

EM FOCO

A PEQUENA DANÇA E A TÉCNICA ALEXANDER: UM ESTUDO DO EQUILÍBRIO COM A CAMINHADA PARA TRÁS¹

*THE SMALL DANCE AND THE
ALEXANDER TECHNIQUE: A STUDY OF
BALANCE WALKING BACKWARDS*

*LA PEQUEÑA DANZA Y LA TÉCNICA
ALEXANDER: UN ESTUDIO DEL EQUILIBRIO
CON LA CAMINATA HACIA ATRÁS*

ROSA SCHRAMM

1 O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001. Uma versão preliminar desse artigo foi discutido no I Encontro Internacional de Práticas Somáticas e Dança, realizado no Instituto Federal de Brasília, em março de 2018. Agradeço aos comentários, críticas e sugestões dos participantes do grupo de trabalho e aos pareceristas e editores da Revista Repertório. Qualquer equívoco que possa ter remanescido é de minha inteira responsabilidade.

SCHRAMM, Rosa.

A pequena dança e a técnica Alexander: um estudo do equilíbrio com a caminhada para trás.

Repertório, Salvador, ano 21, n. 31, p. 127-149, 2018.2

RESUMO

O artigo discute a oficina que ministrei no 11º Encontro Internacional de Contact Improvisación em janeiro de 2018 em Santiago, Chile, no intuito de aprofundar tanto as reflexões que me levaram ao tema da oficina como as que surgiram após a experiência compartilhada com os participantes. Nessas aulas, propus um estudo sobre a organização postural na locomoção vertical para frente e para trás, em que a pequena dança de Steve Paxton (*small dance/the stand*), prática de observação dos constantes ajustes de equilíbrio sobre os dois pés, tornou-se um dos lugares de encontro do Contato Improvisação e da Técnica Alexander. Este foi também o ponto de partida metodológico, por evidenciar o potencial do pré-movimento, orientado agora pela pergunta: como a questão do equilíbrio se relaciona com a orientação espaço-temporal? Nesse processo, o caminhar para trás revelou-se uma ação propícia de organização postural, ao promover uma coordenação corpórea mais eficiente, que facilita o equilíbrio e uma expansão através da organização tônica.

PALAVRAS-CHAVE:

Equilíbrio. Caminhada. *Small Dance*. Técnica Alexander. Contato Improvisação.

ABSTRACT

This article discusses the workshop I gave at the 11th International Meeting of Contact Improvisation, in January, 2018 in Santiago, Chile, in order to deepen both the reflections that led me to the theme of the workshop and those that emerged after the experience shared with the participants. In the workshops, I proposed a study on posture organization in vertical locomotion back and forth movement, in which the small dance of Steve Paxton (small dance / the stand), the practice of observing the constant adjustments of balance on both feet, became one of the meeting points of Contact Improvisation and the Alexander Technique. This was also the methodological starting point, since it evidences the potential of the pre-movement, now oriented by the question: how does the issue of balance relate to spatio-temporal orientation? In this process, walking backwards proved to be a favorable action of postural organization by promoting more efficient coordination, which facilitates balance and expansion through the tonic organization.

KEYWORDS:

Balance. Walking. Small Dance. Alexander Technique. Contact Improvisation.

RESUMEN

Este artículo discute el taller que ministre en el 11º Encuentro Internacional de Contact Improvisación en enero de 2018 en Santiago, Chile, con el propósito de profundizar tanto las reflexiones que me llevaron al tema del taller como las que surgieron después de la experiencia compartida con los participantes. En estas clases, propuse un estudio sobre la organización postural en la locomoción vertical hacia adelante y hacia atrás, en la que la pequeña danza de Steve Paxton (small dance / the stand), práctica de observación de los constantes ajustes de equilibrio sobre los dos pies, se tornó uno de los lugares de encuentro del Contacto Improvisación y de la Técnica Alexander. Este fue también el punto de partida metodológico, por evidenciar el potencial del pre-movimiento, orientado ahora por la pregunta: ¿cómo la cuestión del equilibrio se relaciona con la orientación

PALABRAS CLAVE:

Equilibrio. Caminar. Small Dance. Técnica Alexander. Contacto Improvisación

espacio-temporal? En este proceso, el caminar hacia atrás se reveló una acción potencial de organización postural, al promover una coordinación corpórea más eficiente, que facilita el equilibrio y una expansión a través de la organización tónica.

COMO NOS ORIENTAMOS NO MOVIMENTO?

Como nos relacionamos com o espaço e o tempo? O que se pode aprender com a caminhada para trás? Essas são algumas das perguntas que fundamentaram a aula realizada 11º Encuentro Internacional de Contact Improvisación² em Santiago, Chile. Essa aula será tema base do presente artigo. O texto se dá através de uma reflexão sobre o equilíbrio corporal, desde as experiências que tive com a prática do Contato Improvisação e da Técnica Alexander, sobretudo nos últimos cinco anos, período em que vivi em Buenos Aires, Argentina, e me formei como professora da técnica. Apresento algumas das situações que fizeram parte da criação dessa aula e alguns dos elementos instrumentalizadores da pesquisa, como a *small dance* e as caminhadas. A pesquisa sobre como nos movemos nas ações cotidianas, no caso, o estar parado de pé e o caminhar, realiza-se pela simplicidade e recorrência na vida dessas duas ações, que possibilita uma percepção sobre o nosso modo próprio de mover-se como um todo. Os pensamentos que emergem no percurso do encontro das duas técnicas dialogam com explorações pessoais e explorações de outros artistas.

2 É um encontro independente de Contato Improvisação realizado na edição de 2018 sob a organização de Consuelo Pacheco e Nicolás Cottet, no espaço do Coletivo de arte La vitrina, um centro de criação artística referência do Chile. Informações sobre o evento estão disponíveis em: <<https://encuentro-contact.wixsite.com/contactimprovisacion/about>> Acesso em: 3 set. 2018.

ESTAR DE PÉ: UM ESTUDO SOBRE A VERTICALIDADE

O sentido vertical pode ser perceptível pela força da gravidade, que direciona para baixo sobre os pés, esses se assentam naturalmente como base, já que a posição ereta surge “espontaneamente” como modo de locomoção humana. Nossa verticalidade está condicionada ao contato constante dos pés com a terra, que exerce sua força de atração em oposição à cabeça que aponta para o céu.

A Técnica Alexander é uma forma de reeducação postural criada por Frederick Matthias Alexander no início do século XX. Uma das mais elementares ações nessa técnica consiste em observar a maneira como nos movemos e como estamos antes de realizar o movimento que queremos fazer. O “como estamos parados” é inevitável para a técnica, é o ponto de partida, passagem ou chegada.

