

Redes Internas: ligações contínuas

Júlia Ferreira¹ (IA - UNICAMP)
Julia Ziviani Vitiello² (IA – UNICAMP)

RESUMO

Investigamos a correlação entre teoria e prática a partir da observação participante em laboratórios da pesquisa de mestrado “Revisitando o corpo: um estudo das interfaces entre respiração, interpretação e criação em dança”. Buscamos investigar as relações do movimento com a respiração, não somente em sua função fisiológica, mas tendo como eixo principal a análise de contribuições específicas para as habilidades corporais, a expressividade e a criação em dança. Propomos a utilização criativa da abordagem somática *Ideokinesis*, por meio da prática com as nove linhas de movimento indicadas por Lulu Sweigard (1974). Na videodança, parte de um processo em desenvolvimento, “Redes Internas: ligações contínuas” apoiamos na prática como pesquisa (PAR). Propomos refletir o percurso priorizado na videodança percorrendo sobre as linhas de movimento utilizadas, modos de organização e escolhas realizadas. Passar, transpassar, estar entre’... entender caminhos, preencher e ainda ter espaço para acomodar. Conectar-se, associar, não descolar e reverberar. Soltar sim, pelo estudo, pelo autoconhecimento. A prática destaca o início de um reconhecimento, que passa por imagens, sensações, percepções, sentimentos e pensamentos, que emergem, escondem-se e ressurgem no corpo na criação cênica.

PALAVRAS-CHAVE: Respiração; Dança contemporânea; *Ideokinesis*; Educação somática.

ABSTRACT

We investigated the correlation between theory and practice from a participant observation of laboratories of the MA research “Revisiting the body: a study of the interfaces between breathing, interpretation and creation in dance”. We investigate the relationship between movement and breathing, not only in its physiological function, but having as its main axis the analysis of specific contributions to body skills, expressiveness and creation in dance. We propose the creative use of the Ideokinesis somatic approach, through practice with the nine lines of movement indicated by Lulu Sweigard (1974). In the videodance “Internal Networks: continuous connections” we support practice as research (PAR). We propose to show the path prioritized in the videodance, discussing the lines of movement used, modes of organization and choices made. Passing, crossing, being among... understanding paths, filling and still having space to accommodate. Being connected, associate, don't unstick and reverberate. Releasing, through study, through self-knowledge. The practice highlights the beginning of a recognition, which goes through images,

¹ Unicamp - Mestranda no Programa de Pós-Graduação Artes da Cena; Orientadora: Prof.^a Dr.^a Julia Ziviani Vitiello; CAPES; Intérprete-criadora e produtora no Grupo Dançaberta.

² Unicamp - Professora Titular no Programa de Pós Graduação Artes da Cena, Instituto de Artes; coreógrafa, diretora do Grupo de pesquisa em dança e Educação Somática Dançaberta.

sensations, perceptions, feelings and thoughts, which emerge, hide and reappear in the body in the scenic creation.

KEYWORDS: Breath; Contemporary dance; Ideokinesis; Somatic education.

Se constituir faz parte de um processo, o qual requer disponibilidade para perceber diferentes possibilidades, que ao serem experienciadas, tornam-se um meio de se constituir. Esse termo ressoou com insistência durante o XI Congresso da Abrace ocorrido de maneira virtual no ano de 2021. Assim, retomamos a algo que não é novo mas sim secular, pois na cidade de Delfos na Grécia, no século IV a. a frase “conhece-te a ti mesmo”, encontrava-se no pórtico de entrada do templo de Apolo. Como o ato de se conhecer é um processo gradativo, que nem sempre é favorável ao indivíduo, este necessita de um resguardo que possa proporcionar ao indivíduo o direito de se conhecer. Isto é, de ter condições que possam apoiá-lo no desenvolvimento de sua personalidade em todos os aspectos, garantindo principalmente o poder de escolha. O conhecimento de si, enquanto em desenvolvimento, ainda precisa de cuidado e proteção quanto a facilitar novos interesses e viabilizar escolhas, seja tanto na vida pessoal quanto na produção científica, literária ou artística da sua autoria. Portanto, o tema dos direitos humanos, trazido como principal discussão para a composição do Congresso é não só oportuna, como chama a atenção para a necessidade de resistir diante do desmonte atual da educação no país e em decorrência disto, a dificuldade do acesso à produção e divulgação de pesquisa de forma ampla.

A respiração como tema desta pesquisa apresentada, a respiração e movimento, coincidentemente reverberou no GT Artes Performativas, Modos de Percepção e Práticas de Si, o que foi propício para o compartilhamento desta pesquisa. A inspiração expande e a expiração coloca o ar para fora dos pulmões, num movimento que mexe em estruturas ósseas e musculares do corpo, o que acaba sendo também uma massagem em outros órgãos. O sistema respiratório, como responsável por garantir a captação de oxigênio do meio ambiente e a liberação do gás carbônico, estabelece uma troca entre o indivíduo e o meio ambiente, e portanto, podemos também utilizar a metáfora de que a respiração acaba por favorecer a aproximação por proporcionar um ritmo comum entre os indivíduos no grupo.

