

ESCULTURAS LÍQUIDAS:  
A PRÉ-EXPRESSIVIDADE E A FORMA FLUIDA  
NA DANÇA EDUCATIVA (PÓS) MODERNA

CIANE FERNANDES\*

*A estrutura microscópica dos ossos talvez seja  
nosso conteúdo mais sólido  
é todo cheio de falhas  
dá até medo  
na verdade  
os líquidos é que sustentam  
a terra planeta de corpos ossudos  
irrigação pelos jardins humanos  
florestas úmidas também escuras  
tanto coqueiro relaxado  
progresso naturalizado  
um dia vou fluir desse jeito  
sem nenhuma tensão cervical  
longa eu já sou  
mas estou muito capilar apertada  
para tão cedo  
devia era estar descabelada  
casual pós-amada  
pareço seca de magra  
massou somos somamos  
muita água  
(Ciane, 1998)*

---

\* Professora do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas e da Escola de Teatro da Universidade Federal da Bahia (UFBA), Ph.D. em Artes e Humanidades para Intérpretes das Artes Cênicas pela Universidade de Nova Iorque (1995) e Analista de Movimento pelo Instituto Laban/Bartenieff de Estudos do Movimento (1994). *E-mail:* cianef@ufba.br

*RESUMO:* O artigo utiliza-se de dois termos técnicos do Sistema Laban de Análise de Movimento – a Pré-Expressividade e a Forma Fluida – para promover a auto-percepção, a consciência corporal e o desenvolvimento de qualidades sutis de movimento. O Sistema Laban é apresentado em suas quatro categorias – Corpo, Expressividade, Forma e Espaço – e detalhado nos dois itens selecionados, quanto à terminologia técnica e quanto ao uso em sala de aula e no palco. Em seguida, a Pré-Expressividade e a Forma Fluida são aplicadas à composição coreográfica através da técnica de Movimento Genuíno, indo de improvisações durante o processo criativo até a realização de obras de interação artística.

*Palavras-chave:* Análise de Movimento Laban, Forma Fluida, Pré-Expressividade, Centramento Corpo-Mente (B. B. Cohen), Fundamentos Corporais de Bartenieff.

## Introdução

Este artigo apresenta dois termos técnicos utilizados no Sistema Laban de Análise de Movimento – a Pré-Expressividade e a Forma Fluida – buscando o desenvolvimento de qualidades sutis de movimento. Muitas técnicas de dança, visíveis em espetáculos contemporâneos, vêm valorizando unicamente movimentos fortes e rápidos, quase agressivos, talvez com influência do *Body Building* e da própria violência cotidiana. Movimentos sutis e internalizados são muitas vezes criticados como politicamente incorretos e desinteressantes à platéia, vinculados a processos terapêuticos mais do que estéticos.

Coreógrafos como Ushio Amagatsu, do grupo Sankai Juku, têm demonstrado que corpos visivelmente vulneráveis e com músculos bem delineados, porém não enfatizados enquanto esforço físico, produzem uma dança poética, contemporânea e política, expondo o que temos de mais humano. Nossos corpos, assim como o próprio planeta, são majoritariamente líquidos. Todas as estruturas do corpo humano são irrigadas e conectadas por líquidos em movimento (Forma Fluida). Este tem sido um dos estudos desenvolvidos por Bonnie Bainbridge Cohen, fundadora da Escola de Centramento Corpo-Mente (School for Body-Mind Centering, BMC), e será abordado posteriormente.

Outro estudo, denominado de Pré-Expressividade, diz respeito ao desenvolvimento da expressividade humana no início da infância, em atividades de sensibilização que apoiam e estimulam a expressividade adulta.

Apesar do termo ser utilizado por outros autores, entre eles Eugenio Barba e Nicola Savarese, a Pré-Expressividade estudada pela Dr<sup>a</sup> Judith S. Kestenberg possui detalhes únicos, e participa tanto do processo educativo e criativo quanto das apresentações de dança.

A Pré-Expressividade e a Forma Fluida lidam com uma sensibilidade presente nos primeiros anos de vida, daí sua importância na Dança-Educação: estimular a percepção e reconquista desta sensibilidade pelos adultos e fortalecê-la nas crianças, promovendo uma conexão fluida entre processos físicos, emocionais e cognitivos, contribuindo para uma sociedade mais humana.

## I O Domínio do Movimento: Corpo-Expressividade-Forma-Espaço

Os estudos de Cohen e Kestenberg fazem parte do Sistema Laban. Nas primeiras décadas do século XX, Rudolf von Laban (Hungria – 1879, Inglaterra – 1958) deu início ao delineamento de uma linguagem apropriada ao movimento corporal, com aplicações teóricas, coreográficas, educativas e terapêuticas. Após a Segunda Guerra Mundial, muitos de seus alunos continuaram a desenvolver suas teorias em outros continentes, mantendo suas amplas aplicações. Atualmente, a Análise de Movimento Laban ou Labanálise (internacionalmente abreviada como *LMA*, *Laban Movement Analysis*) é usada como forma de descrição e registro de movimento cênico ou cotidiano (em pesquisas de cunho artístico e/ou científico), técnica de treinamento corporal (teatro, dança, musical), técnica coreográfica, método de diagnóstico e tratamento em dança-terapia.

O Sistema Laban tem sido denominado também de Expressividade/Forma (*Effort/Shape*), especificando dois de seus conteúdos. No entanto, a associação de apenas dois termos é insuficiente para descrever a abrangência que o termo Labanálise tem assumido nas últimas décadas. Assim, a disciplina internacionalmente conhecida como *Effort-Shape* ou Expressividade/Forma expandiu-se, nos últimos anos, para *Body-Effort-Shape-Space*, ou Corpo-Expressividade-Forma-Espaço. Para sua identificação metodológica, estas quatro categorias de Labanálise iniciam-se sempre com maiúsculas.

Esta separação em categorias é de natureza metodológica, possibilitando a observação e a descrição organizadas. De fato, as quatro categorias estão sempre presentes em todo movimento, porém com diferentes graus de importância ou destaque. Da mesma forma, cada uni-

dade didática no treinamento corporal tem uma das categorias como eixo principal ou ênfase, e inclui as outras três categorias subliminarmente. Na continuação do conteúdo didático, a primeira categoria é gradualmente experienciada de forma mais complexa nas unidades seguintes, conforme a adição de novos elementos ou ênfases.

