

DOSSIÊ DA MONTANHA – reflexões sobre registro de processo criativo em dança a partir da Ideokinesis

Erica Bianco Bearlz[1]

Resumo: Sob o viés de uma bailarina, esta pesquisa propõe a Ideokinesis como forma de experienciar minuciosamente o corpo no processo criativo da performance *Montanha* e, a partir desta experiência, tecer uma narrativa auto-bio-etnográfica da performance. Esta narrativa pretende evocar experiências sensíveis e saberes emergidos no processo criativo, buscando registrar o saber da dança propriamente dita, trazendo à tona sua forma particular de criar e articular conhecimentos.

Palavras-Chave: Dança. Ideokinesis. Processo Criativo.

MOUNTAIN DOSSIER - reflections on creative process recording in dance from Ideokinesis

Abstract: On the bias of a dancer, this research proposes Ideokinesis as a way of thoroughly experiencing the body in the creative process of Mountain performance and, from this experience, weave a self-bio-ethnographic narrative of performance. This narrative aims to evoke sensitive experiences and knowledge emerged in the creative process, seeking to record the knowledge of dance itself, bringing to light its particular form of creating and articulating knowledge.

Keywords: Dance. Ideokinesis. Creative Process.

No fazer da dança, os saberes são engendrados no momento de sua realização. Para entender como a experiência em dança tece a trama de minha compreensão corporal, escolhi como ponto de partida para este estudo analisar a performance Montanha[2] a partir da Ideokinesis[3]. *Montanha* é uma performance

[1] Erica Bianco Bearlz é mestranda em Artes Cênicas pela UnB, foi professora substituta no Curso de Licenciatura em Dança na UFG entre 2015 e 2017. É bailarina, coreógrafa e diretora de ensaio da Giro 8 Cia de Dança em Goiânia.

[2] Montanha faz parte de uma série de estudos coreográficos inspirados no bioma Cerrado e nos elementos naturais: terra, ar, água, fogo. A reunião desta série de estudos se chama *Cerrado Densidade Ressonância*. Montanha faz parte dos estudos sobre o elemento terra.

[3] Ideokinesis é uma das mais antigas técnicas de treinamento corporal que unem o corpo e a mente. Emprega o uso de imagens para melhorar padrões musculares. A Ideokinesis faz referência aos termos gregos: *ideo,* que significa pensamento ou ideia e *kinesis*, que significa movimento. Uma tradução possível seria: imagem como facilitadora do movimento.

BEARLZ, Erica Bianco. DOSSIÊ DA MONTANHA – reflexões sobre registro de processo criativo em dança a partir da Ideokinesis. *Revista da FUNDARTE*, Montenegro, p.125-150 ano 18, nº 36, julho/dezembro.
Disponível em: http://.seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/RevistadaFundarte/index>
18 de dezembro de 2018.

pertencente ao espetáculo dançado Cerrado Densidade Ressonância[4], em pleno processo de criação. Encalçar o trajeto incerto do corpo durante o processo criativo da Montanha trouxe fagulhas luminosas da construção do meu pensamento em dança. Partindo do conceito de autoetnografia, trazido por Sylvie Fortin (2009), no qual o pesquisador escreve a partir de sua própria experiência, o instrumental teórico para o desenvolvimento deste estudo foi escolhido à medida que ensejava uma tradução um pouco mais orgânica de minhas experiências para as palavras.

Quando danço, tanto a maneira como percebo meu corpo em movimento quanto a intensidade com que me permito ser afetada por esta percepção modifica meu mover, meu dançar. Minhas características posturais denunciam meus hábitos, camuflam afetos, revelam as paisagens por onde andei ou rotas que evitei. Erros, acertos, imperfeições. E destas imperfeições rebentou uma narrativa auto-bio-etnográfica da Montanha.

O desafio sempre é permanecer-se sensível e atento ao novo. Abrir-se a uma experiência inédita e, ao mesmo tempo, não fazer do novo uma obrigação, uma prisão. Penso que este estado sensível se assemelha ao que entendo por agenciamento ponderal. Para mim, agenciamento ponderal é a maneira como cada um se posiciona, se desloca e se reelabora no mundo, como (re)organiza suas estruturas internas em relação às interferências que surgem no caminho, principalmente em relação à ação da força de gravidade sobre nós, uma interferência constante em nossas vidas. Entregar-se, resistir para entregar-se novamente, num fluxo constante, tornou-se o agenciamento ponderal da Montanha.

A performance Montanha traz um pouco do meu mergulho em torno da temática do bioma Cerrado, que desde 2010 passou a ser a temática principal de minhas pesquisas artísticas. Segundo Louppe (2010), reconhecer a importância do

[4] Cerrado Densidade Ressonância é uma performance artística em processo de criação que surgiu a partir da disciplina Laboratório de Criação em Artes Cênicas, ministrada pelo Prof. Dr. Marcos Mota, oferecida aos alunos do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da UnB no primeiro semestre de 2017. Mais informações sobre os processos criativos realizados estão disponíveis em http://criacao2017.blogspot.com/.



peso como uma possibilidade poética em potencial foi uma das grandes descobertas da dança contemporânea. Ir ao encontro da gravidade e aprofundar-me no universo subterrâneo do Cerrado fez emergir a poética ponderal da Montanha. Como raízes em busca d'água, o Cerrado começou a torcer no subterrâneo de meu corpo. Iniciei minha busca por uma poética corporal tentando imaginar o esforço[5] dessas raízes no subsolo, as tensões e dificuldades oferecidas pela terra e outros elementos naturais, enquanto eu buscava água para minha sobrevivência.

Nesta imagem poética, da mesma forma que as tensões invisíveis geradas e sofridas pelas raízes no subsolo, fora do plano visível, seriam o vir-a-ser do Cerrado, as inúmeras tensões musculares internas de meu corpo seriam o vir-a-ser do movimento e poderiam alterar meu desenho corporal de acordo com sua intensidade. Estas tensões e microtensões musculares invisíveis, aos poucos, tornavam-se visíveis a partir da modificação da textura muscular.