A pesquisa, com base na respiração, tem sido o principal caminho para as escolhas artísticas e de novas referências, compreendidas através da percepção da investigação prática, que por serem também amparadas em estudos teóricos, constituem-se um campo de construção de conhecimento. Sabemos que a respiração é essencial à sobrevivência humana, e tem sido utilizada como elemento fundamental para o movimento na dança. A virada do século XIX para o XX tornou-se um marco fundamental para esse entendimento, visto que até então, pouco se conhecia de como o corpo é constituído internamente, e as relações entre o todo e suas partes. As primeiras experiências com a respiração e o movimento de artistas da dança moderna como Isadora Duncan, Ruth St Denis, Mary Wigman, Martha Graham e Doris Humphrey, contribuíram para a organização e eficiência do movimento. Por meio de seus estudos, elas elegeram a respiração como o fundamento para o desenvolvimento de suas técnicas e métodos, o que colaborou para a descoberta de novos e expressivos movimentos visando a interpretação e criação de suas danças.

Duncan (1877 - 1927), da primeira geração e pioneira na dança moderna, inspirou-se na contemplação da natureza para a realização de suas criações e também utilizou da respiração para trabalhar a qualidade de movimento que almejava (BOURCIER, 2001). Assim, Isadora Duncan visou desenvolver uma “nova concepção de dança e vida”, refletindo características do ideal modernista (GARAUDY, 1980). Ruth St Denis (1879 - 1968), que se voltou aos estudos corporais do não-ocidente, ao enriquecer seu vocabulário pode organizar suas ideias, criando procedimentos em dança que pudessem transmitir a expressão dos sentimentos e vontades humanas (GARAUDY, 1980). Com isso, a dualidade de mente e corpo não era algo considerado por St Denis, e sim integrar "o homem na sua totalidade e unidade" (GARAUDY, 1980). Já a alemã Mary Wigman (1886 - 1973) estabeleceu a importância da escuta dos ritmos fisiológicos do corpo, os quais exercem um papel predominante desde o início da dança moderna (SUQUET, 2008). Em destaque, Wigman colocou que a respiração comanda as funções musculares e articulares, da mesma maneira, que a velocidade dos movimentos e sua amplitude são realizados pelos bailarinos decorrentes do fôlego resultando no grau de intensidade e de tensão (SUQUET, 2008). Com as conexões realizadas para a pesquisa em andamento, Martha Graham (1894-1991) é um nome que se destaca por ser uma dançarina moderna que teve seu cerne de movimentação o

“contraction and release”, movimentos corporais muito ligados e consequentes da respiração. Martha Graham utilizou a respiração como ponto de partida para a criação de sua técnica, a qual tem um momento de contração seguida de uma expansão, podendo ser comparado ao movimento expressivo da vida (GARAUDY, 1980). Por último, Doris Humphrey (1895 - 1958) trabalhou com os conceitos de queda e recuperação a partir da soltura do corpo à ação da gravidade, a qual seu controle se dá pelo ajuste entre respiração e peso (LOUPPE, 2012).

A investigação sobre a respiração trouxe a referência, de uma obra contemporânea, que chamou a atenção pelo propósito de escuta dos sons que o próprio corpo cria ao se movimentar e, em especial, pela combinação de respiração e batimento cardíaco. *Heartbeat* ou *Dancing from the Heart* de Sara Rudner³ é uma criação que utiliza o recurso da técnica de improvisação, e portanto a sua estrutura muda constantemente, assim como os sons internos irregulares e arrítmicos. Esses sons internos são compartilhados por meio de transmissores colocados no corpo do intérprete-criador que, ao capturarem os sons dos músculos, do sangue correndo nas veias, das articulações mexendo e também dos batimentos do coração, impulsionam os movimentos do corpo. Esses dispositivos sem fio são colocados no peito do dançarino e são ampliados por um sistema de som elaborado por Christopher Janney, o qual “a máquina fornece uma faixa percussiva sobreposta à música baseada em jazz scat e ritmos de tabla indianos e recitação de textos médicos de Janney.” (MIT NEWS, 1998). Para efetivação desse espetáculo, Christopher Janney conta com Sara Rudner para a direção da parte corporal da pesquisa.

