



Contato

Improvisação

Conceitos, princípios e ensino

Tradução de textos da revista Contact Quarterly

Núcleo Improvisação em Contato

Contato Improvisação

Conceitos, princípios e ensino

Tradução de textos da revista Contact Quarterly

Sumário

7 Nota do Núcleo

11 Apresentação do tradutor

17 Textos da revista Contact Quarterly

Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook, vol. 1

- 19** Prefácio para o volume 1 do *Contact Quarterly Contact Improvisation Sourcebook* (1997) - Nancy Stark Smith
- 23** Uma questão de delicadeza (1976) - Steve Paxton
- 25** Carta da editora (1977) - Nancy Stark Smith
- 27** Relato da editora / Lua alta - Reflexões na 11ª hora (1977) - Nancy Stark Smith
- 29** Nota editorial (1978) - Nancy Stark Smith
- 31** Transcrição de aula (1978) - Steve Paxton
- 33** Uma pequena história (1979) - Lisa Nelson e Nancy Starck Smith
- 35** Perguntas e respostas (1981) - Steve Paxton
- 39** O que estamos ensinando? (1982) - Randy Warshaw
- 47** Ainda em movimento (ou Movendo-se em pausa (1983) - Steve Paxton
- 53** Dança solo (1985) - Steve Paxton
- 55** A pequena dança, o ficar em pé (1986) - Steve Paxton
- 61** Improvisação na Educação em Dança (1987) - Aat Hougée
- 67** Improvisação é... uma palavra... para algo... que não pode... manter um nome (1987) - Steve Paxton
- 79** Igualitarismo e Hierarquia em Contato-Improvisação (1988) - Cynthia Novack
- 85** A queda depois de Newton (1988) - Steve Paxton
- 91** Respostas para não serem questionadas (1989) - Karen Nelson
- 95** Hier-visibilidade (1989) - Steve Paxton

- 99** 25 Questões sobre improvisação (1989) - Nancy Smith e Lisa Nelson
- 101** Fazendo contato com segurança (1990) - Diane Elliot
- 111** O que está na bolsa? Questões que permanecem à sombra do Contatato Improvisação (1990) - Martin Keogh e Kirk Andrews
- 123** Contato-Esqui (1991) - Tom Giebink
- 127** Hélice (1991) - Steve Paxton
- 135** 3 dias (1992) - Steve Paxton
- 153** O corpo em movimento: um curso integrado (1992) - Alan Ptashek
- 159** A fonte (1992) - Christina Svane
- 163** Esboçando técnicas interiores (1993) - Steve Paxton

Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook, vol. 2

- 181** Prefácio ao volume 2 do *Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook* (2008) - Nancy Stark Smith
- 185** Nota editorial (1986) - Nancy Stark Smith
- 189** Espelho na parede: uma visão de dentro de um dueto de contato (1994) - Jo Kreiter
- 193** Coesão e não coesão: notas da *Harbin Jam* do *Memorial Day* de 1993 (1994) - Barry Hynum
- 203** O homem na caixa (1995) - entrevista com Steve Paxton
- 209** A questão do sexo (1996) - Lori B. e Steve Paxton
- 229** Revolução do Toque: dando dança (1996) - Karen Nelson
- 233** Amor e sexo, toque e peso: 11 notas sobre sexualidade, sexo, gênero, comunidade e contato improvisação (1996) - Keith Hennessy
- 239** Tocar (1996) - Steve Paxton
- 245** Ensino de contato: notas de pesquisa (1997) - Martin Keogh
- 251** Encontrando o equilíbrio: um pequeno guia para a parada de mão (1999) - Mary Prestidge
- 259** Contato-Improvisação ou o que acontece quando eu foco minha atenção nas sensações da gravidade, da terra e do meu parceiro (1999) - Daniel Lepkoff
- 263** Movendo-se desde a pele: um estudo exploratório (2000) - Dieter Heitkamp
- 281** Colheita: Uma história do Contato Improvisação (2005) - Nancy Stark Smith
- 299** Escuta (2006) - Ray Chung
- 301** Tônus de relaxamento (2006) - Karen Nelson
- 303** Cair (2007) - Martin Keogh
- 307** Excertos da palestra de Steve Paxton no encontro "CI 36" (2009)

Nota do Núcleo

Após 11 anos de realização e produção do Encontro Internacional de Contato Improvisação em SP, por conta da pandemia, tivemos de adaptar todas as ações do nosso projeto para que acontecesse de maneira virtual. Ampliamos algumas fronteiras nessa prática de dança e ficamos inquietos sobre como poderíamos continuar essa investigação mesmo no caos de uma pandemia.

Além disso, com o falecimento da Nancy Stark Smith¹, sentimos a urgência de traduzir textos escritos no nascimento do C.I. para tentarmos refletir sobre o que queremos fazer com essa dança. Se achamos pertinente questionar o futuro dessa prática, talvez seja pertinente investigar sobre suas origens. Por isso, direcionamos nossas energias para que fosse possível compartilhar um material sobre o contato improvisação e a improvisação. Escolhemos então textos da revista Contact Quarterly e uma parte do livro “*Dancing Deeper Still*” (Dançar mais profundamente ainda), de Martin Keogh.

1 Em 1972, Nancy Stark Smith dançou nas primeiras apresentações de contato improvisação em Nova York com Steve Paxton e outros e continuou a ser fundamental para seu desenvolvimento como dançarina, professora, performer, organizadora e escritora / editora, trabalhando extensivamente ao longo dos anos com Paxton e outros. Em 1975, foi cofundadora do Contact Quarterly, veículo de movimentação de ideias, periódico internacional de dança e improvisação, que co-editou e produziu com Lisa Nelson até 2020. Nancy faleceu no ano de 2020.

A dança do Contato Improvisação: Conceitos, princípios e ensino

Neste arquivo apresentamos a tradução de alguns textos da Contact Quarterly, escritos por diferentes autores(as). “Contact Quarterly, um veículo para ideias em movimento” é um jornal internacional de dança, improvisação, performance e artes do movimento contemporâneo. Nele você pode acessar a voz de dançarinos(as) em escritos que lançam luz sobre as muitas formas e práticas emergentes de dança e improvisação, abordagens de movimentos somáticos e processos criativos que intrigam e nutrem nossa forma de arte.

Por se tratar de uma revista independente, sua produção e continuidade necessitam da colaboração das(os) leitoras(es) e instituições. Em meio a precariedade de recursos, a revista segue sobrevivendo na esperança de alcançar outros públicos.

O Núcleo Improvisação em Contato é um coletivo de artistas, iniciado em 2011, interessadas na pesquisa e no aprofundamento de uma vertente da dança contemporânea, o Contato Improvisação, e consequentemente na criação cênica. Partindo da fisicalidade e de questões específicas que emergem da prática e da reflexão sobre o contato improvisação, o Núcleo mantém ainda as ações de formação e difusão com a organização de Cursos, Oficinas, Jams/Encontros abertos de improvisação, com diferentes enfoques. Sob a direção e orientação de Ricardo Neves - Diretor Artístico do Encontro Internacional de C.I. em São Paulo e da Ilhabela, professor, coreógrafo e bailarino, acumula em seu repertório diversos experimentos cênicos além de obras coreográficas, dentre as quais destacamos: Em busca do Peso Perdido, Relation X e Urban Feral. Nossa formação atual é composta por Ricardo Neves, Dresler Aguilera, João Gomes, Manuela Aranguibel, Mariana Taques, Ricardo Aparecido Silva e Ryan Lebrão.

Parte da nossa história enquanto grupo, está relacionada com a parceria da Radar Cultural Gestão e Projetos, que se estende desde 2011. A Radar é comandada pela Solange Borelli que em 2007 fundou a produtora, focada em companhias de dança e teatro. Além de se dedicar hoje de forma integral à produção, Solange coordena cursos e palestras sobre produção cultural, política cultural, elaboração e formatação de projetos culturais. Na equipe, contamos também com Maju Tóffuli e Rafael Markherz sempre apoiando as ações realizadas nesse projeto.

Nota do Núcleo

A prática do C.I. na América Latina tem se intensificado, mas por algum motivo acaba sendo pouco documentada, registrada ou organizada no formato de textos, livros e vídeos em português. O material que selecionamos e produzimos intenta contribuir de alguma maneira com as reflexões sobre a dança. Revisitar conceitos históricos a partir do ponto vista construído até então, permite que possamos observar através de um posicionamento político, social, econômico, racial, tudo o que possa criar padrões excludentes ou rígidos para a constante autorreflexão do que estamos disseminando. Essa observação dá importância para os pontos principais da história do C.I., mas questiona se algumas estratégias já vividas podem ser atualizadas para o contexto que vivemos hoje. A partir de uma origem norte americana, olhar para a história latino americana e como o contato improvisação se relaciona com ela.

Esta coletânea inclui alguns textos traduzidos por outros tradutores, dentro do contexto de um projeto organizado por Diego Pizarro, que se iniciou em 2012 e seguia em desenvolvimento, e que enriquecem enormemente o conjunto de textos que escolhemos e traduzimos. A Diego e a estes tradutores, nosso imenso agradecimento!

Agradecemos também enormemente a Daniela Braga pelas pontes com a *Contact Quarterly* e por levantar a discussão sobre a necessidade de uma política geral de tradução e internacionalização de textos sobre Contato Improvisação, que consideramos que deve seguir sendo pensada e fomentada.

Também agradecemos imensamente a Lisa Nelson pelo grande apoio, abertura e confiança com que abraçou este projeto e a cada um dos autores, que generosamente autorizaram a tradução e publicação de seus textos. E agradecemos a João Fiadeiro, pela valiosa revisão de traduções de textos de Steve Paxton.

Por fim, agradecemos ao Programa Municipal de Fomento à Dança da cidade de São Paulo, que financiou este trabalho e sem o qual um projeto como este não teria sido possível.

Núcleo Improvisação em Contato e Radar Cultural Gestão e Projetos.

Apresentação do tradutor

Foi com imensa alegria que aceitei o convite do Núcleo Improvisação em Contato e seu diretor Ricardo Neves, para traduzir um conjunto bastante significativo de textos publicados na revista *Contact Quarterly*, e uma parte do livro “*Dancing Deeper Still*” [Dançar Mais Profundamente Ainda] de Martin Keogh, importante professor e artista do Contato Improvisação, que enfoca questões muito relevantes sobre a pedagogia dessa forma de dança.

Os textos aqui reunidos e traduzidos constituem um acervo de grande importância para a comunidade de praticantes, dançarinos, pesquisadores e interessados no Contato Improvisação e também interessados em dança, movimento, artes do corpo e práticas somáticas de um modo geral.

Neste conjunto de escritos, o leitor encontrará textos de discussão e reflexão sobre implicações pedagógicas, estéticas, políticas e sociais dessa forma de dança, como também informações históricas, dicas e orientações técnicas, sugestões e discussões sobre métodos e procedimentos de ensino, relatos de experiência, que incluem temas como dança e deficiência física, sexualidade e diversidade de gênero e orientação sexual, dança e política, sentidos da improvisação, formação em dança, entre outras temáticas urgentes e contundentes.

A revista *Contact Quarterly* foi criada logo nos primeiros anos de desenvolvimento do Contato Improvisação (seu primeiro número data de 1975), a partir

A dança do Contato Improvisação: Conceitos, princípios e ensino

de uma *newsletter*, isto é, uma mala direta de troca de notícias, discussões e informações entre os praticantes de contato, que foi proposta como um modo de fazer circular a informação e qualificar a prática e o ensino dessa forma de dança.

O empenho em editar e publicar essa revista decorreu da escolha por parte dos criadores do Contato de não o patentear, não propor formações oficiais, nem nenhuma outra forma de policiamento ou controle institucional sobre quem poderia ou não ser autorizado a ensiná-la. Sendo assim, a CQ, que segue em atividade, se tornou uma espécie de espaço principal de discussão, reflexão e intercâmbio sobre o Contato Improvisação e, com o tempo, sobre dança contemporânea, práticas somáticas e artes do corpo e do movimento em geral. No entanto, como o idioma inglês não é nosso idioma e tampouco é conhecido pela maioria da população brasileira, grande parte dos praticantes, professores e dançarinos brasileiros não têm acesso a tais discussões e informações, de modo que essa tradução cumpre um importante papel no sentido de ampliar esse acesso e contribuir para nos articular a discussões internacionais sobre o Contato e a dança em geral.

12

Toda tradução implica decisões e escolhas por parte do(s) tradutor(es/as). De um modo geral, nossa abordagem nesta tradução procurou uma correspondência o mais próxima possível da forma e das escolhas linguísticas do texto original, evitando ao máximo inserções e adições por parte do tradutor. Também optamos por evitar ao máximo anglicismos, isto é, o uso de palavras em inglês para expressar algo que pode ser dito com palavras em português. Sendo assim, em quase todos os casos, escolhemos traduzir para o português mesmo palavras e expressões em inglês que já são bastante usadas no Brasil. Por exemplo, traduzimos “*workshop*” por “oficina”, “*feedback*” por “comentário/avaliação/retorno (dependendo do contexto)”, e assim por diante.

Além disso, cabe apontar algumas questões sobre o uso em português de algumas palavras em inglês:

A palavra *performance* é usada na língua inglesa muitas vezes de modo diverso da maneira como a usamos em português. Se no Brasil em geral a utilizamos para nomear uma linguagem específica da arte (que em inglês é nomeada como *performance art*), ou então como sinônimo de desempenho (como nas expressões “performance de um atleta”, “performance sexual” etc.), em inglês o uso dessa expressão é mais amplo e corriqueiro,

Apresentação do tradutor

abrangendo noções que em português cabem dentro das palavras “cena”, “apresentação”, “execução”, ou mesmo “ação”. Se em português haveria um cuidado em diferenciar por exemplo a performance de um performer, da atuação de um ator, em inglês ambos os termos poderiam estar incluídos na palavra *performance* (que também nomeia a execução ao vivo de uma peça musical, ou ações em geral que são assistidas ou testemunhadas, como a ação de um sacerdote *performando* um ritual religioso). Para tentar indicar esse uso amplo da palavra em inglês e evitar a ideia de que performance seria somente uma linguagem artística específica, muitas vezes optamos por traduzir essa palavra por palavras como “cena”, “apresentação” ou outras palavras em português, mas em geral indicando que no texto original a palavra usada é *performance*.

Outra palavra muito usada nos textos aqui traduzidos é *awareness*. Em português, ela pode ser traduzida por “consciência”. No entanto, em inglês existe uma diferença entre *consciousness* e *awareness*, que nosso idioma não possui. *Awareness* se refere a estar ciente da existência de algo, perceber e ter atenção sobre algo, enquanto *consciousness* pode implicar mais ênfase em processos mentais conscientes, nomeação, elaboração mental, deliberação voluntária, entre outros. Na maior parte dos casos traduzimos *awareness* como consciência, mas por vezes indicando a palavra usada no texto em inglês, principalmente quando a diferença entre *awareness* e *consciousness* era importante no texto original.

Um outro exemplo, *healing*, geralmente traduzida em português como “cura”, também tem no inglês nuances de sentido diversos da palavra “cura” em português. Em casos desse tipo, por vezes optamos por fazer notas de rodapé indicando algumas dessas nuances.

Ainda a palavra *contactors*, usada para se referir aos praticantes do Contato Improvisação, aqui foi traduzida como “contateiros”, expressão já usada pelos praticantes em São Paulo.

Por fim, para não estender demais essas considerações mais técnicas, cabe apontar que a expressão que nomeia a nossa forma de dança, *Contact Improvisation*, carrega também algumas questões. Considerando a estrutura gramatical do inglês, nessa expressão, a palavra *Contact* está qualificando, funcionando como um adjetivo, para a palavra *Improvisation*. Nesse sentido,

A dança do Contato Improvisação: Conceitos, princípios e ensino

uma tradução mais precisa seria “improvisação em contato” ou “improvisação de contato”. Porém, tendo em vista a disseminação no Brasil da tradução mais usada, “Contato Improvisação”, optamos por também traduzir sempre dessa mesma forma. Em um texto, no entanto, traduzido em parceria com Diego Pizarro, optamos por utilizar a tradução que ele propõe “Contato-Improvisação”, com hífen, como modo de ao mesmo tempo respeitar a expressão mais usada no Brasil, mas também fazer uma referência ao sentido da expressão original em inglês.

Esperamos que este trabalho contribua para aprofundar a pesquisa, a reflexão, o conhecimento e a prática do Contato Improvisação para leitores do idioma português e alimente a difusão e o amadurecimento dessa prática nos países falantes dessa língua.

Pedro Penuela

Textos da revista Contact Quarterly

*Contact Quarterly's Contact Improvisation
Sourcebook, vol. 1*

Prefácio para o volume 1 do *Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook*

[Livro de consulta sobre Contato Improvisação da revista Contact Quarterly]

Nancy Stark Smith

Tradução: Pedro Penuela

“O ponto principal da mala direta [newsletter] é permanecer em contato... se pudermos manter a bola rolando de modo que cartas de várias fontes se somem, possivelmente teremos um manejo de diferentes questões em sinergia. Encaminhar questões de uma edição à outra contribuirá com dimensões diversas à nossa circular. Eu sinto fortes prós e contras promoverem nosso crescimento e fazerem da nossa mala direta uma reflexão melhor sobre nossas múltiplas pausas e movimentos” (Steve Paxton, CQ Newsletter, Vol. 2, no. 1, Outono de 1976)

É o 25º aniversário do Contato Improvisação neste ano, uma ocasião para celebrar e refletir sobre o Contato Improvisação como forma de dança e sobre seu crescimento de uma semana de apresentações [performances] na Galeria John Weber em Nova York, em junho de 1972 iniciada por Steve Paxton com um grupo de dançarinos, a uma forma de movimento praticada por milhares de pessoas em todo o mundo. Tem sido uma evolução notável, em grande parte relatada nas páginas da *Contact Quarterly*.

Em 1975, com alguns anos já neste trabalho, começamos a ouvir sobre lesões físicas resultantes da prática de pessoas fazendo Contato depois de o terem visto em apresentações, sem uma introdução ao trabalho sutil com a sensibilidade que subjaz a atividade física mais vigorosa. Como manter o trabalho seguro? Perguntamo-nos. Steve e o pequeno grupo que continuava

praticando e apresentando o trabalho com ele consideramos registrar o nome e certificar ou autorizar professores. Os documentos preliminares foram preparados, mas nunca foram assinados. A perspectiva de policiar o Contato não nos atraía. Mais interessante era a ideia de criar um veículo de comunicação, uma mala direta [newsletter], onde reportar as atividades e o pensamento corrente dentro do trabalho, assim mantendo-o aberto, e nos convidando a nós mesmos e aos outros para o diálogo.

Essa parece ter sido uma decisão crucial, que levou à considerável expansão do trabalho e a seu enriquecimento por muitos indivíduos ao longo dos anos.

Desde a I Conferência Europeia de Professores de Contato, na Holanda em 1985, Margot Rijven, Karen Nelson e eu manufaturamos um rápido compêndio fotocopiado de escritos sobre Contato Improvisação de todos os números da *Contact Quarterly Dance Journal* que pudemos ter em mãos em Amsterdam, incluindo muitos dos números iniciais. Era um volume acessível e fascinante que nós reimprimos duas vezes para as conferências de professores de contato nas *Breitenbush Hot Springs Contact Jams* [Jams de Contato das Termas de Breitenbush], no Oregon, em 1986 e 1987. Nós vendemos as cópias restantes através da CQ e foi o fim disso.

Em honra do jubileu de prata do Contato Improvisação, e porque muitos de nossos números iniciais já estão esgotados, a CQ produziu esta nova e atualizada edição limitada do *CI Sourcebook* [Livro de consultas do CI]. Nela você encontrará a maioria dos escritos sobre Contato Improvisação que apareceram na CQ desde seu início como *Contact Newsletter* [Mala direta do Contato] em 1975 até o volume 17, de 1992. Os números da CQ de 1993 até o presente [1997], contendo quantidades crescentes de diálogos sobre o Contato, estão disponíveis através da CQ como números passados.

A feitura do *CQ/CI Sourcebook* foi um grande trabalho, maior do que qualquer um de nós esperava. Cada página foi cuidadosamente preparada por Hariett Jastremsky e Mette Gustavsen, fotocopiada diretamente das páginas da revista original com o mínimo de alterações, com a inclusão da citação do volume e do ano ao final de cada página para orientar você leitor. Elas maneiram todos os aspectos de uma produção crescentemente complexa com graciosidade, curiosidade, criatividade e bom humor.

Algumas explicações sobre as seções que se repetem nos títulos no livro: “Definições” eram um destaque recorrente nos primeiros anos da CQ. Nós incluímos uma definição diferente de Contato em cada número, junto com uma foto, deste modo esperando registrar a variedade de estilos usados para apresentar/descrever esta nova forma de movimento, conforme ela se desenvolvia; muitas estão incluídas aqui. Conforme a CQ cresceu, muitos “departamentos” foram criados na revista para apoiar o crescente intercâmbio entre os praticantes de Contato. “Assembléia [round up]: CI em perspectiva” foi uma seção ativa de 1976 a 1981 e incluída uma variedade de resenhas e visões do trabalho. Em 1984 nós instituímos “Ainda movendo¹ [still moving]: jargão do Contato e diálogos”, para encorajar discussões em profundidade do processo de trabalho, que estavam além dos relatos e notícias na seção de divulgações da revista. Essa coluna continua crescendo em conteúdo e em tamanho ao longo dos anos.

O *CQ/CI Sourcebook* contém evidências vivas e pessoais do crescimento do Contato Improvisação como uma forma de duetos, da comunidade que cresceu ao redor dele e da atual evolução da revista. Evidências das pessoas tomando iniciativas para fazer eventos acontecerem e tentando, de muitas formas, articular seus achados. Percorrer a leitura desses anos dos escritos na CQ é como seguir uma escavação arqueológica, ao coração e mente do trabalho conforme ele vive nas pessoas que o fazem. É uma satisfação ter essas páginas reunidas em um único volume. O espírito de descoberta e troca é forte; a reflexão, dimensional.

Nós esperamos que você ache o *Sourcebook* uma aquisição útil e prazerosa para sua biblioteca. Suas respostas, assim como nossos próprios escritos sobre Contato, são sempre bem-vindas na caixa postal da CQ. Por favor não hesite em fazer contato.

Nancy Stark Smith

Coeditora, CQ

Junho 1997

1 Tradução alternativa: “movendo em pausa”. Comentário do Tradutor: a palavra *still* em inglês pode significar tanto “ainda” como também “em pausa, parado”. A ambiguidade desses dois significados é explorada em diferentes expressões usadas nos textos da CQ.

Uma questão de delicadeza

Steve Paxton

Tradução: Pedro Penuela

Em resposta à carta de Daniel Lepkoff no último número (número quatro/ primavera de 76), uma questão: quão distante das aulas e conceitos de Contato já definidos alguém pode estar e ainda continuar a chamar seu material de Contato Improvisação? Há dois setores que essa questão afeta: os contateiros e o público; isto é, estudantes, estudantes em potencial, ou visões do contato – a imagem pública pela qual até certo grau o Contato Improvisação se define.

O Contato não é uma coisa acabada. Mudanças em sua metodologia e resultados são esperadas. Porém, a definição que ele conseguiu tem sido consistente, dando uma continuidade útil para os novos performers que querem comunicar, especialmente no papel, o que eles estão fazendo em apresentações e aulas. Para os estudantes de Contato (dos quais deve haver muitas centenas no momento deste escrito), parece já justo tanto seguir procedimentos desenvolvidos para ajudá-los a dançar com a comunidade de contateiros mais amplamente, quanto indicar em títulos e descrições de aulas (como o *Mangrove* tem feito) a ponte entre o Contato Improvisação e novas atitudes derivando do Contato, que são na verdade bastante diferentes dele na prática. A delicadeza aparece aqui: quão ampla deve ser a definição de Contato? E o Contato está bem usado nessa extrapolação? Uma posição extrema relativa ao núcleo estabelecido do Contato Improvisação deveria

provavelmente receber um outro nome ou ser reservada a contateiros avançados para os quais as referências sejam claras.

Este é um século de extrapolação. Não é coincidência que a revolução industrial, as artes modernas, o ritmo aumentado da comunicação e das viagens tenham todos ocorrido nestes últimos 100 anos. Mudanças de atitudes, ambiente, ideias, realidade, acontecem bastante mais facilmente agora e o problema é esse, a mudança é barata. A definição tornou-se difícil de estabelecer ou manter.

O artista tem um dever/direito de manipular as técnicas que contribuem com sua arte. Há, contudo, responsabilidades para que essas técnicas sejam mantidas livres de confusão. Para aqueles dançarinos já familiarizados com técnicas de Contato, pode ser que uma maior aventura improvisacional seja encontrada fora da moldura do Contato. Ela deve, contudo, ser chamada de Contato? A diluição ou o refinamento dessa experiência central depende da consideração que damos à sua apresentação.

Carta da editora

Nancy Stark Smith

Tradução: Pedro Penuela

Bem-vindo/a/e. Sim; você está no lugar certo. A *Contact Newsletter* mudou para tornar-se a *Contact Quarterly* – uma publicação lançada voluntariamente por Associação Livre quatro vezes ao ano (a cada estação). Associação Livre não é um nome oficial para aqueles de nós por trás da *Quarterly*, mas um termo que captura o espírito da nossa colaboração. Nosso pessoal muda a cada número, dependendo de (1) qual das costas¹ está hospedando a produção, e (2) a disponibilidade e interesse de contateiros locais para trabalhar na produção.

Nosso centro comum é um conhecimento experiencial e de trabalho do Contato Improvisação. Até agora, cada um que se ‘associou livremente’ em qualquer das publicações da *Newlsetter/Quarterly* tem alguma experiência com essa nova, agora já com quase cinco anos de idade, dança-movimento-meditação-arte-esporte-evento-peça. Sobre esse solo básico comum nós ‘ficamos em pé’², e desse ficar em pé nós nos sacudimos – para dentro de nossos mundos sobrepostos a fim de coletar material e entusiasmo para canalizar de volta através do centro e para fora tão longe quanto possam viajar. Chegando com segurança e com notícias.

O Contato é interface. E apesar de que há somente algumas faces

1 Referências as costas leste e oeste dos EUA (N. do T.)

2 Referência ao exercício da pequena dança, também chamado de ‘ficar em pé’ [stand]. (N. do T.)

que você já viu antes, há muitas mais de onde elas vieram. Transparências paralelas. Duas pessoas inventando a eletricidade com dias de diferença uma da outra em lados opostos do globo. Coincidência? Sim, Co-incidência. E de uma maneira similar, mas menos dramática, nós descobrimos mais de nós mesmos a cada dia.

O Contato Improvisação tem a qualidade única de ser acreditado – quer seja admirado, respeitado, desprezado, repreendido, inflado ou ignorado. Sim tempo real. Sim corpos reais. Sim pessoais reais. Essa credibilidade particular permite ao Contato Improvisação e àqueles envolvidos nele correr tangencialmente a muitos mundos – relacionando-se profundamente com esses mundos sem distrair-se ou diluir-se. De fato, a comunicação que nós continuamos a desenvolver entre nós e articular em nossas danças nos serve bem também fora de nossa rede imediata. É o que cria nosso acesso às faces não familiares, às que estão rapidamente emergindo e às numerosas pessoas que ainda não apareceram que estão trabalhando com o material de forma tão direta como a que tentamos em nosso ensino, trabalho cênico e escrita sobre Contato Improvisação.

Nós 'ficamos em pé' juntos ao redor de uma fonte de água; nosso peso traz a água para cima, nossos corpos, o peso para baixo.

Então, é daí que viemos. E aqui é onde estamos.

Nancy Stark Smith

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 2, 1976-77. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol 1., 1997, p. 7)

Relato da editora / Lua alta - Reflexões na 11ª hora

Nancy Stark Smith

Tradução: Pedro Penuela

A imagem que eu tive no último número (Inverno de 1976) foi a fonte de água. O lugar onde nos juntamos para beber. Um círculo onde cabe quem quer que venha. Todos esses animais curvados para a água, as linhas de suas costas, me ajudaram a reinventar a roda. Ao redor da fonte de água nós ficamos em pé para levar nosso peso para baixo; nosso peso trouxe a água para cima. Nós completamos o círculo¹.

Desta vez nós começamos de novo com nada. Lua nova. Nós nos juntamos. Quando a última luz se apagava, nos colocamos em uma formação cega; (*blackout* no palco, as luzes se acendem e os performers estão todos em seu lugar). Começamos. Em seguida a lua crescente – parecíamos usar a luz conforme ela crescia, preenchendo o círculo sugerido pela luz. Manchete de jornal, 24 de março: “...Contemplando novas direções, transição em seu ponto mais amplo, conforme a entropia de possibilidades chega ao pico”. A lua, uma nova imagem para preencher, e nós, com o máximo de detalhamento possível, articulamos esse preenchimento.

Aprender a manejar as cordas² significa saber até quanto longe elas podem levar você; quanto peso elas podem segurar. Um dia, o arco do balanço

1 “To come full circle”: expressão que em inglês refere-se à manutenção de algo ou retorno de algo mesmo depois de muitos acontecimentos ou de um longo tempo passado.

2 Expressão que em inglês significa aprender a fazer algo (um ofício, uma habilidade, etc.).

da corda é previsível e então pode tornar-se repentinamente curto. Há um outro lado; o lado justo além do seu alcance. Mas, o seu alcance é o mesmo da corda? Ou, se você puder encontrar um veículo com um alcance maior, você deveria escolhê-lo? “Os limites são aquilo dentro do que qualquer um de nós está”, disse Charles Olson em uma palestra que foi gravada.

Nas aulas de Contato do ReUnion nós geralmente falamos durante o aquecimento. Não necessariamente para sugerir atividades, exercícios ou estruturas específicos, mas para criar um ambiente, para oferecer imagens que possam despertar uma consciência [awareness] particular. Nós falamos ao corpo na medida em que ele experimenta sensações. Dizemos, “você conhece esse lugar quando você alonga, o lugar onde o músculo soltou-se até o seu limite, esse lugar na borda do estresse, na borda da dor”. Nós dizemos, “trabalhe aí, passe algum tempo aí, neste lado da borda”. “A borda é um lar”, disse Lee Breuner durante uma entrevista por rádio em Washington, D.C. em 1975. Mas parece que a borda é movível – que sentindo o limite, respeitando-o, você o encoraja a abrir-se. Um empurrão se torna um atropelo. Mas se você vai somente tão longe quanto você é bem-vindo, você é convidado a voltar.

O que isso tem a ver com a *Contact Quarterly*? Não tenho certeza, só sei que eu me sentei para apresentar a imagem que estava tendo desse processo. Como ficamos em pé. Como permanecemos em pé em pausa, e seguimos nos movendo.

Domingo de ramos. Lua cheia. Eclipse lunar.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 2, 1976-77. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, p. 8)

Nota editorial

Nancy Stark Smith e Lisa Nelson

Tradução: Pedro Penuela

“A linguagem, quando ganha vida, comporta-se como um organismo ativo, móvel. Partes dela estão sempre sendo mudadas, por uma incessante atividade com a qual todos nós estamos envolvidos: novas palavras são inventadas e inseridas, antigas têm seu significado alterado ou são abandonadas. Novos modos de enlaçar palavras e frases juntas entram na moda e se esvaem novamente, mas a estrutura subjacente simplesmente cresce, se enriquece, se expande.

Se a linguagem está no cerne da nossa existência social, sustentando-nos juntos, abrigando-nos no significado, pode ser também seguro dizer que a arte e a música são funções do mesmo mecanismo universal, geneticamente determinado. Essas não são coisas ruins para fazer conjuntamente. Se nós somos criaturas sociais por causa disso, portanto como as formigas, eu, de minha parte (ou deveria dizer, de nossa parte?) não me importo.” Lewis Thomas (de “As vidas de uma célula” [The Lives of a Cell])

Em um certo ponto no crescimento do Contato Improvisação houve um apelo por definições, regras, um modo claro de identificar o que era (ou não era) o Contato Improvisação. (“Não existem linhas, somente bordas.” Ansel Adams). Depois de apenas alguns anos de seu começo, o Contato parecia estar reproduzindo gerações de contateiros tão rápido como se estivesse em uma espécie de jogo de telefone sem fio. John fala para Sally que mostra

para Sue que passa para seu irmão que conta para sua esposa que mostra para seus filhos que o levam para a escola no dia seguinte no recreio. Se John estivesse andando pelo pátio da escola ao meio-dia, ele reconheceria algo familiar acontecendo no parquinho? Para todo o interesse em definir o Contato Improvisação, a resposta a essa contenda está em assistir a um dueto de contato entre dois dançarinos que acabaram de se encontrar. A definição está no fazer.

O Contato baseia sua linguagem nas leis naturais que governam o movimento (gravidade, momentum, inércia etc.). Com essas leis como nossa constituição, não necessitamos de outras legislações. O mundo natural reforça suas próprias leis – derrube um livro, conscientemente ou não, e ele vai cair. Claramente, o Contato Improvisação não é o estágio inicial ou final no *opus* que relaciona o corpo e seus movimentos com a Terra e os outros moventes nela. As verdades que encontramos no Contato, sejam elas básicas ou elevadas, são verdades que existem com ou sem o Contato Improvisação como meio para revelá-las a nós. Frequentemente no entusiasmo com esse trabalho é possível esquecer que corpos se movendo em contato não é nada de novo. É, contudo, o foco contínuo nos elementos envolvidos neste contato, nas técnicas para ele e em suas aplicações que é específico do Contato Improvisação.

Fazer uma revista (CQ) para a troca de informações e pontos de vista ao invés de fazer um congresso, permitiu que os vários subtextos que existiam pudessem emergir e ser compartilhados. Como uma técnica para mover junto, o Contato ressoa na vida dos praticantes. Essas ressonâncias são pessoais e variadas, e apesar de elas enriquecerem o trabalho, a prática básica parece continuar sem mudança.

Depois de 6 anos, o Contato Improvisação continua, com ou sem música, em dois, três, em grupos, com um nome ou sem. Os contateiros reuniram-se em corpos, famílias regionais, para corroborar e continuar. Desenvolveu-se um contexto similar ao das danças sociais onde as pessoas podem juntar-se e fazer 'jam'. Através da *Contact Quarterly* existe uma rede [network], tornando conhecidos os lugares onde o Contato pode ser encontrado. Quando um jogador de poker vem a uma nova cidade, ele procura pelo jogo.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 3, 1977-78. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, p. 17.)

Transcrição de aula

Steve Paxton

Tradução: Pedro Penuela

Comece a mover-se devagar pela sala, não somente sobre suas mãos, não somente sobre seus pés, não somente sobre suas pernas, não somente sobre seus braços. Levante-se e caia bastante, mova-se sobre todas as superfícies... sinta o peso, quanto que o 'para baixo' está funcionando. É uma jornada deliberada e paciente; viaje em qualquer superfície. Veja, porque seu peso está sendo recebido pela Terra, e vice versa. Sua massa em seu centro de gravidade. Dar é onde o jogo começa. Aqui está você e a sala com a qual jogar. De vez em quando pause e sinta o que para. Quando você começar, sinta o que vai.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 3, 1977-78. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, p. 78.)

Uma pequena história

Lisa Nelson e Nancy Stark Smith

Tradução: Pedro Penuela

Durante uma residência do *Grand Union* no *Oberlin College* [Faculdade Oberlin] em janeiro de 1972, Steve Paxton fez um trabalho para 11 homens no qual eles se atiravam, pegavam, arremessavam, colidiam e caíam uns entre os outros continuamente por 10 minutos. Depois eles permaneciam em pé por alguns minutos. Essa dança foi chamada de “*Magnesium*”.

Na primavera daquele ano, enquanto dava aulas no *Bennington College* [Faculdade Bennington], Steve se encontrou com dois estudantes – Leon Felder e Nita Little – que haviam sido estimulados por uma curiosidade similar pelas forças físicas que efetuam o movimento, experimentando com levantamentos, quedas e trocas de peso com apoio mútuo. Em junho de 1972, com financiamento da *Change, Inc.*, Steve reuniu em torno de 15 dos “melhores atletas que havia encontrado ao longo de um ano ou dois de aulas”, tanto homens como mulheres, para explorar os princípios e o potencial de comunicação já evidente em *Magnesium*. A primeira semana foi passada em ensaios. A 2ª semana foi uma apresentação pública do processo em desenvolvimento, 5 horas por dia, na Galeria Weber em Nova York. Esse evento foi chamado de *Contact Improvisation* [Improvisação em Contato, usualmente traduzido no Brasil como Contato Improvisação]. Entre os participantes estavam Laura Chapmen, Steve Christiansen, (vídeo), Barbara Dilley, Leon Felder, Mary Fulkerson, Danny Lepkoff, Nita Little, Alice Lusterman, Curt Siddall, Nancy Stark Smith, Nancy Topf e David Woodberry.

Inspirado por esse evento, o trabalho continuou. Uma turnê no começo de 1973 levou Steve Paxton, Curt Siddall, Nancy Stark Smith, Nita Little e Karen Radler à costa oeste, apresentando-se e conduzindo oficinas de Contato Improvisação sob o nome “Você vem, nós lhe mostramos o que fazemos”. O ambiente do trabalho em cena continuava a ser informal: sem música, luz especial e nem figurinos, com o público ao redor, duetos e trios entremeados por danças solo. Em junho de 1973, Steve levou um grupo para a Europa pela primeira vez para apresentar-se na Galeria *L'Attico* em Roma.