A categoria Corpo (o que se move) refere-se aos princípios e práticas corporais desenvolvidos pela discípula de Laban, Irmgard Bartenieff (Alemanha – 1900, Estados Unidos – 1982) e sua aluna Bonnie Bainbridge Cohen. Esta categoria inclui os Princípios de Movimento de Bartenieff, os Fundamentos Corporais Bartenieff – FCB (*Bartenieff Fundamentals*<sup>TM</sup>, BF), a Imersão Gesto/Postura, Partes do corpo e Ações Corporais. Os FCB consistem em seis exercícios, denominados de Os Seis Básicos (*The Basic Six*), realizados após nove Exercícios Preparatórios (*Preparatory Exercises*) e suas variações.

A categoria Expressividade (como nos movemos) refere-se à teoria e prática desenvolvidas por Laban, onde qualidades dinâmicas expressam a atitude interna do indivíduo com relação a quatro fatores (dispostos na ordem de seu desenvolvimento na infância): fluxo, espaço, peso e tempo. Os fatores expressivos são escritos com letras minúsculas para diferenciá-los das categorias. Esta categoria, que inclui a Pré-Expressividade, será abordada posteriormente.

A categoria Forma (com quem nos movemos) refere-se a mudanças no volume do corpo em movimento, em relação a si mesmo ou a outros corpos. Este relacionamento, criando formas em constante movimento, pode ser diferenciado em três tipos – Forma Fluida, Forma Direcional e Forma Tridimensional – a serem abordadas mais adiante.

A categoria Espaço (onde nos movemos) ou Harmonia Espacial envolve uma “arquitetura do espaço” criada por Laban a partir de seus estudos da “arquitetura do corpo”, numa relação “harmônica” (Laban, 1976). Trata-se de uma arquitetura do espaço do movimento humano, que envolve os seguintes conceitos: a Kinesfera, o Alcance do Movimento, o Padrão Axial, as Formas Cristalinas (Tetraedro, Octaedro, Icosaedro, Cubo, Dodecaedro), o Percurso Espacial, a Tensão Espacial, Escalas de Espaço, entre outros.

A Labanálise, uma linguagem de mapeamento corporal baseada em quatro categorias, pode ser comparada ao DNA, com suas quatro bases – Adenina, Guanina, Timina, Citosina – responsáveis pelo código genético. No Sistema Laban, também organizado em forma de espiral,

uma categoria interage com a outra em dupla hélice, reciprocamente provocando alterações e expansão das habilidades expressivas rumo ao “Domínio do Movimento” (Laban, 1978). Através da Labanálise, pode-se identificar, descrever e transformar não somente as características pertinentes ao treinamento corporal para a cena, mas também as tendências de movimento que vinculam-se à personalidade e ao relacionamento com o meio. Padrões valorizados por uma determinada estética, como os de movimentos preferencialmente fortes e rápidos, expandem-se para variações imprevisíveis. Neste encontro da estética com a terapia, o dançarino descobre suas tendências ou preferências de movimento, aprende a valorizá-las, mas também a expandi-las, enfrentando limitações e preconceitos quanto a sua auto-imagem, num constante processo de auto-desafio e descoberta do movimento nas artes e na vida. Este é um preparo necessário para que o dançarino não repita seus próprios padrões corporais em toda coreografia que interprete, e para que não repita formatos ou estilos pré-determinados de movimento, defendendo-se da surpresa de cada processo criativo.

## II A (Pré)Expressividade

A categoria Expressividade refere-se às qualidades dinâmicas do movimento presentes tanto na dança quanto na música, pintura, escultura, objetos do cotidiano, entre outros, e deriva dos termos “Effort” (em inglês) e “Antrieb” (em alemão). A tradução de “Effort” para Expressividade difere da tradução para “Esforço” (Rudolf Laban, trad. Vecchi e Netto, 1978) e para “Atitude” (Miranda, 1979). A palavra Expressividade parece mais adequada ao termo original utilizado por Laban: “Antrieb” – propulsão, ímpeto, impulso para o movimento, que pode ser leve, forte, direto, indireto etc. Já a palavra Esforço implica qualidades de força e dinâmicas condensadas, como forte e direto, limitando o amplo alcance do conceito quanto a qualidades expressivas do movimento humano. O termo Esforço aplica-se melhor à tradução de *Exercion*, usado na dinâmica entre Esforço e Recuperação, um dos Temas de Contínua Dinâmica e Transformação da Labanálise. Já a palavra Atitude, por convenção dos técnicos em Laban (Pforsich, 1978), descreve a postura corporal numa associação das categorias Corpo, Forma, Expressividade e Espaço, denominada “Atitude Corporal”.

As qualidades dinâmicas em relação aos quatro fatores (fluxo, espaço, peso e tempo) oscilam em gradações entre duas polaridades de cada fator, num total de oito qualidades:

- Polaridade Condensada (*Condensing*): fluxo contido, espaço direto, peso forte, tempo acelerado.
- Polaridade Entregue (*Indulging*): fluxo livre, espaço indireto, peso leve, tempo desacelerado.

As qualidades *dinâmicas*, como o próprio nome indica, refletem uma *mudança* quanto aos quatro fatores, nas gradações entre condensada e entregue:

Os fatores da Expressividade estão sempre presentes no movimento como quantidades. Qualquer movimento sempre envolve uma certa quantidade de tensão (fluxo) e peso; demora algum tempo e viaja ou ocupa uma certa quantidade de espaço. Mas quando o corpo em movimento concentra-se em mudar a qualidade de qualquer um desses fatores, você observa esta mudança como o surgimento das oito qualidades expressivas. Assim, a mudança no *fluxo de tensão* pode ser *livre* ou *contida*; a qualidade de *peso* pode tornar-se *leve* ou *forte*; a qualidade de *tempo* pode tornar-se *desacelerada* ou *acelerada* e a qualidade de *foco espacial* ou *atenção*, *indireta* ou *direta*. (Dell, 1977)

Os quatro fatores desenvolvem-se na infância, através de experiências cotidianas de percepção e relacionamento com o mundo. Enquanto para Eugenio Barba e Nicola Savarese a Pré-Expressividade consiste numa “lógica do processo” de preparação expressiva, anterior à apresentação cênica (Barba e Savarese, 1995), em Labanálise, ela consiste no desenvolvimento das qualidades expressivas na criança e presentes subliminarmente na Expressividade adulta (Bradley, 1994).

