

EM FOCO

# ELOGIO À QUEDA – O AMOR À GRAVIDADE E O CORPO POLÍTICO EM CONTATO IMPROVISAÇÃO

*PRAISE TO THE FALL – THE LOVE TO  
THE GRAVITY AND THE POLITIC BODY  
IN CONTACT IMPROVISATION*

*ELOGIO A LA CAÍDA – EL AMOR A LA  
GRAVEDAD Y EL CUERPO POLÍTICO  
EN CONTACTO IMPROVISACIÓN*

**FERNANDA HÜBNER DE CARVALHO LEITE  
SUZANE WEBER DA SILVA**

LEITE, Fernanda Hübner de Carvalho; SILVA, Suzane Weber da.  
Elogio à queda – o amor à gravidade e o corpo político em contato  
improvisação.  
Repertório, Salvador, ano 21, n. 31, p. **105-126**, 2018.2

## RESUMO

Este artigo discorre sobre como o Contato Improvisação (CI), a partir da relação com o chão, com a queda e com a horizontalidade, pode nos ensinar outros modos de estar no mundo. Um caminho para dançar CI se dá pelo campo do sensível, da propriocepção, da escuta e da sobrevivência. Essa perspectiva aprofunda os processos de percepção de si, do outro e do espaço, e de como a força da gravidade age sobre os corpos e a maneira como esses corpos se organizam em relação à verticalidade. Esquiva-se da narrativa hegemônica da cultura socioeconômica, que elogia o alto, a ambição de estar no “topo”, bem como os comportamentos sociais habituais de tentativa de controle da verticalidade. Na busca por tornar esse vetor mais flexível, a prática do CI propõe o exercício da desorientação, da queda e do amor à gravidade e à horizontalidade. Desse modo, essa prática pode proporcionar uma condição de resiliência que nos ajuda a sobreviver às inevitáveis quedas, sejam elas reais ou metafóricas. Essas práticas cotidianas no corpo de quem dança CI compõem poéticas que inscrevem ações políticas alternativas ao referido *status quo*.

## PALAVRAS-CHAVE:

Corpo. Queda. Contato Improvisação. Gravidade. Dança.

## ABSTRACT

*This article discusses how the Contact Improvisation (CI), from the relationship with the ground, with the fall and how horizontality can teach us other ways of being in the world. One way to dance CI is through the field of sensibility, proprioception, listening and survival. This perspective deepens the processes of perception of self, of the other, of space and of how the force of gravity acts on bodies and how they organize themselves in relation to verticality. Dodging the hegemonic narrative of socioeconomic culture that praises the high, ambition to be at the top, as well as habitual social behaviors of attempt to control the verticality. In the search to make this vector more flexible, the practice of CI proposes the exercise of disorientation, fall and love of gravity and horizontality. In this way, this practice can provide a condition of resilience that helps us to survive the inevitable falls, be they real or metaphorical. These daily practices in the body of those who dance CI compose poetics that inscribe alternative political actions to the said status quo.*

## KEYWORDS:

*Body. Fall. Contact Improvisation. Gravity. Dance.*

## RESUMEN

*Este artículo discurre sobre cómo el Contacto Improvisación (CI), a partir de la relación con el suelo, con la caída y de la horizontalidad, puede enseñarnos otros modos de estar en el mundo. Un camino para bailar CI se da por el campo del sensible, de la propiocepción, de la escucha y de la supervivencia. Esta perspectiva profundiza los procesos de percepción de sí, del otro, del espacio y de cómo la fuerza de la gravedad actúa sobre los cuerpos y la manera como éstos se organizan en relación a la verticalidad. Esquivase a la narrativa hegemónica de la cultura socioeconómica que elogia la alta ambición de estar en la cima, así como los comportamientos sociales habituales de intentar controlar la verticalidad. En la búsqueda de flexibilizar esse vector, la práctica de CI propone el ejercicio de la desorientación, la caída y el amor de la gravedad y la horizontalidad. De este modo,*

## PALABRAS CLAVE:

*Cuerpo. Caída. Contacto Improvisación. Gravedad. danza*

*esta práctica puede proporcionar una condición de resiliencia que nos ayuda a sobrevivir a las inevitables caídas, ya sean reales o metafóricas. Estas prácticas cotidianas en el cuerpo de quien baila CI componen poéticas que inscriben acciones políticas alternativas al referido status quo.*



## INTRODUÇÃO

Neste momento em que escrevo, eu, Fernanda, me dou conta de que se passaram 20 anos de minha primeira experiência em uma aula de Contato Improvisação<sup>1</sup> (CI). Isso aconteceu em janeiro de 1998, no Movement Research,<sup>2</sup> sob a orientação de K. J. Holmes.<sup>3</sup> Lembro-me de meu arrebatamento com essa experiência recordando a profundidade das sensações físicas, as emoções e os pensamentos que reverberam em meu corpo desde aquele dia. Tive a certeza de que ali, naquela forma de movimento, havia grande riqueza de conhecimentos a ser vivenciada, dada a ruptura que senti. Era uma percepção de movimento a ser desbravada e revelada, um imenso campo de conhecimento a ser desenvolvido e explorado.

Hoje, com as leituras somadas às experiências ao longo dos anos, são factíveis as minhas impressões iniciais, uma vez que a perda do equilíbrio na queda é uma das premissas na técnica do CI. É importante destacar que o CI é resultado de uma prática e fisicalidade que se originou em torno da dança pós-moderna americana, com forte influência de técnicas e de métodos do que veio a se constituir a Educação Somática<sup>4</sup> enquanto um conjunto de práticas corporais voltadas para a consciência, a percepção e a análise do movimento do corpo.

**1** *Contact Improvisation* foi cunhado em 1972 por Steve Paxton e, entre outros fortes colaboradores, destaca-se Nancy Stark Smith como uma das grandes difusoras dessa prática. Nancy esteve no Brasil em 2006, por ocasião de um projeto de dez dias de oficinas, *jams* e performances financiado pelo Fumproarte, da Prefeitura de Porto Alegre.

**2** Movement Research – a vehicle for moving *ideas* é um dos principais laboratórios do mundo para a investigação de formas de dança e movimento.

**3** K.J.Holmes é uma artista independente da dança, cantora, poetisa e atriz, baseada no Brooklyn, Nova Iorque. Formada também pela The School for Body-Mind Centering™ (SBMC) com Bonnie Bainbridge Cohen (1999).