A imagem da raiz também sugeriu um mergulho para dentro de mim mesma, para minhas bases de sustentação, de onde eu retiraria todo o substrato necessário à realização da performance. Sendo que o Cerrado é conhecido como uma floresta de cabeça para baixo, devido à intensa profusão de suas raízes, tal como as raízes do Cerrado, eu quis aprofundar-me no subterrâneo, encontrar minhas águas mais profundas. Na Montanha, virei de ponta cabeça, queria experimentar o Cerrado invertido.

Ter o Cerrado como gatilho poético do processo criativo trouxe uma reflexão sobre a vida que surge a partir da morte, num ciclo eterno. Ideias de ciclos, oposições, condensamentos e sublimações corporais passaram a fazer parte do universo estudo poético do trabalho. Nascer e morrer, para renascer.

[5] Para Laban (1879, 1958), um dos principais pensadores do movimento do século XX, esforço seria a pulsão de atitudes internas que se expressam em forma de movimento. É o ritmo dinâmico do movimento de quem o realiza, a partir de uma certa atitude interna (RENGEL, 2003, p.60).

Evidenciando principalmente os saberes que experienciei através da Ideokinesis, a descrição do processo que levou ao corpo da Montanha é um convite para um mergulho nas tensões internas e subjetivas percorridas pelos movimentos em meu corpo.

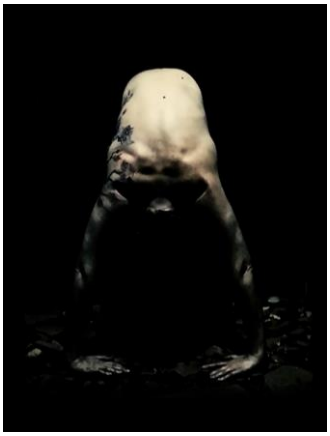


Figura 1 Frame da performance Montanha. Acervo pessoal da autora.

Dança e Ideokinesis

A Ideokinesis é um método que traz a possibilidade do movimento humano ser desenvolvido em sua plenitude, assim como a manutenção deste desenvolvimento alcançado. O potencial máximo do movimento para a Ideokinesis estaria relacionado à sua máxima eficácia e eficiência com o mínimo gasto de energia em sua realização. Este método oferece uma forma criativa de usar a imaginação e processos mentais para potencializar o movimento, por meio de imagens estruturadas de uma forma específica que, pela continuidade de seu exercício, promovem a melhora do alinhamento corporal, da postura, dos movimentos e de sua fluência, pautas essenciais para a dança.

Devido à minha vivência com a Ideokinesis entre 1999[6] e 2018, ela tem grande importância em meu agenciamento ponderal. Para criar em dança, deixo-me levar

[6] Minha primeira experiência com a Ideokinesis foi na Graduação em Dança, por meio do Relaxamento Construtivo (RC). A posição do RC consiste em você deitar-se em decúbito dorsal, com joelhos flexionados, braços relaxados no corpo. Os joelhos flexionados também ajudam a aliviar

pelas percepções das nuances de tensões corporais internas que ensejam mudanças significativas em meu corpo, em meus padrões de movimento, no apoio de meus pés no chão. Estas percepções estão intimamente ligadas às metodologias de conscientização do movimento trazidas pela Ideokinesis.

Mabel Todd (1874-1956) foi pioneira nesta metodologia e sua aluna, Lulu Sweigard (1895-1974), ajudou muito na disseminação deste método científico. As ideias de Todd envolviam o uso de imagens visuais criativas, baseadas na anatomia humana e na intenção conscientemente relaxada de criar uma refinada coordenação neuromuscular. O trabalho de Todd foi publicado em seu livro The Thinking Body (1937), que agora é considerado pelas escolas de dança modernas como um estudo clássico da fisiologia e da psicologia do movimento. A primeira geração de alunos que se influenciaram fortemente pelas ideias de Mabel Todd foram Lulu Sweigard, Bárbara Clark, Pamela Matt, Irene Dowd, Nancy Topf e, um dos mais importantes, Andre Bernard. Bernard (2006) observa que, depois de iniciado o processo de auto-investigação do movimento pela Ideokinesis, o pesquisador não para mais de investigar-se.

Na Ideokinesis, as imagens utilizadas estão sempre inscritas no tempo presente para enfatizar que elas estão acontecendo no momento e não visam a uma finalização ou um ponto de chegada. Concordo com Bernard (2006) quando diz que a Ideokinesis é uma abordagem fisiofilosófica, uma vez que ao adentrarmos profundamente neste trabalho ele passa a atuar como uma filosofia corporal, intervindo em como pensamos o corpo e, principalmente, em como pensamos sobre nós mesmos, de forma proporcional à nossa entrega e intenção.

---

tensões na lombar, evitando sua hiperextensão no caso das pernas permanecerem estendidas no chão.



A Ideokinesis na Montanha

A conscientização aguçada trazida pela Ideokinesis possibilitou-me permanecer atenta aos percursos internos que o fluxo do movimento traçava em meu corpo no processo criativo da performance Montanha. Em cada nova situação de movimento eu permanecia atenta às microrreorganizações posturais desencadeadas. Estas micropercepções modificam minhas estratégias de movimento constantemente, ora permitindo o fluxo das reorganizações corporais desencadeadas com o mover, ora interrompendo este fluxo. Esta mobilidade abriu-me a possibilidade de utilizar imagens e modulações corporais internas como potência criativa, tornando possível uma espécie de coreografia tensional que depois transformou-se na performance Montanha.

Hubert Godard[7] desenvolve uma teoria e uma prática de movimento que faz muito sentido para minhas reflexões a partir da experiência corporal da performance Montanha com a Ideokinesis. Ele traz uma perspectiva do movimento que abarca múltiplas vertentes de análise como filosofia, neurofisiologia, análise fisiológica, reabilitação e terapia física, além de publicar estudos a partir de conceitos de biomecânica, fisiologia e fenomenologia, tudo isso num esforço para entendermos melhor a educação pelo movimento. Godard (2001) parte do pressuposto que nossa relação com a gravidade vai além do alinhamento das estruturas e, justamente por isso, as experiências subjetivas, afetivas e psicológicas não poderiam ser desconsideradas em trabalhos de análise ou ensino do movimento.