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

- De Aprendizagem, modificada pelo fluxo livre.
- De Defesa, modificada pelo fluxo contido.

Às vezes aprendemos, outras, nos defendemos da aprendizagem e, às vezes, realizamos ambas as formas. Na vertente de Aprendizagem, utilizamos a Pré-Expressividade para descobrir e mudar nossa percepção,

relacionando-nos com o meio. Na vertente de Defesa, utilizamos a Pré-Expressividade para nos proteger do meio, evitando o relacionamento e a Expressividade. Em qualquer uma de suas variações, a Pré-Expressividade é necessária e NÃO imatura. Como adultos, muitas vezes apresentamos momentos de pré-qualidades tão interessantes, até esteticamente, quanto as próprias qualidades expressivas.

A Pré-Expressividade de espaço pode ser Flexível, que exercita a futura qualidade de foco indireto; ou Canalizando, que prepara para a futura qualidade de foco direto. A criança ainda não é direta ou indireta, mas apresenta o início da organização do foco, sendo Flexível, percebendo todo o ambiente, ou Canalizando, começando a centralizar sua atenção em um único foco. As duas pré-qualidades – Flexível e Canalizando – podem ser usadas para aprender ou para defender-se da aprendizagem, conforme indicado abaixo:

- Flexível (pré-indireto) – de Aprendizagem: exploração, busca. De Defesa: evitando.
- Canalizando (pré-direto) – De Aprendizagem: concentrando. De Defesa: cortando, eliminando.

A Pré-Expressividade de peso pode ser Gentil, que exercita a futura qualidade de peso leve; ou Veemente, que prepara para a futura qualidade de peso forte. A criança ainda não é leve ou forte, mas apresenta o início da mobilização de sua força, sendo Gentil, delicadamente tocando ou pegando coisas e pessoas, ou Veemente, começando a segurar, puxar e agarrar com firmeza. As duas pré-qualidades – Gentil e Veemente – podem ser usadas para aprender ou para defender-se da aprendizagem, conforme indicado abaixo:

- Gentil (pré-leve) – De Aprendizagem: Com facilidade. De Defesa: “Fazendo charme” (*making nice*).
- Veemente (pré-forte) – De Aprendizagem: Atirando-se. De Defesa: Ataque defensivo.

A Pré-Expressividade de tempo pode ser Hesitando, que exercita a futura qualidade de tempo desacelerado; ou Repentino, que prepara para a futura qualidade de tempo acelerado. A criança ainda não é acelerada ou desacelerada, mas apresenta o início da decisão que o prorroga no tempo, Hesitando, ou antecipa, Repentino. As duas pré-qualidades – Hesitando

e Repentino – podem ser usadas para aprender ou para defender-se da aprendizagem, conforme indicado no diagrama abaixo:

- Hesitando (pré-desacelerado) – De Aprendizagem: Considerando, pausando. De Defesa: Prorrogando, adiando.
- Repentino (pré-acelerado) – De Aprendizagem: “Tendo um *insight*”. De Defesa: Apressando-se para evitar.

Todos estes estados podem ser percebidos em laboratórios de exploração expressiva, através de estímulos verbais ou do relacionamento com colegas e/ou objetos, com o corpo em posições confortáveis e sem o compromisso de uma expressão formal bem definida. Ao dar os estímulos verbais, o professor deve utilizar-se das qualidades pré-expressivas no tom de sua voz, o que facilita a percepção e experiência de cada estado.

O uso de música como estímulo expressivo deve ser cuidadoso. Músicas podem gerar estados expressivos (e não pré-expressivos) com facilidade. Músicas de relaxamento ou sensibilização (Sugestões: *Relaxamento Cárdio-Respiratório e Sutilização Emocional*, de Arly Cravo; *I Ching*, do Uakti) podem facilitar o processo. Após o laboratório prático, o professor pode mostrar cenas selecionadas de vídeos onde instantes pré-expressivos sejam visíveis (filmes, documentários, danças etc.).

### III A Forma (Fluida)

A categoria Forma, também denominada de Modos de Mudança de Forma (*Modes of Shape Change*), inclui:

1. Forma Fluida (*Shape Flow*).
2. Forma Direcional: Linear (“Falada”) ou Arcada (*Directional Movement: Spoke-Like or Arc-Like*).
3. Forma Tridimensional: Esculpindo (*Shaping Movement*).

Estas Formas são vivenciadas pelo bebê, que passa gradativamente de uma para a outra, mantendo a “anterior” como um suporte para a “seguinte”. As três Formas estão presentes na vida adulta, porém as preferências de movimento podem impedir a expressão de uma delas, o que pode ser trabalhado.

Após experimentar cada Forma (vide cada item a seguir), pode-se realizar um exercício de movimento cotidiano integrando as três Formas.

Pede-se para cada aluno escolher uma das Formas e, vindo dois a dois ao centro, cumprimentam-se mantendo sua opção. A relação de dois com a mesma Forma será mais fácil e simétrica, já que ambos relacionam-se da mesma maneira com o meio, enquanto as mistas criarão algum tipo de desencaixe, já que cada um relaciona-se de uma maneira diferente com o meio.

Apesar deste artigo enfocar a Forma Fluida, os três tipos serão apresentados para uma distinção conceitual.

## 1. A Forma Fluida

A Forma Fluida implica no relacionamento do corpo consigo mesmo, entre suas partes; movendo-se a partir da respiração, voz, órgãos e líquidos corporais. O corpo está totalmente submerso em si mesmo, em seu volume criado pela interrelação de seus componentes. É o caso de um bebê que ainda não reconhece objetos ou pessoas, nem procura pegá-los, mas encontra-se diluído em suas sensações, instintivamente chupando o dedo ou a mão. No adulto, a Forma Fluida pode estar presente subliminarmente, como suporte respiratório e dos órgãos internos na execução de qualquer movimento, ou mais evidente, como ao balançar-se para dormir, mexer no cabelo numa atitude de auto-carícia, ou apenas suspirando.