Percebe-se uma ligação clara da respiração com a obra de Rudner e Janney. Contando que o coração é um dos principais responsáveis pelo som da obra, a respiração possibilita a interferência no batimento cardíaco, e ao fazê-lo aumenta a atenção e concentração entre a escuta dos sons internos emitidos pelo corpo e a resposta quase imediata do intérprete a este estímulo. A atenção e percepção destes sons, tornam-se então, o ritmo musical da obra. Assim, a respiração pode favorecer uma mudança em como o indivíduo se move, pois o movimento rítmico

³ Sara Rudner é dançarina e coreógrafa, que integrou a companhia Twyla Tharp Dance, principalmente integrando a companhia na criação de repertório de coreografias de dança Pós-moderna. Posteriormente, fundou e dirigiu a *Sara Rudner Performance Ensemble*, e em 1999 foi nomeada professora de dança no *Sarah Lawrence College*, permanecendo até 2019. Além de diretora coreográfica, Rudner também foi a primeira intérprete-criadora da obra *Heartbeat* trabalhando a partir da improvisação.

entre inspiração e expiração é regulado pelo sistema nervoso, o que mostra a interação entre os órgãos vitais do corpo. Logo, ampliar a inspiração e a expiração do ar pode também afetar o batimento cardíaco. Em *Heart Beat* observamos que o ciclo da respiração, o sistema nervoso e os batimentos cardíacos interferem diretamente nos movimentos, e o resultado desta relação é uma resposta desse mesmo corpo ao estímulo recebido. Mabel Todd (1936) aborda esse corpo sensível que percebe e responde a todos os estímulos, sendo essas respostas condicionadas pelo social e comportamentais de cada indivíduo, não podendo, portanto, ser segregado em fatores motores, sociais e intelectuais.

A correlação de estímulos viscerais, psíquicos e periféricos, subjacente à resposta muscular, envolve todo o homem. É a própria percepção dos nervos, vísceras e vida orgânica. Todo o corpo, animado como é pela memória muscular, torna-se um instrumento sensível, respondendo com uma sabedoria muito superior à do raciocínio ou controle consciente do homem. As neuromusculaturas do esqueleto e das vísceras interagem, sempre condicionadas pelo que foi recebido, bem como pelo que está sendo recebido; e isso por causa de avaliações emocionais e mentais. (TODD, 1936, p.3 tradução nossa⁴)

A respiração, para a videodança “Redes Internas: Ligações Contínuas”, tornou-se um modo de organizar o corpo e também o estímulo criativo. Para ambos, a abordagem somática *Ideokinesis* foi escolhida para nortear a prática. A *Ideokinesis* nasce de estudos de Mabel Todd (1880-1956), que se debilitando seriamente após um grave acidente de cavalo sem que tivesse uma colocação positiva de cura pelos médicos, se propõe a estudar a utilização de imagens como um meio de melhorar os padrões musculares (BERNARD, 2006). Observamos que a abordagem da *Ideokinesis* foi prioritariamente criada e desenvolvida nas universidades americanas. Desde de 1922, quando Todd inicia como docente da Columbia University, sua pesquisa foi realizada e divulgada por esta universidade, tendo tido continuidade com sua discípula Lulu Sweigard na mesma universidade. Já André Bernard, outro pioneiro da *Ideokinesis*, praticou e lecionou na New York University no Tisch Dance e na Educação por 40 anos consecutivos.

⁴ The correlation of visceral, psychic and peripheral stimuli, underlying muscular response, involves the whole of a man. It is the very perception of nerves, viscera and organic life. The whole body, enlivened as it is by muscular memory, becomes a sensitive instrument responding with a wisdom far outrunning that of man's reasoning or conscious control. The neuromusculatures of the skeleton and viscera interact, always conditioned by what has been received, as well as by what is being received; and this because of emotional and mental evaluations.

Todd desenvolveu uma das primeiras abordagens corporais em que o dualismo corpo e mente além de ser contestado, a mente como é parte integrante do corpo, traz em seus procedimentos a ativa participação e atuação da mente nos movimentos. O trabalho base da *Ideokinesis* veio a fortalecer esta inseparável conexão, principalmente através dos procedimentos no "Repouso Construtivo". O praticante deitado no chão, em decúbito dorsal com as pernas paralelas flexionadas, recebe as informações necessárias para o início do trabalho, que são dadas por meio das imagens agentes abstratas ou pelo sistema esquelético. Toda imagem apresentada possui localização - início, percurso e finalização. Ao visualizar as imagens estaremos solicitando a atuação do sistema nervoso, que irá escolher de que maneira irá colocar em ação a ideia (imagem) proposta (porém o praticante não realiza nenhum movimento voluntário). A organização do corpo ocorre de uma maneira identificada por Todd pelos nomes de psicofísico ou psicofisiológico (SWEIGARD, 1974).

