas diversas durante quatro décadas acumulou um arcabouço de formas reconhecíveis a partir da exploração intensa de seus princípios: contato de cabeça com cabeça, costas com costas, pélvis com pélvis, espirais, pessoas em cima das costas de outras, espiralando ao redor de ombros e pescoços e uma circularidade muito particular nos deslocamentos pelo espaço. Afinal, CI é uma forma de dança. O aprendizado certamente não parte de uma forma pré-estabelecida, mas o aprendizado da técnica que o caracteriza e a prática da dança leva a uma forma

---

<sup>64</sup> An important aspect of Contact Improvisation is the pleasure of moving, and the pleasure of dancing with somebody in a very spontaneous way.

reconhecível. Esta forma não se fecha em si mesmo e não é um ponto de partida, nem de chegada, colocando a essência desta prática em um entre lugar, reiterando seu caráter rizomático. Rizoma é feito de platôs<sup>65</sup>, “Cada platô pode ser lido em qualquer posição e posto em relação com qualquer outro” (DELEUZE; GUATTARI, 2004, p. 22). O platô está sempre nos lugares ‘entre’, no meio, nunca no início ou no fim. Eles se comunicam por micro fendas. Não se almeja um fim, mas a vivência de experiências e processos.

A premissa básica do Contato-Improvisação é física e sua manifestação é livre de regras. Não há nenhuma “imagem” prescrita para que um dançarino utilize ao entrar em um dueto. Este é um tipo de desafio totalmente diferente do que o de performar coreografias pré-estabelecidas<sup>66</sup> (LEPKOFF in SMITH; NELSON, 2008, p.203, grifo do autor)

Na pesquisa aqui realizada buscamos trabalhar a partir dos princípios da prática do CI como preparação para a cena, ou seja, não visando sempre e necessariamente à utilização da forma de dança característica do CI como espetáculo, mas sim como preparação corporal. O trabalho de preparação de atores calcado em princípios de movimento, especificamente aqueles relacionados à dança Contato-Improvisação afirmam a busca dos sistemas de treinamento para atores no século XX, que, segundo Nunes (2009) envolve disciplina<sup>67</sup>, rigor técnico, espontaneidade e organicidade corporal. Paradoxalmente à relação de liberdade geral e amor livre pregado pela contracultura, o CI é uma prática que envolve disciplina e treinamento técnico, envolvendo estes quesitos para seu desenvolvimento. Dessa forma, apesar do CI ter-se inspirado no movimento de contracultura dos anos 1960, podemos pensar que o CI agiu, de certa forma, na contramão dela, porque a contracultura é só desterritorialização. Ficar só na linha de fuga é nunca ancorar-se. Práticas corporais requerem pesquisa e disciplina.

Observaremos em seguida os princípios que motivaram a construção das oficinas aqui estruturadas e aplicadas a grupos de atores. Estes princípios pertencem aos fundamentos do CI: 1 - a interação das leis da física com a estrutura corporal; 2 - o

<sup>65</sup> “Chamamos de ‘platô’ toda multiplicidade conectável com outras hastes subterrâneas superficiais de maneira a formar e estender um rizoma” (DELEUZE; GUATTARI, 2004, p.33).

<sup>66</sup> The underlying premise of Contact Improvisation is physical and its manifestation is open-ended. There is no prescribed “image” for a dancer to use when entering a duet. This is a totally different kind of challenge than that of performing set choreography.

<sup>67</sup> Disciplina aqui e refere à assiduidade, à pesquisa dedicada, atenta e contínua que qualquer tipo de preparação e processo de pesquisa requer.

despertar dos sentidos, a partir de uma relação profunda com o toque e a ampliação da visão periférica. Estes princípios levam à exploração de movimentos e conseqüentemente à aquisição de certas habilidades corporais, além de ampliar a atenção para a comunicação não verbal, favorecendo a expressividade. A partir do toque questões sobre sexualidade e sensualidade vem à tona, promovendo debates.

As habilidades adquiridas a partir da atenção para com a realidade física do movimento se acumulam conforme a inserção da pessoa em um contexto investigativo de exploração de movimentos em contato com um parceiro. Assim, elas vão se fazendo presentes de acordo com o desenvolver da prática: escutar, abrir espaços, reagir aos reflexos, rolar, equilibrar, desequilibrar-se, deslizar, carregar, cair, ver sem focar, ceder, centrar, puxar, empurrar, girar, espiralar, surfar, ficar de cabeça para baixo, compartilhar, dançar, pular, fluir.

Paxton (1975), em um período inicial do desenvolvimento do CI, aponta em que consistia o treinamento. Atitude; percepção de tempo; orientação espacial; orientação ao parceiro; expansão da visão periférica e desenvolvimento muscular, que incluía trabalho de centro, alongamento, receber peso e aumentar a ação das articulações. Sobre a ação das articulações ele ainda aponta naqueles tempos que utilizava algum trabalho baseado em *Hatha Yoga*.

## 2.1 A Interação das Leis da Física Com a Estrutura Corporal



**Figura 08** – Nancy Stark Smith em Dueto de CI

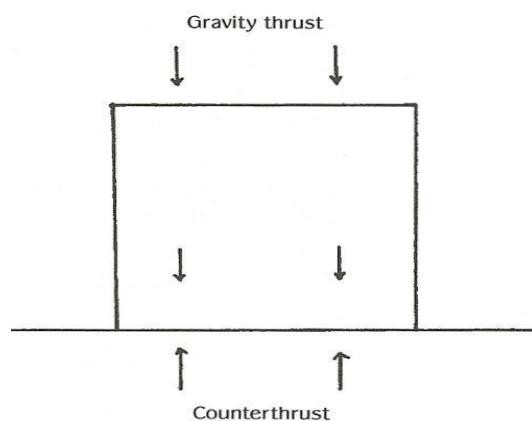
### 2.1.1 A Queda Depois de Newton: inércia, gravidade e *momentum*

No vídeo *Fall After Newton* (1987), o desenvolvimento do CI é traçado a partir de imagens editadas de onze anos de prática. A edição é focada principalmente no desenvolvimento da dançarina de CI Nancy Stark Smith (figura 07), com imagens que vão desde as primeiras apresentações ao público em 1972 até 1983. As imagens são acompanhadas de uma narração que explicita algumas forças físicas que agem sobre o movimento, como gravidade, inércia e *momentum* e como elas interagem com a estrutura corporal. A prática do CI promove a consciência sobre essas forças ao focar a atenção na sensação dos pontos de contato com o parceiro de dança em relação à terra.

A mecânica clássica postula que há forças fundamentais na natureza e que os corpos estão sempre sujeitos a elas. Assim, este campo da física analisa os efeitos dessas forças sobre os corpos ao estudar seus movimentos e também explicita suas causas. Após Isaac Newton ter formulado três leis de movimento, denominadas de leis de movimento de Newton, falar sobre queda é remeter-se aos postulados científicos que ele nos legou. Essas leis configuram-se como análise dos efeitos das forças no movimento (OKUNO, 1982).

Assim, somos apresentados à Lei da Inércia, em que todo corpo tende a permanecer em seu estado de repouso ou de movimento. É a relutância de um corpo em modificar seu estado. Por exemplo, quando estamos andando e decidimos mudar de direção há uma tendência muito forte em continuar na mesma direção. Brincar com a inércia em caminhadas pelo espaço da sala, mudando de direções e permitindo que os membros continuem na direção anterior proporciona uma sensação de leveza, como se estivéssemos flutuando pelo chão. Aproveitar a inércia no dueto de CI significa oportunizar caminhos para a dança.

A Lei da Ação e Reação estabelece que toda força encontra uma resistência na direção oposta, toda força encontra uma contra-força de mesma natureza e intensidade. Ou seja, a gravidade, por exemplo, empurra os corpos rumo ao centro da Terra, enquanto a superfície da Terra resiste com intensidade semelhante (figura 09). Então, “Dar peso sobre as costas do seu parceiro significa, portanto, dar massa, conectada gravitacionalmente através do seu parceiro rumo ao centro da terra” (KALTENBRUNNER, 2004, p. 46).



**Figura 09** – Ação da força da gravidade e sua contra-força

Dançar um dueto com o solo é brincar com quedas e recuperações, é testar a força de gravidade e o suporte do chão em contato com pontos de apoio, fazendo da gravidade nossa aliada. Assim, ao cair e recuperar-se, acabamos encontrando desequilíbrios. Desequilíbrios são afastamentos do centro de gravidade, “que é um ponto em torno do qual o peso do corpo está igualmente distribuído” (ROLLAND, 1996, p.08). No ser humano em posição em pé com os braços soltos, o centro de gravidade está localizado mais ou menos na frente da segunda vértebra sacral, três dedos abaixo do umbigo, mas esta localização pode variar conforme a estrutura corporal. O centro de gravidade é móvel. Ao levantarmos os braços, ele sobe, ao flexionarmos o tronco até encostarmos as mãos no chão, ele fica localizado fora do espaço do corpo. Ele muda de posição enquanto nos movemos e cada movimento modifica a sua localização. No CI, nos movemos para modificar o centro de gravidade, na busca por apoiar-nos no corpo dos colegas, buscando novas estabilidades e respondendo aos reflexos corporais para lidar com as instabilidades

Para estabelecer uma boa postura corporal, os centros de gravidade de cada parte do corpo, pernas, pélvis, tronco e cabeça, devem estar alinhados, na direção da linha de gravidade, que passa pelo centro de gravidade em um eixo em direção ao centro da terra. Assim, encontra-se o equilíbrio postural.

Então, podemos pensar no princípio intrínseco do CI que é dar e receber peso. Para receber peso, devemos nos posicionar o mais próximo possível do centro de gravidade dos corpos. Para dar peso, devemos encontrar o centro de gravidade do outro

corpo em relação ao nosso, buscando o equilíbrio. Na figura 10 eu sustento Deborah Maia a partir da aproximação ao centro de gravidade dela. Ela está em movimento, girando ao redor do meu pescoço até o momento em que perdemos o equilíbrio para dar lugar a novas interações gravitacionais.

Dar e receber peso a partir do compartilhamento de pontos de contato é um princípio básico do CI. Mas podemos dar ou receber peso em qualquer parte da estrutura corporal? Possivelmente que sim, mas considerando que o corpo em movimento assemelha-se a uma estrutura arquitetônica em movimento, nem toda parte do corpo é passível de receber peso a todo instante. Há que se observar e ampliar a percepção em relação com o outro para responder a convites relacionados à troca de peso. Para tanto, devemos observar as partes do corpo do outro que estão *falling*<sup>68</sup>, ou seja, penduradas, querendo cair, sem estabilidade para receber peso e as partes que estão *rising*, em equilíbrio, ascendendo sobre um apoio.

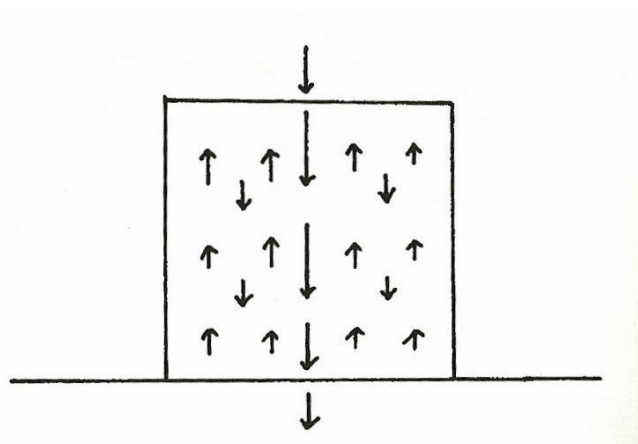


**Figura 10** – Diego Pizarro e Deborah Maia de Lima Dançando CI

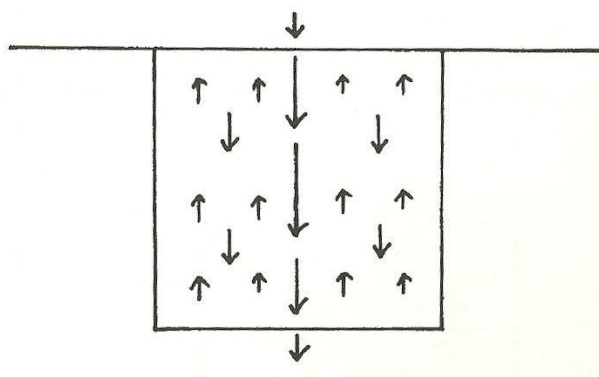
---

<sup>68</sup> *Falling e rising* foram termos utilizados por Nita Little durante workshop de CI em Canoa Quebrada/CE em março de 2011.

Rolland (1996) lembra que a ação da gravidade provoca esforços nos corpos.

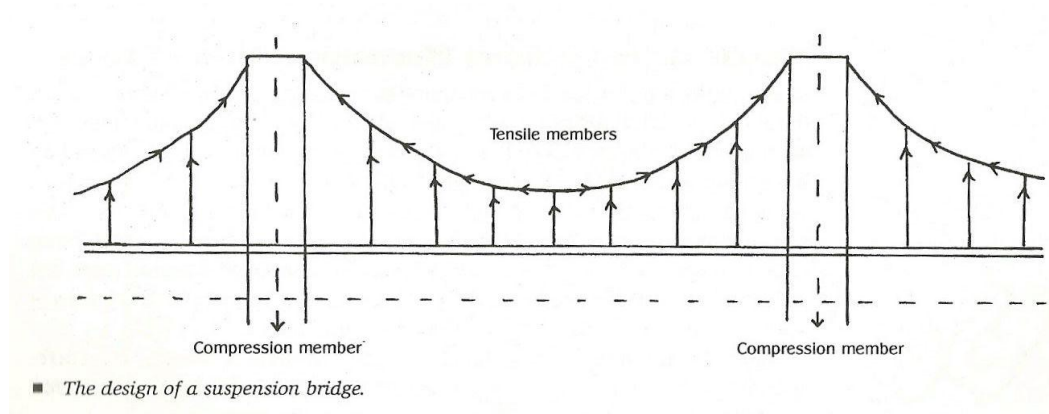


**Figura 11** – Compressão.



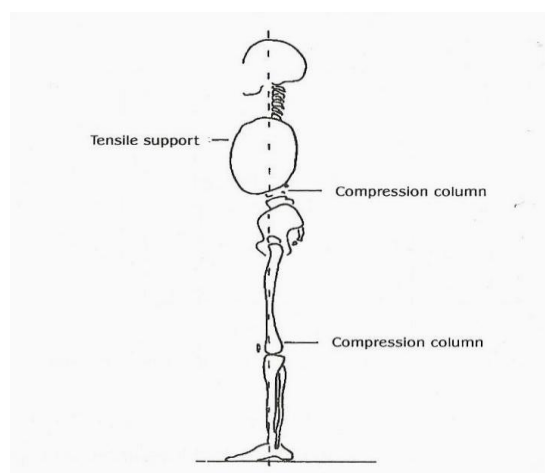
**Figura 12** – Tração

Na figura 11 o objeto está em repouso sobre uma superfície. A força da gravidade exerce uma compressão sobre o objeto, a superfície exerce uma contra força em oposição e as partículas do objeto resistem à ação de compressão. Na figura 12 o objeto está pendurado em uma superfície, a força da gravidade exerce uma tração no objeto, puxando-o para baixo, mas as partículas do objeto resistem à ação de tração, em sentido contrário a ela. A ponte pênsil (figura 13) é uma estrutura arquitetônica em que podemos observar os dois tipos de esforços explicitados.



**Figura 13** – Esboço de ponte pênsil

A estrutura do corpo humano responde a esses tipos de esforços simples de forma semelhante. A coluna vertebral e as pernas exercem esforço de compressão, a caixa torácica exerce esforço de tração, porque as costelas são estruturas esqueléticas que estão suspensas (figura 14).



**Figura 14** – Perfil de esqueleto humano

No Contato-Improvisação, quando estamos buscando dar e receber peso a outro corpo em movimento, devemos observar as partes do outro que estão *falling*, ou seja, penduradas, e as partes que estão *rising*, ou seja, resistindo à compressão, servindo de suporte para a estrutura, como uma base firme e segura.

Durante o workshop de CI com Nita Little na cidade de Canoa Quebrada/CE, citado no Capítulo Primeiro, trabalhamos exaustivamente este princípio básico do CI, que reside em estar atento às estruturas mais passíveis de receber peso, sem grande



esforço, na busca por encontrar superfícies que irão resistir ao peso oferecido, dando suporte ao corpo que ofereceu peso e possibilitando sua condução a outros pontos no espaço. Dessa forma, a dança encontra um sistema fluido e contínuo, que não se quebra com uma queda brusca causada por um peso mal oferecido e conseqüentemente mal distribuído e mal absorvido. É importante lembrar que os dois dançarinos são responsáveis por favorecer o bom funcionamento das trocas de peso. Ao perceber que o parceiro ofereceu um pouco mais de peso, cabe a mim favorecer a distribuição do mesmo sobre uma superfície forte e estável. Se o outro oferece peso a uma superfície que está suspensa e desestabilizada, cabe a mim dizer ‘não’, propondo ao parceiro um novo caminho pelo toque e pelo movimento.



**Figura 15** – Diego Pizarro e Deborah Maia de Lima dançando CI.

Na figura 15, eu estou transferindo peso sobre o ombro de Deborah, que não é a estrutura mais estável no momento para receber tanto peso. Se ela ceder, eu cairei, ou mesmo os dois cairão, pois o meu centro de gravidade está longe de sua base e sou mais pesado do que ela. Somente o meu pé esquerdo está em contato com o chão, a queda é iminente. Cabe aos dois encontrar soluções durante a queda para esta situação de contato, cabe aos dois agenciar o que acontecerá em seguida. Nem sempre esses agenciamentos são conscientes, eles agem muitas vezes por reflexos. Se acontecer um acidente, em que ela caia e eu caia em cima dela, cabe aos dois encontrar agenciamentos de proteção, através de rolamentos, suporte de mãos e braços no chão, espiralar a partir de movimentos de rotação dos ossos da coluna e deslizar os corpos em fricção de peles. A dança explorada por nós neste momento pode chegar ao fim ou continuar um fluxo de descobertas.




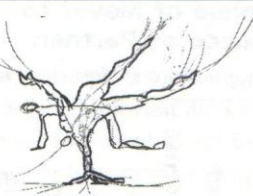

A capacidade de direcionar o seu caminho de movimento e controlar o fluxo do seu peso no processo são habilidades essenciais do CI. Observe de que forma uma bola rola; o peso da bola derrama-se continuamente pela terra, despejando-se verticalmente enquanto se move horizontalmente [...] Derramamento efetivo exige que o corpo disperse suas partes como água<sup>69</sup> (LITTLE in SMITH; NELSON, 2008, p. 330).

A distribuição gradual do peso corporal sobre partes de outra pessoa é um importante trabalho de atenção e controle. Encontrar partes estáveis na estrutura do outro, duvidando das partes instáveis, significa proteger a si e ao outro. Uma vez que a pessoa percebe a pressão que o peso do colega está exercendo sobre a parte estável, ela deve buscar aumentar a estabilidade nessa parte, crescendo em direção à força exercida. Assim, a pessoa que oferece o seu peso sabe que pode derramar mais ou menos sobre a superfície convidativa do colega. Quando encontramos uma superfície estável, é inevitável querer apoiar-se, espiralar-se, sair do chão, para distribuir o peso através da estrutura da outra pessoa em direção ao solo. Uma vez fora do chão, distribuindo-se confortavelmente sobre a superfície corporal do colega, sem o apoio de braços e pernas,

---

<sup>69</sup> The ability to direct your path of movement and control the flow of your weight in the process are essential CI skills. Observe the way a ball rolls; the weight of the ball continually pours earthward, spilling vertically while moving horizontally [...] Effective pouring requires that the body disperse its parts like water.

a atenção ao tônus passa a ser de suma importância. Na figura 16 observamos exemplos de trabalho com o tônus a partir da transferência de peso.

DIFFERENT TYPES OF BODY TONE AND INNER ORGANIZATION/DIRECTION WHILE IN TOP-LOADED SUPPORT POSITIONS*		
IMAGE		CHARACTERISTICS
	"Sack of Potatoes"	Body as collection of unorganized weight units. Low muscular tone. Body mass feels heavy.
	"The Frightened Cat"	Very high tone. Muscle fibers firing quickly. No precise sense or reaching directions. Feels light but out of control.
	"Light as a Breath"	A light controlled tone radiating out from center. Able to make contact surface more precise and defined. Able to reduce size of contact surface to allow rotational shifting ("scratching").
	"Rooting and Reaching"	Calm, extended tone. Connection from periphery to center and energy reaching from center out past periphery. Body mass feels light and controlled. May utilize oppositional pushing into floor or partner (torque) to assist extension into space.
	"The Clinging Vine"	High friction at contact surface. High body tone. Uses contraction or constriction. May feel secure or limiting.

drawings: Kurt Koegel

\* There is also a complementary palette of corresponding guideposts for the supportive role.

**Figura 16** – Exemplos típicos de controle do tônus em CI.

Na imagem denominada de “saco de batatas” há um tônus muito baixo, o que torna a pessoa carregada muito pesada. No “gato assustado” há um tônus muito alto, o que leva à falta de controle. Em “leve como uma repiração” há enorme controle do tônus desde o centro às extremidades, tornando a pessoa que está em cima leve e possibilitando espirais. Em “enraizando e alcançando” o tônus também está controlado, mas a pessoa carregada tende a estender mais os membros pelo espaço. Por fim, em “a videira trepadeira”, a pessoa carregada se agarra ao outro com tônus bastante alto, este tipo de padrão ocorre com muita frequência em contatistas iniciantes, quando a pessoa de cima percebe que vai cair e com medo da queda agarra-se ao corpo do outro. Esta ação é perigosa, pois os dois podem cair com mais velocidade e peso. A pessoa de cima deve buscar o chão com seus membros, direcionando as extremidades. Por isso que o trabalho com o tônus como demonstrado no terceiro e quarto exemplos acima são mais seguros e desejáveis no CI, pois trabalham a busca por esta conexão centro-periferia/periferia-centro. A adaptação do tônus necessário para equilibrar-se sobre as estruturas depende, como já observamos, da relação com o centro de gravidade e dos giros em 360° que são realizados em torno dele.

Ao discorrer sobre centro de gravidade neste tópico, nos referimos a seu caráter especificamente físico. Pois ao falar de centro, muitas idéias podem surgir, como por exemplo, centro espiritual, centro energético, centro de iniciação do movimento. Há tantos centros quanto quisermos que existam. Cada abordagem nomeia de centro o centro de atenção de sua exploração. Por exemplo, a técnica de dança desenvolvida por Marta Graham na primeira metade do século XX utiliza como centro de iniciação de movimentos a pélvis. Isadora Duncan utiliza como centro de atenção do movimento o plexo solar. Na técnica de Alexander, desenvolvida por Mattias Alexander, o pescoço é central na correção postural. Portanto, é importante salientar a qual idéia de centro nos referimos no trabalho corporal (FRANKLIN, 1996).

Ann Woodhull fornece um exemplo de uma aplicação do conceito de centro de gravidade:

Durante um salto livre, não há forças externas [a não ser a gravidade] atuando no corpo uma vez que você sai do chão. Enquanto você vai para cima, viaja pelo espaço, e volta para baixo, seu centro de gravidade descreve uma parábola, não importa o que seus braços, pernas e cabeça estão fazendo. No auge deste arco é onde você tem velocidade mínima (nenhuma para cima e nenhuma para baixo por um instante, mas talvez alguma em uma direção para

frente). Velocidade mínima significa *momentum* (momentum = massa X velocidade) mínimo, então este é o momento mais fácil para outra pessoa receber seu corpo com menor impacto. Se a outra pessoa então permite que você quase siga a curva em que vocês estavam, os movimentos parecem suaves e pouca força é requerida, pouco impacto é experimentado<sup>70</sup> (WOODHULL in SMITH; NELSON, 2008, p. 48).

No exemplo acima podemos observar também a importância em lidar com o *momentum* no CI. Aproveitar esta realidade física é solicitar que a dança se torne prazerosa, é aproveitar o impulso do outro, é transformar uma força em outra, convidando outros corpos a rolares sobre a superfície de nossos corpos. Este tipo de trabalho favorece a execução de carregamentos, saltos e espirais de forma controlada e prazerosa, sem o risco de lesões.

O tema das espirais é um ponto importantíssimo de se trabalhar durante a preparação que o CI incita. Nesta pesquisa apliquei diversos exercícios sobre espirais, estimulando os participantes a observarem de onde elas partem e que forma elas suscitam. Este trabalho a partir das espirais é bastante característico do CI. Steve Paxton apresenta no DVD-ROM *Material for The Spine* (2008) uma série de rolamentos executados com o corpo deitado sobre a superfície do chão. “**Rolar** no chão fornece um caminho para examinar formas estruturais no corpo<sup>71</sup>” (PAXTON in SMITH et al., 1997, p. 211, grifo do autor). O próprio ato de caminhar sugere a existência das espirais, na interação entre a perna direita e esquerda, os braços e a coluna vertebral.

Um exercício que sempre sugiro em minhas oficinas é caminhar pelo espaço e eventualmente convidar alguém para ceder à gravidade junto consigo. A ação de dois corpos cedendo à gravidade incita-os a espiralar naturalmente. Quando não há a formação de espirais, é nítido o desastre, as articulações flexionam-se em direção ao chão e batem sem amortecimento. Ao espiralar, os corpos são amortecidos naturalmente, absorvendo o impacto um no outro circularmente em direção à superfície

---

<sup>70</sup> During a free jump, there are no outside forces on your body once you leave the ground. As you go up, travel through space, and come down, your center of gravity describes a parabola, no matter what your arms, legs and head are doing. At the top of that arc is where you have minimum velocity (none up or down for an instant, but some in a forward direction maybe). Minimum velocity means minimum momentum (momentum = mass X velocity), so that's the time it is easiest for someone else to receive your body with least impact. If the other person then allows you to nearly follow the curve you were on, the motions look smooth and little force is required, little impact is experienced.

<sup>71</sup> **Rolling** on the floor provides a way to examine structural forms in the body.

do chão. A dança Contato-Improvisação é realizada em torno de espirais, porque os corpos realizam formas espirais a partir de sua estrutura em movimento.

É importante salientar aqui que o CI não é puramente a física, mas a atenção aos efeitos das forças da natureza explicitadas por esta ciência em compartilhamento e comunicação com um ou mais parceiros. A dinâmica dessas ações produz dança, o sentido que se dá a ela a transforma em arte.

### 2.1.2. *Small Dance*

*“[...] que a gente parta da situação do corpo, do ser, do estar em pé, do caminhar e, somente por fim, do saltar e do dançar, porque o dar um passo à frente representa um importante acontecimento e nada menos que isso”*  
(SCHLEMMER apud AZEVEDO, 2002, p.71).

A pequena dança é basicamente a observação das micro-transferências de peso que ocorrem em todo o corpo quando uma pessoa encontra-se em pausa na posição em pé, com os pés abaixo dos quadris, não necessariamente paralelos, postura ereta e tranqüila, braços deslizando pelos lados do corpo rumo ao chão e a cabeça flutuando no topo da coluna. Este exercício básico desenvolve enorme percepção dos sentidos. “Ao explorar a pequena dança do alinhamento do esqueleto em pé, eu estou sentindo quedas sutis de partes do esqueleto<sup>72</sup>” (PAXTON in SMITH et. al, 1997, p. 87).

Steve Paxton (1975) relata uma situação em que ele e outro colega estavam caminhando pelo espaço em um evento. Os dois já haviam percorrido grande quantidade de espaço, até que ao mesmo tempo ambos resolveram pular um no outro. Steve se viu de cabeça para baixo tentando colocar as mãos no quadril do colega, o qual tinha pulado em direção aos seus braços, que já não estavam disponíveis para recebê-lo. Foi uma tomada de decisão mútua e coincidente, e o que tornou a situação peculiar, segundo ele foi que:

---

<sup>72</sup> In exploring the small dance of skeletal alignment while standing, I am sensing subtle falls of parts of the skeleton.

[...] no caminho para baixo minha mão surgiu para proteger a cabeça dele e ele tinha seu braço debaixo de minhas costas, de forma que eu pudesse aterrissar sobre um objeto suave. Nós estávamos protegendo um ao outro no caminho para baixo e ambos aterrissamos perfeitamente bem e continuamos com a dança<sup>73</sup>. (PAXTON, 1975, p. 06).

Estar disponível é possibilitar que os reflexos tomem conta em determinadas situações. Ao ser perguntado sobre o treinamento para despertar os sentidos na busca por permitir que situações como essas ocorram, Paxton (1975) comenta que possivelmente seja um destreinoamento, que possibilite a retirada de máscaras, dando espaço para que eventos físicos ocorram. E o exemplo dado por ele foi ficar em pé em pausa. “Ficar em pé em pausa e sentindo seu corpo. Fazendo absolutamente nada, mas deixando que os seus músculos esqueléticos lhe segurem na vertical. Este é um dos mais importantes métodos de destreinoamento<sup>74</sup>” (p.08).

Na posição ereta, em silêncio, em pausa, observando os eventos que ocorrem e as adaptações constantes realizadas no corpo para mantê-lo em pé, encontramos dinâmica, encontramos micro movimentos, encontramos uma sequência de eventos em movimento. Esta é a pequena dança, ou seja, a pequena grande dança, pois de pequena ela só tem mesmo o tamanho dos movimentos. Porque estar atento a estes eventos minúsculos significa despertar os sentidos, aguçar a percepção e a atenção, encontrando disponibilidade para a percepção do espaço, a percepção do outro no espaço, abrindo espaço para os reflexos instintivos inerentes ao corpo humano na busca por sobrevivência. Os reflexos possivelmente são aguçados pela pequena dança. Pois, ao observar mínimas transferências de peso que ocorrem na estrutura esquelética, há abertura para potencializar e amplificar a percepção das transferências de peso a um parceiro de dança, por exemplo.