Godard (1994, 2001), em consonância com Todd (1937) e Sweigard (1974), ressalta que a maneira como cada indivíduo percebe a gravidade tem impacto direto

[7] Hubert Godard é ex-bailarino, rolfista, pesquisador e diretor do departamento de dança da Universidade de Paris VIII (França), responsável pela formação em Análise Funcional do Movimento do Centre National de La Danse, FR. Realizou pesquisas nos campos da readaptação funcional, da biomecânica e sobre a função do sistema nervoso na motricidade. Foi responsável (1988 - 1994) pelo curso de formação para especialização em análise do movimento (Análise Funcional do Corpo no Movimento da Dança/AFCMD) no Centro Nacional de Dança em Paris, CND. Co-diretor do Centro Metis – International Center for Research and Therapy em Milão.

sobre a qualidade expressiva de seu movimento. Como já evidenciava Laban,[8] a partir da relação com a gravidade somos capazes de perceber inúmeras nuances expressivas em cada gesto. Nesta perspectiva, mudar relação com a gravidade poderia ocasionar novas experiências expressivas, novas organizações corporais.

No exato momento que antecede cada movimento há uma pré-organização corporal para possibilitar sua realização que Godard (2001) chama de pré-movimento. A função tônica[9] seria responsável por controlar esta organização, que se dá de forma inconsciente. A Ideokinesis, por atuar no corpo em nível subcortical, poderia então contribuir na modulação da função tônica de meu corpo, ou seja, mudar minha relação com a gravidade e, assim, ocasionar novas experiências expressivas. Esta foi a premissa para a construção poética ponderal da Montanha. Passei então a utilizar, intencionalmente, algumas imagens da Ideokinesis para modular minha função tônica e, assim, construir corporeidades desde camadas musculares 'invisíveis", sob a pele.

No processo de criação da Montanha, à medida que algumas situações poéticas ganhavam relevo eu pesquisava novas organizações internas possíveis para sua realização a partir de minha prática pessoal com Ideokinesis. Em Montanha também inverto minha relação usual com a gravidade ao posicionar-me de cabeça para baixo. Mudanças na organização corporal pressupõem mudanças na

[8] Na década de 1920, Laban (1879, 1958), um dos principais pensadores do movimento do século XX, apontava do peso do corpo e do seu deslocamento no espaço como o ponto de partida em suas reflexões sobre o movimento. Para Laban, como cada pessoa gerencia e organiza seu corpo ao mover está impregnado de sua história pessoal, o que lhe resulta numa organização corporal única e, consequentemente, em uma forma de mover única. Esta organização interna individual seria dependente de uma certa "atitude interior" que daria a qualidade do movimento expresso. Laban chamou esta atitude individual de assinatura corporal (SUQUET, 2008).

[9] A função tônica é o conjunto das ações coordenadas entre o sistema nervoso, muscular e esquelético que nos mantém em pé, agindo contra a ação da gravidade, e opera - em grande parte - num nível subcortical, escapando à nossa consciência e vontade. Quando estamos em pé, a função tônica é experienciada principalmente a partir da coluna vertebral, sempre em dois sentidos opostos ao mesmo tempo (NEWTON, 1995).



percepção do movimento[10]. Nesta posição, a coluna vertebral é percebida pela perspectiva das microtensões internas geradas a partir de duas direções opostas, uma para a terra e outra para o céu. Controlar ou ceder à ação da gravidade foram os dois polos desta articulação poética. Risco e equilíbrio, render-se ao peso, morrer e voltar a viver. Uma modulação tensional continuamente ajustada pela função tônica.

Descrevendo o corpo da Montanha

> *O modo como um corpo é descrito e analisado não está separado do que ele apresenta como possibilidade de ser quando está em ação no mundo[11].*

As formas de registro que surgiram durante o processo, principalmente o registro das imagens videográficas[12], foram fundamentais para a construção tanto da performance Montanha quanto para a análise posterior dos saberes imbricados. Pude transformar as imagens videográficas em frames[13] e estudá-las a partir de minha memória cinestésica da performance. Estar sensível ao percurso interno do movimento no corpo por meio da Ideokinesis possibilitou relatar o percurso do movimento, revelar suas texturas, encontrar suas sombras.

Neste relato, compartilho minha experiência corporal na Montanha em onze momentos distintos: a montanha, batráquio[14], cepa[15], água-viva, criatura de cócoras,

[10] Posso afirmar esta premissa a partir de minha experiência pessoal. Depois que passei a dar atenção aos meus hábitos posturais, muitas mudanças qualitativas em meus movimentos foram possíveis.

[11] GREINER, AMORIN, 2005, p.16.

[12] Ao longo do processo criativo, realizei diversos registros em vídeo para serem estuados posteriormente. Alguns destes vídeos podem ser apreciados por meio do link: https://www.youtube.com/playlist?list=PLVwLnAUmj0nu8hVurFS6toAs4_SAl8QkG.

[13] *Frame* é cada um dos quadros ou imagens fixas de um registro audiovisual.

[14] Que tem forma ou características de sapo ou rã.

[15] Tronco da videira.

crânio, primeira cópula, ecdise[16], pouso cruzado, segunda cópula, canto da cigarra/novo ciclo. Os frames da performance apresentados em cada um dos onze momentos selecionados sugerem uma pausa para contemplar as relações que se constroem a partir da linearidade que se desfaz, desvelando alguns saberes intrínsecos em minha experiência com a dança, flagrando saberes da experiência que circulam heterogeneamente durante o processo e alimentam os esforços da criação.

De forma autorreflexiva, trago em notas de rodapé algumas referências diretas de imagens corporais utilizadas na Ideokinesis por seus precursores, como forma de aproximar a experiência da leitura com a experiência do movimento.

Cada vez que realizo a performance Montanha, preciso engendrar internamente uma erupção limítrofe. O corpo da Montanha tem uma atitude ponderal exacerbada e paradoxal: quer mergulhar na terra e ao mesmo tempo livrar-se dela. Seu relevo revela suas tensões e esconde fissuras. Para encontrar a montanha em meu corpo, permaneço de cócoras em preparação. Localizo meus ísquios. Deixo o fêmur descansar no acetábulo. Minhas escápulas escorrem em minhas costas, em direção aos ísquios, como um bote flutuando no curso de um rio. A Montanha chama a terra sob meus pés. Toco-a. Sinto seu pulsar sob minhas mãos enquanto pressiono o chão. Meus pés recebem meu peso pela borda externa. Sinto pela borda interna dos pés a organização dos meus maléolos. Meu arco do pé se aprofunda. Sinto a montanha se formando em mim[17].