**4** A Educação Somática é um conjunto de práticas corporais e métodos educacionais que visam a consciência do corpo através do movimento e que perpassam as áreas da arte, da saúde e da educação. Elas tornaram-se conhecidas a partir de diferentes abordagens e experiências de educação do corpo pelo movimento e pela busca da unidade corpo-mente. Entre os exemplos de práticas no âmbito da educação somática temos os métodos desenvolvidos

A conferência realizada no Brasil por Ann Cooper Albright intitulada “Caindo na Memória”<sup>5</sup> é também uma grande inspiradora do tema deste artigo. Albright (2013) relaciona memória e queda, e como ambos representam deslizamentos através do tempo e do espaço, antes e depois, sentidos no presente, reorientações de estar em cima ou embaixo. Para a autora americana, a queda das torres gêmeas, o World Trade Center,<sup>6</sup> em Nova York, em 11 de setembro de 2001, a queda de *status* sociais, bem como as quedas na economia, a queda de partes dos corpos, como os seios das mulheres, entre outras tantas quedas, são exemplos que nos levam a rever as expectativas de como o corpo pode estar no mundo, literalmente ou metaforicamente. A partir do destaque de experiências físicas de queda e memória, ela propõe a prática de Contato Improvisação como uma forte ferramenta para aprender a “[...] cair com graça em vez de cair em desgraça”. (ALBRIGHT, 2013, p. 49) Este artigo se embasa em referências práticas, teóricas e reflexivas especializadas da prática do CI em diferentes noções de queda do corpo e ainda em experiências pessoais das autoras.<sup>7</sup>

Cabe destacar também que, ao elegermos o CI e a queda do corpo como referências, acreditamos flexibilizar alguns valores associados às posturas do corpo construídas ao longo dos séculos em torno da verticalidade. A verticalidade do corpo, que a arte do balé clássico<sup>8</sup> representa de modo exemplar, está afinada com uma cultura hegemônica construída a partir do século XVII, que superestima o ideal de corpo a partir da verticalidade e da “elegância” do corpo. Isso é reflexo de uma herança social e cultural ocidental, construída ao longo do tempo através do que veio a ser designada educação do corpo. Uma grande parte das restrições ao corpo no Ocidente inicia-se na sociedade de corte, considerada por Norbert Elias (1990) o berço da fábrica do homem civilizado e moderno.

A dança, enquanto meio dócil de domesticação do corpo e postura ideal, símbolo de distinção da nobreza, em que a verticalidade do corpo é realçada e almejada, colaborou de modo significativo para esse processo civilizatório de “etiqueta” do corpo. Os comportamentos ditos civilizados foram difundidos a partir de Luís XIV, época em que se deu o nascimento de uma rede de processos colonizadores. Para Elias (1990), a ascensão do conceito de civilidade nas sociedades da monarquia europeia marca o início da condenação dos exageros corporais até

por Mathias Alexander, Moshe Feldenkrais, Imgard Bartenieff, entre outros. No Brasil, cabe destacar a atuação da família Vianna (Angel Vianna, Klaus Vianna e Rainer Vianna) e de Ivaldo Bertazzo. A criação da revista *Somatics* e a publicação do artigo *What is somatics?* de Thomas Hanna em 1986 foram marcos para o reagrupamento dessas práticas enquanto um campo de conhecimento com o foco na experiência do movimento vivido, considerando a importância da experiência da primeira pessoa através da observação subjetiva das sensações.

**5** Artigo transcrito a partir de conferência apresentada no VII Congresso da ABRACE em 2012, Porto Alegre. Ver Albright (2013).

**6** World Trade Center (WTC) era um complexo de edifícios na região de Lower Manhattan, Nova Iorque, Estados Unidos, inaugurado em 1973.

**7** Este artigo faz parte de estudo maior intitulado “Sul em Contato: um festival de Contato Improvisação e seus rastros na formação de corpos dançantes”, desenvolvido no PPGAC-UFRRGS.

**8** O *ballet* clássico busca nos iludir de que a gravidade foi superada através seus saltos, giros e equilíbrios em pontas, tendo aí sua força enquanto gesto virtual. (LANGER, 1980) De modo algum, queremos dizer que os bailarinos clássicos não sabem cair, ou não desenvolvem senso proprioceptivo eficiente

então valorizados na sociedade tradicional da época, dentre eles a embriaguez, a comilança e até a beleza da gordura dos corpos, símbolo de prosperidade.

A partir dessa perspectiva, começa, na sociedade, a se delinear o corpo ideal do homem moderno: considera-se então o corpo contido, refinado e altivo. Os respingos dos valores dessa aristocracia europeia em ascensão fizeram-se valer nas colônias europeias, como é o caso do Brasil.<sup>9</sup> Esse ideal europeu de postura e conduta corporal, com a valorização da verticalidade, ainda funciona como modelo fortemente valorizado na sociedade e, de certo modo, perdura em grande parte das artes cênicas enquanto ideal de práticas corporais. (ROMANO, 2013) É nesse sentido que, neste artigo, referimo-nos à hegemonia de valores associados à verticalidade enquanto domínio ideal do corpo. No caso do CI, há uma busca de flexibilidade frente a esse vetor de verticalidade: trata-se da exploração da queda com a observação do sentido de desorientação, e ainda a reflexividade na noção de queda, tanto em termos simbólicos, como demonstra Albright (2001, 2013), quanto em termos de valores somáticos, como aponta Steve Paxton<sup>10</sup> (1987, 1997a, 1997b, 2015). Reside nesses aspectos simbólicos e somáticos a reflexão proposta por esse artigo tendo a queda no CI como um dos temas principais.

## RESSIGNIFICANDO A QUEDA

Temos a lei da gravidade como uma lei constante em nossa vida: estamos submetidos a ela enquanto estivermos na Terra. Vivemos nesse movimento de descer e de subir, de deitar e de levantar, de cair e de recuperar a verticalidade todo o tempo, inconscientemente por ser onipresente. O próprio caminhar é uma queda e uma recuperação constante. A dança é a arte que tem como uma das principais características a relação com a gravidade, pois “[...] cada movimento é, na verdade, uma dança com a gravidade”. (ALBRIGHT, 2013, p. 58) Rudolf Laban,<sup>11</sup> entre os importantes nomes que “abriram terreno” para o movimento somático<sup>12</sup> (EDDY, 2009), compreendeu de modo precursor a relação do homem com a gravidade e a organização da transferência de peso do corpo

pelo fato de não trabalharem especificamente com práticas das quedas e buscarem sua força na altivez do corpo.

**9** No período do Brasil Império, com a vinda da corte portuguesa para cá, aparece um dos primeiros *maitre a danser* (mestres da dança) na cidade do Rio de Janeiro, Louis Lacombe. (TAVARES, 2013)

**10** Steve Paxton é coreógrafo, dançarino e pedagogo americano. Ginasta de formação, dançou nas companhias de José Limon e Merce Cunningham. Paxton é considerado um dos principais fundadores do Contact Improvisation.

**11** Rudolf Laban (1879-1958), nascido na Bratislava na época Império Austro-Húngaro, desenvolveu seu trabalho na Alemanha e na Inglaterra. Criou importante método para análise do movimento, internacionalmente abreviada por LMA (Laban Movement Analysis), usada para descrição do movimento cênico ou cotidiano, utilizada também como técnica do corpo no teatro, na dança e na dança terapia. Criou também um sistema de sinais gráficos elaborados para registrar os movimentos do corpo – *labanotation*.