Como vimos anteriormente, a força da gravidade atua constantemente sobre os corpos, e as estruturas corporais estão em eterna adaptação para se manter em pé. As articulações, que são basicamente o encontro de dois ou mais ossos, estão constantemente adaptando-se para sustentar o corpo na vertical. Os músculos

---

<sup>73</sup> [...] on the way down my hand came out to protect his head and He had his arm under my back so that i could land over a soft object. We were protecting each other on the way down and we both landed perfectly fine and went on with the dance.

<sup>74</sup> Standing still and feeling your body. Doing absolutely nothing but letting your skeletal muscles hold you upright. This is one of the most important detraining devices.

esqueléticos estão sustentando toda a estrutura óssea. Os órgãos estão dando volume à estrutura. As articulações são instáveis, pois têm como função possibilitar movimento; e um osso dá suporte ao outro para que o movimento ocorra. Observar estes eventos físicos é potencializar a dança a dois. Ao dançar com um parceiro, realizamos ações muitíssimo parecidas com as mencionadas: suporte, preenchimento, adaptação, respostas rápidas, possibilidade de movimentos, ação e reação. “É um momento tão delicado que se você pensa ‘Ah, aconteceu’ isso já o afasta dele<sup>75</sup>” (PAXTON, 1975, p. 09). No CI, forçar uma situação, forçar eventos, é sair do presente, é acabar com a dança. Ao focar no que aconteceu ou no que se quer que aconteça, perde-se a dança e algo não flui.

Ainda sobre atuação das forças físicas nos corpos, Nita Little (in SMITH; NELSON, 2008, p. 330) escreve:

Comece em pé. Fique em pé e caia simultaneamente. Permita que sua estrutura cresça. Conscientemente separe o músculo do osso e deixe que eles funcionem de forma diferente, simultaneamente. Isso vai revelar a “pequena dança” do seu equilíbrio em pé<sup>76</sup>.

Paxton (1975) comenta sobre o que o levou a propor o que se tornaria a pequena dança. Tudo começou com as suas pesquisas sobre técnicas pedestres em 1961, ou seja, caminhar, sentar e ficar em pé. Ele afirma que somente após sete anos do início dessas pesquisas é que ele começou a focar na pequena dança, isolando-a. Afirma também que ela apareceu realmente na vida dele quando ele parou de fazer aulas regulares de técnicas de dança, a partir de 1965. Paxton realizou danças em que o ato de caminhar exercia papel preponderante em cena. Em *Satisfying Lover* (1967), Baner (1987) aponta que Paxton realizou uma verdadeira apoteose do caminhar. Nesta dança, um grande grupo de pessoas, que pode variar de 30 a 84 participantes, caminham da esquerda para a direita do palco, com a possibilidade de ficar em pé e sentar de acordo com uma estrutura escrita. *State* (1968) é outra dança em que um grande grupo de pessoas caminha e fica em pé.

---

<sup>75</sup> It’s such a delicate moment that if you even think ‘Ah, it’s happened’ it pushes you out of it”

<sup>76</sup> Begin Standing. Stand up and fall down simultaneously. Allow your structure to rise. Consciously separate the muscle from the bone and allow them to function differently, simultaneously. This will reveal the “small dance” of your standing balance.



Com o tempo, Paxton (1975) comenta que passou a observar que ficar em pé não era tão pedestre quanto ele pensava, que a maioria das pessoas não estava acostumada com esta experiência. Ele percebeu que ficar em pé, em pausa, por longos períodos de tempo fazia parte na verdade de uma experiência profunda. Experiência esta que explorava sua disponibilidade, potencializando-a.

Paxton (1981) observa nove anos depois do início do CI que ficar em pé, em pausa, foi deixado de fora do CI, que as pessoas pararam de realizar esta atividade. Aponta também que nunca houve muito interesse nisso, duvidando ainda que um dia viesse a existir. Mas salienta que “[...] é este tipo de contraste que dá as outras coisas, o movimento, seu valor<sup>77</sup>” (p. 27).

Ficar parado em pé parece suscitar um estado meditativo que possivelmente favorece grandes descobertas. Isadora Duncan, no início do século XX confirma esta hipótese:

Por longos dias e noites inteiras, fiquei metida no atelier, a procurar uma dança que fosse, pelos movimentos do corpo, a expressão divina do espírito humano. Durante horas permanecia de pé, imóvel, com as mãos cruzadas sobre os seios à altura do plexo solar. Minha mãe alarmava-se, vendo-me assim tão quieta, como que em êxtase. Mas eu procurava e acabei por descobrir a mola central de qualquer gesto, o centro da energia motora, o núcleo de que nascem os mais díspares movimentos, o espelho fantasmagórico no qual me apareceu a dança recém-criada. Foi desta descoberta que se originou a teoria em que apoiei a minha escola (DUNCAN, 1989, p. 59)

A pequena dança ou *Small Dance*, nome sugerido por Paxton para este ato de ficar parado em pé, favorecendo espaços para a percepção e promovendo disponibilidade é um princípio que foi amplamente explorado nas oficinas realizadas durante esta pesquisa. Geralmente, realizávamos a pequena dança e em seguida deixávamos a queda acontecer seguida de uma rápida recuperação, promovendo caminhadas pelo espaço. Porque andar é cair. O processo de caminhar é uma sequência de quedas e recuperações constantes. Afinar a percepção para essas ações serviu-nos muitas vezes como aquecimento para a prática das oficinas e como abertura para a relação com o outro.

---

<sup>77</sup> [...]is this kind of contrast that gives the other stuff, the movement, its value

## 2.2. O Despertar dos Sentidos

*“In Contact Improvisation I find I am hanging by my skin. And relying on its information to protect me, to warn me, to feed back to me the data to which I am responding”*  
(PAXTON in SMITH et. al, 1997, p.87)

Existem inúmeros sensores espalhados pelo corpo inteiro, macro e microscópicos, recebendo informações do meio interno e do meio externo. Cada célula possui receptores específicos para cada tipo de informação a ser recebida e repassada. A própria pele, órgão relacionado ao sentido do tato, com sua enorme superfície, possui diversos tipos de receptores relacionados à captação dos mais variados tipos de informações, como por exemplo, dor, calor, frio, texturas variadas. Esses receptores estão agrupados em maior quantidade em certas partes do que em outras e se refinam de acordo com a localização. Nos dedos das mãos, por exemplo, cada neurônio sensorial é responsável pela inervação da superfície sensorial. Então, se pegarmos duas canetas juntas e pressionamos contra a digital do polegar de olhos fechados percebemos as duas pontas nitidamente pelo tato. No antebraço um só neurônio sensorial capta um campo maior da superfície, fazendo com que os campos dos neurônios próximos se inibam por meio de um processo fisiológico chamado de inibição lateral. Assim, se realizarmos a mesma experiência na superfície do antebraço, percebemos somente a ponta de uma caneta, mesmo que duas estejam tocando a pele neste local. O processo fisiológico pelo qual um sensor ou um órgão do sentido transforma um estímulo externo em impulso nervoso é chamado de transdução.

Muito se fala sobre os cinco sentidos realizados por cinco órgãos especializados, mas há outro sentido menos lembrado, o sentido da propriocepção. Este é mais um exemplo da complexidade dos sentidos. Por meio deste sentido, os receptores proprioceptivos captam informações que chegam ao cérebro e traduzem-nas em equilíbrio e controle, por exemplo. O sentido da propriocepção é o próprio sentido do movimento. Por meio deste, reconhecemos que há receptores específicos nos músculos, os fusos musculares, nos tendões, os órgãos tendinosos, e nos ligamentos, os receptores cinestésicos articulares. Eles nos informam sobre o comprimento muscular, sobre a

tensão muscular, sobre o movimento e a posição das articulações no espaço, sobre a relação do corpo com a gravidade, promovendo equilíbrio e noção postural. Ao realizar o exercício da pequena dança, estamos nos dando a oportunidade de observar a atuação desses sentidos e despertando a percepção para a sua existência. “Desenvolvimento sensorial altamente desenvolvido oferece ao corpo mais opções durante a queda – mais tempo – para ajustar o peso e transferir o resultado de algo prejudicial para algo aproveitável<sup>78</sup>” (BUCKWALTER, 2010, p. 66).

Como citado na introdução, tato e movimento são os primeiros sentidos a se desenvolverem no feto, e servem de suporte ao desenvolvimento do olfato, da audição e da visão. O tato se dá pelo órgão da pele. A pele nos traz também a noção de tridimensionalidade. Os diversos tipos de toque se dão sobre esta superfície e são traduzidas pelo sentido do tato. No CI, a sensibilização da pele por meio do toque é essencial para o desenvolvimento da percepção e orientação espacial, bem como a percepção e a orientação com relação aos outros corpos no espaço. Tudo toca a pele, do ar aos corpos de outras pessoas. Quando somos tocados, também estamos tocando.

Montagu (1988) salienta que “[...] a pele é, em grande medida, o sistema de órgãos mais importante do corpo” e acrescenta que “quando os outros sentidos estão prejudicados, a pele pode compensar suas deficiências num grau extraordinário” (p. 34). Ao afirmar que a experiência tátil afeta o desenvolvimento do comportamento humano, o autor apresenta uma série de referências e estudos científicos que comprovam esta hipótese entre os animais e entre os seres humanos. Afirma que cada organismo possui a necessidade de um tipo específico de estimulação cutânea.

A maneira pela qual os filhotes de todos os mamíferos se enroscam e se abrigam junto ao corpo da mãe e dos outros animais da ninhada, assim como no de outros animais colocados juntos, sugere enfaticamente que a estimulação cutânea é uma importante *necessidade* biológica tanto para o desenvolvimento físico quanto para o comportamental. Praticamente todo animal aprecia ser acariciado ou ter sua pele estimulada de algum outro modo agradável. Os cães parecem ser insaciáveis em seu apetite de carícias; os gatos saboreiam-nos e ronronam, e assim também agem inúmeros outros animais domésticos e selvagens, deleitando-se com carícias pelo menos tanto quanto apreciam lambe-se. O mais elevado sinal de confiança que um gato pode oferecer a um ser humano é esfregar-se contra sua perna (MONTAGU, 1988, p. 49, grifo do autor)

---

<sup>78</sup> Highly developed sensory awareness offers the body more options during a fall – more time – to adjust the weight and shift the outcome from something injurious to something workable

Toque promove confiança e confiança possibilita o toque. Ao explicitar a dança em contato por meio do toque entre os corpos, Steve Paxton (1981) relata que evitou inicialmente utilizá-lo com as mãos no início dos experimentos do CI. A manipulação é um hábito e evitar a repetição de hábitos é abrir possibilidades. A dança de contato a dois que se via no movimento de dança moderna de então era quase que totalmente movimentos de condução com as mãos em que os homens conduziam o movimento das mulheres, carregando-as e dominando a situação. Então, Paxton procurava sugerir o toque a partir de outras partes do corpo, como tronco, axilas, ombros, pernas, costas, cabeça. Somente depois de desfazer tal hábito é que ele sugeria o retorno à utilização do toque com as mãos.

O toque no CI é repleto de possibilidades, desde uma carícia suave até a entrega total de peso. E “graças a uma comunicação inconsciente de experiências, cada corpo acolhe a experiência do outro”, fazendo com que os dois ganhem em intensidade. “Quando há contato entre dois corpos, forma-se um corpo único tal que na consciência do corpo do bailarino ressoam os movimentos do corpo do seu par”, o que não indica que não haja singularidade (GIL, 2004, p. 112, 116). Pelo toque entende-se a proposta do colega e fazemo-nos entender de forma bastante clara. Um toque impreciso de sentidos faz com que a dança não flua, pois as propostas ficam nubladas e a dança tende a cair em um mecanicismo ou a simplesmente terminar, porque a comunicação não mais se estabelece.

O toque em nossa sociedade tende a ter conotação erótica. O CI busca tirar o foco sexual dos órgãos genitais como ponto central da tensão sexual e trazer à tona a sensualidade de todas as outras superfícies corporais. Nos primeiros anos do CI, Paxton procurava fazer uma distinção bastante clara entre a revolução sexual firmada pelo amor livre do movimento hippie e o CI. A liberdade sexual dos anos 1960 ainda exercia forte influência nas pessoas, principalmente nos jovens, e Steve buscava a experimentação de uma dança e seus elementos físicos por meio do contato corporal. Era necessário salientar a diferença entre uma situação e outra. Não vamos nos demorar aqui no promissor debate sobre a sexualidade que o CI sugere, pois este tópico necessita de um

estudo à parte, para que possamos discutir de forma extensa e intensa questões de gênero, sexo, poder e dominação<sup>79</sup>

Na busca pelo despertar dos sentidos, a prática do CI pede por uma forma diferente de trabalho com a visão. O trabalho de visão periférica exerce papel fundamental ao potencializar a percepção dos outros sentidos. Uma vez que os corpos estão em contato, de cabeça para baixo, correndo de costas, encontrando-se com o inesperado de uma proposta por vezes arriscada, por vezes em queda livre, provavelmente o trabalho da visão frontal não é a melhor solução para esta dança. Assim, com a prática do CI, desenvolvem-se um tipo de visão periférica, em que o olho não busca focar, mas enxergar tudo o que se apresenta no seu campo de visão. Ou seja, cria-se um tipo de orientação com o espaço e com o parceiro muito atenta e disponível. Como consequência da visão periférica, outros sentidos são amplificados. “Com ela, um modo de sentido periférico também: as costas, os lados, e o lado de baixo de qualquer estrutura do corpo tornam-se um potencial transmissor de informação navegacional<sup>80</sup>” (BUCKWALTER, 2010, p. 127).

Buckwalter (2010) nos lembra que o espaço do CI é esférico. Desde as primeiras vezes em que o CI foi mostrado ao público, geralmente em galerias de arte sem tempo determinado para acabar, as pessoas eram convidadas a olhar a prática colocando-se ao redor dos corpos dançantes. Os dançarinos movimentavam-se dentro do círculo enquanto o público escolhia por quanto tempo queria assistir àquilo ou de que ângulo se posicionar. O caráter esférico do espaço que o CI move é um convite à tridimensionalidade, despertando a atenção para diversos ângulos de visão, desafiando os modos de olhar do público e também dos dançarinos, que lidam com este caráter esférico quase constante.

O treino da visão periférica é parcialmente para possibilitar que o mundo entre, porque é mais suave, não é uma ferramenta como o foco. A visão periférica é mais apta a permitir que você ouça e sintá. É um amolecimento da visão<sup>81</sup> (PAXTON, 1981, p. 29).

---

<sup>79</sup> Ver a pesquisa de Renata Ito (2010) sobre a relação conjugal e o CI. E a pesquisa de Marina Tampini (2009) sobre o corpo e a subjetividade no CI.

<sup>80</sup> With it a mode of peripheral sensing as well: the back, sides, and underside of any surface of the body become potential transmitters of navigational information.

<sup>81</sup> Peripheral vision training is partly to allow the world to enter, because it is softer, not so much a tool as focus is. Peripheral vision is more apt to allow you to hear and feel. It's a softening of the vision.

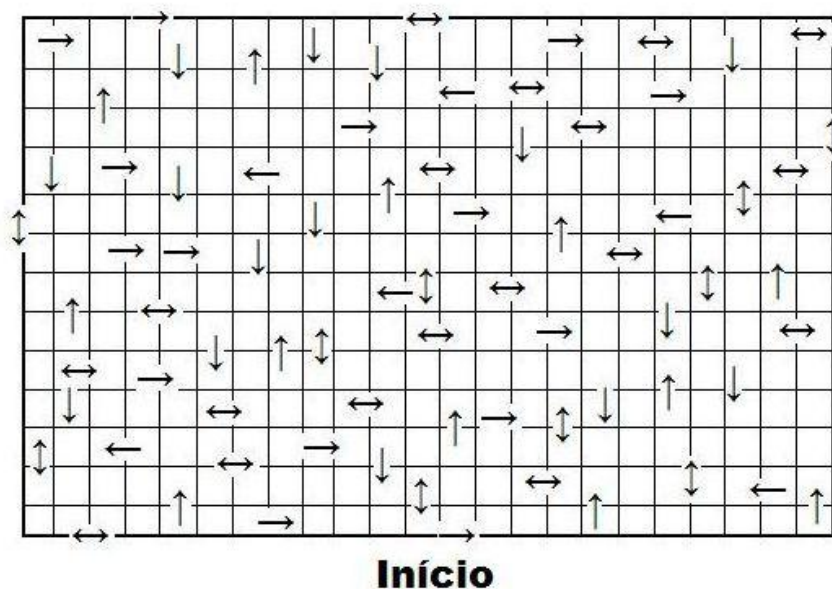
Em outras palavras, os contatistas se acostumam a ‘ver’ com a superfície da pele, com a sensibilidade dos ouvidos, com o refinamento do olfato e a umidade da boca. E neste tipo de trabalho, focar a atenção na visão periférica significa perdê-la (BUCKWALTER, 2010).

No CI também vivenciamos momentos de desorientação espacial, momentos em que perdemo-nos por instantes em meio ao espaço que nos rodeia, porque na fluência dos momentos o se perder abre espaço para interações inusitadas no diálogo formado a dois. Nesse sentido, é necessário mesmo potencializar a sensibilidade periférica. A visão periférica é um saber pelo sentir.

Anatomicamente, há uma região na retina chamada de fóvea, onde as imagens são focadas e ganham enorme nitidez. Se não focamos, as imagens ficam borradas, como quando não focamos as lentes de uma máquina fotográfica, por exemplo. As aves de rapina, como o gavião, a águia, o falcão, a coruja e o condor, são aves carnívoras que possuem duas fóveas, ou seja, podem focar imagens muito mais nitidamente que os seres humanos. Isso porque são aves predadoras, precisam de grande acuidade visual.

A visão periférica busca não focar, mas ampliar o campo de visão, evitando classificar as imagens. Há um exercício que experimentei pela primeira vez no ano de 2007, em um workshop com a americana Hilary Blake Firestone em Amsterdam, específico para se trabalhar a questão da visão periférica. Tal exercício foi bastante utilizado nas oficinas realizadas durante esta pesquisa. Por ter estudado CI com Nancy Stark Smith, possivelmente este exercício pode ter vindo de alguma de suas proposições. Eu chamo de caminhada em grades (figura 17). Todos os participantes posicionam-se lado a lado em uma fila próximo à parede, de costas para ela. A qualquer momento, e não necessariamente ao mesmo tempo, podem iniciar caminhadas para frente, e então para trás e para os lados, mas a regra é movimentar-se em linhas retas nunca fazendo trajetórias circulares nem diagonais. É sugerido que não se olhe para os lados, para baixo ou para cima, a cabeça deve flutuar no topo da coluna e deve-se buscar uma visão suave. As pálpebras mantêm uma suavidade, acariciando os globos oculares. Não se deve focar em nenhum ponto, com o intuito de utilizar a possibilidade do campo de visão de 180°, na busca por ampliar o campo de visão para as costas. Assim, as costas tendem a ‘ver’ os 180° da parte de trás por meio da sensação e as laterais do corpo tendem a aumentar a percepção dos lados direito e esquerdo. Seguindo essas

orientações, cada pessoa precisa confiar que a pessoa de trás está responsável pelos colegas da frente. Aos poucos é sugerido que os corpos de trás comecem a absorver os corpos da frente através de um toque suave, acompanhando brevemente uma trajetória ou sugerindo uma pausa.



**Figura 17** – Esquema da orientação espacial da caminhada em grades

Toque é trabalho de sensibilidade, que potencializa a visão periférica. Isso significa estar sensível para perceber o que o outro está sugerindo. Assim, quando um propõe e o outro dá espaço, percebendo a sugestão do colega, a comunicação se estabelece, dando espaço para que a dança aconteça.

Todo este trabalho sugerido a partir da experimentação da interação das leis da física com o movimento e o despertar dos sentidos ocorrem simultaneamente. Levar a atenção para os eventos naturais do movimento e ampliar a percepção para o que está ocorrendo no momento presente, significa potencializar a expressividade. Fazer contato é buscar um corpo expressivo.

Quando Nita Little fala em ‘corpo virtual’, este corpo invisível que se prolonga em intenção, como citado no primeiro capítulo, o que está em questão a partir do contato é a expressão que ele promove. A própria visão periférica promove a ilustração para esta observação, pois o praticante começa a comunicar-se através da superfície de

suas costas. Assim, cada nova intenção de contato é um convite à expressão. O contatista, então, expressa com a sola dos pés, com a orelha, com a cabeça, com os dedos, com a parte de dentro da coxa, com os órgãos internos e qualquer outra parte de si, que carrega a totalidade do dançarino.

O ator deve expressar-se a partir de sua totalidade. Nesse sentido, a prática do Contato-Improvisação nos remete à prática proposta por Lecoq. No Capítulo Segundo, observamos que Lecoq (2010) propunha o que ele denominava de acrobacia dramática, em que nenhum exercício é feito sem sentido, ou seja, o virtuosismo não interessa tanto quanto a expressividade do movimento. Em cada exercício e em cada improvisação os atores e/ou estudantes devem encontrar um sentido, assim, a expressão ocupa o seu lugar devido.

O movimento não é um percurso, é uma dinâmica, outra coisa que um simples deslocamento de um ponto a outro. O que importa é *como* o deslocamento é feito. O fundo dinâmico do meu ensino está constituído pelas relações de ritmos, de espaços e de forças (LECOQ, 2010, p. 50).

Susane Langer (2006) afirma que na arte a realidade material do movimento deve se transformar em expressão. Ao transformar-se em expressão o movimento pode virar um gesto de dança. Nesse sentido, a autora apresenta o termo ‘poderes virtuais’ ao se referir às forças de dança. “O protótipo dessas energias puramente aparentes não é o ‘campo de forças’ conhecido dos físicos, mas a experiência subjetiva da volição e livre atividade” (p. 184). O ‘corpo virtual’ de Nita Little pode se relacionar com os ‘poderes virtuais’ de Langer no sentido de sua natureza subjetiva e expressiva. A expressão é visível, ou ela existe ou não existe, e esse estado é perceptível a olho nu.

As questões apontadas até agora poderão ser observadas a seguir nos relatórios escritos pelos participantes das oficinas realizadas durante esta pesquisa. O *feedback* dos atores é a fonte principal de observação dos efeitos que uma proposta pode suscitar.



## Capítulo Terceiro – Três Oficinas em Contato

*“Todos estos ejercicios tienen infinidad de posibilidades aplicadas ala danza em contacto, en esta asignatura aprendimos los fundamentos para a partir de nuestra experiència jugar com ellos y aplicarlos em nuestra propia danza, buscando cada veces nuevas posibilidades, incluso em la vida cotidiana, basada em las relaciones com los cuerpos que convivimos”*

Alejandra Tomé Rodriguez

### 3.1. Primeira Oficina: a experimentação de uma proposta

Esta oficina foi realizada como curso de extensão em novembro de 2009 no Departamento de Artes Cênicas da Universidade de Brasília (UnB) com duração de 20h. Participaram, em sua maioria, integrantes do grupo de pesquisa *Vocalidade & Cena*. Os três relatórios observados nesta primeira oficina foram produzidos pelos atores Adriano Roza, M.B.S<sup>82</sup> e Mateus Ciucci Ferreira. Adriano e M.B.S. são graduados em Artes Cênicas e Mateus ainda estava em formação no mesmo curso pela Universidade de Brasília. Os três relatam que haviam tido experiência prévia com práticas de dança contemporânea.

A primeira oficina realizada teve como objetivo experimentar a proposta inicial desta pesquisa, de observar que tipo de metodologia de aula, a partir dos princípios do CI, seria mais eficiente e pontual para a preparação de atores no sentido de potencializar a capacidade de contracena.

Nesse sentido, foi dado um foco maior desde o início para a noção de coletivo, construindo um espaço de prática. Assim, simplesmente caminhar pelo espaço da sala – caminhar para frente, caminhar de costas, caminhar lateralmente – serviu de base para que fosse possível diagnosticar as necessidades primárias do grupo. Por exemplo, pudemos observar questões posturais, maneiras de caminhar, de distribuir o peso do corpo de um pé para o outro, como se comportava a coluna, a cabeça e os braços, além

---

<sup>82</sup> M.B.S. é um participante que pede para não ser identificado.

de ficar nítido quem buscava e quem não buscava fazer contato com o espaço e com os colegas. Fazer ou não contato aqui significa observar o aproveitamento do contato dos pés com o chão durante a caminhada e durante as mudanças de direções, perceber o espaço entre o seu corpo e o corpo do outro, mover o espaço e conseqüentemente mover o outro, além de observar a maneira como cada um se posicionava no espaço e deslocava o ar com atenção à tridimensionalidade corporal. Ou seja, deslocar a superfície do corpo em busca do contato com o ar e com o espaço ao redor. Este trabalho é sustentado pela intenção do movimento e pela atenção à proposta sugerida. Adriano relata que “nas caminhadas propostas ficou forte o jogo do grupo. Não se podia executá-las sozinho ou sem perceber o espaço e os outros”.

Ao notar que a maioria dos participantes não buscava o tipo de contato mencionado, por estar com a atenção mais focada internamente, foram propostas algumas possibilidades rumo à noção de coletividade e de que os integrantes do grupo movem e transformam o espaço juntos a partir do contato. Ainda com relação às caminhadas, foi proposto um exercício em que a pessoa alonga um lado do corpo, direcionando o braço do lado escolhido diagonalmente para o teto, curvando todo o corpo, como se estivesse pendurado, o corpo ganha um formato de vírgula ( , ), arredondado e alongado (figura 15).



**Figura 15** – Corpo em desequilíbrio lateral

Uma vez buscando este direcionamento do braço, o praticante vai deslocando-se do centro de gravidade até encontrar um desequilíbrio, assim, para não cair no chão, ele recupera o equilíbrio apoiando-se com os pés, antes da queda. Este exercício propõe

a busca do contato com o chão e com pontos diferentes do espaço, ao direcionar os membros em direção oposta, ou seja, enquanto um dos braços alonga-se para cima, as pernas alongam-se para baixo, em direção a terra, potencializando o contato. Podem ser observadas, assim, a ação da inércia, do peso, do *momentum* e da ação e reação. Na verdade, podemos observar a atuação das leis da física em todo tipo de movimento, pois, como já observamos anteriormente, estamos constantemente sujeitos à atuação das forças da natureza. Porém, há exercícios específicos em que podemos observar e potencializar o aproveitamento dessas forças para realizar movimentos com menos esforço. Este exercício descrito é a busca pelo desequilíbrio, que é consequência do afastamento do centro de gravidade. Aproveitar a gravidade dá ímpeto ao movimento.

Outro exercício de observação das forças primárias que atuam no movimento foi simplesmente a observação do caminhar. A percepção de que andar significa primeiro cair para então recuperar-se é uma observação atenta da atuação da gravidade nos corpos e o esforço para manter-se em pé. Aproveitar a queda e a recuperação na caminhada significa minimizar esforços, possibilitando que o esqueleto encontre sustentação em contato com a terra. Com esses exercícios percebemos um processo constante de reeducação do movimento.

Durante esta primeira oficina havia sete pessoas participando ativamente. No final, somente três pessoas continuaram assíduas na busca pela pesquisa dessas sutilezas. O trabalho e a atenção ao micro na busca pela pesquisa de movimentos talvez tenha afastado algumas pessoas. Muitas aulas de práticas corporais tendem a buscar pelo jogo, pelo lúdico. Ao encontrar trabalhos em que o foco é esta relação singela e atenta ao pequeno e às forças que movem o corpo no espaço, livre de regras, as pessoas tendem a achar o trabalho chato ou enfadonho. Adriano Roza, afirma em seu relato que “A abordagem pelos princípios do movimento dessa oficina, apesar de às vezes parecer meio boba, acabou gerando um conhecimento refinado sobre o movimento”. Este refinamento na atenção ao movimento está relacionado diretamente à pesquisa de Steve Paxton. A pequena dança, como descrita no segundo capítulo, é um referencial básico para esta percepção sutil dos micro-movimentos.

Dando continuidade a este trabalho da relação com o espaço e os seres moventes que o transformam, sugeri outros exercícios. Na verdade, a noção do coletivo, por meio da relação com os outros corpos no espaço, permeou toda a oficina, pois é

princípio básico para a evolução de qualquer trabalho relacionado ao CI. Assim, praticamos o exercício de caminhadas em grade, exemplificado no segundo capítulo, em que as pessoas devem deslocar-se em caminhadas sempre em linhas retas para frente, para trás e para os lados, formando ângulos retos imaginários no chão, ou seja, sem deslocamentos em diagonais. A atenção aqui está no trabalho com a visão periférica, o participante não olha para os lados, nem para trás, nem para cima e para baixo. Ao buscar a atenção para qualquer pessoa que entre neste espaço de visão de 180°, amplia-se o campo de visão e, conseqüentemente, a percepção espacial em relação aos outros. Quem está atrás é responsável por quem está na frente, então, para evitar acidentes de colisão, a atenção deve ser aumentada no sentido de proteção. Assim, ao extrapolar o exercício, podemos incluir o toque como elemento de proteção, absorvendo o corpo do outro com um toque suave que acompanha o movimento do colega, avisando-o sobre a velocidade e o espaço apropriado a ser percorrido de costas. De acordo com Adriano Roza, “O fato da visão ser parcial já parecia provocar outros tipos de atenção. O toque também provoca esse outro tipo de atenção, agora pelo tato”. O trabalho com a visão periférica extrapola a ‘visão’ para a superfície da pele, sensibilizando-a para a relação com o outro. O participante fala da visão parcial, referindo-se à situação de não poder virar o rosto para focalizar. E de acordo com o seu relato, fica evidente que este trabalho com a visão suscita outras formas de atenção.