[16] Nome dado à metamorfose da cigarra.

[17] "Watch the action flowing through the spinal curves to the sacrum which hangs downwards into the back of the pelvis. Follow the action as it continues downwards to the ischium. See the ischium hanging downwards below the acetabulum as the femurs thrust upwards into the acetabulum." Observe a ação fluindo através das curvas da coluna vertebral até o sacro, que desce até a parte de trás da pélvis. Siga esta ação enquanto ela continua para baixo até o ísquio. Veja o ísquio pendendo para baixo, abaixo do acetábulo, enquanto os fêmures se empurram para cima no acetábulo.(ROLLAND, 1986, p. 77, tradução da autora).

REVISTA DA FUNDARTE
ANO 18
NÚMERO 36
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2018
FUNDAÇÃO MUNICIPAL DE ARTES DE MONTENEGRO

1. A montanha



Figura 2 Construindo a Montanha. Frames para estudo. Acervo pessoal da autora.

Breu.

Sem hesitar, mergulho a cabeça em direção ao chão enquanto projeto os ísquios para o alto. As mãos, com os dedos virados para dentro, pressionam o chão como se adentrassem no universo das raízes. Uma peregrinação em busca d'água. Os ísquios, que recebem toda a compressão do tronco quando sento, agora estão no cume da montanha, projetam meu corpo ao céu. Os braços firmes no chão formam uma base triangular com os pés, que permanecem unidos. Nesta posição, posso sentir a bacia apoiada no topo do fêmur[18]. Sinto a gravidade puxando o centro do meu corpo. Minhas pernas resistem, projetando-se para cima, num eixo vertical. Para cima e para baixo ao mesmo tempo, como na experiência metafísica de fumar um cigarro. Um cigarro sempre foi motivo de fascínio e síntese para mim. Como em tudo que leva o elemento fogo, seu senso tende à ambiguidade. Na ponta da brasa acesa, no intervalo entre uma respiração e outra, ao mesmo tempo em que a

[18] "the deeper you are able to let the tighbone heads sink the thigh sockets, the easier it will be to realise the sitbones lengthening." Quanto mais profundamente você for capaz de deixar a cabeça do fêmur afundar no acetábulo, mais fácil será perceber os ísquios alongando. (BERNARD, STEINMÜLLER e STRICKER, 2006, p. 103, tradução da autora).

fumaça se eleva, a cinza é atraída pela gravidade da terra. Sublimação pura, num único ato, dois sentidos opostos. É como percebo o mover, a dança.

Vejo minha sombra. Imagino a Montanha. Meus ísquios permanecem alinhados aos calcanhares[19], em oposição, exigindo esforço e concentração. Minhas escápulas pedem espaço e começam a flutuar em direção aos ísquios. Quanto mais esta oposição se aprofunda, mais posso sentir a cabeça do fêmur adentrando no acetábulo. A montanha é uma experiência extremamente interna, quase íntima.

Num momento de profunda intimidade da cabeça do fêmur com a articulação coxofemoral, sinto minha virilha aprofundando num grande vinco[20]. Sinto uma leve intenção para fora e para baixo num ponto atrás dos joelhos, início da fíbula, como se alguém quisesse separar minhas pernas, que estão em quinta posição[21]. Esta sensação escorre para a borda externa de meus pés. Sinto o apoio do chão, meus pés sugam o sumo da terra. Meus dedos abrem no chão elevando o arco dos meus pés. Este impulso reverbera em minha bacia,[22] que entrega meu peso para minhas mãos. Minhas mãos, apoiadas no chão, refletem esta experiência.

---

[19] "As the shoulder blades are floating down to the sitbones, (...) the sitbones are going to be moving away from the shoulder blades, down toward the heels and beyond. So the shoulder blades never catch up with the sitbones." Enquanto as escápulas flutuam em direção aos ísquios, (...) os ísquios se distanciam das escápulas, descendo em direção aos calcanhares e além. Então as escápulas nunca alcançam os ísquios. (Ibid. p. 116, tradução da autora).

[20] "Imagine that the round head of the femur is a ball sunk deep into the femoral socket. In your mind's eye watch the ball rotating inward so that an eye painted on its front would be turning to look at the other femoral head. Next, imagine the ball rotating, so the eye on its front look toward your head". Imagine que a cabeça redonda do fêmur é uma bola afundando na cavidade femoral. Em sua mente, observe a bola girando para dentro de modo que um olho pintado na sua frente virasse para olhar a outra cabeça femoral. Em seguida, imagine a bola girando, para que o olho em sua frente olhe para sua cabeça. (SWEIGARD, 1974, p.230-241, tradução da autora).

[21] Posicionamento dos pés herdado da técnica de dança clássica. Nesta posição, os pés acompanham a rotação externa das pernas, desde o quadril, de forma que o calcanhar do pé da frente fique junto aos dedos do pé de trás.

[22] 'The pelvis act as a shock absorber against forces coming from two directions: the downward fall of weight from the trunk and the upward thrust from the ground as it receives the impact of the weight.' A pélvis age como um amortecedor contra as forças que vêm de duas direções: a queda para baixo do peso do tronco e o impulso para cima do solo à medida que recebe o impacto do peso. (TODD, 1937, p.131)



Escápulas descem em direção ao quadril, minha nuca suaviza. Neste exato momento percebo uma formiga caminhando por minha mão esquerda. Meu diafragma hesita, abro os olhos, tudo escuro. Minha percepção dilatada acompanha a exploração da formiga pelos relevos de meus dedos. Consigo conter o ímpeto de interromper esta minúscula exploração e percebo a cabeça do fêmur cair no vinco que se aprofunda em minha virilha, como uma bola de golf que finalmente encontra sua casa. A cabeça pesa[23] para o chão, minhas vértebras lombares se acalmam, os ísquios mantêm a projeção vertical por minha determinação e intensão. As mãos recebem o peso do torso com reverência, devolvendo o impacto em forma de oposição. A musculatura das costas escorre como um rio[24] morno em direção aos ísquios. Estou com a cabeça invertida, esta é uma sensação interessante, como se o rio corresse para o alto. Minhas escápulas vão de encontro aos ísquios, descendo pelas costas, subindo em oposição à gravidade. Uma queda para o alto. Piracema.