A tendência à verticalidade poderia parecer ter sido “superada” no caso do Contato Improvisação, uma dança que acontece a partir de um ponto de contato entre dançarinos que exploram a improvisação de movimentos através de um diálogo ponderal.³ Essa “superação” aconteceria pelo desequilíbrio sobre os dois pés ter se expandido para todas as partes do corpo, tornando qualquer ponto de contato um possível ponto de equilíbrio, descondicionando o protagonismo dos pés e das mãos. A partir de um ponto de apoio, buscamos estar em equilíbrio nas relações que estabelecemos em nos mesmos, com si mesmo e com o outro, o que não implicaria uma “superação” da verticalidade. Afinal, a verticalidade também pode ser vista como uma força antagônica à gravidade para além da dinâmica cabeça-pé.

O Contato Improvisação, também conhecido pelo jogo de desorientação vertiginosa,⁴ está situado no limite máximo de exploração distanciada da condução vertical, como vemos na tese de Marie Bardet (2012). A verticalidade, entre outros fatores, é fio condutor de sua análise sobre os desdobramentos da dança, entre o balé e a dança pós-moderna. Vemos com a autora que a desconstrução da dança clássica trasladou o centro verticalizado sustentado pelo peito ativo e

3 Annie Suquet (2008) traz a ideia de diálogo ponderal para definição do Contato Improvisação.

4 Esta forma de referir-se ao Contato Improvisação também foi desenvolvida por outros autores, como Hugo Leonardo Silva (2014).

aéreo do balé para uma total desierarquização dessa orientação, na exploração anárquica que a pele sustenta. Através do rolamento, o peso se desponta como fator gerador de perguntas, e, por conseguinte, de movimento. Assim, não só os pés sentem a gravidade através do chão, mas todo o corpo, pela variação de suas relações com a verticalidade e com os movimentos dos centros de equilíbrio. As possibilidades multidirecionais se expandem ao somar a horizontalidade advinda da exploração de outras partes do corpo com o piso.

Um exemplo curioso que Bardet (2012) traz, é sobre o processo de criação do trabalho *Primary Accumulation*⁵ (1971) de Trisha Brown, em que Brown teria tido sensações de desconforto e vulnerabilidade por estar todo tempo deitada de costas no chão durante a execução dessa coreografia. Ao primeiro instante me surpreende a sensação de vulnerabilidade, pois minha experiência de dançar no chão é sinônimo de segurança e estabilidade. No entanto, quando realizo aquele tipo de movimento que não é rolar como no Contato Improvisação ou explorar os movimentos de desenvolvimento humano, como propõe o *Body-Mind Centering*^{TM, 6}, é desconfortável e desafiante. Suponho que por nossa orientação bípede, necessitamos ou nos habituamos a utilizar as informações que a planta dos pés nos fornece através dos sensores de organização postural.⁷ Se no Contato Improvisação variamos intensidades de ações aferentes e eferentes (para dentro ou para fora), entre empurrar e puxar, que de alguma forma envolvem a sola dos pés, em *Primary Accumulation*⁸ a execução da coreografia dá outra textura de movimento.

A semi-supina, nome dado a uma posição explorada na Técnica Alexander, é uma ação de deitar-se de costas com os pés apoiados no chão e mãos sobre o tronco, em que praticamos a observação dos pontos de apoio e pensamos em direções antagônicas, similar ao que se faz de pé e em outras posições, para que se possa gerar expansão e descompressão das vértebras. Essa prática é entendida como um descanso construtivo e um processo de aprendizagem. A semi-supina me interessa não só pelo suporte que a coluna ganha ou pelo alívio da região da lombar que não está excessivamente tensionada pelo iliopsoas, mas também pelo modo em que o apoio dos pés responde à pressão. Essa posição nos impulsiona e nos ajuda a organizar a coluna, ao dar uma leve direção para cima como quando estamos de pé. Esse é um dado de referência externa-interna que dá suporte para a experiência expansiva.

5 Trecho do trabalho disponível em <<https://vimeo.com/12668671>>. Acesso em: 25 ago. 2018.

6 *Body-Mind Centering*TM é um sistema de exploração dos movimentos do desenvolvimento humano em integração com um aprofundamento sobre todos os tipos de tecidos corporais, desenvolvida por Bonnie Bainbridge Cohen, que costuma ser apresentada como uma *técnica somática*, é bastante estudada por professores e praticantes de Contato Improvisação.

7 Por exemplo, o astronauta necessita de treinamento em ambientes sem gravidade antes de sair da Terra para aprender a adaptar-se à falta da orientação gravitacional.

8 Trecho desse trabalho está disponível em <<https://vimeo.com/12668671>> Acesso em: 25 ago. 2018.

No Contato Improvisação a exploração no piso passa pela capacidade de estabelecer contato amigável com ele. As variações entre rolar, arrastar e pivotar sobre o piso ou sobre um parceiro necessitam desse encontro. De tal modo, a relação é de cedência, em pulsos de entrega para baixo, que nos expõe dados sobre nossos tecidos e impressões como o peso, e é também de rebote, de querer ir para cima, o que gera “qualidades” como a elasticidade e noções como a de volume.

Como parte de um estudo do movimento, a questão do equilíbrio vertical é terreno fértil na Técnica Alexander e nas distintas modalidades de dança. No Contato Improvisação, por ter o centro de gravidade em constante flutuação, costuma ser colocado como uma das modalidades de dança menos verticais. Porém, a verticalidade continua atuante na conjuntura da própria flutuação do centro de gravidade que essa dança propõe. O equilíbrio e a orientação vertical fazem parte do desenvolvimento do movimento como um todo, pois parte do que se estipula como desequilíbrio inclui um momento que antecede ou precede o equilíbrio. Podemos incluir na relação entre equilíbrio e desequilíbrio outras nuances do movimento, como o *momentum*, a suspensão ou o alargamento da duração de um momento do movimento.

É pelo interesse sobre o equilíbrio que estabeleço um ponto de encontro entre o Contato Improvisação e a Técnica Alexander. Nessa perspectiva, o Contato Improvisação se torna uma das danças que mais joga com a orientação vertical, pois dilata a questão para além do contato dos pés ao estender as zonas de contato e de suporte para todo o corpo. A verticalidade tomba na horizontalidade: falo aqui de outra geografia, uma topografia.



COMO NOS ORIENTAMOS NO ESPAÇO?

A tendência predominante é de procedermos frontalmente com o mundo, como pude perceber em aulas de Técnica Alexander como

professora e como aluna, assim como na minha prática de dança. Poderíamos atribuir a essa disposição a necessidade de funcionalidade e de rapidez, que estaria relacionada com a localização do rosto, olhos, boca, nariz, ouvido, e ouvido interno, que é responsável pelo sentido de equilíbrio. Os estímulos sensoriais chegam até o rosto, que vai ao encontro e os busca, numa relação passiva e ativa.

Essa afirmação pode soar óbvia, mas o que talvez não seja tão fácil de se perceber é como nos dispomos a essa frontalidade em termos de equilíbrio “físico”, no nosso modo de mover e de estar. Podemos ver isso de forma rápida: onde o peso tende a ser distribuído sobre os pés ou sobre os ísquios (caso esteja sentado)? Por exemplo: experimente observar isso agora.