Adriano já havia participado de oficinas de CI e relata que desde o início dessas experiências ele “acreditava que suas possibilidades eram enormes e suas nuances refletiam em diversas – senão todas – as instâncias de seu corpo e seu movimento”. M.B.S. relata que à primeira vista reconheceu muitos elementos que ela já havia trabalhado em aulas de dança contemporânea, mas que minhas indicações “foram levando a percepção mais sutil do seu movimento e da relação do seu corpo com o corpo dos colegas”. Mateus sugere que a oficina demonstrou “de maneira clara que o movimento e suas qualidades se ligam de modo diretamente proporcional ao conforto e a permissão da proximidade com o corpo do/da outro/outra”.

Quando foram introduzidos os exercícios de contato físico direto por meio do toque, muitas questões foram suscitadas. Observamos que se a pessoa não faz contato com o espaço e com o chão, ao entrar em contato com outra pessoa, a condição da falta de contato era explicitada. Todos relatam a dificuldade em trabalhar em contato físico

com outras pessoas possuidoras de diferentes tipos de experiências corporais, ou com menos experiência. E M.B.S. observa que os exercícios individuais, ou seja, sem tocar os colegas diretamente, serviram como parâmetro para observar as possibilidades corporais mais visíveis de cada um, evidenciando suas limitações. Depois, durante os exercícios de toque, ela já esperava algumas reações de acordo com suas observações. Ao afirmar que observava as limitações dos colegas, M.B.S. julgou a capacidade de cada um no momento da prática por meio da visão atenta. O que acontece é que, uma vez em contato, a pessoa pode ser surpreendida por outras capacidades do outro em relação às propostas que lhe são lançadas, mas agora por meio do tato. Por exemplo, um exercício básico de ação e reação e de trabalho com o peso é compartilhar a pélvis como ponto de contato. Nenhuma outra superfície toca a superfície do outro, senão a região pélvica. A pélvis é um centro anatômico, e ao conectar centro com centro, a possibilidade de encontrar o centro de gravidade um do outro é bastante provável. O interessante é observar que uma pessoa que antes sozinha não utilizava muito bem o apoio do chão como suporte, ao ter sua estabilidade desafiada pela ação do corpo de outro colega, demonstrava mais estabilidade que a própria pessoa que antes o observava em suas dificuldades. No CI, cada pessoa é responsável por si, então, enquanto ela age e reage, um arcabouço de experiências vai sendo formado como mecanismo de proteção que será ativado de modo reflexo ao perigo iminente. Neste caso, o perigo não é tão grande. Pélvis com pélvis é um exercício de grande estabilidade, e a partir dele habilidades relacionadas ao controle, estabilidade, introdução a dar e receber peso, vão sendo construídas e potencializadas. Durante exercícios de vôos, para os quais não evoluímos nesta primeira oficina, a noção de segurança e controle deve servir de base.

Mateus relata que por haver adultos de idades, experiências e funções hierárquicas diversas dentro do grupo o primeiro toque em contato físico era quase que um choque. Mas em decorrência deste encontro, o contato minimizava as diferenças, “Quase como se, tacitamente, o contato dispensasse essa hierarquização e limites pessoais e *nivelasse os corpos de modo horizontal*” (grifo meu), formando planos de consistência. Mateus ainda destaca a lembrança que guarda dos exercícios

Trouxeram-me assim uma lufada de ar fresco que me deixou mais leve, dando-me a sensação de me encaixar nos meus próprios eixos e me fazendo desconsiderar quaisquer medos ou superstições acerca da movimentação ou da aproximação a outro corpo, outro indivíduo, seja ele de qual gênero for.

O participante frisa também durante seu relatório a contribuição da oficina para a expansão de sua autonomia corporal. Podemos supor, então, que o desenvolvimento do que ele chama de autonomia corporal o leva para a questão da disponibilidade em afetar outros corpos de forma sensível, expressando sentidos por meio da comunicação não verbal.

M.B.S. observa que a partir do contato físico a possibilidade de diálogos físicos era potencializada,

Quando interagíamos, essas dificuldades [as de cada um] ficavam mais a mostra e tínhamos que buscar qualidades de movimento que trouxessem efeito positivo de acordo com o comando. E nem sempre buscar esse referencial era fácil e rápido, mas a cada dia percebi que a comunicação entre os corpos, e utilizando minimamente a fala, era aumentada.

Finalmente, com a observação dos relatos dos participantes citados, verificamos a relevância de que os exercícios aplicados durante esta primeira oficina tenderam a desenvolver a capacidade de comunicação não verbal por meio do contato entre os participantes. Evidenciar ainda mais a relação dois a dois a partir do gesto cinético com o toque, aliado à tendência por explicitar os princípios do trabalho, parecia possibilitar o desenvolvimento de capacidades expressivas de afeto rumo ao objeto desta pesquisa, a contracena. M.B.S. observa: “como um treinamento focado num grupo em comum pode facilitar a contracena”. A participante antecipa uma questão que se tornaria o foco central de toda a busca, assim, tratamos de desenvolver uma segunda oficina, com um grupo diverso deste primeiro, para testar a aplicação deste processo e verificar quais caminhos seguir na procura por uma estrutura da oficina que potencializasse ainda mais aspectos relacionados a contracena.

### **3.2. Segunda Oficina: consolidando a proposta**

Esta oficina foi oferecida como disciplina optativa do curso de Teatro da UFU na oferta do primeiro semestre de 2010. Qualquer estudante do curso poderia inscrever-se, inclusive de outros cursos da Universidade. A disciplina foi ofertada sob o nome de TETA – Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas, que possui uma ementa aberta no

sentido de acolher modelos de disciplinas que integrem ao espetáculo linguagens e técnicas. Com o subtítulo de Contato-Improvisação, a disciplina foi ministrada com uma carga horária de 60h, de forma intensiva, ou seja, as 60h horas foram condensadas em dois meses, 9h por semana. No início, havia uma média de 12 pessoas interessadas, entre estudantes de Teatro, Artes Visuais e Física. Com o passar de duas semanas, ao vivenciar a proposta, fechamos o grupo de matriculados em cinco pessoas, quatro estudantes do quarto período do curso de Teatro e uma estudante de Artes Visuais de nacionalidade espanhola, que estava em intercâmbio com esta Universidade. Junto a este grupo havia uma professora do curso de Artes Visuais, Luciana, e esporadicamente a contatista Deborah Maia de Lima, de Uberlândia/MG.

As observações aqui se referem aos relatos escritos produzidos por André Luiz Rodovalho, Linconl Santana Abbiati, Eduarda Pereira da Silva, Aline Jorge Silva, estudantes de Teatro e Alejandra Tomé Rodriguez, estudante de Artes Visuais em intercâmbio. Mesmo não sendo atriz, o relato apresentado por Alejandra suscitou uma série de questões pertinentes a este trabalho, e a sua presença no grupo de atores foi estimulante para que os outros observassem vários aspectos que foram trazidos principalmente por questionamentos dela que esporei no decorrer do texto.

Mais uma vez é interessante observar a evasão de participantes na oficina, durante as propostas de trabalho intensivo.

Percebe-se uma tentativa de tratar esta disciplina de uma forma que talvez a maioria dos alunos não tivesse ainda preparados, uma forma que não estamos acostumados, mais européia, intensiva, em vários momentos tive a impressão da boa vontade do professor de trazer algo novo e que está fora da nossa realidade tupiniquim. Talvez a nossa maturidade ainda não tenha atingido um nível de disciplina e trabalho tão diferente aos nossos olhos, mas tenho certeza de que tudo o que eu fiz vai ficar na memória e registrado por mim. Talvez a disciplina de Contato Improvisação não tenha sido o que imaginei antes do seu começo, mas cada tempo dedicado foi válido e vivido e o aprendido é o que fica.

Nesse relato de André encontramos um aspecto importante da proposta desta pesquisa, a disciplina, que não enclausura, mas coloca os praticantes frente às dificuldades de um trabalho intensivo de preparação. O participante diz que este tipo de trabalho está fora da realidade brasileira, pelo menos da noção que ele tem desta realidade. Outro ponto importante é a quebra de expectativa. Esta pesquisa, como mencionado anteriormente, visava aplicar em oficinas intensivas elementos muito

precisos e explícitos contidos na prática do CI. Assim, quando colocados frente à proposta desta pesquisa, diversas expectativas relacionadas à dança, ao movimento e às práticas corporais de preparação para atores vem à tona no relato dos participantes. “A princípio a minha visão da matéria de contato improvisação era de que teríamos a todo tempo danças e mais danças improvisadas”, assim como aponta Eduarda, “levei um susto quando começamos a trabalhar os princípios do contato”.

A intenção de trabalhar intensivamente, prática que requer disciplina, é própria do trabalho com o Contato-Improvisação. Se observarmos o início da pesquisa proposta por Steve Paxton em 1972, observaremos que foi um período de muita pesquisa, disciplina e evolução técnica, que refletiu no desenvolvimento de uma forma de dança. Em minha trajetória pessoal e formação, foi na dança que encontrei a disciplina, não obtive muitos estímulos nesse sentido em minha experiência com o teatro. Assim, a aplicação desta oficina integra a busca por encontrar sistemas de preparação de atores que sirvam à arte do teatro de forma a potencializar a noção de que para produzir sentidos complexos em cena, devemos nos preparar constantemente para tal.

As propostas trazidas para esta oficina significaram a consolidação da importância dos exercícios que levam a atenção ao grupo e à presença do outro no espaço, conforme discutido no primeiro tópico deste capítulo. Nesse sentido, trabalhamos as caminhadas sugeridas na primeira oficina, a noção de que alteramos o espaço em relação ao outro, ou seja, quando nos movemos, movemos o outro, pelo deslocamento de ar e pelas relações espaciais que se criam. Iniciamos também um trabalho de aproximações do grupo durante as caminhadas pelo espaço. Hora pesquisávamos as caminhadas por uma área maior de espaço, hora por uma área reduzida, o que sugeria que os participantes iniciassem a questão da aproximação, do contato físico e do toque. Nesse sentido, o grupo, em seu deslocamento realizava contrações e expansões, aproximando-se e afastando-se uns dos outros. As caminhadas e as aproximações, como na primeira oficina, serviram como diagnóstico de observação de como a pessoa fazia ou não contato com o chão e o espaço como um todo e como reagia ao aproximar-se tocando outros corpos com grande área de superfície do corpo.

Realizar caminhadas em um espaço deveras limitado faz com que as pessoas esfreguem os corpos uns nos outros, ativando a pele e o sentido do tato. Nesse momento, para continuar passando por entre as pessoas, encontrando caminhos para a



sua trajetória, trabalhei uma noção de relação bastante utilizada na improvisação e no contato-improvisação. Para encontrar espaço devemos dar espaço, ou seja, para encontrar caminhos devemos dar oportunidade para que o outro os encontre. Essa noção de dar espaço em busca do seu espaço é uma preparação para o diálogo dos corpos durante a dança a dois, ou durante outras estruturas de improvisação. Quando em contato com alguém, devemos receber a proposta do outro, abrindo espaço para a produção de sentidos dele. Assim, a nossa resposta como reação de produção de sentidos, encontrará espaço na recepção do outro, mesmo que a reação seja não acolher a proposta do outro.

Quando referimo-nos a esta noção, muitos utilizam o termo ‘escuta’, que seria a recepção e atenção para perceber a(s) proposta(s) do(s) outro(s), que é própria do trabalho com o despertar dos sentidos especificado no segundo capítulo. O participante Linconl salienta que “o trabalho em aula traz muita concentração ao seu corpo, mas não algo fechado somente em você, pois trabalha a escuta, a percepção com o que está ao seu redor e como lidar com isso, como tornar isso estímulo ao seu trabalho corporal”. Apesar de focar a conclusão de seu relatório somente na potencialização do que ele nomeia de consciência corporal, em afirmar que o “contato-improvisação traz uma vivência mais consciente” e relacionando esta oficina com a disciplina de consciência corporal do curso de Teatro, a afirmação de que o CI mantém o foco no indivíduo, mas ao mesmo tempo propõe a relação com o mundo externo e “como lidar com isso” confirma a natureza estimulante do trabalho do CI para a contracena.

Durante esta oficina, incluímos um trecho de um texto teatral a ser estudado e experimentado em contracena, a primeira vez em que Romeu e Julieta se falam na Cena V do Ato I da peça homônima de William Shakespeare (ver p. 120). A realização desta pequena cena ao final da oficina teve como objetivo observar as questões relacionadas à contracena que seriam suscitadas depois da prática da oficina proposta.

Observando os relatos, é possível perceber que alguns participantes ficaram muito incomodados e não conseguiram conectar a prática da oficina ao trabalho realizado na cena ou mesmo evitaram comentar sobre.

Fiquei pensando em como um texto tão clássico se relacionaria com o Contato Improvisação. No processo da disciplina pude perceber a tentativa do professor de trabalhar um trabalho de ator paralelamente com os princípios básicos do Contato Improvisação.

No relato de André, podemos observar que para ele não há relação entre os princípios do Contato-Improvisação e o que seria um trabalho de ator. Como se o trabalho com o texto e o trabalho com os princípios do CI andassem lado a lado, mas nunca se encontrassem. E quando afirma “acredito que o trabalho teria sido mais proveitoso se tivesse uma relação mais forte com as práticas que estavam sendo desenvolvidas corporalmente”, ele parece supor que a cena deveria incluir as formas físicas que estavam presentes na oficina, contudo, ele mesmo encontra a conexão profunda neste trabalho sem se dar conta.

Mesmo que a ligação entre o texto e o próprio contato improvisação não tenham sido fortes, ainda consigo achar uma certa relação entre as duas vertentes. Pois no texto o desejo de uma personagem pela outra é tão grande que em suas falas são reveladas suas verdadeiras vontades e sua personalidade individual. O anseio pelo toque, pelo beijo, pelo contato físico é transparecido pelas palavras chave. Julieta quer, mas ainda resiste e Romeu que desbrava todo e qualquer pudor para ter seu amor realizado [grifo meu].

André nomeia de “vertentes” diferentes o trabalho com o CI e o trabalho com o texto. Mas ao indicar o movimento que existe nas palavras enquanto intenção de um personagem em relação a outro, ele encontra toda a relação buscada e explorada nesta pesquisa, a contracena.

Aline, outra participante, observa que achou “bastante estranha” a relação do CI com o texto e afirma que “até hoje não é bem clara essa relação pra mim, até porque pode ser apenas outra proposta desvinculada a prática e sim vinculada apenas em sua pesquisa”. Em outro momento de seu relato Aline salienta seu desejo de voltar a dançar e que sentiu muito prazer durante a oficina, “Fiquei com bastante vontade de iniciar um processo de criação partindo do contato/improvisação, dentro do teatro, talvez eu use em minha disciplina de direção”. Mais uma vez podemos observar que para alguns participantes o CI “dentro do teatro” significa trazer os movimentos cinéticos suscitados por sua prática e a sua conseqüente forma para a cena. É possível compreender a confusão que existe nesses estudantes com a atividade da prática de preparação e o que se leva para a cena. Parece que a forma adquire grande prioridade e ela deve ser a ligação primeira entre a preparação e a cena.

De qualquer forma, Aline afirma que esta experiência foi importante para seu trabalho corporal, assim como André. Linconl e Eduarda também salientam que o período foi bastante proveitoso para o seu desenvolvimento corporal. Eduarda acrescenta que os exercícios explorados na oficina lhe trouxeram “base para futuramente desenvolver seu conhecimento na relação de contato e respeito com o corpo do outro”. A noção do contato com o outro está sempre presente.

Com relação a esta fixação pela forma, a participante Alejandra tece alguns comentários muito pertinentes em sua observação durante as aulas, especificamente com relação a um exercício de improvisação a partir do princípio das espirais. O exercício consistia em movimentar-se na busca por provocar espirais. Assim, uma pessoa pesquisava essa movimentação enquanto outra pessoa a observava. A tarefa do observador era atentar-se à forma das espirais do outro, ao reconhecer uma espiral, ele deveria tocar a parte do corpo da pessoa que possivelmente teria iniciado a espiral. Depois de um tempo de prática, trocavam-se os papéis, quem estava observando passava à busca pelas espirais em seus movimentos, e o outro observava. Então, ia trocando os papéis, estimulando os participantes para que tocassem o colega com outras partes do corpo, ou seja, tocar a perna com a lateral do braço, o ombro com a cabeça, a pélvis com as costas e assim por diante. O interessante é que mesmo o observador tinha de realizar várias espirais para entrar em contato com as espirais do outro. Indo para além do exercício, a terceira etapa consistia em não mais definir os papéis, ambos tocavam e eram tocados, ambos observavam a formação de espirais e sua iniciação, ambos dialogavam por meio do toque em estado de dança.

A la hora de bailar em parejas, cada pareja establece un tipo de danza, dependiendo de su estilo de movimiento y su propia personalidad así como La fusión de ambos cuerpos em una única danza. A personalidad de cada uno queda reflejada em sus movimientos em su propia y única danza: **cuero como lugar** [grifo meu].

Alejandra compreende claramente que os corpos que se fundem em um estado de dança abarcam a realização do corpo como lugar, em que os dois corpos são lugares de produção de sentidos complexos, tornando-se um, sem perder suas singulares. Durante esta oficina sugeri a leitura de alguns textos aos estudantes, como textos de

Silvia Davini (2008) e Sulian Vieira<sup>83</sup> que versavam sobre o conceito de corpo como lugar, textos sobre métodos de Educação Somática e sobre técnicas de preparação de atores. Assim, a participante traça relações com os conceitos observados nos referidos textos.

Por exemplo, sobre o exercício citado acima, da dança das espirais, Alejandra tece considerações interessantes, que vão ao encontro das conclusões que fizemos sobre os relatos de André e Aline. Ela afirma que pôde perceber claramente nesta aula a padronização estética como obstáculo para a prática, observando que foram as pessoas que não estudam teatro (Luciana e Deborah) que mais utilizaram seu “instinto”, justamente por achar que elas não possuíam certos conceitos tão “asimilados y tomados como única verdad y como válido, por ejemplo se tomaron el patrón de la espiral como única referencia, lo que hizo limitar las posibilidades de movimientos”. Aqui a participante se refere à perspectiva de abertura e à possibilidade de fugir das regras instituídas inicialmente no exercício, ou seja, na última fase da dança a dois, tudo é possível, o foco era nas espirais, mas uma vez em estado de dança, poderíamos explorar as demandas do devir em ação e reação deste encontro.

Os conceitos tão arraigados a que Alejandra se refere possivelmente estejam relacionados com a noção de forma e ‘limpeza’ de movimentos, conforme ela aponta.

Para mi ninguna danza fue súcia o limpia, la energía siempre estaba allí y cada uno tenía su personalidad y precisamente esa diferencia es la que le da autenticidad, pues de la otra manera, si todos nos preocupáramos con una estética implantada las danzas no serían tan diferentes y por lo tanto tan especiales. Lo mismo ocurre con la pintura, una perspectiva o unas proporciones implantadas hacen que la expresividad y la poética pierdan y todo se quede en algo puramente estético y formal, realista, algo que personalmente no me interesa.

Uma vez que a dança a dois se estabelece, a perspectiva de lançar mão de quaisquer elementos disponíveis no diálogo pelo toque em movimento é terreno fértil para desterritorializações relativas a quaisquer regras, sugestão ou indicação do instrutor. As demandas do diálogo em dança no CI subvertem qualquer busca pela forma. No CI a forma é consequência da experiência do movimento em dança.

---

<sup>83</sup> <http://vocalidade-e-cena.blogspot.com/2010/12/do-corpo-como-instrumento-ao-corpo-como.html>  
Acessado em 09/09/2010 às 21h39min.

Para potencializar a abertura para experiências como a de permitir que o movimento se faça forma, e também para dar espaço às percepções sutis e os reflexos corporais, o trabalho com a pequena dança foi incluído em algumas aulas. Foi então que percebemos a importância deste exercício na prática do CI e sua potência enquanto ação reveladora de espaços para o ator. Os participantes parecem sempre acometidos por uma surpresa quando a tarefa é ficar em pé, em pausa, observando as adaptações da estrutura corpórea para manter-se nesta posição. A ordem é não fazer ‘nada’, simplesmente observar, que já é muito. Dar espaço para os acontecimentos atuantes no presente, pois assim intensificamos a possibilidade de existência dos movimentos que estão por vi. Aline aponta que a pequena dança lhe trouxe várias imagens relacionadas aos movimentos das articulações. André acrescenta que nos movimentos mais acrobáticos ele enfim percebeu não que há tanta força muscular envolvida e que “não é exigido necessariamente força nos braços, e sim uma transferência de peso pelos membros permitindo a passagem pelo chão”. Possivelmente esta percepção tenha sido motivada pela pequena dança, e mesmo que a percepção não chegasse até esta compreensão, a pequena dança atua precisamente neste ponto, pois o corpo realiza constantes transferências de peso em apoio e contato com o chão para manter-se em pé.

Durante muitas aulas fizemos a pequena dança pés paralelos [não necessariamente], corpo alinhado, todos parados no lugar sentindo os movimentos que o corpo faz no espaço, o mais engraçado é que eu já tinha feito antes este exercício como vários outros que o Diego nos passou, mas agora eu tinha uma outra percepção do que foi feito durante o trabalho de nos observar na pequena dança, o que era as vezes muito chato e cansativo pelo fato de ter acabado de acordar e ter que perceber o meu corpo parado e não em movimento.

No relato de Eduarda, como em alguns outros, inclusive da primeira oficina, verificamos a observação de que já fizeram vários dos exercícios propostos. Na verdade, são outros exercícios, porque a proposta é outra. Tudo está na intenção da proposta.

André relata questões que para ele suscitaram diferenças em sua experiência e que a pequena dança possibilitou maior atenção ao trabalho, “permitindo uma movimentação que se originasse naturalmente e espontaneamente”. Salienta também que a percepção dos ossos como suporte para o movimento foi um aprendizado importante, e este aprendizado também se potencializa na pequena dança. “Os ossos pesam e assim podemos ter um deslocamento mais fluido e sem obstáculos”. Não

necessariamente referindo-se à pequena dança, mas em sua experiência com a oficina ele também relata que “a liberdade de expressão foi ampliada e o toque com o outro se tornou mais apurado”, referindo-se ao contato com os outros, com o chão e com a parede.

Alejandra também percebe que “cuando mueves una parte de tu cuerpo a partir de los huesos tus músculos solamente necesitan el mínimo esfuerzo, los mínimos tonos”, e relaciona esta experiência ao *Body Mind Centering* (BMC), referindo-se também à compreensão que teve a partir de um texto que lemos sobre este método. Não à toa um dos primeiros exercícios de toque que realizamos foi inspirado no chamado ‘toque ósseo’, como é nomeado na prática do BMC. Sucintamente, esta técnica significa entrar em contato com as três camadas do osso, perióstio (a pele do osso), osso compacto (a parte interna mais dura) e a medula óssea (onde as células sanguíneas são produzidas) (COHEN, 2009a). O exercício realizado na oficina consiste em uma pessoa ficar deitada em decúbito ventral (de barriga para baixo), tranquila, em repouso, enquanto outra pessoa repousa a mão sobre a região de seu sacro. Assim, camada por camada, da epiderme, pela fáscia, gordura, músculos, através do perióstio em direção à medula, o toque caminha neste sentido, cedendo. Demora-se um pouco nesta atividade, até que iniciamos o retorno pelo caminho inverso, da medula à epiderme.

“Após todas essas percepções [do trabalho com o toque] serem ativadas no meu corpo, o trabalho de acompanhar ou guiar uma outra pessoa, ou até mesmo ser acompanhado ou guiado, se tornou mais fácil e prazeroso”, relata Aline. O despertar dos sentidos que o trabalho com o toque provoca exerce bastante influência no desenvolvimento dos participantes e uma abertura à relação de contato com outras pessoas. “O trabalho é feito com o toque (contato) que traz atenção nos torna mais perceptivos quanto às experiências, discernindo os acontecimentos vividos por nós”, aponta Linconl.

No exercício citado, a região escolhida para o repousar da mão foi a região sacral por se tratar de uma região central anatomicamente. A atenção ao trabalho com a região central do corpo, como a pélvis, por exemplo, foi bastante explorada, como consequência da aplicação na primeira oficina. A partir do exercício pélvis com pélvis, as pessoas são convidadas a encontrarem os centros de gravidade uns dos outros em relação ao seu próprio, para equilibrarem-se por alguns momentos, enquanto

desequilibram-se. A busca constante pelo equilíbrio é própria do corpo humano, o que intentamos observar desde o início com a pequena dança.

Aline observa o trabalho de centro como algo muito interessante, “pois a estabilidade nos proporciona movimentos com fluxo de peso controlável, até nas movimentações em dupla, onde você convida o parceiro a ir ao chão dando peso e conectando seu centro ao dele”. Assim, ela também nota que se não há conexão entre os centros, o caminho até o chão fica dificultado. Posteriormente ela também acrescenta que a conexão dos centros promove curvas nos corpos, trazendo “bem visivelmente a forma de espiral no corpo durante o rolamento e descida ao chão”.

Para potencializar esta questão dos equilíbrios, do suporte ósseo, do trabalho com o centro e da circularidade, ofereci somente nesta oficina uma aula em que os participantes faziam contato com bolas grandes infláveis próprias para o trabalho corporal. No local em que a oficina era ministrada havia várias bolas, portanto me propus a trabalhar com elas como preparação para as aulas mais acrobáticas que se sucederam. Ao girar, espiralar, rodar e buscar diversas possibilidades de movimentos a partir da entrega do peso corporal para o chão através das bolas, intentamos encontrar possibilidades de contato sem o risco iminente de machucar o colega. Sobretudo porque entre os participantes das três oficinas, encontramos uma maioria de pessoas com pouca prática de movimento, pouca prática de preparação corporal e atenção a questões básicas as quais desenvolvemos neste trabalho. Por mais experientes que alguns dos participantes possam ser, a prática, se não for constante, cede lugar ao comodismo. Então, seria perigoso buscar as experiências mais acrobáticas entre os participantes das oficinas. No entanto, com esse grupo de estudantes de teatro da segunda oficina, senti-me impelido a trabalhar isso com eles, talvez pelo excesso de curiosidade e disponibilidade para explorar esse tipo de movimentação. Cabe salientar que não trabalhamos no sentido de aprender padrões de movimentos específicos, mas de entregar o peso a outro corpo, no caso à bola, e observar as possibilidades seguintes. Depois da experiência com as bolas, quando buscamos girar de cabeça para baixo, transferindo o peso de um lado para o outro, transversalmente sobre as costas do outro, a sensação anterior suscitada pela recepção das bolas havia provocado maior noção de transferência gradual do peso, agora em contato com outro corpo humano, ou seja, outra pessoa.

Pude observar que os exercícios aplicados na oficina estimularam profundamente a relação com o outro, e a busca do contato sutil e atento, provocando ações e reações. Sem dúvida a contracena poderia ser estimulada.

O trecho abaixo do texto teatral *Romeu e Julieta* foi escolhido para ser trabalhado tanto nesta oficina como na terceira oficina realizada novamente com o grupo *Vocalidade & Cena*.

**Romeo:** *[To Juliet]* If I profane with my unworhiest hand  
This holy shrine, the gentle sin is this;  
My lips, two blushing pilgrims, ready stand  
To smooth that rough touch with a tender kiss.

**Juliet:** Good pilgrim, you do wrong your hand too much,  
Which mannerly devotion shows in this;  
For saints have hands that pilgrims' hands do touch,  
And palm to palm is holy palmers' kiss.

**Romeo:** Have not saints lips, and holy palmers' too?

**Juliet:** Ay, pilgrim, lips that they must use in prayer.

**Romeo:** O! then, dear saint, let lips do what hands do;  
They pray, grant thou, lest faith turn to despair.

**Juliet:** Saints do not move, though grant for prayers' sake.

**Romeo:** Then move not, while my prayers' effect I take  
(SHAKESPEARE, 1998, p. 833-4).

**Romeu:** *[A Julieta]* Se minha mão profana o relicário/  
em remissão aceito a penitência;/  
meu lábio, peregrino solitário,/  
demonstrará, com sobra, reverência.

**Julieta:** Ofendeis vossa mão, bom peregrino,/  
que se mostrou devota e reverente./  
Nas mãos dos santos pega o paladino./  
Esse é o beijo mais santo e conveniente.

**Romeu:** Os santos e os devotos não têm boca?

**Julieta:** Sim, peregrino, só para orações.

**Romeu:** Deixai, então, ó santa! Que esta boca/  
mostre o caminho certo aos corações.

**Julieta:** Sem se mexer, o santo exalça o voto.

**Romeu:** Então fica quietinha: eis o devoto./  
Em tua boca me limpo dos pecados. *[Beija-a]*  
(SHAKESPEARE, 2008, p. 27-8).