Em 1974, Nita, Curt e Nancy estavam na baía de San Francisco dando aulas a outros, criando mais parceiros de dança e desenvolvendo um contexto para a expansão do trabalho. Junto a Steve Paxton, em 1975, eles formaram o *ReUnion*, a primeira companhia formal de Contato Improvisação, encontrando-se uma vez ao ano para circular pela costa oeste com apresentações e aulas. O diálogo contínuo sobre o desenvolvimento do Contato logo incluiu centenas de outros indivíduos e grupos. A *Contact Newsletter* [Mala direta do Contato] (agora *Contact Quarterly*) foi iniciada pelo *ReUnion* em 1975, editada e produzida por Nancy Stark Smith para promover a comunicação entre professores, praticantes e performers de Contato geograficamente dispersos. Inspirado pelo trabalho, o trabalho continua.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 5, 1979. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, p. 2)

Perguntas e respostas

Steve Paxton

Tradução: Pedro Penuela

“O que é contato improvisação?” Que essa questão seja feita revela que o termo é investigado por pessoas sem oportunidade de ver apresentações ou jams de contateiros; sem recurso à dança social, a um encontro amigável de luta; ou então, como no meu caso, exposição demais a tudo isso.

Quando, em 1972, um grupo de dançarinos(as) começou a trabalhar no Contato Improvisação, ele era um estudo do modo como a comunicação era possível por meio do toque. Minha própria formação era basicamente com a Dança Moderna, que pode ser vista como um estudo de indivíduos em isolamento físico, geralmente dentro de um grupo. Em aulas desse tipo, os estudantes mantêm uma esfera de isolamento uns dos outros para evitar golpear-se com *battements*. Cruzando o chão, é costumeiro mover-se em série, permitindo ao instrutor ver cada estudante quando passa.

Partindo desse contexto, a comunicação possível através do toque era, e ainda é, uma experiência profunda. Assim também, o movimento que resultou do contato improvisação – um movimento não-racionalizado, intuitivo, conduzindo a um fraseado, posições e lances nunca antes vistos – era um alívio de anos de aplicações técnicas deliberadas.

Apesar de a improvisação ser há tempos uma abordagem sofisticada para a música e, mais recentemente, para o teatro nos EUA, em meu contexto de formação ela não existiu. Ainda que houvesse muitas referências à

improvisação como um fator importante no desenvolvimento da dança moderna (Isadora Duncan e Rudolf Laban), na época em que eu fui estudá-la, a Dança Moderna parecia estar em um período de codificação. Dos muitos dos 'principais' dançarinos modernos, com quem eu estudei, eu só posso lembrar de aulas cheias de exercícios mecânicos.

Esse estado de coisas é tão contrário ao espírito de Duncan ou às ideias de Laban que seria possível supor que a dança moderna nasceu e morreu durante a primeira metade do século XX. Ainda que o termo 'Dança Moderna' carregue uma promessa de renovação: parece menos útil limitar a frase a um período específico do que presumir que [esse] nome, tal como uma fênix, possa ressurgir das cinzas e tornar-se novamente aplicável. Nessa interpretação ele se torna um guarda-chuva para esforços de vanguarda de todo tipo, que é mais ou menos a situação que eu encontrei.

Desde essa perspectiva, basear o movimento sobre a comunicação íntima (mais do que sobre ditames estéticos) era atraente. Isso falou ao meu corpo, que esteve em isolamento, por muitos anos.

Tendo encontrado os fenômenos, o próximo passo era selecionar os ingredientes na preparação para os extremos de movimento que a comunicação poderia produzir. Aikido, ginástica e técnicas de meditação foram incluídos, e o material coletado do próprio contato improvisação.

Foi aqui, eu acho, no esforço de criar uma abordagem técnica para garantir maior segurança, que o mal entendimento da forma nasceu. Muitos que são levados ao Contato Improvisação para explorar suas fisicalidades, começam a prática de maneira voluntariosa, tentando 'entender' e mover-se intelectualmente (como é seu hábito) ao invés de explorar **com disponibilidade**. Para alguns desses estudantes, as técnicas sugeridas pelo professor se tornam uma doutrina. Eles 'sabem' o que é Contato Improvisação porque eles se lembram das palavras e executam as técnicas. Eu acredito que não há nenhuma forma de dança para a qual essa abordagem emancipe o dançarino. Certamente não para o Contato Improvisação, que não é uma forma de frases de movimentos preestabelecidos, mas uma abordagem do movimento em que o estudante se move desde as motivações do reflexo e da intuição. Há uma contradição em uma abordagem técnica da improvisação. Enquanto uma busca a liberdade em relação ao movimento racionalizado, a outra está

ainda estudando o movimento a partir do exemplo e palavras de um professor.

Idealmente, cada estudante deveria mover-se em seu próprio ritmo, desenvolvendo habilidades físicas apropriadas às suas próprias explorações improvisacionais. Porém, no caso de uma técnica deliberada, um professor pode retardar a evolução da aula de modo que os fundamentos do mover-se sejam o foco, dando a cada um uma oportunidade estendida de aprofundar a mente consciente em direção a estados mais apropriados. O estudante provavelmente não permanecerá ‘voluntarioso’ – extraindo o aprendizado somente de um nível da mente – se o material trabalhado for uma concentração por 20 minutos sobre rolar o corpo pelo chão. Na busca pelos pensamentos seguintes, a mente do estudante torna-se testemunha do corpo e das sensações do movimento.

Há ainda outras razões para retardar as explorações de uma aula, e outros métodos. Especialmente quando dou as primeiras aulas com um grupo, eu tento apreender suas percepções e respostas para situações simples. Eu fico atento aos que tendem a desmaios e àqueles que parecem nauseados, ambas reações bastante comuns em pessoas que mantêm rigidez em seus corpos ou atitudes para com eles. Eu encontrei estudantes que não podiam se lembrar sequer de terem feito um rolamento (cambalhota) para frente, ou que ficavam desorientados se rolavam mais do que meio rolamento de uma vez. Como professor, esses estudantes são especialmente caros a mim; sua coragem de começar a se mover me parece mais bela do que a maioria das manobras especializadas de lançar-se que são esperadas de estudantes ‘avançados’ da forma.

Por outro lado, há pessoas que se lançarão com incrível abandono pelo ar, apoiando-se nos recursos de alguém relativamente desconhecido. Em abstrato, as equações nas aulas são fascinantes. Quando alguém que é lânguido e inseguro se conecta com alguém do tipo seja-o-que-deus-(ou o diabo)-quiser, a química é... sensacional. Contudo, a experiência desses estudantes pode não ser prazerosa, e realmente, ela deveria ser se o aprendizado for o tipo de coisa que provoque futuras explorações.

Ensinar me ensinou que os humanos operam sob uma variedade mais ampla de sentidos e percepções do que eu havia imaginado, [e] que cada estudante sintoniza seus sentidos diferentemente em relação às experiências.

Um dos primeiros trabalhos é sintonizar os sentidos para a dança presente. Eu tenho visto estudantes voluntariosos sobrecarregando seus músculos em um esforço por melhorar sua dança, mas ainda estou para observá-los forçando seus sentidos. Tampouco eu consideraria isso desejável. Os sentidos são sintonizados como são por razões de sobrevivência. Novas percepções não devem ser forçadas, mas, ao contrário, sugeridas ou convidadas.

Eu tendo a conduzir as aulas com cuidado, portanto, especialmente no começo.

Stefan Szczelkun nota que no vídeo *Chute* uma certa atitude bruta e atrapalhada é vista no primeiro grupo a trabalhar com Contato Improvisação. É verdade que muitas coisas foram experimentadas e que nenhuma lesão resultou desses experimentos. Mas aquele era um grupo convidado, cujos estados físicos e habilidades eram conhecidos. E havia colchonetes para suavizar os erros. Retroceder no esforço era outro elemento importante; nós estávamos fazendo nada além dessa dança por duas semanas.

Recapitulando: primeiro houve uma forma de movimento comunicativa, depois vieram os desenvolvimentos técnicos para implementar os extremos da forma. Durante este período, o Contato Improvisação era conhecido fisicamente e em comum por aqueles cuja dança o desenvolveu. Nós *éramos* o contato improvisação.

Esse trabalho inicial veio a ser apresentado, e esses primeiros dançarinos começaram a ensinar, e a circular pelo país.

Christina Svane notou que era como a atitude de um jogador de poker mudando-se para uma nova cidade... para continuar seu jogo, o primeiro passo é ensiná-lo. O Contato não é uma forma solitária.

A essência da forma é fácil de entender. Ela tem sido praticada por mulheres com seus cinquenta anos, e por uma que estava grávida de oito meses. Ela tem sido feita por homens que era suaves e o oposto.

O desenvolvimento técnico foi e segue sendo uma tentativa de formular e colar hábitos de movimento para levar adiante a dança dentro da corrente de tempo e forças que convergem neste trabalho.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 6, 1980-81. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, p. 67-69.)

O que estamos ensinando?

Randy Warshaw

Tradução: Flávia Moreira Cruz

Como nos anos sessenta nasceram novas ideias, nos anos setenta as técnicas para fornecer ferramentas à aplicação e ensino dessas descobertas evoluíram. Quando Steve Paxton convidou o primeiro grupo de pessoas para apresentar contato-improvisação em 1972, ele não tinha nenhuma técnica para mostrar para eles o que fariam, ou como eles podiam fazer aquilo em segurança, mas ele tinha um grupo de artistas talentosos, com ampla experiência de treinamento físico, que podiam fazer movimentos potencialmente perigosos como um mínimo risco de se lesionar. Começando com essa base física sólida, eles desenvolveram uma forma de movimento que era ao mesmo tempo espetacular e imaginativa.

Conforme o contato começou a ser ensinado, a segurança física não podia ser pressuposta. Nas últimas décadas, uma técnica acessível evoluiu de forma que os estudantes possam ser introduzidos gentilmente à gama de estados corporais presentes na dança. Momentos da dança podem ser extraídos e apresentados para o estudante numa estrutura definida e controlada. Por causa disso, vem sendo possível ensinar manobras complexas para pessoas com diferentes habilidades físicas. A capacidade de ensinar habilidades e desenvolver a repertório físico e confiança tornou o contato improvisação altamente acessível e atrativo. Isso teve um papel necessário e importante para a constituição de bases sólidas para uma improvisação plena e aberta.

No contato improvisação, os sentidos precisam ser educados. A desorientação precisa tornar-se uma sensação aceitável. Um corpo liberado, amplamente sustentado, pode ser desenvolvido. A confiança, pacientemente nutrida pela convicção e familiaridade, prepara para o caminho para a diversidade. Através da confiança, momentos estranhos e desconfortáveis de vulnerabilidade e momentos poderosos de virtuosidade tornam-se igualmente ricos.

Quando eu comecei a ensinar contato, eu queria transmitir a simplicidade e acessibilidade da forma. Como material didático, eu escolhi aquelas habilidades que me foram ensinadas e com as quais eu me sentia confiante e competente. Eu considerei que era possível ensiná-las aos outros. Tive muita satisfação ao ver meus alunos desenvolvendo as habilidades de suavizar-se, rolar, transferir e receber peso em diversas situações. Mas depois de anos ensinando dessa forma, comecei a me sentir limitado. Eu senti que ensinando habilidades eu estava trabalhando com um campo muito finito de experiências. Ainda que eu estivesse me aproximando do que eu considerava o coração da dança, eu não estava bem lá. Quem foi que disse que existem 87 milhões de combinações no contato? Bem, eu me senti indo contra tais combinações. Levaria um longo tempo para encontrar e ensinar todas estas possibilidades, mas tudo o que eu estaria ensinando seriam combinações. Isso não era realmente a dança.

Tornou-se oneroso estar no mínimo um passo à frente dos meus estudantes, levando a cada semana coisas novas a se fazer. Todos estavam aprendendo muitas possibilidades físicas, tipos de situações físicas, mas semana após semana eu me sentia sobrecarregado pela tarefa de encontrar combinações para eles experimentarem, sobrecarregado pela dependência que este tipo de ensino alimentava.

Desenvolver habilidades é uma parte importante do processo de ensino e aprendizagem do contato. Mas há um perigo de torná-las excessivamente preciosas. É importante lembrar que as habilidades se destinam a introduzir tipos de experiências que podem ser encontradas na dança. O que é encontrado nessa experiência é o que realmente importante. É importante que os alunos observem sua crescente aceitação da desorientação, sua consciência sobre a habilidade do corpo de se organizar e tomar cuidado de si mesmo, a confiança e confiança que ganham em si e em seus parceiros para

permanecer em cada instante e sentir as necessidades de cada momento de mudança. Muito frequentemente, porém, os alunos focam exclusivamente em dominar manobras, desafiando-se com manobras cada vez mais complexas à medida que ganham confiança. O domínio das manobras pode ser importante para se ganhar confiança, mas acho que é mais importante levar à dança essa confiança do que as próprias manobras. Esta busca por um refinamento cada vez maior implica no risco de distrair os alunos das oportunidades de trocas mais pessoais com seus parceiros. As sutilezas de determinado momento podem ser tão facilmente enterradas sob a execução do próximo movimento.

Quando pessoas como Steve Paxton, Lisa Nelson, Daniel Lepkoff e Nancy Stark Smith faziam performances e ensinavam regularmente, parecia haver consistentemente novos bons dançarinos emergindo pelo contato improvisação. Mas há alguns anos atrás um grande número de professores e dançarinos deixaram o contato improvisação (aqui na América do Norte). Talvez isso tenha acontecido pelo fato de muitos dos pioneiros do contato terem encontrado uma plenitude e maturidade em suas danças que eles desejaram aplicar em outras áreas de interesse. Parece natural para mim que oito ou mais anos de atenção para qualquer coisa única começarão a suscitar derivações. Talvez, como o contato estabeleceu-se bastante solidamente até este ponto, existiu uma nova liberdade para afastar-se de nutri-lo. Além disso, como o contato estava começando a crescer na Europa, havia a necessidade de ensinar e se apresentar lá.

Na ausência desses dançarinos, eu acho que duas coisas aconteceram. Primeiro, muitas pessoas que fizeram contato improvisação por um tempo confundiram a mudança dessas pessoas com uma mudança no contato improvisação. Um sentimento começou a circular de que era hora de se fazer “outra coisa com o contato”. Eu me lembro da frase “o contato está morto” dita em tom de brincadeira, junto com referências para o “obituário do contato”.

Segundo, e mais importante, é que o contato continuou a ser ensinado, principalmente para recém-chegados, *mas com a ausência da dança de alta qualidade para ser vista*. Ocorreu-me que, apesar do ensino naquela época ser sofisticado, ele estava desequilibrado e o elemento de equilíbrio nunca foi introduzido. Eu sabia que, para mim, assim que já tinha adquirido certo

grau de competência física por meio das aulas, meu real desenvolvimento no contato aconteceu assistindo e dançando com estes dançarinos de alta qualidade. Através deles eu aprendi a improvisar. Improvisação foi uma coisa que eu nunca aprendi a fazer por meio de aulas.

Isso aponta para toda uma área que tem sido negligenciada no ensino do contato. Apesar de certos aspectos do trabalho poderem ser facilmente articulados, o relacionamento do dançarino com uma situação física é mais difícil de formular. Eu posso explicar minha transferência de peso para uma dobra do corpo do meu parceiro, mas eu não posso explicar a sensibilidade e a suavidade que posso sentir e que tornam esse momento vivo para mim. O desafio que se apresenta é articular com um evento físico esse envolvimento pessoal que contribui para uma relação dinâmica. Cada momento pode ser mais do que apenas seguir o ponto de contato. A pessoa no dançarino pode estar envolvida; a riqueza pessoal pode habitar a dança. Esse desafio é especialmente pertinente atualmente. Até agora, nós confiamos na facilidade de acesso a improvisadores inspiradores aos quais assistir e dos quais tomar um senso de frescor e originalidade para levar a nossa dança. Nós temos podido dançar com verdadeiros artistas. Eles nos guiaram ou nos jogaram para o imprevisível. A necessidade de hoje é conversar sobre como manter a dança fresca e original, como cada um percebe sua relação com o material que muda fisicamente. Podemos entender e compartilhar o que “improvisação” significa? Podemos ensinar isto?

Neste inverno, eu comecei a lecionar para uma turma de contato improvisação avançada com a esperança de que isso era possível. Minhas notas para leitura na primeira aula: *“Foco na improvisação – movendo-nos a partir do geral, talvez nós caminhemos em direção a aspectos específicos. Familiarizando-nos com certos tipos de sensações físicas por meio de técnicas e exercícios, nós aprendemos a ficar confortáveis com, ou no mínimo aceitando, a desorientação. Em certo momento, percebemos os caminhos físicos conhecidos sendo limitados e repetitivos, e a busca por novas vias tornou-se excessivamente orientada por objetivos delimitados, árida e destituída da imprevisibilidade e riqueza da improvisação. Estou interessado na variedade de estados, qualidades e tipos de momentos que acontecem e são possíveis numa dança com um determinado parceiro. Como podem nossa imaginação*

e qualidades deslizarem pelos espaços e se instalarem nos cantos e fendas dos caminhos com os quais familiarizamos em um nível físico? E como pode esse estado mais ativo direcionar nossa dança ou participar de nossa dança?”

Uma ideia que tive foi de que é preciso um estado interno ativo para buscar e tomar conhecimento das variações de qualidade possíveis na dança. É o exercício de identificar-se, pessoalmente, com as ocorrências na dança a cada momento; permitindo-se fazer uma conexão pessoal com um evento físico, de forma que os momentos na dança sejam ocupados, preenchidos e e vivos – sem serem agarrados ou atuados– e permanecendo assim ao longo de sua duração da mesma forma que um caminho físico é percorrido ao longo do comprimento de sua frase.

A primeira dificuldade que eu tive para chegar a esse conteúdo foi a de que perseguir e mover-se por meio de caminhos conhecidos tinha se tornado algo tão automático que havia pouco espaço para qualquer coisa desconhecida acontecer. Mentalmente, os alunos pareciam tão empenhados em descobrir coisas a fazer que tinham dificuldade de autorizar suas mentes a acolher impressões. Os momentos na dança não tinham tempo ou espaço para ficar com a imaginação. A dança podia ser artilosa, mas não imaginativa.

Uma das primeiras coisas que começamos a fazer foi inibir individualmente um jeito de dançar que nas aulas nós denominávamos de “tagarelando com seu corpo”. Nesse tipo de dança, existe sempre um intervalo entre ver alguma coisa a fazer, decidir por fazê-la e fazê-la. Nós começamos a trabalhar com a ideia de que eliminando os caminhos de movimentos conhecidos como opção, nós poderíamos fazer tudo, *menos* aquilo que nós já sabíamos que iríamos fazer. Na medida em que havia tempo para *decidirmos fazer* alguma coisa, também havia tempo para *decidir não fazer* aquela coisa.

Decidimos que já que tínhamos tempo, por que não usá-lo? Uma atitude parecia existir de considerar que no intervalo entre um acontecimento e outro nada estava acontecendo. A possibilidade de protelar demorar-se foi ‘re’introduzida. A maioria dos dançarinos tinham familiaridade com a “dança dos dedos”, na qual duas pessoas, olhando-se, estendem, cada um, um único dedo no espaço entre eles deixando seus dedos se encontrarem de forma que façam uma pequena pressão naquela área de contato. Eles percebem o pequeno movimento compartilhado nas suas pontas dos dedos conforme se

permitem estar abertos e disponíveis, eles seguem e permanece com esse pequeno movimento conforme ele viaja pelo espaço entre seus corpos. Enquanto ambos estejam dispostos a ficar com o que quer que seja essa viagem, eles encontrarão pausas ocorrendo naturalmente, momentos explodindo de possibilidades, enquanto eles permanecem com seu compromisso com a decisão comum que é maior do que cada um deles.

Esses momentos parecem estar entre os mais interessantes para mim, porque eles são completamente desconhecidos. *Nós poderíamos ficar aqui para sempre. Nós poderíamos terminar esta dança aqui.* Qualquer coisa pode acontecer desde que ambos os parceiros estejam dispostos.

Momentos de demorar-se tinham quase desaparecido das danças a que assisti naquela primeira aulas. Ao reintroduzi-los como possibilidade, e inibindo respostas antigas e automáticas, um espaço foi criado nas danças para novas coisas acontecerem. Começamos a ir diretamente para esses momentos, olhando primeiramente para nossas atividades físicas. Nesses momentos nós notamos tipos de possibilidades que percebemos que estavam presentes em *todos* os momentos. Eram possibilidades contínuas. Naquele espaço, percebemos que muito já estava acontecendo. Olhando o que estava imediatamente disponível, nós podíamos sempre encontrar algo que já tinha começado.

Por exemplo, nós notamos a sensação da pressão onde nossos corpos fazem contato e compreendemos que se precisávamos ter algo a fazer, podíamos trabalhar com essa pressão. Algumas das danças mais interessantes que eu vi ou tive ocorreram enquanto trabalhávamos com essa ideia. Sempre que uma pessoa sentia que precisava *fazer algo*, ela podia mudar a intensidade ou qualidade da pressão. Todas as nossas habilidades técnicas estavam ainda lá, apesar de não estarmos “jogando com elas”. Em vez disso, estávamos apenas jogando e essas habilidades estavam dando suporte ao nosso jogo.

Outra possibilidade com a qual trabalhamos foi de estar envolvido em cada momento unicamente a serviço de nosso parceiro. Só porque um espaço se abriu para mim não significa que também se abriu para meu parceiro. Ele ou ela pode estar extremamente envolvido/a em algo, e ao procurar e verificar o que eu poderia fazer por ele, eu poderia apoiá-lo para seguir seu envolvimento para além do que ele poderia de outro modo.

Talvez o principal território pelo qual me tornei interessando em pesquisar como material de ensino é a imaginação. Eu gostaria de poder falar dos tipos de coisas que faço e que me permitem envolver-me em diferentes momentos da dança. Eu gostaria de poder falar daquelas imagens momentâneas que piscam na minha mente – identificações pessoais que se correlacionam a momentos físicos na dança – e falar de como minha imaginação opera quando eu improviso. Para mim, a improvisação é a imaginação espontaneamente se relacionando com a forma. Quando estou improvisando, eu me sinto como se adquirisse um foco mais preciso e descobrisse que mais de mim está envolvido e expressando esse envolvimento do que em qualquer outra atividade.

E é por essa razão que eu amo contato improvisação. Ele me oferece a possibilidade de me sentir vivo de um modo que é ao mesmo tempo expandido e focado. É essa sensação de estar vivo que eu via e sentia quando dançava com aqueles bailarinos de alta qualidade. Muitas outras danças pareciam ser expandidas e focadas, mas nenhuma mostrava a arte e a riqueza dos dançarinos ou da dança. Eu acho que a arte e a riqueza nascem da imaginação, uma resposta pessoal a nossa empatia para eventos físicos. Estou interessado em como essas imagens e emoções que acontecem como identificações pessoais dentro da dança, circulam trazendo a pessoa de volta para o movimento.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 7, 1981-82. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1998, pp. 88-90)

Ainda em movimento (ou Movendo-se em pausa)

Steve Paxton

Tradução: Pedro Penuela

Este artigo, “Ainda em movimento” [Still moving], de Steve Paxton, inaugura a nova coluna da CQ de mesmo nome. Com esta coluna, nós esperamos encorajar escritos voltados ao pensamento, percepção e práticas atuais do Contato Improvisação. Você pode chamar de discussão, palestra, caixa de ressonância. Nós a estamos chamando “Ainda em movimento”. Por favor participe enviando seus escritos, assim como suas respostas ao que você lê aqui, para nós da CQ ...

Cynthia Hedstrom está deixando o *Danspace* (na igreja de São Marcos [St Marks Church], em Nova York). Ela dirigiu sua ocupação por três anos e criou um centro onde a cultura da dança do Baixo Manhattan moveu-se e prosperou. O espaço é um dos ótimos pontos de encontro para dançarinos surgidos em estúdios em lofts. As proporções são maiores do que as de um estúdio usual, mas íntimas o suficiente para acolher o tipo de detalhe não-teatral frequentemente ligado ao trabalho da nova dança. O piso é duro e firme. O público senta-se em degraus acarpetados sob uma varanda, em três lados da sala. A área superior é usada para as luzes e a documentação em vídeo e foto. Bem acima do chão, a abóbada no teto é uma grande curva que veda o ar de modo leve e elegante.

Carol Mullins opera as luzes e Dan Froot coordena outros elementos: som, slides, projeções de filmes, e cenários.

Essa equipe administrou os muitos detalhes, mudanças, complicações do encontro *CONTACT at 10th & 2nd* com cuidado e eficiência. É algo como um teste produzir novos trabalhos e improvisações, porque muito permanece desconhecido, não testado ou mutável na reta final. Um sistema rigoroso, leve, receptivo é inestimável para romper novas barreiras. Por mais agradável e arejado que o espaço seja, é essa equipe que tornou a casa confortável para as muitas dúzias de coreógrafos e performers que se reuniram lá para 7 produções em 10, 11, 12, e 16, 17, 18, 19 de Junho de 1983.

Os performers e coreógrafos entraram em um grande acordo para estimularem-se uns aos outros nesse evento. Eles chegaram da Inglaterra, Califórnia, Canadá, dos EUA, e dos arredores de Manhattan, com seus conceitos, improvisações e corpos dançantes. Organizaram-se no formato geral do Contato Improvisação ou em trabalhos coreografados/semi-estabelecidos com mínima preparação. Como diretor (em trânsito) desses eventos, eu sou eternamente grato por sua graça mesmo sob o fogo das pressões.

O Contato Improvisação tem sido uma forma performática desde seu início. Os espectadores e críticos têm questionado esta decisão, e eu penso que é verdade que a divisão entre público e performer pode servir ao performer aqui tanto quanto ou até *mais* do que ao público, certamente em se tratando de observadores que esperam sinalizações mais explícitas de intenções em sua recepção.

Essa expectativa é em grande medida uma abordagem infrutífera em relação ao Contato Improvisação. Ele é, afinal, improvisacional. Intenções e manifestações equivalem à mesma coisa. Além disso, qualquer duo de contato é uma manifestação de uma fração das possibilidades dessa forma de dança, de modo que, os espectadores, vendo uma performance pela primeira vez, devem contentar-se com as especificidades daquela dança, e não tentar tirar dela uma ideia geral.

Muito do que é excelente no Contato Improvisação é o resultado de omissões – evitar machucar-se, por exemplo, mas mantendo ainda momentos de instabilidade enquanto se joga com forças físicas poderosas. Omitir

o choque dos corpos, a má-comunicação, a confusão física, o engajamento voluntarioso. Essas omissões têm a ver com sobrevivência.

A sobrevivência deve ser tomada pelo público como algo garantido. O dançarino de CI não é tão impassível. A noção de que uma apresentação de CI é “não-generosa”, tal como alguns públicos consideraram, resulta de os performers de CI estarem dando grande atenção à vida e à integridade imediatas. Se o público se sente negligenciado devido à falta de contato visual, por exemplo, eles podem considerar que no treinamento do CI, a visão periférica, não focada, é empregada. Isso é muito estranho socialmente (tente em uma festa), mas cria um estado de mente em que a visão não é primordial, acima de tudo, dentro do espectro de sensações do performer. A massa é então mais claramente sentida, assim como seu posicionamento e mudanças.

Os espectadores de esportes televisionados estão acostumados a ver atletas preparando-se para suas tarefas e a assistí-los trabalhar (jogar). Esses performers são preparados para fazer esforços incomuns e nós assistimos aos resultados de sua atuação sabendo o que eles estão tentando fazer, e, em algum grau, entendemos como eles esperam fazer isso – uma empatia nascida de conhecer as regras da situação. Eu acredito que conhecer as premissas do CI cria uma empatia similar, mas o espectador deve acostumar-se com a ideia de que uma Forma que se propõe a lidar com a improvisação *formalmente*, mais do que ser orientada a objetivos ou baseada na estética, requer um outro tipo de empatia – talvez aquela de um naturalista em uma exploração na natureza. É o naturalista que organiza o que vê em formas. O rio não falará em gravidade, nem em tensão superficial, nem em correntes profundas. Esses são atributos para o naturalista inferir. Os pássaros sinalizam suas intenções aos outros pássaros. O naturalista está decodificando sinais. Os pássaros agem como pássaros. O naturalista deve acompanhá-los como tal.

Em suma, formas teatrais baseiam-se geralmente no contraste e no conflito. O CI depende de comunicação e cooperação.

Os esportes baseiam-se em objetivos conflitantes e ‘jogos’. O CI não tem um sistema de pontuação e as manobras são relativamente imprevisíveis.

A dança tem estética visual, o CI tem aceitado muito mais um *look* geral. Isso simplesmente acontece. Suas correntes profundas devem ser inferidas.

Eu suponho que estejamos pedindo ao público olhar de maneiras não usuais, mas, como assim? Cada mídia requer uma mudança de foco, cada cultura. Mesmo, cada dia. Eu gostaria de uma plateia de Sherlock Holmeses que discerniriam as correntes interpessoais, entenderiam o diálogo, e manteriam uma postura de não culpabilizar, mesmo diante do performer culpado que não pôde preencher seus ideais de performance.

Eu recolho do que escrevi até aqui que não vejo a relação entre público e performer como implicando um dever do performer para com o público. Eu a vejo como uma relação em que cada lado se relaciona com o outro, e se o público pode ter expectativas sobre o performer, bem, então também o performer pode ter expectativas sobre o público. Vocês com certeza entendem o que quero dizer. “Importa o que você dá a um público para fazer” (Christie Svane). “A crítica de arte é para os artistas o que a ornitologia é para os pássaros” (Barnett Newman).

*

Dois trabalhos da *CONTACT AT 10th & 2nd*, um do tipo dos semi-estabelecidos e o segundo improvisacional, permanecem especialmente vívidos em minha memória. Fred Holland e Ishmael Houston-Jones apresentaram um dueto vigoroso que transitou de maneira contínua do contato ao conflito e à disputa; através de áreas emocionais em claros espaços físicos; para momentos que alteram os sentidos quando os dois corpos pareciam arrastar-se ou agarrar-se através do espaço; para eventos de intenso jogo e conversa casual.

Nada estabelecido enquanto a dança se desenvolvia. Foi uma única longa e febril transição. Falava sobre homens, Negros (?); eles estavam em guerra em jogo em arte em desacordo em um.

O espaço foi usado com bastante escuridão. Uma partitura sonora de sons mecânicos comoventes de rangidos e engasgos trazia uma ameaça empática a alguns momentos. O mesmo som, mais frequente perto do final do trabalho, torna-se uma camada de pulsações bem altas, mas que eram meramente ruído de fundo quando eu percebi dois homens trabalhando numa fábrica. A batida sonora era hipnótica, e eu me senti como que caindo para trás e para frente através do tempo, do momento presente do contato para

muitas referências aparentes no passado deles/nosso: rangidos de velhos jornais cinematográficos, guerras de programas de TV de madrugada, objetos em bares esfumaçados.

Na noite de sábado do segundo fim de semana, cinco caras que ensinam ou dançam contato no Baixo Manhattan fizeram uma coisa incrível que eu não havia ouvido ser trazida à discussão, apesar de que, se há ortodoxia com relação à improvisação, essa performance era um desafio – uma provocação desde o começo. [o Steve usa aqui expressões muito coloquiais, talvez isso pudesse ser mantido na tradução tipo “uma chamada na chinha”, ou algo assim]

Olhando a extensão do espaço, eu vi as luzes revelando uma fila indiana de performers encarando o lado direito. O primeiro girava em turbilhão e estapeava o segundo no rosto, que dava uma segunda volta para encarar o terceiro; 2 estapeavam 3, 3 estapeavam 4, 4 estapeavam 5, que rodopiavam completamente e retornavam o elogio de volta pela linha. As luzes então se esvaíam.

O resto da noite tomou caminhos mais normais. As luzes reacenderam, o dançar começou, as roupas de rua foram tiradas (?) e o contato apareceu. A dança era uma clara amostra de um estilo regional. Eu percebi que a maioria das performances de contato ao redor do país parecem-se mais consigo mesmas do que essa versão. Essa tinha seu próprio humor nervoso, um sentido de alta energia mesmo em repouso, e uma ironia de fundo. O sentimento de conjunto era forte, mas esse é um conjunto de anarquistas e, em agrupamentos, os performers pareciam independentes, assim como mesmo se eles saíssem, solassem ou ficassem de acordo com pensamentos passando rápido atrás de rostos quietos.

Danny Lepkoff, Robin Feld, Diane Madden, Stephen Petronio e Randy Warshaw fizeram danças claras, excêntricas, às vezes brilhantes e me mostraram que a psicologia, o humor e a inteligência não precisam ser acentuados para serem visíveis e catalíticos. A habilidade dos performers para ocasionalmente avivar o espaço inteiro era parcialmente decorrente do fato de treinarem em trabalhos solo (todos são solistas experientes, três dançam com Trisha Brown), de modo que suas formas em solo e suas tramas pareciam seguros e centrados, não como intervalos entre os duos.

Além disso, eles fizeram uso de fato da sala, fazendo saídas e transversais no espaço, mais do que passeando pelas bordas como é costumeiro no

CI. Eles fizeram isso também, mas criaram imagens de espaços de descanso ou espera. Uma tinha a ver com a parede de fundo, que tinha um tipo de ilusão construída no detalhamento arquitetônico, colunas parciais e saliências horizontais nas quais eles escalavam para ficar em pé e esperar.

Carol Mullins estava iluminando aquela parede com tons cor de rosa pálido, e as figuras em pé pareciam substitutos das mulheres nuas tomando banho de sol nas pinturas de Maxfield Parrish. Mas descansar na varanda acabou, o terraço agora é território ocupado.

Tais imagens que surgem não têm provavelmente nada a ver com o trabalho, exceto porque um modo de olhar para esse tipo de teatro é adivinhar imagens. Quando se está engajado, mas as imagens e direções não nos são empurradas, o prospecto adivinhação-devaneio pode produzir subtextos privados com algum poder.

O truque aqui é atribuir responsabilidade. Nós não estamos, é claro, discutindo imagens de referência da maneira usual (“uma releitura espiritualosa da pintura sentimental apareceu nas escaladas da parede de fundo”). Noutra direção, o engajamento do público, que os performers conseguiram; e devaneio em meio a sua ação, que eu consegui. Suspeito que algo teatral começou na primeira imagem supreendente deste trabalho. Estapear é, por um lado, agressivo, mas, por outro lado, vitalizador – como o tapa administrado a uma vítima de um choque, ou a batida Zen na cabeça. Acorde. A forma do tapa foi feita como uma cerimônia, e quebrou o velho acordo tácito do CI de boa vontade e “confiança total” (com a irritação e a frustração suprimidas em algum outro compartimento mental), e provocou uma avaliação revigorada sobre o que eles estavam prontos a fazer.

Nina Martin e Paul Langland estavam ausentes do grupo nesta noite, mas vão juntar-se a eles quando eles aparecerem de novo, em nome do Canal Z, em 28 e 29 de janeiro, 1984, em Nova York.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 9, 1983. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, pp. 94-96).

Dança solo

Por Steve Paxton

Tradução: Pedro Penuela

** Celebrando o décimo aniversário da Contact Quarterly, estamos reimprimindo os escritos da seção “Still moving” [Ainda movendo/ movendo em pausa] sobre Contato Improvisação que apareceram em números da CQ agora fora de catálogo. “Dança solo” foi escrito por Steve Paxton em 7 de julho de 1973, em Roma, Itália, depois de uma série de apresentações [performances] de Contato na Galeria L’Attico, em Roma, em junho de ‘73, um ano depois das primeiras apresentações de Contato na Galeria Weber em Nova York, EUA. Estes dois eventos iniciais do Contato foram gravados em vídeo e estão disponíveis, editados, por meio da [plataforma] Videoda. Além de reimprimir antigos escritos da seção “Still moving”, gostaríamos de imprimir seus pensamentos atuais. Desta vez nenhum material foi enviado para esta coluna. Vocês estão Ainda se Movendo? (nota das editoras)*

A dança solo não existe: o dançarino dança com o chão: adicione outro dançarino e você terá um quarteto: cada dançarino um com o outro e cada um com o chão.

Nos EUA, recentemente, uma forma de dança surgiu que trata cada dançarino como uma superfície com a qual jogar, tal como é o chão. Nomeada CONTATO IMPROVISACÃO, ela parece luta livre, *jitterbug*¹, foder, saltos

1 Forma de dança a dois popular nos EUA nos anos 1940, caracterizada por diferentes acrobacias entre os parceiros.

acrobáticos e malabarismo; ainda que nenhum desses descreva bem o outro; e nenhum descreva bem esta dança. A parte física é melhor retratada em termos de espectros de potenciais: duas pessoas livremente improvisando movimentos usando o chão e uma à outra como uma superfície, confiando na gravidade como uma constante; da inércia ao momentum como uma variável; da solidez (o chão) à maciez (pele – músculo – osso – massa total) como características de superfície; e com as variáveis de dar e receber, reguladas não por um conjunto estabelecido de regras para cada dançarino, mas pelo entendimento de que cada um pode mudar do dar ao receber a qualquer momento.

Isso nos traz à parte não-física desta dança; o estado de ser ou de mente que permite liberdade mútua, com confiança mútua. A mente é mantida vazia de preconceções e memórias; ela está no momento presente somente, meditando sobre os potenciais e os caminhos mais fáceis na construção da energia que estão disponíveis para ambos os dançarinos: é um estado de abandono; a confiança em si mesmo e no outro deve ser total. A habilidade de ajudar um ao outro e a si mesmo deve estar sempre pronta: por meio do movimento constante busca-se soltura [ease] mútua na mudança mútua constante. O peso do dançarino é somente dele para ser dado; não para possuir.

O fator final aqui considerado é o tempo. A divisão do tempo em minutos e segundos talvez turve a visão do tempo-como-fluxo: mas nesta dança onde as unidades de tempo são definidas por velocidades de massas independentes e semi-independentes envolvidas no movimento e sobre os dois corpos, o tempo se move tão rápido quanto os dançarinos se movem: dado um estado de queda constante, as glândulas reagem como naquelas quedas em que o tempo aparentemente parece em pausa, e os dançarinos mudam de nossos conceitos cotidianos para um senso de tempo que permite alguns controles na infinita corrente de acidentes que eles provocaram: essa é a improvisação em que eles fazem contato.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 2, no. 3, Primavera de 1977. Reimpresso na *Contact Quarterly*, vol. 10, 1985. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, p. 103.)