Ouvi de professores da Técnica Alexander e de dança, como Lúcia Walker (Contato Improvisação) e Luc Vanier (Balé) que, em certo sentido, não são as pernas que caminham, mas a coluna que dá a propulsão através da expansão e elas “seguem”, são impelidas ao movimento. A coluna oscila em movimentos helicoidais e espiralados contrabalanceando a direção da pélvis com os da cintura escapular. Certamente o contato dos pés no chão são fundamentais para a propulsão e suporte, mas se não há uma integração eficiente da coluna, não há espaço para uma transferência de peso e para uma expansão em espiral. Se sobrecarregada por tensões na coluna, as ações das pernas e pés não permitem uma dissipação das forças verticais e horizontais que nutrem o deslocamento. Logo, quando a coluna, vista em sua extensão, do topo ao cóccix, funciona bem, as pernas não são comprimidas pelo colapso do troco e da cabeça.

A relação da coluna com a cabeça e os membros é questão primordial na Técnica Alexander nesta ordem de atenção. O que não significa uma desconexão das partes do corpo, mas justamente o que estrutura a conexão entre elas. Um dos motivos é por ser a fonte primária do desenvolvimento humano, como podemos ver na embriologia. De tal modo, é uma coluna eficiente que cria condições de movimentação da cabeça e da expressão do movimento como um todo, pois as informações (como químicas e elétricas) fluem sem dificuldade, facilitando a conexão com os membros.

SMALL DANCE OU STAND

A *small dance* ou *stand* é o nome dado por Paxton (2015) à prática de observação dos movimentos involuntários de ajustes à força da gravidade ao estar parado. Como uma prática de observação da cinestesia (sensação de movimento) e cenestesia (sensação de si independente dos órgãos sensoriais), pode ser vista como ponto de encontro da Técnica Alexander e do Contato Improvisação, pois ela trabalha com a verticalidade e o estado de equilíbrio sobre os dois pés. Consiste em estar parado de pé por alguns minutos com olhos fechados e buscar um modo confortável para ficar nessa posição. É, portanto, o lugar garantido de estudo da verticalidade. Durante essa ação, empregamos algumas consignas como: dispor-se a soltar o peso, permitir espaço entre as articulações, diminuir o esforço para estar nessa posição e fazer um passeio imagético-sensorial pelas partes do corpo.

Essa prática de observação inclui o trabalho de diminuir as tensões para ver as respostas de suporte, em que buscamos o mínimo de força (tensão) para estar de pé através do ato de estar com a atenção posta nos movimentos que ocorrem para manter-se de pé. Como Paxton (1996 apud GIL, 2004, p. 109) afirma, “[...] o movimento não é conscientemente dirigido, mas pode ser observado conscientemente”, ou seja, não faço os ajustes no sentido de realizar diretamente essa ação, ao invés, deixo-os acontecer ao me manter orientada para cima e nisso assisto a pequena dança. Assim, vemos que estar “parado” não é imobilidade, pois implica em uma série de movimentos.

A *small dance* é uma das práticas fundamentais do Contato Improvisação. Surge das pesquisas desenvolvidas por Paxton quando participava do grupo Grand Union.⁹ A partir da residência do grupo no Oberlin College, em Ohio em 1972, a *small dance* ganha outra materialidade ao se configurar como elemento metodológico de ambos os *workshops* que Paxton ministrou, um de técnica de dança e outro de criação do trabalho Magnesium.¹⁰ A experiência de Nancy Stark Smith (2006), uma das mais influentes dançarinas do Contato Improvisação, nos dá um claro exemplo de como a *small dance* exerceu grande influência no surgimento do Contato Improvisação.

9 A Grand Union (1970-76) foi o desdobramento do projeto Continuous Project Altered Daily, de Yvonne Rainer. Integravam o Grand Union: Trisha Brown, Barbara Dilley, Douglas Dunn, David Gordon Nancy Lewis além de Rainer e Paxton. Muitos desses, como Paxton, já haviam integrado a Judson Church Theater (1962-64), um coletivo formado por artistas de diversas linguagens. Esses coletivos investigavam os limites da dança e a improvisação, e foram fulcrais para a dança pós-moderna estadunidense como aponta Sally Banes (1987). Antes, Paxton fez parte da companhia de José Limón por um curto período e logo foi para a de Merce Cunningham, em 1960, quando firmou diversas colaborações com os artistas plásticos Robert Rauschenberg e Robert Morris, e com os músicos David Moss e John Cage, entre outros artistas destacados da época.

10 Trechos da performance Magnesium estão disponíveis em: <https://www.youtube.com/watch?v=k768K_OTePM>. Acesso em: 24/08/2018.

Em 1972, Smith (2006) participou do workshop de técnica (“suave”, como ela diz) que Paxton ministrou em Ohio, que consistiam basicamente em realizar a *small dance*. O contraste de estados em *Magnesium*, que passou de choques e quedas explosivas à sutileza de estar parado na *small dance*, entusiasmou Smith ao ponto de pedir para participar dessa investigação, caso ele seguisse com a proposta. Paxton, no mesmo ano, reuniu um novo grupo em Nova Iorque onde treinaram como resolver a queda e o choque, em como aproveitar o *momentum*, entre outras “leis físicas”, o que aprofundou e deu forma à linguagem do Contato Improvisação. A prática da *small dance* continuou a ser realizada por ela e mais 12 dançarinos e dançarinas que formaram esse grupo. Ao final de uma semana de ensaios em um apartamento, eles fizeram cinco dias de performances na John Weber Gallery.¹¹ Essas foram as primeiras performances anunciadas como Contato Improvisação, apesar do “protótipo” dessa dança ter sido a *Magnesium*.

De modo similar ao que ocorre na *small dance*, quando Paxton propõe imaginar os dedos das mãos se estenderem em direção ao chão, na Técnica Alexander fazemos projeções imagéticas, que, através da intenção de fazer menos e diminuir o tônus, encontramos uma possibilidade de “sentir mais”, no caso, o peso, os espaços internos/externos e as relações entre partes, texturas e pressões, etc.

Apesar de se beneficiar dessas estratégias de sensibilização de si, a Técnica Alexander não está ocupada com a simples percepção de movimento, mas com a coerência do que se percebe com o que se faz. A reeducação postural, objetivo dessa técnica, se dá sobre a desconstrução que se acostumou a perceber como alicerce do desenvolvimento de uma forma mais eficiente de mover-se. Quanto ao passeio imaginativo, virtual, que se faz na *small dance*, ele se aproxima à Técnica Alexander no sentido de poder gerar movimentos expansivos através da intenção, de uma atenção dirigida a determinadas áreas do corpo que são percebidas e reagem a essa percepção no momento em que são evocadas. E sendo imagens de expansão, de ceder à gravidade para que o suporte se revele, por exemplo, provocam outra experiência de corporeidade, outro modo de nos percebermos em nossa espacialidade.