Como ex-aluna e assistente de Todd na Columbia University (Nova Iorque/Estado Unidos), Lulu E. Sweigard, leva a frente as pesquisas de Todd e propõe uma organização do corpo a partir de relações de suas partes. Sweigard conduziu dois estudos para chegar aos procedimentos com as nove linhas de movimento: o primeiro, entre 1929 e 1931, e o segundo, 1939, dentro do programa de Doutorado da Columbia University (CONZ, 2013). No primeiro estudo, Lulu Sweigard contou com 200 pessoas que diariamente passavam por uma sessão prática sobre a postura, *posture teaching* (SWEIGARD, 1974, p.187 apud CONZ, 2013, p.108). No segundo estudo, observou a prática de 497 indivíduos documentando as modificações percebidas a partir da prática da *Ideokinesis* (CONZ, 2013). Para Sweigard as nove linhas de movimento atuam no corpo como um todo e conectam-se entre elas. Logo, como estas linhas estão associadas a partes do corpo, estas facilitam o entendimento da estrutura física corporal.

O método de ensino de Todd levou esta autora a estudar a localização e direção do movimento na estrutura do esqueleto em resposta ao uso de imagens e o alinhamento da estrutura do esqueleto em relação à linha de gravidade na posição vertical. Os resultados desses experimentos levaram a autora não apenas a concordar com a hipótese de Todd, mas também a adotá-la para o ensino de educação física e artes cênicas - especificamente, a dança. (SWEIGARD, 1974, p.6, tradução nossa⁵)

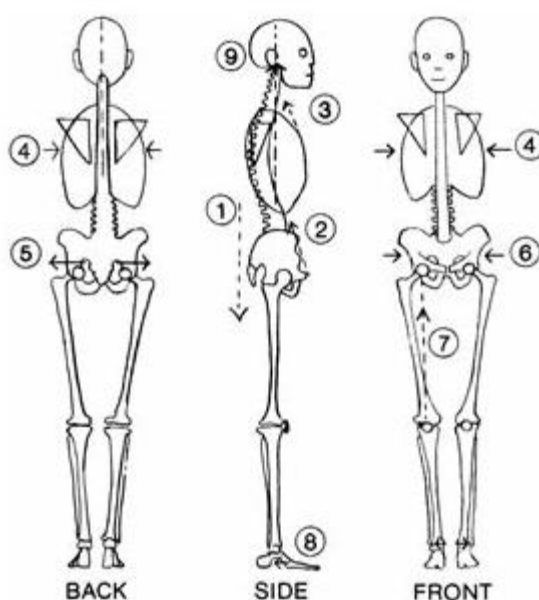
⁵ Todd's method of teaching led this author to study the location and direction of movement in the skeletal framework in response to the use of imagery, and the alignment of the skeletal framework in

As linhas de movimento propostas por Sweigard trazem em si pesquisas anteriores desenvolvidas por Todd, especialmente o Repouso Construtivo, onde o praticante aprende a confiar na mente (o corpo mexe sutilmente quando a imagem sugere mudanças em sua organização) e portanto, o corpo de acordo com as mudanças sugeridas pelas imagens. Assim, está sendo por meio da utilização dos princípios da Ideokinesis, que as nove linhas de movimento da estão sendo empregadas no processo criativo. O que é gerado no Repouso Construtivo, mais a compreensão das partes do corpo interligadas pelas linhas imaginárias que se iniciam, percorrem e finalizam em partes reais do corpo ajudando a estabelecer a conexão do corpo como um todo, passam a organizar e preparar o corpo antes da prática e continuam a estimular para o processo criativo. Para “Redes Internas: ligações contínuas” foram utilizadas principalmente 4 linhas que diretamente afetam a respiração: (5) linha que amplia a parte de trás da pélvis, (6) a que aproxima as cristas ilíacas do centro do corpo, (4) o direcionar das costelas em uma diagonal baixa e (3) a ligação da base da cabeça com a parte de cima do osso esterno. A escolha dessas linhas para o início de trabalho se deu pela suas relações com o pulmão, principal órgão da respiração.

Quando uma pessoa imagina um movimento, não aplicando nenhum esforço muscular voluntário para auxiliar sua execução, a ação coordenada dos músculos que produz o movimento imaginado será padronizada subcorticalmente. Imaginar o movimento é apenas um processo de pensamento; não envolve esforço muscular do sujeito, porque o esforço muscular interfere nas mudanças esqueléticas que o movimento imaginado deve produzir. (SWEIGARD, 1974, p. 222, tradução nossa⁶)

relation to the line of gravity in the upright position. The results of these experiments led the author not only to agree with Todd's hypothesis but also to adopt it for teaching both physical education and the performing arts - specifically, the dance.

⁶ When a person imagines movement, putting forth no voluntary muscular effort to aid its execution, the coordinated action of muscles which produces the imagined movement will be patterned subcortically. Imagining the movement is a thought process only; it involves no muscular effort by the subject, because muscular effort interferes with the skeletal changes which the imagined movement is designed to produce.