É este o momento da peça de teatro *Romeu e Julieta* em que os personagens que dão nome a ela se falam pela primeira vez. E este encontro chega aos nossos ouvidos com a sonoridade de um soneto inglês, organizado em três quartetos e um dístico, forma profundamente dominada por Shakespeare. A tradução em língua portuguesa perde consideravelmente em forma e sentido, mas nos dá a amplidão



possível deste belo momento. Ao compartilharem esta forma, Romeu e Julieta se tornam um. A cada réplica, eles se aproximam, não somente a partir dos sentidos das palavras-chave, que são as palavras que não podem deixar de ser ouvidas de forma alguma, porque trazem sentido chave, mas também porque eles se apresentam com menos versos a cada vez, diminuindo o espaço de fala de um e de outro, ao se aproximarem. Assim, Davini (2007) salienta que “o desafio em termos de atuação desse soneto se dá em que essa união somente se realizará no presente da performance quando a voz de um se funda na voz do outro” (p. 153), e cada réplica dá continuidade à réplica anterior, integrando-se na forma. Assim, “o soneto em si mesmo é o beijo. Deste ponto de vista, a forma não é convenção nem continente do sentido, senão sentido em si mesma” (p. 153). A escolha, então, deste soneto para ser trabalhado nas oficinas se justifica na exata medida em que ele representa exemplo ótimo de potente contracena.

Sobre o soneto ser o beijo de Romeu e Julieta, podemos observar algumas palavras-chave nesse sentido. Ao olhar para a versão original em língua inglesa, salientamos “hand-lips-touch-kiss-hand-hands-hands-palm-palm-kiss-lips-lips-lips-hands”, e em língua portuguesa “mão-lábio-mão-mãos-beijo-boca-boca-boca”. Há todo um movimento de encontro, resistência e integração de corpos no soneto.

A velocidade vertiginosa de Romeu, e sua direcionalidade, sempre adiante, que o faz entrar na festa, pular o muro do jardim e partir para o exílio, ficam já estabelecidas nesse diálogo no contraste produzido pela reciprocidade que, permanecendo sozinha perante ele, Julieta consistentemente oferece em cada réplica (DAVIDNI, 2007, p. 105).

Romeu avança velozmente em sua fala direcionado a Julieta, sugerindo o beijo, objetivamente, “hand-lips-touch-kiss”, Julieta o pára, “hand-hands-hands-palm-palm-kiss”, mas não o impede. Enfim, o beijo, “lips-lips-lips-hands”. Todo este movimento de encontro, proposta e resistência está presente nesta contracena.

Durante a oficina, os estudantes aprenderam o soneto, de forma que todos soubessem o texto, e trabalhamos o sentido das réplicas rumo ao beijo. No final da oficina realizamos a cena algumas vezes. Uma vez colocados em situação de contracena, com a forma do soneto sugerida por este texto clássico, os participantes tiveram a oportunidade de observar livremente questões em sua atuação relacionadas a contracena.

Como dito anteriormente, os estudantes por muitas vezes não compreenderam a relação deste trabalho com a prática dos princípios do CI realizados. De qualquer forma, estes apresentaram bastante entusiasmo na busca pelo trabalho da contracena.

Ao consolidar alguns exercícios que potencializam as questões a serem observadas, selecionei ainda mais os exercícios para a aplicação da terceira oficina, explicitando o foco na relação que se buscava.

### **3.3. Terceira oficina: apontando caminhos**

Analiso esta oficina a partir dos relatos escritos de Adriano Roza e M.B.S., que haviam participado ativamente e assiduamente da primeira oficina mencionada neste trabalho e também os relatos de Sulian Vieira e Fernando Martins, que puderam participar de forma mais precisa desta vez. Outras pessoas participantes do grupo de pesquisa *Vocalidade & Cena* participaram também, porém, não de forma constante durante o processo. A duração desta oficina foi de 20h.

Aqui nesta terceira oficina selecionamos os exercícios que melhor surtiram efeito nos participantes das outras oficinas, rumo à potencialização da experiência da contracena no teatro. Todos os participantes salientam esta experiência como bastante positiva, objetiva, atenta e potente para o trabalho do ator e para a ampliação da noção da contracena. A maioria observa que para conseguirmos enxergar as nuances do trabalho aqui realizado no momento da contracena escolhida, o soneto de Romeu e Julieta, precisaríamos de mais tempo. Nesse sentido considero que um caminho de descobertas para futuras pesquisas é trabalhar intensivamente e por tempo maior com o material aqui sugerido.

De qualquer forma, a partir da oficina, os participantes apontam uma série de nuances perceptíveis durante o trabalho de contracena. Adriano relata que “os corpos dos atores se colocavam de forma mais pronta e alerta. Talvez em contato, mesmo que distantes”. Nesse sentido, o participante observa que todas as experiências que teve com oficinas de preparação de atores operaram em “níveis idênticos”, o que contradiz seus comentários seguintes de que encontrou um diferencial potente no trabalho vivido nesta oficina. Assim, “Nos momentos da ‘pequena dança’ ou do contato cuidadoso com o próximo, por exemplo, a necessidade de ampliar a consciência dessas questões mínimas

exigia de mim um estado outro que posso comparar com o tônus muscular de prontidão”. A pequena dança parece ser o elemento que fornece o estado de prontidão e abre caminhos para questões sobre a presença em cena. Sulian também observa que o estado de disponibilidade era uma sensação presente de modo geral durante o trabalho.

Se o princípio da contracena for o contato do nosso corpo com todos os materiais da e para a cena, (essa nossa abertura para afetar e ser afetado, desde o texto, aos objetos, o espaço, o som, o corpo do outro, da platéia, o autor, etc) imagino que a persistência em tais estímulos, tais formas de contato, possa intensificar o contato entre os atores e o público, potencializando mesmo o que comumente chamamos de contracena.

O relato de Sulian nos remete ao que trouxemos no Capítulo Primeiro ao observar os escritos de Lecoq (2010) sobre *Disponibilité* e *Complicité*. Estados de prontidão e disponibilidade para o trabalho da cena e estados de cumplicidade em contato com parceiros de cena e o público parecem ser potencializados pela ampliação do contato com o mundo externo. Sulian também observa que durante a oficina o entendimento que ela possuía sobre a contracena foi ampliado de forma positiva.

A oficina me fez considerar pontualmente o que o termo pode significar para a encenação e a atuação. A princípio me remetia às diversas relações de força, de embate em uma peça. Pensava a contracena com foco exclusivo na atuação entre dois ou mais atores, ou atores e público e em como, a partir destas relações humanas, se estabeleciam as diversas relações de poder em uma peça ou cena. Com a oficina esta noção ampliou-se para mim, sobretudo ao considerar de modo mais amplo a importância da noção de contato para o nosso trabalho, de afetar e ser afetado.

A busca por contato em níveis diversos parece ter ampliado as possibilidades da atuação. Nesse sentido, Adriano também comenta que este processo de interação em contato “chega perto da idéia de que o corpo resolve problemas por si só” e que treinamos este corpo para tal. Ou seja, para atualizar uma cena, devemos não somente entender o que se passa na cena e quais as forças e sutilezas que devem vir à tona, mas que corporalizar o texto é essencial enquanto experiência.

Stanisláski pesquisava na fase final de sua vida o método das ações físicas, tirando o foco da vida psicológica como fase inicial da composição do personagem ao propor que a composição se daria do externo para o interno (BONFITTO, 2002; HODGE, 2010; NUNES, 2009). Grotowski também caminha nesse sentido (HODGE,

2010). Como notamos no Capítulo Primeiro ele desenvolveu toda uma experiência que se embasava na pesquisa dos movimentos corporais. A partir da experimentação inspirada na Ioga, ele observou que os atores ficavam com a atenção muito fechada em si mesmos. Assim, apontou a necessidade de extrapolar a questão para o contato com o mundo externo.

Adriano Roza relata sobre esta oficina que

O trabalho com o texto já foi inusitado pelo simples fato de pensar o corpo como parte do processo. Em geral, todos os trabalhos que fiz voltados para o texto/fala partem de uma idéia ou psicológica ou sonora do processo. Ignoram que mesmo o psicológico e o sonoro se dão no corpo ou se produzem a partir dele.

De acordo com sua experiência e trajetória de estudante de teatro e ator, Adriano observa ainda que ou os trabalhos de preparação focavam muito no texto sem trazê-lo para a experiência do corpo ou focavam muito nas ações físicas e que “esses processos acabam sendo extremamente ‘físicos’ e também tendem a ignorar a fala, o texto. Encontrar nuances de trabalho e entre lugares são sempre mais complexos. A busca aqui se dá neste lugar. M.B.S, por exemplo, observa a dificuldade em encontrar a suavidade e o tônus necessário para cada experiência. Nos exercícios de puxar e empurrar o colega a ação não surtia o efeito pontual que necessitava, porque ela colocava muita força, sem encontrar a suavidade. Mas quando era necessário agir com 100% da intensidade, ela não chegava ao máximo. Nesse sentido, ela afirma que nunca viveu uma experiência de preparação corporal que desse tanta ênfase na potencialização da contracena.

Todo este trabalho foi evidenciado na contracena. E se tivéssemos tido mais tempo de treino corpóreo e de trabalho de texto com meu colega, arrisco dizer que seria muito melhor o resultado e experiência. Trabalhamos com o soneto de Romeu e Julieta e senti que as nuances mínimas começaram a se revelar logo no princípio. O esforço para entrar em contato com o colega, com o texto e suas variações sutis foi bastante reduzido. O corpo apesar de querer retornar aos “velhos” padrões estava mais flexível e à vontade, o que facilitou para mim o contato com o meu colega de cena.

Para M.B.S., os exercícios em duplas favoreceram as melhores respostas. Um exercício realizado na oficina, inspirado em oficinas que vivenciei com Daniel Lepkoff (2009–2010) no decorrer desta pesquisa, consistia em que dois participantes, um de

frente para o outro tocassem com uma das mãos a região do esterno do outro. Buscava-se a conexão, por meio do toque, com o centro de gravidade. Assim, a pessoa que tocava com a mão realizava certas ações como empurrar o outro para longe de si, com intensidades variadas, ou empurrar-se, afastando-se do outro. A observação e realização deste trabalho evidenciaram nuances de movimentos e controle do tônus variados. O diálogo se dá no entendimento e na sensação do toque. M.B.S. observa que “Quando a percepção está afiada e o tônus equilibrado para cada movimento, a sensação de equilíbrio é impressionante. A noção de contribuição em contato com o colega é clara e positiva”.

Ao comentar sobre o trabalho da contracena no soneto, observando os registros feitos em vídeo, Sulian comenta a percepção de que ainda sentia falta de contato com o outro e que nosso trabalho estava apenas no começo. “Parecia ainda uma grande abstração transpor todos aqueles exercícios tão relacionados ao deslocamento do corpo para uma gestualidade com foco na voz e na palavra”. Assim, ela salienta que a realização de exercícios que viessem a focar mais profundamente nas relações que o texto sugere, poderiam potencializar ainda mais esta experiência. “Quem impulsiona quem, quem provoca quem, quem interrompe o movimento, quem resiste, há momentum?”. De toda forma, Sulian ainda acrescenta que no trabalho com as palavras-chave ela encontra “momentum”, ou seja, aproveitar a trajetória e a intensidade do movimento (ou da palavra), intensificando seu sentido com o mínimo esforço.

Fernando Martins acrescenta:

As atividades realizadas ao longo da oficina possibilitaram a reflexão sobre o conceito de ação e sobre a importância do desenvolvimento de propostas de trabalho, ao longo do período de formação de atores, que considerem a contracena como fonte de sustentação do trabalho de atuação. Expandir noções de foco, centralizar a atividade nas relações com o outro e considerar noções mais amplas de percepção, parecem nutrir um lugar mais complexo das atividades corporais nesses processos. Dessa forma, as atividades vinculadas ao movimento, extrapolam os limites definidos pela linguagem corporal e podem contribuir com noções de ação na cena e na contracena, inclusive, no trabalho pautado no contato com o texto teatral e na produção de palavra em cena.

Observamos, assim, que a experiência realizada durante a terceira oficina surtiu efeitos mais precisos com relação a contracena, abrindo questões a serem exploradas futuramente.

## Considerações Finais

O Contato-Improvisação é uma forma de dança aberta. A partir desta abertura, podemos pesquisar infindáveis possibilidades de aplicação, segundo nossos interesses específicos. Na verdade, este movimento de focar em questões particulares de uma técnica e utilizá-la a nosso favor pode ser realizado com qualquer tipo de técnica. Mas observo que o diferencial do CI é seu convite para a subversão da forma que se estabelece. A subversão do senso-comum e o convite à singularidade de cada encontro em contextos de dança favorecem a multiplicidade de geração de sentidos.

Hoje, há 39 anos de sua origem, o CI se mantém como dança de afetos e de possibilidades. A cada nova dança, a cada novo encontro produzimos vários sentidos em relação às demandas do outro que me toca e que é tocado por mim. O contato com outra pessoa é uma realidade física que se transforma em expressão a partir do diálogo que se estabelece. Este diálogo não precisa ser lógico, nem manter uma linha coerente de sentido, é desterritorializado, assim como o rizoma, é conectável em qualquer ponto, é passível de novas conexões e não se arrepende de suas proposições. Correndo linhas, territorializa-se para então esvanecer-se logo à frente na busca pelo desconhecido. O encontro no espaço do CI sugere danças e pode constituir-se Arte.

Durante os dois anos e meio em que realizei a pesquisa, no desejo de expressar minhas idéias, descobertas e pensamentos sobre esta forma de dança aplicada na preparação de atores, pude chegar a diversas conclusões não fixas e a novos questionamentos. Por exemplo, o CI é também uma dança social, ou seja, existem comunidades de contatistas espalhadas pelo mundo em que as pessoas encontram prazer imenso em se juntar por um tempo e dançar livremente. Esses encontros geralmente são chamados de *Jams* de contato. Os festivais internacionais de CI que existem pelo mundo oferecem um campo excelente para dançar o dia (ou noite) inteiro com infindáveis tipos de pessoas, favorecendo mesmo a troca de afetos. Ao dançar em diversos tipos de *Jams* eu descobri que não gosto de dançar com todo mundo, não tenho prazer em dançar com algumas pessoas, às vezes a troca de afetos não flui, ou flui, mas é ruim, o afeto nem sempre é prazeroso, mas suscita estados e provoca experiências marcantes. Então, mesmo não sendo prazerosos, os afetos tendem a ser positivos. Nessa

percepção, descobri que o CI aplicado na busca pela produção artística ou na preparação de atores e dançarinos me atrai infinitamente mais que o encontro social nas *Jams*. Descobri que pesquisar movimentos por meio do CI e potencializar a expressão em um contexto investigativo é mais prazeroso para mim do que a dança descomprometida com a cena. Não que o encontro da dança pela dança não leve a descobertas profundas, ou que não suscite a expressão e talvez até a pesquisa. Mas pensar na cena, pensar em pesquisar o CI a ser desenvolvido como cena de improvisação, como apresentação para um público, ou como meio de preparação para ela, pressupõe algumas especificidades.

Nesta pesquisa focamos nos princípios básicos do CI buscando potencializar a contracena, questão que pareceu caber perfeitamente nas necessidades do ator em cena, entre elas a relação com o mundo externo para a consolidação da expressão. Contato e improvisação são os elementos que constituem esta forma de dança. A busca pelo contato leva à improvisação que sugere diálogos que desperta os sentidos que irrompe em possibilidades.

Desde o início de minha formação de ator e dançarino contemporâneo eu sempre me questionei sobre o porquê de estar em cena, o porquê de dançar, de atuar, o porquê de gostar de uma prática de preparação e não de outra, o porquê de gostar mais da preparação técnica da dança do que a preparação que tive como ator. Hoje compreendo que as experiências mais palpáveis, com princípios bastantes claros e explícitos atraem mais a minha percepção e se mostram frutíferas, como na pesquisa que realizei.

Este trabalho não pretende fechar um significado ou uma visão unívoca sobre o CI, mas configura-se como um meio de aplicação desta forma de dança tão convidativa ao teatro, da maneira que eu pude e logrei realizar como pesquisador. A forma aberta, coletiva, democrática e tão cheia de adjetivos interessantes que o CI mantém, graças à generosidade de Steve Paxton e seus colegas em permitir que a sua pesquisa fosse livremente apropriada, pode ser abordada e vivenciada segundo os desejos de cada um. No entanto, cabe certa dose de bom-senso a todos que se colocam em uma busca desta magnitude; o que estou propondo é ainda Contato-Improvisação? Nomear a própria prática é tarefa por vezes difícil. O importante é observar que o CI move, abala e desarticula o estabelecimento de regras, conceitos fechados e desejos de dominação e poder centralizado.

Assim, enquanto ator e dançarino deste tempo, que se empenha em compreender a era contemporânea, produzindo discursos<sup>84</sup>, eu percebo que o ator deve corporalizar as questões de sua arte. Compreender por ações é diverso do compreender por estagnações. Esta dissertação de mestrado não é uma dança e nem é teatro. É um texto que sugere uma prática em busca da cena. E escrever sobre atividades tão práticas quanto preparar-se para produzir sentidos em dança e teatro é tarefa deveras complexa. A percepção através da leitura da prática aqui proposta nunca será a mesma da percepção que se adquire ao praticá-la. Para o ator, corporalizar o texto teatral de *Romeu e Julieta*, que nos foi legado por William Shakespeare através dos séculos, é produzir sentidos complexos a partir de uma estrutura sugerida. O conceito de corpo como lugar de produção de sentidos complexos controláveis em cena traz a noção de fazer corpo o texto, de fazer corpo a cena. Assim, Silvia Davini nos estimula a mais uma noção, a de corpo como primeiro palco da cena. É no corpo, que é a própria pessoa, que primeiramente a cena se dá. Se não houver corporalização o que resta? O texto impresso? Idéias?

Corporalização é uma tradução de *embodiment*<sup>85</sup>, que significa tornar corpóreo. “A corporalização é justamente um processo de rotinas cognitivas do organismo” (QUEIROZ, 2004, p. 174). Durante esta pesquisa chegamos à conclusão de que as oficinas aplicadas aos grupos de atores lograram corporalizar a contracena na prática do teatro, como pudemos observar nos relatos dos participantes. Futuramente talvez seja interessante desenvolver e adensar as estruturas de oficinas para atores com este enfoque da busca pela corporalização da contracena em uma peça teatral específica, aprofundando na observação atenta às relações de contato que o texto propõe. O trecho de *Romeu e Julieta* foi trabalhado justamente pelo contato sugerido por sua forma, mas não focamos em trabalhar exercícios que aprofundassem detalhadamente o gesto e o movimento suscitado pelo texto de forma tão específica. Os exercícios desenvolvidos nas oficinas aqui aplicadas tratavam do contato de forma abrangente.

---

<sup>84</sup> Penso a dança contemporânea como aquela que traz para a cena um questionamento, ou seja, o dançarino entra na contemporaneidade quando se posiciona discursivamente sobre a sua Arte. O que não deslegitima a oportunidade de se ter prazer em dançar.

<sup>85</sup> “‘Embodiment’ pode ser traduzido como incorporação, corporificação, encarnação, encorpar, e como ‘corporalização’”. A autora salienta que ‘corporalização’ é mais abrangente, por não trazer equívocos de interpretação como ‘incorporação’ ou ‘encorpar’ (QUEIROZ, 2004, p. 168).



A experiência vivida por mim enquanto proponente das duas primeiras oficinas citadas no Capítulo Terceiro foram excelentes no sentido de poder identificar o que melhor funcionava com cada grupo especificamente e quais exercícios iam melhor ao encontro da busca pela potencialização da contracena. Os exercícios em dupla em sua maioria geraram bastantes resultados nos participantes. Consolidamos a noção de que os exercícios que buscam a ampliação do contato com o mundo externo, ou seja, com o espaço e com os objetos e pessoas que os rodeiam, conferem inteireza de presença ao trabalho do ator. Ao fazer contato com outros corpos que habitam o espaço ampliamos a noção de coletividade e a certeza de que a relação com o outro traz volume e resistência para o atuante.

Finalmente, observamos que este tipo de trabalho de preparação de atores por meio dos princípios do Contato-Improvisação coloca-se em um lugar de potencialização dos afetos e da expressividade, compreendendo-os como intenção e atenção. Corporalizar o outro é potencializar a contracena. Corporalizar a percepção da ação e reação faz compreender aspectos cruciais para o ator e opera em níveis sutis da interpretação teatral.

## Referências

### 1. Bibliográficas

- ALBRIGHT, Ann Cooper (Ed.). **Encounters With Contact: dancing Contact Improvisation in College**. Oberlin, Ohio: Contact Editions, 2010.
- ALEXANDER, Gerda. **Eutonia: um caminho para a percepção corporal**. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
- ASLAN, Odete. **O Ator no Século XX**. São Paulo: Perspectiva, 2006.
- AUGÉ, Marc. **Não-Lugares: introdução a uma antropologia da supermodernidade**. Tradução Maria Lúcia Pereira. Campinas, SP: Papyrus, 1994.
- AZEVEDO, Sônia Machado de. **O Papel do Corpo no Corpo do Ator**. São Paulo: Perspectiva, 2002.
- BANES, Sally. **Greenwich Village 1963: Avant-Garde, Performance e o Corpo Efervescente**. Tradução de Mauro Gama. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- \_\_\_\_\_. **Democracy's Body: Judson Dance Theater, 1962-1964**. Durham and London: Duke University Press, 1993.
- \_\_\_\_\_. **Terpsichore in Sneakers**. Middletown: Wesleyan University Press, 1987.
- BENOIT, Agnes. **Nouvelles de Danse 32/33: On The Edge/Createurs de L'imprevu**. Bruxelas: Contredanse, 1997.
- BERTAZZO, Ivaldo. **Corpo Vivo: reeducação do movimento**. São Paulo: Edições SESC SP, 2010.
- BOLSANELLO, Debora P. **Em Pleno Corpo: Educação Somática, Movimento e Saúde**. 2ª. Edição. Curitiba: Juruá, 2010.
- BONFITTO, Matteo. **O Ator Compositor: as ações físicas como eixo**. São Paulo: Perspectiva, 2002.
- BOURCIER, Paul. **História da Dança no Ocidente**. Tradução Marina Appenzeller. 2ª. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- BUCKWALTER, Melinda. **Composing While Dancing: an improviser's companion**. Madison, Wisconsin: The University of Wisconsin Press, 2010.
- CHACRA, Sandra. **Natureza e Sentido da Improvisação Teatral**. São Paulo: Perspectiva, 2010.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering**. Northampton, MA: Contact Editions, 1997.
- \_\_\_\_\_. **Manual do Sistema Esquelético**. Tradução Adriana Almeida Pees e Angélica Costa. São Paulo, 2009a. Não Publicado.
- \_\_\_\_\_. **Manual do Sentido e Percepção 1** Tradução Adriana Almeida Pees e Angélica Costa. São Paulo, 2009b. Não Publicado.
- COHEN, Selma Jeanne (Ed.) **Dance as Theatre Arte: source readings in dance history from 1581 to the present**. Princeton: Princeton Book Company, 1992.
- CURTIS, Jess and SCHAFFMAN, Karen. Contact Improvisation and Its Influence on Contemporary Dance Practice. In: SMITH, N.S; BUCKWALTER, M. (Eds). **Contact Quarterly – Activism and Community**. Volume 33, number 2, pp. 43-49. Summer/fall 2008.
- CYPRIANO, Fabio. **Pina Bausch**. São Paulo: Cosac Naify, 2005.
- DAVINI, Silvia. **Cartografias de La Voz en El Teatro Contemporáneo: El Caso de Buenos Aires a Fines Del Siglo XX**. 1ª. Edição. Bernal: Universidad Nacional de Quilmes, 2007.

- \_\_\_\_\_. **Pesquisa em Artes Cênicas: Métodos e Epistemologias.** 2010, no prelo.
- \_\_\_\_\_. Voz e Palavra – Música e Ato. In: MATOS, Claudia Neiva de; TRAVASSOS, Elizabeth; MEDEIROS, Fernanda Teixeira de (Org.). **Palavra Cantada** – ensaios sobre poesia, música, voz, pp. 307-315. Rio de Janeiro: 7Letras, 2008.
- \_\_\_\_\_. “O Beijo de Romeu e Julieta” in **Tempo e Performance**, pp.149-158. Medeiros, Maria Beatriz; Marianna F. M. Monteiro e Roberta K. Matzumoto (org.). Brasília: Editora da Pós-graduação em Arte da Universidade de Brasília, 2007.
- \_\_\_\_\_. Vocalidade e cena: tecnologias de treinamento e controle de ensaio. **Folhetim – Teatro do Pequeno Gesto**, n. 44, p. 58-73. Rio de Janeiro: Rioarte, 2002.
- DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. **A Thousand Plateaus: Capitalism and Schizophrenia.** London: Continuum, 2004.
- \_\_\_\_\_. **Mil Platôs: Capitalismo e Esquizofrenia.** Vol.1. Tradução de Aurélio Guerra Neto e Célia Pinto Costa. Rio de Janeiro: Ed.34, 1995.
- DUDEQUE, Norton. O Drama Wagneriano e o Papel de Adolphe Appia em suas transformações cênicas. In: **R.cient./FAP**, Curitiba, v.04, n.01, p.1-16, jan/jun. 2009.
- DUNCAN, Isadora. **Minha Vida.** Tradução de Gastão Cruls. Rio de Janeiro: José Olympio, 1989.
- FARINA, Cynthia; ALBERNAZ, Roselaine. Favorecer-se outro: corpo e filosofia em Contato Improvisação. In: **Educação**, Santa Maria, v. 34, n. 3, p.543-558, set./dez. 2009.
- FERNANDES, Ciane. **O Corpo em Movimento: O Sistema Laban/Bartenieff na Formação e Pesquisa em Artes Cênicas.** 2ª ed. rev. e aum. São Paulo: Annablume, 2006.
- FLASZEN, Ludwik (coord.) **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969:** textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugenio Barba. Tradução de Berenice Raulino. São Paulo: Perspectiva: SESC; Pontedera, IT: Fondazione Pontedera de Teatro, 2007.
- FRANKLIN, Eric. **Dynamic Alignment Through Imagery.** USA: Human Kinetics, 1996.
- GALVÃO, Ana Cristina. **O Corpo do Ator Contemporâneo: Cartografia das Noções de Corpo Presentes no Universo de Atores Brasileiros.** 2005. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas)– Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2005.
- GIL, José. **Movimento Total: o corpo e a dança.** São Paulo: Iluminuras, 2004.
- GROTOWSKI, Jerzy. **Towards a Poor Theatre.** New York: Routledge, 2002.
- HODGE, Alison (Ed.). **Actor Training.** New York: Routledge, 2010.
- HOUAISS, Antônio; VILLAR, Mauro de Salles. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.
- ITO, Renata. **Dança de Casais: a relação conjugal à luz da sociologia e do contato-improvisação.** 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura) – Universidade de Brasília, Brasília, 2005.
- KALTENBRUNNER, Thomas. **Contact Improvisation: moving – dancing – interaction.** 2a. ed. Oxford: Meyer und Meyer (UK), 2004.
- LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento.** Edição organizada por Lisa Ullman, tradução de Anna Maria Barros de Vecchi e Maria Sílvia Mourão Neto. São Paulo: Summus, 1978.
- LANGER, Susanne K. **Sentimento e Forma: uma teoria da arte desenvolvida a partir de filosofia em nova chave.** Tradução Ana M. Goldberg Coelho, J. Guinsburg. São Paulo: Perspectiva, 2006.

- LECOQ, Jacques. **O Corpo Poético**: uma pedagogia da criação teatral. Tradução de Marcelo Gomes. São Paulo: Editora Senac São Paulo: Edições SESC SP, 2010.
- MARQUES, Isabel. Corpo, Dança e Educação Contemporânea. **Pró-Posições**, vol. 09 n. 02 (26) Junho de 1998.
- MIRANDA, Regina. **Corpo-Espaço**: aspectos de uma geofilosofia do corpo em movimento. Rio de Janeiro: 7letras, 2008.
- MONTAGU, Ashley. **Tocar**: o significado humano da pele. Tradução de Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1988.
- MUNIZ, Zilá. **Improvisação como processo de composição na Dança Contemporânea**. Dissertação (Mestrado em Teatro)– Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.
- MURRAY, Simon. **Jacques Lecoq**. New York: Routledge, 2003.
- NACHMANOVITCH, Stephen. **Ser Criativo**: o poder da improvisação na vida e na arte. Tradução de Eliana Rocha. São Paulo: Summus, 1993.
- NOVACK, Cynthia J. **Sharing The Dance**: Contact Improvisation and American Culture. Madison: The University of Wisconsin Press, 1990.
- NUNES, Sandra Meyer. **As Metáforas do Corpo em Cena**. São Paulo: Annablume/UNESP, 2009.
- OKUNO, Emico. **Física para Ciências Biológicas e Biomédicas**. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1982.
- OSTROWER, Fayga. **Criatividade e Processos de Criação**. Petrópolis: Vozes, 1987.
- PAVIS, Patrice. **Dicionário do Teatro**: Dramaturgia, Estética, Semiologia. São Paulo: Perspectiva, 1996.
- PAXTON, Steve. Contact Improvisation: Steve Paxton in Interview with Folkert Bunts. In: **Arts Archives**. Theater Papers: The Fourth Series (1983-1984). Devon, England: Dartington College of Arts, 1981.
- \_\_\_\_\_. In The Midst of Standing Still Something Else is Occurring and The Name for That is The Small Dance: Steve Paxton in Interview with Peter Hulton. In: **Arts Archives**. Theater Papers: The First Series (1977-1978): 2-27. Devon, England: Dartington College of Arts, 1975.
- \_\_\_\_\_. Contact Improvisation. In: **The Drama Review**. 19,1 (T65) 1975, p. 40-2.
- PIZARRO, Diego. Corpo, Interdisciplinaridade e Contato Improvisação. In: **Coletânea Caminhos da Dança-Teatro no Brasil**. Viçosa/MG: Departamento de Artes e Humanidades - Curso de Dança, 2010.
- QUEIROZ, (Lela) Clélia Ferraz Pereira de. **Corpo, Mente e Percepção**: Movimento em BMC e Dança. São Paulo: Annablume, Fapesp, 2009.
- \_\_\_\_\_. Processos de corporalização nas práticas somáticas BMC. In NORA, Sigrid. (Org.) **Húmus**. Caxias dos Sul: Lorigraf, 2004. P.167-177.
- RAMSAY, Margaret Hupp. **The Grand Union (1970-1976)**: an improvisational performance group. New York; Berlin; Bern; Frankfurt/M; Paris; Wien: Lang, 1991.
- RENGEL, Lenira. **Dicionário Laban**. São Paulo: Annablume, 2003.
- ROLLAND, John. **Inside Motion**: An Ideokinetic Basis for Movement Education. Urbana/IL: Rolland String Research Associates, 1996.
- ROLNICK, Suely. **Cartografia Sentimental**: transformações contemporâneas do desejo. Porto Alegre: Sulina; Editora da UFRGS, 2007.
- \_\_\_\_\_. Subjetividade Antropofágica/Anthropophagic Subjectivity. In: HERKENHOFF, Paulo; PEDROSA, Adriano (Ed). **Arte Contemporânea Brasileira**:

Um e/entre Outro/s, XXIV<sup>a</sup> Bienal Internacional de São Paulo. Edição Bilingue. São Paulo: Fundação Bienal de São Paulo, 1998.