O que Alexander (2011) introduz com sua técnica é que nossas experiências de corporeidade são condicionadas ao que nos acostumamos a perceber, por isso

11 Sobre essas performances na John Weber e os ensaios ver o vídeo Chute, disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=9FeSDsmleHA>> Acesso em: 04 abr. 2018.

a reeducação ocorre através de uma ação orientada pelo pensamento, por uma noção lógica de equilíbrio das partes, na locomoção e no repouso.

Desse modo, aponto um interesse particular por dois aspectos da prática da *small dance* que costumo explorar nas aulas. Um dos tópicos é aproveitar a inércia quando não precisamos fazer um movimento a mais para dar um passo, pois aproveitamos uma direção que aparece do desequilíbrio. O outro tópico se relaciona com imaginação propositiva e a espacialidade do movimento virtual. Incluo ainda um terceiro interesse que seria a possibilidade de flagrar o pré-movimento, nosso padrão fugidio, que escapa à experiência comum.¹²



A CAMINHADA VIRTUAL: INTENSIONAR DIREÇÕES

Um modo de finalizar a prática da *small dance* é a caminhada virtual, em que aproveitamos de toda a sensibilização e conscientização dos movimentos involuntários, para ativarmos uma intenção de caminhar, realizando-a sem deslocar-se em termos “reais”. O movimento virtual é acionado ao intensionar¹³/desejar/querer, dar um passo com uma perna sem dar, o que nos mostra não apenas o movimento virtual como potência de movimento a ser atualizado, mas como a nossa intenção e consciência geram mudanças de tensão nos tecidos (músculos, fâscias, tendões, ossos, etc.). No caso da Técnica Alexander, a caminhada virtual pode nos mostrar nossa tendência de movimento, o que está conformando nossa maneira habitual de mover-se, nosso pré-movimento.

A caminhada virtual é diferente do imaginar como uma criação “dramatizada” e estilizada da caminhada. A imagem do que seria uma caminhada real é percebida “acontecendo sem estar acontecendo” em termos estritamente visualizáveis. Nela, percebemos o atravessamento de intensidades e de sensações de completude e esvaziamento, de densidades e texturas flutuantes de uma pré-configuração já instalada na estrutura, pois estamos comprometidos com a caminhada

12 Hubert Godard (2010, p. 11), ao tratar da Técnica Alexander, comenta sobre a necessidade de conhecer o que ele definiu como pré-movimento, nosso modo de mover que subjaz o movimento. O pré-movimento pode ser percebido como “essa atitude em relação ao peso, à gravidade, que existe antes mesmo de se iniciar o movimento, pelo simples fato de estarmos de pé. Esse pré-movimento vai produzir a carga expressiva do movimento que iremos executar”.

13 A intenção de realizar algo que não será realizado – e que por isso mesmo deve ser realmente “realizado” em termos de intentar, desejar, ter vontade, inclinar-se à algo – é uma ação que em si mesma provoca um movimento de tensões. Assim, imaginar uma caminhada implica em uma intenção e uma intensão, pois está atrelada a um fim, como “caminhar” sem caminhar, e às relações de tensões, como as variações de tônus muscular e de “tônus de atenção”. De tal modo, no presente texto utilizo o termo intensão nessa perspectiva mais ampla, que tende a borrar as diferenças das palavras escritas com “ç” e com “s” a fim de ressaltar que uma ideia já é em si um campo de tensão. Pois, como afirmava Alexander (2000, p. 36), “traduzimos tudo, seja físico, mental ou espiritual em tensão muscular”.

durante toda a vida. Nuances do pensar/sentir que podemos ampliar o que se entende por imaginar e intencionar.

De tal modo, podemos considerar uma possibilidade de inversão ou dobra quanto à colocação de Paxton de que “o movimento não é conscientemente dirigido, mas pode ser conscientemente observado”, pois já não é somente observar o movimento ocorrendo, mas conscientemente dirigir o movimento virtual. O ato de pensar em dar um passo sem dar, mas querendo dar, me traz a percepção dos efeitos da minha vontade de fazer ao inibir esse fazer, que é diferente de “imaginar-sonhar”, é imagin(ação) atualizada.

Parte da prática da Técnica Alexander consiste em pensar/dar-se direções, que são orientações espaciais das relações entre as partes, entre os músculos e os ossos da arquitetura humana, com o intuito de melhorar o sistema dinâmico de equilíbrio. A proposta parte da consideração de que a coerência da relação da cabeça com a coluna e da cabeça-coluna com os membros é primordial para o movimento. Através de uma orientação espacial pensada, o movimento deixa de partir de um impulso, de uma ação muscular já condicionada, para ação da não-ação (*no-doing*) que vem de uma recusa ao movimento automatizado.¹⁴



CAMINHADA NA DANÇA E FRUIÇÃO EM ATOS COTIDIANOS¹⁵

Em 1967 Steve Paxton apresenta *Satisfying lover*,¹⁶ em que diversas pessoas não dançarinas cruzam o palco caminhando em fluxo contínuo, salvo os momentos em que alguém pára ou senta numa das três cadeiras, os únicos objetos do palco. Nessa situação, a caminhada é vista e apreciada em seu modo cotidiano, sem estilização da marcha, revelando-se em uma potência estética que passa despercebida na vida comum. “Espetacularizar” a banalidade da caminhada em sua justeza espontânea, nos mostra a beleza do movimento

14 O desejo de não automação não exclui o imprevisto, a improvisação e o risco. A recusa ao movimento automatizado é uma recusa ao previsto, que geralmente não é visto por falta de atenção ao “como” percebemos. Podemos considerar que há pelo menos dois momentos em que a Técnica Alexander acontece: a prática da técnica na técnica e a prática da técnica na vida, que pode ser uma ação orquestrada ou uma aplicação incorporada da técnica, uma resposta.

15 Ao falar em dança, refiro-me a “dança para palco”, oriunda de culturas ocidentais européias e estadunidenses, para diferenciar de outras manifestações culturais.

16 Trecho de *Satisfying lover* está disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=jhbhol7o-9PM>> Acesso em: 25 ago. 2018.

mais elementar do ser humano, visto nas diversas variações de movimentação das pessoas que atravessam lateralmente o palco.