A Forma Fluida pode ser observada com frequência na natureza, em um animal lambendo sua pata, nos infinitos microorganismos líquidos da terra e das águas, como o plancton, na fluidez da água dos rios e dos mares, na seiva das árvores, no petróleo acumulado nas profundezas da terra, na consistência da lama. E nossos corpos são, por sua vez, tão fluidos quanto o próprio planeta que habitamos. A experiência de dançar a partir da percepção dos órgãos e fluidos corporais é um grande facilitador no desenvolvimento da Forma Fluida.

A técnica que possui esta abordagem, denominada Centramento Corpo-Mente, vem sendo desenvolvida desde o final dos anos sessenta por Bonnie Bainbridge Cohen, discípula de Irmgard Bartenieff. Esta dança a partir de órgãos e líquidos corporais é um campo de inumeráveis estímulos criativos. Inicialmente, os alunos podem trabalhar em grupo, estudando cada sistema (endócrino, circulatório, nervoso etc.), sua localização e a relação entre eles, através de um quadro ou diagrama do corpo humano. Em seguida, podem executar a Respiração com Vocalização (FCB), vibrando

os sons das vogais em diferentes regiões do abdome, em posições variadas, sempre de olhos fechados, sentindo cada órgão ou estrutura interna sendo estimulada pela vibração sonora, irrigação sanguínea e contato manual do colega.

A utilização de músicas com som de água ou de líquidos facilita o processo. Em *Cânticos da vida*, Beto Strada nos traz fortes ruídos líquidos presentes na vida intra-uterina. Outra sugestão é *Relaxing raging rivers*, de A. Hughes, onde a fluidez dos rios permeia 60 minutos de música instrumental.

São estruturas a serem experienciadas: os órgãos do sistema respiratório, digestivo, urinário, circulatório, nervoso, endócrino, reprodutor; os líquidos como o sangue, a linfa, o sinuial, o céfalo-raquidiano, as gorduras (que podem ser mobilizadas, eliminando a sensação excesso de peso e letargia) e o conectivo, além de tecidos macios e aqüosos que envolvem todas as estruturas do corpo, como a pleura nos pulmões. Aos poucos, um órgão ou estrutura pode mostrar-se predominante, ou chamar a atenção do dançarino, que passa a respirar e visualizar mentalmente a região, até criar movimentos e sons específicos a partir dela.

Os movimentos, assim como o órgão ou estrutura, possuem um volume, uma textura, um ritmo, uma fluência específicos. Gradualmente, estas qualidades tomam todo o corpo em improvisações. Estas tendem a ocorrer no chão, já que a Forma Fluida mais parece derreter o corpo. Caso o aluno durma um pouco, o que não é raro, basta um leve toque, por exemplo, na altura dos rins ou fígado, trazendo-o para a sensação interna consciente. Como descreve Joselma Coelho (*Técnica de corpo para cena I*, UFBA, 1997):

Deitada. Respirando. Assim como quem não queria algo. Como quem queria nada. A barriga, o peito, o tronco. Tudo começou a se mexer suave e ritmadamente. Os pulmões. Inspirando, expirando. A respiração seduziu o meu corpo. Induziu movimentos. Vai-e-vem. Vão e vêm. Levanto, impulsionada por uma respiração mais forte. Deito. A respiração acalma. O corpo acalma. De olhos fechados só percebo a mim. Depois de certo tempo percebo o silêncio, risadas. Me perdi em mim.

Ao final da improvisação, vale uma instrução de tentar sentar-se a partir dos órgãos, gradativamente transferindo o peso corporal, até ficar em pé e andar. Enquanto isso, pode-se alternar entre momentos de olhos

fechados e abertos, fazendo a ponte entre a realidade interna e externa. Este processo pode levar bastante tempo, já que não é comum usar a Forma Fluida para ações de força e locomoção, mas é necessário trazer a atenção dos alunos gradualmente para o meio, mantendo a conexão interna. É uma sensação curiosa, além de esteticamente interessante, por exemplo, andar a partir do intestino ou do sangue. Outra opção para concluir a aula pode ser introduzir as outras Formas (Direcional e Tridimensional), fazendo com que o dançarino passe a se relacionar com seu meio tão naturalmente quanto no próprio desenvolvimento da criança.

No trabalho com crianças, a Forma Fluida pode ser usada para proporcionar o relaxamento, com instruções que “derretem o corpo”:

Vamos fingir que somos velas num bolo. Você pode escolher a cor que quer ter. No começo estamos em pé, eretas e altas. Parecemos soldadinhos de chumbo. Os nossos corpos são rijos como as velas. Agora o sol vem saindo muito quente. Você começa a derreter. Primeiro a sua cabeça... depois os ombros... depois os braços... a cera está derretendo lentamente. As suas pernas derretem... devagar... devagar... até que você está todo derretido, você virou uma poça de cera no chão. Agora vem um vento frio e sopra “úúú... úúú... úúú...”, e você fica de novo em pé, ereto. (Oaklander, 1980)

Mesmo parecendo algo tão abstrato e somente aplicável ao preparo corporal, a Forma Fluida pode ser fundamental na interpretação cênica. No espetáculo *Angel City* (texto de Sam Shepard, direção de Deolindo Checucci, Salvador, 1998), a atriz Joana Schnitman, premiada no Festival de Teatro Universitário de Blumenau por sua atuação na peça, utiliza a Forma Fluida em três momentos marcantes. Nestes, a personagem Srta. Scoons passa por estranhas mutações que alteram sua forma eficiente e simpática de ser. Em um desses momentos, Schnitman move-se a partir de seu Sistema Nervoso Periférico, apresentando crescentes contrações “involuntárias” que começam em um dos lados do rosto e mãos, até irradiar para os ombros, pernas e torso. Em outro momento, delira num mundo de sonhos, alongando para cima a partir de seus pulmões. No terceiro momento, passa por um ataque histérico, movendo-se pelo chão do palco a partir de seu útero.