**12** Martha Eddy (2009) lista François Delsarte (1811-1871), Emile Jacques-Dalcroze (1865-1950), Rudolf Laban (1879-1958), Isadora Duncan (1878-1927) e Mary Wigman (1886-1973) como artistas que ajudaram a preparar o terreno para o surgimento do

como origem do “projeto motor”, tanto de modo individual quanto cultural. Para Suquet (2008) a grande intuição de Laban foi articular a memória com relação às leis da gravidade. Do outro lado do oceano, a filósofa americana Susanne Langer (1980),<sup>13</sup> nos anos 1950, na busca por entender a especificidade do gesto na dança, já apontava a gravidade como algo primordial à dança se comparada a outras artes. Para a autora, a gravidade é um desafio a ser conquistado por parte do dançarino, uma relação de particularidade que resta atual para pensarmos a dança e suas manifestações enquanto gesto e movimento.

No dia a dia com a gravidade, nós, dançarinos, aprendemos a confiar no nosso senso proprioceptivo, preparando o corpo para respostas possíveis às diversas situações em que ele possa se encontrar. As técnicas e práticas somáticas buscam valorizar a conquista do autoconhecimento através da experiência vivida, sentida, ou seja, a nossa habilidade de perceber e influenciar nossos processos internos como relevantes do corpo em movimento. Em outras palavras, são práticas que promovem técnicas corporais e de movimento capazes de evidenciar a qualidade de nossas sensações e de nossas dinâmicas cinestésicas favorecendo assim uma prática reflexiva. Em consonância com a Educação Somática, a aprendizagem e a estética em CI recusou o olhar ao outro ou a si através do espelho, como o fazem, de modo geral, algumas técnicas corporais de dança, que trabalham com modelos visuais, modelos diretivos, tal como o *ballet* e muitas das práticas de dança moderna. Propondo um modelo alternativo a esses modelos diretivos, a gênese da técnica de CI trabalha com a sensação do corpo, com a percepção de seus sistemas e suas estruturas internas<sup>14</sup> conforme se configuram em relação a si próprio, ao outro e ao espaço. Tal como uma das premissas do movimento somático (EDDY, 2009), trata-se de uma ênfase no corpo como um processo físico, objetivo e, ainda, atento ao processo subjetivo da consciência a partir da experiência vivida.

Segundo Martha Eddy (2009) o propósito da educação e da terapia do movimento somático é melhorar os processos humanos de consciência e funcionamento psicofísico através da aprendizagem do movimento. Essas práticas fornecem as condições de aprendizagem para que o indivíduo possa:

movimento somático como uma força vital em nosso mundo atual. Segundo a autora, eles moldaram a cultura na qual os pioneiros somáticos primários estavam trabalhando; a autora destaca também a importância de Margaret H'Doubler (1889-1982), por seus estudos de danças no solo e estudos de biologia.

**13** O livro *Feeling and Form*, de Suzanne Langer, foi publicado pela primeira vez nos Estados Unidos no ano de 1953.

**14** Schmid (2017) destaca que o espírito dos anos 1970 foi marcado pelas artes marciais, pelas danças de pés descalços e por formas de terapia com ênfase no movimento e no corpo, os quais, nos países de língua inglesa, foram designadas como somáticas, ou movimento somático. O nascimento do CI cresceu junto com essas práticas e é fortemente influenciado por elas.

[...] concentrar-se no corpo como um processo físico objetivo e como um processo subjetivo da consciência vivida; refinar a sensibilidade perceptiva, cinestésica, proprioceptiva e interoceptiva que apoia a homeostase e a autorregulação; reconhecer padrões habituais de interação perceptiva, postural e de movimento com o meio ambiente; melhorar a coordenação de movimentos que suportam integração estrutural, funcional e expressiva. As experiências envolveram sentido de vitalidade e ampliaram as capacidades de vida. (EDDY, 2009, p. 8)

Outro aspecto da gênese do CI é a sensação do peso de si e do outro, ou seja, o diálogo ponderal realizado frequentemente pelo duo, que acontece por meio de sensações dinâmicas de troca de peso, entre meu corpo e o(s) do(s) outro(s), envolvendo diálogos corporais. (SUQUET, 2008) Por isso, muitas vezes, no CI são utilizados os olhos fechados ou a visão relaxada para uma perspectiva periférica, a relação do corpo com a gravidade é examinada não só no eixo vertical, mas também em experiências de deitar, agachar, sentar, rolar, aguçando outros sentidos, especialmente o tato, para orientar o corpo. O alinhamento corporal está mais próximo das relações internas de posições e de esforços do corpo do que em relação à verticalidade com o foco de uma determinada orientação de visão. Nesse aspecto, Suquet (2008) entende o corpo dançante como um laboratório da sensação, da percepção e da propriocepção. Também, ressalta o tato como um sentido revolucionário do CI, uma dança desenvolvida na época de difusão da contracultura americana nos anos sessenta e setenta e também no período de organização dos métodos intitulados somáticos.

Assim como K. J. Holmes, expoente da segunda geração do CI, tem uma sólida formação somática de Body-Mind Centering™, método criado por Bonnie Bainbridge Cohen,<sup>15</sup> muitos são os professores de CI que fazem uso de conceitos e ferramentas de técnicas de Educação Somática em suas aulas. No Brasil e na América Latina, por exemplo, destacam-se professores, tais como Camillo Vacalebre,<sup>16</sup> com formação em Técnica Alexander<sup>17</sup> e Eliana Bonard<sup>18</sup> que trabalha com o Sistema Consciente de Fedora Aberastury. Aprendemos muito com estar no chão, sentir nosso esqueleto, soltar o peso e as excessivas tensões musculares, observar as posições dos ossos, as articulações, os reflexos e as inibições.

**15** A norte-americana Bonnie Bainbridge Cohen desenvolve um método que aborda a análise e a repadronização do movimento, cujos princípios e práticas podem ser encontrados no seu livro: *Sentir, perceber e agir: educação somática pelo método Body-Mind Centering™* (2015). No livro encontram-se entrevistas e artigos publicados originalmente pela revista norte-americana *Contact Quarterly*, o que demonstra a aproximação entre o método e o CI.

**16** Camillo Vacalebre é bailarino italiano internacionalmente conhecido, membro da Associação Brasileira da Técnica de Alexander.

**17** Técnica de Alexander é uma prática corporal baseada na experiência e na observação individual a fim de aliviar tensões e reduzir certos movimentos e certas posturas. Essa prática foi criada por Frederick Mathias Alexander.

**18** Eliana Bonard é dançarina e professora de CI na Argentina e esteve em Porto Alegre em 2009, no Festival Sul em Contato, quando ministrou oficina mesclando CI e o Sistema Consciente de Fedora Aberastury (pianista e pedagoga chileno-argentina criadora do Sistema Consciente para a Técnica de Movimento).

Essa aprendizagem, muitas vezes, requer um longo tempo para que saibamos sentir e entender aquilo que é consciente ou não.