O movimento cotidiano, a improvisação e a experimentação foram temas comuns a vários artistas, como expõe Simone Forti (1999) em entrevista. Nessa entrevista, a dançarina comenta sobre seus trabalhos *Dance construction*¹⁷ (1961), uma série de performances que dialogam com a linguagem da escultura, como o *Slant board*, uma estrutura feita com um tablado em declive em que os dançarinos se entrecruzam subindo e descendo como se o tablado fosse uma montanha:

A beleza destas improvisações, datadas do início dos anos 60, que utilizam um movimento muito pedestre, sem nenhuma sofisticação, é poder-se verificar como os corpos se comportam naquela situação, construída numa galeria de arte como se fosse uma escultura. (FORTI, 1999)

Outra artista dessa geração e que participou de diversas colaborações com Paxton foi Trisha Brown. Alguns de seus trabalhos mais experimentais do início da década de 1970¹⁸ foram desenvolvidos para galerias de artes visuais e espaços urbanos (parques e edifícios), e se relacionam diretamente com a questão da orientação. Um deles é uma dançarina que desce no sentido horizontal às escadas de uma caixa d'água tubular – Brown já havia experimentado tal proposta com um dançarino que desceu pela lateral de um edifício de Nova Iorque –; em outro, os dançarinos suspensos por suportes caminham lateralmente pelas paredes de uma galeria; experimentação que chega aos parques, quando os dançarinos, suspensos em árvores espiralam-se percorrendo o tronco com os pés. Há também um jogo com a orientação vertical no trabalho escultural em que coloca a horizontalidade flutuante como condição de movimentação aos dançarinos, que entram (vestem), pousam e saem de dentro de roupas que estão dispostas na horizontal, numa trama de cordas suspensas. Nesses exemplos, percebemos que experimentações da caminhada e da desorientação já foram temas de desconstrução do movimento dançado, situação presente ainda hoje, em que questionamos padrões de relações entre equilíbrio e movimento.

17 Trecho com algumas das performances de *Dance construction* está disponível em: <<https://vimeo.com/90055417>> Acesso em: 25 ago. 2018.

18 *Woman walking down a ladder* (1973), *Man walk down the side of a building* (1970), *Walking the wall* (1971), *Spiral* (1974) e *Floor of the forest* (1970). Alguns desses trabalhos podem ser vistos em <<https://vimeo.com/12668671>> Acesso em: 25 ago. 2018.

CAMINHAR PARA TRÁS E COM AS COSTAS

A pesquisa sobre a caminhada para trás começou com uma lesão no joelho e com as estratégias construídas para poupar sua ação, que por um lado me ajudaram a lidar com ela, ao construir uma maneira mais organizada desde uma consciência mais apurada da anatomia experiencial e das relações entre a estrutura e o funcionamento no impacto do joelho em torno das ações. Por outro lado, pioraram minha locomoção, pois vi e senti que estava tensionando o quadril desnecessariamente para conter o impacto sobre ele, já que não podia contar muito com essa articulação. Essa última consequência gerou uma inclinação arqueada do tronco para frente e uma fuga do apoio do calcanhar. Alguns professores me ajudaram reforçando os princípios da Técnica Alexander, como na ideia de “ir para as costas”, ou seja, levar minha atenção ao funcionamento da minha coluna. Uma das sugestões de Joan Murray, importante professora da técnica, adotada em termos práticos, significou em passar a descer as escadas de costas.

Comecei a provar como me orientar na dança de modo que pudesse “estar mais nas costas” (observar a relação da minha cabeça com minha coluna), já que isso me ajudava a liberar a pressão nas articulações. No princípio, eram movimentos mais lentos, que podia observar, como na tentativa de ir para o piso buscando suporte das costas, sem arquear a caixa torácica. Até que comecei a explorar a caminhada para trás como proposta de organização esquelético/postural. Isso ocorreu logo depois que encontrei numa revista de avião, uma matéria sobre os benefícios de correr para trás, como a redução do impacto nas articulações. Explorei em uma cama elástica individual uma caminhada e uma pequena corrida, e desde então ficou evidente para mim que a intenção de caminhar para trás pode ajudar a estimular uma organização mais eficiente da coluna.

Essa impressão certamente está relacionada com a dimensão da verticalidade que Alexander (2011) estabeleceu a partir das direções que estruturam nosso movimento pelo mundo, que começam com cabeça para frente e para cima, e das costas que se expandem dando suporte para o movimento. Uma imagem usada com frequência é a do movimento da onda, que começa a crescer para trás desde

a terra para então ir para cima, e só depois vai para frente. No nosso caso seria, organizar a coluna para que a cabeça tenha espaço para ir para frente e para cima.



CAMINHAR PARA TRÁS SEM SAIR DO LUGAR: GERAR VOLUME

Nas aulas realizadas em Santiago, uma das explorações que propus foi caminhar no mesmo lugar e observar como a intenção de ir para frente e para trás modifica nossa experiência proprioceptiva da marcha. Com essa exploração é possível notar que há uma orientação não só gravitacional, vertical, mas também no sentido frontal, horizontal. Após algumas explorações com o caminhar no mesmo lugar, propus que, ao se deslocarem pelo espaço caminhando de frente, buscassem estar com a atenção no “espaço de trás” (como se estivessem indo para trás enquanto caminham para frente), afim de gerar volume interno.

De alguma forma ir para trás também pode ser limitante, como se tendesse ao bi-dimensional, mas certamente não é tão limitante quanto o caminhar para frente, já que a frontalidade só é reforçada pela ação habitual. Ao caminhar para trás, devemos acrescentar uma fruição vertical, que é a organização da coluna, que conecta energias/fluxos de tensões entre as forças ascendentes e descendentes. O que proponho é uma experimentação de reorientação, que mais que um jogo ou um desafio cinestésico é um contexto de reeducação que intenciona uma melhoria coordenativa. Um tensionar. Uma tensegridade.¹⁹

19 A metáfora da tensegridade traz a ideia de equilíbrio através de uma relação de forças opostas, compressão e tração que se compensam em suas direções, entre puxar e empurrar, ceder e resistir. Uma inclinação para a direita é compensada pela esquerda através de um que cede, isso é, o que conecta e o que resiste. Essa ideia é materializada em um sistema estrutural conforme as pesquisas do escultor Kenneth Snelson. Imagens e mais informações sobre o desenvolvimento da tensegridade ver Snelson (2012).

CAMINHAR PARA TRÁS SEM CAMINHAR: IN-TENSIONAR

Além da *small dance* com seus deslocamentos atuais e virtuais para frente, explorei a locomoção com a caminhada virtual para trás. A parte mágica e estonteante, que já se inicia para muitas pessoas quando se começa a admirar a quantidade de movimentos involuntários nesse ato voluntário (de manter-se parado de pé), se dá no momento em que damos passos sem sair do lugar (de olhos fechados). Ao imaginar, ao “in-tensionar” o gesto em detalhes expressivos, criamos um contexto tônico pouco ou nada experimentado antes e/ou fora da *small dance*. Esse passeio virtual contrastado no momento que nos pedem para parar, nos mostra o grande potencial da inércia. E logo mais quando caminhamos pelo espaço real/atual, já sinto outra densidade ao reunir os vários outros “eus” virtuais.

CAMINHADA A DOIS: ESTAR COM E ATRAVÉS DE

Uma das experiências que tive antes de ir ao Chile foi caminhar de costas por um longo período com minha mãe na sua chácara, num passeio para conhecer suas plantas. Nessa situação, não me afofiei na tarefa de não olhar para trás, pois tinha a necessidade de olhar para onde pisava. O estímulo vindo de trás era reforçado pela demanda de atenção à exposição que ela me guiava, tornando minha frente o meu atrás. Olhar por trás e para baixo dos meus ombros, ou para cima deles, me trouxe a riqueza das espirais na caminhada para trás.