SANT'ANNA, Denise B. de. **Corpos de Passagem**: ensaios sobre a subjetividade contemporânea. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

SHAKESPEARE, William. **The Complete Works of William Shakespeare**. Hertfordshire: Wordsworth Editions, 1999, p. 245-278.

\_\_\_\_\_. **Teatro Completo – Tragédias**. Trad. Carlos Alberto Nunes. Rio de Janeiro: Ediouro, 2008.

SMITH, Nancy Stark et al. (Ed.). **Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook**: Collected Writings and Graphics from Contact Quarterly Dance Journal 1975-1992. Ed. especial e limitada. Northampton/MA: Contact Editions, 1997.

STRAZZACAPPA, Márcia; MORANDI, Carla. **Entre a Arte e a Docência: A Formação do Artista da Dança**. Campinas/SP: Papyrus, 2006.

SMITH, Nancy Stark; KOTEEN, David. **Caught Falling**: The Confluence of Contact Improvisation, Nancy Stark Smith, and Other Moving Ideas. Northampton/MA: Contact Editions, 2008.

SMITH, Nancy Stark; NELSON, Lisa. (Ed.). **Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook II**: Collected Writings and Graphics from Contact Quarterly Dance Journal 1993 – 2007. Northampton/MA: Contact Editions, 2008.

STANISLAVSKI, Constantin. **A Preparação do Ator**. Tradução de Pontes de Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1999.

\_\_\_\_\_. **Manual do Ator**. Tradução Jefferson Luiz Camargo. 2<sup>a</sup>. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

TAMPINI, Marina. **Contact Improvisation**: cuerpo y pensamiento em danza. Dissertação de Mestrado, Programa de Maestría en Educación Corporal. Universidad Nacional de La Plata, Argentina, 2009.

TEIXEIRA, Ubiratan. **Dicionário de Teatro**. São Luís: Instituto Géia, 2005.

TUFANO, Douglas. **Guia Prático da Nova Ortografia**. 1<sup>a</sup>. edição. São Paulo/SP: Melhoramentos, 2008.

PIZARRO, Diego. Corpo, Interdisciplinaridade e Contato Improvisação. In: **Coletânea Caminhos da Dança-Teatro no Brasil**. Viçosa/MG: Departamento de Artes e Humanidades - Curso de Dança, 2010.

VASCONCELLOS, Luiz Paulo. **Dicionário de Teatro**. Porto Alegre, RS: L&PM, 2009.

VILLAR, Fernando Pinheiro. Interdisciplinaridades Artísticas. In: SANTANA, Arão Paranaçu de. **Visões da Ilha**: Apontamentos Sobre Teatro e Educação. São Luís: UFMA, 2003.

## 2. Sites Consultados

<http://www.dicionariodoaurelio.com/dicionario.php?P=Contato>

Acessado em 25/05/2010 às 17h37min.

<http://www.pucsp.br/nucleodesubjetividade/Textos/SUELY/Subjantropof.pdf>

Acessado em 29/06/2011 às 14h.

<http://www.earthdance.net/programs/paxton10.htm>

Acessado em 22/05/2011 às 19h00min.

<http://dgp.cnpq.br/diretorioc/fontes/detalhegrupo.jsp?grupo=0240803CJT5ELV>

Acessado em 01/05/2011 às 18h12min.  
<http://vocalidade-e-cena.blogspot.com/>  
 Acessado em 29/06/2011 às 10h00min.  
<http://www.danceability.com/>  
 Acessado em 01/12/2010 às 14h30min.  
<http://cw.routledge.com/textbooks/actortraining/practitioner-stanislavsky.asp>  
 Acessado em 15/01/2011 às 15h46min.  
<http://cw.routledge.com/textbooks/actortraining/practitioner-grotowski.asp>  
 Acessado em 22/05/2011 às 20h28min.  
<http://historiadoteatroufpel.blogspot.com/2009/07/entrevistacom-pina-bausch.html>  
 Acessado em 10/05/2011 às 13h45min.  
<http://historiadoteatroufpel.blogspot.com/2009/07/entrevista-com-pina-bausch.html>  
 Acessado em 10/05/2011 às 13h00min.  
<http://www.anyonegirl.com/art/pina-bausch-tribute/>  
 Acessado em 10/05/2011 às 13h20min.  
<http://www.cursodehistoriadaarte.com.br/lopreto/index.php/arte-teatro-adolphe-appia-1862-1928-2/>  
 Acessado em 10/05/2011 às 14h13min  
<http://www.ponderosa-dance.de/en/bios/bios/nancy-stark-smith.html>  
 Acessado em 10/05/2011 às 15h06min  
<http://vocalidade-e-cena.blogspot.com/2010/12/do-corpo-como-instrumento-ao-corpo-como.html>  
 Acessado em 09/09/2010 às 21h36min

### 3. Imagem em Movimento

MATERIAL for the Spine: a movement study. Edited and produced by Contredanse. Realized by Baptiste Andrien and Florence Corin (for Contredanse) and Steve Paxton. Project initiated by Patricia Kuypers. Artistic Advisors: Patricia Kuypers, Lisa Nelson. DVD-ROM development: Emeric Florence. Bruxelles: Contredanse, 2008. 1 DVD-ROM.

CONTACT in Rio. Editado no Estúdio Orgânico por Fernando Neder. Rio de Janeiro: Contact in Rio, 2008. 1 DVD (50min).

CONTACT Improvisation Archives DVD #1: Chute (1979 b&W) e Fall After Newton (1987 b&w, color). Videoda. Director: Lisa Nelson. Authoring: Intervision, Eugene, OR. Charleston: Videoda, 2006. 1 DVD (32:21).

CONTACT Improvisation Archives DVD #2: Magnesium (1972 b&w), Peripheral Vision (1975 b&w) e Soft Pallet (1979 b&w). Videoda. Director: Lisa Nelson. Authoring: Intervision, Eugene, OR. Charleston: Videoda, 2006. 1 DVD (48:35).

CONTACT Improvisation Archives DVD #3: Contact at 10<sup>th</sup> & 2<sup>nd</sup> (1983 color). Videoda. Director: Lisa Nelson. Authoring: Intervision, Eugene, OR. Charleston: Videoda, 2006. 1 DVD (49:05).

# **Anexos**

## **Anexo 1: Relatórios da primeira oficina**

### **Adriano Roza**

Desde 2001, venho participando de aulas que focam principalmente a consciência corporal e o movimento como aulas de dança contemporânea e contato-improvisação, tanto dentro do curso de Artes Cênicas da UnB, quanto em cursos e projetos externos, uns mais pontuais, outros não tanto. Desde o primeiro contato com o contato-improvisação, acreditava que suas possibilidades eram enormes e suas nuances refletiam em diversas – senão todas – as instâncias de meu corpo e meu movimento.

Entretanto, a oficina ministrada foi inovadora em minha experiência com contato-improvisação, pois tinha uma abordagem muito mais pragmática e direcionada. As outras abordagens foram, em geral, bastante abertas e de uma forma ou de outra pareciam buscar um desvelamento, uma descoberta pessoal, interior, um conhecimento inerente, nato ou algo semelhante, de forma que a experiência se torna algo bastante largada e baseada em experimentações pessoais. A abordagem pelos princípios do movimento dessa oficina, apesar de as vezes parecer meio boba, acabou gerando um conhecimento refinado sobre o movimento.

O grupo que participou da oficina tinha uma experiência bastante diversa. Alguns, pouca consciência corporal demonstravam, outros, já pareciam processar as informações com mais desenvoltura. Os exercícios então pareciam me exigir um outro nível de atenção e cuidado, pois cuidava um pouco também dos que tinham menos experiência que eu. Em geral, buscava nivelar minha complexidade com a do parceiro e depois deixava as coisas um pouco mais complexas, ou simplesmente diferentes. Em um exercício mais livre, por exemplo, tentei variar os níveis de elevação, a velocidade e o ritmo, como uma provocação simplesmente. Eu diria que eu não me colocava como superior a ninguém, mas como um provocador.

Nos exercícios com rolinhos e espirais, me deparei com a falta de prática. Havia um certo tempo que não os executava e estes são exercícios que se perde a prática facilmente. Já nas caminhadas propostas, ficou forte o jogo do grupo. Não se podia executá-las sozinho ou sem perceber o espaço e os outros. O fato de a visão ser parcial



já parecia provocar outros tipos de atenção. O toque também provoca esse outro tipo de atenção, agora pelo tato. É sempre interessante trabalhar com várias pessoas e perceber como elas são diferente, respondem diferentemente às situações que acontecem.

Acredito que para todos, a oficina foi bastante interessante, mesmo que de tempo reduzido. Pude ver aprofundamento de interesse e questões relativas ao movimento, assim como também vi avanços no próprio movimento do grupo. Pessoalmente, pude revisitar coisas que eu já conhecia, muitas vezes por outra perspectiva, assim como aprender coisas que nunca havia visto. Senti-me então realmente avançando em meu aprendizado.

### **Mateus Ciucci Ferreira**

Graduado em Artes Cênicas – Licenciatura, pela Universidade de Brasília.

Fez sapateado por dois anos com a professora Juliana Castro e dança contemporânea, como integrante do Grupo de Formação da Companhia de Dança AntiStatusQuo, sob direção de Luciana Lara.

Ter participado da Oficina ministrada por Diego Pizarro me permitiu expandir minha propriocepção e aguçar minha desenvoltura corporal. Os direcionamentos dados por ele me foram claros e pontuais, fazendo com que os exercícios fossem rapidamente compreendidos e assimilados.

Trabalhar o refinamento da corporeidade em atores mostrou-se um projeto inteligente e de clara necessidade, pois com o passar dos dias fui-me sentindo cada vez mais à vontade em mim, de movimentação menos presa e mais fluida e quase que conectada diretamente com minha imagem mental antecipada dela mesma (da movimentação).

A oficina conseguiu nas poucas horas semanais demonstrar de maneira clara que o movimento e suas qualidades se ligam de modo diretamente proporcional ao conforto e permissão da proximidade com o corpo do/da outro/outra. Quase como se para melhor me mover e para melhor manter a qualidade dessa movimentação, eu devesse permitir outro tipo de intimidade comigo mesmo e com quem estiver comigo contracenando.

Foi-me permitido, portanto, perceber que há comunicação pelo movimento, de uma qualidade outra que pela fala. Comunicação essa que se conecta a uma intimidade

que se surge tátil e silenciosa, orquestrada por esse conhecer-se nas multiplicidades e variações dos movimentos que geralmente se reduzem a um leque mínimo a nos permitir a objetividade cotidiana. Assim, a oficina me deu a pista de um novo campo e inteligência a serem desenvolvidas.

Em termos da consciência e comunicação grupal, percebi, durante as aulas, que surgiam desconfortos à medida que se mostrava ou se indicava necessário a aproximação corporal entre pessoas de hierarquia diferente. O que quero dizer é que por haver professores e alunos e uma amplitude etária considerável no grupo, aquelas pequenas e tácitas barreiras se diluíam no contato e proximidade corporal. Quase como se, tacitamente, o contato dispensasse essa hierarquização e limites pessoais e nivelasse os corpos de modo horizontal. Seria então a partir desse nivelamento horizontal que se criaria, e que se criou durante a oficina entre alguns membros do grupo, que o intuito da oficina se corporificaria, ou sem neologismos, se materializaria no corpo.

Os membros que percebi não se alinharem ou que de certa forma não ressoaram com a proposta, muitas vezes verbalizavam repetidamente seus limites como que se desculhando por seus próprios limites ao invés de tentar ultrapassá-los. A palavra se mostrava, neste contexto, um indício de comodismo, de um conforto exacerbado com seus próprios limites corporais e imaginativos. Ao mesmo tempo, em minha opinião, demonstrando certa falta de confiança no outro ou medo de mostrar-se incapaz de evoluir de si mesmo.

Tenho em mente e corpo ainda o que me deixaram os exercícios, mais do que os exercícios em si. Trouxeram-me assim uma lufada de ar fresco que me tornou mais leve, dando-me a sensação de me encaixar nos meus próprios eixos e me fazendo desconsiderar quaisquer medos ou superstições acerca da movimentação ou da aproximação a outro corpo, outro indivíduo, seja ele de qual gênero for. Deram-me também mais autonomia de movimentação e alimentaram, conseqüentemente, uma ambição de deixar-me fluir a partir de minha própria imagem mental de meus movimentos, em suas dimensões e intensidades, bem como em suas variações.

Finalizo confirmando o que tenho tentado explicitar ao longo do relatório, a saber, a contribuição da oficina para a expansão de minha autonomia corporal, o estímulo à minha imaginação e a quebra de pequenos medos e moldes sedimentados seja pelo cotidiano, seja por valores outros de minha educação menos voltada ao corpo e

sua saúde. Assim, digo que anteriormente, mesmo tendo feito sapateado e dança contemporânea, o que me permitiu desenvolver uma propriocepção acima da média, foi depois da oficina que consegui atingir o início dessa consciência aguçada e silenciosa. Ela perpassaria antes pela escuta sensível pelo sentido do tato e da audição de meus anseios que pela racionalização e conceituação dos músculos, tendões, ossos e articulações, ainda que se funde nesse estudo também.

### **M.B.S**

Tenho formação técnica em balé clássico, dancei jazz, dança contemporânea, dança do ventre, dança de salão. Fiz cursos rápidos de dança flamenca e dança à caráter russa. Sempre busquei ter atenção ao meu corpo e à linguagem corporal dos outros. Tenho grande interesse em linguagem corporal e na graduação busquei disciplinas na psicologia e na educação física que abordassem o tema. Dei aula de dança para crianças a partir dos 3 anos, adolescentes, adultos e idosos, em 4 academias de Brasília.

Com relação ao trabalho, senti bastante afinidade. Num primeiro momento fiquei apreensiva. Às vezes não conseguia explorar muito o comando ou percebia que estava entrando num padrão de movimento. Mas fui percebendo que o contato com o outro, do meio das aulas para o fim, se estabelecia de forma melhor, mesmo com padrões repetitivos, pois eu os reconhecia e os colegas também. Era como se a partir disso, nós explorássemos com mais firmeza o movimento em conjunto.

A oficina num primeiro momento me trouxe muitos elementos relacionados à dança contemporânea o que a fez me parecer familiar. Mas aos poucos as indicações do instrutor foram levando a percepção mais sutil do meu movimento e da relação do meu corpo com o corpo dos colegas.

Nos exercícios individuais como rolinhos, espirais, caminhadas, deslocamentos em geral, sem o contato com o corpo do outro, senti maior desenvoltura. O instrutor sempre ressaltava de forma objetiva e clara comandos de atenção ao espaço e aos outros corpos. Comecei a perceber o ritmo e características dos meus movimentos e aos poucos, quando estávamos todos executando o mesmo exercício, ao mesmo tempo e em alta velocidade, a sensação que eu tinha era de que nós não íamos colidir. Havia segurança e qualidade na percepção desenvolvida no momento.

Já nos exercícios em que era solicitado o contato logo percebíamos dificuldades por haverem pessoas com experiências corporais diversas. Mas o que me chamou atenção é que os exercícios anteriores, a meu ver, facilitaram a interação e a relação entre os colegas, pois já havíamos percebido a qualidade do movimento pedido pelo instrutor e as limitações pessoais.

Percebi que durante o processo fiquei mais consciente e observadora do meu corpo, dei mais atenção a fisiologia corporal e a anatomia. Além disso, observei como as experiências corporais de cada ator geram possibilidades que podem ser positivas ou negativas, e como um treinamento focado num grupo em comum pode facilitar a contracena.

Do meu ponto de vista, o grupo criou aos poucos uma sintonia de trabalho, pois íamos discutindo as facilidades e dificuldades de cada um. E, quando interagíamos essas dificuldades ficavam mais a mostra e tínhamos que buscar qualidades de movimento que trouxessem efeito positivo de acordo com o comando. E nem sempre, buscar esse referencial era fácil e rápido, mas a cada dia percebi que a comunicação entre os corpos, e utilizando minimamente a fala, era aumentada.

Breves comentários acerca de exercícios específicos que me chamaram atenção (dificuldades e descobertas):

- Rolinhos: o contato como chão ficou mais fluido conforme os dias.
- Espirais: mais noção da musculatura estimulada e necessária para alguns movimentos.
- Caminhadas: Fui tomando consciência do meu corpo no espaço, do impulso e do contato com o chão, do eixo do corpo, do peso e do volume.
- Deslocamentos: evidenciei os meus padrões de movimento e dificuldades de controle.
- Contato com a parede e com os outros: o toque nos outros colegas com impulso ou não no início é “estranho” pois me faltava controle de força. Ou eu colocava muita força ou eu colocava pouca intenção no que eu pretendia de resposta dos colegas.

Com certeza, mesmo a oficina sendo oferecida em um curto período, eu saí muito mais consciente e observadora do meu corpo no que diz respeito a eixo, aplicação de força excessiva para um comando que me exige pouca força e vice-versa, observei mais os meus padrões de movimento com tensão excessiva nos ombros e muita leveza nos braços (devido à anos de balé clássico), e me conscientizei mais sobre as

possibilidades de movimentação do meu corpo, explorando mudança de eixo e qualidade de força na interação com “o outro”.

## **Anexo 2: Relatórios da segunda oficina**

### **Alejandra Tomé Rodriguez**

#### **INTRODUCCIÓN:**

En estos dos meses hemos estado trabajando con la práctica de varios aspectos relacionados con el movimiento en sí y en contacto con otras personas, pudiendo ser incorporados a la danza, el teatro u cualquier acción más cotidiana. Además, ya que la práctica nunca se separa de la teoría, hemos discutido conceptos tales como la energía, el cuerpo, la espiral a partir de la lectura de una serie de textos en los que se basan esta asignatura; incluso nos vimos obligados a discutir la problemática del propio “concepto” desde un punto de vista filosófico, las dicotomías conservadoras, la necesidad de cambios en los conceptos y su utilidad en la época en la que estamos viviendo. Por lo tanto este comentario final se establece a partir del diario de aula, como observación de un proceso evolutivo que poco a poco fue dando sus frutos a partir de la propia práctica y su consecuente reflexión.

#### **PRIMERA CLASE, 9 de marzo: CAMINAR ES CAER**

Andar es caer, como bípedos que somos, nuestro cuerpo precisa sostenerse en pie. Para andar utilizamos las piernas, pero accionamos muchos más músculos del cuerpo, algunos que ni siquiera conocemos, que ni siquiera tenemos conciencia de ellos. Si fuéramos rígidos no podríamos caminar, es por eso que los huesos están unidos entre sí por articulaciones y a su vez unidos a los músculos, formando toda una estructura compleja de “engranajes” capaz de moverse con autonomía y control en el espacio-tiempo.

Cada persona tiene su propio ritmo y su modo de andar, nos paramos y sentimos como nuestro cuerpo no está completamente quieto, existe una pequeña “danza interior” comenzamos a balancearnos adelante y atrás, desequilibrando nuestro

centro, lugar de partida donde se establece el cuerpo en relación con el eje vertical, línea imaginaria que divide el cuerpo a la mitad.

Nos situamos en círculo nos desequilibramos para comenzar un camino, para andar, damos unos pasos al frente hasta que, por inercia, damos otros hacia atrás, es un movimiento continuo, cuando acaba uno comienza el otro, sin interrupción. A partir de esta pauta procuramos buscar otras direcciones en el espacio y otros ritmos en el tiempo, adelante y atrás. Llegado un momento, estamos más juntos unos de otros, debemos prestar atención al lugar y direcciones de los compañeros, para no chocarnos con otros, con palma de la mano establecemos el contacto, acompañando por un corto tiempo la trayectoria del compañero para continuar la nuestra. Acortando el espacio recorrido todos estamos en contacto, pero no dejamos de andar, si otra persona no cede cedemos nosotros y así se establece una danza conjunta y medio caótica.

El siguiente ejercicio fue en parejas, trabajando también el aspecto del desequilibrio, en este caso es necesario confiar en la pareja que nos acompaña, dejando caer nuestro peso en su dirección, apoyándonos en sus manos y volviendo a andar hacia atrás. Después el compañero empuja con suavidad, turnando los papeles.

Para mí fue muy interesante esta primera clase, ya que yo no estudio teatro no estoy acostumbrada a prestar atención a mis movimientos y de echo mi forma de caminar es un tanto extraña. Ahora comprendo mucho mejor conceptos como el tono, el peso, los apoyos... e intento tomar conciencia de lo aprendido, pues aunque no estudie arte dramático, creo que todas las personas deberían saber un poco sobre todo esto con el objetivo de conocer mejor el cuerpo de cada uno para llevar una vida más saludable y no tener futuros problemas físicos y porque mente y cuerpo no están separados, así que tomando conciencia de nuestro cuerpo nuestras ideas también fluyen mejor. Además también nos ayudamos a controlar aspectos referidos al sistema nervioso, tales como la ansiedad o incluso la dependencia... pues cada cosa va unida a la anterior y el primer paso para cambiar algo es tomar conciencia de lo que somos y de lo que sucede a nuestro alrededor y de qué manera nos afecta en su conjunto.

#### SEGUNDA CLASE, 10 de marzo: CONTACTO CON EL SUELO

Es posible que ya a partir de la primera clase cambiara algo en mi forma de caminar, me sentía un poco más consciente de los movimientos y los estados de mi

cuerpo, el primer paso para un mayor control de mi misma en todos los aspectos humano-corporales indivisibles por su propia naturaleza.

Tumbados en el suelo, después de despertar tan temprano... ¡es difícil no quedarse dormida! Observamos el peso de nuestro cuerpo, sentimos la fuerza de la gravedad, atendiendo a las partes del cuerpo que están en contacto con el suelo y aquellas que no llegan a tocar como la curvatura lumbar, la parte de atrás de los tobillos e del cuello... vamos cambiando de postura cuando nos desconcentramos, así cada vez más rápido llegando a un momento que nos trasladamos por el espacio de la clase, observando los cambios en la percepción de esas partes que antes no tocaban el suelo y ahora sí, de forma que las partes que no están en contacto con el suelo quedan más tensas y las otras más relajadas.

Al movernos por el suelo, en lo que llamamos nivel bajo, entramos en contacto con otro cuerpo u otros cuerpos que se mueven próximos a nosotros, en mi caso fuimos tres los que nos encontramos. Aprovechando ese contacto pudimos acoplar nuestros cuerpos de manera que los apoyos ofrecían más posibilidades, por ejemplo, la parte de atrás del cuello, las rodillas, los tobillos... podían quedar en contacto con las partes de los cuerpos de nuestros compañeros, donde nos apoyábamos, a la vez que ellos se apoyaban en nosotros, dando la oportunidad de sentir el peso de su cuerpo y el peso de la gravedad.

La sensación de esta experiencia fue muy agradable. Tomando como referencia la lectura del texto de Sulian Vieira Pacheco y el concepto de cuerpo como lugar, debo decir que esta experiencia me trajo recuerdos muy personales que tienen que ver con una cierta intimidad ligada al contacto de los cuerpos, en el sentido que el cuerpo es un lugar donde habitan también los recuerdos o la cultura, que dan lugar a una cierta sensibilidad. Como diría Brook hay veces que los hábitos adquiridos se convierten en obstáculos para la realización de determinadas posturas o situaciones donde el contacto corporal entra en juego. Destacar también el concepto que Marc Augè propone de lugares y no lugares, en consonancia con el tiempo en el vivimos, donde las personas pasan a formar parte de la tecnología más fría incapaces de mostrar sus deseos y sentimientos, nombrar aquí la aportación de la autora Silvia Davini que considera el lugar que la tecnología ocupa en relación al cuerpo humano y la necesidad de retomar conceptos como los de cuerpo como plano de consistencia, como instrumento...

proponiendo en su lugar otros como cuerpo como palco de la escena. De esta forma el cuerpo pasa a ser un lugar en la medida que algo sucede en su interior y a su alrededor, y continuamente están sucediendo cosas ya que el tiempo no para, así que debe ser necesario tomar conciencia de todos estos conceptos y encontrar la mejor manera de definir algo tan complejo como lo que somos, en el momento que vivimos, ahora y en esta cultura cada vez más globalizada.

### TERCERA CLASE, 12 de marzo: INICIANDO ESPIRALES

Comienza la clase con agujetas de capoeira del día anterior, los músculos están en tensión e intento relajarlos. Volvemos a caminar, como si fuera la primera vez, prestando atención a cada paso, adelante y atrás, en un movimiento continuo, como en la primera clase. Nos vamos quedando cada vez más cerca unos de otros, esta vez se nota mayor conciencia en el grupo, nuestros cuerpos van asimilando el aprendizaje y adquirimos mayor control en los movimientos, así como una mayor observación de los cuerpos que nos rodean, sus movimientos y el espacio donde nos encontramos.

Trabajamos después a partir del masaje, en parejas: masaje en los hombros, en los brazos y en las piernas, con toda la mano y no con los dedos.

Guiamos a nuestra pareja con cuidado, masajeamos su espalda, siguiendo el camino de su columna y observando su modo de organizarse, vértebra por vértebra, al tiempo que comparamos su cuerpo con el nuestro a partir del masaje que recibimos, pues cada cuerpo tiene una forma diferente de organizarse, los huesos, los músculos...

De nuevo en parejas seguimos con nuestro centro el centro del compañero, él extiende el brazo verticalmente, dirigiendo así su cadera adelante o atrás para perder el equilibrio y girar en espiral hasta volver a encontrar el centro. Este ejercicio nos hizo conocer un poco mejor el movimiento de balanceo de la articulación de la cadera y de qué manera a partir de él y dejando llevar así nuestros centro podemos encontrar de forma natural la espiral.

Otra vez experimentamos con masaje, esta vez tumbados en el suelo, primero masajeamos con la mano, después nos acostamos encima del compañero y masajeamos los omóplatos con un movimiento de cabeza, a un lado y al otro, al tiempo que nosotros mismos masajeamos nuestra cabeza.

Comenzamos a memorizar el soneto de William Shakespeare a base de repetición en voz alta todos a un tiempo. Al principio me resultó muy difícil por el



idioma y no entendía nada hasta que conseguí tener en mis manos el texto escrito y entonces pude comprender un poco mejor. Recordando de nuevo el texto de Sulian Vieira Pacheco “do corpo como lugar ao corpo como instrumento” puedo relacionar esta práctica oral donde define el personaje como devenir cinético y vocal, siendo una de las dimensiones de ese lugar, el cuerpo.

También en el texto “voz e palabra, música e ato” de Silvia Davini, encuentro interesante en relación con esta actividad la idea de Cicely Berry de voz como fenómeno social, físico y psicológico, pues algo que percibí en la estancia en Brasil es que las personas tienden a hablar más con la garganta debido a algunos fonemas que en español no existen, incluso muchas veces soltando el aire por la nariz; así como la clara diferencia de entonación en determinadas circunstancias comunicativas. Además cada persona según sus experiencias personales tiende a hablar de una forma u otra, debido a la falta de seguridad, decisión, felicidad... emociones que habitan en el cuerpo y se dan a través de la voz y los movimientos. Para mí es más difícil controlar la voz que el cuerpo.

#### CUARTA CLASE, 16 de marzo: TOQUE EN LA COLUMNA VERTEBRAL

Falté a esta clase, pero Luciana me contó que trabajaron de nuevo con el masaje, esta vez en la zona lumbar de la columna. Todos coincidieron diciendo que después del toque con movimiento en esta zona, parecía que la mano del compañero continuaba allí moviéndose y que de alguna forma se activó la atención en la colocación del centro con respecto al eje vertical.

#### QUINTA CLASE, 17 de marzo: RODANDO EN ESPIRAL

Comenzamos la clase como siempre, buscando un lugar en el espacio, a partir de ahí observamos cómo se encuentra nuestro cuerpo en ese momento y sentimos como alguna parte de nosotros está en movimiento, un pequeño balanceo en las caderas, un espasmo en los dedos o una pequeña contracción de las rodillas... a estos movimientos inconscientes los llamamos de danza interior y cada uno establece la suya propia, ya que el cuerpo no está nunca en completo relajamiento, existen unos tonos, unos desequilibrios y equilibrios, unos movimientos internos en nuestros órganos en el recorrido del aire para la respiración, en el fluir de la sangre, el pulso... para superar la fuerza de la gravedad y sostener nuestro cuerpo en pie, pero incluso cuando estamos

tumbados esto también sucede aunque en menos medida, es lo que más tarde conoceremos como eutonía.