Minha cabeça mergulha na sombra do meu ventre. É o início da tectônica da Montanha. Permaneço com os olhos bem abertos. Silenciosos. Estou no avesso da pele, aproximando do que me separa do mundo. Percebo minhas distâncias pelas oposições internas que consigo estabelecer. Nuances de tensão. Minha medida oscila. Pulsa. Silencio os ruídos desnecessários. Sou ar e fluxo sanguíneo. Formigas e formigamentos já não importam. Minha boca se entreabre e estabelece intersecção com o ambiente. Tempo suspenso, escuta delicada. A imanência pousa na pele como borboleta.

[23] "Touch your sacrum area, and let that soften and lengthen. This will help you to experience the head resting on the spine, among other things." Toque na área do sacro e deixe que isso amoleça e alongue. Isso vai ajudá-lo a sentir a cabeça apoiada no espinha, entre outras coisas ". (BERNARD, STEINMÜLLER e STRICKER, 2006, p. 161, tradução da autora).

[24] "... think of a river flowing over your spine, up the front and down the back." ... pense em um rio que flui sobre sua espinha, subindo pela frente e descendo pelas costas (Ibid., p. 70, tradução da autora).



2. Batráquio

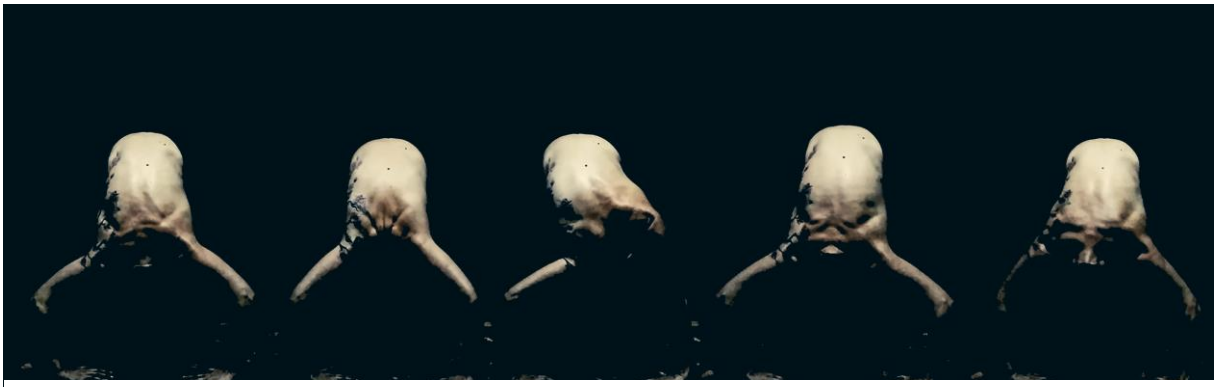


Figura 3 Batráquio. Frames para estudo. Acervo pessoal da autora.

Trago minha cabeça para minha sombra. Quanto mais aproximo, mais distante fico. As mãos aprofundam no chão, sinto minhas axilas abrirem como guelras. Meus cotovelos distanciam-se um do outro. Esta ação reflete em minha bacia, que dá indícios de uma báscula. Inspiro. Equilibro[25] a forma. Aprofundo os braços contra o chão na expiração e recupero a distância entre meus ísquios e calcanhares. Agora, ísquio em oposição à cabeça. Um vinco começa a se formar em meu trapézio. No máximo da tensão, minhas escápulas testam assimetrias.

Meus contornos estão em metamorfose. Sinto uma grande rachadura filiforme no alto do meu trapézio. Testo sua profundidade. Minha cabeça se projeta para a escuridão. Meu corpo oscila pelo ínfimo. Braços batráquios. Eu poderia saltar em minhas profundezas como um sapo no silêncio da lagoa. Meu pulmão infla num discurso silencioso pelo avesso. Meus lados direito e esquerdo coabitam a fronteira vertical. Meus ossos desenham meu espaço interno como se estivessem libertos da carne. As clavículas usufruem desta liberdade. O movimento me conduz numa

[25] "Understanding the mechanical principles of weight support which apply alike to animate and inanimate structures must be a part of this knowledge". Entender os princípios mecânicos de suporte de peso que se aplicam tanto a estruturas animadas quanto às inanimadas precisa ser parte desse conhecimento (TODD, 1937, p. 23, tradução da autora).

espécie de hipnose. Sortilégio perceptivo. Contrações e distensões reconfiguram coreografias abstratas de espessuras musculares. Batráquios são exuberâncias orgânicas.

3. Cepa



Figura 4 Cepa. Frames para estudo. Acervo pessoal da autora.

Salto. Solto o chão. Os braços pairam como sementes aladas no ar. Meus pés se enraízam[26]. As sementes ganham vida. Densificam-se como os galhos de uma cepa já madura. Os galhos secam. Estalam novas sementes. O tronco arde no fogo de agosto. Recolho-me.

[26] "8 - A line-of-movement from the big toe to the heel. [...] This, with decreased tilt of the pelvis and better control of femora close to the pelvis, results in a more centered weight thrust at the ankle joints, less pronation and eversion of the feet and hence reduction of the inside length of the feet" Uma linha de movimento do dedão do pé até o calcanhar. [...] Isso, com diminuição da inclinação da pelve e melhor controle dos fêmures próximos à pélvis, resulta em um peso mais centralizado nas articulações do tornozelo, menos pronação e eversão dos pés e, portanto, redução do comprimento interno dos pés (SWEIGARD, 1974, p. 195-196, tradução da autora).

REVISTA DA FUNDARTE
ANO 18
NÚMERO 36
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2018
FUNDAÇÃO MUNICIPAL DE ARTES DE MONTENEGRO

4. Água Viva



Figura 5 Água viva. Frames para estudo. Acervo pessoal da autora.

Crio constrangimentos de percursos para criar possibilidades de experiências.
Estou no marco zero. Todas as distâncias partem de mim.
Estou em meu casulo. Sinto a pele enrijecer-se.
Minhas costas abrem-se como uma água viva.
Inflo e esvazio.
Preciso de ar. Flutuo.
Estou imersa em água.
O silêncio aparente camufla agitações interiores.