Percebi que, ao andar de costas, não é interessante somente por não ver para onde estou indo e do jogo de ter que experimentar a vertigem que se sente, mas principalmente pela evidência de que quando caminhamos de costas podemos ter uma relação mais “volumosa” com nossa espacialidade interna. E, ainda que

olhe para onde vou quando caminho de costas, posso me beneficiar dessa ação, já que se trata de outra organização para o suporte de equilíbrio e para a percepção como um todo.



CAMINHADA PARA TRÁS A DOIS: ARREDONDAR-SE COM O OUTRO

Outra exploração que propus na aula foi um jogo que criei para beneficiar a percepção e o suporte interno através do contato tátil e do encontro com outra pessoa. A proposta era buscar encontrar um tônus expansivo ao empurrar suavemente com a mão sobre a região do ombro/peito do outro, buscando reconhecer seu próprio suporte com a terra e sua expansão para cima. Esse suporte se cria com uma tonificação das costas, da parte de trás do corpo que obviamente tem uma correspondência com a parte da frente que também se expande. Quando ambos se encontram, cria-se uma cinesfera de tensegridade como se os dois fossem uma bola inflada. Feito isso, reconhecido e/ou construído essa claridade de suporte de si e do outro, a ideia era ter um parceiro-testemunho, que caminharia face a face com quem anda para trás. Quando quisesse, o que anda para trás poderia colocar a mão sobre o companheiro para “refrescar”/atualizar o suporte das costas. Trouxe essa dinâmica como uma possibilidade de evitar que se caminhe com tensões desnecessárias, as mesmas que aparecem quando se caminha para frente. A caminhada a dois ocorreu num primeiro momento na sala de aula e depois saímos para a calçada e caminhamos a dois pelo quarteirão.

A ideia de trabalhar com a caminhada fora da sala de aula atende a uma necessidade de experienciá-la num espaço mais vivo, que inclui imprevistos como uma falha na calçada, um pássaro que cruza o caminho ou encontros com pessoas sob uma perspectiva inversa. A experiência se dinamiza, como pude perceber nas explorações que fiz com minha mãe. Acredito que o espaço da cidade fornece um contexto rico de possibilidades concretas de afetação, em que não nos permitimos uma “auto-hipnose” típica de quando queremos sentir mais, como

vejo ocorrer em diversos contextos de práticas “somáticas”, como no Contato Improvisação e na Técnica Alexander.

Essa impressão sobre as estratégias de otimizar o sentir ou o estar é notável não só na predileção a estar em um espaço mais tranquilo, como também na questão de estar de olhos fechados. Aprendi com a Técnica Alexander que estar de olhos abertos é importante para o sistema de equilíbrio e ajuda a estar presente com o que se faz. Salvo os momentos em que estamos com o olhar fixo, vagando em pensamentos ou ocupados em detectar o que há no espaço, o que pode não ajudar a observar o que está ocorrendo internamente. Podemos estar em um “sonho lúcido”, um devaneio que não escapa de todo, em que participamos ativamente da exploração do que se sente sem se perder nas sensações, pois por mais que seja prazeroso estar com as sensações, o que poderia bastar como experiência, há um certo grau de participação que vai além de uma exploração de sensações e que nos permite compreender algo sobre nós. Seria mais um querer abrir-se à escuta, permitindo a sublevação de perguntas sobre como me sinto me sentindo, como estou estando, e o que posso deixar de fazer para estar melhor.



PARADOXO E PROGRESSO

Podemos pensar em porque desejamos “avançar” na vida, “seguir em frente”, “ir adiante” “sem olhar para trás”. Desde que comecei a dar aulas de Técnica Alexander, vejo que de um arranjo postural a outro as pessoas tendem a se apoiar mais para frente em seus pés (com variações de compensações), o que parece estar em sintonia com nosso modo de pensar moderno-contemporâneo. Seria ainda uma tendência modernista de progresso a todo custo cravada em nossa motricidade? Mas se a tendência é ir para frente, por que nos desorganizamos em nossa espacialidade primeira que é nosso corpo?

Caminhar para trás é mais lento, não facilita o alcançar com os olhos, com a boca, com os ouvidos. Entretanto, pode nos ajudar a criar condições de ir adiante com

tudo, com o largo espectro de dimensões que possuímos, com mais presença e participação do que estamos acostumados.

Há algum tempo a experiência de orientar-me para trás tem feito parte de minha pesquisa de improvisação, um espaço educativo para meu modo de mover e também como provocação estética. Uma das propostas foi o trio O espaço de trás.²⁰ em que a estrutura da performance era improvisar mantendo a orientação para trás. Começamos com a *small dance* por um tempo até gerar certa presença (tônus) “no espaço de trás” a ponto de nos provocar ao deslocamento no espaço externo com a caminhada para trás. A proposta era “marcarmos” um corredor imaginário que atravessasse a arena. O corredor, como um traço de estabilidade – criado através do caminhar linearmente de costas – deveria ser ocupado por pelo menos um dos três, enquanto alguém sairia do corredor para explorar uma improvisação desde essa orientação em outros movimentos. Estar todo o tempo orientando o desenvolvimento do movimento para trás, seja quando estávamos no corredor imaginário seja quando saíamos para explorar a direção para trás em espirais, curvas e saltos, nos possibilitou uma dinâmica espacial diferencial em termos internos e externos, um deslocamento perceptivo para nós dançarinos e provavelmente para quem assistia.

Sobre a inversão frente-trás, podemos ver o modo dos aymaras relacionarem-se com o tempo no espaço. Essa cultura pré-ameríndia, precedente à chegada dos incas, considera o passado como se estivesse na frente dos olhos.²¹ Geralmente abstraímos o tempo com nossa relação espacial, como podemos ver em nossas expressões gestuais. Os aymaras mais antigos, com nenhum ou pouco conhecimento da língua espanhola, gesticulam o passado avançando para frente com suas mãos, o presente com os braços junto ao tronco e o futuro apontando para trás.

Esses dados fazem parte da pesquisa dos linguistas Rafael Núñez e Eve Sweetser (2006). Eles afirmam que esse forte traço de inversão cultural é inédito, que até então nunca foi relatado uma sociedade que não pense o futuro como o que está à frente e o passado como o que está para trás do agente que interpela o que aconteceu e o que há de acontecer. Parte do comentário dos investigadores era a postura tranquila dos aymaras ante a uma situação de espera que compartilharam, o que não os surpreenderam de todo, pois se não há ideia de planejamento

20 Cápsulas Somáticas foi um espaço para performances curtas do I Encontro Internacional de Práticas Somáticas e Dança, no Instituto Federal de Brasília, realizado em 14 de março de 2018. A performance O espaço de trás foi um trio concebido por mim, com a participação de Raquel Pires e Camillo Vacalebre, ambos dançarinos, professores de Técnica Alexander e participantes do evento.