The Nine Lines of Movement

Novo linhas de movimento de Lulu Sweigard. Fonte:
<https://rachelvogel.files.wordpress.com/2012/02/screen-shot-2012-02-12-at-7-54-39-pm.png>

Para melhor entendimento do percurso que será descrito a seguir, serão brevemente descritas as linhas citadas anteriormente. A linha identificada como número 3, propõe o alinhamento do pescoço, contribuindo com a sustentação da cabeça (CONZ, 2013). Essa linha pode alterar, aumentando ou diminuindo, a distância entre a parte da frente e superior da caixa torácica, e também contribui em uma melhor posição em relação a pelve (SWEIGARD, 1974). A linha 4 se relaciona com o movimento descendente das costelas. Mesmo tendo o pensamento que as costelas se aproximam da linha central do corpo, Sweigard (1974) não coloca como um objetivo estreitar a caixa torácica, e sim promover a flexibilização e ampliação do movimento das costelas, contribuindo para o processo de respiração. Já a linha 5, tem a imagem de alargar a parte posterior, entre o osso sacro e a bacia (articulação sacro-ilíaca), a qual interfere na posição da bacia e assim no encaixe com o fêmur. Sweigard (1974) traz que essa linha libera uma tensão dos rotadores externos dos fêmures, tensão essa que ocorre quando a caixa torácica está levantada. E a última linha destacada é a linha número 6, que é a imagem de aproximação das cristas ilíacas. Essa intenção ajuda a ter um melhor controle muscular na parte interna da articulação coxofemoral, contribuindo para a centralizar o peso nas articulações do fêmur (SWEIGARD, 1974).

Portanto, no estudo e a criação de “Redes Internas: ligações contínuas” foi utilizado como preparação o Repouso Construtivo incentivando exercícios de percepção e sensibilização do corpo e suas partes, a, do fluxo da respiração, assim como a ênfase no percurso e projeção das nove linhas de movimento no espaço. O início de cada prática deu-se na posição deitada em decúbito dorsal, com atenção na respiração, procurando inspirar e expirar lentamente, tentando levar o ar a todas as partes do pulmão. Perceber a expansão da caixa torácica em suas três dimensões possibilita o entendimento do volume do tronco, seus limites, seus contatos com outras partes do corpo ou com seu próprio espaço. Após esse processo de sensibilização, com a atenção ainda na respiração, busca-se lembrar mentalmente, isto é, sem que ocorra nenhum movimento voluntário, todas as linhas de movimento. Este processo de repassar as linhas é muito importante, principalmente para ativamente estabelecer a conexão entre imagem e o que acontece com o corpo durante sua contemplação. É esperado que o praticante veja, com os olhos da mente, isto é, imagine no seu corpo a imagem e seu percurso. Caso a imagem seja abstrata, o praticante vai procurar, além do local de início, percurso e finalização, acionar as possíveis sensações que acompanham a imagem: temperatura, textura, cor, contato com a pele, etc.

A aplicação do movimento imaginado como método de ensino afasta-se das técnicas volitivas ao enfatizar a mudança na coordenação neuromuscular controlada subcorticalmente. Em termos simples, o aluno é instruído a se concentrar na visualização do movimento ocorrendo dentro de seu corpo, sem contribuir com nenhum esforço para o seu desempenho. Na verdade, a contribuição de qualquer esforço voluntário nega a influência do movimento imaginado na padronização subcortical da coordenação muscular. Isso não significa que a ação imaginada não pode ser usada enquanto o movimento está sendo executado voluntariamente, mas nesta situação o movimento imaginado não pode se relacionar com a parte ou partes móveis. Em vez disso, deve estar relacionado a alguma outra seção imóvel do corpo (Capítulo 23). (Sweigard, 1974, p.223, tradução nossa⁷)

Após realizar o caminho de todas as linhas, retomou-se as linhas que foram escolhidas para o trabalho. A respiração torna-se mais atenta no decorrer de cada

⁷ The application of imagined movement as a teaching method departs from volitional techniques by emphasizing change in the subcortically controlled neuromuscular coordination. Simply stated, the student is instructed to concentrate on envisioning movement occurring within his body without contributing any effort to its performance. In fact, the contribution of any voluntary effort negates the influence of the imagined movement on the subcortical patterning of muscle coordination. This does not mean that imagined action cannot be used while movement is being performed voluntarily, but in this situation the imagined movement cannot relate to the moving part or parts. Instead it must relate to some other nonmoving section of the body (Chapter23).

linha, favorecendo a percepção dos finos ajustes que ocorrem no corpo ao juntarem as informações processadas. Após este reavivar da segunda passagem, percebe-se o corpo pronto para iniciar o trabalho com a linha escolhida para aquele dia.