É preciso reconhecer e inibir certos movimentos que muitas vezes são inconscientes e condicionados pela cultura em que estamos inseridos e pela história comportamental de cada um. E tanto nós, que estamos dançando e escrevendo este artigo, como provavelmente você, que o está lendo, somos criadas e criados dentro de uma cultura capitalista, que nos incentiva a querer um acúmulo de riquezas, a subir degraus, a chegar ao topo – o que exige uma tensão crescente reflexa em nosso corpo. Desta forma, para soltar o peso, ajustar o tônus muscular e realinhar nossos ossos e articulações, precisamos aprender a desaprender e a reaprender.<sup>19</sup> Suquet (2008, 535) também menciona que os pressupostos do CI “[...] implicam uma visão poética, mas também política, da relação ao outro... O corpo do *contacter* atesta que ele não quer apoderar-se dos seres e das coisas, e essa atitude é emblemática de todo um setor da dança contemporânea”.

A improvisação por contato não é a única técnica em dança a praticar a queda; técnicas contemporâneas, como o *butoh*, o *hip hop*, entre outras, valorizam o uso do solo e as quedas do corpo. É importante destacar que algumas técnicas de dança moderna, como as desenvolvidas pelas coreógrafas expressionistas alemãs Mary Wigman<sup>20</sup> e Hannya Holm,<sup>21</sup> entre outras, tinham a queda como parte de seus ensinamentos, o que já demonstrava novos valores trazidos pela Dança Moderna na busca por romper com a verticalidade da cena teatral. As coreógrafas da dança moderna americana Doris Humphrey<sup>22</sup> e Martha Graham<sup>23</sup> também são exemplos do uso da queda nos seus diferentes níveis no espaço. Segundo Novack (1990), Thrisha Brown<sup>24</sup> coreografou *Light-fall* (1963), uma criação que estudava a noção de queda e tinha Thrisha e Steve Paxton como dançarinos. Essa criação teria certamente influenciado Paxton, conforme as autoras Novack (1990) e Banes (1987). Mas qual é o diferencial do CI no estudo da queda frente a outras práticas de dança? Acreditamos que o CI, além da prática de cair de inúmeras maneiras, desde o mínimo rolamento da pele até os grandes movimentos acrobáticos e de impacto, agrega a reflexão sobre as ações de queda.

**19** Nos inspiramos aqui em Mignolo, em sua colocação de que “a opção descolonial significa, entre outras coisas, *aprender a desaprender* (como tem sido claramente articulado no projeto de aprendizagem *Amawtay Wasi*, voltarei a isso), já que nossos (um vasto número de pessoas ao redor do planeta) cérebros tinham sido programados pela razão imperial/colonial”. (MIGNOLO, 2008, p. 290) “Aprender a desaprender e a reaprender” é o terceiro de cinco níveis de aprendizagem na *Pluversidad Amawtay Wasi* (Universidade Intercultural das Nacionalidades e Povos Indígenas *Amawtay Wasi* localizada no Equador). Para mais informações, ver Rosa (2016).

**20** Mary Wigman (1886-1973) coreógrafa, dançarina e pedagoga alemã, nasceu em Hanover na Alemanha. Wigman foi uma das principais representantes da corrente expressionista, partidária da dança livre. Discípula e colaboradora de Rudolf Laban.

**21** Hanya Holm (1893-1992) coreógrafa, dançarina e pedagoga americana de origem alemã. Nasceu em Worms na Alemanha e muda-se para NY em 1931 para abrir a escola de Wigman, de quem foi aluna.

**22** Doris Humphrey (1895-1958), coreógrafa, dançarina e pedagoga americana, nasceu em Oak Park e cresceu em Chicago, nos Estados Unidos. Desenvolveu na dança uma exploração de níveis do corpo conhecidos como queda e recuperação (*fall and recovery*).

Os textos de Steve Paxton e Ann Cooper Albright aqui citados, bem como inúmeros artigos de outros autores da *Contact Quarterly*,<sup>25</sup> constituem uma fonte de riqueza reflexiva para compreender a ação de cair. Nesse sentido, a comunidade do CI destaca-se em refletir sobre sua prática através de seus festivais, encontros e, sobretudo, publicações, constituindo-se, assim, como a busca de uma prática corporal em dança de pretensão reflexiva com ênfase no movimento vivido, experimentado, explorado.



## PRIMEIRAS QUEDAS

Para ilustrar um pouco do que quero dizer relacionado a reaprender, falarei a partir de minha experiência com meu filho, Juan, quando ele iniciava suas aventuras de movimentos autônomos de engatinhar, tentar ficar em pé, andar, apoiar-se para subir e cair. Desde seu nascimento, interessei-me tanto pelo desenvolvimento de sua psicomotricidade quanto pela minha relação corporal com ele. Uma conversa com o bailarino Itay Yatuv<sup>26</sup> foi iluminadora quanto a quedas. Itay ficou conhecido mundialmente após um vídeo seu (YATUV, 2011), dançando CI com sua filha Sophie, de 2 anos, haver viralizado na internet. A partir de tantos pedidos de pais para que lhes ensinassem a dançar com seus filhos, ele foi desenvolvendo o que chamou de *ContaKids*. Eu o conheci em 2011, no *Freiburg Contact Festival* (Alemanha) e, quando, dois anos depois por uma conversa por Skype, eu perguntei-lhe sobre como praticar Contato com outros pais e bebês, ele me falou que eram os pais que precisavam ser ensinados a transmitir confiança e permitir que seus filhos caíam.

Em sua fala no TEDxBGU,<sup>27</sup> Yatuv (2012) conta um episódio, em espaço público, quando estava a uma certa distância de sua filha observando-a explorar seus movimentos na tentativa de tentar ficar em pé sozinha. Certa vez, quando ela estava quase caindo, imediatamente dois adultos foram a ela com olhar de terror para salvá-la. Ele achou divertido não só os olhares, sem dúvida repressivos dirigidos a ele por “*negligenciar a segurança de sua filha*”, mas a atitude de indiferença de

**23** Martha Graham (1894-1991) coreógrafa, dançarina e pedagoga americana, nasceu em Pittsburg, nos Estados Unidos. A técnica de Graham se utiliza de inúmeras posições na horizontalidade, concentrando-se na respiração entre contração (*contraction*) e expansão (*release*). Outro princípio dominante é a espiral do torso ao redor do eixo da coluna.

**24** Thrisha Brown (1936-2017), coreógrafa, dançarina e pedagoga americana, nasceu em Aberdeen, nos Estados Unidos. Considerada uma das fundadoras da dança pós-moderna e da Judson Dance Theater.

**25** *Contact Quarterly - a vehicle for moving ideas* é uma revista internacional de dança, improvisação, performance e artes do movimento contemporâneo, fundada em 1978 por Nancy Stark Smith, Lisa Nelson, Steve Paxton, Daniel Lepkoff e Elizabeth Zimmer.

**26** Artista israelense, diretor da Escola de Dança *Hakvutza*, Itay tem praticado e ensinado CI por 15 anos. Nos últimos anos, vem desenvolvendo *ContaKids*, com crianças e pais dançando juntos.

**27** TED (acrônimo de Technology, Entertainment, Design; em português: Tecnologia, Entretenimento, Planejamento) é uma série de conferências realizadas na Europa, na Ásia e nas Américas pela Fundação Sapling, dos Estados Unidos, sem fins lucrativos.