A pequena dança, o ficar em pé (transcrição)

Steve Paxton

Tradução: Pedro Penuela

Estas notas foram tomadas em fevereiro de 1977, durante uma turnê de performances e aulas de Contato Improvisação do ReUnion na costa oeste [dos EUA]. Ao longo da turnê, os membros do '77 ReUnion (Nita Little, Lisa Nelson, Steve Paxton, Curt Siddall, Nancy Stark Smith e David Woodberry) transcreveram à mão as aulas uns dos outros, o mais próximo possível das falas ditas. O que se segue são seções de muitas das aulas do Steve.

55

[Aquecimento, participantes sentados]

Relaxe profundamente dentro do cone da cavidade ocular. Imagine uma linha que percorre o espaço entre as orelhas. É aí que o crânio descança. Faça o movimento, muito pequeno, de “Sim”. Isso balança o crânio sobre a primeira vértebra, o atlas. Você precisa intuir [sentir internamente] os ossos. Como uma rosquinha. A sensação ao redor de algo o define. Faça o movimento de “Não”. Entre esses dois movimentos, você pode determinar o tamanho da vértebra.

... Inflando os pulmões. Respire desde a base do pulmão para cima até a clavícula. Você pode expandir as costelas para fora e para cima e para trás facilmente? Definindo o diafragma em termos de sensação. Base do pulmão. Duas abóbadas de músculo. Assim, com cada respiração, você está massageando o intestino... O que o diafragma está fazendo é um sinal para o resto do corpo. O céu em cima, a Terra em baixo...

A cabeça neste trabalho é um membro. Ela tem massa. A massa talvez seja a sensação mais importante. O sentimento da gravidade. Continuando a perceber a massa e a gravidade enquanto você se move. A tensão nos músculos mascara a sensação da gravidade...

[pessoas se agachando] Você tem nadado na gravidade desde o dia em que nasceu. Cada célula sabe onde *em baixo* está. [Isso é] facilmente esquecido. Sua massa e a massa da Terra chamando uma à outra...

[em pé]... A força dos ossos para cima. A lâmina dos ombros cai pelas costas, relaxando os intestinos para a bacia da pelve... Na direção em que os braços estão pendurados, sem mudar essa direção, faça o menor alongamento que você ainda possa sentir. Ele pode ser ainda menor? Você pode fazer menos? O início do alongamento alonga o comprimento dos ossos, na direção para a qual a força já está indo. A pequena dança – você está relaxando e ela está lhe segurando para cima. Os músculos mantendo o peso através do esqueleto. Mudando o peso de uma perna à outra, interface, receber peso, compressão. Alongando ao longo da linha de compressão. Centro da pequena dança.

[as pessoas começam a mover-se para baixo, em direção ao chão] Congelem. O que parou, em termos de massa? ... Faça, com o alongamento, uma ponte entre as articulações, assim você pode transferir o peso facilmente. Lubrifique o movimento, flua... Fluir não significa lento. Silencioso no chão. Não deixe rastros sonoros. *[rolando]* Assim você não está dependendo de seus olhos para [perceber] o horizonte. A sala passa pelo seu olho.

[com parceiros] Juntem os topos das suas cabeças. Só fiquem em pé por um momento. A ideia de uma pequena dança, o movimento dentro e ao redor do esqueleto, a agitação e pausa dos músculos... muito pequena... tente equiparar 50/50 com a pequena da dança da outra pessoa sem manipular a sua... Então, conforme você deixa a pequena dança tornar-se um caminhar, deixe o ponto de contato rolar ao redor da cabeça. Deixe o corpo ajustar-se ao movimento e pressão desse ponto. O que é importante é compartilhar esse ponto de equilíbrio.... confie no equilíbrio e no fato de que seu sistema muscular vai trabalhar no piloto automático... tente trabalhar em câmera lenta por um tempo e ver o que se desenvolve.

A pequena dança, o ficar em pé (transcrição) | Steve Paxton

Basicamente o que você está fazendo agora é um modelo para o processo que pode acontecer ao longo do corpo inteiro. Então, na próxima vez que um braço vier por aí, transfira o processo para esse ponto. Você pode levá-lo até os membros. Diminua a velocidade ou deixe ir um pouco mais rápido. Volte esse processo para a cabeça de vez em quando...

Deixe o movimento levá-lo a lugares a que você não planejava ir... nada está errado... nenhuma posição é errada neste trabalho... uma vez que você esteja obedecendo as leis da gravidade, é realmente difícil fazer julgamentos sobre elas. Mantenha a visão periférica aberta, de modo que você saiba o que está acontecendo ao seu redor.

[durante a dança] Você está confortável?... Estranho?... Você está feio?... etc. O seu parceiro está quente?... Nobre... Assustado?

[meio hora depois do trabalho a dois, cerca de 11h] Deixe o movimento relaxar em direção ao chão... confortável... sinta as imagens que ficam dos movimentos que você acaba de fazer... descanse... quão profundamente você pode relaxar?... parece que é só seguir em frente, não é?... você relaxa de início, então você sente alguma coisinha... ombro, couro cabeludo, ou uma mudança de posição que permite todo um novo conjunto de músculos relaxarem... este corpo... uma forma tão antiga... nós admiramos coisas como as pirâmides, elas são tão antigas, mas elas estão desaparecendo rápido... este movimento, esta sensação... sempre novo, mas tão antigo... o corpo é uma parte desta Terra, uma parte movente, dançante, e ele sabe como lidar com estas forças, você não precisa dirigir,... sabe como brincar... sabe como alinhar-se... ele foi feito por essas forças, moldado aqui... respirando este ar, relaxando com esta inércia... Corpo... Corpo... Este ser quer informação... que você tem... *[Steve está sentado num lado, os participantes estão deitados de costas relaxando em várias posições]*... Este ser... está estudando... este corpo... as sensações que estão constantemente vindo a estes sentidos... Este ser quer brincar [jogar]... em meio a essas sensações... Mostre a este ser a gravidade, inércia e momentum... mostre a este ser o esqueleto... de modo que eles possam mover-se facilmente... mostre a esse ser o diafragma, o psoas, deixe este ser respirar ar puro... deixe este ser sentir o sistema circulatório... ouça os gemidos [whine?] dos nervos... e o batimento do coração... mostre a

este ser os órgãos... mostre a este ser os tubos da boca ao ânus... quais são suas necessidades... o fígado... mostre a este ser os centros nervosos dos pés, solas dos pés, mãos, face, interfaces principais do toque e dos sentidos... desde fora... leve este ser para passeios em caminhos pedregosos... deixe este ser fazer música com as mãos e a voz... deixe este ser aprender os dentro e foras da visão... e da escuta... Agradeça seu antigo corpo por tudo até aqui... e tantas coisas mais por vir... OK... *[devagar, em voz monótona e profundamente suave]*... sua vida... claro que não é nada além de ofertas... talvez escutar é o sentido de discriminação na maioria do tempo... todos esses pequenos incidentes... eventos internos e externos... tornam-se um fluxo... ar sobre a pele, e mesmo em décimos ou milésimos de um segundo, ainda o que está acontecendo é mais rápido... então tudo o que você está ouvindo ou vendo já é pós-imagem... o som da minha voz chegando até você... mesmo um conceito como a velocidade da luz... quão profundamente você pode escutar... *[longa pausa, todos em seu próprio e comum espaço]*... Comece a mover-se devagar, mantendo o cérebro relaxado, dançando através do tempo... quanto mais lento o cérebro, mais rápido isso acontece... Deixe-se mover e encontrar com os parceiros... deixe-se cair através do movimento de seu parceiro... não desperdice nenhum tempo... permita que os deslizamentos ocorram... *[longa pausa]*... permita que os deslizamentos ocorram e mantenha seus sentidos abertos para eles... *[as pessoas desfrutando de um trabalho de chão lento e relaxado, chegando mais perto do contato]*... Você tem nadado na gravidade desde o dia em que você nasceu... cada célula... cada célula... Você relaxou sua mandíbula, bocejou, abriu a garganta?... Você sentiu as conexões entre o nariz e a base dos pulmões?... alongamentos diagonais pelo corpo... da ponta de um dedo à ponta de outro dedo cruzando as costas... da ponta do dedo à orelha... Você lubrificou suas articulações com o movimento?... massageie e aperte como uma esponja a parte estreita ao redor de suas bordas... deixe os nervos dizerem ao cérebro para mandar mais suco para lá... suavemente puxe e contraia e relaxe os músculos... todos esses tubos... encanamentos... *[do espaço externo para o espaço interno, o grupo volta a seus corpos 'presentes' agora]*... Posição vertical... espinha ereta *[ajoelhando, sentando, ficando em pé]*... Sinta a base do pulmão, o diafragma, sinta-o massagear os órgãos, para baixo até a bacia da pelve, relaxe seus genitais e

A pequena dança, o ficar em pé - TRANSCRIÇÃO | Steve Paxton

ânus... respire profundamente... exale devagar... sinta a pausa na exalação... assista ao começo da inalação... Esta coisa, o tempo... cheio de agitação e pausa... sinta o tempo passar através da respiração... não inicie a respiração... apenas assista a esse período... tente capturar sua mente, o exato momento em que a inalação começa de novo...

[11:45, agora] OK... Ficando em pé... Relaxe ereto com o peso na direção da metade de baixo dos joelhos, ponha um pouco de peso na parte dianteira dos pés... relaxe o couro cabeludo... relaxe as pálpebras... relaxe atrás dos olhos... fundo na direção do cone do globo ocular... não gaste nenhuma energia bloqueando ou focando... deixe suas ideias fluírem... porque certas coisas mascaram outras coisas... e é melhor para este momento de agora não ter nenhuma concentração... sinta o jogo de agitação e de pausa da pequena dança que mantém você na vertical quando você relaxa... através simplesmente da massa e do equilíbrio... 60% na parte dianteira dos pés, um pouco para os dedos dos pés, o resto atrás... joelhos um pouco relaxados... Deixe sua respiração guiar seu tronco, tornar-lhe simétrico... deixe suas costelas serem abertas pelo inflar dos pulmões... braços caem dos lados... Sinta a pequena dança... ela está sempre aí... pense no alinhamento dos ossos, membros, em direção ao centro da Terra... comprimento do osso...

... Ponha seu peso sobre a perna esquerda... qual é a diferença... na coxa, na articulação do quadril... Chamando essa sensação de 'compressão', leve a compressão sobre a perna direita, sinta a mudança... a compressão para baixo pelo comprimento do osso... Leve seu corpo ao nêutro... incline para frente... compressão na frente, alongamento atrás... volte ao nêutro... incline para trás, alongamento na frente, compressão atrás... não tenha compressão nos braços, não há peso neles... incline novamente para frente... sinta a diferença... relaxe... nêutro... incline para trás, alongamento ao longo do comprimento de seu corpo... nêutro... alongue para cima... deixe a coluna subir pelos ombros... deixe a cabeça ser suportada sobre uma linha entre as orelhas... faça o movimento para "sim"... balance a cabeça... o atlas... faça uma conexão de alongamento, uma longa linha de alongamento entre a parte dianteira das plantas dos pés e o atlas, entre os dedos dos pés, a parte dianteira da planta para cima pelas pernas até a coluna, para o atlas... Você tem caído à gravidade desde o dia em que nasceu...

Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook, vol. 1

Devagar deixe seu corpo colapsar em um agachamento [cócoras]... ceda a uma queda voluntária. Respire, agachando com as mãos no chão, cabeça relaxada... veja se você pode relaxar nessa posição... e levante. [12:00]

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 11, 1986. Disponível também no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, pp. 107-109)

Improvisação na educação em dança

Por Aat Hougée (traduzido para o Inglês por Leah Jacob)

Tradução: Pedro Penuela

Faz cerca de cinco anos que no currículo do Departamento de Dança Moderna da *Theaterschool* (TMDD) em Amsterdam, Holanda, o assunto da composição foi substituído, sem demasiada discussão, pelo conceito de ‘improvisação’. Não foi só uma questão de alterar o nome, mas uma conclusão trazida pela mudança gradual de visão do departamento sobre a função e o conteúdo do processo de composição dentro da educação em dança.

Aos olhos do departamento, o conceito de ‘composição’ tornou-se um título estático demais para aplicar-se a um assunto que na verdade está no centro de seu ensino – a busca por novas formas. Do modo como havia sido recentemente ensinada em nossa escola, a ‘composição’ parecia tomar como certo um caminho correto e incorreto, uma crença de que verdades composicionais já existiam. Assim, para os educadores, pareceu artisticamente mais interessante ocuparem-se mais com o processo que leva a uma forma do que com os resultados de um processo desenvolvido por outras pessoas em outros momentos.

A ‘improvisação’ como um conceito, parecia (ainda que naquele momento não fôssemos capazes de compreender todas as implicações disso) ter mais a ver com essa abordagem exploratória orgânica. De fato, no correr do tempo, ela veio a incorporar uma rica variedade de aspectos e possibilidades, desafiando todo o campo do ensino com sua influência de longo alcance.

Principalmente como um resultado do trabalho de Pauline de Groot, o departamento assume como seu ponto de partida a visão de que desenvolver-se como dançarino significa desenvolver-se como artista. Esse desenvolvimento criativo não pode ser de modo algum separado das capacidades físicas crescentes dos jovens dançarinos. Essa premissa significa que em cada aula de movimento, o estudante está sendo requisitado a chegar a uma forma física recorrendo a seus próprios recursos criativos, mesmo nas aulas em que a forma do movimento é dada pelo professor. A ideia de fazer uso do próprio potencial do estudante é de fato um ponto de partida bastante óbvio, mas ela realmente demanda uma certa atitude por parte do estudante, um estado de ser/estar que é aberto. Especialmente neste campo de atingir certo 'estado de mente' que permita desenvolvimentos físicos e criativos subsequentes, a variedade de formas improvisacionais pode ter um papel importante no ensino. O departamento vê como um todo coeso a produção de um trabalho, o treinamento que leva a ela, e o desenvolvimento físico/criativo da pessoa. É um processo complexo de crescimento, com a aquisição da forma por meio de métodos essencialmente investigativos de trabalho como um ponto de partida contínuo. É também verdade, dentro do processo de composição, que os métodos que advêm do mover-se são mais eficientes e atingem resultados mais lógicos do que a maioria dos que partem de uma visão mais estática e dogmática de composição. A improvisação representa uma abordagem aplicável a quase todos os aspectos do ensino: ela é investigativa; permite, enquanto se pratica, uma visão geral do que é possível; e ensina o sujeito a fazer escolhas. Essa tessitura de métodos de improvisação através de todo o ensino – abrangendo uma área muito mais ampla do que simplesmente as técnicas de composição – tem, de certo modo, levado a alguma confusão: quais métodos de improvisação devem ser empregados, quando e com qual propósito?

O TMDD tentou muitas vezes fazer planejamentos com mais eficiência por meio da construção de uma lista de abordagens e objetivos. Estes surgiram, de um lado, das várias abordagens de improvisação lançadas, de um modo um tanto intuitivo, pelos diretores do departamento em sua escolha de certos professores nos últimos anos e, de outro lado, das intenções do corpo

docente. Examinando essa lista, torna-se rapidamente óbvio que aquilo que pode ser designado por um título geral é limitado: a maioria das formas de improvisação (ainda) parecem ser intrinsecamente ligadas a um professor específico, e isso parece ser mais ou menos uma característica do fenômeno da improvisação. A princípio, tentamos fazer distinções ao longo das linhas de formas de improvisação que já haviam sido ensinadas pelo corpo docente do TMDD e por vários artistas convidados, com o pensamento de que a partir dessa lista seria possível chegar a um enquadramento lógico que permaneceria, tanto quanto possível, o mesmo ao longo de sucessivos grupos de estudo e por um período de quatro anos.

Em teoria, nós pudemos fazer as seguintes distinções: (1) improvisação física, (2) improvisação associativa, (3) improvisação a partir de estruturas, (4) improvisação a partir de imaginação criativa.

Ainda que tal lista possa certamente estimular discussões interessantes e uma elaboração teórica sobre ela poderia sem dúvida gerar material para mais investigações, para propósitos educacionais, essa abordagem não contribuiu muito mais do que a conclusão de que, em maior ou menor grau, os aspectos listados são intrinsecamente parte da maioria dos métodos de trabalho improvisacionais. Não é ainda possível refinar uma descrição programática clara das aulas.

Outro tipo de categorização ofereceria provavelmente mais pontos de partida, a saber, uma em que haja uma distinção entre a improvisação como um meio para um fim e a improvisação como um fim em si mesma. Aqui também não está sendo sugerida uma distinção do tipo preto e branco, mas pontos de referência em uma escala deslizante: em uma ponta, métodos improvisacionais usados como uma ponte para o desenvolvimento criativo/físico; ou para trabalhar coreograficamente; e, na outra ponta, a improvisação como um fim artístico último.

Parece possível estabelecer um programa para trabalhar com improvisação ao longo de um curso de quatro anos, fazendo uma distinção análoga a essa acima e construída de acordo com essa escala. Mas, examinada mais metodicamente, ela ainda não estava completa. Especialmente com relação a 'improvisação como um fim último' parece haver pouco material sistemático disponível. Provavelmente porque, nessa área, a personalidade e a visão dos

professores envolvidos parecem ter um papel decisivo.

Anteriormente neste artigo foi mencionado que os métodos de trabalho improvisacionais foram lentamente impregnando todos os aspectos do ensino no TMDD. Através da experiência, percebemos no departamento que para essa integração ocorrer, duas condições importantes deveriam ter lugar.

Em primeiro lugar, este trabalho requer estudantes que estejam dispostos e capazes de tomar como um ponto de partida no processo de aprendizagem suas capacidades e limitações, tanto quanto requer professores que tomem como ponto de partida em seu ensino não a forma que eles escolheram, mas o processo que leva a uma forma. Para estudantes e professores igualmente é importante ter a coragem de manter-se buscando por novas verdades, que, no curso do tempo, vão parecer não ser mais verdadeiras. Sem um entendimento de que o objetivo final muda com o decorrer da exploração, o trabalho usando a improvisação não parece ser possível. Essas mudanças necessárias de atitude, com os conflitos que as acompanham, têm caracterizado o desenvolvimento recente do TMDD e provavelmente vão caracterizar o desenvolvimento de qualquer instituição que faça essa escolha educacional, artística (e política).

Em segundo lugar, no nível da experiência cotidiana com o processo da improvisação, um 'estado aberto' da mente é necessário. (Certamente, essa abertura é também requerida quando se trabalha com métodos mais orientados por uma forma, mas nesse caso, se a concentração de alguém se quebra, a forma do material oferece algo com o que seguir, caso se esteja inseguro). Ainda que a princípio o departamento assumiu a visão de que esse 'estado de mente' deve ser construído em cada aula, tem crescido recentemente a convicção de que estruturando o ensino de certo modo, pode-se trabalhar na direção de uma condição física e psíquica desde a qual é possível improvisar sem ter de passar por um longo processo preparatório a cada vez.

Considerando que este texto até aqui talvez dê a impressão de que a improvisação dentro da educação em dança está gradualmente tornando-se uma quantidade conhecida, os parágrafos a seguir apontam algumas áreas nas quais minhas opiniões precisam urgentemente de maior exploração.

Quando se trabalha com a improvisação, a contribuição pessoal do estudante ao material torna-se central. Em outras palavras, esta é uma abordagem

que reconhece a conexão necessária entre ser um artista e ser livre como pessoa. Mas, ao mesmo tempo, esse ponto de partida também carrega uma limitação: ao enfatizar o envolvimento pessoal, há o perigo de que as limitações do vocabulário de alguém sejam desafiadas ou quebradas de maneira incompleta, ou de que as sensações físicas iniciais resultantes do trabalho com formas improvisacionais tornem-se o objetivo final: os estereótipos da mais nova forma de dança. Por essa razão, os professores tentam e se dão a tarefa de desenvolver métodos que encorajem o estudante através da exploração contínua para romper e ampliar seu próprio vocabulário.

Onde a improvisação é manejada como uma metodologia coreográfica, o dançarino/coreógrafo tenta fazer com que o material encontrado por meio da improvisação seja repetível. Esse processo de desenvolver memória física parece ser demorado e intensivo. Se alguém realmente tenta usar a improvisação como uma forma para a cena, então se está dando um passo ainda maior. Para fazer tal performance repetível, deve ser possível antecipar as decisões que permitem que a forma seja repetida, ao mesmo tempo assegurando que o processo de mudança continue.

Quando se usa a improvisação como uma forma de trabalho, deve-se prestar atenção a seus aspectos composicionais. Com muitas abordagens da improvisação, a ênfase parece estar sobre a experiência física e sua consequente expressão pessoal. Sendo esse um primeiro passo lógico, é também obviamente necessário trabalhar sobre uma consciência da 'forma' ao longo de um período mais longo de tempo, de modo a não acabar caindo em leis composicionais convencionais.

Por fim, há o problema da avaliação: quando os professores escolhemos não usar formas conhecidas no ensino de movimento e composição, tivemos de nos perguntar como dar ao estudante um retorno satisfatório sobre seu progresso. Um julgamento em termos de bom ou mau geralmente resulta difícil ou indesejável. Na prática, um julgamento parece não ser acessível, ou estar bastante colado à visão e experiência do professor envolvido.

Trabalhar com a improvisação significa assumir riscos, tanto da parte do estudante como do professor, e continuar a buscar enquanto se trilha um caminho que em suas primeiras porções é possivelmente suave – mas que a cada vez

que uma ampliação é alcançada, o efeito de cada passo torna-se incalculável. E então, por fim, seria ainda possível refinar um 'sistema' a partir de todo esse material em oferta, exceto pelo fato de que temos de considerar professores cujos métodos de ensino estão necessariamente atados ao seu próprio desenvolvimento criativo, e este é tão imprevisível quanto o do estudante. Além disso, eu gostaria de sugerir que de fato a improvisação dentro do enquadramento do ensino de dança depende de uma interação mútua no desenvolvimento físico/criativo entre estudante e professor, que é uma área que não pode ser sistematizada. E que os processos e os métodos que se desenvolvem nessas interações podem ser objetivados apenas parcialmente. Uma profissão saudável de ensino de dança não deveria estar infeliz de tomar parte nessa qualidade viva.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 12, 1987. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, pp. 120-122.)

Improvisação é... uma palavra... para algo... que não pode... manter um nome

Steve Paxton

Tradução: Carla Sabrina Cunha e Alexandre Gualberto Freire

Revisão: Pedro Penuela

Improvisação é...

As artes podem ser relacionadas aos sentidos, grosso modo, música para os ouvidos, pintura para os olhos, dança para o corpo. Mas a dança sugere uma exceção, porque no Ocidente ela tornou-se uma arte de espectador, e é através dos olhos que o público inicia uma resposta cinética, ou uma empatia física com o(a) dançarino(a).

O modo como as artes se relacionam aos sentidos vai se tornando cada vez mais complexo de descrever quando consideramos os sentidos como interrelacionados. Notamos que os músculos oculares movem o aparato visual para fazer uma varredura do espaço visto e focar. O pescoço e os músculos do tronco movem a cabeça para agilizar o movimento dos olhos. Nós movemos todo o corpo através do espaço para olhar uma escultura. E somos capazes de dançar no tempo da música em virtude do fato de que a audição, que é um dos mais rápidos sistemas dos sentidos, dirige a nossa resposta cinética.

Em sua criação ou execução, as artes estão profundamente ligadas aos sistemas cinéticos especialmente treinados que, em uma pintura, por exemplo, produzem não apenas imagens, mas traços característicos e linhas. O “toque” de um músico é igualmente característico.

Essas são maneiras de encarar os sentidos que estão longe do modelo de “cinco sentidos”, que é o modo como as crianças são ensinadas sobre os

sentidos e suas percepções do mundo. E parece que pouco se acrescentou a este quadro inicial na mente adulta popular. Li artigos de jornal sobre os “cinco sentidos e o sexto sentido misterioso” apenas este ano. Eu não estou bem certo dos materiais atuais que analisam os sentidos em todas as suas componentes, mas eles eram cerca de 25 sentidos distintos (cada um identificável por nervos independentes) no fim dos anos de 1970, o que é um número muito mais interessante. Se você estiver interessado em outros modelos, leia o livro de J. J. Gibson “*The Senses Considered as Perceptual Systems*” [Os sentidos considerados como sistemas perceptuais], leia o trabalho de Bonnie Bainbridge Cohen sobre os Sistemas de Desenvolvimento do Movimento (nas CQs passadas), investigue as premissas do yoga, acupuntura ou qualquer sistema físico oriental que tenha sido importante nos Estados Unidos e leia o provocativo e emocionante “*The Man Who Mistook His Wife For a Hat,*” [O homem que confundiu sua mulher com um chapéu], de Oliver Sacks. Eu acho que nós não podemos ter muitos modelos dos diferentes sentidos e de seu funcionamento quando se considera um tema como a improvisação.

É um pouco autorreferente dizer que o modelo com que estou trabalhando neste ensaio trata do efeito de modelos sobre a mente, mas eu não consigo ver outra maneira além dessa. Devo mencionar a esse respeito que o pensamento budista considera a mente como sendo um dos sentidos. Eu gosto desse pensamento pelas questões que se levantam para os analistas (quão rápido podemos perceber o nosso pensamento?). Se essa é uma divertida e embaraçosa charada para os analistas sensoriais é porque a maior parte do trabalho deles sobre os sentidos relaciona-se com aqueles de superfície, desconsiderando questões sobre nosso sentido da gravidade, nossa percepção dos músculos do corpo quando eles estão em repouso ou o senso de ser, se é que posso propor este como um sentido.

No entanto, o trabalho dos analistas para descobrir os nervos especiais para cada aspecto sensorial é de interesse, no mínimo, para explicar o mecanismo que nos permite dançar ao ouvir uma música, a forma mais popular de improvisação. Se numa festa nós podemos dançar porque a nossa capacidade de perceber o som é quatro milissegundos mais rápida do que a habilidade de identificarmos a posição relativa de nossos membros, podemos supor algo sobre como o cérebro interrelaciona os sentidos. Também podemos conceber

o próprio tempo como algo modificado por cada um dos sentidos, ao invés de ser uma medida objetiva de duração. Em outras palavras, na tentativa de descrever a sensação do tempo, nós temos de nos referir à percepção de *tempos*. Esses, então, devem ser cotejados com quanto tempo nós pensamos que um evento levou, o que é um cálculo muito complexo que envolve cada sentido que experienciou o evento.

Por exemplo, se nós deixamos cair um objeto a partir de uma determinada altura conhecida, temos a matemática para calcular a velocidade de seu movimento quando ele atinge o chão. Tal fórmula indica que, desconsiderando a resistência do ar, qualquer objeto aumenta sua velocidade de queda de modo uniforme. Com esta ferramenta matemática, nós nos sentimos satisfeitos em compreender o evento. Isto é objetivamente claro.

Contudo, se deixarmos cair um prato ensaboadado e, antes de ele se espatifar no chão, conseguirmos pegá-lo, nós podemos apreciar a complexidade sensorial e a precisão a partir de outro ponto de vista – a sensação subjetiva do efeito da gravidade sobre o prato que nos permite salvá-lo. Nós prezamos esta habilidade nos esportes – a coordenação com mão, olho e corpo, do tempo, espaço e postura que permite capturar uma bola em pleno ar.

Eu fiquei profundamente impressionado em ver uma mulher cega deixar cair e pegar um prato que estava lavando. Por uma vez, os olhos não eram o principal. ‘Faz sentido’, como se costuma dizer, que nossos corpos estejam completamente sintonizados com o efeito gravitacional — que a aceleração de um objeto em queda seja bastante óbvia para nossos corpos; que qualquer discussão sobre o tempo subjetivo deva mencionar o efeito gravitacional em afinar os sentidos de tempo humanos.

E nós poderíamos também mencionar aqui outro fator, o estado de nosso sistema endócrino, o qual pode acelerar ou retardar nossa sensação desses tempos — isso apenas para indicar que trabalho extraordinário o cérebro é capaz de fazer e para ter uma noção de quão rapidamente o faz.

Mas “rapidamente” comparado com o quê? Ah, “rapidamente” comparado com o tempo que a mente consciente levaria para fazer o mesmo trabalho. (Isso é minha mente consciente escrevendo, e eu gostaria que você, leitor, soubesse quanto tempo me custa descrever o pouco que sou capaz de deduzir sobre o que minha mente inconsciente está fazendo.)

uma palavra

A linguagem, um meio/mídia pleno, é empregada para analisar experiências. É tanto escrita como falada. Tanto para os olhos quanto para os ouvidos; mas de qualquer modo a linguagem deve ser apreendida por partes do cérebro, que decodificam sons ou símbolos em significados. Contamos largamente com ela para comunicar o que sentimos ou pensamos. Nós a usamos para qualificar, quantificar e confirmar e, no geral, para manter nossas sociedades integradas. Trata-se do mais importante meio, eu diria. Julian Jaynes especula (em *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind* [A origem da consciência na quebra da mente bicameral]), que a consciência emergiu com o advento da palavra escrita.

O enlace da linguagem com a consciência sugere muitas avenidas para especulação. (Poderia explicar a relativa lentidão dos pensamentos conscientes, por exemplo). Penso que é bem compreendido que há muitas experiências que vivemos que a linguagem não pode alcançar e para as quais não deveria, portanto, ser usada ; mas ela é um meio tão extraordinário que nós continuamos aplicando-a a todos os tipos de coisas, na esperança, talvez, de obter novas formulações bem-sucedidas; trazer o inconsciente, o 'incognoscível' ou indizível para o âmbito da consciência letrada.

Eu apostaria que nenhum dançarino avaliado em uma resenha, não importa quão positivamente, jamais tenha sentido que sua dança foi retratada adequadamente no texto . Ainda assim, a linguagem, usada para descrever outras artes, forma uma parte muito importante do que pensamos sobre obras artísticas. Ela pode certamente influenciar nosso ponto de vista e pode até mesmo sugerir o que *pode* ser pensado sobre – quer dizer, pode limitar nossa percepção ou experiência ao que possa ser abrangido pela linguagem. Parece-me que se passamos considerável tempo comunicando-nos com outros, via linguagem, sobre uma pintura, música ou dança, acostumamos nossas mentes à versão linguística dessas experiências.

Há motivos sensatos para isso. As sociedades humanas apreciam profundamente avaliações que, como na mineração de ouro, signifiquem eliminar a sujeira e se concentrar no que é considerado valioso. Nossa experiência factual de algo pode incluir muito de irrelevante para uma adequada apreciação

do que vemos. Uma avaliação adequada de um trabalho será provavelmente repetida por outros a seus pares. Quanto mais esse processo de comunicação se afasta da fonte da experiência em direção a uma versão oral ou impressa, menos recurso se tem para elaborações e respostas a eventuais questionamentos. Tendemos a colocar a experiência assim obtida como nossa própria versão do que houve. Trata-se de uma ideia que preenchemos com nossas próprias imagens. Desse modo, a experiência terá se tornado uma imagem fictícia, algo não-verdadeiro, mas fazemos isso continuamente.

Muito do que sabemos sobre nós mesmos é descrito para nós pela linguagem. A própria ideia de 'imaginação', por exemplo. Como você aprendeu que ela existe? Em vários aspectos, nós nos "imaginamos" de acordo com categorias, descrições e nomes que nos contaram (ou lemos) sobre o que significa ser um ser humano. Em outras palavras, tenho uma alma porque a bíblia assim diz. Tenho um ego e um id graças principalmente aos escritos de Freud; e uma anima e animus, como cortesia de Jung. Para não me estender desnecessariamente nesse ponto, nós (pensamos que) somos condicionados em considerável grau pela nossa linguagem.

Não que determinados nomes, categorias e descrições que aplicamos a nós mesmos tenham sempre sido os mesmos nem serão sempre usados do mesmo modo. Tais termos refletem um consenso e mudarão ou desaparecerão à medida que o consenso mude. Jaynes é fascinante quando tenta descrever o estado da mente humana anterior à consciência. Mas não temos de recuar ao passado para ter uma ideia de quão arbitrárias são as noções que temos de nós, podemos examinar ideias de culturas paralelas à nossa e sentir o desconcertante vazio de (nossos próprios) termos pelos quais reconhecemos nossa existência.

A linguagem, além de proeminente, pode ser coercitiva. Nós podemos optar por desconsiderar experiências que não trabalham com ela.

Tom Wolfe escreveu um artigo mordaz intitulado "*The Painted Word*" [O mundo pintado], no qual ele sugere que estudantes de pintura da escola do expressionismo abstrato de Nova York estavam sendo levados a pintar do modo como pintavam pelos escritos de alguns críticos proeminentes. Ele pareceu sentir que isso era uma situação degenerada, que desvalorizava a arte produzida.

Poderia ser dito, entretanto, que isso era um caso excepcional de pintores e escritores desenvolvendo de forma concertada as ideias de um movimento – excepcional na medida em que se tratava de uma cena muito íntima, com uma mistura de artistas, músicos, dançarinos e críticos em comunicação estreita e com fóruns regulares para discussão. A linguagem poderia então estar sendo desenvolvida para dar conta de explicar as pinturas no ato mesmo de sua criação. O que Wolfe e o resto de nós estamos acostumados é a uma defasagem de cinco a dez anos de tempo para que uma linguagem crítica seja inventada a fim de descrever determinado trabalho. Quando isso é alcançado, tem o efeito que Wolfe estava descrevendo: as pessoas aprendem a imaginar nos e com os novos conceitos, e os artistas e estudantes de arte em todo lugar vão pintar da maneira descrita.

Um meio pode dar suporte a outro, do mesmo modo que funciona com os sentidos: um apoiando o outro. Entretanto, começo a pensar que um meio não pode descrever o outro com precisão. Estamos habituados a tentar fazer filmes a partir de romances e depois a ler críticas em que, para a surpresa de ninguém, o filme é considerado uma ‘adaptação’ mais ou (usualmente) menos exitosa. Os filmes atualmente são ‘romanceados’ para ter um efeito similar. Os críticos tampouco retratam a arte adequadamente: tudo parece se reduzir a “você tinha de ter estado lá”. Não há nada que se compare às coisas reais, não importa que versão do real calhamos de ter como ponto de partida.

A análise de percepções mostra-nos os domínios da ‘realidade’ que somos capazes de captar com nossos sentidos. Visão, audição, tato, olfato e imaginação são, para mim, tão diferentes um do outro, vistos subjetivamente, que prefiro a pensar neles como dimensões sensoriais. De novo, nós adaptamos uma dimensão à outra; cores “altas”, por exemplo, é uma “audificação” da visão. Mas o ponto aqui é notar como as dimensões sensoriais são *diferentes*, já que estamos tão acostumados às confirmações de que um evento ocorreu pela concorrência de outros sentidos. Veja de perto um carpinteiro ao bater um prego. Nossos olhos veem o prego entrar na madeira, ao mesmo tempo em que escutamos a pancada que o impulsiona. Então, tome mais distância – os olhos veem primeiro... e depois os ouvidos escutam. O que era originalmente sentido como uma experiência foi dividido entre os dois sentidos.. Ficamos ligeiramente confusos com a ‘análise’ orgânica que experimentamos.

para alguma coisa

Nos anos 60 surgiu um movimento artístico chamado “mixed media” [mídias misturadas], no qual pudemos ver danças, filmes, texto, etc, usadas no mesmo trabalho. Agora que entendo os sentidos e a mente como “mixed media,” eu fico muito surpreso que o movimento tenha tido esse nome. Parece-me que o que realmente se passava então seriam “unmixed media” [mídias não-misturadas], uma vez que as palavras geralmente não se relacionavam à dança, ou um filme não se relacionava ao outro dos modos familiares. O público era confrontado com um evento correndo em várias dimensões sensoriais, e o efeito seria similar ao descompasso entre os registros de imagem e som do exemplo do martelo-visto-de-longe. O costume da mente de sintetizar percepções era confundido. Isso era para mim uma experiência estética agradável, porque esclarecia um pouco sobre nossas percepções mais comuns. Servia para treinar a mente no exame de diferentes modos de sentir e criava no seio da vida um novo jogo para ser experimentado.

Segundo me lembro, naquela ocasião ninguém mencionou que teatro, ópera e dança já eram “misturados”. Ninguém parecia ter notado que o cinema era “misturado”. Talvez porque as pessoas estivessem entusiasmadas com as possibilidades de mais combinações entre linguagens. Sons saíam de esculturas. Palavras, de dançarinos. Novas misturas ocorriam inclusive no âmbito da mesma mídia: por exemplo, Bach e Rock juntos num mesmo espetáculo de dança. Pinturas tornavam-se tridimensionais, esculturas feitas com novos materiais, como trapos ou sucata de automóveis. Pintores produziam “*happenings*” [acontecimentos] que eram como um tipo de teatro carregado de cores, formas, texturas e pessoas e fantasias e adereços; na realidade, tratavam-se de pinturas movendo-se livremente para a terceira e quarta dimensões, usando “na realidade” o que antes teriam sido modelos para trabalhos bidimensionais.

Foi um período de interfaces radicais. Éramos confrontados com justaposições inabituais, e claro que isso acabou nos levando a ver as coisas de outro modo.

Era bem diferente da nossa maneira anterior de ver e desse contraste surgiram pequenos lampejos de informação. É a maneira como avalio o que

houve, ou como tendo a valorizá-lo. Quando estamos diante de duas coisas que se contrastam, isso parece levar as pessoas a notar e a aprender. Foi difícil compreender exatamente o *que* nós aprendemos no complexo contexto de um *happening*; suponho que tudo tenha sido sintetizado na mente, e nós começamos a notar coisas que anteriormente haviam escapado à nossa atenção. Isso tudo me levou a considerar o processo de aprendizado, e eu acabei por ver a experiência em seu todo como uma poderosa ferramenta conceitual com a qual poderíamos provocar mudanças na realidade vivida.