5. Criatura de cócoras



Figura 6 Criatura de cócoras. Frames para estudo. Acervo pessoal da autora

BEARLZ, Erica Bianco. DOSSIÊ DA MONTANHA – reflexões sobre registro de processo criativo em dança a partir da Ideokinesis. *Revista da FUNDARTE*, Montenegro, p.125-150 ano 18, nº 36, julho/dezembro.
Disponível em: http://.seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/RevistadaFundarte/index>
18 de dezembro de 2018.

Meus braços deslizam para minhas coxas. Tornam-se pernas de uma criatura de cócoras. O movimento suaviza, torna-se afetuoso.

A criatura é fêmea e está a pôr ovos.

Traição: penso guardar o inapreensível.

Quase lembro a infância, mas nunca chego em alguns lugares de minha memória. Talvez seja isso, viver a utopia do encontro.

Talvez eu precise apenas sonhar. Viver de espaços e memórias evaporadas.

Quanto mais avanço, mais o lugar se evapora.

Sinto o perímetro das minhas escápulas. Meu trapézio resiste.

Vejo a Montanha pela sombra.

6. Crânio



Figura 7 Crânio. Frames para estudo. Acervo pessoal da autora.

A musculatura interna das pernas quer fundir-se na vertical, subir ao céu. Meu quadríceps relaxa, entrega-se à terra e permite algum espaço à articulação coxofemoral.

Construo uma figura evidenciando minhas sombras. Uma espécie de crânio ganha forma. Traciono minha cervical para dentro. Tento não sufocar criando espaço na garganta pelo hioide. Memórias passam no meu estômago como

eclipses. Está escuro. Noite é ver o preto, a sombra. O atravessamento noturno desaloja coisas.

O que desejo ver? O que não vejo? O que de fato faz com que eu veja?

… O que é destinado a ser visto. Nada mais.

7. Primeira cópula



Figura 8 Primeira cópula. Frames para estudo. Acervo pessoal da autora.

Minhas mãos no pescoço ocultam e revelam desenhos coreográficos. Um movimento desencadeia o outro, o corpo ganha ritmo próprio. Meus braços querem separar a cabeça do pescoço, estirando minhas vértebras cervicais.

Lentamente, ordenho com as costas o fluxo da espinha para a cabeça

A bacia gera e retém o fluxo de movimento. Despeja. Rega e acolhe.

O fluxo começa a descer pelas vértebras.

A cabeça pesa. Reage aos impulsos das vértebras. Seguro-a com força.

O chão é árido. Poeira e pedras.



A bacia recebe a seiva sugada da terra pelos pés. Sinuosa e larga, armazena o fluido. Lembra da sensualidade. O que está por existir começa sua luta pela vida. Cópula.Uma percepção envelopada, sentida, terrena. Que será isso?

Nomear é dispor as coisas avizinhadas pelo abismo até o infinito.

Estranhamento. Entro para dentro de mim. É infinito.

Sinto a gravidade chamando.

Sublime é quando a resistência à queda é máxima.

Quanto mais adentro no espaço, mais o espaço se estira, mais o espaço se adensa. Não quero chegar, apenas atravessar.

Preciso ir ao infinito para voltar munida de espaçamentos.

A cópula precisa de um tempo propício.

Meu corpo, meu peso. Minha medida, minha dimensão, no movimento exato.

Quanto mais movimento, maior o silêncio.

Quanto mais para fora eu vou, mais para dentro eu venho.

Arrepio cósmico. Não há excessos na cópula.

8. Ecdise



Figura 9 Ecdise. Frames para estudo. Acervo pessoal da autora.

BEARLZ, Erica Bianco. DOSSIÊ DA MONTANHA – reflexões sobre registro de processo criativo em dança a partir da Ideokinesis. *Revista da FUNDARTE*, Montenegro, p.125-150 ano 18, nº 36, julho/dezembro.
Disponível em: http://.seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/RevistadaFundarte/index>
18 de dezembro de 2018.



A superfície de minha pele se modifica denunciando novo redemoinho interno. O gesto rebenta. Na oposição extrema, a tensão máxima.

Síntese máxima do movimento.

Escuto o som do movimento, das frestas se rompendo, no tempo propício.

Sinto uma pulsão nômade. Experienciar é ir ao encontro?'

Nova onda de agitação se precipita.

O movimento é familiar. Estou acolhida. Será este um encontro?

Meus braços estabelecem uma moldura. Sinto a pele das minhas costas ressecarem. Preciso de espaço. Preciso das sombras. Preciso da ausência de contornos, preciso das partes, da invenção. Quero nascer.

Minhas mãos se soltam num gesto seco.

Ecdise. Um novo ser chega ao mundo.

Tensões abreviam meu corpo. Formas abstratas e obscuras se configuram.

O movimento é secretado pela pele.

Meus dedos reconhecem o chão. A terra me toca infinitamente, infimamente.

Cartografo entre a distância experienciada e a lembrada.

Traduzo o mundo que consigo. Sonho mapas impossíveis.

Troco de latitude e de longitude, vou figurando aos poucos.

O espaço esbarrou por dentro da pele.

Não vi mais nada. Era só o movimento.

BEARLZ, Erica Bianco. DOSSIÊ DA MONTANHA – reflexões sobre registro de processo criativo em dança a partir da Ideokinesis. *Revista da FUNDARTE*, Montenegro, p.125-150 ano 18, nº 36, julho/dezembro.
Disponível em: http://.seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/RevistadaFundarte/index>
18 de dezembro de 2018.

9. Pouso cruzado

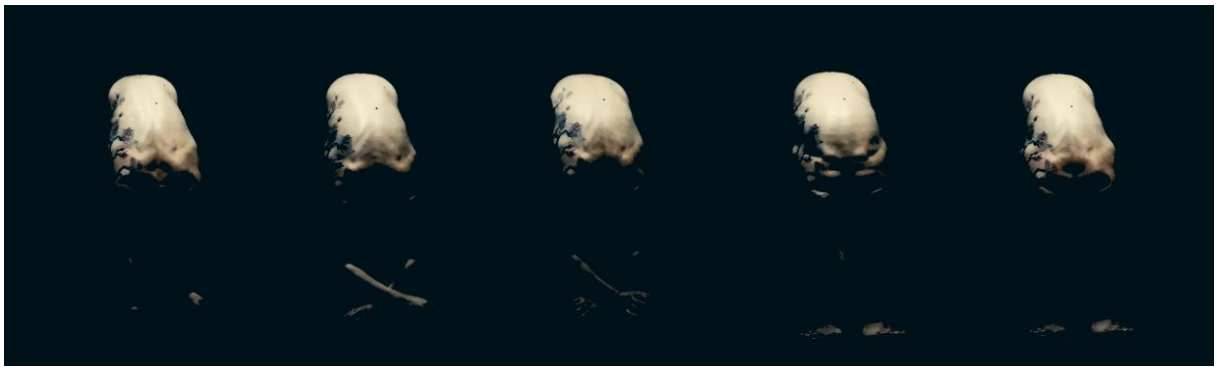


Figura 10 Pouso cruzado. Frames para estudo. Acervo pessoal da autora.