Sophie ao tentar subir mais uma vez e muitas outras vezes cair. Ele relata que, observando as brincadeiras com interações físicas entre pais e filhos, percebeu que, quando os pais estavam confortáveis com o jeito com que se moviam, os filhos também estavam confortáveis e se divertindo com a situação. Porém, quando os pais estavam apreensivos ou estressados, os filhos sentiam cada uma dessas reações. Então, ele discorre sobre como se dá a comunicação não verbal em CI e sobre a necessidade de decisões instantâneas na improvisação, que revelam muito de nossos hábitos comportamentais, produtos da nossa experiência de vida. Segundo Itay, por exemplo, se uma pessoa costuma ser muito falante, propositiva e criativa, provavelmente sua dança também será assim, com muita proposição de movimentos. Ou, se uma pessoa é boa ouvinte, hábil em se conectar com os outros, provavelmente ela poderá ter danças de maior complexidade. Ele defende que, no CI, podemos reconhecer nossas próprias tendências por meio da passividade, da iniciativa, da manipulação, do jogo, da busca do fluxo harmonioso ou da tendência de quebrar certas direções e buscar por surpresas. Com essa percepção, podemos estar conscientes desses padrões de comportamento e até brincar com eles. Conclui que nós podemos aprender com as respostas físicas como ferramenta efetiva positiva no jeito como nos comunicamos e nos comportamos com o mundo.

Refletindo sobre isso, sigo praticando um olhar atento e curioso em relação ao meu filho, oferecendo suporte corporal para que brinque e se apoie quando quiser e permitindo-lhe cair livremente enquanto explora sua fisicalidade. Procuo não transmitir medo ou estresse frente a uma queda segura, alertando-o dos riscos, e atendê-lo carinhosa e calmamente frente a um eventual machucado. Passei, da mesma forma, a observar outras relações parentais e os comportamentos tranquilos ou frustrados em relação às quedas das crianças. Cair faz parte da vida e não precisa significar um problema, um erro, uma falha. Inclusive, pode ser intencional e divertido, como reconheci que meu filho, agora com quatro anos, brinca de cair para puxar risadas e conquistar amigos. Cair, para ele, pode ser um sucesso social.

Para Bonnie Bainbridge Cohen, a maneira como lidamos com nossos filhos quando crianças reflete a maneira como fomos criados. “Não é apenas por instinto, mas por hábitos de movimentos aprendidos – a sua própria padronização”. (COHEN, 2015,

p. 206) Ressalta que, para a criança, o importante é o prazer que os pais têm com ela. Se os cuidadores expressam entusiasmo com os movimentos da criança, ela irá se sentir bem consigo mesma. Se os pais a olharem e chamarem a sua atenção por causa do que consideram ser seus problemas, a criança irá pensar que está fazendo coisas erradas para estar gerando tanta preocupação e tensão. Cohen (2015) discorre ainda sobre a importância, para o desenvolvimento psicomotor do bebê, de os pais se colocarem no chão junto ao filho para sua satisfação social e, assim, a criança desejar sentar e se verticalizar como os adultos fazem. De outra forma, se os adultos sempre estiverem lá longe, no alto, e a criança no chão, sendo colocada sentada ou sempre movida de um lugar para outro, ela poderá não se mover com uma sequência padrão eficiente. (COHEN, 2015, p. 208)

O exercício da queda é uma prática fundamental no CI, sejam quedas muito pequenas, como na pequena dança,<sup>28</sup> sejam elas mais vertiginosas, como cair do alto do ombro de alguém. Muito do que queremos aprender em CI é transpor a calma de estar apenas observando os reflexos do corpo se mantendo em pé para momentos de queda e retreinar o corpo para que amplie seus membros e distribua mais as áreas de impacto, e ainda inibir ações, como nos agarrar, contrair ou prender a respiração quando perdemos o chão<sup>29</sup>. Boa parte desse treinamento está na substituição do nosso julgamento de que cair é uma falha, pela sensação na queda. (ALBRIGHT, 2013, p. 59) E, se temos em vista que caímos muito quando criança, perdemos nossa performatividade da queda, ou seja, a queda enquanto um valor de se explicitar, de mostrar-se, de se permitir cair, enfim, o consentimento da queda.

A sensação dará informações para que nosso corpo responda da forma mais eficiente para sobreviver às quedas. A eficiência pode ser resultado da percepção e da consciência do corpo, do estado mental e da canalização do impulso de uma descida vertical em um percurso horizontal. Com o exercício voluntário da queda, com o hábito de cair conscientemente, o corpo vai aprendendo a ter reflexos mais tranquilos com a situação, e cair deixa de ser uma ameaça ou uma desgraça. Parte da técnica de CI pode ser uma oportunidade de inverter certos padrões e perceber que a queda pode ser um evento frequentemente prazeroso para quem pratica, tal como são capazes de fazer as crianças, rindo de si e de

**28** *Small Dance*, termo cunhado por Steve Paxton para o exercício de estar em pé, parado, o mais relaxado possível para poder sentir os ajustes que nossos músculos mais profundos fazem para manter nosso esqueleto ereto.

**29** Na transcrição do vídeo *Fall After Newton* narrado por Steve Paxton ele analisa uma queda de Nancy S. Smith: "The calmness of standing is extended to the fall" (A calma de estar em pé é estendida à queda). E ainda "It is useful to re-train the reflexes to extend the limbs, rather than contract them during the fall". (É útil retreinar os reflexos para estender os membros ao invés de contrai-los durante a queda). (PAXTON, 1997b, p. 143, tradução nossa) Para uma atualização desta ideia ver Paxton (2015).

FIGURA 1 - JUAN E FERNANDA EM JAM NO FESTIVAL SUL EM CONTATO. PORTO ALEGRE, SETEMBRO DE 2017  
Foto: Junior Alceu Grandi.



seus desequilíbrios e quedas. E que possamos ter uma atitude de incentivá-las e assim nos inspirarmos.



## APROXIMAÇÕES ENTRE DESORIENTAÇÕES E QUEDA NO CI E NA CAPOEIRA

Albright (2013, p. 61) ressalta que, na desorientação, na perda do equilíbrio:

[...] o corpo distorce o nosso senso de direção de modo que a nossa noção do que constitui uma política de localização ou organização cultural do espaço possa ser reformulada. Parece, então, que a queda oferece um novo ponto de vista, por assim dizer, do binário em cima (*up*) e embaixo (*down*).

Entendemos este como um lugar de fluxo, transitório, de rever orientações no espaço e de como estar em cada um desses lugares sem ter necessariamente um julgamento sobre isso ser bom ou ruim. Steve Paxton, em seu texto *Improvisation is a word...* (1987), alerta-nos de que são os momentos de desorientação que nos levam a novos caminhos, que nos permitem desestabilizar certos condicionamentos psicofísicos.