A questão que se levanta então é: por que não notamos antes a mistura de meios (de mídias)? Isso é o que é tão interessante. John Cage vinha fazendo isso há décadas, e o trabalho de Duchamp já havia sugerido o mesmo, outras décadas antes. Os surrealistas pareciam já ter misturado no mesmo pote imagens provenientes de mídias distintas, e Picabia e Picasso começaram a fazer colagem – contrastar imagens pintadas e objetos reais, esculpir imagens a partir de materiais encontrados.

que não pode

Talvez a resposta esteja na linguagem. A maioria das pessoas não podia entender o que estava se passando porque estava muito ocupada tentando entender o impressionismo e o pontilhismo. O cubismo produziu ainda mais consternação entre elas. Quem poderia juntar relógios se derretendo ou um urinol ou um piano ou uma passagem de ônibus no mesmo enquadre conceitual? O pensamento crítico de então e suas ferramentas conceituais já estavam sendo intensamente empregados em outros lugares, e os meios de comunicação não geravam imagens ou explicações tão rapidamente como o fazem hoje. As artes, naqueles tempos, tinham começado a se mover mais rapidamente do que nossa linguagem era capaz de seguir.

Durante este século ficou claro que as mudanças estavam ocorrendo mais rapidamente que antes em todos os níveis. Mas essa experiência precisava de tempo para ser finalmente entendida, e aqueles exemplos precursores, como os trabalhos mais radicais de Duchamp, foram postos de lado para acumular uma espécie de massa crítica. No final dos anos 60, vendo suficientemente em retrospecto, as mudanças no tempo forneceram um

modelo para os experimentos multimídia, e muitos artistas ao mesmo tempo foram estimulados por isso. Naquele ponto os meios de comunicação e o “establishment” crítico estavam prontos, e os eventos desse tipo passaram a ser considerados seriamente e amplamente anunciados, tudo isso depois de mais de meio século de gestação.

Aparentemente, um objeto não tem vida própria, um sentido objetivo, mas é investido de valores pelo modo como nós, com nossas mentes em transformação, o avaliamos. Para muitas pessoas, um objeto como a gaiola de passarinho de Duchamp, contendo cubos brancos de mármore, não era iluminador, mas meramente absurdo. A mistura pode parecer bem vazia e gratuita a menos que a mente tenha algum contexto a partir do qual possa trabalhar. Assim, nos anos 60, quando tantos artistas começaram a misturar imagens, chegaram-se a termos que expressavam as impressões causadas. Desse modo, os objetos de Duchamp foram reavaliados e foi possível encará-los não como piadas dadaístas obscuras, mas como objetos com uma luminosidade particular, os quais operavam em outras dimensões da mente diferentes da linguística. Eles, de modo resolutivo, recusavam-se a significar alguma coisa; e, como resultou mais tarde, esse aspecto foi altamente valorizado naquele período de intensas trocas críticas e artísticas. A risada que era de desprezo passou a ser de satisfação, e foi provavelmente Duchamp quem riu por último.

O dom especial dos *mixed media* [mídias misturadas] foi o de prover um contraste para o nosso uso convencional das linguagens e dos sentidos. Tivemos de admitir que nós de fato usamos convenções para transmitir nossos pensamentos e sentimentos, e, de uma maneira geral, para administrar nossa sociedade. Os novos experimentos indicaram que, uma vez instaladas, as convenções podem ditar o que a mente permitirá a si própria pensar. Parece ser da natureza da mente, dos sentidos, do corpo e da sociedade que resulta desse arranjo cair em hábitos que são necessários para lhe dar continuidade, ajudar a sobrevivência individual e da civilização coletiva. Hábitos individuais e convenções coletivas forçaram-nos a adaptar aquilo que percebemos ao construto mental mais conveniente e compartilhável.

manter

A partir da música que estamos acostumados a escutar, nós formamos uma ideia dos intervalos entre as notas. À medida que nossos ouvidos se tornam mais educados, nos tornamos muito acurados na reprodução desses intervalos. Confrontados com música em escala diferente da usual, entretanto, essa educação auditiva trabalha contra uma reprodução acurada. Os intervalos musicais não-familiares serão adaptados para os intervalos conhecidos mais próximos. Esse ajustamento é tão automático e inconsciente que a pessoa tentando reproduzir os novos intervalos provavelmente nem notará o engano.

Dado um outro nível de treinamento na lógica de diferentes escalas musicais, a reprodução torna-se possível, ainda que difícil. Para aqueles que não têm esse treino, ser confrontado com um sistema não familiar pode levar a confusão. Música indiana, por exemplo, pode parecer opaca e possivelmente até incômoda; os intervalos parecerão errados comparados com aqueles na escala com que estamos familiarizados. Além disso, será muito difícil para uma pessoa nessa situação dizer por que lhe parecem errados. O resultado pode ser uma espécie de desconforto e rejeição ao sistema desconhecido, uma sensação de estar perdido. Não apenas perdido, mas sem saber *quão* perdido, pois há muitas dimensões na música em que é possível perder o rumo. Sob essas condições, alguma informação sobre a natureza dos sistemas é muito útil para se reorientar.

Entretanto, uma forma muito diferente de ajuda é usufruir do sentimento de estar perdido.

Perder-se é possivelmente o primeiro passo na direção de encontrar novos sistemas. Encontrar partes de novos sistemas pode ser uma das recompensas de nos perdermos. Com alguns novos sistemas, descobrimos que estamos de novo orientados, e podemos começar a usar uma polinização cruzada entre diferentes sistemas para construir caminhos para seguir adiante.

Perder-se é avançar para o desconhecido. Rejeitar o familiar, tão enraizado em nosso sistema nervoso e em nossa mente, requer disciplina. A dificuldade é que temos de saber tanto para entender o que fazemos e por que o fazemos, de modo a saber o que evitar. Não estamos apenas tentando

simplesmente eliminar os sistemas conhecidos, mas também compreender como nós nos adaptamos a esses sistemas. São os hábitos de adaptação que nos manterão reproduzindo o sistema. O sistema, em si, não é o problema, mas sim a capacidade humana de imprimir inconscientemente um novo sistema sobre o antigo — ou incorporar os mapas que conhecemos que convivemos, mesmo que tênues.

um nome

Estamos próximos da improvisação neste ponto. Quando perdidos, teremos de interagir apropriadamente com condições desconhecidas e cambiantes. O dicionário explica que improvisação significa “*extemporare*” ou “fora do tempo”. Sugiro que interpretemos “fora do tempo” de duas maneiras contraditórias. Sugiro que descartemos noções de relógios, e a meia vida do Césio ou a mecânica celestial, nenhuma das quais é capaz de improvisação, e associemos o tempo com a experiência humana de duração, ou, dito de outra maneira, as experiências que acumulamos na vida, de tal modo que “o tempo” seja quem nos tornamos. “Fora do tempo” significará que, fora da experiência (consciente ou não) existe material para se fazer alguma coisa.

Simultaneamente, “fora de” pode ser concebido como “à parte de”. Nós temos de usar aquilo que nós nos tornamos de maneira tal que não sejamos tão controlados por isso, ao ponto de reproduzi-lo automaticamente.

Improvisação é uma palavra para algo que não pode manter um nome; se ficar preso por tempo suficiente para adquirir um nome, tenderá a se mover em direção a algo fixo. A improvisação tende a essa direção.

A dança é a arte de ocupar um lugar. A dança improvisada encontra os lugares.

– para ser continuado continuamente.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 12, 1987. Disponível também no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, pp. 125-129)

Igualitarismo e Hierarquia em Contato-Improvisação

Cynthia Novack

Tradução: Gregório Benevides

O antropólogo Louis Dumont diz:

“O ideal de liberdade e igualdade parte diretamente da concepção do homem como um indivíduo. De fato, se toda a humanidade pode ser considerada presente em cada homem, então todos os homens devem ser livres, e todos os homens são iguais... Por contraste, assim que um fim coletivo é adotado por diversos homens, sua liberdade é limitada e sua igualdade colocada em questão.”¹

79

Dumont continua uma análise iniciada por Toqueville sobre os conflitos na sociedade estadunidense, argumentando que “adotar um valor é introduzir uma hierarquia, e que certo consenso de valores, certa hierarquia de ideias, coisas, e pessoas é indispensável à vida social” independentemente de “desigualdades naturais ou da distribuição de poder.” Consequentemente, o ideal de igualdade, “mesmo se considerado superior, é artificial.”²

Dumont está propondo que o conceito de igualdade entre os indivíduos irá inevitavelmente ser desafiado por hierarquias resultantes de papéis sociais

1 Louis Dumont, *Homo Hierarchicus* (Chicago: University of Chicago Press, 1966), p. 11.

2 *Ibid.*, p. 20.

e ações sociais definidas pelo próprio conceito de igualdade. Seu argumento não defende o uso de poder e controle na hierarquia, ao invés disso, tenta separar a hierarquia de sua associação automática com o controle e o poder na cultura ocidental. O Contato-Improvisação adota os valores do individualismo, igualdade, e relações não hierárquicas, mas se Dumont está certo, é de se esperar que contradições apareçam entre esses valores e as diferenças que se desenvolvem a partir do diferentes papéis e ações sociais, mesmo que ninguém tome o poder.

Na formação inicial do Contato-Improvisação, um *ethos* igualitário se manteve, com Steve Paxton como professor. Enquanto o movimento do Contato-Improvisação se desenvolvia, a frouxidão da organização dentro do movimento contribuía para um clima de fluidez.

Como notou Steve Paxton, as pessoas se sentiam livres para ir e vir. Para aqueles que optaram por se envolver ocasionalmente com o Contato-Improvisação, não havia muito em jogo. Enquanto ninguém se importasse com o resultado de uma performance além de mostrar a excitante nova forma de dança, e enquanto o grupo de pessoas participando da dança permanecesse um grupo pequeno de amigos, todos poderiam ser vistos de maneira igual. O Contato-Improvisação podia ser praticado pelas mesmas pessoas como um evento social e um evento performático.

No entanto, para aqueles que se tornaram envolvidos com essa forma de dança de maneira profissional, ensinando ou/e apresentando para ganhar seu sustento, muito estava em jogo. Com o passar dos anos, muitos daqueles que estiveram fazendo Contato-Improvisação desde o começo se tornaram professores, e outros formaram grupos para apresentações. Entre 1977 e 1979, houve uma onda de organização de grupos locais, assim como um aumento de indivíduos e grupos em turnê. Tanto o ensino quanto a cena estabeleceram distinções de papéis dentro do movimento. Diferenças entre profissionais e amadores, entre os menos habilidosos e os muito habilidosos, entre os que dançavam socialmente, e os bailarinos se desenvolveram. Lisa Nelson, após falar da natureza 'popular/social'[folk]³ do começo do contato

3 A palavra "Folk" em inglês remete a vários sentidos, ao mesmo tempo em que significa povo, significa pessoa, mas quando usada para se referir a palavra "pessoa", a palavra "folk" carrega certa informalidade. "Folk" também possui o significado de "tradicional", "folclórico". Parece-me que o uso da palavra em inglês procura remeter a vários sentidos, sendo assim não encontrei uma só palavra que possuísse todos os sentidos ne-

e improvisação, comentou, “Eventualmente muitas pessoas se tornaram professoras e professores, e isso começou a mudar as coisas... se você estava se apresentando continuamente, isso se tornou como um hábito, e você queria continuar... depois de um tempo você acabava deixando de ser só ‘um cara’(a folk) passando tempo com ‘as pessoas.’”

Inevitavelmente, a ideologia do igualitarismo e espontaneidade foi desafiada pela aparição de hierarquia implícita e planejamento visível. As demandas de apresentações e atuações dentro do mundo da dança profissional – promover o trabalho de alguém, solicitação de subsídios, a busca de alunos – envolveram essas pessoas em preocupações diferentes das pessoas que participavam do contato improvisação para fins de socialização e recreação.

Dançarinos e dançarinas se diferenciavam uns dos outros de maneira mais informal. Algumas das distinções que surgiam simplesmente se baseavam no nível de habilidade individual: todo mundo começou a saber quem eram os dançarinos mais capazes. Elizabeth Zimmer recorda de suas percepções das *jams* de Contato-Improvisação em Vancouver.

“Havia uma hierarquia. As pessoas tentavam fingir que não havia, mas as pessoas que realmente sabiam se mover, dançavam com as pessoas que realmente sabiam se mover... tipo, se eu chamasse o Andrew Harwood para dançar, nós dançaríamos por um tempo e então ele diria que queria parar, e iria dançar com outra pessoa que realmente soubesse dançar. Então eu consideraria um bom dia se eu conseguisse dois minutos com o Peter [Ryan] e dois minutos com o Andrew. Logo, havia pessoas com as quais você realmente não queria dançar porque elas não conseguiam dançar, e outras que você ficava relutante de pedir para dançar porque elas eram tão boas, e dependendo de como você estava se sentindo no dia, você aceitava determinados riscos.”

cessários, tentei a palavra “popular”, porém ela abre para outros significados além de não alcançar os mesmos significados da palavra traduzida do inglês. (N. do T.)

Aqueles que eram muito habilidosos ou muito envolvidos no desenvolvimento da dança comumente encontravam seus interesses divergindo do número crescente de novos e relativamente inexperientes dançarinos de Contato-Improvisação, como também daqueles que praticavam há muito tempo com a intenção primária de socializar. Por exemplo, em 1979, aconteceram dois grandes encontros de praticantes de Contato-Improvisação. “*Current Exchange*”, um encontro com a duração de um mês na cooperativa artística da *Western Front* (Frente Ocidental) em Vancouver, foi organizada por Steve Paxton, para “estudantes sérios” de Contato-Improvisação. Aqueles que desejavam participar deveriam enviar uma carta de apresentação para Paxton descrevendo suas atividades e interesses porque Paxton não queria ensinar ou estar em uma posição de responsabilidade pelo grupo. A conferência envolvia dançar, discutir, escrever, fazer vídeos, um empreendimento de tempo integral para aqueles que tinham um forte envolvimento com essa forma de dança. “*Country Jam*”, um evento realizado no mesmo ano na Ilha de Vancouver foi, de acordo com Peter Ryan, “exatamente o oposto de *Current Exchange*.” Ryan, que participou e auxiliou na organização em ambos os eventos, rindo descreveu *Country Jam* como “dança para o proletariado... era bem pé no chão, havia comida orgânica e jams todos os dias.”

Ellen Elias, que participou do *Current Exchange*, sentiu que este encontro era “elitista” ao exigir do praticante que escrevesse uma carta de apresentação, mesmo que todos que tenham escrito a carta tenham sido aceitos. Entre os praticantes de Contato-Improvisação, ela disse, “havia uma maneira de ser elitista que era sutil... havia definitivamente um senso de pertencimento, ou não pertencimento ao grupo, mas que supostamente não existia.” Como Zimmer, Elias notou uma convenção social que presumia igualdade, escondendo, assim, a existência de hierarquias.

O que é particularmente curioso sobre a comunidade de Contato-Improvisação não é a existência de hierarquias, mas que muitos participantes estavam tão conscientes disso e incomodados com elas. Como mencionado anteriormente, muitos dançarinos de Contato-Improvisação promoveram ativamente a ideia de que um dançarino experiente deve ser capaz de dançar com qualquer um e aprender algo com isto, e vice versa. Em 1980, no *Dance Guide Conference* [“Dance As Art-sport,” em Minneapolis], muitos dos apontamentos em um

colóquio para discutir “Política e Contato-Improvisação” se voltaram para o problema de “elitismo” e de “atitudes exclusivistas” dos “nomes de peso do contato.”⁴ As pessoas sentiram fortemente que os aspectos igualitaristas do contato precisavam ser mantidos.

Com o passar dos anos, cultivar um espírito de confiança e cuidado entre parceiros permaneceu sendo um componente central das aulas e das *jams* de Contato-Improvisação, se estendendo ao *ethos* social de organizações comunitárias como o *Dance New England*. De maneira geral, foi sentido fortemente que a participação de todos e todas no Contato-Improvisação não deveria ser sacrificada por causa da habilidade excepcional de poucas pessoas. Mas este *ethos* foi muito difícil de se manter como parte da apresentação pública do trabalho^{5*}.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 13, 1988. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, pp. 140-141)

4 Jerri Zientara, notas não publicadas, 1980.

5 * Todas as citações foram traduzidas por nós.

A queda depois de Newton

(Transcrição da narração do filme, por Steve Paxton).

Tradução: Pedro Penuela

Comentário introdutório de Lisa Nelson:

“A queda depois de Newton” é um vídeo que reconta 11 anos de desenvolvimento do Contato Improvisação, desde o trabalho seminal de Steve Paxton *Magnesium* em 1972, através de anos consecutivos de performances de *Contact* incluindo as séries de performances do aniversário de 11 anos do CI na Igreja de São Marcos (St. Marks Church), em Nova York, em 1983.

Steve propôs o conceito do documentário depois de haver editado o vídeo *Chute*, com Steven Christiansen e Lisa Nelson, em 1979, a partir de gravações das primeiras apresentações de CI em 1972. A grande sorte de ter gravações em vídeo das performances desde o começo sugeriu a possibilidade de examinar o desenvolvimento dos dançarinos e buscar um crescimento da dança a partir disso.

Em 1980, a equipe de edição, junto com Nancy Stark Smith, a quem foi pedido que fosse a dançarina enfocada no filme, começaram a se debruçar sobre nove anos de documentos em vídeo de performances (aproximadamente 50 horas) e fez uma edição inicial de 20 minutos desse material. Sete anos de sessões esporádicas de edição, escrita do roteiro e revisões resultaram em um vídeo de 23 minutos, com partes coloridas e em preto e branco, com a narração a seguir, de Steve Paxton”:

Quando uma maçã caiu em sua cabeça, Isaac Newton se inspirou a descrever suas três leis do movimento.

Estas se tornaram o fundamento de nossas idéias sobre a Física. Sendo essencialmente objetivo, Newton ignorava como era a sensação de ser a própria maçã.

Quando pomos nossa massa em movimento, nós nos levantamos sobre o chamado constante da gravidade, com o convite oscilante e circular das forças centrífugas.

Os dançarinos pegam carona e brincam com essas forças.

Além da terceira lei de Newton, nós descobrimos que para cada ação muitas reações iguais e opostas são possíveis. Aí há uma oportunidade para a improvisação.

Estamos vendo uma performance de Contato Improvisação, uma forma de movimento em duo. Este vídeo faz uma varredura ao longo de 11 anos da prática de Nancy Stark Smith, desde sua primeira exposição à forma em que eu estava trabalhando quando ela era muito nova em 1972, passando por momentos escolhidos de anos consecutivos de suas performances comigo, Steve Paxton, e com outros.

Solos de Nancy testando seu movimento, brincando com a gravidade e com o chão, que não são, neste trabalho, tomados como algo banal, mas considerados parceiros constantes. Ela não dirige a si mesma – ela começa movendo-se e então deixa que as coisas aconteçam, encontrando maneiras de lidar com o *momentum* e a gravidade.

Aqui, em 1976, Nancy e seu parceiro Curt Siddall movem-se para seguir o ponto de contato enquanto este se move – um foco básico para sua improvisação. Na brincadeira de mover e ser movido, os movimentos específicos são imprevisíveis, mas eles ocorrem dentro de um campo cognoscível – da gravidade, força centrífuga, apoio e dependência.

O toque humano une as forças que agem sobre o corpo, com as sensações que elas provocam dentro do corpo. Essa interação torna possível manter todas as partes de ambos os corpos harmonizadas.

Eles não eram tão aventureiros assim 4 anos antes. Nesta primeira performance de Contato Improvisação, eles estavam se acostumando a se

mover pelo toque. Sentindo sua maneira de fazê-lo, eles puderam trazer à tona pistas sobre a forma e de si mesmos e suas percepções.

A performance que atraiu Nancy a esta forma foi um estudo de alta energia chamado *Magnesium* (Magnésio). Eu fiz *Magnesium* para um grupo de homens no *Oberlin College* em 1972. Este trabalho investigava a qualidade reflexiva do toque, com *momentum*, queda, rolamentos e colisões.

Magnesium termina com cinco minutos em que os dançarinos permanecem em pé, para estabelecer uma forte distinção na escala do movimento em cada momento da performance.

Ficar em pé, parado, não é realmente ficar “parado”. O equilíbrio em duas pernas demonstra ao corpo do dançarino que nos movemos com a gravidade, sempre. Observar os constantes ajustes que o corpo faz para evitar a queda acalma todo o ser. É uma meditação. Implica em assistir aos reflexos trabalhando, saber que eles são sutis e confiáveis – não apenas medidas de emergência.

Ficar em pé tornou-se uma de nossas disciplinas, mantendo a mente atenta ao momento presente do corpo. Esta prática simples foi a preparação para as interações complexas que aconteceriam com o parceiro. Assim como as práticas de atirar e pegar que demandavam respostas instantâneas, nos introduzindo a estados adrenalizados.

Inicialmente, parecia haver somente duas opções – tentar seguir o fluxo de comunicação ou resistir a ele.

Cada dança é uma série de decisões pontuais, instantâneas. E elas estão no momento. A pele macia está alerta aos pontos de contato, sinais dizendo aos dançarinos onde eles estão, orientando-os em relação a seu parceiro e ao chão.

Suas percepções estão se alongando. Eles estão adrenalizados. Dentro de suas mentes, os muitos eventos do toque e as relações constantemente mutáveis se combinam em uma continuidade de massas em movimento que cria uma lógica alcançada apenas no calor da dança. Uma lógica tão segura quanto aquela encontrada quando se está em pé, sozinho, assistindo à dança reflexa do esqueleto.

O elevado *momentum* traz novas áreas de risco. Para desenvolver este aspecto na forma tivemos de ser capazes de sobreviver a ela. O apoio demandado às partes inconscientes e reflexas do cérebro é mais presente quando a mente consciente não está com medo. A calma do ficar em pé é estendida à queda.

Há riscos. Um deles é tentar premeditar com o pensamento. O que o corpo pode fazer para sobreviver é muito mais rápido do que o pensamento.

É útil re-treinar os reflexos para estender os membros, ao invés de contraí-los durante uma queda. Durante esta queda tão desorientadora, os braços de Nancy atuam para acolher suas costas, e isso espalha o impacto para uma área maior. E ela não para de se mover. Isso ajuda a dispersar o impacto em um tempo ligeiramente maior. Ela não parece incomodada.¹

Fazendo um breve exame no tempo, nós começamos com o primeiro dueto no qual eu dancei rápido com Nancy, dançando com abandono e confiança para poder entrar no *momentum*. Parece estranho e desorientador para ela, mas ela estava disponível para isso.

Um ano depois, a sensação do movimento era mais contínua, o fluxo do movimento mais longo. Havia mais tempo para sentir o que estava acontecendo.

Enquanto estamos em contato, nós atentamos a nossos próprios reflexos, que foram estimulados pelos movimentos do outro. Nossos reflexos nos movem, e isto faz nosso parceiro se mover. Este ciclo de respostas motoras é contínuo e forma a base do diálogo.

Quando a segurança física pôde ser estabelecida em um nível mais instintivo, estávamos livres para brincar com o tempo e com as sutilezas do toque. As frases de movimento poderiam ser estendidas indefinidamente quando não precisávamos mais parar para averiguar qual era nossa situação em dado momento.

Em 1978 nós havíamos examinado a temporalidade [timing] do corpo por si mesmo por 6 anos, e começamos a buscar maneiras de mudar nossos padrões habituais. O uso da música foi uma dessas maneiras. Para esta performance,

1 Neste momento, no vídeo, acontece uma pausa a narração e pode-se ouvir Nancy Stark Smith dizendo em uma aula:
“Vocês não podem resistir ao chão. Vocês podem guiar a descida. A Terra é maior do que vocês, então é melhor que se coordenem com ela.” (N. do T.)

Collin Walcott tocou, incorporando os sons aleatórios de nossa movimentação à sua percussão. Nós dançamos com seu ritmo, e ele tocava para nós.

Durante os períodos de solos estendidos, cada um de nós esperava o contato físico a qualquer momento. Nós esperamos pelo momento em que a decisão fosse tomada por nosso parceiro ou por nós mesmos.

Ao longo dos anos, os princípios subjacentes a nosso movimento se mantêm os mesmos. À medida que os sentidos se expandem no espaço esférico e o sistema muscular aprende a responder ao toque em qualquer superfície do corpo, qualquer ponto pode ser o fulcro para a leveza e a continuidade.

Nancy e eu dançamos com muitos outros parceiros com variados históricos e habilidades. Cada parceiro trouxe seus próprios quebra-cabeças cinéticos através dos quais dançávamos, contribuindo com novos elementos ao corpo do trabalho, a rede do Contato Improvisação.

O foco principal do treinamento é re-sintonizar os sentidos. Não é apenas o sentido do tato que deve ser expandido, mas todos os sentidos devem tornar-se elásticos o suficiente para navegar através do espaço esférico, para sustentar qualquer posição, qualquer mudança de aceleração.

Parece que o que emergiu foram dois corpos agindo como um, dentro do domínio das forças físicas. Newton propôs ideias sobre as forças e sua interação. Adicionando-se a elas, o Contato Improvisação lida com ideias ou imagens que são sensações primeiro, só depois sentidas [felt] pela mente.

Cada pessoa que dançou o Contato Improvisação ensinou sua variação aos parceiros. Essa rede dissemina a informação entre nós.

Como um membro da primeira geração a estudar Contato Improvisação, Nancy não somente o aprendeu, mas ajudou a defini-lo pela direção a que seu treinamento a levou. Quando ela começou, ninguém sabia que tipo de corpo resultaria da prática, nem quais propriedades seriam desenvolvidas.

Nós vimos o primeiro evento do *Contact* que Nancy viu, *Magnesium*. Esta peça deve ter deixado uma impressão sobre ela, que, por sua vez, deve ter sido alterada pelo desenvolvimento da forma em duos.

Nós pudemos ver a mudança física de Nancy nos anos de seu estudo, e o desenvolvimento de seu estilo de performance. Vendo principalmente as

apresentações das performances, nós vimos pouco do trabalho diário, mas vimos os fóruns públicos em que o Contato Improvisação ficou amplamente definido. Olhando o desenvolvimento de Nancy ao longo de 11 anos, vimos um fio da tessitura fisicamente rigorosa do Contato Improvisação.

Um aspecto importante do Contato Improvisação é o prazer de mover-se, e o prazer de dançar com alguém de uma maneira muito espontânea. Ele acontece em um contexto de trabalho que considera o corpo em toda sua variedade como o foco primário de interesse, de onde a mente pode se desdobrar. Com isto, a dança pode ser refinada para [ter] relações cada vez mais precisas com as forças físicas.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, Volume 13, 1988. Disponível também no *Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook*. Organizado por Nancy Stark Smith, publicado em 1997.)

Respostas para não serem questionadas

Resposta ao texto de Danny Lepkoff, “Questões para não serem feitas” (publicado na seção “Still moving”, CQ, vol. 13, no. 3, Outono de 1988)

Karen Nelson

Tradução: Pedro Penuela

“Por que o carregamento aéreo é uma assinatura de um dançarino(a) de Contato avançado?” [Lepkoff]

A. É preciso certa habilidade física e habilidade de escuta para comunicar a relação com o tempo, impulsos e a sutileza de mover o peso e o apoio a fim de conseguir executar o carregamento aéreo. Eu diria que é mais como a tinta do que a assinatura. [Nelson]

“Por que os iniciantes são tão belos de assistir, e os Contateiros experientes frequentemente são tão chatos?”

Sorte de principiante – estamos assistindo à exploração de um território totalmente novo, o desconhecido. Com contateiros experientes nós vemos a expansão do conhecimento de um infinito desconhecido. E ainda, muitas vezes um estágio da prática do contato envolve um tipo de resposta automática, tudo parece previsível para quem assiste e para quem faz, ainda que a sensação de fazer continue sendo ótima, isso pode ser pessoalmente estagnante. Aprender novos sentidos de desorientação e novas escolhas de improvisação é desafiador para a imaginação.

“Por que existe uma hierarquia de habilidades do Contato?”

Segurança; alguma aparência de ordem é útil. Engajar os sentidos, grosseiros

e sutir, é um imenso campo de descoberta. A “hierarquia” pessoal de habilidades de um professor é provavelmente algo muito próximo ao seu próprio modo de dançar contato.

P.S. Qual é a sua?

“Por que tantos dos meus estudantes avançados de Contato são inconscientemente resistentes a aprender?”

“Por que alguém pode tornar-se avançado em uma forma baseada em comunicação?”

De que modo você como professor lê o inconsciente de uma pessoa? Essa é uma forma avançada de comunicação?

“Por que eu espero ser ‘chamado para dançar’ em jams de Contato?”

História pessoal.

“Por que performances baseadas no Contato são tão desprovidas de visão e auto-exame?”

Porque trata-se de uma forma de performance sem precedentes e um estudo de valores de performance não vem junto com o aprendizado básico e, portanto, com mostrar o trabalho. É um estilo próprio, ainda em desenvolvimento.

“Por que o apelo das habilidades de ginástica ofusca a exploração do fazer contato?”

Pode ser porque todo mundo adora e se maravilha com as habilidades dos ginastas – como quando você assiste as Olimpíadas – e é emocionante ver esses truques sendo apresentados ao vivo. Talvez isso estimule memórias de infância.

“Por que dançarinos experientes de Contato ficam frustrados com iniciantes?”

Porque os iniciantes são melhores em não saber o que pode vir em seguida.

“Por que uma forma enraizada nos sentidos gera uma aparência genérica, quando a vida em si mesma é tão variada?”

Por que seres humanos se parecem entre si, distinguíveis de cangurus?

Respostas para não serem questionadas | Karen Nelson

“Por que eu escutei uma pessoa do público durante uma performance de C.I. dizer ‘como é possível que adultos façam tudo isso e não pareçam sentir nada?’”

Como podemos fazer esse mundo interno de sensações, incrivelmente rico e variado, ser visível para olhos de fora?

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 14, 1989. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, p. 137.)

Hier-visibilidade

Steve Paxton

Tradução: Pedro Penuela

Deixe-me ver. Percebi que igualitarismo e hierarquia são opostos no título da coluna de Cynthia Novack na última seção “*Still moving*” [“*Egalitarianism and Hierarchy in Contact Improvisation*”, CQ, vol. 13, no. 3]. Temo que uma distorção foi projetada sobre nós por algum(a) crítico(a) de dança em livre associação que em algum momento descreveu o CI como mais democrático que outras formas de dança. Eu meio que lembro dessa linha sendo em seguida pega por repórteres – dança sem regras, dança para todos etc. – esse tipo de imagem surgindo sem censura, sem exame e ainda sem verificação. De fato, até Novack ter me questionado recentemente, eu não me lembro de nenhum dos escritores de dança perguntando sobre esse ponto antes.

O igualitarismo resultou na democracia, nossa ‘forma’ de governo. Essa foi oposta à monarquia – foi oferecida a Geo Washington a monarquia para os estados da América, uma vez eu aprendi. Então esse tipo de hierarquia foi evitado pelo governo democrático. Mas uma hierarquia, uma temporária, é [ainda] o que usamos para governar o país.

Eu creio que concordo com a tese de Dumont. Concordar com certos valores cria restrições nas direções individuais. E os humanos somos animais comunicantes – nós somos desviados de nossos caminhos por eventos muito mais sutis do que concordar sobre certos valores. Às vezes para o bem, às vezes para o mal. Uma pausa, um olhar, já fazem isso.

Eu observo que as hierarquias são notadas por aqueles que estão fora delas. Isso sugere que aqueles que as fazem estão em certo grau ignorantes desse fato, ou ainda que elas são projetadas em um grupo, ou facção, ou reunião, ou equipe, ou comitê por alguém que percebe essa associação como *hier*¹. Ou ainda, como mais alta.

Agora ninguém nessas histórias está morto; Zimmer, Elias, Ryan, Harwood ou eu mesmo; seria possível fazer perguntas diretamente a todos nós. Por exemplo, quem organizou a situação que Zimmer frequentou? Eu diria que Ryan teve um dedo nisso. Harwood e Ryan são ambos movedores e agitadores na cena canadense de Contato Improv. e me parece que nenhuma cena de Contato pode existir sem que existam profundos laços – quero dizer, as pessoas precisam gostar de dançar juntas para que a cena sobreviva por mais de uma década. Zimmer provavelmente não era o único iniciante que queria ampliar suas habilidades com esses dois, e provavelmente não foi o único que emocionalmente confiou nas habilidades deles.

Elias diz que havia sem dúvida um sentimento de diferença entre “dentro do grupo” e “fora do grupo” no encontro *Current Exchange* [em Vancouver, Canadá, no verão de 1979]. Eu posso garantir que havia uma situação de fato assim. Os “dentro do grupo” consistiam em qualquer um que já tivesse tido uma associação longa com a ideia do CI e que tivesse saído em turnê e/ou dado aulas com outros. Os “fora do grupo” estavam em um grupo assim pela primeira vez. Eles estavam um pouco desorientados. Não sabiam como agir, e já que não há regras sobre isso, ninguém disse a eles. A coisa boa das regras, horários etc. é que elas limitam o número de escolhas que devem ser feitas. Se alguém puder agir de qualquer maneira, uma situação confusa pode existir. Aqueles que não se sentiram confusos estavam dentro. E aqueles que se sentiram confusos se viram como fora. Se o *Current Exchange* foi elitista, foi somente no sentido de que os EUA e o Canadá inteiros não foram convidados. De fato, as condições práticas restringiram o tamanho do evento. A divulgação foi feita para algumas pessoas que chamaram algumas outras pessoas. Uma carta de intenção dos participantes foi solicitada para assegurar que eles tinham sua própria razão para usar os recursos do espaço (alojamento, galeria, estúdio, vídeo) e que essa razão ressoava com esses recursos e se

1 Neste trecho o autor faz um jogo de palavras entre o começo da palavra *hierarchy*, hierarquia, e a palavra *higher*, que soa da mesma forma e significa “mais alto”. (N. do T.)

harmonizava em sentido prático com o resto. Todos nós pagamos pelo aluguel do alojamento e contribuímos com a comida, cozinha e limpeza.

Temo que o artigo, usando esses dois exemplos, traz uma má reputação com a palavra elitismo. Com certeza, somente o fato de ser um pequeno grupo ou ser camaradas não é motivo para tanto ataque. Ser elite é guardar algo muito valioso e restringir sua dispersão. Usar essa palavra para criticar aqueles que se dão ao trabalho de organizar aulas ou tentar se especializar e se concentrar em algo é depreciar um tipo de trabalho comunitário de base.

Zimmer e Elias vão achar engraçado saber que foram colocados recentemente em uma elite, no topo de uma hierarquia. Em Berlim, na 4ª Conferência Anual de Contato (eles decidiram deixar de lado a palavra ‘improvisação’, para meu desespero), um delegado europeu perguntou se tudo o que os europeus podiam fazer com o Contato era repetir o que a primeira geração tinha feito. E assim por diante. Zimmer e Elias são, para a Europa, contateiros de primeira geração. E este é um exemplo de uma hierarquia sendo percebida desde fora.

Verdade seja dita, o CI é uma forma de dança. Ele tem e, até onde me diz respeito, ensina certos valores; a maioria deles relacionados à segurança física.

O CI sempre abundou em contradições lógicas, principalmente em relação à improvisação. Se a improvisação surge de cada momento em cada indivíduo, como *fazer* as pessoas improvisarem – descobrir sua própria iniciativa? E eu aponto isso nas aulas – isso não pode ser ensinado, mas pode ser aprendido. Eu posso ajudar com a parte física. Eu posso oferecer imagens úteis (para mim, ao menos) e meditações. Eu posso apontar erros gritantes de parceria. Eu não tenho como saber como alguém se sente ou se protege de suas inseguranças, medos, desgostos, associações, tédio, ou de sua exaltação, acolhimento, sentimento de realização, em relação a esse assunto.

O Contato Improvisação lida com a gravidade, momentum, corpos humanos etc. Humanos formam ou percebem hierarquias. É igualitário. As pessoas que não estão no Contato Improvisação, ou não sabem que ele existe ou escolhem não o praticar. Escolhendo as palavras um pouco mais, o Contato Improvisação não poderia ter “abraçado valores de individualismo, igualdade e relações anti-hierárquicas”, porque o CI não pode fazer nada. É algo por fazer.

E na observação de Dumont [há] algumas pontas soltas estranhas, que talvez deveriam ser trazidas à atenção do governo dos EUA e é claro, de seu

chefe, o povo: “Se, com efeito, toda a humanidade é considerada presente em cada homem, então cada homem deve ser livre e todos os homens são iguais. Por outro lado, tão logo um fim coletivo é adotado por muitos homens, sua liberdade é limitada e sua igualdade é posta em questão.”

Então aparentemente mesmo um governo formado sobre valores como liberdade e igualdade vai pisotear a liberdade e a igualdade. Que embaraçoso. Mas mesmo um tal experimento de boas intenções é interessante, comparado com as intenções de outros governos, outrora e agora. Se a liberdade e a igualdade são escolhidas, então no momento da escolha, elas existem. O que acontece no momento seguinte é algo para todos nós, antropólogos em especial, ponderarmos.

Steve Paxton é um contateiro inveterado que está interessado em improvisação.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 14, 1989. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, p. 167.)

25 questões sobre improvisação

Recolhidas de professores e estudantes durante o curso de dança de verão “Sobre improvisação”, em junho de 1985 no Theaterschool Modern Dance Department, Amsterdam, Holanda.