Uma improvisação a partir deste último órgão, realizada pela aluna Laura Haydée em *Técnica de corpo para cena I* (UFBA, 1997), demonstra que mesmo submersos na Forma Fluida, estamos conscientes do processo criativo, que pode ser posteriormente registrado por escrito:

Começo a seqüência em posição fetal e aos poucos vou expandindo, como se nascendo, até abrir em “X”. Nesta posição, inicio o movimento individual da pelvis a partir do útero. Sigo em movimentos de pernas e braços, ainda deitada, sugerindo o parto, a expulsão do feto. Fecho lateralmente em “C”, fico sobre os joelhos, com os quais caminho e escorrego pelos lados até descer a pelvis e sentar. Em seguida, faço movimentos circulares a partir do útero, sentando em posições alternadas, abrindo e “escondendo” a pelvis. Sentada no chão, com as pernas retas e paralelas com calcanhares encostados, levo a pelvis até os pés escorregando os isquios pelo chão. Volto ao movimento individual da pelvis, faço a “expulsão” novamente e concluo com a posição fetal do início.

Podemos distinguir dois tipos de Forma Fluida, conforme o volume do corpo aumente ou diminua. Cada um destes dois tipos pode ser subdividido em três variações, conforme a dimensão em que o corpo cresça ou diminua, que podem ou não estar associadas:

- Crescendo/abrindo/desdobrando na vertical, na horizontal, na sagital.
- Encolhendo/fechando/dobrando na vertical, na horizontal, na sagital.
- Crescendo e encolhendo alternadamente.

Cada dimensão possui duas direções: a Dimensão Vertical (altura) inclui Alto e Baixo, a Dimensão Horizontal (largura) inclui Esquerda e Direita, a Dimensão Sagital (profundidade) inclui à Frente e Atrás, todas passando pelo Centro do Peso do corpo. Pode-se, então, considerar o Crescimento ou o Encolhimento como: Bipolar (nas duas direções da dimensão, como, por exemplo, crescer simultaneamente para cima e para baixo – Dimensão Vertical) e Unipolar (em apenas uma das direções, como, por exemplo, crescer para cima – Dimensão Vertical).

Na Forma Fluida, o corpo não tem nenhuma intenção espacial, nenhuma atenção externa a si mesmo, porém pode crescer ou diminuir preferencialmente em uma das três dimensões ou eixos – Vertical, Horizontal e Sagital. Para facilitar a percepção de cada preferência espacial, usa-se imagens de órgãos, e não de ossos, o que traria uma imagem de endurecimento estrutural diferente do volume fluido.

A Forma Fluida pode ser utilizada como um aquecimento para a percepção do Fluxo Livre (categoria Expressividade).

### 1.1. *Crescendo/abrindo/desdobrando*

Neste caso, o corpo tem seu volume aumentado, o que pode ocorrer em apenas uma, ou em duas ou três dimensões simultaneamente, na terminologia criada por Kestenbergl.

#### 1.1.1. *Alongando na Vertical*

- Bipolar: crescendo a partir do centro simultaneamente para cima e para baixo, na direção do córtex cerebral, e do intestino grosso.

- Unipolar: crescendo a partir do centro para cima **ou** para baixo.

#### 1.1.2. *Alargando na Horizontal*

- Bipolar: crescendo a partir do centro para os lados, como se irradiasse a partir dos pulmões, fígado (à direita) e baço (à esquerda) simultaneamente.

- Unipolar: crescendo a partir do centro para um dos lados (esquerda **ou** direita).

#### 1.1.3. *Inchando na Sagital*

- Bipolar: crescendo a partir do centro para a frente e para trás, irradiando a partir do estômago (à frente) e rins (atrás) simultaneamente.

- Unipolar: crescendo a partir do centro para frente **ou** para trás.

### 1.2. *Encolhendo/fechando/dobrando*

Neste caso, o corpo tem seu volume diminuído, o que pode ocorrer nas dimensões, isolada ou simultaneamente, conforme nos indica a terminologia de Kestenbergl.

#### 1.2.1. *Encurtando na Vertical*

- Bipolar: encolhendo as estruturas de cima e de baixo em direção ao centro, aproximando o córtex cerebral do intestino.

- Unipolar: encolhendo de cima em direção ao centro **ou** de baixo em direção ao centro.

#### 1.2.2. *Estreitando na Horizontal*

- Bipolar: encolhendo da esquerda e da direita em direção ao centro, aproximando fígado (à direita) e baço (à esquerda).

- Unipolar: encolhendo de um lado (esquerdo **ou** direito) em direção ao centro.

### 1.2.3. *Esvaziando na Sagital*

- Bipolar: encolhendo a partir da frente e de trás em direção ao centro, aproximando estômago e rins.

- Unipolar: encolhendo a partir da frente em direção ao centro **ou** de trás em direção ao centro.

### 1.3. *Crescendo e Encolhendo Alternadamente*

Para sentir cada uma destas variações da Forma Fluida, os alunos trabalham em dupla, associando-as pelas dimensões:

- Alongando e Encurtando na Vertical: um dançarino toca no topo da cabeça e na base da coluna (cóccix) do outro, que sente sua respiração afastar e aproximar o córtex cerebral e o intestino.
- Alargando e Estreitando na Horizontal: um dançarino toca nas laterais do torso do outro, que sente sua respiração afastar e aproximar fígado e baço.
- Inchando e Esvaziando na Sagital: um dançarino toca na frente e atrás na altura do umbigo do colega, que sente sua respiração afastar e aproximar o estômago dos rins.

## 2. Forma Direcional Linear (“falada”) ou Arcada

Esta Forma desenvolve-se quando a criança passa a interessar-se por seu meio e a esticar o volume de seu corpo em direção a objetos ou pessoas. Seu corpo começa a se relacionar com seu meio ambiente, buscando ou puxando em movimento linear reto ou curvilíneo. Apesar do corpo humano ser necessariamente tridimensional, seu movimento pode ser predominantemente linear ou bidimensional como na Forma Direcional. Por este motivo, ela se caracteriza por ações corporais fundamentalmente lineares, como a flexão, a extensão, a abdução e a adução, *sem* incluir a rotação, que provocaria um movimento tridimensional. Num adulto, a Forma Direcional pode ser observada, por exemplo, nos exercícios de marcha militar, ou movimentos que lembrem robôs ou bonecos. No entanto, esta Forma não deve ser confundida com o Fluxo Controlado,

pois podemos realizar um movimento bidimensional com Fluxo Livre. A Forma Direcional pode até ser usada como um aquecimento para a percepção do Fluxo Controlado, desde que Forma e Expressividade sejam claramente diferenciadas em algum momento da aula.

