

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 “Redes Internas: ligações contínuas” apoiamos na prática como pesquisa (PAR). Propomos refletir o percurso priorizado na videodança discorrendo 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, sensations, perceptions, feelings and thoughts, which emerge, hide and reappear in the body in the scenic creation.

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.

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

Se constituir, abrir possibilidades para ter um meio de se constituir. Esse termo ressoou com insistência durante o XI Congresso da Abrace ocorrido de maneira virtual no ano de 2021. O direito de se conhecer, de ter algo que apoie o desenvolvimento da personalidade humana em todos os aspectos, garantindo o encontro e o poder de escolha. Encontrar proteção quanto aos interesses e escolhas na produção científica, literária ou artística da sua autoria. Acredita-se que o tema dos direitos humanos, trazido como principal discussão para a composição do Congresso, seja mais uma forma de resistência diante do desmonte ao acesso à pesquisa que passamos atualmente.

A respiração como tema desta pesquisa, coincidentemente, reverberou no GT Artes Performativas, Modos de Percepção e Práticas de Si. A expansão e a volta dos pulmões mexem em estruturas ósseas e musculares, uma massagem em outros órgãos. Logo, foi através da respiração que os participantes encontraram um meio de perceber-se, de se aproximar de sensações, de conectar os pensamentos para uma organização do corpo em sua totalidade. Compreender as elaborações práticas-teóricas como um campo de construção de conhecimento, onde a percepção é parte indissociável da investigação, abrindo o caminho principal para as escolhas artísticas e de novas referências.

Não é de hoje que a respiração é 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 pouca atenção era dirigida a maneira de como o corpo se movia. As artistas da dança moderna como Isadora Duncan, Ruth St Denis, Mary Wigman, Martha Graham e Doris Humphrey investigaram em suas pesquisas novos modos de movimentar-se, e encontraram na respiração o fundamento para o desenvolvimento de suas técnicas, métodos e processos criativos.

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 a 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, enriquecendo seu vocabulário e organizando suas ideias e 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). Martha Graham (1894 - 1991) utilizou a respiração como ponto de partida para a criação de sua técnica, a qual tem um momento de contração seguida de uma expansão, comparado ao movimento expressivo da vida (GARAUDY, 1980). Com as conexões realizadas para a pesquisa em andamento, Martha Graham 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. 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).

Em busca por referências que pudessem contribuir para o estudo da respiração nas práticas e na criação artística, 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 Rudner 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 podem ser compartilhados por meio de transmissores colocados no corpo do intérprete-criador, que capturam os sons dos músculos impulsionando os movimentos, do sangue correndo nas veias, das articulações mexendo e claro também batimentos do coração. Esses dispositivos, sem fio, são colocados no peito do dançarino e 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 do espetáculo. 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.

Acreditamos que seja importante destacar o contato que teve dentro da companhia Twyla Tharp, tendo como referência a própria fundadora e coreógrafa da companhia. Focando em seu percurso em Nova Iorque, Tharp estudou na escola do *American Ballet Theatre* e com grandes estudiosos do movimento da dança moderna: Martha Graham, Merce Cunningham, Paul Taylor e Erik Hawkins (ACADEMY OF ACHIEVEMENT, 2007). Essas conexões a partir de encontros e estudos podem esclarecer algumas influências de matrizes e núcleos de movimentações trabalhadas por Tharp.

Percebe-se uma ligação clara da respiração com a obra de Rudner e Janney. Tendo o coração sendo um dos principais responsáveis pelo som da obra, a respiração entra com a possibilidade de interferir no batimento cardíaco, assim como possibilitar a tranquilidade para escutar os sons internos emitidos pelo corpo em movimento. A atenção e percepção destes sons tornam-se então o ritmo musical da obra. Portanto, a respiração pode favorecer uma mudança no ritmo corporal, pois pode-se treinar uma escuta de seu fluxo, aprendendo a ampliar a inspiração e expiração do ar, e deste modo afetar o ritmo cardíaco. Um ciclo, o qual a respiração, em parte, controla o corpo e também estimula esse mesmo corpo. 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, portanto não podendo ser segregado em fatores motores, sociais e intelectuais, pois eles são todos interligados.