Se perder é possivelmente o primeiro passo para encontrar novos sistemas. Encontrar partes de novos sistemas pode ser uma das recompensas para se perder. Com alguns novos sistemas, descobrimos que estamos orientados novamente e podemos começar a usar a polinização cruzada de um sistema com outro para construir maneiras de seguir em frente. Se perder é proceder para o desconhecido. Rejeitar o familiar, tão arraigado em nossos sistemas nervosos e mentes, requer disciplina. A dificuldade é

que temos que saber tanto para entender o que fazemos e por que fazemos, para saber o que evitar. Não estamos tentando simplesmente eliminar os sistemas conhecidos. São os hábitos de adaptação que nos manterão reproduzindo o sistema. O sistema em si não é o problema, mas sim a capacidade humana de imprimir inconscientemente um novo sistema em nosso sistema antigo – ou incorporar os mapas de nosso conhecimento, por mais tênues que sejam. Estamos perto da improvisação aqui. Quando perdidos, teremos que nos relacionar adequadamente com condições desconhecidas e mutáveis. [...] A dança é a arte de tomar lugares. A dança improvisada encontra os lugares.<sup>30</sup> (PAXTON, 1987, p. 129, tradução nossa)

A partir de uma proposição sua em aula de dança, Albright (2013) relata-nos uma atividade interessante que dialoga com essa possibilidade de estar no universo. Ela propõe imagens corporais que convidam o mundo a entrar pelos poros da pele dos bailarinos, pelos olhos e, dessa forma, ampliar a visão periférica. Assim, a consciência do espaço ao redor se aguça e permite cada um ver a si no mundo, não apenas ver o mundo a partir de si. Consideramos essa uma reorganização psíquica que, a partir dessa imaginação somática, pode alterar a noção de individualidade. Contrapondo ao paradigma colonialista do indivíduo – no qual ele é impulsionado a dominar o mundo, deixar suas marcas –, com esta outra noção, o *self* se percebe uma parte interdependente que flui pelo e com o mundo, assim como o ato de respirar é uma troca constante entre uma pessoa e o ambiente. (ALBRIGHT, 2013, p. 59)

O momento da desorientação pode ser uma oportunidade de transformação, de tomada de novas direções. Para Albright (2013), trabalhar o corpo para estar desorientado, rolando, de cabeça para baixo, caindo de costas e girando proporciona experiências físicas que podem abrir portas para novas ideias que a mente sozinha poderia ter dificuldades de encontrar. Há, para ela, além das implicações físicas nessa prática, implicações psíquicas também. Então, se estamos neste lugar de queda, neste espaço entre, neste corpo do entre antes e depois da inevitável queda, a questão é *como cair*. A resiliência é uma qualidade evocada como

**30** "Getting lost is possibly the first step toward finding new systems. Finding parts of new systems can be one of the rewards for getting lost. With a few new systems, we discover we are oriented again, and can begin to use the cross pollination of one system with another to construct ways to move on. Getting lost is proceeding into the unknown. To reject the familiar, so rooted in our nervous systems and minds, require discipline. The difficulty is that we have to know so much to understand what it is we do and why we do it, in order to know what to avoid. We are not attempting to simply eliminate the known systems. It is the habits of adaptation which will keep us reproducing the system. The system itself is not the problem, but rather this human capacity to imprint unconsciously anew system upon our old system - or to embody the maps of our acquaintance, however tenuous. We are close to improvisation here. When lost, we will have to relate appropriately to unknown and changing conditions. [...] Dance is the art of taking places. Improvisational dance finds the places." (PAXTON, 1987, p. 129)

resposta adequada ao corpo para se recuperar de uma queda, ter capacidade de sobreviver e manter sua integridade física.

Em se tratando de capoeira e CI, Albright (2001)<sup>31</sup> reconhece o quanto essas técnicas vêm influenciando fortemente a imaginação cinética de bailarinos contemporâneos do mundo todo, apesar de guardarem entre si diferenças socioculturais e históricas. A autora, através de sua própria prática de capoeira e de improvisação por contato, busca ressaltar certas semelhanças entre elas, o quanto são capazes de promover atos frente ao desconhecido por meio de trocas entre pessoas. Ann Cooper Albright não é a primeira pesquisadora em dança a buscar na prática da capoeira brasileira aspectos de desorientações, de queda e de inversões do corpo como valores positivos de conduta, de postura e de criação através de movimento. A pesquisadora norte-americana Barbara Browning,<sup>32</sup> grande conhecedora das manifestações culturais brasileiras, no artigo “Headspin: Capoeira’s Ironic Inversions” (2001), compreende a capoeira como uma prática que é capaz de subverter certas condutas, a partir de cambalhotas, rolamentos rápidos, apoios com as mãos, inúmeras inversões do corpo que demonstram a capacidade emblemática da capoeira de ver o mundo de cabeça para baixo.

Esse aspecto dessas duas práticas, capoeira e CI, mostra o potencial de alteridade que elas são capazes de promover em nossa experiência somática, uma possibilidade de transgressão frente à diferença. Tanto na roda de capoeira, quanto nas *jams* de CI, dançamos e jogamos muitas vezes com desconhecidos, potencializando, dessa maneira, os jogos e as relações de improvisação contidas nessas práticas. Para Albright (2001) essas duas práticas possuem fortes heranças culturais de resistência. Na mesma direção, Gravina (2015), assim como Albright, dançarina, capoeirista e pesquisadora no campo dos estudos culturais, também busca contrastes e semelhanças entre essas práticas. Gravina (2015) sintetiza que a capoeira surge no Brasil como estratégia de resistência física e simbólica no contexto da escravidão dos povos negros. Já a fisicalidade do CI emerge em meio aos movimentos sociais norte-americanos, nos anos 1960, buscando dar voz a uma juventude que almejava uma sociedade mais igualitária e atravessada por valores ecológicos. É bastante notório que as duas práticas, de modo recorrente, desenvolvem uma relação de improvisação através de duos, frequentemente em uma roda. São formas que favorecem o risco, o imprevisível,

**31** O artigo intitulado *A corps ouverts, changement et échange d’identités dans la Capoeira et le contact improvisation* (Com corpos abertos, troca e intercâmbio de identidades na Capoeira e no contato com improvisação) desenvolve as proximidades e diferenças entre essas práticas corporais.

**32** Barbara Browning, pesquisadora norte-americana e professora da NYU, escreveu inúmeros artigos sobre a cultura brasileira e desenvolveu parte de seus estudos de doutorado na cidade de Salvador; destaca-se sua obra *Samba: resistance in motion*, publicada pela Indiana University Press em 1995.

o jogo com o outro. A fluidez no “coração da força” (ALBRIGHT, 2001) é o que alimenta essas duas práticas.

As duas formas também representam, e cada vez mais, fenômenos globais. O contato improvisação e a capoeira surgiram a partir de momentos de confusão e efervescência histórica e cultural, e as duas formas conservam ainda hoje em suas estratégias físicas elementos desses momentos de resistência e de rebeldia. E, no entanto, ambas as formas também continuaram a se reinventar, incorporando, em um sentido forte, preocupações contemporâneas em seus vocabulários de movimento. E o mais importante é que ambas as formas contribuíram para o questionamento das noções convencionais de identidade e de geografia, criando uma experiência somática que reconstrói de dentro as noções que temos de alteridade.<sup>33</sup> (ALBRIGHT, 2001, p. 40, tradução nossa)

Para Albright (2001) as duas práticas promovem, em suas técnicas, fortes aspectos de desorientação e uma curiosidade de se defrontar com o outro, efetuando, desse modo, experiências somáticas capazes de suspender o sentimento de identidades fixas. Inspiradas por Albright (2001), no que se refere às características cinestésicas da capoeira e do CI, consideramos que se destacam: a atenção concentrada no jogo espacial e tátil, o prazer experimentado nos momentos de suspensão e de queda, a espontaneidade de movimentações complexas; a fluidez, junto a fusão intuitiva de energias; o afrontamento a situações abertas, a visão periférica aguçada, o investimento em inversões da verticalidade convencional do corpo, o jogo constante do desequilíbrio e aceitação da vertigem que isso pode produzir.