As artes plásticas cubistas demonstram claramente esta Forma, alternando linhas retas e curvas, mesmo em uma arte tridimensional como a escultura. Prédios modernos, prateleiras, livros, *compact discs*, são objetos do cotidiano com Forma Direcional. Todas estas imagens podem ser usadas para estimular a improvisação. Caso os gestos se tornem por demais endurecidos, pode-se sugerir trazer a fluência dos órgãos e líquidos corporais (Forma Fluida) subliminarmente, o que é um exercício difícil, devido a quase oposição entre estas duas Formas. É importante que, ao exercitar a Forma Direcional, o dançarino dirija-se ao espaço, a alguma coisa ou pessoa, diferente da auto-referência da Forma Fluida.

Como movimento não é algo estático, não podemos imaginar a Forma Direcional como linhas retas e curvas paradas no espaço. Esta Forma refere-se ao desenho do **percurso** descrito pelo corpo em movimento, que será uma reta ou um arco. Assim, mesmo que o braço esteja reto, esticado, ao afastar-se do corpo linearmente para o lado, ele desenha um arco, um percurso redondo no espaço, portanto trata-se de Forma Direcional Arcada. Um dedo indicador curvado em arco, ao puxar um elástico ou corda num percurso reto no espaço, está em Forma Direcional Linear.

A Forma Direcional varia conforme as dimensões para as quais o corpo se dirige:

- Na Dimensão Vertical: Forma Direcional para cima ou Forma Direcional para baixo.
- Na Dimensão Horizontal: Forma Direcional lateral cruzado ou Forma Direcional lateral aberto.
- Na Dimensão Sagital: Forma Direcional para frente ou Forma Direcional para trás.

### **3. Forma Tridimensional ou Esculpindo**

Com o aumento de sua habilidade motora, o bebê gradualmente consegue moldar-se tridimensionalmente aos objetos e pessoas, usando as duas outras Formas anteriores como suporte. Nesta Forma, ele não

busca alcançar um objeto ou pessoa específicos, mas interagir continuamente com eles, adaptando-se como numa sinuosa espiral. A Forma Esculpindo consiste neste relacionamento do corpo com seu meio ambiente, de forma tridimensional, escultural em movimento, como quando duas formas constantemente acomodam-se uma à outra. A rotação é a principal ação corporal, responsável pela tridimensionalidade do corpo no espaço. Mesmo uma pessoa movendo-se sozinha pode apresentar esta Forma, moldando e preenchendo o espaço a seu redor.

Para facilitar o desenvolvimento deste Modo de Mudança de Forma, sugere-se o trabalho em duplas, com técnicas como a de Improvisação de Contato (*Contact Improvisation*), criada por Steve Paxton no final dos anos sessenta e influente nas artes e na sociedade até hoje. Nesta técnica, os dançarinos constantemente moldam seus corpos uns aos outros, a partir do contato e do suporte do peso em variadas regiões corporais e do controle ou relaxamento do fluxo de energia corporal em constante variação. É como se os corpos fossem mesmo esculturas tridimensionais movendo-se no espaço.

A Forma Tridimensional organiza-se teoricamente conforme as três dimensões ou eixos, mas, em termos de movimento, as expande. O movimento tridimensional pede construções de espaço mais complexas que as dimensões, e é observado principalmente nos Planos (junções de duas dimensões), mas também nas Diagonais (junções de três dimensões). Como parte da “Corêutica” de Laban, os termos de Forma Tridimensional associam-se dois a dois ao longo dos Planos Vertical, Horizontal e Sagital do Icosaedro, ou três a três ao longo das quatro Diagonais do Cubo. Por isso, o termo “dimensão”, parte do Octaedro, é substituído por “ênfase”. Estes são os termos usados para Forma Tridimensional, criados por Warren Lamb:

- Ênfase Vertical: Ascendendo ou Descendo/Afundando.
- Ênfase Horizontal: Fechando ou Espalhando.
- Ênfase Sagital: Avançando ou Recuando.

#### **4. A criação coreográfica a partir da Pré-Expressividade e da Forma Fluida: o Movimento Genuíno**

O termo Movimento Genuíno origina-se da técnica norte-americana denominada *Authentic Movement*, praticada por dançarinos,

coreógrafos e terapeutas como Nina Robinson e Zoe Arstreich, diretora do Centro para Estudo do Movimento Genuíno (*The Center for the Study of Authentic Movement*). No entanto, o termo “autêntico” tem gerado controvérsias por sua associação a idéias de originalidade e unicidade criticadas na pós-modernidade. O uso do termo “genuíno” mantém a idéia inicial, sem esta conotação. Tanto quanto o método Laban/Bartenieff, o Movimento Genuíno pode pertencer a um universo fragmentado e multifacetado. Esta técnica pode ser realizada com fins artísticos ou terapêuticos, ou atuar exatamente neste limiar, auxiliando na criação de coreografias de pesquisa pessoal e estética, como será demonstrado a seguir. Através do Movimento Genuíno, os dançarinos exploram movimentos além do comando mental ou de hábitos técnicos e cotidianos, expandindo suas possibilidades expressivas.

Na técnica de Movimento Genuíno, o grupo divide-se em duplas, nas quais os papéis de “observador” e de “realizador” é revezado durante as três horas de atividade. O realizador move-se de olhos fechados, escutando e seguindo os impulsos de seu corpo, muitas vezes imprevisíveis ou mesmo estranhos ao próprio realizador. O observador acompanha e protege o colega, porém sem interrompê-lo nem julgá-lo. Após mover-se, o realizador e seu observador trocam idéias, desenhos, poesias etc., sobre a experiência. O processo então repete-se com papéis revezados. Ao final da aula, as duplas se juntam em um grande grupo para trocar idéias ou outras formas de expressão sobre as experiências.