21 Em aymara, a palavra *nayra* significa passado e também olho, frente, fronte. Já futuro é *q'ipa*, a mesma palavra para costas, trás.

futuro nessa sociedade, a expectativa tem outra dimensão. A relação deles com o tempo seria mais próxima do presente como extensão do passado,²² já que não é tão intencionada para um fim, mas sim para o que está acontecendo diante deles.

Outra imagem que dialoga com a questão do tempo e do espaço é o tratamento às distintas relações com o passado de pessoas envolvidas com o deserto de Atacama²³ no documentário *Nostalgia de la luz*, de Patricio Guzmán (2010). O documentário traz a questão da memória ao aproximar a relação com o passado no campo de estudos dos astrônomos e dos arqueólogos, confrontando-a com outras experiências de memória de pessoas envolvidas com o deserto: um grupo de mulheres que está em busca de familiares desaparecidos na ditadura e dois sobreviventes a ela. A perspectiva vem da constatação do astrônomo entrevistado, de que não vivemos o presente, salvo os frágeis momentos em que estamos em processos internos da consciência, já que estamos sempre com um atraso do deslocamento da luz, como no caso das estrelas ou dos corpos celestes e mundanos que refletem luz no processo perceptivo da visão.

Dito isso, poderíamos pensar que estamos mais no passado como modo de estar no presente, atualizando memórias e desejos, e poderíamos contemplá-lo com mais entusiasmo, ao invés de perseguir anseios futuros como a perspectiva dos aymaras nos convida. Um assunto importante para o cenário que vivemos, em que as pessoas tendem a ter memória curta e esquecem, por exemplo, os mais de 20 anos da ditadura brasileira. Porém, ali não seria apenas uma questão de memória, mas de construção de narrativas, que geralmente são assimiladas sem uma consideração histórica, conforme programas realizados pelos meios de comunicação e outros atores políticos.

22 A espera é menos ansiosa, pois eles seguiam “contemplando” o passado que está passando diante deles, o presente que acabou de ocorrer, ao invés de ocuparem-se do que viria a seguir. Essa noção é diferente de olhar para trás quando se associa ao olhar com arrependimento ou vontade de olhar mais, de “re-vestir”. No caso dos aymaras está mais para um interesse em estar olhando para o que passou.

23 O deserto de Atacama tem um dos maiores observatórios cosmológico do mundo. O alto grau de desertificação permite que seja visto por satélite durante qualquer estação do ano como uma mancha marrom. Essa característica o transformou em um grande sítio arqueológico, já que conserva a matéria orgânica, mumificando corpos como os diversos índios que foram encontrados na região. Lá há uma antiga mineira, onde índios foram escravizados e que virou campo de concentração durante a ditadura de Pinochet e até hoje, mulheres buscam os corpos de seus familiares desaparecidos.



CONCLUSÃO

O ato de observar como os movimentos para manter-se em pé se realizam é, para Paxton (2015), uma possibilidade da consciência de

acompanhar o ritmo dos movimentos de sustentação do corpo, imprescindíveis para reajustar as respostas “instintivas” em danças “maiores”. Paxton associa o trabalho de observação na *small dance* à prevenção de lesões, pois aumenta a escuta de si abrindo espaço para os “reflexos”. De tal modo, a *stand* é apontada como treino de escuta que permite afinação interna e nutre o campo de respostas, como os rolamentos que aprendemos para saber dissiparmos horizontalmente no chão. Danças enérgicas, arriscadas, realizadas em alta velocidade, tem outra textura pela consciência de movimento tal qual se pratica na *small dance*.

No contexto da Técnica Alexander, observar e dirigir o modo de afinamento do sistema tônico-postural é também uma estratégia de afinar a apreciação sensorial. Pois, nessa proposta de orientação de uma instância que se baseia em direções espaciais, um modo de percepção mais voltada ao pensamento, podemos contrastar o que sentimos com o que vemos desse movimento através de uma alteridade (espelho, professora e objetos), e assim aprimorar a percepção da ação.

A orientação é uma necessidade de localização espacial a partir de um ponto de referência que comumente é atribuído aos corpos celestes como o sol, que surge daquele lado, no oriente, ou com o termo consideração, que em latim significa estar com a *sidera*, plural de estrelas e astros. Como aponta Immanuel Kant (2005), a orientação fatalmente passa por um “princípio subjetivo de diferenciação, como o sentimento” de direita e esquerda, um dado que não é *a priori*, mas um vocabulário aprendido e incorporado, que é essencial para uma orientação espacial.

A orientação frontal e a vertical seriam da ordem de um “princípio subjetivo de diferenciação”, ou fazem parte de nossa propulsão vital subjetiva do ser? Até onde podemos falar em instintos e hábitos culturais? O ir ao alcance é frontal pelo lugar onde estão os órgãos sensoriais. E os reflexos de marcha e as reações ou respostas posturais²⁴ que nos fazem estar na verticalidade? Há alguma constância como no caso das flores, em que também nos dirigiríamos para a luz, para as estrelas?

Antes de levantar a pergunta em “como” deveríamos nos orientar, que de fato pode ser uma pergunta camuflada de o “que” nos orienta (pela cabeça, pelos instintos, pelas costas, pelo desejo ou “por nada: não me oriento, apenas vivo”), poderíamos nos perguntar quais são as tendências no modo de nos movimentar, o

24 Bonnie Bainbridge Cohen (2015) aponta que os reflexos, as reações posturais e as respostas de equilíbrio dão forma a todo vocabulário de movimento. A autora utiliza o termo *righting reactions*, traduzido como reações posturais e que em outra literatura, conforme nota do tradutor, é encontrado como reações de retificação ou reação de verticalização. Ou seja, as “reações de endireitamento” são dados inerentes com o reflexo, e dados construídos/ aprendidos sobre o estar na vertical com a resposta. Isso esboça a possibilidade de reeducação para outras construções além de desmitificar a ação reflexa, já que grande parte de nossas ações são guiadas por respostas aprendidas em nossa trajetória filogenética e ontogenética.

que pode ampliar nossas escolhas ao trazer outras possibilidades. O estudo sobre a organização postural na locomoção vertical para frente e para trás através da *small dance* e das “Caminhanças” pode ser uma estratégia para gerar expansão da coluna e do movimento em sua tridimensionalidade. Afinal, quando exploramos o espaço de trás, a direção para frente não é suprimida, soma-se uma direção antagonista a ela e assim podemos construir uma tensegridade pela oposição de direções. Ao nos orientarmos pelo “como”, já temos outra experiência de duração espaço-temporal pela atenção ao que fazemos.

A ação de andar para trás em um contexto urbano, como foi experimentado no encontro em Santiago, propicia uma frutífera experiência estética, psicomotora e política por contrastar com o ritmo progressista da nossa sociedade. Estar entre os pedestres nos dá um contraste direto com a ordem e ritmo da cidade. Nessa perspectiva social-política-artística, a caminhada para trás pode ser uma afronta à ordem, como comenta a *performer* Maria Eugênia Matricardi, que ficou quatro dias caminhando para trás em uma cidade de Bogotá. Em conversa com a artista, ela me conta que um policial não suportou o estranhamento de vê-la caminhando desse modo a ponto de querer puni-la.