Observa-se que as sensações e percepções foram as primeiras informações que se tornaram mais evidentes nos procedimentos. A aproximação da imagem do pulmão com de uma árvore, as quais os brônquios são troncos e os bronquíolos os galhos, foi a primeira a se evidenciar. A árvore permaneceu, e com o decorrer do trabalho, a parte dos galhos se tornaram mais latentes. A partir da sobreposição de pequenos galhos, formou-se a imagem de uma rede. Os fios entrelaçados e conectados tinham a característica de serem próximos, formando um pequeno espaço entre eles. Através da busca por visualizar o que seria esta imagem de rede, chegou-se ao tecido Tule. Talvez a visualização deste tecido estivesse latente por trabalhos desenvolvidos recentemente, e tenha contribuído para esta escolha. Mas como as memórias não avisam quando chegam, e o que vislumbra-se ou ao que se relacionam naquele momento, viu-se que aquele tecido se encaixava perfeitamente na ideia visualizada. A cor das folhas da árvore se manteve desde a primeira imagem. O verde permaneceu e trouxe uma ideia, de se estar conectada a terra, ali no chão bem perto dela.

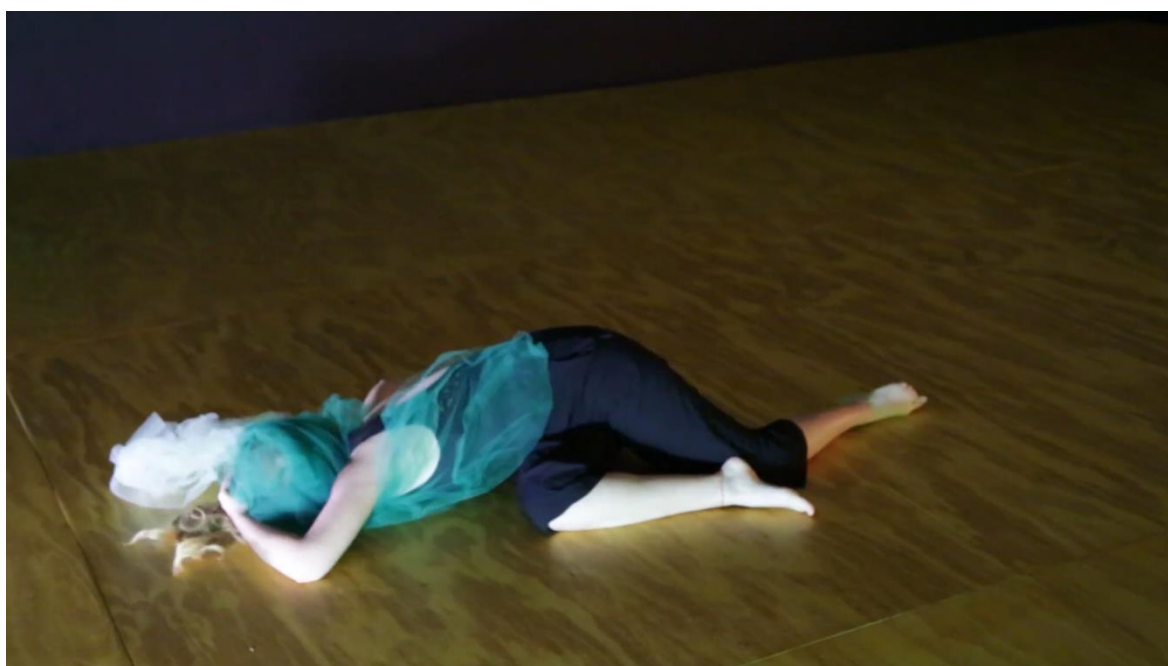


Foto e intérprete: Júlia Ferreira, videodança “Redes Internas: Ligações contínuas”.

Em continuidade, as qualidades dos movimentos foram pouco a pouco reconhecidas. As primeiras investigações apontaram essas informações, as quais foram anotadas em um diário de bordo, e nas próximas investigações corporais se notava quais se repetiam. Agora as imagens tinham movimento como os espirais, fazendo mudar os apoios e trocas de posições, os ciclos se repetiam e os giros podiam conectar os planos no espaço.

Assim, o início do trabalho se deu a partir do ceder para entrar em movimentos espiralados. Afundar, expirar. As costas aumentavam seu contato com o chão ao mesmo tempo que o ar saía pelo corpo, o centro se contraía e o fêmur ia em direção a bacia. Essas repercussões das movimentações a partir do expirar-ceder, se tornaram a investigação durante as realizações práticas. Desse modo, movimentos de flexão da coluna entre a bacia e a cabeça, a reverberação no braço veio a partir do movimento da caixa torácica, e assim como a imagem recorrente da árvore, os desenhos que o braço realizava no espaço e os apoios de diversas partes do corpo com o chão (antebraço, perna, joelhos, mão e osso sacro) começaram a serem investigados para a organização da sequência coreográfica.