Há um grande acúmulo de tensão na região da nuca.

No ápice da extensão o corpo começa a vibrar.

Permito-me à gravidade. A respiração segue em concordância.

As mãos aprofundam no chão, mais uma vez, ísquios para o céu.

Espinha da escápula nadam em minhas costas. Outra piracema.

O fêmur[27] aprofunda no acetábulo ainda mais.

A cabeça cresce para o chão. Volto para a Montanha.

Tento organizar o fluxo de sensações experienciadas. Silêncio.

Escuto minha pulsação.

Novamente estou no infinito da terra. Meu universo se reconfigura.

Cresço em busca das estrelas. Da mais alta.

Aprofundo em busca d'água. Da mais funda.

Pausa. A imobilidade é conflito disfarçado.

[27] "Man's bones play a large part in his sense of control and position in his world. How he centers them, determines his degree of self-possession." Os ossos do ser humano desempenham um grande papel em seu senso de controle e posição no mundo. Como ele os centraliza, determina seu grau de autocontrole. (TODD, 1937, p.2, tradução da autora).

REVISTA DA FUNDARTE
ANO 18
NÚMERO 36
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2018
FUNDAÇÃO MUNICIPAL DE ARTES DE MONTENEGRO

10. Segunda cópula

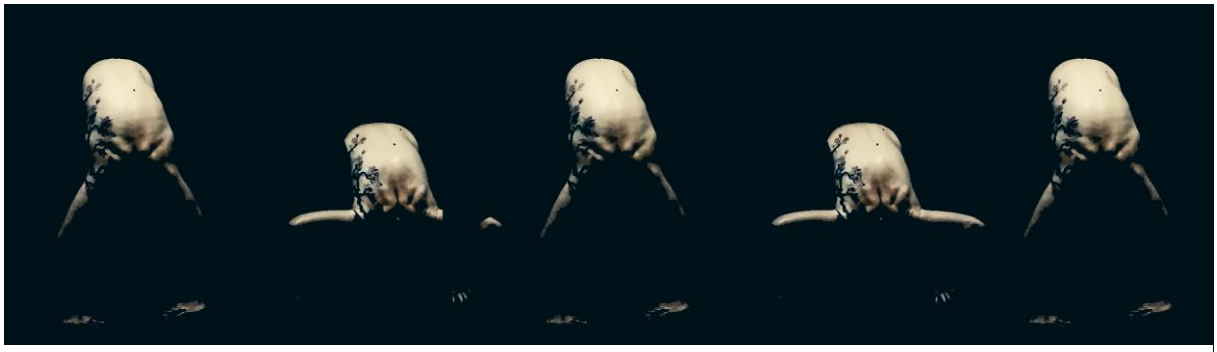


Figura 11 Criatura da segunda cópula. Frames para estudo. Acervo pessoal da autora

Tem movimentos que me põem a deslocar, tremem meu chão.

Rompem[28]. Racham minha experiência temporal.

Meu corpo treme junto. Caminho.

Existem mínimos que são o máximo do corpo.

Reminiscências. Movimentos passageiros.

Pressinto um novo cio. Preciso procriar para sobreviver.

Meu corpo torna-se espasmódico.

As intensidades dispensam qualquer necessidade de sentido.

Trago a força do rebento da semente. O grito, o choro, a oração.

Trago tudo isso e nada disso.

Renasço.

Alimento-me do que já está morto.

Retenho e espalho.

Vejo como raízes. Sou a flor, a água e a montanha.

[28] "With given conditions established, 'it happens', exactly as 'it snows, it rains' and for similar reasons; conditions are right. Movement is the result of conditions established according to fundamental principles, governing a dynamic living mechanism. Understanding the underlying principle is fundamental to understanding the movements." Com determinadas condições estabelecidas, 'acontece', exatamente como 'neva, chove' e por razões semelhantes; as condições estão certas. O movimento é o resultado de condições estabelecidas de acordo com princípios fundamentais, que governam um mecanismo vivo dinâmico. Entender o princípio por trás deste mecanismo é fundamental para entender os movimentos. (TODD, 1937, p. 7, tradução da autora).

Defendo meu território. Está seguro. Posso adormecer.

Prelúdio vespertino.

11. Canto da cigarra / novo ciclo

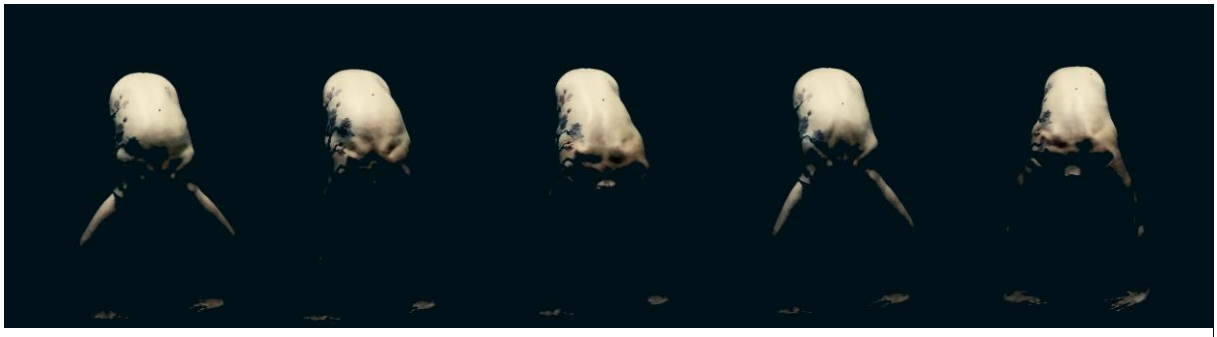


Figura 12 Canto da cigarra. Frames para estudo. Acervo pessoal da autora.