Quando damos atenção ao “como” nos dirigimos na realização de um movimento, vemos que há uma orientação predominante que reverbera na nossa corporeidade. A *small dance*, e a locomoção vertical para frente e para trás, como proposta de estudo do movimento tanto para a Técnica Alexander como para o Contanto Improvisação, pode contribuir para a percepção de “como” nos orientamos no movimento. Contudo, antes do caminhar propriamente, ambas as técnicas trabalham em construir um suporte, e é daí que se pode viajar/voar, quando há suporte para o movimento. A noção de expansão que nos dá uma sensação de leveza só é possível se houver forças opostas se combinando, como um ceder para subir, ir para terra para ir para o céu.²⁵ E como um dos suportes mais difíceis é estar sobre os dois pés na verticalidade, a questão se torna imprescindível não só para dançarinos, mas para todos nós, já que bípedes.

Assim, podemos considerar que a noção de suporte que temos condiciona nossas possibilidades de escuta, inclusive do próprio suporte, como o ato de sopesar o peso e notar pontos de tensão (alguns dos fatores que configuram uma noção de suporte).

25 Combinar forças e direções opostas para uma expansão é uma compreensão comum a outras técnicas além da Técnica Alexander, da qual me formei e estudei com mais propriedade essas premissas, desde as considerações diretas de Alexander, assim como em pesquisas mais atuais em que a Técnica Alexander está associada à dança e aos padrões de desenvolvimento humanos com os procedimentos de Raymond Dart (1996), nos trabalhos de Joan e Alex Murray e Luc Vanier (2011). É tema comum também a professores de dança Contemporânea (Eugênia Esteves, Martín Piliponsky) e de Contato Improvisação (Camillo Vacabile e Lúcia Walker); de artes marciais (Cristiana Cavalcante do Kinomichi e Ricardo Neves do Aikido e do Contato Improvisação); e a outros campos de conhecimento como a tensegridade.

Podemos afirmar, então, que a relação com a verticalidade, da cabeça apoiada pela coluna e pelos pés, com os braços pendulares, pode ser um ponto de partida para compreender como podemos nos mover com mais expansão, já que a qualidade de escuta e de suporte determina nossa qualidade, em amplo sentido, de ação.



REFERÊNCIAS

- ALEXANDER, Frederick Matthias. *Control Consciente y Constructivo del Individuo*. Buenos Aires: Pequeña Hoja, 2011.
- ALEXANDER, Frederick Matthias. *Aphorisms*. London: Mouritz, 2000.
- BANES, Sally. *Terpsichore in Sneakers: post-modern dance*. New England: Wesleyan University Press, 1987.
- BARDET, Marie. *Pensar con mover. Un encuentro entre danza y filosofía*. Buenos Aires: Cactus, 2012.
- BROWN, Trisha. *Primary Accumulation*. Obra coreográfica. Disponível em: <<http://www.trishabrowncompany.org/reperory/primary-accumulation.html?ctx=title>>. Acesso em: 15 abr. 2018.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sentir, perceber e agir: educação somática pelo método Body-Mind Centering®*. São Paulo: Sesc São Paulo, 2015.
- GIL, José. *Movimento total: o corpo e a dança*. São Paulo: Iluminuras, 2005.
- GODARD, Hubert. Gestos e percepção. In: SOTER, Sílvia; PEREIRA, Roberto. *Lições de Dança 3*. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2000. p. 11-35.
- GODARD, Hubert. Buracos negros: uma entrevista com Hubert Godard. Entrevistadora: Patricia Kuypers. *O Percevejo*, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 01-21, 2010 [2006]. Dossiê Corpo Cênico. Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/view/1447/1330>>. Acesso em: 19 abr. 2018.
- KANT, Immanuel. *O que significa orientar-se no pensamento*. 3. ed. Tradução: Floriano de Souza Fernandes. Petrópolis, RJ: Vozes, 2005.
- DART, Raimond Arthur. *Skill and Poise*. Londres: STAT Books, 1996.
- Nettle-Fiol, Rebecca; VANIER, Luc. *Dance and the Alexander Technique: Exploring the Missing Link*. Urbana, Chicago: University of Illinois Press, 2011.
- Nostalgia de la Luz. Direção: Patricio Guzmán; Produção: Renate Sachse. Elenco: Patricio Guzmán, Gaspar Galaz, Lautaro Nuñez e Henriquez Luíz. França: Atacama Productions; Alemanha: Blinker Filmproduktion; WDR; Chile: Cronomedia, 2010.

NÚÑEZ, Rafael E.; SWEETSER, Eve. With the Future Behind Them: Convergent Evidence From Aymara Language and Gesture in the Crosslinguistic Comparison of Spatial Construals of Time. *Cognitive Science*, v. 30, p. 1-49, 2006. Available on: <<http://www.cogsci.ucsd.edu/~nunez/web/NSaymaraproofs.pdf>>. Access on: 17 nov. 2017.

PAXTON, Steve. Why Standing? *Contact Quarterly Journal*, Northampton, v. 40, n. 1, p. 37-40 Winter/Spring, 2015. Available on: <<https://contactquarterly.com/cq/article-gallery/view/CQ-40-1-Paxtoncompressed.pdf>>. Access on: 17 fev. 2018.

SILVA, Hugo Leonardo da. *Desabituação compartilhada: contato improvisação, jogo de dança e vertigem*. Valença: Selo A Editora, 2014.

SMITH, Nancy Stark. Harvest: One History of Contact Improvisation. A talk given at the International Contact Festival Freiburg, August 2005. *Contact Quarterly*, Northampton, v. 31, n. 2, p. 46-54 Summer/Fall 2006, Special Focus: Place.

SNELSON, Kenneth. The Art of Tensegrity. *International Journal of Space Structures*, v. 27 n. 2/3, 2012. Available on: <<http://kennethsnelson.net/articles/TheArtOfTensegrityArticle.pdf>> Access on: 25 Aug. 2018.

FORTI, Simone. Entrevista concedida a Rui Ferreira e Sousa. A dança da resistência. *Público*, Lisboa, 18 jun. 1999. Disponível em: <<https://www.publico.pt/1999/06/18/jornal/a-danca-da-resistencia-135030>>. Acesso em: 25 ago. 2018.

Suquet, Annie. O corpo dançante: um laboratório da percepção. In: VIGARELLO, Georges; CORBIN, Alain; COUTRINE, Jean-Jaques (Dir.). *História do corpo*: volume 3: as mutações do olhar: o século XX. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008. p. 509-540.

ROSA SCHRAMM: é Mestranda na Universidade de Brasília (PPG-Artes/UnB), Dançarina e Professora de Técnica Alexander (ETABA).