O aquecimento pode incluir os Exercícios Preparatórios de Bartenieff, além de um trabalho em dupla para “despertar” o corpo e a auto-percepção, ativando a Pré-Expressividade e a Forma Fluida. Antes de mover-se, o realizador deita-se em “X”, enquanto o observador toca por algum tempo diferentes partes de seu corpo. O realizador responde ao toque respirando na área tocada, trazendo todo seu foco de atenção para ela. Como o ar, no corpo, é carregado por líquidos, pode-se imaginar que ambos, o aéreo e o aquoso, permeiam as diferentes áreas do corpo, aguçando a auto-percepção. Após despertar diferentes áreas em todo o corpo do realizador, inclusive as costas e parte posterior das pernas e solas dos pés, o observador afasta-se lentamente e permanece conectado ao colega através do olhar.

Segundo Nina Robinson, o Movimento Genuíno aplica os seguintes princípios:

1. Fechar os olhos e escutar o que está dentro de si e deixar que se expresse em movimento ou pausa, ou no que for necessário.

2. Dar umas férias para a mente e experienciar o que está acontecendo consigo a cada instante. Deixar de usar a mente como controle e comando, e entrar em contato com o corpo, os sentimentos, as imagens. A cabeça é tão física quanto os pés e abdome, e não consiste apenas de idéias abstratas que nos tiram da sensação.

3. Prestar atenção na respiração e no corpo.

4. Seguir os impulsos e sentimentos. Optar livremente por seguir um impulso ou esperar o próximo, mas estar conectado com eles, consciente deles.

5. Seguir as imagens até onde sentir que fazem sentido. Elas surgem do movimento e também desaparecem. O importante é o movimento, a experiência a partir do impulso físico, do que precisa ser feito naquele momento. As imagens são paralelas, vêm e vão.

6. Usar sons se necessário, deixando que se expressem livremente. O incômodo que possa provocar nos colegas faz parte do aprendizado e da experiência.

7. Optar livremente quanto a fazer contato com outros realizadores. Seguir o impulso no que se refere a buscar alguém, distanciar-se de alguém, deixar ser tocado, tocar, interagir ou não, mantendo os olhos fechados.

8. Abrir um pouco os olhos apenas em caso de movimentos bruscos, grandes ou rápidos, que possam vir a machucar o realizador ou os colegas de olhos fechados.

9. Despreocupar-se com o ser observado, ser criticado, fazer para ser elogiado etc.

10. Ao final da improvisação, o professor comenta: “Conclua sua experiência vagarosamente”. São necessários alguns minutos, dependendo de cada pessoa, para concluir e abrir os olhos aos poucos.

11. Observar o outro implica estar conectado consigo, consciente de seu próprio corpo, emoções, imagens, enquanto assistindo o outro. Observar é seguir seu próprio processo, sua jornada pessoal, enquanto assiste à jornada do colega.

12. O observador é o olho do realizador, mas não tem que lembrar tudo que ele fez, e sim estar presente, respondendo ao realizador.

13. Os observadores formam um espaço seguro para que os realizadores se expressem.

14. Após a primeira experiência de realizador-observador, desenhos e comentários ou poemas são feitos individualmente. Ninguém começa enquanto todos não estiverem prontos (por exemplo, se um realizador ainda está concluindo sua experiência). Os observadores também desenharam ou escreveram sobre suas experiências.

15. Então, as duplas se juntam e cabe ao realizador optar se quer falar a respeito, se quer ouvir a respeito; e cabe ao observador decidir se quer falar, ou se quer falar tudo que percebeu. O realizador sempre fala e mostra desenhos e poemas ANTES do observador.

16. O observador não interpreta nem comenta o que aconteceu com o outro, mas usa sempre sua própria referência: “Eu tive esta imagem. Eu senti assim. Eu me lembrei daquela experiência”. Isto evita interpretações desnecessárias e muitas vezes sem fundamento.

17. O professor concede um espaço seguro para toda a atividade, cuidando para que a interação nas duplas e entre estas estimule a confiança – em si mesmo e no colega – e a criatividade.

18. Após a segunda etapa, com a inversão dos papéis de realizadores e observadores e o segundo encontro das duplas, faz-se o encontro de todo o grupo. Cada um é livre para se colocar ou para ficar em silêncio, respeitando-se cada exposição.

A técnica de Movimento Genuíno tem norteado as criações cênicas do A-FETO, Grupo de Dança-Teatro da UFBA, desde o início, em setembro de 1997. Todos os ensaios realizados com a técnica, durante pelo menos um ano para cada peça, são filmados. Assim, os observadores participam da experiência sem se preocupar em registrar tudo, e os realizadores não correm o risco de esquecer algum movimento interessante. Tanto observadores quanto realizadores fazem anotações a cada ensaio, registrando movimentos e imagens que marcaram. Os vídeos só são assistidos após pelo menos seis meses de trabalho, para não interferirem no processo genuíno, que não se preocupa com a aparência externa dos movimentos. Aos poucos, cada dançarino seleciona e cria uma ou mais seqüências com movimentos selecionados. Estas são desenvolvidas

individualmente e em conjunto, pois muitos movimentos não selecionados por um dançarino podem ser apontados como fundamentais por outros que o observaram.

Uma grande vantagem desta técnica no processo criativo é que o grupo fica naturalmente conectado, um dançarino participando intensamente do processo do outro desde o início. Aos poucos, uma atmosfera envolve a todos, com seus movimentos e imagens diferentes e compartilhados. Instala-se então um processo seletivo grupal, onde todos participam da composição gradual de cenas, com seqüências individuais, em dupla, trios, quartetos etc. Imagens surgidas durante improvisações são selecionadas para compor vídeos, slides e poemas. Sugestões de sons e de músicas são trazidos e experimentados com os movimentos.

Paralelo a este trabalho prático, leituras, palestras, vídeos e espetáculos são discutidos durante o período de ensaios. Imagens recorrentes nas experiências de Movimento Genuíno de cada dançarino são pesquisadas em suas histórias e contextos. Todos participam do processo imaginário de cada um, dividindo experiências, idéias e conceitos relacionados ao conteúdo e ao método em uso.

Assim, improvisações inicialmente em Pré-Expressividade e Forma Fluida expandem-se para formas complexas de relacionamento com outras pessoas, cenário, vídeo, slides, luz e som, criando composições no Espaço ricas em variações expressivas. O dançarino desenvolve a habilidade de interagir com o meio como se realizasse Movimento Genuíno de olhos abertos, conectado com cada impulso de seu corpo (Relação entre Interno e Externo, um dos Temas de Contínua Dinâmica e Transformação em Labanálise), sem preocupar-se com uma forma correta a ser realizada.