Ouço o movimento. Lembro o movimento.

Meu corpo oscila entre microtensões. Permito.

Saboreio o corpo[29] edificar-se. Decanto-me pouco-a-pouco com a gravidade.

Mergulho novamente no avesso da pele, emergindo em relevos fecundos.

Meu corpo pulsa. Outra formiga, mais passageira.

A gravidade é soberana, posso pressentir a queda.

Percebo a musculatura metamorfosear-se acompanhando o tilintar da formiga em minha mão direita. Enquanto percebo, cartografo tensões ainda por virem, numa suspensão perceptiva que abre espaço para expectativas difusas.

O corpo reconfigura o necessário para evitar o colapso da estrutura.

[29] "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 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" O corpo todo, animado como é pela memória muscular, torna-se um instrumento sensível respondendo com uma sabedoria muito superior à do raciocínio do homem ou do controle consciente. A neuromusculatura 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, 1937, p.2-3, tradução da autora).



A gravidade ajuda a cunhar matéria de expressão na carne. Corpo palimpsesto. Novo relevo. Meu corpo canaliza intensidades e experimenta sentidos outros. Quantos afetos recém-surgidos poderiam ser investidos em outras matérias de expressão? Ou o que impediria este processo?

Talvez o grau de intimidade e entrega que eu possa comportar.

Ponderações.

CONSIDERAÇÕES

Entender como a intensidade das experiências com o movimento reverberam em meu corpo, refletir sobre seus alicerces e produzir conhecimento que possa ser compartilhado a partir deste entendimento tornou-se essencial nesta pesquisa. Por meio do relato de minha experiência na performance Montanha foi possível estabelecer tensões entre minhas memórias cinestésicas e perceber como a experiência com a Ideokinesis elucidou de maneira pontual a maneira como trago o movimento à consciência, construindo novas possibilidades perceptivas para a criação em dança. Neste percurso, a autoetnografia[30] mostrou-se uma ferramenta eficaz em meus propósitos. A escrita autobiográfica permitiu checar a intensidade de minha subjetividade na construção do meu pensamento e de minha produção artística. Ajudou-me a repensar questões relativas à criação em dança com uma intimidade que outro método não seria capaz, levando-me ao âmago de minhas reflexões enquanto artista-pesquisadora, entendendo meu lugar de fala,

[30] "Autoethnography is an approach to research and writing that seeks to describe and systematically analyze (graphy) personal experience (auto) in order to understand cultural experience (ethno) [...] A researcher uses tenets of autobiography and ethnography to do and write autoethnography. Thus, as a method, autoethnography is both process and product." A autoetnografia é uma abordagem de pesquisa e escrita que procura descrever e analisar sistematicamente (graficamente) a experiência pessoal, a fim de entender a experiência cultural. [...] Um pesquisador usa princípios de autobiografia e etnografia para fazer e escrever autoetnograficamente. Assim, como método, autoetnografia é tanto processo quanto produto (ELLIS; ADAMS; BOCHNER, 2011, p. 1, tradução da autora).

contextualizando-me em relação à produção existente em dança. Esta experiência levou-me a compreender melhor minha própria produção, além de revelar-se uma possível forma de partilhar experiências no registro de processos criativos em dança. Compartilhar estes percursos é uma escolha arriscada, pois o que é compartilhado não é uma técnica, um saber, um produto específico ou uma teoria, nem mesmo uma metodologia a ser reproduzida. São relatos de uma corporeidade intensa, vivenciada ao tempo de seu registro, com a intenção - ou pretensão - de tornarem visíveis as construções das tessituras poéticas que emergiram no corpo neste fazer, evidenciando a complexidade de sua criação.

O exercício de explicitar o caminho percorrido, a exposição de minhas dúvidas e reflexões e os resultados alcançados trazem consigo o saber advindo de minha experiência, meu autorretrato, que talvez possa apontar caminhos para aqueles que desejam estudar e refletir sobre a dança. Continuo minha caminhada neste momento da minha pesquisa artística que escapa à nomeação, que carrega toda minha trajetória, que se mostra, mesmo vulnerável, à partilha.

Referências:

BERNARD, Andre; STEINMÜLLER, Wolfgang; STRICKER, Ursula. Ideokinesis: *A creative approach to human movement and body alignment.* North Atlantic Books, 2006.

ELLIS, Carolyn; ADAMS, Tony E. & BOCHNER, Arthur P. (2010). Autoethnography: An Overview [40 paragraphs]. *Forum Qualitative Sozialforschung* / Forum: Qualitative Social Research, 12(1), Art.10, http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs1101108, acesso em 25 maio de 2018.

FORTIN, Sylvie; MELLO, Trad Helena. Contribuições possíveis da etnografia e da auto-etnografia para a pesquisa na prática artística. *Cena*, n. 7, p. 77-88, 2009.
GODARD, Hubert. *Gesto e percepção* in Lições de dança 3, p. 11-35. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2001.



_____. *Reading the Body in Dance*. Rolf Lines, Boulder, Rolf Institute, v. 22, n. 3, p. 36-41, 1994.

GREINER, Christine; AMORIM, Claudia. *Leituras do corpo*. Annablume, 2005.

LOUPPE, Laurence; GARDNER, Sally. *Poetics of contemporary dance.* Dance Books Ltd, 2010.

NEWTON, Aline C. *Basic Concepts in the theory of Hubert Godard*. Rolf Lines Mar, 1995.

SALLES, Cecília Almeida. *Crítica genética*: fundamentos dos estudos genéticos sobre o processo de criação artística. São Paulo: EDUC, 2008.
SUQUET, Annie. *O corpo dançante: um laboratório da percepção*. Histórias do Corpo: as mutações do olhar, v. 3, p. 509-540, 2008.

SWEIGARD, Lulu E. Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation. University Press of America, 1974.

RENGEL, Lenira. *Dicionário Laban*. Annablume, 2003.

ROLLAND, John. Inside motion: An ideokinetic basis for movement education. Rolland String Research Associates, 1996.

TODD, Mabel Elsworth. The thinking body: A study of the balancing forces of dynamic man. Princeton Book Company Pub, 1937.