Caminando invitamos a un compañero a caer al suelo con nosotros, acompañando nuestros centros, al realizar este movimiento, con la intención de no hacerse daño al caer, el cuerpo tiende a moverse en forme espiral, ya que después de mucho discutir llegamos a la conclusión de que la espiral sí es una forma y no un movimiento, pues cada movimiento tiene una trayectoria y cada trayectoria traza una forma, los caminos tienen forma aunque fueran creados a partir del movimiento de los pasos del caminante. Al invitar a alguien a caer al suelo nosotros quedamos encima de esa persona, así que inmediatamente nos levantamos y continuamos nuestro camino, de modo que el otro permanece acostado hasta que alguien llegue a él y le ayude a levantarse, sin utilizar la fuerza sino el contrapeso a partir de nuestro centro. Con todo esto comenzamos a introducirnos en el mundo del contacto improvisación, un comienzo para más tarde saber como levantar el peso de otra persona con la transferencia de tu propio peso y también saber cómo comportarse uno mismo cuando está siendo cargado, simplemente dejar pesar nuestro cuerpo sin ofrecer resistencia ni utilizar tonos musculares. Con esta práctica uno también aprende a caer, pues los accidentes en el contacto improvisación son muy comunes y debemos tener en cuenta los reflejos y algo tan importante como que nunca debes agarrarte al compañero, cada uno se preocupa de su propio cuerpo y buscará una respuesta, pues ésta es la improvisación.

En esta clase, profundizando con las espirales, iniciamos el movimiento en el nivel bajo de los rodamientos en espiral, partiendo siempre de la forma de estrella de mar. Primeramente sólo y después en parejas, jugando con el peso.

#### SEXTA CLASE, 19 de marzo: PROFUNDIZANDO EN LA ESPIRAL

Calentamos nuestro cuerpo practicando lo aprendido en la clase anterior, rodando en espiral por el suelo, es decir, en el nivel bajo. En parejas uno rueda y el otro observa, así nos damos cuenta de que la espiral se puede iniciar con cualquier parte del cuerpo, puede ser la cadera, la cabeza, un brazo o una pierna, el codo o la rodilla, un dedo... Vamos probando el movimiento iniciado con diferentes partes del cuerpo, a continuación mientras uno realiza el rodamiento la pareja le sigue mediante el toque con la mano de la parte del cuerpo que inicia el movimiento, de esta manera se inicia una danza. Después el toque se realiza con otras partes del cuerpo de forma que la danza se

hace más grande y encontrando nuevas posibilidades. Más tarde vamos intercambiando los papeles de quién ejerce el toque, sin hablar, improvisando e intuyendo cada movimiento, de esta forma la danza adquiere fluencia y fuerza, llega un momento que nadie sabe quien está dirigiendo a quién. Este proceso será el mismo en todas las aulas, como una manera de ir asimilando los patrones y habituarse a la propia danza.

A la hora de bailar en parejas, cada pareja establece un tipo de danza, dependiendo de su estilo de movimiento y su propia personalidad así como la fusión de ambos cuerpos en una única danza. La consecuencia de esta diferencia de resultados fue una polémica marcada por la asimilación de conceptos estéticos como sucio y limpio, personalidad o incluso energía. Debo comentar que la gente acostumbrada al trabajo del teatro tienen estos conceptos demasiado asimilados por el hecho de tomar al pie de la letra teorías tales como la de Stanislavski, muchas veces este método de aprendizaje sólo contribuye para cerrar nuestra mente y no ver más allá de los conceptos, pues para mí ninguna danza fue sucia o limpia, la energía siempre estaba allí y cada una tenía su personalidad y precisamente esa diferencia es la que le da autenticidad, pues de la otra manera, si todos nos preocupáramos con una estética implantada las danzas no serían tan diferentes y por lo tanto tan especiales. Lo mismo ocurre con la pintura, una perspectiva o unas proporciones implantadas hacen que la expresividad y la poética pierdan y todo se quede en algo puramente estético y formal, realista, algo que personalmente no me interesa. La personalidad de cada uno queda reflejada en sus movimientos en su propia y única danza: cuerpo como lugar. Algunas parejas se dejaron llevar más por el instinto y otras más por el raciocinio y justamente fueron aquellas que no estudian teatro las que utilizaron más su instinto, también porque no tiene esos conceptos tan asimilados y tomados como única verdad y como válido, por ejemplo se tomaron el patrón de la espiral como única referencia, lo que hizo limitar las posibilidades de movimientos. Todas estas ideas entran en relación con el primer texto que leímos, cuando Silvia Davini comenta la problemática del concepto de cuerpo humano, defendiendo la necesidad de redefinirlo en relación a lo no humano, en consonancia con la relación del ser humano con la tecnología en la época en que vivimos. En el texto de Silvia Davini, “voz e palabra- música e ato”, Kristin Linklater considera la influencia ambiental, la estandarización estética como obstáculos, algo que se pudo percibir claramente en esta clase.

### SÉTIMA CLASE, 23 de marzo: VOLVIENDO A CAMINAR

Repasamos lo aprendido en las primeras aulas, observando nuestra propia danza interior y el estado de nuestro cuerpo en ese momento inicial. Empezamos el andar adelante y atrás y hacia los lados, siempre en un movimiento continuo con inercia. Observamos qué ocurre con nuestras piernas y nuestros brazos y las diferencias al andar hacia delante o hacia atrás, este patrón, por el cual el ser humano camina, sería el patrón contralateral que se trata de mover por ejemplo la pierna derecha y el brazo izquierdo al mismo tiempo y viceversa, este tipo de patrón se puede observar en los mamíferos con extremidades, un perro, un caballo, una vaca... Todos los tipos de patrones quedaron más claros con la lectura del texto *Body Mind Century*, así comprendí que toda nuestra práctica de aula tiene un estudio profundo de fondo y todo cobró más sentido, adquiriendo así más conciencia. En este texto, además de mostrar y comentar cada sistema corporal, ayudando a visualizarlos en nuestro propio cuerpo, nos explica los patrones neurológicos de los que parte el movimiento de cualquier animal, quedando así divididos en patrones de los pre-vertebrados y los de los vertebrados, haciendo así un recorrido por la evolución de la vida humana. Destacar que en la práctica de nuestra aula experimentamos actividades con los cuatro patrones que presentan los vertebrados: espinal, homólogo, homolateral y contralateral.

A la hora de experimentar el caminar desde un modo más consciente nos hicimos una serie de preguntas: ¿qué pasa con nuestra cadera? ¿qué pasa con los pies? ¿qué diferencias hay entre cada uno de nosotros a la hora de caminar?

El tronco y la pierna se alinean para no perder el equilibrio y crear una trayectoria, una inercia.

A continuación trabajamos en pie levantando nuestra rodilla, formando un ángulo recto con el tronco y el muslo y dejando la pierna muerta, balanceándola y sintiendo su peso a la vez que levantamos el brazo contrario, analizando así el inicio del caminar y el patrón contralateral, que consiste en el movimiento diagonal de uno de los miembros superiores con el miembro inferior opuesto, que sería el utilizado por los mamíferos terrestres.

Después nos tumbamos en el suelo, para entender mejor la forma humana de andar es preciso recordar cómo los bebés comienzan a preparar su eje para poder incorporarse y empezar a caminar.

Seguidamente por parejas realizamos un ejercicio de balanceo, para tomar conciencia del peso de nuestra pierna y el balanceo y forma de nuestra cadera. Uno de los compañeros sujeta la pierna del otro doblada, por la rodilla y así balancea todo su cuerpo.

A continuación el ejercicio consiste en cargar el peso de nuestro compañero, siempre a partir de la transferencia de peso y con la ayuda de nuestro indispensable centro, de esta manera no es necesario hacer fuerza.

Por último repasamos nuestro soneto de Romeo y Julieta, en parejas de hombre y mujer para representar cada uno su papel masculino o femenino, pues una de los registros de la voz son las categorías que definen una voz infantil, adulta, femenina y masculina.

#### OCTAVA CLASE, 24 de marzo: LA ENERGÍA

Como siempre, buscamos un lugar en el espacio, hoy nos tumbamos directamente en el suelo para sentir el peso de nuestro cuerpo y la fuerza de la gravedad, sintiendo las diferentes partes de nuestro cuerpo hasta focalizar la atención en la región ósea de las caderas, los isquios, la pelvis... vamos palpando esta región con un toque óseo, tal y como se explica en el texto de Body Mind Century. Este método propone un diálogo continuo entre consciencia y acción, llevando al individuo a la percepción de las relaciones existentes entre cuerpo-mente como un todo, a partir de la vivencia de su propio movimiento y las relaciones entre los pequeños niveles de la actividad corporal y su amplitud en el espacio. Así asimilamos la forma y las posibilidades de movimiento de cada articulación, siento la sensación de que empiezo a conocer un poco más mi cuerpo. Poco a poco, cada uno a su ritmo, vamos buscando posturas en las cuales sólo esta región esté en contacto con el suelo y de qué manera podemos así movernos. Después nos paramos y permanecemos tumbados dejando pesar nuestro cuerpo en suelo, centramos nuestra atención en las diferencias de la región de las caderas en comparación con antes de realizar los ejercicios de manipulación y movimiento.

El siguiente ejercicio fue realizado por parejas, en este caso se trataba de transferir el peso de nuestro compañero de una pierna a la otra, apoyando su centro en nuestra rodilla, de manera que al transferir el peso a la otra pierna el compañero se levanta del suelo y se desplaza un poco.

El siguiente ejercicio también fue en parejas, consistió en mantener nuestros centros en contacto sin despegar un cuerpo del otro pero moviéndonos, bajando a otro nivel, girando... todo con la ayuda de la música y buscando nuevas posibilidades para esta danza.

En esta aula acabamos discutiendo el concepto de energía, llegando a hablar del amor y del sexo, del deseo, la pasión como formas de energía humana o incluso la inercia con la que el ser humano y su sociedad evolucionan y se mueven.

#### NOVENA CLASE, 30 de marzo: BOOMERANG

Primeramente tumbados en el suelo nos relajamos y observamos como se encuentra nuestro cuerpo, como estamos nosotros. Intentamos concentrar nuestra atención en las partes que tocan el suelo y las que no y a partir de ahí imaginamos una estampa en el suelo y le ponemos un color y otra en el aire con otro color, el hecho de poner un color me ayudó a visualizar mejor esa silueta, cada parte que estaba en contacto con el suelo o con el aire, ya que personalmente me cuesta bastante trabajo focalizar mi atención en aspectos como por ejemplo este u otros como la respiración o los huesos y los órganos. Después de esto realizamos el mismo ejercicio pero sobre una bola de Pilates, buscando diferentes posturas de acuerdo a esas partes que antes tocaban el aire y con ahora están contacto con la bola.

El siguiente ejercicio estaba basado en el kung-fu, se trataba de una pirueta llamada boomerang por la forma en la que se establecen los brazos. Para mantener esta forma un compañero observaba la posición y nos corregía en caso de que no fuera la correcta, después, manteniendo esta postura nos balanceábamos de espaldas a la pared, para observar qué tipo de movimiento nos ofrecía esta forma.

Al final de la clase retomamos la discusión del concepto de energía, yo propuse la teoría de Kandinsky, que nos habla de la energía en los colores, definiéndola como un movimiento o un ritmo, pues relaciona música y color, siendo cada color un tipo de ritmo diferente que evocaría alguna relación o estado psicofísico humano.

#### DÉCIMA CLASE, 31 de marzo: EL TOQUE

Comenzamos esta clase con masajes, con toda la palma de la mano amasamos cada parte de nuestro compañero: la cabeza, la columna, el esternón, las piernas y los brazos. De esta manera reconocemos mejor el cuerpo de esta persona y el nuestro propio cuando recibimos después el masaje, así también es más fácil conocer de qué

manera se establecen los músculos y los huesos del cuerpo humano y cómo cada cuerpo es diferente.

A continuación establecemos una danza en parejas a partir del toque suave, primero con la mano y después con otras partes de nuestro cuerpo, la cuestión del toque sirve para guiar y acompañar el movimiento de nuestro compañero y realizar una única danza entre los dos. Todos estos ejercicios de toque y acompañamiento realizados a lo largo del periodo que duró la disciplina nos sirve para conocer de qué manera debemos tratar con otro cuerpo en movimiento para guiar o seguir su trayectoria y convertirnos en un solo cuerpo.

Al final de la clase volvemos a reflexionar acerca de la energía, algunas personas cuentan que los expertos en ciencia hablan de que la energía en sí misma no tiene una definición específica, ya que no es algo concreto sino que es todo a un tiempo, pues ella nunca se destruye y está en continua transformación, es su propio fluir. Yo, desde el campo artístico hablo sobre la teoría de la música en relación con los colores de Kandinsky.

#### DÉCIMO PRIMERA CLASE, 6 de abril: LOS ÓRGANOS

En esta clase utilizamos unas bolas de goma de Pilates, encima de ellas trabajamos cada uno de los patrones: homolateral, contralateral, homólogo y espinal. Al mismo tiempo vamos cambiando los apoyos y posturas sobre la bola, tanto tiempo encima de ella nos mueve las vísceras y la sangre se sube a la cabeza... algunos acabaron mareados y con ganas de vomitar. Con este ejercicio trabajamos con los tonos, intentando movernos a partir de los huesos y no de los músculos, algo que no fue tan fácil, pues tal y como habla el texto de la Eutonía, estamos acostumbrados a realizar movimientos sencillos con más tonos musculares de los necesarios e incluso tendemos a mantener tonos fijos en determinadas partes de nuestro cuerpo que son difíciles de quitar pues nuestro propio cuerpo ya los ha asimilado como costumbre y debemos evitarlos de forma consciente y a partir de la concentración.

#### DÉCIMO SEGUNDA CLASE, 7 de abril: BASE Y VOLTERETAS

Esta clase fue muy divertida y animada para continuar trabajando en la danza del contacto e improvisación. Algunos en clase me llamaron de precoz por atreverme a tirarme al suelo y hacer las volteretas sin miedo, y lo cierto es que no tengo miedo porque como mucho te caes al suelo y te haces un poco de daño pero nada más y así es

como uno aprende, a base de práctica. En esta clase aprendimos a colocar una base para nuestro compañero con la finalidad de jugar con el peso para hacer algún tipo de pirueta; para la realización de la base, con las manos y las rodillas en el suelo, hacemos uso del patrón cabeza-coxis que ya asimilamos, estirando de esta forma la columna y manteniendo el tono en los muslos, el abdomen y los brazos, para aguantar así el peso de nuestro compañero. También me di cuenta de que muchas veces no se trata tanto de la fuerza sino de la transposición del peso de nuestro cuerpo, para esto realizamos un ejercicio que consistía en recorrer la largura de la sala sobre cuatro apoyo y levantando las caderas con el impulso del contrapeso.

#### DÉCIMO TERCERA CLASE, 9 de abril: IMITACIÓN E INSPIRACIÓN

A esta clase no pude asistir, pero me comentaron que trabajaron a partir del toque y la respuesta al toque de forma que uno se mueve en la dirección del toque que nos ofrece el compañero, siguiendo esta premisa la gente realizó una vez más una danza en parejas. También me contaron que trabajaron con la imitación de la danza de un compañero, adaptando la a su propia danza, esto me pareció muy interesante porque sirve para entrenar la observación de los movimientos de otra persona, algo muy importante para esta asignatura y además porque abre posibilidades de movimientos a partir de la imitación, pues muchas veces tendemos a realizar los mismos tipos de movimientos sin darnos apenas cuenta.

#### DÉCIMO CUARTA CLASE, 13 de abril: PATRONES

En esta aula trabajamos con el patrón homolateral, como si fuéramos lagartos por un día. Pero antes experimentamos de donde viene este tipo de movimiento, lo analizamos a partir de la experiencia, tal y como se explica en el método del Body Mind Century. Rodamos por el suelo de la clase, este tipo de rodamiento es diferente a la espiral, pero no deja de ser continuo, recuerda a la actividad que realizamos sobre las bolas de Pilates.

Al final de la clase discutimos sobre los tipos de patrones en los vertebrados, analizamos la forma de caminar del ser humano comparándola con otros mamíferos terrestres, se trata del patrón contralateral. Ponemos diferentes ejemplos de sujetos para cada tipo de patrón corporal, por ejemplo el lagarto para el patrón homolateral, el pez para el patrón espinal, el hombre para el patrón contralateral y por ejemplo un robot para el movimiento homólogo. Pero además el ser humano, en diferentes circunstancias,



ya no sólo para caminar, tiene la posibilidad de utilizar cualquiera de los patrones, por poner un ejemplo nos dimos cuenta de que cuando otra persona llama por nosotros, a nuestras espaldas, tendemos a mirar hacia atrás, girando al mismo tiempo toda la mitad lateral del cuerpo dividida por el eje vertical imaginario, este tipo de patrón sería homolateral

#### DÉCIMO QUINTA CLASE, 16 de abril: DESEQUILIBRIO Y CONFIANZA

A diferencia de otras clases, esta comenzó con la discusión del texto del método Body Mind Century, todos los presentes coincidimos con que una vez leído el texto tenemos más conciencia de nuestro cuerpo y de la propia actividad y planteamiento de las aulas de esta asignatura.

A continuación comenzamos la parte práctica, fundamental para tomar conciencia de toda esa teoría. Por parejas uno se deja caer, desequilibrando su centro y sin mover los pies, el otro no debe permitir que caiga al suelo. A partir de esta consigna realizamos una danza en parejas, buscando también otras posibilidades con lo que ya hemos aprendido en anteriores clases. Ponemos atención a la forma en que la música influye en la danza, llegando a la conclusión de que incluso siendo ignorada siempre se establece una relación.

Para finalizar entre todos hacemos un juego dividimos el grupo en dos, unos deben permanecer parados y los otros deben conseguir que no estén parados, a base de empujarlos para dislocarlos en el espacio, el toque que realizamos a la hora de empujar consiste en colocar una mano en el cuello y otra en el coxis de manera que la columna queda protegida. Este ejercicio fue cansado porque cuando empujas no estás parado ni un momento y cuando debes quedarte parado tu cuerpo adopta tono para intentar que no lo muevan del lugar.

#### DÉCIMO SEXTA CLASE, 20 de abril: CABEZA-COXIS

Esta clase la comenzamos tumbados en el suelo, sintiendo el peso y la forma de nuestras caderas y nuestra pelvis y a partir de ahí el movimiento que esta región nos ofrece, con su forma de vasija, ella se balancea.

A continuación, en parejas, una persona empuja a la otra direccionando su movimiento a la vez que estira su propio cuerpo acompañando la dirección del compañero. Después experimentamos con la transposición de pesos en parejas, a partir de la unión de los centros de nuestros cuerpos, para luego realizar un ejercicio con una

base de un compañero, donde debemos rodar por encima de él a partir del patrón homolateral, manteniendo el contacto de centro con centro.

Todos estos ejercicios tienen infinidad de posibilidades aplicadas a la danza en contacto, en esta asignatura aprendimos los fundamentos para a partir de nuestra experiencia jugar con ellos y aplicarlos en nuestra propia danza, buscando cada vez nuevas posibilidades, incluso en la vida cotidiana, basada en las relaciones con los cuerpos que convivimos

#### DÉCIMO SÉTIMA CLASE, 4 de mayo: JAM SESION

Hablamos de eutonía, comenzamos a caminar, todo es diferente respecto a mi primera clase, realmente me siento más consciente de lo que hago, como por ejemplo el hecho de moverse a partir de los huesos, algo que en un principio me sonaba tan extraño y ahora logro comprender, tomando conciencia y sintiendo resultados que funcionan, cuando mueves una parte de tu cuerpo a partir de los huesos tus músculos solamente necesitan el mínimo esfuerzo, los mínimos tonos (Body Mind Century) Caminamos, nos agachamos apoyándonos en el talón y nos levantamos, usando la referencia cabeza-coxis, es decir, el patrón espinal, y realmente algo cambia, no necesitamos tantos tonos musculares como estamos acostumbrados a utilizar, el esfuerzo que debemos hacer es mínimo, se trata de un movimiento más económico y leve.

Las anteriores clases dan sus frutos ahora que la asignatura llega a su fin. Todos nos quedamos con las ganas de continuar para algo con resultados en la danza en conjunto, como propuesta quedan la Jam Sessions cada dos semanas.

Para calentar el cuerpo jugamos al pilla- pilla. Después, en parejas continuamos siguiendo este patrón dando peso a nuestro compañero, como siempre, primero con las manos, más tarde con otras partes del cuerpo, sobretodo utilizamos nuestro centro, pues lo que hemos estado aprendiendo y en este momento, lo que necesitamos practicar, para más tarde buscar otras posibilidades, a partir de nuestra propia y única danza.

Más tarde le ponemos música a nuestra danza, la cosa cambia, recuerdo el texto de Silvia Davini, la aportación de Kristin Linklater, el ambiente influye en el comportamiento corporal, danzamos según la música que escuchamos, la música influye en nuestra danza. A la hora de jugar con nuestro peso en el cuerpo del compañero también pueden aparecer una serie de sensaciones provocadas por la situación y las

vivencias pasadas, los códigos morales y culturales pueden llevar a la inseguridad, miedo, concepción de estéticas diferentes...

Después realizamos una jam-.sesion guiada, donde las personas bailan influidas por la música, pues no teníamos un músico o un dj que diera la música a nuestra danza. Fue una buena experiencia con total libertad y una ocasión para poner en práctica todo lo aprendido hasta ahora.

#### DECIMO OCTAVA CLASE, 5 de mayo: LOS PIES

Esta clase tuvo como protagonista nuestros pies, comenzamos haciendo una rueda donde cada uno prestaba su pie al compañero de al lado al tiempo que cogía el pie del compañero del otro lado, después de dar el masaje, con toque óseo, tal y como se explica en el texto del Body Mind Century, intercambiamos los pies. Esta actividad nos sirvió para observar cómo son los huesos del pie, por ejemplo yo no sabía que hay 26 huesos en el pie. También aprendí que el dedo gordo y los dos siguientes así como sus correspondientes falanges conforman el grupo de huesos que sirven para empujar el suelo a la hora de caminar, es decir, que permiten el el movimiento. De la misma forma que los otros dos dedos permiten la estabilidad, el apoyo, serian las falanges encargadas de mantenernos en equilibrio cuando estamos de pie. Después de la realización del masaje pudimos observar como nuestros pies realmente eran más grandes, habíamos creado espacio entre los huesos a partir del toque óseo.

A continuación realizamos una danza en parejas partiendo del toque con el pie, primeramente fue sólo en el nivel bajo, en el suelo; después subimos a otros niveles experimentando nuevas posibilidades, utilizando también la pierna y el centro para la realización del toque y facilitando así unos movimientos más livres. Cuando el compañero ya no nos toca y continuamos en movimiento, observamos que aumentan las posibilidades en el espacio además de permanecer con el registro de los toques anteriores en nuestro cuerpo.

Después trabajamos con la voz, al ser la única clase en la que trabajamos este aspecto corporal, fue bastante difícil, pues personalmente y también en un sentido social y cultural más amplio, tendemos a reprimir más nuestra voz, relacionarla con otro tipo de emociones por el hecho de ser algo mas racional en el sentido de la formación de palabras con significados, mensajes lógicos. Con respecto a esto recordamos el texto sobre voz y palabra, donde Silvia Davini diferencia la voz del movimiento físico como

algo más racional, aunque inseparable del cuerpo como lugar donde ella también habita y del cual forma parte. La voz conformaría el lenguaje oral con más significados y el cuerpo sería menos racional, pero reflexionamos llegamos a la conclusión de que el cuerpo como un todo a la hora de realizar movimientos, si fuera totalmente instintivo la voz estaría presente, realizando sonidos sin mensaje, fuera del código lingüístico instalado, pero resulta que debido a la cultura en la que estamos inmersos la respiración vive en cierto modo trancada, muchas palabras son censuradas y nos cuesta más comunicarnos.

#### ÚLTIMA CLASE, 7 de Mayo: EL GRUPO

Comenzamos esta clase de una forma muy especial y significativa por ser la última clase, en parejas y en el suelo vamos moviéndonos apoyando nuestros cuerpos uno sobre el otro y acariciando a nuestro compañero, moviendo con cuidado, pues ya hemos aprendido de qué manera debemos tratar el cuerpo de otra persona con ayuda del nuestro. Después a partir de esta experiencia establecemos nuestra danza buscando nuevos niveles.

A continuación en parejas nos damos las manos y echamos el peso para atrás buscando un equilibrio en el contrapeso y empezamos a girar hasta que uno de los dos se deja caer poco a poco al suelo sin soltar las manos y girando así sobre sí mismo más rápido.

El siguiente ejercicio consistía en tirarse desde una cierta altura, encima de las colchonetas, con el cuerpo como una tabla confiando en el grupo que nos aguanta antes de llegar al suelo.

Después realizamos el rodamiento en espiral, por primera vez lo hicimos todos juntos, de forma que uno rodaba por encima de todos los cuerpos al tiempo que el grupo también rodaba sobre sí mismo, a un tiempo, por lo que debíamos mantener todos el mismo ritmo a la hora de rodar

Por última actividad practicamos las caídas en el suelo, pues en el contacto improvisación siempre debes saber cómo caer y cómo continuar el movimiento para que no deje de ser fluido.

Al finalizar la clase realizamos nuestra propia autoevaluación, aquí fue cuando caí en la cuenta de mi problema con encontrar mi centro, quizás por mi desviación en la columna, esclorosis lumbar. Con lo cual muchas veces intento accionar más mi

abdomen para que los músculos de la espalda también se accionen, pero con facilidad pierdo esta consciencia, algo que debo tener en cuenta y mejorar, pues es una cuestión de desequilibrio en relación al eje axial y no es algo demasiado fácil.

### **Aline Jorge Silva**

#### **O Intérprete como Agente Autônomo**

O corpo humano. Um conjunto de partes funcionais que insere o homem na sociedade como um ser funcional. Ser este, que desempenha funções e ações que requerem esforço mental, físico, psicológico... Para obter a consciência dessas funções corporais, é preciso um olhar minucioso para cada parte do corpo e sua função. E ao desenvolver essa consciência corporal o indivíduo acaba adquirindo uma melhor relação com o seu o corpo e a capacidade desse corpo de se relacionar com o espaço onde ele está inserido.

È importante analisar um termo que pudemos discutir durante a aula, que o uso do corpo como instrumento de trabalho do ator. De acordo com o texto “Do corpo como instrumento ao corpo como lugar”<sup>86</sup>, a palavra corpo carrega consigo várias definições, como por exemplo, para Stanislavski, o corpo sendo tratado como aparelho físico usado pelo ator. A definição que o texto traz está relacionada a um ‘corpo humano como lugar de produção de sentido’(p.3). Portanto, o pensar e o agir do ator não está desassociado do corpo físico, sendo que o corpo não pode ser algo externo para ser manipulado como um instrumento e sim ele se coloca sem precisar ser usado ou utilizado porque a verdade é que ele já está lá presente a todo o momento, mesmo que seja sem nenhum movimento aparente.

Com relação ao não-movimento, trabalhando em sala de aula a percepção da pequena dança, a qual está presente mesmo que o corpo esteja aparentemente parado, pois se pensarmos que o corpo engloba todo o sistema organicista, como os órgãos, por exemplo, tudo está em movimento, até mesmo a respiração que já apresenta uma movimentação de entrada e saída de ar do corpo. Perceber então, o que essa pequena dança influenciava no restante do corpo, gerando assim uma movimentação a priori de

---

<sup>86</sup> Texto de Sulian Vieira Pacheco da Universidade de Brasília. GT Territórios e Fronteiras. Comunicação Oral. Palavras-chave: noções de corpo, formação de atores, teatro contemporâneo.

um simples andar, o qual o pé se coloca como a parte que direciona o caminho a ser seguido.

Alguns aspectos observados em meu corpo:

- O andar motivado pela pequena dança me trouxe várias imagens como a imagem do meu joelho como rodinhas com pedais que nem os da bicicleta. Impressão de deslocamento da patela nas direções de cima para baixo e vice-versa.
- Andar para frente: tronco para frente, queixo levemente projetado para frente, para fora. Primeira experimentação do andar para frente fazendo o barulho com o pé no chão e achatando a bacia (inapropriado).
- Andar para trás: tronco para trás com leve inclinação devido ao alinhamento de coluna e primeira perna a se deslocar, queixo levemente projetado para dentro, cóxis encaixado. Primeira experimentação do andar para trás o quadril travado talvez pela falta de movimentação coordenada dos braços.
- Em todos os movimentos a cabeça se mostrou solta, com a imagem do fio ligado a coluna que direciona a cervical para o teto.
- Pés com pontos diversos de transferência de peso, calcâneo, metatarso, bordas interna e externa.

Ao analisar o andar percebemos o quanto é complexa a movimentação cotidiana, pois não paramos para fragmentar e experimentar cada passo e o que ele influi no restante do corpo.

Os aspectos corporais que são trabalhados com a prática do Contato/Improvisação<sup>87</sup> são diversos como o trabalho com as articulações, com o tônus muscular e principalmente a posição do centro de peso, que foi bastante observada nesse período. Partindo desse ponto, o trabalho de centro foi essencial para a execução de diversos exercícios como o *Body Surfing* que consiste em fazer rolamentos em cima de

---

<sup>87</sup> Esses aspectos estão presentes no texto *Contact Improvisation – Tempo, Espaço e Peso: Explorando a Arquitetura do Self*. Mostra como essa prática se relaciona com cada parte do corpo humano seja em movimento (dança) ou estático utilizando transferência de peso.

outra pessoa, conectando o centro de ambas para que o peso fosse igualmente distribuído. Esses rolamentos se davam com uma pessoa perpendicular à outra trazendo em mente a imagem de espirais ao longo do corpo, ou seja, torção de coluna, por exemplo, dependendo da parte que se inicia o movimento, no caso a pélvis. Nesse sentido, a priori, trabalhamos os rolamentos no chão individualmente com essa mesma idéia de espiral no corpo onde focalizávamos uma parte do corpo para se iniciar a movimentação. Braços, cabeça, ombros, pélvis, joelhos ou pés, todos haveriam de conter a sensação de uma espiral, provocando torções visíveis. Se o movimento se iniciasse pela projeção de braço, o braço seria o primeiro a encostar-se ao chão sendo que a coluna e o quadril, progressivamente com a torção, chegariam ao poucos até que as pernas e os pés chegassem por último.