A fase de inalação da respiração é uma função muscular. O diafragma se contrai para alongar a área torácica e as costelas giram para fora e para cima para aumentar a circunferência do torso (ver Capítulo 11). A fase de expiração é a princípio facilitada pela força da gravidade sobre as costelas e a elasticidade de suas cartilagens costais e do tecido pulmonar; em seguida, é continuado pela contração muscular que aumenta à medida que a expiração é prolongada com força.

A respiração é sempre influenciada pela posição do corpo e seu alinhamento postural. Quanto melhor o alinhamento do tronco e da cabeça, independente da posição ou movimento, mais eficiente é a ação muscular da respiração. (SWEIGARD, 1974, p.277, tradução nossa⁸)

A segunda imagem presente neste estudo veio muito presente, forte e clara. A de estar dentro de um tubo, fundo, do qual o olhar para cima encontra a luz e se torna mais claro mas, para baixo, o tom era escuro e aterrado, o que também é o

⁸ The inhalation phase of respiration is a muscular function. The diaphragm contracts to lengthen the thoracic area, and the ribs rotate outward and upward to increase the circumference of the rib-cage (see Chapter 11). The exhalation phase is at first facilitated by the pull of gravity on the ribs and the elasticity of both their costal cartilages and the lung tissue; then it is continued by muscular contraction which increases as expiration is forcefully prolonged.

Breathing is always influenced by the position of the body and its postural alignment. The better the alignment of the trunk and head, regardless of position or movement, the more efficient the muscle action of breathing.

percurso de uma das nove linhas de Sweigard. Ele trouxe a sensação de ser contornada pelo espaço em um contato suave. Acima, no alto, sinto a independência da parte superior do corpo, o que aumenta o contato do pé com o chão. Ter uma raiz forte e profunda, para que a caixa torácica pudesse contornar esse pequeno espaço que tinha ao redor. Neste momento, destacaram movimentos espiralados da cabeça aos pés, evidenciando as movimentações em um eixo vertical. O espiral remonta ao desenho que envolve, diminui e aumenta de tamanho, e então me dou conta que as quatro linhas escolhidas para o estudo começam a agir. Existe profundidade neste espiral, o volume do torso fica mais presente apesar do espaço estar bem delimitado.

Ocorrem expansões em todos os lados, que tiveram como início os movimentos dos braços, reverberando a expansão e o retorno da caixa torácica na inspiração e na expiração. No inspirar, uma suspensão através dos cotovelos ampliava o movimento das costelas, e na expiração, os braços conduzidos pelo seu próprio peso dialogavam com o movimento que ocorria no tronco. O peso era algo que se conectava diretamente com o chão, e os pés passavam a oscilar seguindo a imagem de uma figura de um oito. A bacia passava a seguir o movimento da figura oito, num movimento repetitivo evidenciando o desejo de soltar-se, circundando o espaço em que se encontrava, para repentinamente tomar uma outra direção.

As dobras também tiveram que se reorganizar por conta desse espaço limitado. O empilhamento da estrutura óssea da caixa torácica em cima da bacia era uma sensação presente quando ocorria a pausa. Era uma tentativa bem clara de encaixe, a qual ainda foi pouco estudada corporalmente, mas que tornou possível a exploração criativa.

Um aspecto importante no uso do movimento imaginado como técnica ideocinética para melhora postural é que a imagem seja correlacionada com a linha de movimento pertinente. As linhas de movimento derivadas do primeiro estudo apresentado no Capítulo 17 localizam e designam a direção da mudança necessária na posição relativa das partes da estrutura do esqueleto para colocá-la em um melhor alinhamento. O movimento de qualquer parte ou placa do esqueleto é provocado pela ação muscular padronizada no nível subcortical do sistema nervoso central em resposta à concentração no movimento em uma situação imaginária. Portanto, para que o movimento imaginado seja bem-sucedido, a imagem e o movimento que nele ocorre devem estar intimamente relacionados com o que é necessário em cada linha de movimento. (SWEIGARD, 1974, p.232⁹)

⁹ One important aspect in the use of imagined movement as an ideokinetic technique for postural improvement is that the image be correlated with the pertinent line-of-movement. The lines-of-



Foto e intérprete: Júlia Ferreira, videodança “Redes Internas: Ligações contínuas”.

A apresentação deste estudo criativo foi gravado em estúdio, e houve uma edição do conteúdo. Procuramos registrá-las captando as sensações, que as próprias experimentações trouxeram no processo. A imagem do túnel foi tomada a partir de uma visão de cima, e já a do chão com tule verde, a visão foi mais distante, para que se pudesse observar o deslizar do corpo no espaço contribuindo para a movimentação desejada para a cena.