Essa disposição de aceitar estar despreparado, desamparado, assumir riscos, colocar-se em situações inusitadas, está relacionada ao que constitui a dimensão da improvisação própria na Capoeira e a improvisação por contato.<sup>34</sup> (ALBRIGHT, 2001, p. 47, tradução nossa)

**33** “Les deux formes représentent aussi, et de plus en plus, des phénomènes globaux. Le contact improvisation et la Capoeira ont surgi de moments de confusion et d’effervescence historique et culturelle les deux formes conservent encore dans leurs stratégies physiques des éléments issus de ces moments de résistance et de rébellion. Et pourtant, les deux formes ont aussi continué de se réinventer, en incorporant, au sens fort, des préoccupations contemporaines dans leurs vocabulaires de mouvements. Et le plus important, c’est que les deux formes ont contribué à la remise en question des notions conventionnelles d’identité et de géographie, créant à la place une expérience somatique qui reconstruit de l’intérieur les notions que nous avons de l’altérité.” (ALBRIGHT, 2001, p. 40)

**34** “Cette volonté d’accepter d’être pris au dépourvu, sans défense, de courir des risques, de se mettre dans des situations inhabituelles, est liée à ce qui constitue la dimension de l’improvisation proprement dite dans la Capoeira et le contact improvisation.” ALBRIGHT, 2001, p. 47)

Para seguir na exploração de possibilidades de respostas, vamos aqui trazer um termo que usamos quando temos um *insight*, quando nos damos conta de uma ilusão, quando se “cai em si”. Embora o termo se relacione também ao reconhecimento de um erro, é mais apropriado para a metáfora que propomos: a ideia de “cair em si” como uma tomada de consciência de que antes havia uma ilusão. Acreditamos que somos influenciados cotidianamente pelas diversas fontes de dimensões moleculares da política, com ideias ilusórias de conquista de estabilidade, de manutenção do corpo jovem, de uma trajetória de vida que nos leve ao topo, uma busca de ascensão profissional, econômica etc. No entanto, a gravidade nos mostra que mais cedo ou mais tarde as coisas caem, mudam, se movimentam.

Como nos sentimos com esse fato? Há os que têm uma reação de pavor e luta constante contra a perda (do dinheiro, da beleza, da jovialidade), há os que se rendem e apenas esperam o fim chegar, e, entre tantos outros, há os que brincam com essa força terrena, transformando sua energia em outros movimentos: dançando, surfando, jogando com os esforços para resistir e se render à gravidade. Entendemos como uma aceitação. Sim, vamos cair. Vamos “cair em si”? Que tal então ter uma relação amorosa com a queda em vez de tê-la como inimiga ou ameaçadora? Por que não “caímos de amor”<sup>35</sup> com a gravidade? Por que não a usamos a nosso favor, como uma professora que tem algo a nos ensinar, como uma energia a respeitar – a qual, somada à nossa energia humana e aos desejos – pode nos levar a outras direções? Albright (2013) reconhece que, embora muito do trabalho profissional no CI seja celebrado no virtuosismo do *up*, nos carregamentos e giros no alto, o potencial verdadeiramente radical do Contato – para a autora – está no treinamento físico do *down*, do estar deitado, rolar, rastejar:

Através da memória incorporada de trabalhar com a gravidade, o Contato pode nos levar a uma resistência que não só nos ajuda a sobreviver às quedas inevitáveis da vida, mas também nos livra da ascensão implacável e da luta pelo sucesso que marcou o final do século XX. (ALBRIGHT, 2013, p. 66)

A prática da pequena dança em CI – quando, mesmo em pé, sentimos nosso corpo cair e se recuperar enquanto tentamos estar o mais relaxados possível, deixando que nossos músculos antigravitacionais (ligados diretamente ao nosso estado

**35** Na língua inglesa, usa-se muito o termo *fall in love* para quando alguém se apaixona.

emocional) trabalhem involuntariamente tensionando e relaxando na tomada e na perda do equilíbrio – mostra-nos muitas coisas. Hubert Godard (2000) aponta que a postura ereta, a relação do peso com a gravidade, já traz em si um humor, um projeto sobre o mundo, e esse pré-movimento produz a carga expressiva do movimento que iremos fazer no mundo, uma predisposição que ele compreende como o pré-movimento. (GODARD, 2000, p.13)

Esse exercício de percepção, quando conseguimos manter o foco de nossa atenção no momento presente, no corpo, pode nos levar a um estado mental de muita calma. Pode-se ter, aqui, nessa atividade tão simples, uma rica metáfora para o “cair em si”, de aceitação, de consciência, de resiliência, de estado de graça, de um campo de possibilidades que se abrem com nossa permissão. E quando unimos duas ou mais pequenas danças em contato e em improvisação numa relação disponível, atenta, empática e lúdica, esse estado de graça se potencializa ainda mais.

Há quedas que se dão por atos de violência, como a queda das torres gêmeas, ou quedas por brigas, assaltos. Outras quedas acontecem por descuidos, desatenções, acidentes. De muitas delas podemos ser vítimas. Porém, podemos tentar estar preparados, fazer quedas voluntárias, aprender a sobreviver e melhor conviver com elas. Podemos querer e criar um mundo onde as quedas sejam consentidas e suportadas com menos julgamentos. Convidamos você a assistir a um vídeo intitulado *We rise and fall together (Nós subimos e caímos juntos)*. (DRYDEN, 2017) Trata-se de uma conferência dançada, de Nathan Dryden, no TEDx SaltLakeCity, onde dançarinos de diversas etnias entram, dirigem-se a um microfone e falam uma frase antes de dançar. Seus depoimentos são motivados pela expressão do desejo de viver em um mundo onde haja empatia, liberdade, paz, ausência de racismo etc, tais como: “*Eu sonho com um mundo em onde todos tenham a chance de se mover expressivamente e sem julgamentos*”; “*Eu vivo em um mundo onde eu posso rolar por aí com meus amigos como você rola com suas crianças e seus cachorros*”.<sup>36</sup> (DRYDEN, 2017, tradução nossa)

36 “*I dream with a world in which everybody has the chance to move expressively and without judgement*”; “*I live in a world where I can roll around with my friends the way you roll around with your kids and your dogs.*” (DRYDEN, 2017).