Foi interessante esse trabalho de centro, pois a estabilidade nos proporciona movimentos com fluxo de peso controlável, até nas movimentações em dupla, onde você convida o parceiro a ir ao chão dando peso e conectando seu centro ao dele.

Algumas observações:

- Se o centro não estiver conectado, ou seja, se a pélvis estiver afastada da pélvis da outra pessoa, isso dificulta o caminho até ao chão.
- Não usar as pontas, os vértices do corpo como cotovelos e joelhos, na chegada ao chão. Isso pode quebrar a fluência do movimento.
- Trazer a idéia talvez de vetores não retilíneos e não projetados em linha reta e sim vetores curvilíneos (que talvez já não sejam chamados vetores, ou apenas curvas) no corpo, projetados no espiral.
- Trazer bem visivelmente a forma de espiral no corpo durante o rolamento e a descida ao chão.

Ao trazer a atenção para o centro do corpo, pélvis/sacro observei que há inúmeras possibilidades de atenções direcionadas no corpo que nos traz uma qualidade de movimento. No texto que fala sobre o método *Body-Mind Centering* está presente a análise de alguns sistemas como, por exemplo, o sistema muscular, esquelético, orgânico e dos fluidos. Essa análise é muito interessante, pois evoca a importância de cada parte do corpo humano e como cada uma pode influenciar em nossas atividades.

Durante as aulas o professor aprofundou na observação dos movimentos partindo dos ossos. Isso apresentou para mim uma dissociação do músculo que até

então era extremamente e unicamente usado e acionado em qualquer movimento. Porém ele trouxe a idéia de que em certos momentos podemos apresentar um tônus muscular mais baixo e assim levar a atenção aos ossos fazendo que trabalhemos essa percepção interna. O mesmo aconteceu quando fizemos uma manipulação de pélvis em uma outra pessoa, onde posicionávamos uma mão no sacro da pessoa e assim trazia primeiramente um toque suave onde atingiria sobre a pele. Depois a mão iria ganhando peso cada vez mais penetrando o músculo, os tecidos conjuntivos, tecidos adiposos, os fluidos, até chegarmos ao toque ósseo. A partir de toque provocávamos movimentos ritmizados balançando a pélvis, como se cada parte que foi fragmentada para a análise agora voltasse novamente em seus devidos lugares com esse balançar.

Após todas essas percepções serem ativadas no meu corpo, o trabalho de acompanhar ou guiar uma outra pessoa, ou até mesmo se deixar ser acompanhado ou guiado, se tornou muito mais fácil e prazeroso. Recordo-me da fluidez de movimento que eu trazia em meu corpo quando eu praticava dança contemporânea, como todo trabalho de topografia, extremamente fluido e dinâmico. Depois de ter contato com algumas atividades circenses, percebo em meu corpo certa tensão e rigidez devido à busca de força muscular para a prática de tecido acrobático. Portanto, são trabalhos diferentes que exigiam corpos com preparações diferentes, o importante é observar e produzir um corpo memória de estados e práticas para que eu saiba acionar em meu corpo a fluidez necessária na dança e a força indispensável no circo.

### Energia

A discussão sobre o que é energia trouxe várias questões com relação à práticas em sala de aula. No teatro, a energia recebe várias definições de diversos estudiosos do corpo. O que sempre me foi passado é que representa certa qualidade de movimento ligada à ativação do tônus muscular. Essa idéia é uma em um milhão de idéias de que seja energia. A preocupação com os termos usados foi trazida pelo professor e concordo quando ele diz que devemos estudar e buscar a fonte de tudo o que se fala sem que engulamos os conceitos e muito menos os digerimos.

Como durante o meu trabalho de atriz trago a idéia, que já mencionei, de energia, propus a discussão ao observar uma dupla de alunos executando um exercício. Apontei movimentos “sujos” e uma falta de ordem e direcionamentos do movimento sem foco algum. Trouxeram-me então a explicação de que no teatro há muita análise da



estética do movimento sendo que talvez para aquele determinado exercício, o que seria mais interessante era se jogar na proposta para que a apreensão de conceitos e da própria aprendizagem se tornasse automática no corpo.

É fato que ao ver determinado trabalho artístico, a classe teatral é ferrenha com relação à crítica, pois nos tornamos engessados a estudos acadêmicos. Por isso, continuo pensando que um movimento com tônus e com foco de finalização, se apresenta com maior vigor para quem está vendo. Com isso consegue-se passar uma idéia clara do que você deseja passar naquele momento, sendo que uma movimentação aleatória e sem foco, ou melhor, sem energia (segundo a minha referência) não passe muita informação a não ser a de ter um movimento “sujo” em cena.

Terminada, porém não resolvida essa questão do conceito de energia, fomos trabalhar um pouco a cintura escapular. Para mim quando fiz a disciplina de Consciência Corporal, sempre foi uma parte que não tinha percepção interna, de como os ossos se organizavam, sendo que para as outras partes do corpo isso já estava bem claro. Fizemos então uma análise dessa parte através de bolas de pilates, ou seja, cada um com a sua bola se organizavam em cima dela e transferia o peso conforme os comandos. Trouxemos a idéia do *boomerang* com os braços. As escápulas foram abertas e a clavícula foi projetada para as extremidades.

Os rolinhos apareceram novamente, mas de um modo diferente. A partir do *boomerang* com os braços tínhamos que fazer cambalhotas passando somente esse *boomerang* pelo chão sem dar ênfase às costas como na cambalhota convencional. Notei que essa forma provoca uma diagonal nas costas, onde ombro entra no movimento e a lombar oposta a esse ombro passa pelo chão causando uma torção. Após esse trabalho com a cintura escapular a minha atenção foi acionada.

A coluna também foi trabalhada. Sensibilização óssea de coluna foi feita. Depois movimentações bem mais presentes foram mostradas em dupla partindo da coluna, consequentemente podendo avistar torções em espiral. Fizemos a apropriação de movimentos da outra pessoa e lembro-me que um comentário muito importante surgiu, o qual dizia que a apropriação do movimento do outro traz um registro diferente compondo com a nossa própria movimentação já contida em nós. Isso é muito interessante, pois trazemos para nós uma movimentação que compõe com os nossos vícios de movimentos e assim apresenta novas possibilidades.

## Texto

A proposta de trabalho de texto trazida pelo professor a priori foi bastante estranha, pois qual seria a conexão desse trabalho com a prática do contato/improvisação? Bom, ainda hoje não é bem clara essa relação pra mim, até porque pode ser apenas outra proposta desvinculada a prática e sim vinculada apenas em sua pesquisa.

Trabalhamos então o texto “Romeo e Julieta” de Shakespeare numa linguagem bastante formalizada e rebuscada. O professor trouxe uma nova possibilidade (que na verdade é nova apenas por não ser comum no teatro, mas comum na vida cotidiana quando, por exemplo, se decora a letra de uma música apenas ouvindo-a) de se decorar o texto. Decoramos os versos ouvindo o som de cada palavra, até que reproduzíssemos de forma como se fossemos falar uma reza, som retilíneo e sem pausas.

Texto decorado, pudemos então filmar o diálogo para registro inicial. E ao longo do processo estudávamos agora as intenções que o texto trazia em cada fala, até porque havia palavras que nem sequer sabíamos o significado, e como falar uma palavra que não conhecemos, passando uma intenção verdadeira no que se diz de fato? Não tem jeito.

Trabalhamos um pouco também com a sonoridade gestual das palavras. Qual seria a movimentação e o desenho que essa palavra construía no ar. Uma onda? Um buraco ou uma reta contínua? Portanto tentamos trazer essa intenção de onde ao falar cada frase destacando as palavras chaves e dando ênfase a elas. Filmamos novamente, mas devido ao pouco tempo que tivemos de estudo, creio que não se obtiveram resultados concretos. Mas aprendemos que o texto, parte essencial quando se opta pelo uso dele, deve ser trabalhado com só estando na ponta da língua do ator e sim estar contido nas vísceras desse ator para causar e passara tão falada fé cênica.

## Percepções Finais

O trabalho foi bastante enriquecedor no âmbito de se trabalhar o corpo com consciência e cuidado com o outro. O observar também é essencial para se desenvolver em você mesmo uma opinião com relação ao que está sendo proposto e para apontar as diferenças entre seu desenvolvimento no trabalho e o desenvolvimento do outro.

O estudo, a busca por conhecimento nunca acaba, principalmente se tratando do corpo que está em constante mudança interna e externa. Meus limites, por exemplo,

dificultaram meu processo de apreensão de certos exercícios por deixar de fazê-los devido ao meu problema de joelho. Porém tive que ativar em mim uma maior atenção e achar novas possibilidades para me conectar no trabalho e disso tirar um benefício.

A prática do contato/improvisação me trouxe várias recordações boas do tempo em que eu dançava. Quero a partir disso, retomar essas atividades, pois para mim sempre foi muito prazeroso. Fiquei com extrema vontade de iniciar um processo de criação partindo do contato/improvisação, dentro do teatro, talvez eu use em minha disciplina de direção.

Bom, foi um momento de descobertas e aprendizagem. Tudo é válido. Mesmo que se tenham aulas bem cedo e que isso altere o seu humor. Para mim foi importante para o meu trabalho corporal e é isso que fica.

#### Referências Bibliográficas

MACHADO, Sônia. O Papel do Corpo no Corpo do Ator. Coleção Estudos Dirigida por J. Guinsburg. São Paulo: Editora Perspectiva S.A., 2002.

BOLSANELLO, Débora. Educação Somática: o corpo enquanto experiência. Motriz, Rio Claro, maio/agosto. 2005.

BOLSANELLO, Débora. Em Pleno Corpo: Educação Somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2009.

COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton Massachusetts, 1997.

Guia de Abordagens Corporais. *Contact Improvisation – Tempo, Espaço e Peso: Explorando a Arquitetura do Self./ Coordenação/ Ana Rita Ribeiro, Romero Magalhães.* – São Paulo: Summus, 1997.

#### **André Luiz Silva Rodovalho**

Acredito que o verdadeiro aprendizado e a apropriação de conhecimento no âmbito teatral se dá pela vivência da prática em sala de aula, mesmo que toda teoria tenha sua grande e indispensável importância, o corpo registra tudo o que for de estímulo, trabalho e exercício, ainda mais em uma pesquisa de uma disciplina mais voltada para o campo corporal. Sendo assim, defendo a idéia de que é muito mais

preciosa e útil a experiência que vivi dentro de sala de aula do que os relatórios exigidos e feitos com o objetivo de registro teórico, assim como este último relatório geral.

A fim de ampliar meus conhecimentos em teatro, me matriculei nesta disciplina optativa, pois sempre tive curiosidade de saber o que era o contato improvisação, já que nunca havia feito nenhuma oficina como a maioria de meus colegas. Como tudo que programo para fazer, as expectativas foram invitáveis, e vieram na minha cabeça várias suposições do que seria essa disciplina nova. Já no *workshop* oferecido antes do início das aulas, pude ter uma pequena noção do que tinha por vir.

Algumas coisas que eu supunha que fosse o contato improvisação se confirmaram, e outras não se encaixaram na proposta em que a aula foi dada, o que é natural do ponto de vista de um aluno. Voltar às aulas e com várias disciplinas optativas – que sempre julguei serem as melhores – era algo que me deixava animado e muito disposto para mergulhar de cabeça em coisas diferentes e que seriam ótimas para meu leque de experiências que alguns falam que um bom ator deve ter, procurando vivenciar o máximo de coisas diferentes possíveis no âmbito de ser mais completo.

Sempre gostei de dançar, e imaginava que nesta disciplina poderia trabalhar esta ação que apenas desenvolvo no cotidiano e nunca por trabalho em si. Mesmo que fosse sutil o uso da dança (ou não) nesta disciplina pude improvisar várias nuances que talvez não caberiam em uma improvisação corporal “normal”, já que a liberdade de expressão foi ampliada e o toque com o outro se tornou mais apurado, pois várias vezes tivemos exercícios em que o toque não só das mãos, mas também o contato do corpo inteiro com o outro ou com os recursos fixos da sala, como chão e parede.

Esta sensibilização do corpo ao toque foi trabalhada desde o começo com os rolamentos e rolinhos que deixavam impressões do peso em contato com a superfície dura, com impressões na pele e músculos como se tivessem sido carimbados. Estes mesmos rolamentos trabalhavam ainda a coordenação dos membros periféricos formando uma espiral que deveria ser fluida e parecesse orgânica aos olhos.

Senti dificuldade de fazer com que essa espiral se passasse pelo meu corpo, mas se tem uma coisa valiosa que aprendi nesta disciplina foi que apenas a pesquisa e a repetição de um mesmo exercício pode tornar uma aula mais produtiva e conseqüentemente levar a um resultado mais sólido. Os rolamentos e rolinhos também deram uma noção exata de que só acontecem se o centro de um se encontrar com o do

outro, e que se esse encontro dos centros corporais for levado para outros exercícios e práticas (não necessariamente de contato improvisação) o trabalho se facilita e se desenvolve mais.

A tentativa de trabalhar um soneto do texto de “Romeu e Julieta” de Shakespeare me pareceu muito atrativa e interessante de começo. Fiquei pensando em como um texto tão clássico se relacionaria com o Contato Improvisação. No processo da disciplina pude perceber a tentativa do professor de trabalhar um trabalho de ator paralelamente com os princípios básicos do Contato Improvisação, mas acredito que o trabalho teria sido mais proveitoso se tivesse uma relação mais forte com as práticas que estavam sendo desenvolvidas corporalmente.

Mas pude extrair desde trabalho a parte algumas grandes descobertas e que com certeza influenciarão na minha futura carreira artística, principalmente como ator. A começar pelo exemplo de decorar um texto pela sua sonoridade e não pela forma, o que faz toda diferença na fala do texto e na sua memorização. O desenho do texto falado também é algo que me chama muito a atenção, pois possibilita um gráfico em que se pode ver claramente as intenções que não são tão fáceis de serem percebidas por si mesmas.

Mesmo que a ligação entre o texto e o próprio contato improvisação não tenham sido fortes, ainda consigo achar uma certa relação entre as duas vertentes. Pois no texto o desejo de uma personagem pela outra é tão grande que em suas falas são reveladas suas verdadeiras vontades e sua personalidade individual. O anseio pelo toque, pelo beijo, pelo contato físico é transparecido pelas palavras chave. Julieta quer mais ainda resiste e Romeu que desbrava todo e qualquer pudor para ter seu amor realizado.

Alguns outros conceitos também foram trabalhados de forma prática nas aulas como o impulso que se é dado para dar cambalhotas, “estrelinhas”, “plantar bananeira” e até rolar por cima de outro corpo fosse em qualquer plano e eu entendi que para realizar tais movimentos não é exigido necessariamente força nos braços, e sim uma transferência de peso pelos membros permitindo a passagem pelo chão. O trabalho com as bolas reforçou ainda mais a noção do centro e equilíbrio, e foi algo totalmente novo e gostoso de se fazer e que dá um resultado imediato facilitando a compreensão, devendo-se ter trabalhado em pelo menos mais uma aula em minha opinião.

Os movimentos internos, que influenciam no movimento externo do corpo, já trabalhado nas disciplinas de Consciência e Expressão corporal, pode ser percebido com mais precisão através da pequena dança, possibilitando uma maior escuta com seu corpo, e permitindo uma movimentação que se originasse naturalmente e espontaneamente. Em outros trabalhos feitos anterior a disciplina, percebo que algumas improvisações meus movimentos não tinham um propósito ou então eram ligados a mente, o que me fazia querer algo que fosse mais interno, sentir os impulsos, movimentos e a percepção da gravidade que me faz perceber que meu corpo nunca está estático, e sim instável, o que gera movimentos, embora pequenos.

A idéia de se pensar o corpo como ossos também não era nova para mim, mas pelas aulas pude definir melhor o porquê de em determinadas práticas se deve esquecer toda sua musculatura e acionar apenas os ossos. Os ossos pesam e assim podemos ter um deslocamento mais fluido e sem obstáculos do próprio corpo, além de evitar futuros danos. Esquecendo os músculos, as tensões e contrações diminuem facilitando o rolar com o outro, por exemplo, ou então a disposição do eixo e do peso do balanço dos braços andando de costas, ou até sendo possível sair de determinadas situações de risco de colisão e permitindo o fluxo de corpos que estão em contato.

Observar os colegas também foi um tópico bastante desenvolvido durante as aulas, pois é preciso saber olhar, avaliar e apontar de forma construtiva e não julgando que foi certo ou errado. Saber olhar o outro é tão importante quanto mostrar e ser olhado, pois não se aprende somente fazendo, mas também olhando o outro.

Há mais pontos positivos que negativos a serem levantados nesse relatório, e talvez nem exista essa coisa de pontos negativos, pois o que se é falado é sempre querendo melhorar e para ser refletido e talvez mudado. Mas em relação à postura do professor acho que alguns pontos poderiam ser revistos, como por exemplo, a forma como se corrige ou se alerta um aluno ou então tornar as aulas mais atrativas, não que aulas atrativas não tenham acontecido, mas se falando de um modo geral. Percebe-se uma tentativa de tratar esta disciplina de uma forma que talvez a maioria dos alunos não tivesse ainda preparados, uma forma que não estamos acostumados, mais européia, intensiva, em vários momentos tive a impressão da boa vontade do professor de trazer algo novo e que está fora da nossa realidade Tupiniquim.

Talvez a nossa maturidade ainda não tenha atingido um nível de disciplina e trabalho tão diferente aos nossos olhos, mas tenho certeza de que tudo o que eu fiz vai ficar na memória e registrado corporalmente em mim. Talvez a disciplina de Contato Improvisação não tenha sido o que imaginei antes do seu começo, mas cada tempo dedicado foi válido e vivido e o aprendizado é o que fica.

Obrigado pelo teatro, pela dança, pela arte.

### **Eduarda Pereira da Silva**

Meu corpo, minhas impressões, minha experiência!

A princípio a minha visão da matéria de contato improvisação era de que teríamos a todo tempo danças e mais danças improvisadas, não sabia muito bem a proposta do Diego para a matéria e levei um susto quando começamos a trabalhar os princípios do contato. Durante muitas aulas fizemos a pequena dança pés paralelos, corpo alinhado, todos parados no lugar sentindo os movimentos que o corpo faz no espaço, o mais engraçado é que já tinha feito antes este exercício como vários outros que o Diego nos passou, mais agora eu tinha uma outra percepção do que foi feito durante o trabalho de nos observamos na pequena dança, o que era as vezes muito chato e cansativo pelo fato de ter acabado de acordar e ter que perceber meu corpo parado e não em movimento.

Durante todo o processo da matéria fiz links com várias outras matérias que já tinha feito no começo do meu curso de teatro, como consciência corporal, expressão, educação somática, Rpg e Pilates. Alguns exercícios já havia feito antes como os rolinhos, quantas e quantas vezes já tinha feito estes rolinho durante várias aulas, mais não tinha nunca pensado neles como espirais que poderiam me ajudar a passar por cima de um corpo durante os surfs que fazíamos pela sala, e o quanto era importante ter consciência da espiral que estávamos fazendo e de onde partia o movimento se era do joelho, da cabeça, dos braços ou das pernas

Trabalhamos muito em contato com o outro, nossos aquecimentos sempre tinha uma relação com o outro, uma relação de toque, de apertar, de sentir mesmo o corpo do outro no nosso corpo, as vezes trabalhando com o peso do meu corpo sobre o outro corpo ou o peso do outro corpo sobre o meu, assim com este trabalho sempre caíamos

em uma dança bem fluida de corpos sobre outros corpos, e tentávamos sempre com os estímulos do Diego trazer para esta dança partes do corpo que não poderíamos imaginar que poderia trabalhar no sentido de pesar, como os pés, cabeça, entre outras, muitas das vezes ficávamos sempre com os braços e ombros e esquecíamos do resto do corpo, para trazer uma qualidade melhor para este trabalho, aprendemos a fazer bases, para dar maiores possibilidades na hora da dança, além das bases aprendemos também como fazer estrelinhas e pontes partindo do chão e não como é feito na ginástica olímpica que é através do impulso.

Tivemos uma aula deliciosa utilizando bolas, alguns exercícios me lembravam bastante pilates, mais com princípios diferentes.

Durante todos os trabalhos que fizemos o Diego sempre enfatizava o fato de não utilizarmos força, músculos durante os trabalhos e sim o ossos, fizemos certo dia um trabalho de levantar uma pessoa nas costas, a gente convidava a pessoa a descer o corpo com isso posicionávamos nosso corpo no centro da pessoa e ela nos levantava, nossa tive bastante dificuldade de fazer este trabalho, ainda mais que na primeira vez que fiz já, fiz errado e prejudiquei bastante minha lombar, sinto dores até hoje. Toda vez que ele falava para utilizarmos os ossos ficava me perguntando como trabalhar osso e não músculos, não tinha nenhuma consciência de como seria, até que li o texto de Body-Mind Centering, o qual me localizou bastante com relação ao que o Diego nos dizia do movimento surgir a partir do osso e não do músculo.

Trabalhamos muito com o CENTRO do corpo, a conexão de um centro com o outro, esta relação de não deixar de se conectar sempre estar em contato, este foi o princípio dos princípios pois em todos os exercícios tinha que ter esta relação de centro de conexão, fizemos várias improvisações a partir deste princípio de centro e o mais engraçado dessas danças é que sempre quando estávamos no nível alto a tendência de todos os alunos era conectar o centro a partir de voltas que davam um no corpo do outro, diferente do Diego que nos traziam possibilidades maiores e muito diferente da que sempre dávamos durante o trabalho.

Além do trabalho de dar peso para a pessoa, fizemos também um exercício de fazer oposição ao movimento da pessoa como se fossemos barreiras para o movimento, também trabalhos o exercício de a partir do toque influenciar o movimento que a pessoa esta fazendo, o toque poderia ser de várias partes do corpo, trabalhar várias partes do



corpo não só os braços era algo muito interessante que fizemos muito durante todo o processo.

Este período de prática do contato improvisação foi bastante proveitoso, e de bastante desenvolvimento corporal, sinto uma enorme diferença do meu corpo, e da minha consciência corporal, e também sinto agora uma enorme necessidade de trabalhar mais ainda o meu corpo, citei neste artigo exercício que foram de enorme importância durante meu processo como aluna dessa disciplina, e que me deram base para futuramente desenvolver meu conhecimento na relação de contato e respeito com o corpo do outro.

### **Lincoln Santana Abbiati**

As aulas de contato improvisação tinham como objetivo o desenvolvimento do aluno integrando ao espetáculo outras linguagens e técnicas cujo vocabulário possa complementar e enriquecer o trabalho de expressão corporal, dança, voz e encenação; trabalhando assim, através da técnica, o contato com o outro, conhecendo e corporificando os princípios da dança contato-improvisação, relacionando a prática com estudos teóricos e debates.

Nas aulas práticas tivemos trabalhos como: experimentando o caminhar pela sala, atentamos para como se inicia o caminhar, observando-se que parte de uma pequena queda e juntamente com esta caminhada, dávamos direcionamento a outro corpo próximo com o toque, depois formando um amontoado de pessoas no centro da sala, procurávamos brechas para passar, cedendo lugar e encontrando espaço para passar. Caminhada atravessando a sala observando o seu corpo enquanto caminha, a distribuição de peso como é feita, diversificando as formas de caminhar e o que isso muda no corpo e ainda observando o corpo do outro que caminha de forma diferente da sua. Os trabalhos em aula trazem muita concentração ao seu corpo, mas não algo fechado somente em você, pois trabalha a escuta, a percepção com o que está ao seu redor e como lidar com isso, como tornar isso estímulo ao seu trabalho corporal.

Em outra aula trabalhamos rolamentos que partem de espirais, com o corpo em forma de X no chão, proporcionávamos oposição com uma parte do corpo (a mão poderia sair enquanto o pé oposto oferece uma resistência por estar em maior contato

com o chão, formando assim no corpo uma espiral) seja mão, pé, joelho, quadril, cabeça, etc. Partindo deste princípio, rolávamos o corpo de outra pessoa sobre o nosso, o trabalho se torna mais fácil quando se toma consciência de que é necessário promover uma espiral no corpo, pensando nos ossos como alavancas que empurram o chão e o outro corpo em cima do seu, com o menor tônus possível, pois a tensão muscular dificulta a condução do corpo. O vídeo do *Steve Paxton* (dançarino que desenvolveu a técnica do contato-improvisação) mostra este trabalho de espiral que parte da forma dando mais fluência ao movimento.

Trabalhamos ainda o desequilíbrio em que erguendo as mãos, deixávamos o corpo em um balanço observando para onde o peso iria através do quadril, em continuidade do trabalho, fizemos em dupla e o colega direcionava através de um toque preciso para um giro, o lado para que se iria, através da crista ilíaca. Trabalho de diferentes quedas, em que cada um propunha uma forma diferente, para isso é importante observar a proximidade do seu centro em encontro com o chão, quanto mais próximo, mais leve se torna a queda, mais fluente ao movimento, sem quebras. Um trabalho ainda em que oferecia o peso do corpo deitando sobre o corpo do outro, dando com o peso a consciência do toque, do peso dando profundidade, diminuindo a tonicidade muscular, aumentando assim o contato com o solo.

Trabalho em dupla com toques profundos, oferecendo peso em diferentes proporções, toque sobre o sacro do outro, dando a percepção da roupa sobre a pele, da camada de gordura, músculos, osso, observar o calor e através de um balançar do corpo do outro sobre o chão, pelo sacro, estipulando um ritmo dá-se toque em outras partes do corpo com a outra mão mantendo o ritmo do balanço. Caminhada, (padrão: caminhar, agachar, ir para 4 apoios, sentar e deitar, depois voltando pelos mesmo pontos), este trabalho sempre atentando-se a menor quantidade de tônus e proximidade do centro com o chão para diminuir o impacto, torna-se muito fluente. Em continuidade e unindo ao trabalho de toque e peso, fez-se o trabalho em dupla, em que se mantinha o padrão e o outro oferecia peso em várias partes do corpo, o que despertava para pensar nos ossos como alavancas, diminuindo a tonicidade exagerada. A questão da tonicidade pode ser discutida em sala com o texto EUTONIA, que vem a ser uma prática terapêutica e pedagógica que busca a regulação tônica, leva a pessoas a se perguntar: como eu faço o que faço? O tônus é encontrado tanto em movimento quanto em descanso, por isso o

trabalho visa conhecimento de papéis que assumimos no dia-a-dia, gerando sobrecarga nas tarefas. Maior atenção aos ossos como tecido vivo e de sustentação, adequando a distribuição de peso. O trabalho é feito com o toque (contato) que traz atenção, nos torna mais perceptivos quanto às experiências, discernindo os acontecimentos vividos por nós. “a Eutonia nos propõe conciliar a necessidade de sermos consistentes, de termos uma presença atenta, forte e flexível, sem sermos capturados por essas forças. Esse caminho foge aos automatismos; parece ser vivificador.” *Maria Thereza Bortolo*

Em outro momento, trabalhamos o deslocamento em sala, com uma caminhada que acompanhava o outro e depois o conduzia com o toque. Em dupla, encontra-se centro com centro e convida o outro a se deitar. Trabalhamos o body surfing, que usa novamente a espiralidade, que é uma torção onde a parte que inicia se contrapõe com a parte final. Surgiu a questão se espiral é uma forma ou movimento? Após várias discussões e após eu comentar sobre o trabalho de rolamento no vídeo de *Steve Paxton*, em que ele traz a forma da espiral para o seu corpo e inicia o movimento, com este meu comentário Diego concluiu: “Então espiral é uma forma!” Mas ainda acho um ponto a ser muito discutido, porque pra mim a forma partiu de um movimento que pode ou não gerar outro movimento, pois para que *Steve Paxton* trouxesse aquela forma ao seu corpo, ele partiu de um movimento. Verificou-se então que dando atenção a espiralidade, torna-se mais fácil ter fluência no rolamento e de conduzir o corpo do outro em cima do seu. Pensando nesta atenção ao corpo, é importante ressaltar o texto do *Método Body-Mind Centering* que parte da premissa da conexão entre corpo e mente, dialogando continuamente consciência e ação. “*É muito importante quando você faz um movimento que sua atenção (que é o que está estimulando você) e sua intenção (o que você que fazer em relação a esse estímulo) se alinham com o movimento que você está fazendo. É uma chave.*” *COHEN, Bonnie Bainbridge* O trabalho traz a atenção aos ossos, pensando ele como alavancas, utilizando menos esforço muscular, padrões neurológicos muito utilizados em nossas aulas como os padrões espinhais (cabeça e cóccix = base), homólogo, homolateral e contralateral (padrões usados quase todo momento = trabalho com bolas, rolamentos, etc). Estas questões também se encontram em discussão no texto *O Corpo em Movimento: O Sistema Laban/Bartenieff na Formação e Pesquisa em Artes Cênicas* tratando das organizações corporais e os padrões neurológicos básicos.