Isso facilita a realização de intervenções artísticas, improvisando em galerias de arte, espaços arquitetônicos, ou mesmo dançando coreografias marcadas em espaços improvisados, o que exige uma prontidão para transformar o estruturado em segundos. Mesmo movimentos selecionados e inseridos numa ordem coreográfica são realizados de maneira flexível, aberta a variações diárias conforme o momento pré-expressivo e fluido de cada dançarino. Permeado por este processo criativo/educativo de auto-percepção, o espetáculo de dança ganha a suavidade e a sutileza de uma obra em permanente descoberta, gerando constantemente novas formas de vida.

LIQUID SCULPTURE: PRE-EFFORT AND SHAPE FLOW  
IN (POS) MODERN EDUCATION DANCE

*ABSTRACT:* The article uses two technical terms from Laban Movement Analysis – Pre-Effort and Shape Flow – to promote self-perception, body consciousness and the development of subtle movement qualities. The Laban System is presented in its four categories – Body, Effort, Shape and Space – and detailed in the two selected items, in relation to technical terminology and to their use in the classroom and onstage. Following that, Pre-Effort and Shape Flow are applied to choreography through Authentic Movement technique, from improvisations during the creative process until the presentation of interarts pieces.

*Key-words:* Laban Movement Analysis, Shape Flow, Pre-Effort, Body-Mind Centering (B. B. Cohen), Bartenieff Fundamentals™.

### Referências bibliográficas

- BARBA, Eugenio & SAVARESE, Nicola. *A arte secreta do ator – Dicionário de Antropologia Teatral*. Campinas: Hucitec, 1995.
- BARTENIEFF, Irmgard. *Body movement. Coping with the environment*. Langhorne: Gordon & Breach Science Publishers, 1980.
- BARTENIEFF, Irmgard, DAVIS, Martha & PAULAY, Forrestine. *Four adaptations of effort theory in research and teaching*. New York: Dance Notation Bureau, 1970.
- BRADLEY, Karen. “Pre-Effort”. Apostila do Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, 1994.
- CALAIS-GERMAN, Blandine. *Anatomia para o movimento: Introdução à análise das técnicas corporais*. São Paulo: Manole, vol. 1, 1992.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, feeling, and action. The experiential anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton: Contact Editions, 1993.
- COHEN, Lynn Renee. “Introduction to labananalysis: Effort/Shape”. *Essays in dance research*. Dance Research Annual IX. CORD, 1978, p. 53-58.

- DELL, Cecily. *A primer for movement description*. New York: Dance Notation Bureau, 1977.
- FORTIN, Sylvie. Educação somática: Novo ingrediente da formação prática em dança. *Estudos do Corpo*. Cadernos do GIPE-CIT, nº 2, nov. 1998, p. 40-55.
- HUTCHINSON, Ann. *Labanotation*. New York: Theater Arts Books, 1977.
- IMENES, Sônia. "A Dança da Vida". Palestra proferida em Santo Antônio de Jesus (BA), 1993.
- JUKU, Sankai. *Unetsu – Ovos em pé por curiosidade*. Apresentação de dança. Salvador: Teatro Castro Alves, 1º de nov. 1997 (85min.).
- KESTENBERG, Judith S. *The role of movement patterns in development*. Vol. I, New York: Dance Notation Bureau, 1977.
- KESTENBERG, Judith S. & SOSSIN, K. Mark. *The role of movement patterns in development*. Vol. II, New York: Dance Notation Bureau, 1979.
- LABAN, Rudolf. *A life for dance: Reminiscences*. New York: Theatre Arts Books, 1975.
- \_\_\_\_\_. *Dança educativa moderna*. Lisa Ullmann (org.). São Paulo: Ícone Editora, 1990.
- \_\_\_\_\_. *Domínio do Movimento*. Lisa Ullmann (org.). São Paulo: Summus, 1978.
- \_\_\_\_\_. *The language of movement. A guidebook to choreutics*. Lisa Ullmann (ed.). Boston: Plays Inc., 1976.
- LABAN, Rudolf & LAWRENCE, F. C. *Effort*. Estover, Plymouth: Macdonald & Evans Ltd., 1974.
- MALETIC, Vera. *Body-space-expression. The development of Rudolf Laban's movement and dance concepts*. Berlin: Mouton de Gruyter, 1987.
- MIRANDA, Regina. *O movimento expressivo*. Rio de Janeiro: Funarte, 1979.
- MOORE, Carol & YAMAMOTO, Kaoru. *Beyond words: Movement observation and analysis*. New York: Gordon & Breach, 1988.

- MOROZOWICZ, Milena. *Vida em movimento*. Curitiba: Movimento Editorial, 1996.
- OSBORNE, Claire. The innovations and influence of Rudolf Laban on the development of dance in higher education during the Weimar period (1917-1933). *Working Papers*, v. 2. Londres: Laban Art of Movement Centre, 1989, p. 83-102.
- OAKLANDER, Violet. *Descobrimo crianças. A abordagem gestáltica com crianças e adolescentes*. São Paulo: Summus, 1980.
- PFORSICH, Janis. "Labananalysis and dance style research: An historical survey and report of the 1976 Ohio State University Research Workshop". Dance Research Annual IX, Essays in Dance Research from the Fifth CORD Conference, Philadelphia, November 11-14, 1976. Diane L. Woodruff (ed.). New York: Congress of Research in Dance, 1978, p. 59-74.
- PLOEBST, Helmut. "Improvisation contains more variables than any other dance form. Lisa Nelson and Steve Paxton's Conversation with Helmut Ploebst". *Ballet International 1 – Tanz Aktuell*, nº 5, may 1999, p. 30-33.
- POLLACK, Robert. *Signos da vida: A linguagem e os significados do ADN*. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.
- ROBINSON, Nina. Palestra e workshop realizados no Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, New York, em julho de 1993.
- VIANNA, Klaus. *A dança*. São Paulo: Siciliano, 1990.
- WOODRUFF, Dianne. Treinamento na dança: Visões mecanicistas e holísticas. *Estudos do Corpo*, Cadernos do GIPE-CIT, nº 2, nov. 1998, p. 31-39.