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 nossa³)

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 e, 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). Todd desenvolve uma abordagem em que mente e corpo não funcionam separadamente. Através de informações necessárias que são dadas por meio das imagens, que possibilitam a atuação no sistema nervoso na escolha de como irá movimentar a ideia que esta imagem propõe, a organização do corpo ocorre de uma maneira identificada por Todd de psicofísico ou psicofisiológico. (SWEIGARD, 1974).

A 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.

³ 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.

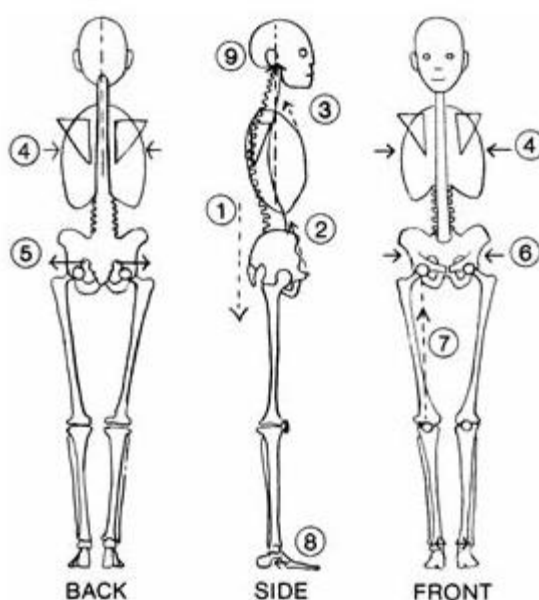
O método de ensino de Todd levou esta autora a estudar a localização e direção do movimento na estrutura do esqueleto em resposta ao uso de imagens e o alinhamento da estrutura do esqueleto em relação à linha de gravidade na posição vertical. Os resultados desses experimentos levaram a autora não apenas 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 nossa⁴)

Assim, é a partir das nove linhas de movimento trabalhadas na *Ideokinesis* que o processo criativo está se gerando, tanto como meio para a organizar e preparar o corpo antes da prática, quanto estímulo 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 nossa⁵).

⁴ 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 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.

⁵ 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).

O estudo para a criação de “Redes Internas: ligações contínuas” constou de aquecimento e preparação corporal por meio de exercícios de percepção do corpo e suas partes, de sua sensibilização, do fluxo da respiração, assim como a ênfase no percurso das nove linhas de movimento, seu início, trajeto e finalização na posição estática e em movimento.

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 rememorar 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 já visualizada nos desenhos, e o que acontece com o corpo durante sua contemplação, visto que cada linha de movimento possui uma localização e finalização específicas. Estas linhas estão relacionadas a uma específica imagem, pois reporta-se a partes interligadas no corpo.

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 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.