Tradução: Pedro Penuela

1. A improvisação é uma só coisa ou é muitas coisas diferentes?
2. Imaginação e estrutura, onde estamos livres?
3. Como a imaginação se relaciona com a forma?
4. A improvisação em dança é somente a ausência de material pré-estabelecido?
5. Como você pode usar *feedback* (vídeo, áudio, discussão) no trabalho com improvisação?
6. A improvisação é uma técnica?
7. Os animais improvisam?
8. Como você desenvolve habilidade na improvisação?
9. Como a improvisação se aplica ao treinamento físico? Ao trabalho corporal? À técnica?
10. Como a atividade de pesquisa se relaciona com a situação da cena [performance], ou podemos continuar com a sensibilidade da pesquisa durante a cena [performance]?
11. O que limitação, estrutura e regras fazem com a improvisação?
12. O que queremos que o público saiba sobre improvisação?
13. Como você se relaciona com o público enquanto improvisa?
14. Processo criativo e improvisação. [São] a mesma coisa?
15. Quais são as habilidades perceptuais da improvisação?
16. Quais são os critérios para avaliar a improvisação?

17. Os mesmos padrões podem ser usados para avaliar o sucesso de uma performance improvisada como são usados para avaliar uma performance de movimento estabelecido?
18. A improvisação é uma escolha política?
19. Há habilidades específicas, tanto físicas como criativas, que facilitam o aprendizado da improvisação?
20. O que você faz como professor de improvisação se seus alunos entendem a proposta de um modo diferente do que ela significava?
21. Como pode haver tamanha diferença entre a experiência de fazer uma improvisação e a de ver uma improvisação desde fora?
22. A improvisação é anarquismo?
23. Qual é a relação entre improvisar e a vida?
24. Uma catedral é construída depois de 200 anos de improvisação?
25. Como você sabe [quando é] o fim de uma improvisação?

(Originalmente publicado originalmente na *Contact Quarterly*, vol.14, 1989. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, p. 183.)

Fazendo contato com segurança

Diane Elliot

Tradução: Déborah Maia de Lima

Eu tenho um sonho recorrente em que estou ensinando dança para um grande grupo de estudantes que não estão interessados e que vão deixando a sala até que somente uma ou duas pessoas permanecem no local. No sonho, eu me sinto confiante e forte sobre o meu material de ensino, mas fico lutando para ter a atenção das pessoas. Personagens diferentes fazem parte desse sonho, tanto estudantes como observadores. Algumas vezes, Murray Louis ou Phyllis Lamhut, meus antigos professores de dança de Nova York, aparecem e me criticam. Uma vez, minha mãe era uma das duas alunas que ficaram até o final da aula. Algumas vezes, eu me sinto mal a respeito da saída das pessoas, outras, aliviada. Da última vez que eu tive esse sonho, eu sabia que as pessoas que ficaram realmente queriam estar ali.

Recentemente, eu vivi esse sonho na realidade. Durante o inverno, dei uma série de aulas chamada “Fazendo Contato” aos domingos de manhã. As aulas eram abertas a praticantes tanto experientes quanto iniciantes em Contato. No *flyer* de publicidade, eu descrevi o Contato Improvisação como uma forma de movimento que integra “elementos de dança, jogos, artes marciais e movimentos ligados ao desenvolvimento de forma concreta, permitindo-nos celebrar e explorar tanto a nossa individualidade quanto a nossa interdependência, com os outros e com o ambiente.” Nos últimos dois anos, tenho incorporado às minhas aulas de Contato, o meu crescente conhecimento a respeito

dos padrões de desenvolvimento do movimento e as inter-relações entre os sistemas corporais, a informação cognitiva e o conhecimento profundamente sentido, adquirido através dos meus estudos de Body Mind Centering®. A cada nível de descoberta no meu próprio processo de aprendizagem, eu aperfeiçoo minhas descrições de aulas, desejando atrair pessoas cujo processo pessoal irá mesclar-se e se expandir também com o meu próprio.

A série de aulas do inverno passado, começou com aproximadamente 12 pessoas, algumas com pouca experiência em Contato, alguns dançarinos treinados com uma mínima experiência no Contato Improvisação e outros que jamais o tinham praticado. Os alunos iniciantes estavam assustados e comunicaram isso no círculo inicial de apresentação. Eles não estavam seguros do porquê estavam lá, ou do que seria solicitado a eles. O único homem no grupo, um contateiro iniciante, preocupava-se por ser o único homem. Outras pessoas diziam desejar estar mais presentes em seus corpos, mas estavam desencorajados por se sentirem vulneráveis no grupo ou pelo medo da intimidade no trabalho com o parceiro. Algumas pessoas iriam participar somente de uma parte da série das aulas, uma situação que eu, desconfortavelmente, permiti por sentir que seria a única maneira de preencher a classe.

A despeito disso, o primeiro dia de aula seguiu bem. As pessoas expressaram abertamente tanto sua excitação quanto o seu desconforto. Nós trabalhamos profunda e gentilmente com a consciência celular, cedendo o corpo em direção ao piso e indo até o chão com a ajuda de um parceiro. Praticamos a confiança na resistência fornecida pelo corpo do parceiro. No final da aula, as pessoas pareciam satisfeitas e expandidas, mais confiantes sobre sua habilidade de tomar conta de si mesmas e de aprender nesse ambiente. Eu fiquei relaxada em relação à aula, sentindo que a energia do grupo se mesclaria bem e que os mais experientes iriam tanto encorajar quanto aprender com os iniciantes.

Uma mulher não retornou mais. Por telefone, ela me disse que a aula foi amedrontadora para ela. Durante as semanas seguintes do curso, mais pessoas vinham e saíam. Eu nunca sabia exatamente quem ou quantas pessoas iriam aparecer e me sentia intimidada por essa inconsistência. Eu queria estar aberta à energia disponível no momento, mas estava levemente irritada pelo fato de não poder contar com as pessoas para, no mínimo, *estarem* lá. Eu

me sentia insatisfeita e frustrada por não poder gerar *momentum*, uma vez que eu não podia trabalhar a partir de habilidades corporais previamente ensinadas. Era como se eu estivesse ensinando perpetuamente uma primeira aula.

Na última aula da série, restaram somente seis pessoas. E mesmo durante essa aula, mesmo as poucas pessoas remanescentes começaram a sair, uma a uma. Uma pessoa que fazia parte de um grupo que improvisava, no qual as pessoas tinham a opção de mover-se, observar ou desenhar, deixou o grupo. Quando eu fui despedir-me dela, ela, “brincando”, me bateu no estômago dizendo que ela tinha um desenho pra mim. Eu olhei para o desenho e ele me parecia mostrar raiva a respeito da minha forma de conduzir a aula do dia.

Eu mal podia focar nas três mulheres remanescentes, ainda envolvidas em uma afetuosa e divertida dança. Quando nós finalmente formamos um círculo, eu compartilhei o quanto tinha sido difícil para mim permanecer presente na dança enquanto os outros saíam da sala. Elas disseram que estavam tão absortas no que estavam fazendo que não tinham percebido a saída dos outros. Elas me asseguraram de que tinham passado ótimos momentos e me disseram o quanto haviam aprendido com a série inteira de aulas, além de me encorajarem a continuar desenvolvendo esse trabalho. À medida que elas falavam, os sentimentos de vergonha e abandono da minha pequena criança foram se escoando. Eu percebi que tinha estado paralisada pelos “deveria”, pelas vozes na minha cabeça que soavam como as vozes dos meus antigos mentores no meu sonho, que criticavam minhas escolhas como professora dizendo como eu tinha falhado em entregar.

Nas semanas que se seguiram, as pessoas que tinham desaparecido das aulas e algumas outras que pareceram ambivalentes, me ligaram para dizer o quão importante o trabalho tinha sido pra elas e que estavam dispostas a se inscreverem nas próximas séries. Eu pude ver que, permitindo que mais partes de mim mesma ficassem presentes na aula, eu abria portas para que mais partes dos outros estivessem também presentes. Entretanto, eu não sabia como suportar totalmente esse processo que, algumas vezes permitia que as pessoas adentrassem movimentos estimulantes e agradáveis, e outras vezes invocava seus padrões mais profundos de desconforto.

Eu sempre compreendi o Contato Improvisação como uma atividade de cura. Através do meu estudo de padrões de desenvolvimento, eu entendo agora de uma forma mais específica que eu me senti atraída para o Contato não somente pelo amor ao movimento, mas também por minha grande necessidade insatisfeita de toque nutridor, não-sexual, especialmente de compressão, um tipo de pressão corporal que, quando crianças, nos diz onde nós estamos e nos dá nosso senso de integração subjetiva [*self*]. Pressionar contra uma resistência nos permite desenvolver a força para alcançar além de nós mesmos, em direção ao nosso ambiente. Enquanto o treinamento em dança moderna me ajudou a recuperar meu corpo como uma fonte de aprendizado e expressão, o Contato Improvisação satisfaz minha necessidade de conexão direta com outros, através das sensações corporais e de leis físicas de movimento que nos afetam a todos. Tendo encontrado o peso que o meu corpo adulto tem, eu redescobri a alegria, a confiança e a expansividade do bebê que eu fui. Oferecer-nos esses prazeres pode reestimar velhas feridas, medos e conflitos mal resolvidos que estão presentes em nossos tecidos e nos padrões de nossos próprios movimentos. As pessoas que vieram às minhas aulas naqueles dias, não eram, necessariamente, dançarinos ou mesmo “movedores”. Elas eram pessoas em um caminho de crescimento pessoal, interessadas em expandir a gama de escolhas em suas vidas. Muitas delas têm mapeado seus terrenos emocionais, espirituais ou energéticos, mas ainda vivenciam seus corpos como um grande território inexplorado. Elas querem entender como o movimento interno se traduz em movimento no mundo da forma, do espaço, dos objetos e das relações. Elas podem apreciar a importância de lidar com o desconforto emocional ou espiritual a fim de liberar antigos padrões, mas podem nunca ter vivenciado esse processo em seus corpos, que são desafiados pela gravidade, pelo *momentum*, e pela presença física de outras pessoas.

Em minhas aulas, eu tenho permitido às pessoas que se movam de acordo com seus desejos corporais. Mas, em mim mesma, em algum nível muito interno, eu ainda estava me responsabilizando pelo “sucesso” ou “fracasso” da aula. Julgando o seu sucesso por quão coesa era sentida a energia na sala, por quanto as pessoas compartilhavam as suas experiências, por quanto elas diziam que haviam aprendido e pelo que a dança mostrava. Eu ainda me

sentia desconfortável com o fato de cada pessoa ter sua própria experiência na aula. Como meu sentimento sobre meu valor dependia dos sentimentos presentes na sala, nenhum de nós estava completamente livre para aproveitar o senso de individualidade que iria apoiar nossa interconectividade.

Gradualmente, eu vim a apreciar, também no meu ensino, o que eu experiencio na minha dança: encontrar resistência, fisicamente e emocionalmente, gera suporte. Definir um limite – onde você termina e onde algo ou alguém começa – empodera você a ir além de sua própria cinesfera, para além da borda da experiência pessoal já conhecida. Além disso, em um outro nível de percepção, o que parece sólido e estático pode ser percebido como espaçoso e em movimento: uma parede ou uma pessoa que parece uma barreira impermeável podem ser vistas em um nível molecular, tais como vários pequenos vórtices de energia contendo vastos espaços entre si. Nesse nível, a própria ideia de “fronteira” perde o significado e as “resistências” se transformam, talvez até desapareçam!

O trabalho com Contato produz essas mudanças perceptuais. Integrá-las requer um ambiente seguro onde nós possamos aprender a escutar e a confiar em nossa experiência corporal, sem medo ou autojulgamento. Recentemente, meu processo de aprendizado incluiu o trabalho de ReParenting® de Constance Abbort. O Body Mind Centering® me ensinou que o apoio precede o movimento.

O ReParenting® encoraja pessoas não só a entenderem e a sentirem as mensagens que nós precisamos e merecemos receber dos nossos familiares nos diferentes estágios no nosso desenvolvimento, mas também encoraja a criação de situações nas nossas vidas adultas que possam fornecer o apoio que não recebemos antes e que precisamos atualmente. Esse é, de alguma forma, um processo de reenquadramento: nós aprendemos a olhar para as nossas experiências de forma diferente, e, assim, poderemos escolher agir também de forma diferente para não perpetuarmos a dor. Contato Improvisação, Body Mind Centering® e outros modelos educacionais e terapêuticos baseados no corpo nos conduzem para além do reenquadramento mental em direção à experiência física onde diferentes mensagens – tanto passadas quanto atuais – estão codificadas em nosso corpo. Quando temos a

possibilidade de *sentir* os padrões de movimento, podemos também permitir que eles se reestruturem tanto ao nível celular quanto de tecido corporal, recuperando, assim, o poder de escolha ativa, que é balanceada pelo fluxo receptivo no nosso movimento e nas nossas vidas.

Nas aulas do inverno passado, eu permiti aos meus alunos e a mim mesma que seguíssemos os nossos desejos internos, desfrutássemos o movimento e encontrássemos resistência. Contudo, eu não sabia como estabelecer suficiente *segurança* para nos aproximarmos do limite de nossas zonas de conforto e para permitir que o movimento acontecesse a partir desse limite.

Para muitas pessoas, o simples fato de participar de um grupo já gera insegurança, pois grupos frequentemente são lugares onde nossa experiência corporal deve ser reprimida ou negada. Como modelo principal para a interação em grupo em nossa sociedade, a família nuclear proporciona um enquadre – que ecoa nas escolas, nos locais de trabalho e nos grupos comunitários – onde os membros são frequentemente ignorados, sufocados ou abusados ativamente. Nós temos poucos modelos de como satisfazer nossas necessidades individuais ao mesmo em que apoiamos os outros em um contexto grupal. O trabalho de Contato, que nos solicita a ação vulnerável de dar e receber apoio com outros corpos, pode facilmente lembrar as pessoas de como elas têm sido machucadas repetidamente nos relacionamentos e em situações grupais. Esse trabalho demanda coragem para voltar ao lugar onde o indivíduo foi ferido para abrir-se à possibilidade de um resultado diferente. Esse é o potencial curador do Contato.

Eu me dei conta de que meu trabalho como professora é criar uma estrutura segura para o processo de aprendizagem, e de que esse trabalho inclui o ensino de habilidades físicas, apesar de não estar limitado a ele. A necessidade dessas habilidades, me parece, se anuncia conforme as pessoas confiam o suficiente para se permitirem ultrapassar suas limitações. Para se chegar a esse lugar é preciso um conjunto inicial de limites e também a existência de parâmetros claros na aula. Sentir-se seguro não é a mesma coisa que estar confortável. Segurança permite confiar suficientemente em uma situação para arriscar o novo e o desconfortável. A fim de permanecer no limite do desconforto, onde eu posso deixar velhos padrões de movimento, pensamento e mesmo de “ser” para poder fazer outras escolhas, eu preciso

saber onde o apoio e as fronteiras estão e em qual direção a gravidade está me empurrando. Estar seguro é saber onde as fronteiras estão, não antecipando o que eu irei fazer em relação a elas.

Nesta primavera, decidi anotar todas as coisas de que eu *precisava* para me sentir segura ao dar minhas aulas de Contato. Eu me dei conta de que a primeira pessoa para a qual eu deveria criar um ambiente seguro era para mim mesma, e de que essa iniciativa permitiria que as pessoas na classe se sentissem mais livres para criar o mesmo para elas mesmas. Quando chegou o momento de eu realmente dizer essas coisas em minha aula, estava com medo de parecer uma pessoa rígida e autoritária. Eu me lembrei da incrível liberdade corporal e emocional sentida na minha primeira experiência de Contato (com o Mangrove, nos anos 70), que me conduziu para um novo território na dança. Contudo, essas experiências iniciais foram assustadoras também. Eu me senti solta e sem suporte. Eu me machuquei me pressionando demais e não sabendo como deixar ir. Talvez meu desejo atual de ter parâmetros claros não é tanto uma traição ao espírito de anarquia dos anos 60 que me atraiu para o Contato, mas uma necessidade de um caminho menos violento, melhor preparado para a liberdade que ele nos permite recuperar.

A despeito da minha apreensão, na primeira aula da série *Making Contact* [Fazendo Contato], eu aceitei o risco de compartilhar tudo o que eu escrevi. Isso não somente me fez me sentir bem, mas as pessoas me agradeceram por colocar meus limites tão claramente. Todos, mesmo os iniciantes, estiveram trabalhando por duas horas de uma maneira profunda e inspiradora, além de compartilharem insights fantásticos para um grupo que eles estavam apenas começando a conhecer. À medida que a série progredia, as pessoas continuaram presentes, seu foco, apoio mútuo e honestidade em compartilhar suas mais profundas experiências se aprofundava no decorrer das semanas. Minha própria energia e compromisso em ensinar aumentava em cada aula.

Eu ofereço essas “Orientações para uma aula de Contato”, sabendo que cada comunidade e suas necessidades são diferentes. As orientações refletem tanto a direção do meu trabalho pessoal, quanto o tipo de alunos que esse trabalho tem atraído em Minnesota. Eu as ofereço com o espírito de

compartilhar informação, na esperança de que elas possam ser úteis a outros praticantes de Contato que encontram problemas similares.

Guia para aulas de Contato

- Essa é uma aula de movimento e não uma terapia de grupo, porém o trabalho pode ser intenso por abordar o corpo de uma forma profunda e por envolver o toque. Por essa razão, eu percebo ser necessário apontar algumas direções básicas para nosso trabalho juntos.

- A aula se iniciará pontualmente (10h). Caso uma emergência aconteça e você tenha que se atrasar, por favor, me avise por telefone antes de 9:30.

- Avise-me por telefone caso você vá se ausentar da aula.

- Esse trabalho nos encoraja a termos uma ampla gama de sensualidade e, às vezes, pode trazer sentimentos sexuais. Para a segurança do trabalho, eu solicito que você não aja com intuito sexual com o outro durante as seis semanas de aula e eu não agirei de forma sexual com nenhum de vocês.

- Cuide de você mesmo durante a aula. Sempre se sinta livre para apontar algo ou parar algo em andamento se você não se sentir confortável. No caso de você precisar deixar a aula antes do seu término, por favor diga-me que você sairá. Assistir à aula é sempre uma opção e pode oferecer muito aprendizado. Eu encorajo você a continuar aqui mesmo se você não fizer o que o grupo está fazendo. Você pode compartilhar o que você está sentindo e pedir por apoio.

- A aula será, geralmente, iniciada com um momento de observação e conversa inicial, seguido de um aquecimento individual guiado. Essa é uma oportunidade de conectar-se com seu próprio corpo e sentir a energia do grupo em torno de você. Pelo fato de que cada pessoa chega com necessidades diferentes, o aquecimento guiado pode não ser adequado pra você. Sinta-se sempre à vontade para seguir o desejo do seu corpo. Às vezes a conversa pode vir após o aquecimento individual. Em seguida, nós iremos fazer um trabalho com um parceiro explorando uma ideia, uma imagem ou uma habilidade particular, e depois, teremos uma estrutura de dança em grupo.

- Eu concebo o meu papel não como alguém que ensina você a dançar, mas como criadora de um espaço onde nós podemos nos permitir

começar ou continuar relembrando e re-experenciando as danças que já estão dentro de nós. Eu darei sugestões e ensinarei habilidades que podem ajudar você a acessar alguma parte sua que está inconsciente ou tímida. O Contato Improvisação envolve um encontro espontâneo de energias pessoais, de estruturas físicas, de histórias e expectativas. Quanto mais você puder se abrir para o seu próprio processo, mais consciência você trará para a dança compartilhada.

- É ok sentir-se bem! Alguma das coisas que nós fazemos podem ser novas ou parecerem ameaçadoras. Elas podem levar você para o limite da sua zona de conforto. Esse limiar do desconforto é um lugar fértil para aprender e crescer, contanto que você não esteja se machucando. Mas você pode também permitir-se gozar o prazer de coisas que te fazem se sentir bem. O desafio desta dança é continuar buscando um equilíbrio entre o novo que assusta você e o que parece seguro e bom. (É assim que os bebês aprendem!)

Diane Elliot É uma coreógrafa independente e professora do movimento em Minneapolis. Ela tem assistido, feito e ensinado Contato Improvisação há 11 anos. Esse artigo foi escrito com o apoio do Center for Arts Criticism em St. Paul, MN. Você é convidado a comentar esse artigo, tanto pelo CQ ou diretamente a ela.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 15, 1990. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1998, pp. 187-190)

O que está na bolsa?

Questões que permanecem à sombra do Contato

Improvisação

Transcrição de uma discussão no 2º Festival de Contato da Califórnia, 10/06/1989, facilitada, editada e revisada por Martin Keogh e Kirk Andrews

Tradução: Pedro Penuela

Transcrição de uma discussão no 2º Festival de Contato da Califórnia, 10/06/1989, facilitada, editada e revisada por Martin Keogh e Kirk Andrews

111

No número da [*Contact Quarterly*] que tinha o texto “*Questões para não serem feitas*” (de Danny Lepkoff, *CQ*, vol. 13, no.3), foi feito um chamado para uma ‘discussão espinhosa’. Acho que este texto vai provocar justamente isso.

Ao longo dos meses de trabalho sobre este texto, eu atravessei sentimentos que vão da euforia ao alarme. Examinar a forma [do Contato Improvisação] refletiu-se sobre mim mesmo e sobre muitas das minhas próprias questões e problemas que estão gritando por atenção. Espero que disponibilizar este material amplamente para a comunidade evoque o mesmo nos outros. (Martin Keogh)

Keogh: Alguns meses atrás, eu tive a ideia de ter uma discussão sobre a sombra do Contato. Eu disse isso a Kirk e ele disse que estava pensando em fazer um painel sobre sexualidade e Contato. Nós concordamos que nossas

propostas eram relacionadas entre si, e decidimos juntá-las. Nós passamos muito tempo escavando o que pensávamos que era a sombra para nós mesmos, pessoalmente, e para essa forma de dança como um todo. Trouxemos então uma imagem que o poeta Robert Bly usa para descrever a sombra. Ele a vê como uma grande bolsa que nós arrastamos atrás de nós. Quando algo é demasiadamente doloroso para lidar, ou quando há algo para o qual não queremos olhar, nós o atiramos na bolsa. Quando éramos crianças, nós jogamos muito do que nós éramos na bolsa por conta da desaprovação dos pais e professores e de seu desejo de que fôssemos bons garotinhos e garotinhas. E como adultos continuamos a encher a bolsa. Para alguns de nós a bolsa é tão comprida que estão totalmente bloqueados na porta.

O Kirk me perguntou, “por que você quer mergulhar nesse material sombrio?”. Eu pensei sobre isso e percebi que é porque eu me sinto casado com essa forma de dança. Seria fácil ficar em transe ou seguir no automático e não confrontar as coisas que ao longo dos anos de dança eu coloquei na bolsa. Às vezes, quando estou em um dueto e um momento lindo se abre, uma oportunidade para uma carona espontânea, eu digo, “espere um pouco eu pegar minha bolsa”, e então o momento se perde. Espero que, fuçando os aspectos lamacentos e desconfortáveis da sombra, nós possamos tirar algumas coisas da bolsa, de modo que a dança possa continuar a se abrir.

Andrews: O termo ‘sombra’ tem sido usado por milhares de anos como uma metáfora para o lado escuro, o submundo da vida. Carl Jung, famoso pela Psicologia Analítica, o escolheu e usou de uma maneira mais poética para descrever as informações que reprimimos e mantemos suprimidas. Há muitas coisas que temos dentro de nós que não mostramos ao mundo exterior. Jung disse que temos um caráter de “persona” que gostamos de mostrar, e então um punhado de caracteres de “sombra” que são mantidos ocultos. A sombra é cheia desses caracteres. Muitos deles são bastante criativos e poderosos (isto é, o ladrão, a bruxa, o tirano), mas somos ensinados que eles são inaceitáveis. Quando trabalhamos em integrar os caracteres de sombra, falando sobre eles, e trazendo-os para a consciência, nós liberamos um monte de energia que estava presa ali. A coisa incômoda é que justo quando pensamos que já temos a sombra descoberta e compreendida, ela muda para uma outra

O que está na bolsa? Questões que permanecem à sombra do Contato Improvisação | Martin Keogh e Kirk Andrews

forma. Integrar a sombra, portanto, torna-se um processo de olhar dentro de nós mesmos que dura toda a vida.

Esperamos que essa discussão hoje nos ajude a trazer para fora algumas dessas questões à sombra que são muito reais, mas também muito difíceis de conversar sobre.

Keogh: Um aspecto é minha sombra pessoal na dança: “o que estou trazendo que não estou querendo olhar?”. Então, há a sombra que é inerente à forma de dança em si mesma. Eu notei, conforme olhávamos para algo disso, que às vezes o material é ofensivo. Aquilo que me ofende, aquilo sobre o que eu fico defensivo, aquilo diante do que eu digo “não, o Contato Improvisação não é sobre isso”, são os elementos que eu preciso olhar com o máximo de cuidado.

Queremos começar acendendo uma luz brilhante sobre o Contato, de modo que a *sombra* se torne boa e longa e clara. Tome um momento para pensar sobre o que você mais gosta no Contato, o que te traz a essa forma?

Participantes: A incrível ludicidade de todos • Confiança • Conexão • Soltura • Cooperação • Ressonância • Total contato com alguém • Eu me sinto como se me tornasse mais plenamente eu do que em qualquer outra coisa que eu faça • Porque me ajuda a trazer para fora meu lado de sombra • Confrontar meu medo e meu senso de limitação • Risco físico e emocional • Surpresa • Toque • Liberdade para empurrar • A intimidade aceita • Eu adoro a sensualidade • A vitalidade • Inspiração para ser criativo(a) em toda a minha vida • Conseguir energia da não-energia • É uma metáfora para todos os meus relacionamentos • Espontaneidade • Atletismo • Esportividade • Meditação • Reconhecimento.

Keogh: Essas afirmações demonstram por que amamos esta forma de dança. Porque a amamos, achamos que é saudável voltar um olhar crítico para ela e para nossa participação nela. Um modo como Kirk e eu temos trabalhado nesse sentido é olhar para o que nós gostamos, e então mergulhar no que está por trás disso. Se eu gosto de quão lúdicos são todos, isso sugere que temos um grupo de pessoas que se recusam a crescer? Se essa ideia incomoda

você, você pode estar perto da sombra. Hoje, deixe isso ser um guia.

Aqui estão cinco questões sobre as quais trabalhar em seus pequenos grupos:

- O que eu nego ou reprimo fazendo essa forma?
- O que eu gosto *demasiadamente* nessa forma?
- O que eu experiencio nessa forma de que eu não gosto de me dar conta?
- O que está faltando para mim nessa forma?
- O que está faltando na comunidade de Contato?

(O grupo se divide em oito pequenos grupos que falam com diferentes níveis de animação. Então nos juntamos novamente).

Keogh: Gostaríamos de ouvir algumas afirmações de cada grupo. O resto de nós tentará segurar o impulso de melhorá-las, ou dizer que vocês estão errados, ou que vocês estão certos, ou que essa não é a minha experiência. Vamos tentar somente escutar.

Grupo um: Nós falamos sobre duas categorias principais. Uma foi a sexualidade e a outra, a comunidade. Há uma distinção borrada entre sensualidade e erotismo, e as linhas divisórias geralmente se borram na dança... Uma pessoa disse que às vezes as mulheres com quem ele tem dançado falaram sobre sentir uma sexualidade agressiva de seus parceiros homens, e elas não sabiam como lidar com isso, e elas geralmente [para sair da situação] pediam licença para ir beber água.

Participante: Uh, oh, você revelou a verdadeira face deles(as) agora.

Grupo um: Com [o tema] comunidade, [apontamos] o indivíduo geralmente julgando o que a comunidade quer dele. O que resulta em não saber quem é você por si mesmo, mudando seu modo de agir para se encaixar na comunidade.

O que está na bolsa? Questões que permanecem à sombra do Contato Improvisação | Martin Keogh e Kirk Andrews

Grupo dois: Honestidade versus gentileza, como você deixa alguém saber que você não gosta dele(a) e não quer dançar com ele(a)? É melhor ser honesto e simplesmente dizer isso, ou ser simpático?... Apareceu a cultura. Muitos de nós parecem vir do mesmo contexto... Todos em nosso grupo estão envolvidos em instituições acadêmicas, e realmente veio a nossas mentes: essa dança seria um refúgio para nossos corpos se expressarem?

Grupo três: O que eu experiencio de que não gosto de me dar conta?: medo do perigo físico, ou da rejeição e da vulnerabilidade. Como eu julgo com quem eu danço ou não danço e como digo isso a eles(as)?: Homens evitando de dar seu peso às mulheres... O que está faltando para mim nessa forma?: A completude da intimidade. Essa sensação de que é ok estar íntimo dentro de certos parâmetros, mas isso não se estende sequer a dizer tchau a alguém depois de uma aula. Uma das partes mais frustrantes dessa forma é descrevê-la a pessoas que não a conhecem. Uma definição!... O que eu gosto demasiadamente nessa forma?: De novo, a intimidade, a sensualidade, o deixar a mente ir, algo como somente checar ou ter uma overdose da experiência, não saber quando parar porque algo ‘está aí...’

O que eu nego fazendo essa forma?: o medo do perigo físico. Sexualidade: o medo de ser exposto, medo da rejeição, de não ter boa aparência, o julgamento de que eu não sei fazê-la. O julgamento de que eu não tenho treinamento suficiente para fazê-la... O que está faltando na comunidade?: Uma falta de profissionalismo, em apresentações e espaços.

Grupo quatro: Falamos sobre sentir-se vulnerável em relação a se aproximar das pessoas e sentir insegurança em relação a níveis de habilidade... Uma pessoa tem desconforto dançando com o sexo oposto, e desejaria conhecer melhor [os homens com quem vai dançar] para poder sentir mais confiança antes de dançar com eles... A dificuldade de fazer contato visual durante a dança, que parece paradoxal em uma situação tão íntima... Uma pessoa estava incomodada pela falta de pessoas negras e grupos minoritários.

Grupo cinco: Uma pessoa perguntou se alguém sente pesar ou outras emoções fortes quando faz Contato. Nós todos tivemos algumas experiências

intensas, lembrando de algo de nossa infância, ou de algo que nos fez querer chorar... Nós falamos sobre quão difícil é fazer Contato e estar em um relacionamento. Tanto com um parceiro que faz Contato quanto com um que não faz. Como você comunica para seu parceiro que isso é só Contato, que não estamos fazendo sexo aqui... Também falamos sobre quanto a comunidade é muito homogênea. Somos majoritariamente brancos, bem educados, e falta variedade cultural e pessoas com deficiência.

Grupo seis: Nós falamos sobre falar demasiadamente sobre emoções e sobre o tipo de bagagem filosófica que vem com a forma. Por que temos esse tipo de discussões? Tanto a perspectiva de isso ser uma bagagem quanto a de ser uma oportunidade... Falamos sobre medos de intimidade, gostar demasiado de partes dessa forma de dança, então isso nos leva a uma área perigosa, como por exemplo gostar demais de ser tocado, e então ficar dependente disso. Falamos sobre sonhos.

Grupo sete: Nós falamos sobre esnobismos na comunidade. Essa consciência de uma certa moda é muito reprimida... e alguns gostam demasiado da disponibilidade de mulheres atraentes (*muitas reações variadas*).

Grupo oito: Machucados; pessoas sentindo que eles são postos de lado e não se fala sobre eles, mesmo quando afetam muito a forma... Nós também falamos sobre a comunidade como um todo não ter um sentido definido do que é o Contato, e deixá-lo crescer e se desenvolver a partir disso. É um acordo do tipo “grátis para todo mundo”.

Participante: O Contato também tem uma presunção, *vis a vis* com a comunidade da dança moderna. É uma coisa mútua, nós muitas vezes dizemos que a dança moderna é muito mecânica, que algo está faltando nela. E sobre o Contato, eles apontam uma falta de disciplina, uma falta de profissionalismo, foco, que nos refugiamos em nossa própria espontaneidade e desestruturação e em nossa indisposição em trabalhar com a artesanaria das coisas.

Andrews: Todas as vezes que você aponta que é melhor que alguém, deve-se perguntar se a parte de sombra está dizendo “nos sentimos menos do que...”

O que está na bolsa? Questões que permanecem à sombra do Contato Improvisação | Martin Keogh e Kirk Andrews

Keogh: Kirk e eu chegamos a algumas afirmações ou “julgamentos” sobre o Contato que esperamos que venham a trazer algumas das sombras para a luz. Algumas são mais sérias que outras. Nós gostaríamos de mostrá-las e então nós podemos fazer o salto impossível de tentar ao menos resolver nossa conversa hoje. Depois que nós chegamos a essa lista, nós a dividimos em quatro categorias:

- **Poder**
- **A forma**
- **Gênero e sexualidade**
- **Pessoal** (uma categoria geral para as afirmações que são difíceis de categorizar)

Nós decidimos não colocá-las como questões, mas como afirmações. Começaremos com a categoria **Poder**:

- Nós estamos sempre em uma atitude de apoio uns com os outros, raramente em conflito. Há muito pouco conflito nessa comunidade.

Participante: ... pouco que seja expresso de algum modo. *(risada)*

117

Keogh: • Nós somos todos peixes grandes em uma pequena lagoa e não há predadores. Porque essa forma é sobre suporte e fluir e tomar consciência, a forma atrai pessoas que não são muito poderosas.

- Nós somos pessoas com uma completa falta de fronteiras.
- Não há competição aberta, não há níveis de realização, nenhum prêmio a ser alcançado. De modo que você pode fazer essa forma para sempre e nunca obter nenhum reconhecimento por isso.
- Nós somos um grupo que tende a ter uma sucessão de falhas. *(reação intensa)*

Participante: Existe algum grupo que não?

Keogh: Lembrem-se, nós não precisamos defender a forma agora.

- Ninguém em nossa comunidade é incrível ou excelente em seu próprio campo *(reação mais intensa)*

Participante: O que é isso?????

Keogh: São afirmações.

Participante: Que alguém fez? Que você fez? Em que alguém acredita? Em que você acredita???

Keogh: Essas são possíveis afirmações de sombra. Chegamos a algumas delas olhando para o que é bom no Contato Improvisação, algumas são nossa própria especulação, algumas nós ouvimos de outras pessoas, e algumas são de pessoas olhando para essa forma desde fora.

Participante: Ahhhhh! Está explicado! (*risada*)

Andrews: Essas são generalizações.

Participante: Eu tive dificuldade com algumas.

Andrews: Isso pode ser um sinal de que elas estão em sua sombra. Nós geralmente não gostamos, ou somos críticos com aquilo que estamos mantendo na sombra.

Participante: Eu gostaria de que vocês tomassem a responsabilidade sendo as pessoas que estão lendo essas afirmações. É como se alguém estivesse tentando definir quem sou eu, e isso me ofende. Eu peço que a pessoa lendo essas afirmações as coloque em primeira pessoa.

Andrews: É uma boa coisa o que você está dizendo, mas nossa resposta é não. Eu escutei o que você quer e nós discutimos muito sobre como fazer isso.

Keogh: Nós decidimos que sendo essa forma tão cuidadosa e baseada no “eu” e não-confrontativa, nós simplesmente colocaríamos isso como afirmações.

Andrews: Elas nos incluem, mas eu não posso tomar a responsabilidade por

O que está na bolsa? Questões que permanecem à sombra do Contato Improvisação | Martin Keogh e Kirk Andrews

todas, porque eu não acredito em todas elas. Elas são para estimular a discussão. Nós não estamos dizendo que é assim que vocês são, ou que é assim que a forma é, mas essas são possibilidades de nossa sombra nessa forma. Se essas afirmações não se aplicam a você, então só deixe elas passarem com uma risada. Se elas geram uma reação em você, vale a pena refletir sobre sua reação. Isso é parte da nossa intenção.

Keogh: Sob a categoria **A forma:**

- Não há conexão nesta forma entre disciplina e arte. Ela não faz nenhuma afirmação artística.
- Há uma hierarquia baseada em quem consegue os levantamentos mais altos, quem se mostra melhor.
- É uma forma para gays enrustidos e para tarados.
- Nós sofremos de idealismo ingênuo, com ideias de igualitarismo e “processo orgânico”.

Andrews: na categoria **Gênero e sexualidade:**

- Nós estamos deixando de querer quebrar o tabu do incesto. Conseguimos ter um tipo de experiência sexual com um número imenso de pessoas que são mais família do que amantes.
- Homens são melhores no Contato do que as mulheres. (*uhs e risadas*)
- O Contato estimula uma sexualidade andrógina. Ele transforma homens em mulheres e mulheres em homens.

Keogh: Olhem para as nossas roupas.

Andrews: • O emocional e o sexual são excluídos para fazer essa dança

Sob a categoria **Pessoal:**

- Uma coisa que eu *não gosto* de me dar conta é que *eu sou bom* nessa forma. Meu exibicionismo foi mantido na sombra.
- Contateiros são escravos de suas sensações e sentimentos. Se déssemos tanto peso para nossas ideias [como damos para as sensações] seríamos chamados de fanáticos. (*quando / não, não/ de novo!*)

- Contateiros são escravos de suas sensações e sentimentos. Se déssemos tanto peso para nossas ideias [como damos para as sensações] seríamos chamados de fanáticos. E possivelmente seríamos muito mais poderosos no mundo com essa força atrás de nossas convicções e crenças do que com nossos corpos físicos.
- Estamos tentando preencher o buraco onde não nos sentimos amados.
- Somos todos restos de, ou ressentimos ter perdido, os anos '60 e as orgias/táteis/sensíveis. (*gemido*)
- Essa questão de todo mundo sendo tão lúdico e não querendo crescer. A síndrome de Peter Pan.

Participante: Aleluia! / Mudemos a definição de crescer / Algumas dessas coisas não parecem sombra, mas escolhas conscientes.

Andrews: Como dissemos, há muita criatividade e poder na sombra.

Participante: Sempre que falamos sobre sexualidade/intimidade, chegar a nossos corpos, nós assumimos a moralidade com que crescemos, ao invés de celebrar isso que traz para fora nossos sentimentos de intimidade, que nos nutre, que preenche os vazios, os buracos onde nos sentimos não-amados. Sinto que quando falamos sobre isso, é como se estivéssemos abandonando algo que não deveríamos abandonar. Eu gostaria de ver mais um senso de celebração em relação a essas coisas.