A escolha por apresentar em vídeo, contempla o projeto de mestrado no qual está prevista a realização de uma videodança, o que se deu pela aproximação do entendimento dessa área e também pelo período social em que ainda estamos desde o início de 2020. Tendo um intrínseco diálogo entre a dança e o vídeo, a videodança passou a me interessar como objeto de pesquisa a partir de 2019, com a participação do grupo Dançaberta na organização e produção do Festival Internacional de Videodança Sans souci - Edição Brasil, 1ª edição em 2019 e 2ª edição em 2020. Estar na produção do festival possibilitou um contato maior com as organizadoras, contribuindo para o desenvolvimento de estudos a este respeito.

movement derived from the first study presented in Chapter 17 locate and designate the direction of change required in the relative position of the parts of the skeletal framework to bring it into better alignment. Movement of any skeletal parts or part is brought about by muscle action patterned at the subcortical level of the central nervous system in response to concentration on movement in an imagined situation. Hence for imagined movement to be successful, the image and the movement which occurs in it must relate closely to that which is needed in each line-of-movement.

Em 2020, sua segunda edição brasileira ocorreu de maneira online, e já estando com as restrições colocadas pela pandemia do coronavírus, submissões com o tema da quarentena foram abertas. Já com trabalhando as atividades de corpo de maneira online em virtude da pandemia, decidi criar a primeira videodança, que foi aceita para ser transmitida na mostra “Quarentena”. Um estímulo para continuar na investigação da videodança, para a apresentação do resultado experiencial e cênico da pesquisa junto com a dissertação no final do mestrado.

Um outro ponto ainda a ser trabalhado, que confere uma força singular nesse período, é o fato da resistência respiratória ser uma das principais sintomas e sequelas da COVID-19.

Acreditando que tudo possui mais que uma possibilidade de análise, novas perspectivas de investigação têm sido apontadas dada pelos impactos da pandemia, ocorrência também pontuada durante as discussões do GT Artes Performativas, Modos de Percepção e Práticas de Si. Neste aspecto, observamos que a respiração está sob atenção constante, e por conferir uma força singular nesse período, se tem um novo caminho como prática investigativa através de leituras que tratam dessa relação da respiração com a doença pandêmica atual. Espera-se que esta pesquisa ainda possa contribuir com a investigação respiração, corpo, dança, videodança, de modo que seja significativa para o momento atual.

REFERÊNCIAS

BERNARD, Andre. *Ideokinesis: a creative approach to human movement & body alignment*. Berkeley: North Atlantic Books, 2006.

BOURCIER, Paul. **História da dança no ocidente**. Trad. Marina Appenzeller. 2 ed. SP: Martins Fontes, 2001.

Choreographing the Next Step Forward. Academy of Achievement. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20080917033637/http://www.achievement.org/autodoc/page/tha0bio-1>. Acessado em 17 de julho de 2021.

CONZ, Rosely. **Resquícius e rosas**: as memórias na criação em dança contemporânea. Campinas, 2013. Dissertação (Mestrado em Artes da Cena), orientação: Julia Ziviani Vitiello – Instituto de Artes – Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2013.

Declaração Universal dos Direitos Humanos. Disponível em: http://www.mp.go.gov.br/portalweb/hp/7/docs/declaracao_universal_dos_direitos_do_homem.pdf. Acesso em: 20 jul. 2021.

GARAUDY, Roger. **Dançar a vida**. 1. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

Janney and Baryshnikov create electrocardio-choreography. **MIT News**, Cambridge, 13 de maio de 1998. Disponível em: <https://news.mit.edu/1998/artheart-0513>. Acesso em: 13 jul. 2021.

LOUPPE, Laurence. **Poética da dança contemporânea**. Lisboa: Orfeu Negro, 2012.

MIDGELOW, Vida. Practice as a Research. In: DODDS, Sherril (Editor). **The bloomsbury companion to dance studies**. cap. 4: Londres: Bloomsbury Publishing, 2019, 2021.

Sara Rudner MFA '99, **Bennington College**. Disponível em: <https://www.bennington.edu/bennington-network/outsized-impact/sara-rudner>. Acesso em: 17 jul. 2021.

Sara Rudner. Mikhail Baryshnikov. **Dancing from the Heart**. Disponível em: <https://youtu.be/1CpPPrijVNI>. Acesso em: 9 ago. 2021.

SUQUET, Annie. O corpo dançante: um laboratório da percepção. In: COURTINE, Jean-Jacques (dir.). **História do Corpo** vol. 3: As mutações do olhar. O século XX. Petrópolis, RJ: editora Vozes, 2008. p. 509-539.

SWEIGARD, Lulu E. **Human movement potential: its ideokinetic facilitation**. New York, NY: Harper and Row, 1974.

TODD, Mabel Elsworth. **The thinking body: a study of the balancing forces of dynamic man**. New York, NY; Princeton: Dance Horizons: Princeton Book, 1968.