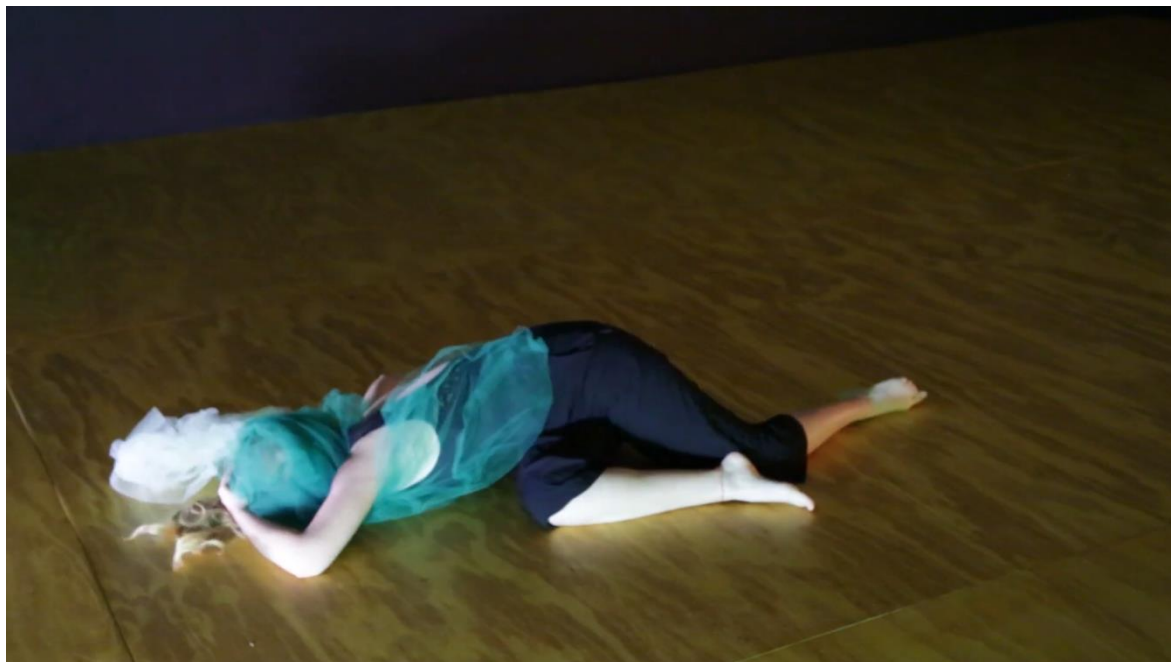


Foto e intérprete: Júlia Ferreira, videodança “Redes Internas: Ligações contínuas”.

Em continuidade, as qualidades dos movimentos foram pouco a pouco reconhecidas. As primeiras investigações apontaram essas informações, as quais foram anotadas, 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 conectavam 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.

Em outras investigações surgiu outra imagem, muito presente, forte e clara. 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. Este tubo de tule trouxe a sensação de contornar o espaço em que está, sem fim, em um contato suave. A independência da parte superior do corpo nos leva a aumentar 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. Assim, se destacaram movimentos espiralados da cabeça aos pés, evidenciando as movimentações em um eixo vertical. Pelo espaço estar bem delimitado, ocorreram poucas expansões laterais, 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 se conduziam através do peso, em que dialogavam com o movimento que ocorria no tronco. Após as suspensões trazidas pela inspiração, o peso era algo que se conectava diretamente com o chão e que oscilava a partir de uma imagem de uma figura de um oito, que ia até os pés e retornava. A bacia também realizava um movimento repetitivo evidenciando o desejo de soltar-se, das quais iniciavam esse movimento de circundar o espaço em que se encontrava, mas rapidamente tomava 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.



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

Para apresentação online do processo criativo foi realizada uma filmagem, e também uma edição do conteúdo. As imagens foram registradas através das sensações que as próprias experimentações trouxeram no processo. A do experimento com a imagem do túnel foi realizada a partir de uma visão de cima, e a do tule verde no chão como uma visão não aproximada, tendo o espaço contribuído e se tornado parte da movimentação realizada na cena.

A escolha em realizar uma videodança 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 se fez mais presente a partir de 2019, com a participação do grupo de pesquisa Dançaberta na organização e produção do Festival Internacional de Videodança Sans souci - Edição Brasil, 1ª em 2019 e 2ª em 2020. Estar na produção do festival possibilitou um contato maior com as organizadoras, assim, desenvolvendo atenções e entendimentos para escolhas na área de vídeo e a sua configuração.

Em 2020, sua segunda edição brasileira ocorreu de maneira online, e já estando com as restrições colocadas pela pandemia do coronavírus, uma frente de submissões de vídeo curtos ou com o tema da quarentena foi aberta. Como as reorganizações para continuar as atividades do corpo já estavam ocorrendo em virtude da pandemia, Ferreira criou, gravou e editou a primeira videodança. Com a

videodança aprovada para a mostra “Quarentena”, encontrou-se um outro modo de apresentar as movimentações a que o corpo se propôs a realizar. Com o passar da pandemia, e com as situações não tendo prazos e visões definidas, escolheu-se continuar na investigação da videodança, para a apresentação do trabalho cênico final de todo o percurso do mestrado.

Ajustando ainda as novas informações que a pandemia trouxe para os estudos, se encontra um percurso de muitas possibilidades ainda a serem desenvolvidas. Vendo cada ponto colocado, existem matrizes ainda a serem destrinchadas para que se chegue a um resultado que estabeleça uma maior proximidade com a pesquisa, e também, com características estéticas mais definidas. 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.

Deste modo, retoma-se também a conteúdos trazidos durante o GT Artes Performativas, Modos de Percepção e Práticas de Si, que ainda é um campo a ser percorrido através de leituras que tratam dessa relação da respiração com a doença pandêmica atual. Impossível não estabelecer uma relação entre esta pesquisa e o que ocorre mundialmente na atualidade, tanto em relação a respiração e consequências para o movimento, mas também um ampliar de referências por meio de inúmeras pesquisas e textos publicados. 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>. Acesso 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.