Andrews: É verdade, e, por agora, estamos aqui para cavar a lama mais do que para celebrar.

Participante: Eu gosto disso. Eu não estou dizendo que não deveríamos estar cavando. Eu só queria dizer que os termos sexualidade e sensualidade sempre ficam amontoados na lama.

Participante: Nós temos que escavá-los para celebrá-los.

Participante: Eu vejo o foco em duas formas de sombra. Tem os nossos

O que está na bolsa? Questões que permanecem à sombra do Contato Improvisação | Martin Keogh e Kirk Andrews

próprios bloqueios internos, que podem ficar no caminho da dança (ou ajudar a dança). E tem essa coisa cultural com que crescemos. Em essência, nós estamos aqui para virar isso de cabeça para baixo e explorar o lado disso que nunca chegamos a ver nos primeiros 20 ou 30 ou 40 anos de nossas vidas. A cultura é dirigida por fanatismo em um certo nível, o fanatismo de dominar o mundo e reprimir nossos sentimentos sobre isso. Aqui nós estamos virando isso de cabeça para baixo: não é nosso lugar sermos poderosos no mundo de um modo diretivo. Nós não podemos desafiar o que está lá fora com o mesmo comportamento daquilo que estamos desafiando. Então, é muito apropriado, neste estágio de evolução da forma e da comunidade ser muito introspectivo e visível.

Keogh: Eu acho que estamos tentando elevar esse material. Eu não acho que estamos prontos para fazer isso. Nós não ficamos lá embaixo na sombra tempo suficiente ainda.

Participante: Eu notei minhas respostas emocionais a algumas dessas afirmações. Algumas passaram direto e outras ficaram presas em mim. Como ouvir um velho julgamento cultural que eu costumava ter sobre mim mesmo. Cara, teve muita reação acontecendo entre nós em resposta a muitas dessas. Eu encorajaria todo mundo a olhar para aquelas com as quais você teve o maior desconforto interno e questionar-se o que está acontecendo aí. Claramente não há resolução em relação a muitas dessas questões. Eu gostei de as afirmações terem sido lidas do modo como foram porque elas foram ditas do modo como meu juiz interno as diz.

Andrews: Um dos benefícios de olhar para a sombra é que você recebe um monte de energia de volta. Se estão despotencializados, o poder está na sombra, se estamos brincalhões, o adulto está na sombra, se estamos tímidos e temerosos, a pessoa confiante está na sombra. Isso faz valer muito a pena ir até lá. Em segundo lugar, eu acho que é importante para nossa comunidade olhar para a sombra e olhar para o que está faltando para que seja uma comunidade real e não uma pseudo-comunidade que é superficial. Chamem isso de manutenção de comunidade. Nós não podemos dizer “ah, já

falamos disso no ano passado”, e então deixar para lá. Nós temos de continuar trabalhando com isso. Uma das coisas que eu quero salientar é que nossa comunidade faz um bom trabalho ao falar sobre questões/problemas. Isso tem sido especialmente verdadeiro em algumas das jams em Harbin. Espero que hoje tenham sido levantadas algumas questões com as quais possamos continuar trabalhando. Isso é um processo contínuo. Procure um amigo se você precisa falar com alguém. Nós precisamos encerrar agora.

Keogh: Antes que nos ativemos, vamos sentar-nos quietamente por um momento e rever o que essa discussão evocou.

Agradecimento especial a Dawn Weiss e Dan Matson por transcrever a fitas deste evento.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 15, 1990. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, pp. 192-195.)

Contato-Esqui

Tom Giebink

Tradução: Pedro Penuela

Se você imaginar o caminho da viagem que um ponto de contato faz pelo corpo de um dançarino como sendo uma trilha contínua, tal como uma bola irregular rolando sobre argila macia, você tem uma certa ideia do que sente um esquiador descendo a encosta até a base de uma montanha. Durante o Contato Improvisação, os moventes revezam o papel de ser “a montanha”, às vezes muito rápido... criando uma trilha, assemelhando-se ao terreno nevado: por colisões, quedas repentinas, viradas agudas, deslizamentos sobre o gelo, flutuações na neve macia e profunda. O ponto em contato é a “linha de queda” [fall line], o menor caminho para a descida, de acordo com a gravidade, mas de modo algum a menor distância. A montanha sustenta o esquiador como as correntes de ar quente sustentam pássaros planadores. Esquiar é uma queda controlada. A gravidade gera momentum. Os músculos são usados tal como o fazem os pássaros, para guiar, mais do que impulsionar, continuamente mudando o corpo em um *equilíbrio elástico* entre o ar empurrando para cima e a gravidade puxando para baixo. Às vezes a montanha cai tão abruptamente que isso é tudo o que o esquiador pode fazer para reagir rapidamente e de maneira suficientemente forte para lidar com um terreno radicalmente irregular. Às vezes, a inclinação é tão suave que uma ampla virada em arco requer um equilíbrio delicado sobre as bordas dos esquis, que entalham uma única linha curva na neve.

O perigo está claramente presente, especialmente quanto mais rápido você se move... porque as coisas vêm até você mais rápido. Ou talvez não sejam “coisas”, talvez o que acontece é que o *espaço ao seu redor muda de forma mais rápido do que você pode lidar*, o que desperta um instinto de sobrevivência, que os sobreviventes de acidentes de carro descrevem como uma experiência de quase-morte. Eu sei que sobrevivi a uma colisão a mais de 100 km/h (sem ossos quebrados, nem mesmo torções!) a que eu não teria sobrevivido se o tempo não tivesse de algum modo se esticado, tornando-se elástico o suficiente para me permitir movimentos que me salvaram de sérios ferimentos. O que acontece “em um piscar de olhos” para o observador externo, é “tempo mais do que suficiente” para a pessoa dentro da situação. Eu nomearia isso de *consciência/atenção de catástrofe*.

Que estranho esse estado. Ainda assim ele pode existir fora da situação traumática de ferimento iminente. Eu descobri isso durante uma corrida colina abaixo que ficou tatuada em minha psique, uma contínua lembrança do que é possível enquanto nos movemos. Nessa corrida, eu sabia que eu tinha “tempo mais do que suficiente” para fazer o que quer que fosse necessário, às vezes *esperando* impacientemente como diante de um ônibus pesado e demasiado lento, perto demais. Ainda, de 80 a 120 km/h, meus esquis deslizavam como cascas de banana, um claro indicador de que muito terreno estava sendo percorrido *rápido*. “Tempo mais do que suficiente para estar pronto” não era como assistir a um filme em câmera lenta. Em alta velocidade, a paisagem zune como um borrão de formas escuras e cantos luminosos. Fica muito abstrata. Aparece uma forte tendência a retrair-se, na tentativa de acalmar-se e preservar-se em cada momento, a fim de classificar e empacotar o que se está vivendo dentro das categorias vindas de experiências passadas – o que só faz deixar a consciência “pendurada”, como uma sacola de cartas numa estação, arremessada do trem em partida. Com o psiquismo travado, um medo rígido tenta guiar o corpo e então uma situação realmente perigosa se delinea. Ainda assim, durante essa descida específica, cada momento era visto/sentido com muita precisão... sem borrões, como uma tomada cinematográfica extraordinariamente rápida, numa velocidade de fechamento da lente desconhecida. Tantas “fotos de sensação” *sentidas* e deixadas para trás com uma rápida clareza de que era fácil lidar com cada momento completamente.

Confusão e pânico estavam fora de cogitação, de modo que o movimento tinha uma rapidez calma e entregue.

Meu corpo parecia tão expandido que eu podia focar a neve a quase 20 metros a frente. O sentimento era de estar “presente” em muito mais espaço do que o ocupado pelo corpo físico, e o tempo tinha de alongar-se ao redor como um balão sendo inflado. “Quanto tempo demora para chegar de aqui até lá?” é uma pergunta que faz pouco sentido quando não há separação entre aqui e lá... então, quanto mais longe você “alcança”, mais espaço é abarcado em um momento. Talvez isso se inclua em minha noção de “tempo mais do que suficiente”.

Dançando Contato Improvisação pela primeira vez, fora da neve, eu pude me aproximar desse estado de consciência peculiar. Certamente, isso tem a ver com a imprevisibilidade, especialmente porque o Contato Improvisação envolve “duas montanhas que pensam”. A entrega, ou falta dela, para lidar com o desconhecido, tem a ver, no jargão das corridas de esqui, com a qualidade de “ser sem peso, ou flutuante”. Estranhamente, o jargão do Contato Improvisação descreve essa sensação como “dar seu peso”, mas não há contradição aí. O *peso* não tem o sentido de algo medido por uma escala, mas mais de uma *equalização de pressão*, esquiador contra a montanha, corpo com corpo. Independente das palavras, as frases implicam uma *resiliência* em resposta à ocorrência de uma possibilidade imprevista.

No nível do tecido muscular, penso na resiliência como sendo muito próxima da descrição de Steve Paxton de “*soltar-se em um estalo*” [snap release] (a habilidade da fibra muscular de mudar de estado, tenso x distensionado, rapidamente). Um músculo *solto* [released] é longo e distensionado; um músculo *relaxado* é curto e distensionado. O músculo solto contrai e um braço, perna, torso se levanta, gira... O músculo relaxado contrai para resistir à compressão, ou fechar os ossos em uma estrutura. Músculos relaxados permitem à gravidade e ao momentum abrirem as articulações sem nenhum esforço. Músculos soltos encurtam sem resistência. Só algumas poucas sílabas na linguagem do tecido muscular geram novas escolhas de movimento corporal. Um zilhão de bits (como os zeros e uns da linguagem de computação) de respostas tomadas como um todo revelam os limites e a forma da dança.

E então o corpo está pronto para mudar de forma repentinamente, de maneiras inesperadas. Quando um *mogul* (solavanco de neve) o empurra para cima diretamente, o corpo tem de comprimir-se rapidamente, absorvendo a forma da montanha, e então crescer de novo assim que o *mogul* se desfaz, para poder equalizar a pressão dos esquis contra a neve. A resiliência permite que qualquer escolha de como/quando/onde seja executada com uma velocidade fácil. Porém, para o esquiador não resiliente, um *mogul* é sinônimo de uma catapulta e a única escolha que resta é sobreviver a uma queda selvagem pela montanha.

Há padrões que fazem o terreno ser sentido como familiar, ainda que cada corrida seja única, mesmo que seja a quinquagésima vez que se desça a mesma trilha. A resiliência parece ter a ver com dar atenção precisa às inconsistências idiossincráticas entre a experiência atual e a passada e usar essa consciência como o ímpeto para agir, mais do que de acordo com “o que você sabe que vai acontecer”. Mesmo em um trajeto marcado [slalom course], onde as “barreiras” ditam um caminho estreitamente estruturado, há um número infinito de linhas através dele.

De maneira similar, minhas danças de Contato mais maravilhosas revelaram que aquilo que se tornou rotina ou habitual pode ser familiar e único, tudo ao mesmo tempo. Cada dança parece criar uma psique nova, grande. Os corpos se conectam como ossos, a gravidade conectando os tecidos musculares, curvando e virando esse corpo maior. Os corpos se separam, os corpos se unem... enquanto seguem e “pegam” seu momentum como um pé em comum.

Tom Giebink passou 6 anos no circuito nacional/internacional de corridas de esqui alpino e o Contato Improvisação lhe parece notavelmente similar do ponto de vista do sentido do movimento. Ele trabalha como pintor, escultor, vídeo-artista, e cenógrafo em Austin, Texas, onde ele está atualmente trabalhando em uma instalação e performance intitulada “A casa anti-gravidade”.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 16, 1991. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, pp. 208-209)

Hélice

Por Steve Paxton



Rolamento. Gerry Overington.

127

Rolar no chão provê um modo de examinar formas estruturais no corpo. Um exemplo de uma dessas formas se encontra nas espirais entrelaçadas que podem ser observadas no jogo de *direita e esquerda* e *frente e trás* básico da caminhada normal.



Caminhada direita-esquerda. Steve Paxton.

Se você dá um passo e continua as oposições no corpo [geradas pelo passo] até um extremo, você poderá ver suas espirais circulando uma ao redor da outra. E se o próximo passo é levado a um extremo, as espirais se invertem.



Caminhada esquerda-direita. Steve Paxton.



Lado direito movendo-se ao redor do apoio do lado esquerdo.



Lado esquerdo movendo-se ao redor do apoio do lado direito.



Pernas em hélice. Gerry Overington

Quando esta forma é levada ao chão, a energia da extrema torção do corpo gera uma forma espiralada que pode ser rolada aparentemente sem esforço. Isso é feito com a espiral iniciada tanto em cima, com as mãos e braços, ou embaixo, com os dedos dos pés, pés e pernas.

Nesses rolamentos em espiral, uma única iniciação de energia flui até a espiral mais extrema que o corpo pode atingir e o rolamento continua enquanto essa forma for mantida. O movimento decorre de mudanças do peso dentro do corpo conforme rola sobre diferentes superfícies das espirais.

As hélices menos extremas que se alternam no andar também permitem uma iniciação do movimento desde diferentes lugares no corpo, mas na prática somente poucas opções são integradas em uma caminhada habitual. As outras opções atrofiam-se por desuso. Virar essa forma básica sobre seu lado faz com que muitas partes do corpo se estendam e tomem a responsabilidade pelo rolamento.



Braços em hélice. Steve Paxton.

Os rolamentos em forma de crescente têm 5 variedades. A premissa: um corpo mantido na forma de uma banana, arqueado do topo aos dedos dos pés, e mantendo sua forma exterior relativa à gravidade enquanto rola pelo chão. Nesta forma, os lados esquerdo e direito do corpo permanecem mais próximos de estarem paralelos do que na forma espiral anterior. As escolhas de rolamento são: cabeça levantada, cabeça e pés levantados, meio do corpo levantado. E duas nas quais o corpo todo está expandido pelo chão: rolando na direção das pontas do arco [rolamento côncavo] ou na direção de sua curvatura [rolamento convexo].



Rolamento em forma de crescente: cabeça levantada. Steve Paxton.



Cabeça e mãos levantadas.



Meio do corpo levantado.

Estes rolamentos são vistos como um conjunto por causa de sua forma exterior. As coordenações para sua execução são diferentes conforme a relação com a gravidade muda. O primeiro rolamento promove um bom alongamento para os músculos curtos na junção dos lados da pelve com a porção superior do tronco, e um bom alongamento dos [músculos] abdominais. Os braços são usados no chão, de modo que não é necessária muita força na região lombar. O segundo e o terceiro rolamentos são tonificadores excepcionais para o corpo todo, e são um trabalho bastante avançado, do ponto de vista muscular. Os dois últimos foram vistos nos trabalhos de dança de Simone Forti, coreógrafa americana, e não requerem muita força, mas promovem um problema de coordenação incomum para os anais da locomoção humana.



Dois movimentos nos rolamentos de Simone Forti. Se vier para frente, o rolamento acontece na direção das pontas. Se vier para trás, o rolamento acontece na direção da curvatura.

Explorar a forma nesses nove rolamentos tem muitas vantagens. O medo de cair não interfere no aprendizado. As sensações encontradas no exercício são incomuns: nós raramente observamos essas formas singulares em nossa movimentação cotidiana, mas nesses rolamentos nós dificilmente conseguimos deixar de notar as formas básicas: a hélice e o crescente.

Essas formas oferecem à própria coluna vertebral um treinamento, assim como aos músculos e ligamentos da coluna. O fundamental é que há sensações no corpo e na coluna, nos discos [intervertebrais]. Esse conjunto de sensações um tanto monótonas ao longo do comprimento da coluna pode ser melhor identificado na lombar, onde uma vaga sensação de beliscão pode acompanhar a curvatura das costas [backbend].

Uma vez que a qualidade da sensação na coluna for encontrada, ela pode ser observada no decorrer dos rolamentos. Começa então a fazer um novo sentido falar sobre 'a coluna'. Um pré-requisito para essa descoberta é o relaxamento, já que a tensão mascara a sensação e mantê-la requer um desperdício de esforço. Uma vez que o sentimento na coluna tenha sido localizado, o executante do movimento pode alongar com mais precisão os braços, que circulam através da porção mais alta da coluna no centro das costas, ou alinhar pontos na coluna para descobrir novas posturas.

Pessoas que podem ver aprendem esses rolamentos vendo-os. Para aqueles com dificuldades em traduzir aquilo que viram em algo a fazer, as mãos são muito úteis, junto com a ajuda verbal.

Pessoas cegas com quem eu trabalho aprendem os rolamentos sentindo com suas mãos e são então auxiliadas com toques e ajuda verbal. Quando os cegos então dirigem os esforços dos videntes, eles tendem a ensinar por meio das mãos. Eles transmitem os princípios, e a pessoa vidente pode visualizar o que querem comunicar.

No ensino, é possível transmitir as formas básicas espirais visualmente, verbalmente e sinestesticamente. Cada uma dessas transmissões é efetiva, mas o toque é a pedra angular deste trabalho.



Explorando os discos [intervertebrais].



Ensinando pelo toque. Gerry Overington & Steve Paxton.

* Este artigo é um excerto de um escrito a ser publicado por *Touchdown Dance*, um projeto de trabalho para a expansão da mobilidade para pessoas cegas, dirigido por Steve Paxton em Ann Kilcoyne, em Devon, Inglaterra.

Fotos de Kate Mount

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 16, 1991. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, pp. 211-216.)

3 dias

Steve Paxton

Tradução: Pedro Penuela

Joint Forces, uma companhia de dança fundada por Alito Alessi e Karen Nelson, apresentou quatro workshops anuais de DanceAbility, compartilhando a dança Contato Improvisação com centenas de pessoas, algumas sem deficiência e algumas com várias deficiências físicas. O DanceAbility deste ano, produzido por Alito, aconteceu por 3 dias em meados de março de 1991.

135

Eugene, no Oregon, é uma cidade desenhada para ser acessível por cadeira de rodas e, também possui o Centro Comunitário Hilyard para pessoas com deficiência. É um belo centro, e como uma pessoa sem deficiência, eu aproveitei bastante o espaço extra e as portas mais amplas resultantes de um edifício ser projetado para acomodar pessoas que usam cadeiras de rodas. Um problema para muitas pessoas com deficiência é a comercialização do espaço em nossa sociedade. Pode ser difícil hoje em dia sair de um carro sem arranhar a tinta das portas de outros três veículos. Vans modificadas para elevar e descer cadeiras de rodas necessitam do equivalente a duas vagas.

Então, para as pessoas com deficiência que puderam dirigir até o centro comunitário na sexta feira, foi fácil estacionar, descer até o nível térreo, dirigir a cadeira até o prédio com suas portas automáticas, e participar do encontro de orientação para a *DanceAbility* [Dança(H)abilidade].

Originalmente, a [oficina de] *DanceAbility* deveria acontecer no centro comunitário, mas as oficinas de sábado e domingo tiveram de ser realocadas

para um ginásio mais espaçoso em uma escola de ensino médio. Os produtores não previram a grande frequência ao evento; pessoas com deficiência são conhecidas por permanecer a maior parte do tempo em casa.

Algumas pessoas com deficiência discordaram do conceito de um enorme novo centro cultural em um edifício com um propósito específico para deficientes. O problema é como integrar populações, e não as segregar em instalações separadas. Bruce Curtis notou que os banheiros masculinos não tinham mictórios, e, ainda que admitindo que isso era só um detalhe, sentiu que era um sintoma de desconsideração em relação a corpos sem deficiência, e era como se todos os homens com deficiência usassem cadeira de rodas.

Ficar incomodado com as instalações sanitárias¹ expressa a sensibilidade do ativista. Bruce foi convidado para o *DanceAbility* como um facilitador. Ele é um *quad* – um tetraplégico – em uma cadeira de rodas, de San Francisco. Ele tem ativamente ensinado e apresentado danças com seu parceiro sem deficiência, Alan Ptashek. Alan é um veterano de uma forma de movimento chamada Contato Improvisação, uma espécie de improvisação ginástica com parceiro. Uma vez ele atendeu o telefone e Bruce estava do outro lado da linha. Alan é um parceiro talentoso e ele e Bruce, que não tem controle de suas pernas ou dedos das mãos, começaram a trabalhar juntos.

A maioria das formas de parceria em dança supõe que um parceiro conduz, o outro responde: no CI, contudo, ambos os parceiros podem iniciar ou responder. Depois que o movimento começa, uma nova possibilidade surge; seguir os *momentums* estabelecidos e continuá-los enquanto se permanece em contato com o corpo do outro. Essa é a parte de ‘contato’ dessa forma de dança. Seu aspecto ‘improvisacional’ permite a cada parceiro estar em qualquer posição em relação ao seu parceiro ou ao chão. Essencialmente é como uma dança antiquada de toque, mas que sai da vertical das danças de salão em direção às horizontais e diagonais da luta livre, com, espera-se, a habilidade do jogador de sinuca de intuir lances momentâneos.

Bruce começou a dançar, acredito, por um motivo político, um desejo de garantir que a igualdade das pessoas com deficiência fosse abordada; assim como por sua própria necessidade de não ser marginalizado, que

1 No texto original é feito um jogo de palavras entre as expressões “to get pissed off” – em sentido figurado, ficar irritado, incomodado, muito bravo e em tradução literal, ficar urinado, urinar-se – e “pissing facilities”, instalações sanitárias (para urinar).

incluía não deixar seu corpo degenerar em uma cadeira de rodas. Bruce veio a Eugene sem Alan neste ano, o que é uma medida de seu sucesso, e dirigiu pela costa em um ônibus VW que ele modificou para lidar com sua cadeira e com o modo como seus membros funcionam.

Ele é aceito como performer, convidado como professor. Já ouvimos falar de um dançarino-professor tetraplégico antes? Não, nunca.

E ainda, no *DanceAbility*, Bruce não era o único. Charlene Curtiss ensina aeróbica em cadeira de rodas em Seattle, para dar outro exemplo. Emery Blackwell recentemente deixou a presidência da OIL (*Oregonians for Independent Living* [Oregonianos por um Viver Independente]) para dedicar-se à dança. Ele tem paralisia cerebral em um grau que torna difícil falar. As palavras se alongam, os tons se distorcem. Seus mecanismos vocais e mandíbulas, como o restante de seu corpo, refletem o aspecto da PC que exagera os impulsos nervosos motores, às vezes produzindo chutes e espasmos nas pernas, grandes gestos com os braços, punhos fletidos (atetóide) e movimentos de dedo incomuns.

Por três anos Emery trabalhou com Alito Alessi e eles fizeram um dueto que usa a parafernália das pessoas com deficiência – cadeiras de roda e muletas. Alito recentemente teve um acidente incomum. Uma garrafa de água com gás explodiu e lesionou os músculos e tendões da frente de sua perna direita sobre o tornozelo, demandando cirurgia e uma longa reabilitação. Então ele experimentou uma deficiência profunda, mesmo que temporária. Ele já não era estranho às pessoas com deficiência; sua mãe era cadeirante por conta de um acidente de carro quando ele era jovem, e seu dueto com Emery reflete de um modo divertido sua familiaridade com a mecânica dos sistemas de suporte.

Emery também produziu um pequeno solo, para o qual ele fez a música em seu teclado.

Bruce, então, não está sozinho em tomar a iniciativa criativa na dança. É uma coisa extraordinária o que todos eles estão fazendo. Nós já vimos pinturas produzidas por artistas com deficiência; música de grande qualidade já foi composta por músicos com deficiência. Porém, a dança usa o corpo como seu meio (mídia). Diferente de outras artes, quando alguém olha para uma dança feita por alguém que tem uma deficiência, olha para a dança e, também, para a deficiência. Isso subverte o protocolo de nossa sociedade sobre olhar

para os deficientes. Mas o teatro existe em parte para dar a oportunidade de apreciação franca dos seres humanos e talvez isso se encaixe com o interesse dos performers com deficiência de usar as convenções teatrais para permitir que nos acostumemos com suas condições. Assim eles seguem com a criação de dança sob tais condições, sem necessariamente referir-se a elas.

Esses pensamentos surgiram porque vimos dois trabalhos de dança com Emery na introdução da oficina. Um foi o solo que ele coreografou no qual ele rolou pelo chão, levantou-se sobre seus joelhos, girou no mesmo lugar, e então desceu e rolou indo embora. O que vemos é que o formato bastante simples da dança é bastante demandante. Emery está trabalhando no limite de suas capacidades, tal como muitos dançarinos fazem.

Ele é um homem impressionante. A paralisia cerebral exagera seus movimentos e características, mas seus longos cabelos cacheados, sua face magra com cavanhaque muitas vezes molhado de saliva, seus olhos azuis inteligentes e frequentemente alegres sugerem um caráter brilhante. Bruce uma vez disse que os deficientes são tanto ignorados como vistos como mártires. Mas eu acho que Emery seria extraordinário mesmo se a fachada da paralisia cerebral não trouxesse um filtro tão extravagante através do qual apreciar seu espírito e pensamentos.

O espírito de Emery ilumina suas ações e seu rosto. Seus pensamentos são pensamentos colocados em uma nova linguagem corporal.

Emery disse que para conseguir levantar seu braço sobre sua cabeça é preciso ao redor de 20 segundos de trabalho de visualização.

Impulsos de extensão e contração em seus músculos surgem frequentemente e imprevisivelmente, e ele precisa de algum modo selecionar os impulsos corretos conscientemente, para produzir para si uma imagem do movimento da qualidade correta necessária para que o braço responda do modo como ele quer. Nós observadores podemos vislumbrar o que ele está fazendo com sua mente. Mais objetivamente, podemos ver que enquanto ele tenta, ele excita seus impulsos motores e os espasmos aleatórios acontecem com mais vigor. Sua dança tem um Catch-22² intrínseco a ela. E nós vemos a dificuldade e vemos que ele está lançado contra seu sistema nervoso e que

2 Segundo o Dicionário Oxford: "Um dilema ou circunstância difícil do qual não há escapatória, devido a condições mutuamente conflitantes ou dependentes".

vence a luta, com um esforço e um tipo de concentração que não havíamos visto antes. Ele tem mecanismos em sua mente que nós pessoas sem deficiência não tivemos de aprender. Sua facilidade com eles nos permite senti-los sutilmente em nossas próprias mentes.

O sabor disso que sentimos durante o solo curto é ainda mais amplificado no dueto com Alito. Essa dança é mais longa e requer que Emery esteja onde ele precisa estar em tempo de coordenar-se com Alito. A coreografia oferece um novo filtro para nos mostrar o homem. A paralisia cerebral parece mascarar a lógica e a intenção até que os acontecimentos nos mostram que o que vemos foi cuidadosamente calculado por Emery e Alito.

Essas danças podem evitar a armadilha óbvia de serem curiosidades, bizarrices, ou demonstrações analíticas e quase médicas? Depende da habilidade artística, é claro, e as falhas desse novo gênero serão provavelmente absorvidas polidamente, assim como as desventuras teatrais das pessoas sem deficiências costumam ser.

Teoricamente eu não vejo nenhum problema. Usualmente pensamos na dança como o desenvolvimento do potencial de movimento humano a níveis sobre-humanos. Um outro modo de olhar para as técnicas de dança é notar que elas excluem mais potenciais de movimento do que aqueles que elas desenvolvem. O balé trabalha no domínio da extensão dos membros. Ele não inclui as contrações de Martha Graham nem as assimetrias e pelvis sensuais do jazz. Cada uma dessas técnicas opera com sua própria lógica, e cada uma pode pegar emprestado ou fazer citações de outros sistemas, mas em seu coração elas se definem pelo modo como são limitadas. Essas definições são de tipo estético, contudo, e é uma diferença de qualidade quando as limitações são resultado de azar ou doença.

Mas nós rapidamente compreendemos a lógica da limitação, seja ela por escolha estética ou por deficiência física, e este é o ponto onde a mente e o espírito dos performers assumem seu espaço para nos transmitir algo através dos momentos que eles compartilham. Eu já vi balés de Balanchine feios. Eu já vi bailarinas clássicas com corpos magníficos que não puderam chamar minha atenção por sessenta segundos. E, inversamente, eu vi performers com

deficiência que, sem evocar piedade ou fascinação mórbida, me mantiveram cravado em seu trabalho.

José Limón, um dançarino moderno famoso, uma vez disse que onde ele se sentia mais vivo era no palco. Eu tenho sentimentos similares, que podem ser difíceis de entender por aqueles que não se apresentam regularmente. O que acontece é que a rigidez e a auto-vigilância do medo do palco se transformam em poder fluido extra e uma auto-consciência mais profunda. Nesse momento [no palco] você tem mais de você. Eu penso que seja a adrenalina e outros hormônios surgindo no sistema de quem está lá, que se mesclam aos sentimentos pessoais do performer e aos sentimentos do público – que está lá para testemunhar sentimentos, afinal. Que caldo.

Para Bruce e Emery talvez essa excitação trazida pela cena seja a mesma. Eu vejo a cena como um empoderamento, e uma cura, ou uma integração. Eles devem ter achado isso também. Há algo nisso para eles, em outras palavras. E se eles encontram isso, sua transcendência abastece a nossa transcendência.

Iremos considerar mais natural desenhar nossos ambientes urbanos para as pessoas com deficiência porque elas estarão em nossas mentes? Ou estamos sob o efeito da novidade? Vai durar pouco?

O público no centro comunitário absorveu as apresentações com apreciação e então assistiu a um vídeo do workshop de DanceAbility do ano passado, de modo que puderam vislumbrar o que eles vieram fazer nesse fim de semana.

SÁBADO...

Nós ficamos todos juntos das onze até as seis da tarde, ao redor de 60 pessoas de uma vez, e um pouco menos de pessoas com deficiência do que pessoas sem – o que é uma proporção confortável. Nem todos com deficiência precisavam de ajuda, podendo cuidar de si mesmos. Aqueles com paralisia cerebral precisavam: Emery, Jeff, Pete, Dana, por exemplo, são cadeirantes, e, também precisam de outros para serem ‘mãos’ para eles.

Jan, todavia, é uma amputada de um único membro que anda com muletas. Ela ensina esqui e podia sentar-se no chão sobre sua perna e levantar-se facilmente. Ela não precisava de assistência.

Rhoda foi minha parceira para uma dança inicial de contato improvisação e então uma apresentação verbal. Tendo nos apresentado uns aos outros, estávamos lá para juntar-nos em roda e apresentar nosso parceiro para os outros no grupo. Eu contei a Rhoda minha história primeiro. Ela respondeu com: “eu tenho um distúrbio de compulsão alimentar. E eu fui abusada quando criança”. Parecia claro que ela estava apresentando a si mesma como alter-eficiente. Então nem todo mundo tinha de-ficiências físicas.

Agora eu olhei para a sala com uma nova atitude, e um senso de que mesmo aqueles de nós virtualmente sem nenhum motivo para considerarmos-nos deficientes podíamos estar ali por outras razões além de um bom treinamento e altruísmo.

Eu perguntei a Rhoda se eu deveria apresentá-la tão francamente como ela se apresentou para mim. Ela disse que eu deveria. Ao final daquela sessão algumas mulheres a agradeceram por sua franqueza. Na verdade, por que as pessoas não deveriam simplesmente declarar o que lhes aconteceu e limpar esse ar? Rhoda estava buscando uma experiência de contato seguro. Acredito que ela encontrou isso nesse fim de semana, assim como todos nós.

Nós também tivemos bastante exercício e desafios físicos. No começo foi difícil manipular um corpo para dentro ou para fora de uma cadeira de rodas rodando. As pessoas que estavam fora das cadeiras logo descobriram onde eram os freios, e aprenderam os modos vantajosos de estender a dança além da cadeira. Não que a cadeira não tivesse um monte de possibilidades. Certamente uma dança de figuras com os braços pode ser usada entre parceiros com diferentes habilidades. E as cadeiras são desenhadas para ser fortes, então é possível escalar sobre um parceiro sentado, deitar nos encostos dos braços, pegar carona em um suporte traseiro ou em um descanso de pés.

Muitas crianças passam pouco tempo em suas cadeiras; por serem pequenas, elas passaram muito tempo sendo carregadas, levantadas no ar e balançadas.

Outros eram pesados para carregar e manipular, e todas as habilidades de contato improvisação disponíveis foram usadas para tornar fluidos

os momentos transicionais. Certamente parecia possível que alguém fosse deixado cair. Mas ficou claro que aqueles que puderam sair de suas cadeiras gostaram da aventura, e aqueles que não puderam, como Bjo Ashwill, com artrite e com uma mão recentemente operada ainda contraída, conheciam seus limites, que foram respeitados por seus parceiros. Conforme a informação de que estávamos em um ambiente de toque e aventura seguros amanheceu em nós, a calidez cresceu. Primeiro veio a segurança, e depois a calidez e o acolhimento. E depois veio... bem, aquilo pelo qual alguém vai dançar. Encontrar pessoas, fazer e ver coisas incomuns, encontrar desafios físicos enquanto dá risada. Ser movido.

Nossa sociedade ocidental marginalizou a fisicalidade. Não somente com os sacos de batata voluntários de sofá, de carro e de escritório. Nós marginalizamos a fisicalidade ao suavizar o ambiente, forjando conveniências. Removendo seus desafios, nós reduzimos a habilidade do ambiente de estimular nossos potenciais. Há uma armadilha lançada a nós por urbanistas e arquitetos, decoradores e designers – o sofá do país. Nós adoramos a juventude, mas por conta de uma coisa ou outra – parentalidade, trabalhos etc. – nós a perdemos cedo demais, então nos atemos a suas qualidades superficiais, com a maquiagem e uma variedade de cirurgias cosméticas. Serviços de notícia deram uma informação ‘gorda’ neste verão passado: a mesma porcentagem da população dos EUA está com sobrepeso atualmente quanto a que estava nos anos 1960. Os que fazem exercício são mais visíveis, os sacos de batata não estão sob o olhar público.

Então se já é normal para nós marginalizar a fisicalidade, os companheiros que têm deficiência são relegados a uma existência ainda mais anestesiada. Emery, contudo, encontrou um modo de sair disso. Ele é um ciclista notório. Ele circula por Eugene por horas na maioria dos dias, pedalando de 30 a 40 milhas em uma bicicleta especialmente desenhada para ele. Por conta disso e da dança com Alito, ele tem um corpo munido densamente de músculos; e quando ele é carregado, quem o carrega rapidamente se dá conta de que apesar de ele parecer magro e não poder controlar muitas ações, seu corpo é um corpo atlético.

Gerry Overington, que é cego, acha a maioria das formas disponíveis de exercício chatas. Ciclismo em bicicletas para dois ou corrida, sem a visão, é só trabalho para as pernas e um pouco de vento no rosto. Dançar em contato com um parceiro que enxerga permite a Gerry mover seu corpo livremente, sem se preocupar com o espaço. Gerry se tornou proficiente no contato improvisação porque essa dança lhe oferece o prazer de mover-se, e porque ele e seu parceiro se encontram como iguais no sentido do toque.

Para os tetraplégicos, paraplégicos, pessoas com paralisia cerebral etc., a exploração de movimentos esféricos tem suas emoções, e o prazer cinético de deixar a cadeira e ter uma dança que inclui rolar, dar e receber peso, guiar e ser guiado, acelerar, pausar, e equilibrar-se sozinho provê uma estimulação enorme. Emery e Peter pareciam extasiados quando as danças iam bem.

O espírito do evento não era nada parecido com o da fisioterapia usual. De fato, não há nenhum 'contrato terapêutico' com os participantes. O contrato é experienciar o contato improvisação.

Com o vídeo e as apresentações da tarde de sexta, todos tiveram uma noção do que era esse evento. Mas dar as aulas fisicamente é um outro, e mais complexo, assunto. Um grupo incluindo vários tipos de deficiência é como uma Nações Unidas dos sentidos. As instruções devem ser traduzidas em adaptações específicas apropriadas para aqueles sobre pernas, rodas, muletas e devem ser ditas em sinais para os surdos. As demonstrações devem ser verbalizadas para aqueles que não podem ver, o que é em si mesmo uma habilidade de tradução, porque o inglês não é uma língua muito flexível em termos do corpo.

As questões e discussões podem ter sua velocidade reduzida pela inabilidade de alguns participantes falarem claramente, ou por não poderem falar. Pete, por exemplo, se comunica mediante olhares para letras e números em uma tábua de acrílico. Olhando através do plástico e encontrando o olhar de Pete, o interlocutor pode ver a letra para a qual Pete está olhando. Quando é verbalmente identificada, ele muda para a próxima letra. Isso é engenhoso, trabalhoso, mas a paciência de Pete nunca parece se cansar. Muitas crianças tinham tanto uma deficiência física como auditiva, e Penny, uma pessoa que dominava fluentemente a linguagem de sinais, estava sempre à mão para assegurar que elas não ficassem de fora.

Bruce chamava de vez em quando a atenção de todo o grupo e falava sobre habilidades de transmitir peso ou de rolar. Talvez ele não estivesse tão preocupado com veicular habilidades quanto estava com mudar a atmosfera do caos natural que tendia a prevalecer para uma onde qualquer um que estivesse confuso, ou numa parceria infeliz, pudesse encontrar um solo firme e mudança consciente.

O restante de nós que estávamos lá para facilitar, Karen Nelson, K. J. Holmes, Riccardo Morrison, Alito e eu, tendíamos a circular pela sala procurando por dificuldades. Nós esperaríamos pelo menos algumas pequenas dificuldades em um grupo tão grande e misturado com pessoas relativamente sem experiência com dança, mas poucas ou mesmo nenhuma dificuldade foram encontradas ao longo do fim de semana. Acho que tendemos a nos equivocar em relação a um excesso de cautela. Aqueles que não estavam dançando estavam escolhendo assistir ou descansar. Mas sua presença no evento falava por eles. Eles vieram para dançar.

DOMINGO...