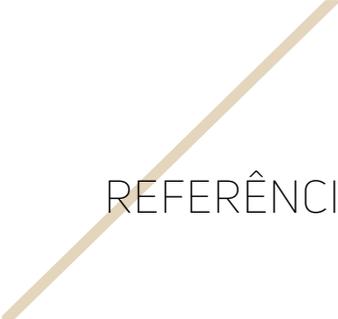
## CONCLUSÃO

Entre quedas e tropeços, desilusões e perdas que tive na vida, nestes últimos 20 anos, tenho tido na prática do CI um encontro com um campo de muita sabedoria. É um entendimento de grande valor somático que pode nos convidar a ressignificar a relação com a horizontalidade, a amar estar junto à terra, como uma grande oportunidade para rever outras relações. Perceber a si, ao outro e entender que é nas trocas e relações que o movimento essencial à vida acontece, que há muitos lugares entre altos e baixos na topografia da existência,

FIGURA 2 - JUAN E FERNANDA EM JAM NO FESTIVAL SUL EM CONTATO. PORTO ALEGRE, SETEMBRO DE 2017  
Foto: Junior Alceu Grandi



que trabalhar nossos corpos e mentes nos ajuda a sobreviver e estar em paz na instabilidade, tudo isso pode nos trazer a resiliência necessária a um bem-viver individual e coletivo e à descoberta de outras direções além das habituais. Com tudo isso, acreditamos que a queda, como vem sendo desenvolvida no CI, pode fortalecer reflexões e práticas de um corpo político que configura outras relações de poder e de estar no mundo, as quais enriquecem a vida por meio da busca de valores alternativos aos valores hegemônicos.



## REFERÊNCIAS

- ALBRIGHT, Ann Cooper. Caindo na memória. In: ISAACSSON, Marta. (Coord.). *Tempos de Memória: vestígios, ressonâncias e mutações*. Porto Alegre: AGE, 2013. p. 49-67.
- ALBRIGHT, Ann Cooper. A corps ouverts. Changements et échanges d'identités dans la Capoeira et le Contact Improvisation. *Protée*, Québec, v. 29, n. 2, p. 39-49, 2001.
- BANES, Sally. *Terpsichore in sneakers: post-modern dance*. Middletown: Wesleyan University Press, 1987.
- BROWNING, Barbara. Headspin: Capoeira's Ironic Inversions. In: ALBRIGHT, Ann Cooper; DILS, Ann. (Ed.). *Moving History / Dancing Cultures*. Middletown: Wesleyan University Press, 2001. p. 165-173.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sentir, perceber e agir: educação somática pelo método Body-Mind Centering®*. São Paulo: Edições SESC, 2015.
- DRYDEN, Nathan. *We Rise and Fall Together*. Salt Lake City: TEDx, 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=TbjUPAaqkPQ>>. Acesso em: 19 maio 2018.
- EDDY, Martha. A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*, Coventry, v. 1, n. 1, p. 5-27, 2009.
- EDDY, Martha. *Mindful Movement: The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action*. Bristol: Intellect, 2017.
- ELIAS, Norbert. *O processo civilizador: uma história dos costumes*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1990. v. 1.
- GODARD, Hubert. Gesto e percepção. In: PEREIRA, R.; SOTER, S. *Lições de dança 3*. Rio de Janeiro: Ed. da UniverCidade, 2000. p. 11-35.
- GRAVINA, Heloísa. Quem vem lá sou eu: o corpo como território intercultural; a cena como espaço de assombração. *Conceição*, Campinas, v. 4, n. 1, p. 05-21, 2015.

- LANGER, Susanne Katherina. *Sentimento e forma*. São Paulo: Perspectiva, 1980.
- MIGNOLO, Walter. Desobediência epistêmica: a opção descolonial e o significado de identidade em política. *Cadernos de Letras da UFF*, Rio de Janeiro, n. 34, p. 287-324, 2008. Dossiê: Literatura, língua e identidade.
- NOVACK, Cynthia Jean. *Sharing the dance: contact improvisation and American culture*. Madison: University of Madison Press, 1990.
- PAXTON, Steve. Improvisation is a word for something that can't keep a name. In: NELSON, Lisa; SMITH, Nancy Stark (Ed.). *Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook*. Northampton: Contact Editions, 1987. p. 125-129.
- PAXTON, Steve. Entrevue. On the edge/ Créateurs de l'imprevu. *Nouvelles de danse*, Bruxelas, n. 32-33, 1997a.
- PAXTON, Steve. Fall After Newton Transcript. In: NELSON, Lisa; SMITH, Nancy Stark (Ed.). *Contact Quarterly's Contact Improvisation Source Book I*. Northampton, MA: Contact Editions, 1997b. p. 142-143.
- PAXTON, Steve. Why Standing. *Contact Quarterly Journal*, Northampton, p. 37-40, Winter/Spring, 2015.
- ROMANO, Lúcia. A preparação corporal tem gênero? In: TAVARES, Joana Ribeiro da Silva; KEISERMAN, Nara (Org.). *O corpo cênico entre a dança e o teatro*. São Paulo: Annablume, 2013. p. 102-111.
- ROSA, Gilnei. *Pluriversidad Amawtay Wasi: caminhos para a universidade na América Latina*. 2016. 136 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.
- SCHMID, Jörg. Contact Improvisation as an Art of living. Contato Improvisação como uma Arte de viver. Tradução Bruno Garrote M. *Urdimento*, Florianópolis, v. 1, n. 28, p. 302-322, jul. 2017.
- SUQUET, Annie. O corpo dançante: um laboratório da percepção. In CORBIN, Alain; COURTINE, Jacques; VIGARELLO, Georges. *História do corpo 3. As mutações do olhar*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008. p. 509-540.
- TAVARES, Joana Ribeiro da Silva. Do maître à danser ao maître de mouvement – o que propor ao corpo do ator? In: TAVARES, Joana Ribeiro da Silva; KEISERMAN, Nara (Org.). *O corpo cênico entre a dança e o teatro*. São Paulo: Annablume, 2013. p. 102-111.
- YATUV, Itay. *Sophie & Itay Yatuv. Contact Improvisation Festival: Ibiza*. Ibiza: [s.n.], 2011. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=zkreiRt8GEY>>. Acesso em: 19 maio 2018.
- YATUV, Itay. *Contact Improvisation: An Intuitive, Non-Verbal and Intimate Dialogue: Itay Yatuv at TEDxBGU. Beer Sheva*: [s.n.], 2012. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=6&v=Gi-OaiQvnTU](https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=Gi-OaiQvnTU)>. Acesso em: 19 maio 2018.

**FERNANDA HÜBNER DE CARVALHO LEITE:** é Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (PPGAC/UFRGS). Bailarina, atriz, professora e produtora especialista em Pedagogias do Corpo e da Saúde (*Lato Sensu*) (2004).

**SUZANE WEBER DA SILVA:** é Professora Associada do Departamento de Teatro e professora do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (PPGAC/UFRGS). PhD em Estudos e Práticas das Artes pela Université du Québec à Montréal (UQAM/Canadá/2010), mestre em Ciências do Movimento Humano (1999) e Bacharel em Artes Cênicas com Habilitação em Interpretação Teatral (1992) pela UFRGS.