Em outro trabalho, fazíamos diferentes rolamentos no chão, promovendo o alongamento do corpo e o despertando, deste ponto partíamos para a posição sentada e de sentado para o nível médio com intenção de atingir o nível alto, sempre pensando nas espirais, direcionando partes diferentes do corpo como fazíamos no chão. Em duplas fazíamos movimentos e o outro que estava em observação, dizia que parte do corpo iniciou o movimento. Passamos a tocar as partes do corpo do outro que iniciava o movimento, foi interessante observar como se tornava mais fácil esse toque, quando se aproximava o centro com o centro do outro, trabalhamos outras possibilidades de toques com outras partes do nosso corpo. O trabalho também foi feito com música, e como a música é muito influente, parecia ter mais fluência nos movimentos quando a tínhamos. O trabalho foi sendo alternado em quem iniciava o movimento e quem dava o toque.

Na aula seguinte trabalhamos a pequena dança, movimentos mínimos que gera um micro-balanço no corpo, um trabalho que a mim trouxe muita consciência dos músculos em ação, quantidade de fibras musculares que eram recrutadas, observando ainda os ossos que sustentam este corpo. Caminhada pelo espaço usando plano sagital e lateral, ampliando a visão periférica, dando maior percepção do espaço e o que acontece nele. Caminhada para frente e para trás, uso do padrão contralateral que gera fluência ao movimento e dá equilíbrio. Caminhar = início de um desequilíbrio que gera uma queda, recupera o equilíbrio e volta estado inicial.

Trabalhamos a percepção da pélvis, primeiro em um processo mental, depois pelo toque, passamos a rolar a pélvis pelo chão, o que a mim trazia muito a percepção da cintura pélvica como uma bacia mesmo, com o contato dos ossos no chão. Exploramos as possibilidades de movimentos, percebendo as pequenas mobilidades das articulações. Fez-se rolamento somente com a pélvis em contato com o chão, depois diferentes apoios sem que a pélvis tocasse o chão. Rolamos até que todos os corpos se encontrassem em contato com a parede em um amontoado de corpos que buscavam ser um só com a parede. Trabalho de dois a dois explorando possibilidades de movimentos com a pélvis em contato com o outro. Como apoio da pélvis na parte posterior do colega (próximo ao sacro), promovia um balanço e com a coxa em meios as pernas do outro, promovia uma suspensão, mas a suspensão não se dá pela força muscular na coxa e sim o trabalho de contato da pélvis, gerando o balanço que facilita o apoio do corpo do

outro sobre o seu, e assim aproveitado o força do balanço, forma-se uma alavanca com o corpo e o suspende.

Fizemos um trabalho com toque dando a noção do eixo axial para o outro colega e a partir desta percepção, mantínhamos o toque na nuca e sacro, e o parceiro fazia movimentos que partiam deste eixo. Depois toques no esqueleto apendicular após o toque partiam para movimentos que iniciavam do esqueleto apendicular. Partimos ainda para uma dança em que estes papéis de toques eram trocados segundo a necessidade pela relação ali estabelecida. O trabalho de toque dá a noção de profundidade, nos foca onde o toque está e de onde o movimento deve iniciar. A impressão que se tinha é que os movimentos quando partem do eixo axial, parecem mais fluidos, mais interessante pelas possibilidades, pois é o centro e é do centro que vem a resposta a estímulos, traz a discussão de energia, que pra mim no caso a energia para o movimento parte deste centro, o esqueleto axial onde aloja SNC, medula, etc.

Trabalhamos com bola suíça, transferência de peso, diferentes pontos de apoio, o que pela suspensão, diminuía ainda mais a questão do excesso de tônus muscular. Trabalhamos os padrões espinhais, a idéia de cabeça e cóccix ficou muito mais clara no trabalho da bola. Pra mim precisaria de mais tempo com a bola, pois fiquei um pouco tonto e não consegui executar de maneira satisfatória para mim, todos os movimentos segundo o que foi proposto, pois exatamente no trabalho de ponte e suspensão de perna em que devia pensar no braço como suporte, usando a estrutura óssea, eu não consegui regular a força muscular e mostrava uma tensão que não é necessária.

O trabalho que fizemos em que partia da posição do bebê trouxe muita clareza no trabalho de regulação tônica, pois partimos desta posição para rolamentos em que o corpo se encontrava com o chão com mais leveza, não havia as quebras anteriores, o corpo como um bloco, me lembrei muito do espetáculo que assisti da Cia Quasar “Só Tinha De Ser Com Você”, em que os bailarinos pareciam um com o chão, os movimentos variavam entre lentos e rápidos, mas não se via quebras, corpos como blocos, e nem mesmo tensões exageradas. Percebi então a importância deste trabalho de regulação tônica e o quanto isso é importante para a dança contemporânea, que pra mim tem muita relação com o teatro, e o trabalho de rolamentos em que partíamos da posição do bebê foi essencial pra essa descoberta no meu corpo, o que é mais importante.

Trabalhamos ainda o toque no pé, para trazer a consciência dos ossos (doloroso), mas muito importante, pois os pés pareciam mais enraizados após este trabalho. A divisão do pé, em medial e lateral foi bem perceptível pela concentração de força na parte medial que é a que empurra o chão, parte lateral que dá equilíbrio.

O trabalho com o texto, decorando de uma forma diferente, foi interessante, mas para mim foi difícil desmanchar essa forma, que parecia um coro (ladainha). Ao estudar dando intenção na palavra que realmente é importante eu acabei dando atenção para as que não eram, talvez com o texto isso seja mais fácil, digo, somente com o texto e não partindo de um aprendizado em coro, sou muito musical e pra mim foi difícil perder aquele registro e dar sonoridade as frases.

Concluindo, o trabalho do contato-improvisação veio a enriquecer o meu conhecimento do corpo. Venho de uma formação que visa rendimento e tudo se dá basicamente pela reprodução, o trabalho iniciado em consciência corporal no curso de teatro, agregado ao trabalho do contato-improvisação traz uma vivência mais consciente; e tendo eu o foco em trabalho corporal, relação com a dança, possibilitou o meu foco na faculdade.

### **Anexo 3: Relatórios da terceira oficina**

#### **Adriano Roza**

Começando pelo fim, não conseguiria apontar uma alteração a respeito da contracena que seja resultante da oficina e dos aprendizados do CI. Não é o caso de acreditar que a oficina gerou pouco resultado, pelo contrário. Tenho como certo de que a oficina (ou o CI) atua em questões muito básicas e primordiais que alteram tudo que se faz a partir de então. Numa instância ínfima, a operação da CI num corpo parece ser tão brutal, gigantesca e profunda que — paradoxalmente, talvez — seja impossível percebê-la.

Assim, creio o que na contracena — foco do trabalho da contracena — seja muito difícil apontar resultados. Porém, se pensarmos que a contracena foi produto da interação das falas produzidas por dois corpos, e que nesses corpos a oficina operou em questões “básicas e primordiais”, e que é mais que provável a uma potencialização.

Apesar de ter tratado de forma generalizada, acima, falo daqui de meu corpo principalmente. Isso foi o que aconteceu comigo durante/após a oficina.

Todas as experiências corporais que tive, entretanto, operaram em níveis idênticos. O diferencial do que senti nessa oficina foi a consciência do que estava acontecendo. Nos momentos da “pequena dança”, ou do contato cuidadoso com o próximo, por exemplo, a necessidade de ampliar a consciência dessas questões mínimas exigia de mim um estado outro que posso comparar com o tônus muscular de prontidão. A princípio poderia colocar esse estado na mente, mas não. Essa prontidão corporal vai além. Está sim, no cérebro e em todo sistema nervoso, mas parece-me estar também nos músculos e esqueleto e quiçá em todo o resto do corpo. Não saberia explicar nem tenho vontade e preparo de fazê-lo, mas é o que/como sinto. Estar ciente desses processos a todo momento é o que pode fazer uma oficina, no caso, ser tão potente.

O trabalho com o texto já foi inusitado pelo simples fato de pensar o corpo como parte do processo. Em geral, todos os trabalhos que fiz voltados para o texto/fala partem de uma idéia ou psicológica ou sonora do processo. Ignoram que mesmo o psicológico e o sonoro se dão no corpo ou se produzem a partir dele?

As diferenças acabam sendo enormes, sendo difícil mesmo pontuá-las, pois parecem ser trabalhos bastante opostos. Em certos processos de construção de cena, você ignora o “corpo material” e foca nos sentimentos e psicologia. Daí, espera-se que o corpo responda prontamente, crendo que cada corpo já possui em si todas as respostas naturalmente, bastando deixar que ele aja sem interferência da mente. Em outros processos, foca-se o corpo crendo que este é mais domável, controlável. A cena acontece de forma mais mecânica, absolutamente pragmática. Arriscaria dizer que o ator se torna por vezes tão cheio de tarefas práticas, tão atento a essas tarefas, tão cansado, que ao final, mal sabe o que se sucedeu na cena. Vejo que em geral, esses processos acabam sendo extremamente “físicos” e também tendem a ignorar a fala, o texto. Também dependem absolutamente da figura do diretor.

O processo que passamos na oficina, não ignorando o próprio processo do V&C, criam oposições bastante interessantes, do meu ponto de vista de ator. O trabalho da oficina parece buscar um corpo mais flexível e atento às coisinhas básicas do movimento e da interação. Chega perto da idéia de que o corpo resolve problemas por si só, porém, treina esse corpo para tal. O trabalho pragmático do texto foca num ponto

muitas vezes (em quase todas) esquecidos ou mesmo proibidos. E ainda devem haver vários outros pontos que necessitem mais ponderamento de minha parte.

Na proposta, de início, eu percebi que o trabalho corporal causava desconforto no texto. Talvez justamente por criar uma nova preocupação para os atores. De alguma forma, lembrar que tínhamos um corpo mais atrapalhava do que beneficiava a tarefa. Mas isso se deu principalmente por que houve pouco tempo para que o trabalho se aprofundasse nos atores.

Também achei contrastante (não de forma negativa) a abordagem pragmática do texto com o trabalho da oficina.

Ao final, pude verificar resultados mais corporais do que textuais nas contracenas. Os corpos dos atores se colocavam de forma mais pronta e alerta. Talvez em contato, mesmo que distantes. Nas falas, não é fácil verificar grandes mudanças ou então saber se as pequenas mudanças se dão por causa dos exercícios da oficina, mas na contracena, na interação, pode intuir que o jogo que se dava parecia se utilizar das dinâmicas do CI. Em outras palavras, a contracena parecia ser de alguma forma uma dança. Claro que isso é um tanto romântico e pouco verificável, mas basea-se nos sentidos de meu corpo. Nesse sentido, já há, mesmo que em estágio inicial, um deslocamento resultante das oficinas.

### **Fernando Martins**

Esta experiência com Contato e Improvisação pôde contribuir para o desenvolvimento de algumas percepções referentes ao processo de formação de atores, que merecem consideração. De algum modo, enquanto as sequências de trabalho postural e de movimento (às quais tive acesso) apontam para uma percepção pessoal e individualizada do corpo, o trabalho com CI se apoia na relação com o outro e estabelece, desde os primeiros exercícios, um jogo potente de interação e descoberta. Descentraliza a sensação para, ao contrário, pluralizar o foco e a percepção.

A noção de ação, de um modo geral, se expande, uma vez que os atores envolvidos são sempre condutores e participantes ativos na realização dos exercícios. Não há ação de um sobre outro, há contato entre um e outro, o que promove um aumento da percepção do movimento como um todo, não somente a partir das suas



limitações pessoais mas, principalmente, a partir das possibilidades de ação que surgem na relação entre dois ou mais agentes. Não há espaço para noções de passividade e, ao mesmo tempo, a noção de ação não se restringe ao ato de condução. A partir dessas premissas, é possível traçar uma reflexão sobre os processos de atuação, considerando algumas questões relacionadas ao conceito de ação na cena e, principalmente, na contracena pelo carácter de dependência que o CI impõe aos integrantes das atividades desenvolvidas.

Nesse sentido, é importante situar que a compreensão da cena - amplamente apoiada em propostas introspectivas de atuação – geralmente concentra o trabalho do intérprete em sensações muito pessoais e intransferíveis, de modo que não oferece material para a discussão da contracena e reduz as possibilidades de relação entre as personagens e as falas. Uma percepção individualizada e introspectiva dificulta a realização de contato, uma vez que este último depende da compreensão e reconhecimento do outro como primordial instância.

Sendo assim, ao considerarmos o contato de atores com o texto teatral, visando a produção de palavra em cena, esta reflexão assume dimensões ainda mais preocupantes. O contato com o texto teatral através da escrita também favorece certo tipo de percepção segmentada da atuação e, conseqüentemente, da relação entre ação e cena. A notação do texto teatral, por exemplo, expõe as falas em ordem sequencial, de cima para baixo, contribuindo para que a noção de ação se vincule, estritamente, àqueles trechos em que há fala para o intérprete. A vaga espera da última fala, que motivará o início de uma nova ação, deflagra a ausência de atividade em trechos marcados por diálogos, quando a ação é dependente da relação de um ou mais intérpretes. Além disso, o contato visual com o texto no papel pode contribuir para que os espaços entre as falas da personagem em foco sejam anulados pela falta de referência à contracena.

As atividades realizadas ao longo da oficina possibilitaram a reflexão sobre o conceito de ação e sobre a importância do desenvolvimento de propostas de trabalho, ao longo do período de formação de atores, que considerem a contracena como fonte de sustentação do trabalho de atuação. Expandir as noções de foco, centralizar a atividade nas relações com o outro e considerar noções mais amplas de percepção, parecem nutrir um lugar mais complexo das atividades corporais nesses processos. Dessa forma, as atividades vinculadas ao movimento, extrapolam os limites definidos pela linguagem

corporal e podem contribuir com noções de ação na cena e na contracena, inclusive, no trabalho pautado no contato com o texto teatral e na produção de palavra em cena.

### **M.B.S**

A minha experiência como performer passando por uma preparação corporal para a cena, especificamente, nunca foi muito positiva. Primeiro a minha experiência com trabalho corporal sempre foi voltado para a área da dança e seus estilos específicos. E quando me submeti a oficinas teatrais e depois, ao entrar para o curso de graduação em Artes Cênicas na Universidade de Brasília, a experiência e/ou o processo, também tiveram mais relação com a dança que com o teatro. Os trabalhos e aulas não foram claros em seus objetivos e focos, principalmente no que diz respeito ao trabalho de contracena e preparação corporal para a cena performática teatral. Fazíamos exercícios individuais e em dupla, mas não havia comando claro que fizesse o meu olhar e dos meus colegas (dentro da minha percepção), identificarem ali, um trabalho de desenvolvimento e potencialização da contracena.

Logo no início da segunda oficina a partir dos princípios de Contato e Improvisação o que me chamou a atenção foi o comando do instrutor para a atenção ao meu corpo, ao corpo do meu colega, a percepção da qualidade de movimento e tempo que cada um dos colegas tem em particular. A partir de uma posição, sem movimentos conscientes e perceptíveis, começávamos a observação. Assim, de pé, por exemplo, em pausa, eu observava as pequenas adaptações do meu esqueleto para que eu me mantivesse ereta.

A questão da força da gravidade logo chamou atenção nas posturas em pé e deitado. Tanto em pausa, na qual observava a adaptação do meu corpo à situação, a tensão muscular desnecessária, a oposição entre tônus equilibrado e relaxamento, os impulsos musculares nervosos não controláveis, o desgaste energético em cada postura; quanto em movimento.

A sequência da oficina neste ponto foi muito importante, pois houve uma gradação nos exercícios e movimentos exigidos, na atenção individual e dos colegas em geral. Em movimento, pude perceber principalmente na realização das espirais e rolamentos em contato com o chão, o meu gasto energético, minhas tensões

desnecessárias, meus padrões de movimento e movimentos os quais eu tinha muita dificuldade de executar, às vezes por querer controlar excessivamente meu corpo e não entender a ação da gravidade e as adaptações necessárias para movimentos diferentes. A partir do momento em que comecei a identificar isso, os exercícios me pareceram bem mais fáceis e o meu movimento mais equilibrado. Faço um paralelo à sensação de afinação de instrumentos, quando estão afinados tudo soa melhor. Quando a percepção está afiada e o tônus equilibrado para cada movimento, a sensação de equilíbrio é impressionante. A noção de contribuição em contato com o colega é clara e positiva.

Partindo dessa percepção individual os exercícios em dupla obtiveram na minha experiência, melhores respostas. Conseguíamos não só medir melhor nossas habilidades, como sugerir ao colega/dupla, algo que facilitasse o entrosamento, algo que ele não tivesse percebido e que pudesse ser aproveitado. A troca de experiência e o rendimento me pareciam mais evidentes que em outras experiências que vivenciei. Os exercícios de empurrar e puxar evidenciavam bastante isso. Às vezes achávamos muito engraçado perceber a suavidade ou a brutalidade com que realizávamos um movimento simples de toque, ou de puxar e empurrar parte do corpo do colega tentando conduzir ou induzir seu corpo a algum movimento. O contrário também acontecia quando era pedido que eu realizasse algo com muito tônus e eu não chegava a 100% da intensidade necessária, por receio de passar do limite e machucar alguém.

Todo este trabalho foi evidenciado na contracena. E se tivéssemos tido mais tempo de treino corpóreo e de trabalho de texto com meu colega, arrisco dizer que seria muito melhor o resultado e a experiência. Trabalhamos com o soneto de Romeu e Julieta e senti que as nuances mínimas começaram a se revelar logo no princípio. O esforço para entrar em contato com o colega, com o texto e suas variações sutis foi bastante reduzido. O corpo apesar de querer retornar aos “velhos” padrões estava mais flexível e à vontade o que facilitou para mim, o contato com o meu colega de cena. Por todas estas descrições acima, para mim, esta foi uma excelente experiência de preparação corporal para a cena com ênfase e potencialização da contracena a qual nunca vivencie com tanta clareza e objetividade. Após esta oficina sinto que absorvi e refinei um pouco mais meu olhar para a preparação corporal, a cena teatral, o meu olhar para os meus alunos nas aulas particulares de canto, além do foco nos comentários realizados a colegas de trabalho e alunos de teatro.

## **Sulian Vieira**

Não havia participado ainda de nenhum tipo de trabalho de preparação corporal para a cena, ou mesmo de interpretação teatral, que tivesse o foco tão definido sobre a questão da contracena. Fiz com maior frequência trabalho corporal baseado na Eutonia e percebo alguns pontos de contato entre tal trabalho e o que pude conhecer do CI. Ambos apontam para a percepção de nosso corpo no ambiente que integramos, sobre a questão das forças que atuam sobre o corpo, sobre a atividade constante do corpo, mesmo quando acreditamos estar completamente parados, entre outros pontos. Vejo vínculo entre tais propostas de preparação corporal sobretudo quanto ao tema do contato do corpo com tudo o que nos cerca e tudo o que o contato proporciona ao nosso corpo.

Pontualmente, os estímulos para o exercício “Pequena Dança” foram recebidos por mim com um grande prazer. Na Eutonia não me lembro de ter feito um trabalho de observação e reconhecimento do corpo, de sua relação com a gravidade e o espaço de modo geral na posição de pé. Para mim fez grande diferença. Identificar os mínimos movimentos de vértebras mínimas e de todo o esqueleto ao estarmos aparentemente parados e em pé foi uma experiência nova para mim, me fez perceber claramente o dinamismo presente na aparente estaticidade e todo o trabalho do corpo para ficar de pé. Lembro de ter me sentido ao final bem mais disponível de modo geral para o que seria proposto.

Quanto a contracena em si, a oficina me fez considerar pontualmente o que o termo pode significar para a encenação e atuação. A princípio me remetia às diversas relações de força, de embate em uma peça. Pensava a contracena com foco exclusivo na atuação entre dois ou mais atores, ou atores e público e em como, a partir destas relações humanas, se estabeleciam as diversas relações de poder em uma peça ou cena. Com a oficina esta noção ampliou-se para mim, sobretudo ao considerar de modo amplo a importância da noção de contato para o nosso trabalho, de afetar e ser afetado.

Quanto ao trabalho específico com a cena-chave de *Romeo e Julieta* que trabalhamos decoramos o texto considerando sobretudo nosso contato acústico com ele. Foi desenvolvido conosco um trabalho de contato com a superfície do texto teatral do Soneto, considerando a altíssima intensidade da contracena entre os personagens, uma

vez que compartilham uma só forma poética e que toda a ação da cena se concentra nesta forma. Reconhecemos as palavras-chave, as que devem ser escutadas inevitavelmente e nas quais nos apoiamos para realizar os gestos vocais. No trabalho com as palavras-chave posso identificar o “momentum”. De modo geral identifico pontos de contato entre os estímulos propostos em todos os exercícios de CI e este caminho traçado por Davini nesta abordagem.

Na nossa experiência registrada nos vídeos percebo que faltava ainda muito do contato com o outro, não posso dizer nada pontualmente agora tendo passado tanto tempo, mas acho que aí o nosso trabalho estava apenas no começo. Parecia ainda uma grande abstração transpor todos aqueles exercícios tão relacionados ao deslocamento do corpo para a uma gestualidade com foco na voz e na palavra. Nossa experiência de contato individual com o texto teatral ainda não havia sido experimentada nas duplas. Sem dúvida o contato com o que dizemos nos dá apoio para dizermos o que dizemos em cena e creio que seja desta relação que se produz parte da gestualidade de uma cena, precisávamos seguir e avançar sobre os detalhes da contracena com o outro. Acho que poderia ser rico se fossem, além de evidenciados, exercitados as atitudes presentes no texto, talvez relacionadas aos exercícios que trabalhamos: quem impulsiona quem, quem provoca, quem interrompe o movimento, quem resiste, há momentum? Não sei se isto é óbvio, mas por ora é isso o que posso dizer e imagino que você tivesse seus planos para continuar a partir de onde paramos.

Para concluir por agora, retomo o tema do quanto a oficina ampliou meu modo de pensar a contracena. Acredito que possa haver muitas dimensões de “contracena”, além do que eu entendia como contracena propriamente dita, se pensarmos, por exemplo, em todas as etapas de um processo teatral baseado em um texto teatral de repertório. Se o princípio da contracena for o contato do nosso corpo com todos os materiais da e para a cena, (essa nossa abertura para afetar e ser afetado, desde o texto, aos objetos, o espaço, o som, o corpo do outro, da platéia, o autor, etc) imagino que a persistência em tais estímulos, tais formas de contato, possa intensificar o contato entre os atores e o público, potencializando mesmo que comumente chamamos de contracena.

Aqui estão alguns exercícios dos quais me recordo, mas não posso destacar objetivos ou descrevê-los e creio que na maioria deles era perpassado pelo tema do

“momentum” (o aproveitamento do que a própria trajetória do movimento nos oferece, diminuindo assim o nosso esforço, potencializar com menos).

- Os exercícios caminhando no espaço em linhas paralelas, visão periférica, trajetórias, nos desviar das trajetórias dos outros ou seguir o fluxo da trajetória dos outros.
- Espirais e rolamentos, a dinâmica de buscar constantemente o contato com chão para o transporte do corpo pelo espaço.
- Empurrar e puxar caminhando em duplas e trios em uma reta.
- Empurrar e puxar em duplas, tocando partes variadas do corpo do outro

**Anexo 04: Plano de Ensino da disciplina Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas –  
TETA: Contato-Improvisação**



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

FACULDADE DE ARTES, FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

DEPARTAMENTO DE MÚSICA E ARTES CÊNICAS  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM TEATRO

PLANO DE CURSO PARA O 1º SEMESTRE DE 2010

Disciplina		Código:
TÓPICOS ESPECIAIS EM TÉCNICAS ARTÍSTICAS: Contato-Improvisação		
Professor (a): Renata Bittencourt Meira (Diego Pizarro)		
Curso de Graduação em Teatro		Disciplina: Obrigatória ( ) Optativa ( x )
C. Horária: 60horas		Departamento: DEMAC
Horário de aula:	Sala: Laboratório de Ações Corporais	
Horário de atendimento:	Sala: Laboratório de Ações Corporais	
Objetivos gerais:		
Desenvolver e integrar ao espetáculo outras linguagens e técnicas cujo vocabulário possa complementar e enriquecer o trabalho de expressão corporal, dança, voz, interpretação e		

encenação.

**Objetivos específicos:**

- Aplicação de um treinamento intensivo para o intérprete, baseado em princípios da dança contato-improvisação, construindo caminhos e possibilidades de trabalhar com a totalidade do corpo em contato com o outro.
- Conhecer e corporificar os princípios da dança contato-improvisação a partir de experimentos técnicos específicos, que se conectam com o aprendizado da educação somática.
- Relacionar a prática com estudos teóricos e debates.

**Ementa:**

Estudo teórico-prático de uma forma específica de manifestação cênica, cujos elementos possam ser integrados a linguagem teatral, tal como: teatro oriental (nô, Kabuki, Ópera de Pequim), Mimo, Pantomina, Teatro de bonecos, Sombras, Capoeira, Esgrima, Lutas Marciais, Peças Radiofônicas, Técnicas Circenses, "Clown", Danças, Danças dramáticas brasileiras, Danças Afros, Danças medieval, Renascentista, Teatro- Dança e outras equivalentes.

**Conteúdo programático:**

- Na prática, as atividades de treinamento corporal estarão conectadas diretamente com a experimentação técnica dos princípios da dança contato-improvisação. Vivências direcionadas a partir de técnicas de Educação Somática específicas, como Body-Mind Centering®, Movimento Autêntico e Gyrokinesis® serão trabalhadas de forma a consolidar os elementos da prática da dança contato-improvisação.
- Na teoria procuraremos conhecer, discriminar e discutir métodos de preparação de atores difundidos no século XX até os dias atuais, identificando suas características e relevância em diferentes contextos.

**Procedimentos Didáticos:**

- Práticas corporais: domínio do peso (dar e receber peso), exercícios ligados diretamente ao controle do tônus muscular, estruturas de improvisação, reconhecimento de partes anatômicas e sua experimentação prática, rodas de *Jam session*.
- Aulas expositivas e debates temáticos.
- Leituras orientadas.
- Diários sobre a prática intensiva.
- Rodas de conversa.

**Cronograma:**

03/2010 – Introdução aos princípios básicos do contato-improvisação: domínio e compreensão do peso, divisão e troca de peso com o outro, pressão e tração, toque e condução, rolamentos e quedas, pegadas e suspensões, fluência e momentum na movimentação, improvisação. O trabalho a partir desses princípios pressupõe controle do tônus corporal, eixo, e o desenvolvimento da percepção e propriocepção.

04/2010 – Aprofundamento dos princípios da técnica de contato-improvisação. Reconhecimento e reflexão sobre os ganhos com a prática proposta. Articulação teórica desta prática de contato com outros métodos de preparação para atores, a partir de textos escolhidos.

**Critérios e procedimentos de Avaliação:**

A avaliação dar-se-á da observação individual dos participantes e do seu desenvolvimento qualitativo no decorrer do curso, comparando início, desenvolvimento e encerramento. Conseqüentemente, a presença à maioria das aulas é quesito indissociável desta avaliação proposta.

Avaliação coletiva e auto-avaliação

A elaboração de um relatório crítico completo ao final da disciplina relacionando as atividades práticas e teóricas será utilizado como instrumento de avaliação – diário de bordo.

A auto-avaliação, a avaliação coletiva e a avaliação do professor é referente a 50% da nota final. O relatório final individual é referente a 50% da nota final.

**Bibliografia:**

- AZEVEDO, Sônia Machado de. **O papel do corpo no corpo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2002.
- BOLSANELLO, Débora Pereira. **Em Pleno Corpo: Educação Somática, movimento e saúde**. Curitiba: Juruá, 2009.
- CALAIS-GERMAIN, Blandine. **Anatomia para o movimento, volume 1: introdução à análise das técnicas corporais**. SP: Manole, 1991.
- CARLSON, Marvin. **Teorias do Teatro**. São Paulo: Fundação Editora da UNESP, 1997.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering**. Northampton Massachusetts, 1997
- DAVINI, Silvia. **Cartografías de La Voz en El Teatro Contemporáneo: El caso de Buenos Aires a fines del siglo XX**. Bernal: Universidad Nacional de Quilmes, 2007.
- FERNANDES, Ciane. **O Corpo em Movimento: O Sistema Laban/Bartenieff na Formação e Pesquisa em Artes Cênicas**. São Paulo: Annablume, 2006, p.400. 2ª Ed. Revisada e aumentada.
- HODGE, Alison. **Twentieth Century Actor Training**. Routledge-USA, 1999.
- KALTENBRUNNER, Thomas. **Contact Improvisation: moving – dancing – interaction**. Oxford: Meyer & Meyer, 2004.
- LEITE, Fernanda Hübner de Carvalho. “Contato Improvisação (contact improvisation) – um



diálogo em dança”, **Movimento**. Porto Alegre, v.11, n.2, p.89-110, maio/agosto de 2005.

MIRANDA, Regina. **Corpo-Espaço – Aspectos de Uma Geofilosofia do Corpo em Movimento**. Rio de Janeiro: 7letras, 2008.

PALLANT, Cheryl. **Contact Improvisation – An Introduction to a Vitalizing Dance Form**. London: MCF, 2006.

QUEIROZ, Clélia Ferraz Pereira de. **Corpo, Mente, Percepção – Movimento em BMC e Dança**. São Paulo: Annablume, Fapesp, 2009.

ROMANO, Lúcia. **O Teatro do Corpo Manifesto: Teatro Físico**. São Paulo: Perspectiva, 2008.

SILVA, Soraia Maria. “Pós-Modernismo na Dança”, em GUINSBURG, J. e BARBOSA, Ana Mae. **O Pós-Modernismo**. São Paulo: Perspectiva, 2008.

**Uberlândia, março de 2010.**