E foi dança o que eles fizeram. O dia todo no sábado, o dia todo no domingo. Na tarde do domingo, o ginásio estava cheio de lanches em um piquenique e as pessoas estavam informalmente compartilhando sua comida. Eu me sentei ao redor de um grupo grande com um certo número de outras pessoas, e percebi que a maior parte da comida tinha sido oferecida por Rhoda, com seu transtorno de compulsão alimentar, que havia trazido o suficiente para outros que pudessem também ter compulsão alimentar. E foi tudo consumido.

As pessoas conversavam e risadas ecoavam bastante. Filhos de participantes brincavam dentro e fora dos grupos, se apropriando de cadeiras de roda vazias para brincar. Serem filhos de pais com deficiência significava que eles sabiam como usá-las.

Uma bebê que havia começado a andar tinha sininhos em seus sapatos. Sua maior diversão era passear, e o balanço de seus pés permitia que sua mãe, uma jovem mulher cega, soubesse onde ela estava.

O que sua mãe não viu era que sua filha vagueava para dentro e para fora de espaços de dança onde os adultos estavam lutando com equilíbrios difíceis e forças físicas de alto nível. Ocasionalmente os que estavam assistindo suspiravam sobressaltados. Mas a criança passou dez horas ao longo do fim de semana fazendo isso e em nenhum momento chegou a se machucar. Ela soava seus sinos passando por cadeiras de rodas zunindo e sob adultos que estavam no alto de um carregamento, os sinos nos dando um aviso de que ela estava ali. Talvez ter uma mãe cega lhe deu um senso de responsabilidade por sua própria visão e movimento muito além de sua idade, porque raramente alguém tinha de alterar seu movimento para acomodá-la, e finalmente todo mundo aceitou que ela podia participar como quisesse.

Outra mulher trouxe duas crianças, um menino com mais ou menos 8 anos, e uma garotinha com um rosto doce de mais ou menos 4. Essa garota não era tão independente quando a pés-de-sininho, e às vezes queria colidir com as danças de sua mãe – para se juntar à diversão ou chamar a atenção da mãe. Seu irmão, porém, com muitos barulhos estranhos e intervenções aparentemente descontraídas, divertia sua irmãzinha. Ele se colocava em seu caminho, ou inventava um jogo de puxar, ou a distraía com uma imagem de fantasia. Às vezes nada disso funcionava. Quando ela persistia, era acolhida na dança por ambos os dançarinos. Ou então sua mãe via que sua filha precisava mesmo de uma atenção individual e pedia licença para dançar com ela. Mas o trabalho do garoto era efetivo apesar disso. Em parte, cão pastor, em parte Charlie Chaplin, ele conseguiu dar à sua mãe bastante tempo de dança.

A história de Pete

Pete Theophanes, 19 anos, encontrou em Emery um forte aliado para a comunicação. Emery o levou para alguns eventos e conhecia a situação de Pete em casa. Quando Pete necessitava expressar um problema urgente, Emery fornecia a informação de fundo que localizava o resto de nós no quadro. Éramos puxados para o centro da situação.

Isso aconteceu durante um encontro do grupo todo, quando um dos facilitadores havia proposto um *round robin*, no qual o grupo forma um círculo

e poucos pares por vezes dançam no centro. Fora do grupo principal, alguns de nós estávamos em círculo ao redor de Pete, revezando para ler através de sua tábua de letras, tentando compreender o que ele queria. A paralisia cerebral acontece no nascimento. Para alguém nascido com uma incapacidade de controlar conscientemente o próprio corpo, incluindo a fala, pode ser uma luta convencer o mundo a levar sua mente a sério. O corpo de Pete tinha de ser apoiado na cadeira de rodas, com ambos os cotovelos enfiados nos descansos de braço, para evitar que ele caísse para um dos lados. Seus punhos ficam flexionados em 90 graus. Pete somente conseguia controlar a direção de seus olhos. Antes de ele aprender a ler, deve ter havido muito pouca comunicação.

No sábado ele se divertiu, eu acho, porque ele voltou no domingo, mesmo contra os desejos de seus avós, seus guardiões. Eles são cristãos devotos e o domingo é o dia de ir à igreja. Contudo, eles permitiram que Pete voltasse para a segunda metade do workshop de domingo.

Pete não queria ir para casa. Ele queria explicar que nós deveríamos ligar para seu ajudante e dizer-lhe para vir às seis ao invés de às quatro da tarde. Mas como intérpretes, nós estávamos cansados demais para reter essa longa sequência de letras na mente. Emery sentou-se para ponderar o que fazer depois que vários de nós tentamos e falhamos. De repente ele entendeu o que estava acontecendo e disse: “E os seus avós? Nós temos de ligar para eles.”

A excitação de Pete foi contagiante neste momento. Ele estava sorrindo e olhando as letras de sua mensagem: “Ligue para ela, diga a ela que eu estarei em casa às seis. E desligue antes que ela possa responder.”

Ficou comigo a tarefa de fazer a ligação. Mas eu não pude seguir o roteiro de Pete. Eu havia sido avisado sobre a personalidade forte de sua avó, e então minha proposta de uma extensão de duas horas para Pete foi recusada. Ele tinha de estar pronto para a igreja. Seu motorista estava vindo.

Esses ajudantes às vezes se encontram em relacionamentos delicados. Quando o ajudante de Pete entendeu o que ele queria, ele ficou dividido entre as necessidades e direitos de Pete, e o arranjo já acordado. Pete estava propondo mudar esse arranjo por si mesmo, mas mesmo que o ajudante concedesse a Pete esse poder, ele seria demitido, ou ficaria em maus lençóis,

ao menos. Pete, aos 19 anos, é legalmente capaz de determinar sua própria agenda. E os avós podem ser antiquados, rígidos em seus modos, ou super-protetores. Mas um acordo havia sido feito.

Aqueles que estávamos absortos na questão de Pete, como em uma ilha onde o tempo corria pelas letras dessa história complexa, eram Emery, Alito, o ajudante, eu mesmo e uma jovem chamada Gani. Mesmo que simpáticos aos desejos de Pete, nós o aconselhamos a tomar um caminho pragmático: não pôr em perigo seu ajudante e estressar a generosidade de seus avós por somente duas horas a mais de diversão. Isso poderia cortar futuras oportunidades.

Gani, meritoriamente, disse, “tendo escutado o conselho deles, se você ainda assim quiser ficar eu apoio sua decisão”.

Pete precisava desse apoio. As circunstâncias o haviam privado do poder para executar seus desejos. Os amigos o aconselharam contra a sua própria direção. Mas ao menos uma pessoa colocou o querer de Pete como prioridade. Gani reconheceu seu direito de fazer algo, ainda que fosse algo impulsivo, e manteve seu foco nisso, ao invés de olhar prudentemente para todo o quadro. Quando eu voltei da ligação e disse a Pete o que sua avó havia dito, Pete emitiu um som peculiar. Era um gemido entre dentes apertados. A intensidade de sua frustração era assombrosa, mas rapidamente passou para fora.

Pete foi convidado a uma última dança, e foi levantado no ar por quatro dançarinos, e logo estava sorrindo para nós enquanto eles o sustentavam ali. Seu ajudante lhe permitiu esse tempo extra e depois Pete foi embora; de volta a um mundo onde não haveria levantamentos, nem quase nenhum movimento. Ele era, nos disseram, tirado da cama de manhã e posto em um sofá, onde permanecia assistindo TV, e suas pernas eram amarradas por conta dos espasmos, para evitar que ele caísse. Ou em dias livres, ele era levado de cadeira de rodas até o quintal para tomar um pouco de ar e sol, seus braços enfiados dentro dos descansos de braço de sua cadeira. Sem dúvida ele desfrutou dos movimentos desse final de semana.

Espero que seu atraso não tenha prejudicado sua relação com seu ajudante, ou com Emery, que o havia convidado. Emery acredita que Pete possa viver, como ele mesmo faz, em uma habitação própria com um ajudante.

Conhecer alguém que acredita nisso encoraja Pete a tentar conseguir. Como uma pessoa chega daqui até lá senão pela crença? O que pode encorajar uma crença tanto quanto a concordância de um 'irmão mais velho'? Emery é importante para Pete.

Até o último momento antes do workshop de *DanceAbility* começar, não estava claro se a gravação em vídeo poderia ser paga. Tom Giebink, de Austin, fez o acordo de filmar em troca de sua participação e fez um registro visual do fim de semana.

As fitas usualmente focam em um par de dançarinos e alguns momentos emocionantes foram preservados. Mas além dos sujeitos enfocados, o fundo se estende como uma savana e o evento é um tanto como um filme da vida selvagem – manadas no Serengeti da África, com diferentes animais pastando e interagindo pacificamente, os mais jovens saltitando em primeiro plano, encontros, recuos, atividades periféricas.

Esse efeito foi aumentado pela música ao vivo que foi oferecida no domingo por Suse Millimon. Era feita com voz amplificada e um teclado com acordes longos. A atmosfera que ela criou era meditativa e telúrica.

Para filmar o encontro final na tarde de domingo, Tom sentou-se abaixado no centro do círculo ao redor do qual todos nós nos sentamos ou agachamos. Foi um momento para todas as vozes serem ouvidas, ou lidas. As pessoas tomaram a palavra quando havia espaços de silêncio e se sentiram movidas. A maioria dos participantes agradeceu aos outros participantes, e aos organizadores. Era difícil não ficar choroso por dentro. Nós havíamos passado três dias juntos e um laço forte cresceu entre nós. Todos tinham se divertido, sido tratados com dignidade; assim respeitamos uns aos outros e sentimos um intenso prazer vicário nos sorrisos e risadas uns dos outros.

Uma grande família era chefiada pelos Klopen-Owens, um casal de Corvallis, caucasianos, que tinham 4 filhos – ao menos 3 eram da Índia, dois deles eram surdos, um deles com paralisia cerebral também. Ele era Dana, uma criança pequena com 9 anos.

Dana é um pouco atetoide, como Emery, com punhos fletidos, e não consegue ficar em pé sozinho. Em algum momento no domingo, Alito o colocou em meus braços. Ele era um pacotinho leve e parecia frágil. Durante

essa dança eu fiquei irreversivelmente confuso em relação a Dana.

De um lado, ele tinha frequentes movimentos involuntários de sua cabeça, que eram, na linguagem corporal comum, um sinal de ‘não’. Quando ele ficava excitado, ele gritava. Seu sorriso era brilhante e bonito, mas quando era perguntada alguma questão para ele, o esforço para responder fazia-o sumir. O tipo de pergunta que eu fiz foi, “isso está bem?”. O sorriso então sumia, a cabeça balançava com um ‘não’.

Quando carregado em meu ombro ele chamou: “pai! pai!” e deu um grito estridente. Um pouco inseguro nesse momento, eu supus que ele estava com medo. Depois eu descobri que ele só queria que seu pai o visse, como a maioria das crianças.

Mas o mais desconcertante foi um acontecimento que ocorreu no meio da dança. O enorme ginásio foi construído com um forro central elevado, e entre este e um dos forros laterais uma bola de basquete ficou abandonada, presa em um vão. Ao levantar Dana alto, eu disse: “você vê aquela bola de basquete?” e ele imediatamente disse: “como ela chegou lá?”

Tão comum. Depois me foi dito que Dana era surdo, e eu nunca mais ouvi nenhuma outra frase dele. Isso acontece às vezes: um estado de graça se insinua durante um momento desconsiderado, e a clareza emerge. Mas sob auto-vigilância ou pressão social, a graça se vai e a comunicação é constrangida com as distorções e complicações que atendem à aflição.

Penny usava linguagem de sinais com ele, e temos gravado o que eu considero um mal entendido interessante entre eles. Alito estava dançando com Dana, e Penny apareceu por acaso. Alito pediu a ela para perguntar a Dana se o que ele estava fazendo estava OK.

Ela imitou a questão com sinais. Dana entendeu que a dança tinha acabado. Seu sorriso desapareceu, sua cabeça se agitou de um lado ao outro, e com esforço ele fez um som. Para mim soava afirmativo. Penny pensou que tinha sido negativo e perguntou se ele queria ir mais devagar, se algo tinha machucado seu corpo. Dana lutava para responder. Ele estava com dificuldade em coordenar ‘sim’ e ‘não’. Agora ele tinha que transmitir que nada tinha machucado, e que ele tinha adorado voar.

Alito intuiu o que estava acontecendo e disse: “Nha, ele quer é ir mais rápido, não quer?” Dana sorriu. Então Alito, segurando Dana no vão de sua

barriga, balançou Dana para trás, e continuou balançando para frente e para trás, cada vez mais alto. O sorriso de Dana ficou maior e mais amplo.

Mais tarde, eu vi o pai de Dana fazendo-o voar. Com suas mãos sob os braços de Dana, ele o apanhou para o alto desde o chão, fazendo um círculo com seu corpo até o alto pelo ar e de volta ao chão. Isso era algo ao que provavelmente Dana já estava acostumado.

Quando estávamos dizendo adeus uns para os outros no círculo final, a mãe e o pai de Dana falaram por seus filhos. Eles agradeceram a todos nós que havíamos tocado as vidas de suas crianças, e a senhora Klopen-Owen nos agradeceu por lhe dar um dia de descanso. “Nós esperávamos que Dana encontraria outros como ele. Não é fácil para um jovem com paralisia cerebral encontrar um modelo. Mas por sorte Dana encontrou Emery, e tem algo para ele”.

E com isso a senhora Klopen-Owen levantou o braço de Dana. Agarrado por sua mãozinha estava um pedaço de papel amarelo. “O endereço dele!”

A cabeça de Dana, por uma vez, sem oscilar. Seu olhar estava fixado em Emery, e ele sorriu um grande sorriso quando seu braço foi levantado.

Mas então ninguém sabia o que fazer. Um protocolo havia sido tacitamente aceito de não dar ajuda desnecessária. Então seus pais não entregaram o endereço, nem Dana, através do círculo até chegar a Emery. Dana deslizou um pouco para fora do colo de seu pai, a uma curta distância em frente. Então sua coordenação falhou e ele deitou-se, seus membros movendo-se inutilmente, ainda tentando chegar até Emery.

Emery estava atento a isso e reagiu rapidamente. Ele se ergueu para longe dos vários amigos que estavam ao seu redor e se arrastou e rolou, igual fez em seu solo, pela extensão do chão do ginásio.

Igualmente ninguém se moveu para ajudá-lo.

Espasmodicamente, grotescamente, Emery se alçou até Dana. Ele tentou pegar o papel, mas um problema logo surgiu; nem ele nem Dana podiam fazer suas mãos executarem os movimentos necessários para transferir o papel de uma à outra. Os dedos de Emery estavam todos contraídos pelo esforço, mas não coordenados. A mão de Dana não conseguia se abrir. Emery começou a emitir gemidos.

Falhando em refinar seu esforço motor, Emery tentou envolver Dana, o endereço e tudo. Ambos estavam, a esse ponto, sobre o chão apontando para direções diferentes e não havia uma coordenação disponível para criar o abraço que era intencionado. Nessa tentativa, Emery estava golpeando Dana com seus punhos, e emitindo urros involuntários de esforço.

Dana estava na maior parte do tempo sem expressão, parecendo aturdido. Felizmente, um sorriso apareceu para assegurar a nós que estávamos vendo que ele não estava assustado pela energia dirigida a si. Ele bem poderia ter suposto que seu modelo estava tentando devorá-lo. Mas Dana conseguiu desfazer o nó. Ele caiu sobre o peito de Emery, e então ao chão entre eles.

Emery sabia que ele não poderia manejar a finura de pegar um papel do chão, e levantou-se vacilante sobre seus joelhos acima de Dana. Seus braços se estenderam desde os ombros e seus punhos se curvaram com dedos contorcendo-se como anêmonas do mar. Ele parecia um mágico louco triunfantemente lançando encantamentos sobre sua vítima; ou possivelmente prestes a tombar sobre sua vítima.

Mas então, todas essas imagens já estão além do ponto. São máscaras. A linguagem corporal lançada pela paralisia cerebral que causa uma confusão de interpretação.

Tudo o que Emery estava tentando fazer era abraçar Dana, e isso ele conseguiu, de certo modo. Ele rolou Dana por sobre seus joelhos e então afundou ao seu lado, o agarrou com seu antebraço e aninhou Dana com seu cavanhaque. Dana sorriu.

Finalmente alguém no círculo falou. “Alguém poderia descrever o que está acontecendo para aqueles que não podem enxergar?” Era uma cena como de antigos romances russos, ou óperas, ou longos filmes mudos, mas conforme eu descrevia foi se empobrecendo como um simples encontro numa esquina. Que enorme falha na comunicação. Cinquenta e oito pessoas viram um momento dramático, e os cegos só escutaram o enredo básico. Os videntes ouviram meu esforço lamentável, mas somente um par de pessoas falou. Sob a pressão do momento nós desistimos e em silêncio sentimos os vãos entre os sentidos.

Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook, vol. 1

Emery enquanto isso estava declamando... algo. “Aum’ia nó amo a eta uuuunoo”. “Algum dia”, Emery estava dizendo a Dana, “nós vamos andar de bicicleta juntos”.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 17, 1992. Disponível no *CQ, CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, pp. 231-237.)

O corpo em movimento: um curso integrado

Alan Ptashek

Tradução: Pedro Penuela

No outono de 1990, com Bruce Curtis, co-fundador do *The Exposed to Gravity Project* [Projeto Exposto à Gravidade], comecei a dar um curso na Universidade da Califórnia, em Berkeley, chamado *The Moving Body* [O corpo em movimento]. Tendo facilitado oficinas de movimento para adultos, adolescentes e crianças com e sem deficiência por cinco anos, Bruce e eu estávamos interessados em trazer nosso trabalho para o ambiente da universidade, onde a exploração do movimento poderia ser sustentada durante um semestre.

A cidade de Berkeley tem uma das comunidades de pessoas com deficiência mais visíveis e ativas neste país. Na universidade, muitas organizações estão centradas ao redor da criação de programas e serviços tanto para as populações de estudantes como para o público com deficiência. Apesar dos esforços de programas recreacionais independentes de esportes no campus, faltava aos estudantes com deficiência apoio e inclusão nos departamentos de dança e de educação física. Enquanto temas como a confiabilidade e a acessibilidade eram frequentemente levantados, claramente não havia nenhum instrutor universitário que tivesse a orientação e habilidades com as quais desenvolver um curso viável onde pessoal de diferentes habilidades e capacidades pudessem mover-se e interagir umas com as outras.

Foi dado ao *The Exposed to Gravity Project* apoio organizacional do campus e do condado e nós projetamos e implementamos um curso através

do Departamento de Dança e Artes Dramáticas. Estudantes de graduação e pós-graduação receberam créditos acadêmicos e foram tomadas medidas para permitir a participação do público também. Poucos administradores e departamentos compreenderam completamente a história ou o escopo de nosso trabalho e eles não tinham nenhum precedente de um curso dessa natureza em nenhuma outra faculdade ou universidade no país.

Com uma classe de vinte e cinco estudantes, tivemos uma proporção pareada entre aqueles com e sem deficiência. Os estudantes estavam se aprofundando em e fazendo estudos de pós-graduação em dança, teatro, psicologia, antropologia, serviço social e saúde pública. As deficiências incluíam esclerose múltipla, paralisia cerebral, espinha bífida, poliomielite, artrite e lesões relacionadas à medula espinal que resultaram em paraplegia e tetraplegia. Discutindo as deficiências como limitações e diferenças que nem sempre são aparentes, muitas pessoas na classe consideraram ter “deficiências escondidas”, como síndrome de fadiga crônica. Como em todas as nossas oficinas passadas, houve sentimentos mistos de excitação, cautela, confusão e uma apreciação de novas possibilidades.

Como uma prática de movimento, o Contato Improvisação tem estado no centro de nosso trabalho, fornecendo uma linguagem física coerente para todos os participantes. O foco na fisicalidade e na sensação estabeleceram um solo comum para a estimulação e a discussão de questões pessoais, sociais e políticas que se tornaram imediatamente relevantes e integrais para o *The Moving Body*. Esse curso se nutre de áreas que são sociais, clínicas, biomédicas, teóricas, educativas, psicológicas, artísticas, orientadas à cena e, amplamente, improvisacionais.

Steven E. Brown, em seu artigo, “Criando uma Mitologia da Deficiência”, acrescenta o que poderia ser um outro componente da área do curso, ou uma categoria inteira abrangendo todas as áreas mencionadas. Ele diz:

“Linguagem, humor, música, estereótipos, história, heróis. Cada uma dessas experiências compartilhadas inclui elementos de uma cultura. As pessoas com deficiência estão começando a reconhecer que nós, como grupo, temos desenvolvido cada um dos tópicos acima mencionados em nossa própria cultura – uma cultura da deficiência. Estou convencido de que cada comuni-

dade abriga muitos heróis com deficiência. Acredito que é hora de trabalhar no desenvolvimento de uma mitologia da deficiência. O mito é mais acessível que uma história de acontecimentos documentados; o mito permite-nos ser criativos e expandir nossa fábula como uma história a ser repetida e recontada por gerações, uma forma compreendida por todas as outras culturas.”

Nós vivemos em uma cultura que sustenta definições rígidas e juízos de valor sobre o que ela vê como movente e como não-movente. Com uma parte tão grande de nossa movimentação e percepção cotidianas ditada por tarefas, funções e exemplos específicos de produtividade, o movimento em níveis mais profundos que a as aparências externas é menos valorizado, ignorado e, pior ainda, não percebido. O modo como estamos sendo vistos por outras pessoas influencia nossa autoimagem, presença e movimentos no mundo. Em nossas aulas, eu sinto que estamos criando novas camadas de uma história coletiva, uma política do corpo ou uma mitologia do corpo.

Os mitos ganham forma em um espaço ritualizado.

Muitos professores convidados (o dança-terapeuta e psicodramatista Bronwyn Warren; o professor de método Feldenkrais Lawrence Goldfarb; e a dança-terapeuta Neala Haze) foram chamados para apresentar seu trabalho durante o semestre. Neala facilitou uma sessão de Movimento Autêntico. Ter cada estudante movendo-se com olhos fechados, sendo “testemunhado” pelo grupo, foi uma experiência linda e um espaço ritual evocativo. Pudemos apreciar os movimentos mais sutilmente articulados de cada pessoa, sentindo e nos referindo a nossos próprios corpos pela profundidade de resposta que demos uns aos outros.

A prática experiencial do curso foi ampliada com leituras sobre dança, história da cena, sistemas do corpo, desenvolvimento motor, percepção, consciência sensorial, terapias somáticas, teorias da comunicação e o uso do toque na experiência humana. Os diários e textos mantidos pelos estudantes foram parte dos requisitos para os créditos acadêmicos.

Muitas das classes iniciais trouxeram à tona a estranheza e ansiedade em torno do toque físico entre parceiros com e sem deficiência. É muito comum para pessoas sem deficiência sentirem hesitação e medo de ter contato físico com uma pessoa em uma cadeira de rodas ou alguém cuja forma física

e modo de mover-se são diferentes dos seus próprios. Frequentemente é suposto que a pessoa com deficiência é frágil, está com dor ou não responde quando tocada. Na aula, os estudantes foram fortemente encorajados a expressar suas necessidades, funcionamento físico e capacidades uns para os outros. Essa troca de informações pessoais ajudou a relaxá-los e estimular a confiança com um espírito improvisado e colaborativo.

As experiências iniciais de muitos dos estudantes com deficiência (e de seus ajudantes sem deficiência), quando encorajados a deixar suas cadeiras de rodas ou muletas por meio dos seus próprios movimentos ou com ajuda, variaram da extrema desorientação e vulnerabilidade, ao prazer e alegria intensos. Um ambiente acolhedor e seguro onde expressar os sentimentos é muito importante nesse contexto. O processo de diálogo após as danças nos permitiu falar sobre mudanças na auto-imagem e na auto-organização com cada vez mais consciência, sensibilidade e um compromisso mútuo um com o outro como seres moventes e corporais no mundo.

Nosso ambiente de trabalho teve muita influência do aprendizado de habilidades específicas para cair e para receber peso. Deane Juhan, em seu livro *Job's Body* [Trabalho do corpo] (editora Station Hill Press, 1987), aponta uma camada desse ambiente de aprendizado sob um entendimento fisiológico: “O processo é tudo menos aleatório ou de tentativa e erro. É altamente específico, e é a periferia que ajuda a organizar as conexões no sistema nervoso central e não um sistema nervoso central organizado que alcança longe para inervar a periferia. Isso sugere que o uso do toque e da sensação para modificar nossa experiência das condições periféricas exerce uma influência ativa sobre a organização dos reflexos e da imagem corporal profundamente dentro de nosso sistema nervoso central.”

Claramente, nem todos os participantes das aulas vieram com os mesmos interesses e intenções. A maioria dos estudantes, tanto com quanto sem deficiência, adoraram a liberdade de brincar e buscar novas formas físicas, e adoraram sentir-se leves e resilientes, sem medo e belos em sua dança.

No ano passado, eu facilitei grupos e oficinas para profissionais que trabalham com ou querem estender sua prática a homens e mulheres com deficiência. No trabalho com praticantes de movimento e educação somática, o foco está em como manter contato conosco mesmos enquanto tocamos,

O corpo em movimento: um curso integrado | Alan Ptashek

dando apoio e movendo alguém que tem uma deficiência física. Nós buscamos modos de estabelecer mais de uma relação de par. Esse processo é arriscado. Técnicas convencionais e tradicionais são desafiadas, enquanto a dependência mútua e o desconhecido são trazidos para a relação. Trata-se de um processo com o qual a ciência médica tem pouca familiaridade.

O impacto desse curso como expresso através das respostas dos estudantes e dos docentes do *The Moving Body* indica fortemente uma necessidade e um desejo pela continuidade desse trabalho em ambientes universitários, clínicos, comunitários e artísticos.

* *The Moving Body* foi gravado em vídeo e está disponível para o público

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 17, 1992. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, pp. 242-245.)

A Fonte (em I.D.E.A.)

Christina Svane

Tradução: Pedro Penuela

A Fonte é uma forma para assistir e relatar coletivamente uma experiência de fruição. É um modo direto de compartilhar com um dançarino alguma evidência do que aconteceu em cada um de nós conforme nós assistíamos sua dança. Pode ser usada para escutar música, poesia, olhar uma pintura etc., do mesmo modo. Sua característica mais importante é que a discussão não é permitida. Ela tem quatro partes:

- 1. Assistir**
- 2. Escrever** – imediatamente, por 3 minutos, em silêncio
- 3. Ler** – em voz alta, em um círculo, somente o que você escreveu
- 4. Coletar e imprimir** o que foi escrito

Em agosto de 1991, sentindo uma necessidade coletiva de devolutivas e apoio na comunidade de nova dança e performance, eu concebi o I.D.E.A. (*International Dance Exchange, Amsterdam* [Intercâmbio Internacional de Dança, Amsterdã]). Em outubro, eu colaborei com a coreógrafa holandesa Pauline de Groot para criar uma plataforma para esse intercâmbio – encontros mensais do I.D.E.A. no estúdio de Pauline chamado “DE KOE”. No sábado mais próximo do meio do mês, I.D.E.A. fomenta uma mostra aberta de trabalho e estruturas de interação entre performances e o público, seguida de uma troca informal.

Nesses encontros eu desenvolvi uma forma chamada A Fonte, na qual reflexões espontâneas são escritas durante uma pausa de três minutos entre as danças/performances. Esses escritos espontâneos são lidos, sem discussão, ao final de todas as apresentações. Os escritos são então reunidos e publicados no agora bimestral *I.D.E.A. LOG*, nascido como *I.D.E.A. Newsletter*. A forma A Fonte e seus escritos resultantes constituem o começo de um experimento em progresso central ao propósito do I.D.E.A.: promover a exploração da dança como uma experiência coletiva no tempo e no espaço presentes, e criar formas por meio das quais vislumbres dessa experiência possam ser transmitidos.

No curso dos primeiros encontros do I.D.E.A., eu percebi que restringir a devolutiva formal de uma performance a somente uma leitura do que foi escrito durante os três minutos entre uma apresentação e outra mantinha a troca vital, surpreendente e cheia de imaginação. Estar em comunicação *com*, mais do que *sobre*, o que foi visto abria uma transferência mais direta e criativa entre o público e o performer, uma troca na dimensão da qual vem a dança: a imaginação.

O modelo é a conversa: abordar cada dança como uma afirmação e responder dessa forma. A realidade do momento e nosso compartilhamento mútuo para criar esse momento não são condicionados ou domados de modo nenhum por chamar uma dança de um “trabalho em desenvolvimento”. O momento é ainda assim absoluto; o futuro que prevemos pode nunca chegar; as melhoras que buscamos são secundárias. Numa conversa, alguém diz a você: “eu amo você!” e você não responde dizendo-lhe para focar mais em sua pronúncia das palavras. Você diz: “eu amo você também”, ou alguma outra coisa assim. Então este experimento é um desafio para que nós estejamos no momento presente com o performer. Se a energia na dança de repente lhe lembrasse de ser jogado no ar quando criança, você poderia escrever: “pegue-me!”.

Ainda que meu sonho seja ter um encontro de todos os tipos de artistas, de todos os tipos de pessoa, a verdade continua sendo a de que nós como público uns dos outros somos primariamente dançarinos. E isso é, nós somos, uma mina de outro de atenção – atenção altamente desenvolvida – uns para os outros. Como dançarinos, nós somos hábeis em escutar – escutar nossas

A Fonte (em I.D.E.A.) | Chrstina Svane

sensações, o momento em que estamos, a transformação de energia através do momento, o nível de afirmação que lhe move quando você o vê. É este maravilhoso grau de escuta que nós trazemos conosco para cada mostra aberta. As danças são as pontas dos icebergs de nossa experiência. Elas são a parte que podemos mostrar.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 17, 1992. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, p 254.)

Esboçando técnicas interiores

Steve Paxton

Tradução: Diego Pizarro e Pedro Penuela

163

Que estranho nos darmos mal quer façamos, quer não façamos – pensei comigo mesmo, depois da Conferência Europeia de Contato em Berlim em 1988. Durante um evento de palestras, fui questionado: “afinal o que é Contato-Improvisação¹?” e hesitei na resposta. Eu estava sendo questionado por uma mulher com certo tom de provocação, na presença de um número expressivo de contateiros veteranos, público em geral e estudantes, e hesitei a fim de pensar como a pergunta deveria ser respondida para aquele grupo de pessoas. A discussão até aquele ponto tinha sido cheia de revisões históricas, elisões e comentários afiados sobre a pesada pegada americanocêntrica. Em resumo, os contateiros europeus consideravam-se usuários de segunda geração dessa forma de dança e queriam saber se eles tinham de passar por todas as etapas pelas quais os americanos tinham passado; sendo que

1 N.T.: Especificamente neste texto, que integra esta publicação, mas foi traduzido em uma colaboração anterior entre os tradutores, como opção para a tradução literal “improvisação de contato” para a expressão *contact improvisation*, optou-se por traduzi-la como “Contato-Improvisação”, com hífen. Expandindo a noção de contato para diversos níveis e conexões, inclusive energéticas, pode-se inferir que toda improvisação prevê contato em algum nível. Nesse sentido, a segunda opção parece mais precisa para nomear uma forma de dança e uma prática corporal específica denominada de *Contact Improvisation*. Ademais, a forma corrente entre praticantes de CI sul-americanos manteve a ordem das palavras como no original em inglês. A utilização do hífen indica a intrínseca relação existente entre as duas palavras unidas pelo pequeno traço que tudo conecta; seu uso segue as normas de utilização do hífen do novo *Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa* aprovado no Brasil pelo Decreto Legislativo n.54, de 18 de abril de 1995.

algumas pessoas que tinham vindo para a conferência sem experiência prévia apenas queriam uma explicação sobre o que era tudo isso, como funcionava e como melhorar e obter reconhecimento – coisas como essas, que seriam questões plausíveis em uma organização normal.

A revista que você está lendo agora vem trabalhando, entre outras coisas, há 15 anos para elaborar uma resposta básica para “o que é Contato-Improvisação?”. Como o tempo passou, a resposta foi se deslocando para além do âmbito da dança experimental, em direção a uma prática física aliada a uma série de novos estudos complexos do corpo e da mente. Cheguei a pensar o Contato-Improvisação como um evento físico melhor descrito negativamente – não é arte, não é esporte, não é a maioria das coisas que caracterizam a dança neste século. Mas detesto descrever as coisas de forma negativa. É exato, mas os místicos usaram isso primeiro e eu não gosto de recorrer aos seus artifícios, que foram utilizados para tentar informar os estudantes em conversas sobre o inefável.

Nós, por outro lado, estamos tentando descrever o corpóreo. Mas já não é mais fácil fazê-lo. É, de fato, cada vez mais difícil. Nós, agora, sabemos demais, ou pensamos que sabemos. O corpóreo parece ser um complexo de informações sociais, físicas, geométricas, glandulares, políticas, íntimas e pessoais, que não são fáceis de articular.

Em algum momento as coisas eram relativamente simples. Eu achava que sabia como esse trabalho, então sem nome, não devia ser descrito. Era para ser uma improvisação sem quaisquer apelos ambíguos à imaginação, porque eu não sabia precisamente o que “a imaginação” era (de fato, pensei que fazer este trabalho poderia me educar para os significados da imaginação, da improvisação etc.). Pela mesma razão não deveria haver nenhuma menção à sexualidade, à psicologia e à espiritualidade. Eu deixaria estas nas mãos dos especialistas e seguiria com o que parecia mais imediato – os sentidos e o corpo físico.

Pareceu-me que antes que eu pudesse começar a treinar os sentidos dos estudantes, algo tinha que acontecer em seus cérebros. Reconhecendo que nós não começamos a nos mover a partir do zero, que primeiro temos um desejo ou uma imagem para o pôr o sistema em ação, eu decidi que tinha

de trabalhar na área das imagens, mas com cautela. As imagens tinham que ser, como dizer... “reais”. Ou seja, elas não deveriam ser obviamente irreais.

O efeito de imagens obviamente irreais sobre o corpo é fascinante. Por exemplo, se lhe é dito para imaginar (que palavra!) que sua cabeça está preenchida com um gás mais leve que o ar, é difícil não responder com extensão do pescoço e com alinhamento postural. Por que tem de ser assim?

Isso pode estar relacionado ao tipo de mobilização que acontece quando estamos procurando um objeto perdido – primeiro, o pensamento do objeto, depois os movimentos dos olhos, a cabeça girando, ficar em pé, posicionar-se em diferentes direções, uma caminhada exploratória em busca de um novo ponto de vista ou para um possível local do objeto. Tudo isso desencadeado pela imagem mental do objeto desejado.

Aparentemente a suscetibilidade do corpo à imagem é inata, e com esta conexão inata o corpo pode responder a qualquer imagem que a mente apreenda. Mas isso é especulação sobre coisas que deveriam ser objeto de investigação. Sem uma teoria da imaginação para apoiar nossas investigações, pareceu-me que teríamos de improvisar sem gases fictícios na cabeça – se isso fosse possível.

De qualquer forma, eu tinha apenas uma semana para transmitir a ideia central antes que nós, um grupo de hábeis estudantes e eu, estivéssemos fazendo isso em público na Galeria John Weber na cidade de Nova Iorque a cada tarde. Essa pressão temporal significou que esse efeito das imagens no corpo seria uma ferramenta essencial para transmitir rapidamente os estados iniciais que permitiriam que esse dueto físico/improvisação se manifestasse o mais diretamente possível.

O primeiro trabalho foi apontar essa conexão imagem-ação. Em seguida, exercícios que a demonstram em várias partes do corpo tiveram que ser produzidos. Por exemplo, um exercício mental que eu dava enquanto as pessoas ficavam paradas em pé, e no qual elas se engajaram era: “imaginem, mas não façam, imaginem que vocês estão prestes a dar um passo à frente com o seu pé esquerdo. Qual é a diferença? Como se... Imaginem... (repetir). Imaginem que vocês estão prestes a dar um passo com o seu pé direito. Com o pé esquerdo. Direito. Esquerdo. Em pé.”

Neste ponto, pequenos sorrisos apareciam de vez em quando nos rostos das pessoas e eu suspeitei que elas tivessem sentido o efeito. Elas tinham seguido uma caminhada imaginária e tinham sentido o seu peso responder sutilmente (mas realmente) às imagens; então, quando “ficar em pé” foi dito, os sorrisos revelaram que eles entenderam qual era a graça. Elas perceberam que eu sabia sobre o efeito. Tínhamos chegado a um lugar invisível (mas real) juntos.

Ficar em pausa em pé foi útil. O acontecimento básico foi ficar parado e observar o corpo. Este foi um exercício em si, embora bastante redutivo. O que é exercitado aí, dentro do corpo parado em pé, é o hábito da observação: um movimento perceptível da consciência através do corpo. Dentro desse exercício existem encontros com partes do corpo que se manifestam ou que respiram enquanto observamos. Parece ser claramente um subsistema, a consciência, examinando outros.

Os outros subsistemas não são obviamente ligados à consciência errante, exceto pelo fato de que o encontro acontece no que se chama usualmente de “meu corpo”. A consciência como observadora considera os outros subsistemas como separados dela mesma.

A consciência pode viajar dentro do corpo de maneira análoga ao focar dos olhos no mundo exterior. Existe também uma analogia com a visão periférica, que é a percepção do corpo todo com os sentidos abertos. Saber essas coisas e praticá-las são coisas diferentes. Nós sabemos muito mais do que podemos praticar. Nós tivemos de decidir o que praticar.

Uma escolha foi focar nos pequenos movimentos que o corpo faz quando está em pé. Senti que eles eram exemplos de reações reflexas. Eles não eram dirigidos pela consciência observadora. Observá-los poderia treinar a consciência para compreender a velocidade dos reflexos sem passar por uma experiência de emergência, que é quando estamos mais frequentemente conscientes dos nossos reflexos.

Nós encontramos muitos exemplos de ações reflexas quando começamos a improvisar em contato, mas eles podem ser de pouca utilidade para nós, porque a consciência pode facilmente desligar da experiência desses momentos reflexos. Em outras palavras, podemos fazer alguma coisa sem saber que estamos fazendo. Isso preserva exitosamente a integridade do corpo, mas não treina a consciência; deixa uma lacuna no reconhecimento

da experiência. Poderia a consciência aprender a ver essas lacunas? Ou, se não, poderia a consciência ao menos aprender a observar calmamente ações reflexas durante os momentos de alta adrenalina?

Por que a consciência *plena* é tão importante para mim? Porque podemos sentir a consciência mudar de acordo com o que ela experimenta. Se uma lacuna na consciência ocorre em um momento crítico, nós perdemos uma oportunidade de aprender com este momento. Um apagão que dure frações de segundo durante um rolamento não é aceitável como consciência plena do rolamento, e a lacuna permanecerá embutida no movimento como parte de sua sensação global. Se a consciência mantém-se aberta durante esses momentos críticos, ela terá uma experiência deles, e ampliará o seu conceito para corresponder à nova experiência. Este quadro expandido se torna o novo terreno para a movimentação.

Minha especulação é a de que as lacunas são momentos em que a consciência vai embora. Não sei para onde, mas acho que sei por quê. Alguma coisa está acontecendo que é rápida demais para o pensamento. Por exemplo, a navegação pelo espaço é normalmente feita com a cabeça ereta e impressões visuais confortavelmente constantes, com a horizontalidade do horizonte permanecendo uma referência importante para a nossa orientação. Quando esta referência visual muda rápido demais para que a nossa (bastante lenta) consciência compreenda – como quando estamos girando, rolando, e em outros movimentos de “desorientação” – alguma coisa reflexa e muito mais rápida que a consciência assume o controle. Nós jogamos com este nosso duplo aspecto nos brinquedos de parques de diversões, ou na dança, quando estamos aprendendo a girar.

Penso que tontura e náusea são sinais de que nós alcançamos a fronteira entre estes dois aspectos do controle físico – consciente e reflexo. Quando nos demoramos na fronteira de propósito, nós nos tornamos nosso próprio experimento. Estamos submetendo os reflexos a estímulos de modo que nossa consciência possa vê-los saltar. Normalmente, a consciência escapa facilmente, os reflexos intervêm, e então se retiram novamente, como num piscar de olhos onde, na maioria das vezes, não nos damos conta de qualquer lacuna na continuidade de nossa visão.

A continuidade da visão é uma das diversas formas de saber “onde estamos”, e o não saber onde estamos é experimentado como sendo uma situação de emergência. Eu me pergunto: quantas vezes em um dia ou em uma hora nós nos reorientamos? De qualquer maneira, o Contato-Improvisação desafia constantemente a nossa orientação: visual, direcional, de equilíbrio, e em qual lugar do corpo a consciência está posicionada. O desafio para a orientação não se dá somente nos aspectos mais acrobáticos do movimento. Os estudantes ficaram nauseados algumas vezes ao observar seu espaço interno enquanto permaneciam parados em pé. Curiosamente, isso é provavelmente uma forma de náusea por movimento, a qual tem sido descrita como a situação de ter uma plataforma movendo-se sob os pés, mas com um horizonte estável. Na situação de permanecer em pé, experimentam-se os pés imóveis e a consciência em movimento dentro do corpo. Ao rolar ou girar, a sala parece (do ponto de vista dos olhos) mover-se, enquanto o chão permanece estável ao toque. O que eu tinha que fazer era resolver o problema da orientação de forma que a consciência pudesse ficar ciente do movimento. Um problema como o do ovo e da galinha.

Todos nesse grupo eram atléticos e muitos deles eram dançarinos, então provavelmente suas consciências já haviam sido informadas pelo movimento corporal. Mas eles não estavam sendo requisitados a fazer aquilo que eles sabiam como fazer. Eles estavam sendo requisitados a improvisar; a fazer (ou permitirem-se fazer) o que eles não esperavam. Nessas circunstâncias, técnicas de movimentos previamente aprendidas muitas vezes dificultam em vez de ajudar no tipo de manifestação desejada. Técnicas de movimento são úteis por outras razões, é claro, mas não para analisar as lacunas de consciência durante o movimento inesperado.

A consciência, sustentada por uma coleção de imagens e observações internas que se reforçavam mutuamente, tinha um trabalho a fazer. Ela não deveria pressionar o corpo, nem envolver-se em viajar no tempo para fora do corpo, para lembranças ou compromissos, porque estas trazem imagens que irão afetar também o corpo, distraíndo-o da improvisação em desenvolvimento. Nessa improvisação, era para a consciência permanecer junto com o corpo, em tempo real, e manter-se alerta. Ela deveria ser uma testemunha.

Este tipo de consciência – percepção da realidade física presente – é familiar para todos nós. De fato, a razão de sua utilidade é que ela é geralmente compreendida, embora aplicá-la requer escolhas. Sem um processo de seleção, somos confrontados com uma variedade tão grande de imagens físicas atuais, que somos inundados ao invés de ser guiados para uma prática.

Conforme os tipos certos de imagens começaram a ser encontrados, um *modelo de trabalho* começou a emergir em minha mente. Ele foi baseado em aspectos de uma experiência que eu tive enquanto trabalhava com outra pessoa, na qual um evento interessante ocorreu e foi confirmado por ambos. Momentos do dueto tipicamente manifestando-se como “acidentais” e como correntes fluidas de movimento foram prazerosos para ambos, altamente estimulantes e elementares. Com outros parceiros, mais confirmações. Valeu a pena buscar.

O modelo de trabalho foi estabelecido nessa experiência, assim como um desejo de articulá-la para que outros pudessem encontrá-la. Se outros a encontrassem, nós estaríamos possivelmente examinando um modo básico de comunicação entre os reflexos das pessoas em contato físico conforme elas se moviam. Essa foi uma ideia que precisou de duas pessoas para acontecer. Não era luta, abraço, sexo, dança social, embora contivesse elementos de todos eles. Essa experiência precisava de um nome para então podermos nos referir a ela sem conotações indesejáveis. Improvisação de Contato [*Contact Improvisation*]?

Para vislumbrar os exercícios, tomei como modelo de trabalho uma pessoa comum imaginária sem inibições físicas, sensoriais ou sociais. Era uma pessoa genérica com elementos positivos que eu tinha observado em diversos estudantes, dançarinos, praticantes de artes marciais e crianças. Encontrei tal ser nos meus parceiros quando estávamos fazendo “isso”: o fenômeno do dueto. Eu tinha sido tal ser para eles, aparentemente, quando eles também confirmaram a experiência. Tinha que ser um modelo relativamente simples, porque os usuários (os estudantes e eu) eram na verdade seres humanos funcionais com mais conexões neurais possíveis do que existem partículas no universo. Eu não poderia dar conta dessa dimensão, é claro, nem de outras evidentes complexidades humanas. Em termos de segurança do corpo em interações ativas com outro corpo, contudo, eu vi que poderia pedir aos

estudantes para se concentrarem no movimento e em sua sensação, e então sugerir que se concentrassem nas sensações de seu peso, *momentum*, fricção, o toque dos parceiros, a sensação do chão embaixo de seus corpos, e aprender a manter sua visão periférica do espaço. O modelo de trabalho tinha essas características e outras igualmente fáceis de entender. Estas visavam à segurança, não à improvisação. Lembro-me de dizer que a improvisação não poderia ser ensinada, embora pudesse ser aprendida.

Mas eu pensava que a segurança poderia ser ensinada. “Mantenham seus joelhos sobre os seus dedos”, por exemplo, é ensinado para estudantes de dança. Com as características do modelo de trabalho desenvolvido e entendido pelos estudantes, eu esperava que eles estivessem seguros mesmo estando de cabeça para baixo.

Eu pressionei. Fiz suposições. Presumi que poderia explicar as coisas diretamente para o corpo (“perceba a gravidade”). Presumi que o corpo sabia sobre o que eu estava falando (a gravidade, geralmente ignorada, entra em foco como uma sensação de peso).

Eu presumi que o corpo, tendo evoluído durante milhões de anos neste planeta, estava sintonizado antes com questões planetárias que criam nossos potenciais, e só depois com questões culturais que desenvolvem partes seletas desse potencial. Isso está alinhado com algumas teorias atuais sobre como nós adquirimos a linguagem. Nós nascemos com potencial para realizar a variedade de sons humanos e conexões de linguagem, mas somos guiados para o idioma específico da nossa cultura, e o potencial não utilizado enfraquece com o desuso.

Para este modelo de trabalho, a questão básica era – potencial para quê? O que a cultura tinha reprimido ou selecionado que podíamos recuperar? Nós podemos, com um pouco de experiência das nossas próprias subculturas, e outras culturas, entender algo que nossa cultura exige de nós para sermos incluídos: determinados gestos, modos de postura e comportamento – linguagem corporal, como dizem – que constituem atividades sociais e comunicações apropriadas, bem como as atitudes mentais associadas que adquirimos ou aspiramos para uma apresentação adequada de nós mesmos. De fato, a própria ideia de um si mesmo [*self*] é provavelmente uma construção cultural.

Nos esportes e na dança, as regras de comportamento físico são

alteradas a partir do comportamento social básico para envolver atividades compreendidas como estando fora da norma social, porém, permitidas de forma controlada. Essas atividades requerem modos de sensação diferentes daqueles requeridos pela linguagem corporal usual que nós temos de aprender para comer juntos ou frequentar a escola. O modelo de trabalho e suas características são como os esportes e a dança em relação ao que eles alteram da norma social. Entretanto, ele se distingue de um e de outra em relação ao modo como cada um é aprendido. O comportamento do Contato-Improvisação se desenvolve mediante sentir o movimento; na dança e nos esportes, mediante tentar o movimento e então deixar os sentidos acompanharem depois, ou não.

Sobre a forma como somos educados... Para não ficarmos presos demais nisso, podemos simplesmente notar que a maioria de nós aprende a se sentar imóvel e focar a atenção por horas a cada dia. O potencial perdido aqui é óbvio – movimento do corpo e variedades de sensação periférica.

Nossas modificações envolveram a investigação do espaço, tempo e massa com os sentidos em modo sensorial periférico: o espaço se torna esférico, o tempo é o presente, a massa é uma orientação variável à gravidade.

Ao conceber uma abordagem para este modelo de trabalho corporal, pulei despreocupadamente as restrições e tabus do tocar, porque as pessoas estão acostumadas a ignorá-los no metrô, durante os esportes, ou no consultório médico. E não enfatizei a natureza imprevisível da improvisação, similar a dançar em um chão constantemente instável, mas sugeri, pelo contrário, um *estado contínuo* de observar os reflexos. Deixar os reflexos descobrirem como lidar com o imprevisível.

Esse método teve como objetivo recuperar as possibilidades físicas que podem ter-se tornado dormentes; sentidos que nós fomos treinados a ignorar. Ao que isso nos levaria realmente? Soa muito agradável esta reivindicação e abertura, mas para onde essas mudanças nos levariam? Quem nós seríamos?

Quando começamos em 1972, eu mergulhei atrevidamente nisso tudo. As pessoas no grupo eram jovens saudáveis e alertas. Presumi que se não focássemos conscientemente em problemas, não os criaríamos, e, pelo menos, tais dificuldades como as que emergiram não teriam sido projetadas. Como eu disse anteriormente, as coisas pareciam mais simples então.

Era de se esperar que alguns desses estudantes iriam em algum momento ensinar para outras pessoas algo do que eles estavam fazendo e eu senti a necessidade de desenvolver este material de forma que eles estivessem conscientes dos mecanismos de ensino. Isso se resumiu em fazer com que conhecessem os princípios – físicos, mentais e culturais – enquanto os aprendiam. Nós tivemos os serviços de Steve Christiansen e sua câmera de vídeo e passamos horas, quando não estávamos trabalhando nos tatames, examinando os movimentos e nós mesmo, os movedores.

Isso foi muito útil. O vídeo era, naqueles dias, uma nova ferramenta para testemunhar o corpo/mente, e nos possibilitou enxergar momentos da ação quando estávamos operantes, mas não conscientes. Tais momentos, observados com a ajuda da gravação de vídeo ou observação atenta de um parceiro, podiam posteriormente ser examinados em ação. Pistas sobre a natureza das lacunas podiam ser notadas. Nós começamos a perceber onde as lacunas apareciam, a que ritmo, e um pouco a que frequência. Percebemos também momentos altamente irrestritos (e recordamos os sentimentos associados). E observamos duetos travados onde o movimento reflexo não era visto. Às vezes as pessoas pareciam cautelosas, incapazes de deixar o controle consciente. Desorientação, medo ou respostas habituais fixas eram notados.

No modelo de trabalho, eventos em que emoções e desorientações eram sentidas em conjunção com uma lacuna na consciência eram considerados sintomas de que os sentidos não estavam totalmente prontos para relatar o que estava acontecendo para a consciência e que, pelo contrário, eles estavam relatando para as partes reflexivas da mente e do corpo.

Eu não conseguia entender a cautela de alguns duetos. Obviamente estava faltando confiança. Com algum outro parceiro ou em algum outro dia isso tendia a mudar. Tudo o que eu podia fazer para lidar com essa situação era ter variações constantes de parceiros. Finalmente todos encontraram um dueto que os levou para os reflexos.

Quando propus técnicas de movimento que contrariaram às vezes hábitos arraigados de movimento: por exemplo, o rolamento do Aikidô, que é um rolamento em diagonal para frente, que chegou a nosso território desde o oriente. Na tentativa de fazer esse rolamento, os estudantes traduziram-no como uma cambalhota, o rolamento simétrico para frente que nós aprendemos

no movimento ocidental. Esse mal-entendido podia persistir durante um sem-número de repetições de exemplos e tentativas e era seriamente frustrante tanto para os estudantes como para mim. Se eles não pudessem localizar o que estava dando errado, decidi que era porque talvez nada em experiências prévias de movimento os tinha preparado para os princípios de movimento desenvolvidos nas artes marciais orientais.

Essas repetidas tentativas com o rolamento do Aikidô forneceram a primeira lacuna que observei. O ato de impulsionar o corpo para este rolamento é levemente assustador e muitas pessoas mantêm os olhos abertos antes e depois do rolamento, mas no momento em que estão recebendo peso no pescoço e ombros, mantêm os olhos bem fechados, e não estão conscientes de que isso está acontecendo.

Eu não resolvi este duplo problema a tempo da primeira apresentação, nem por muitos anos depois, apesar de os estudantes terem aperfeiçoado suas cambalhotas.

Apreendi que, antes que o corpo pudesse encontrar o novo padrão de rolamento, seria útil aprender as sensações produzidas por um rolamento de Aikidô.

As novas sensações e as partes do braço, ombro e costas onde as sensações começam no rolamento, poderiam ser exploradas sem entregar o corpo todo ao rolamento. Isso modificou a posição da consciência em relação ao exercício. Ao invés de colocar uma ação desconhecida contra uma ação habitual conhecida, que é tão similar que subverte a tentativa, o estudante encontra duas ações reconhecíveis. Uma é nova, experimental, mas compreendida através do modelo sensorial. A outra é habitual. Tendo sanado a primeira dificuldade ao estabelecer a diferença entre os dois tipos de rolamentos, em ambos os casos as lacunas da consciência poderiam ser identificadas.

Essas explorações se desenvolveram em novas abordagens técnicas. Foi possível notar que estas requerem que o estudante trabalhe com atitudes mentais úteis, bem como diretamente com o corpo físico. No exemplo acima, do rolamento do Aikidô, foi menos útil saber o padrão mentalmente e tentar intencionalmente fazê-lo do que se tornar um observador das sensações e trabalhar em cada bloqueio emocional, direcional ou habitual conforme eles surgiam.

A qualidade de consciência estava chegando ao foco. Não foi a consciência toda e nem em todas as possíveis interações, obviamente. Um modelo de trabalho para a consciência nesse caso é o queijo suíço. Nós o compramos em pedaços e não nos atentamos para os buracos, porque não os usamos. Eu estava tentando apontar para os buracos, assumindo que se um queijo suíço pudesse ser consciente dele mesmo, então as partes maciças eram um tipo de consciência e os buracos eram outro tipo, integrados à forma, à natureza do queijo inteiro. Entendo que não podemos levar esse modelo muito longe; o que pode ser uma vantagem para continuar com o movimento e sua interação com a consciência.

Conforme começamos a trabalhar para abrir os sentidos para o seu maior potencial, ficou claro que cada um deles possui imagens de diferentes naturezas. O queijo suíço acima, que é sobretudo uma imagem visual em cuja aparência estou me concentrando, ocorreu na minha mente e foi transferido para outra pessoa pela minha voz, sendo por isso uma transmissão verbal de uma imagem visual. O que era mais necessário em nosso trabalho eram imagens cinéticas que fossem tanto apropriadas ao modo do movimento como também verdadeiras (ao contrário da especulação sobre a consciência do queijo).

Os pequenos movimentos de ficar em pé “em pausa” que formaram a base desse tipo de investigação são verdadeiros; eles estão realmente lá. Mas eles são imagens ou sensações? Se os observássemos, seriam filtrados através da mente do observador e afetariam o corpo como as imagens o fazem? O sistema nervoso e sua mediação da postura em relação à gravidade tem a possibilidade de ensinar a consciência? E esta possui a propriedade de amplificar ou fortalecer essa mediação?

Considerarei que esta reciprocidade existia. Decidi que as sensações são o que nós sentimos estar acontecendo no momento, e que elas podem se tornar imagens quando nos damos conta de que as estamos observando. Isso sugere que a consciência pode ser consciente dela mesma – uma característica definidora – e que há uma utilização positiva para esta habilidade de se dividir em autoexame. Entretanto, a consciência não trabalha muito bem com o desconhecido, como foi revelado no rolamento do Aikidô. Ela parece precisar saber ou estar notando para poder direcionar-se a si mesma e ao corpo. A atitude de “testemunhar” pode mudar esta questão de controle interno. A

busca por sensações internas revela que “eu posso sentir os pequenos movimentos”. Então, nossa atitude começa a se modificar em direção a “o corpo se mantém ereto pelas constantes ações musculares reflexas em torno do esqueleto”. Primeiro nós sentimos os movimentos, depois podemos objetivar as sensações em imagens. O momento entre essas percepções pode ser tão curto quanto um hífen. Tudo o que digo acima sugere que há uma importante diferença entre saber-observar, e observar-saber.

Esses são os tipos de pensamentos que vieram à minha mente durante o período de trabalho de janeiro a junho de 1972. Ou para falar nos termos do trabalho: desde *Magnesium*, na Faculdade Oberlin, passando pelo período da primavera na Faculdade Bennington, onde nós identificamos a premissa, o fenômeno, até a apresentação do trabalho na cidade de Nova Iorque que eu chamei de *contact improvisations*. Estudantes das duas instituições (mais os membros da comunidade da dança do centro da cidade de Nova Iorque que estiveram presentes para assistir) se juntaram aos estudantes das aulas de Mary Fulkerson, da Universidade de Rochester. O grupo de Rochester estava menos familiarizado com esta proposta de movimento; e como Fulkerson estava ensinando-os a Técnica de *Release* por meio de um intensivo *trabalho com imagem*, a abordagem descrita acima foi desenvolvida a fim de alcançar esses estudantes mais rapidamente, para além do que tinha sido necessário na Faculdade Bennington.

Na Bennington, comecei apresentando as técnicas de Aikidô para os dançarinos ocidentais. Entretanto, logo parei de ensinar Aikidô e comecei a trabalhar com ferramentas específicas para as técnicas interiores. Embora técnicas físicas pudessem ser consideradas para o treinamento de movimentos específicos, o que esses estudantes precisavam era de uma visão da filosofia das artes marciais orientais sublinhando essas técnicas (ou uma substituição viável para isso). Isso configurou as bases para introduzir um tipo de improvisação que requer um estado de envolvimento pessoal e responsabilidade física com/para outra pessoa.

É necessário apontar que muitas das ideias sobre movimento que usei existiam antes deste estudo. Os ensinamentos da Técnica de *Release*, Aikidô e várias outras disciplinas físicas e mentais foram influências e foram ajustados de acordo com o meu entendimento naquele tempo no sentido de transmitir

os princípios de movimento da área de improvisação descritas pelas palavras *improvisação de contato*.

Além disso, para possibilitar que o movimento fosse realizado com segurança, vieram exercícios físicos criados para trazer as sensações que surgissem durante o voar, o carregar e ser carregado e para fortalecer fisicamente o corpo para esses extremos energéticos da forma. Força física era vista como um resultado de encontrar os “caminhos internos” corretos, isto é, os mais fáceis e mais eficientes. Estresse era desencorajado.

Estávamos começando a trabalhar no método técnico, um trabalho que continua hoje, em um esforço para descrever o que é Contato-Improvisação em seus próprios termos como um fenômeno de movimento em duplas bem como nos termos pessoais de um estudante, que pode, por exemplo, ter força física, mas debilidade espacial, ou habilidades de improvisação, mas que não confia em uma outra pessoa para entregar seu peso.

Sintetizando: imagens eram utilizadas para focalizar a mente e então dar a ela focos dentro das sensações do corpo.

As palavras não podiam ser ambíguas, nem hostis e deveriam ser informativas e compreendidas em geral.

As afirmações tinham de ser verdadeiras, óbvias, relevantes.

Falar era também definir o tom. Tentei simplificar as questões do corpo para que pudessem ser transmitidas para outro corpo. Movi a mente da minha boca para meu corpo, localizei questões e as relatei falando (eu supus) diretamente para outro corpo. A consciência do estudante foi solicitada a lidar com atitudes e observar o efeito da imagem no corpo e derivar a partir destes e outros efeitos observados dentro dos seus corpos; imagens que podiam ser nomeadas e, de outro modo, objetivadas, discutidas e ajustadas para a estrutura de improvisação.

Eu fiz diversas suposições. Para estudar algo como a improvisação, que é definida enquanto se faz, tudo o que você pressupuser vai afetar o resultado. Tentei atentar-me para quais eram esses pressupostos e deixar que o fenômeno explorado – o estrito campo da improvisação em que a comunicação ocorre através do toque com outra pessoa – guiasse as imagens definitivas para áreas apropriadas.

Esboçando técnicas interiores | Steve Paxton

Essa orientação nos levou a considerar todo tipo de coisas, tais como comunicação, emoção, psicologia, sexo, educação, desenvolvimento infantil, cultura, tabus, espaço, tempo e si mesmo [*self*]. Está tudo bem dizer que a pessoa é responsável por si mesma na improvisação, mas em minúcias isso é uma tarefa imensa. O trabalho de um improvisador nunca acaba. Tudo isso para explorar a habilidade da consciência de apreender o momento corporal e permanecer ali conforme ele passa.

para John Cage

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 18, 1993. Disponível também no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 1, 1997, pp. 255-260.)

Textos da revista Contact Quarterly

*Contact Quarterly's Contact Improvisation
Sourcebook, vol. 2*

Prefácio ao volume 2 do *Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook*

[Livro de consulta sobre Contato Improvisação da revista Contact Quarterly]

Nancy Stark Smith

Tradução: Pedro Penuela

Já faz 36 anos desde que as primeiras performances de Contato Improvisação – iniciadas pelo coreógrafo Steve Paxton – aconteceram em Nova York em 1972, e 33 anos desde que a primeira *Contact Newsletter* [Mala direta do Contato] foi fotocopiada para o uso dos dançarinos apaixonados por essa nova forma de dança.

Em homenagem ao CI25 – celebração do 25º aniversário do Contato Improvisação em 1997 – a revista de dança *Contact Quarterly* reuniu uma grande coleção de escritos sobre o CI que apareceram na CQ desde sua criação em 1975 até 1992. O interesse pelo *Sourcebook* – uma referência fantasticamente rica e variada para o Contato Improvisação – permaneceu alto, e apesar de ele ter sido pensado apenas para a celebração CI25, a CQ continua imprimindo-o desde então.

Desde 1997, o Contato Improvisação continuou se espalhando e se diversificando pelo mundo. Você agora pode encontrar aulas de Contato e oficinas, jams, festivais, divulgações, blogs, diálogos e eventos em todos os continentes, exceto a Antártica. O Contato é amplamente usado no treinamento em dança, na prática e na performance, e esse trabalho continua a encontrar variadas aplicações nas artes, performance, educação, terapia, recreação, e pesquisa, entre um amplo espectro de idades e populações.

Ainda que tenha se tornado impossível documentar completamente a profusão de atividades e pensamentos circulando dentro do trabalho do Contato, a *Contact Quarterly* tem incansavelmente tentado acompanhar. Duas vezes por ano, a CQ publica muitos materiais – poemas, fotos, artigos, relatos – de uma população crescentemente diversa de praticantes de CI. Das primeiras oficinas no Irã ou em Gana, aos primeiros festivais de CI no Japão, jams imensas em Buenos Aires, vinte anos de intercâmbios de professores na Europa, e “Convergências” na Austrália, a CQ tem tentado documentar a difusão desse trabalho e encorajar o diálogo sobre ideias, métodos e experiências ao longo do caminho.

Dez anos se passaram voando, e agora a celebração do 36º aniversário do Contato Improvisação, CI36, está diante de nós. É tempo para um outro *Sourcebook*.

Nesses anos desde o primeiro *Sourcebook*, a cobertura da CQ sobre o campo do Contato Improvisação se desenvolveu também. Há agora três colunas na revista enfocando o Contato: A seção de divulgações (*CI Newsletter*, 6 a 9 páginas cheias de relatos sobre as atividades de CI em todo o mundo); a seção *Still Moving* [Ainda em movimento] (4 a 9 páginas de “bate papo e diálogos sobre o CI” para um intercâmbio mais profundo); e desde 2000, a seção “Essenciais – Princípios e práticas básicos do CI”, uma pequena amostra de praticantes/professores experientes de CI oferecendo um princípio e/ou exercício único que eles consideram essencial, voltada para dançarinos que são novos nesse trabalho e ansiosos por dicas bem informadas sobre os aspectos centrais dessa forma de dança. Enquanto isso, a lista de contatos da CQ – que está sempre se expandindo, e é uma referência sobre onde encontrar aulas de CI e jams em todo o mundo – mudou-se para o *website* da CQ, onde ela pode ser auto-administrada e facilmente acessada.

Este segundo volume reúne material a partir de onde o *Sourcebook* / parou. Mas quando coletamos todos os materiais sobre CI disponíveis na CQ desde 1992, ficamos com um volume grande demais mesmo para o maior espiral de encadernação disponível, sem mencionar o nosso livro de bolso – e o seu. Essa abundância de fotos, escritos, desenhos, e poemas sobre o CI é uma evidência do enorme envolvimento e vitalidade deste trabalho. Em seguida começou a dolorosa tarefa de cortar e reduzir o volume para chegar

a um tamanho razoável. Os artigos que enfocam somente incidentalmente sobre CI terão de seguir esperando nas edições anteriores para que você os descubra ou para aparecerem em uma outra coletânea. Além disso, os quinze anos das *CI Newsletters* desde 1992 – recheados de histórias de eventos de CI e experiências – não foram incluídos neste volume. Qualquer praticante ou pesquisador sério do CI quererá consultá-los diretamente. Essa dificuldade em escolher é um embaraço de ricos, estamos honrados em dizer.

De uma única semana de performance em 1972, o CI floresceu até chegar a ser uma forma de movimento praticada por milhares ao redor do mundo. A CQ tentou representar a ampla diversidade de vozes que se beneficiam de e contribuem para essa forma esperando não somente documentar, mas também encorajar o intercâmbio dentro desse campo. Nós esperamos que esta coleção continue a informar e inspirar sua prática de Contato Improvisação.

Agradecimentos tremendos a Annie Sussman, que trabalhou por muitas horas e meses para juntar essas páginas e manter esse projeto em movimento com eficiência e bom humor. Sem Annie – e a estagiária Elisabeth Walker, que passou muitas horas reunido e organizando materiais antigos; e a designer Lila Hurwitz, que apoiou e preparou a coletânea final para impressão – este livro não estaria em suas mãos agora.

O grande volume e a diversidade de visões, experiências e expressões do Contato Improvisação contidas nestas páginas são atordoantes. Mas a desorientação tem sido sempre um aspecto essencial do CI, e o *Sourcebook II* não é uma exceção. Aproveite a viagem, e não esqueça de se manter em contato.

Junho de 2008

CQ/CI Sourcebook, vol. 2, 2008, p. IX.

Nota editorial

Nancy Stark Smith

Tradução: Pedro Penuela

Cedo em sua curta história, os duos de Contato Improvisação eram referidos como diálogos físicos, conversas. Nós falamos sobre essa forma de movimento como uma linguagem, e até mesmo nomeamos certos movimentos que eram recorrentes o suficiente para serem identificados, como por exemplo “58” (ou era “42”?), um lançamento, ou “órbitas”, onde um corpo circula ao redor da cintura escapular do outro. Mas, em sua maior parte, esses nomes foram feitos e usados somente por um tempo curto, nunca realmente alcançando o status de um “vocabulário”, sendo apenas modos convenientes de referência a um movimento por um tempo. Conforme a linguagem de movimento se desenvolveu e nossas percepções se tornaram mais articuladas, as imagens em palavras mudaram também, tentando permanecer tão flexíveis quanto os movimentos aos quais elas estavam se referindo. Foi importante e divertido poder discutir o que estava acontecendo na dança improvisada, mas pareceu também importante não sufocar o crescimento da forma por uma hipersolidificação da terminologia ao redor dela.

No mês de novembro passado eu tive a oportunidade especial de experimentar o Contato Improvisação como sendo uma linguagem. A Primeira Conferência Europeia de Professores de Contato, que aconteceu em Amsterdam, atraiu 25 professores de Contato, de 9 países. Ainda que o inglês tenha sido rapidamente estabelecido como a língua comum, havia necessidade de

tradução para pelo menos uma outra língua durante quase todo o tempo. Assim, era com grande alívio que íamos ao estúdio para dançar. Em contraste com o caráter fragmentado de nossas trocas verbais, a dança parecia macia como seda. O Contato Improvisação era, como foi ficando claro, nossa linguagem mais comum. Na dança, o humor, a inteligência e brilho de cada pessoa eram não somente reconhecíveis, mas acessíveis. Era claramente lá, no movimento, que a riqueza de nossas experiências como dançarinos e professores de Contato estava sendo trocada. Era ali que a conferência estava tendo lugar.

Semelhante a aprender qualquer língua estrangeira, uma vez que você possa fazer e ouvir os sons, palavras e construções principais, você pode começar a falar com qualquer um que conheça a língua. O treinamento inicial no Contato é, na melhor das hipóteses, uma preparação para poder participar dessa forma com autonomia, de maneira segura e inteligível, quanto antes possível. E, como a maioria das línguas, o Contato só pode ser realmente aprendido se usado. Na verdade, o teste verdadeiro do sucesso de um professor de Contato tem sido sempre se seus alunos conseguem fazer Contato com alguém que o aprendeu desde uma outra fonte.

No Contato, os movimentos nascem repentinamente e vem dos dois lados da conversa. Você traz à troca sua metade da história e seu parceiro traz a outra metade. A beleza de ser capaz de dançar com muitas pessoas diferentes é que cada parceiro tem uma peça diferente do quebra-cabeça e elas não se encaixam automaticamente. Você precisa improvisar para torná-las frescas.

Meu momento preferido da Conferência Europeia aconteceu perto do começo de um dos períodos de dança aberta. Eu me lembro de vir ao estúdio e encontrar algumas pessoas esparramadas no chão devaneando, dormindo ou só relaxando. Fiquei me perguntando se alguém iria querer dançar, incluindo eu mesma. Devagar, na meia hora seguinte, as pessoas foram chegando ao estúdio, e ficaram relaxando no chão e com suas sensações.

Como uma das anfitriãs desta conferência, e como uma professora de Contato veterana, eu estava particularmente sensível ao estado de energia baixo na sala, e me interroguei se deveria dizer ou fazer alguma coisa para

mobilizar em nós uma disposição para dançar. Então eu me lembrei de onde eu estava. Eu não estava dando uma oficina. Eu estava em uma sala cheia de professores de Contato, todos os quais tinham inevitavelmente encarado esta condição de inércia antes e tinham sem dúvida encontrado modos interessantes de trabalhar com ela. Eu me deitei, aliviada, feliz de estar ali, e curiosa para ver o que iria acontecer no espaço.

Eu me senti especialmente contente de estar lá na sala com todas aquelas pessoas dentro dela, só estando ali, sozinhas juntas, se aquecendo; eu gostei de sentir o ambiente que cada indivíduo gerava ao redor de si conforme se aquecia, cada um somando um aroma, uma qualidade ao espaço. Como amigos que confiam uns nos outros, nós nos demos o tempo e o espaço para ficarmos prontos (e disponíveis) para dançar. Nós estávamos claramente lá porque queríamos estar, e esse tipo de presença já era todo o encorajamento de que precisávamos para vir a dançar.

O que faz uma dançarina cansada levantar-se não é a chance de conjugar alguns verbos de movimento. A linguagem de movimento que chamamos de dança não é somente um modo de transferir informações com eficiência. É uma oportunidade de fazer contato, não somente com o parceiro ou com as forças físicas em jogo, mas com as forças criativas que transformam as palavras em poesia e o movimento em dança.

Nós superamos o desafio aquela noite como uma onda da maré. A princípio casual, a dança foi se tornando potente, trocas diretas de conhecimento incorporado; uma retomada do já conhecido e uma apropriação criativa dos desconhecidos; transmitindo a palavra, o tempo e a dança.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 11, no. 3, Outono de 1986. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, p. 1.)

Espelho na parede: uma visão de dentro de um dueto de contato

Jo Kreiter

Tradução: Maíra Simões Claudino dos Santos

Começa com uma travessia da rua para o estúdio que é às vezes gradual e não elaborada e às vezes dirigida por uma intenção meticulosa. Ao chegar lá, escuto minha respiração; reconheço algum desconforto no meu corpo físico e reconheço meu humor, energia, o grau de distração ou presença. Antes de entrar no movimento, eu me despojo até a imobilidade como uma de onde me lançar à deriva. Começo a explorar caminhos, procurando familiaridade para me aterrar, e também tentar experimentá-los como se fossem a primeira vez. Uma vez que me aterro, o movimento reverbera no fim dos meus membros, então se infiltra pelos próprios membros, e finalmente lava a minha espinha. A partir desse lugar, eu procuro um ritmo inicial, sabendo que ele pode assumir muitas mudanças conforme eu me movo.

Esses pequenos movimentos de chegada podem me levar diretamente a um dueto, ou eles podem dar a volta atrás a um segundo nível de quietude. O que é consistente, em ambas as experiências, é a meticulosa escuta a ambos os campos, interno e externo, da sensação; se eu sinto o calor de outro corpo, se eu me sinto hesitante em me conectar, se eu me sinto inseguro em como eu abordo alguém ou se eu sinto confiança, um convite, um desejo de falar a minha voz interna através do toque.

A substância de cada dança é multifacetada. Nas danças dirigidas pelo impulso cinético, vôo, suspensão, e abandono físico essa substância se

intersecciona com a vastidão em mim que é desimpedida pela reflexão interna. Essas danças sustentam menos imagens; a troca de peso não se derrama nos meus espaços internos. Essas danças são mais emocionalmente periféricas; alternativamente, o peso revela-se como uma ferramenta apetitosa para a exploração aérea. A energia torna-se o guia, embora eu esteja ainda no meu corpo, eu me entrego a essa carga afluindo rapidamente através de vias completamente aleatórias, imprevisíveis e subsequentemente deliciosas.

Então, existem outras danças, cuja substância desenha-se a partir de reservas internas. Essas danças dão-me uma janela para minha própria complexidade, porque elas começam no meu coração e crescem para fora. Nessas danças o mais frequente é começar na imobilidade; se eu estou em um lugar de entristecimento, estou mais suscetível a ter esse tipo de dança. O pesar torna-se líquido e derrama das dobras entre meus ossos. Se ele pode correr, seu derramamento é torrencialmente despreocupado; ardente. Se a dor origina-se de uma velha ferida, tem a textura de um resíduo – áspero, sem cor, às vezes amargo pela idade. Danças do coração são espacialmente menores, mas maiores em termos de explodirem os lugares microscópicos no corpo que armazenam memórias e uma profundidade de experiências.

Danças do coração se prestam à narrativa. Imagens entram e me transportam para um tempo e lugar alterados. Uma história se desenrola. Eu sou eu e também um personagem desenhada a partir de um estado alterado – uma voz que não vem facilmente à superfície no mundo consciente, mas que encontra uma abertura através do ritmo da dança. Nesses momentos, eu sinto minha criatividade em chamas. Eu me sinto profundamente conectada com o poder que é frequentemente não dito e enterrado em mim. Eu me sinto conectada com o meu parceiro – sabendo que nós estamos compartilhando experiências e que nossa atenção e presença são dirigidas a um único foco – mas sabendo também que nossa imaginação origina-se a partir de fontes amplamente diferentes, por isso nossa dança pode conter muitas histórias.

Danças do coração vem a mim só quando eu sinto uma grande dose de confiança. Eu já tive danças do coração com estranhos, amantes e aqueles entre essas duas coisas. Isso me leva a um entendimento de que a confiança na dança não vem a partir do conhecimento de uma pessoa em si, mas da presença – de encontrar-se com alguém que abraça o tempo, o espaço e o

movimento como um quadro sagrado para uma escuta contínua.

Eu também experimento danças que transitam entre danças do coração e danças cinéticas, mantendo uma linha que conecta cada segmento em um todo unificado. Essas danças mistas são não-lineares; suas mudanças não podem ser mapeadas. Existe um certo ritmo de esforço e descanso, mas eu não posso prever os lugares onde meu coração chegará até que ele realmente siga seu caminho para uma sensação perceptível.

Como em qualquer relação, eu não posso dar minha confiança, ao menos que eu saiba meus próprios limites. Minha prática de contato-improvisação tem me ajudado a aprender essa lição vital. Eu já tive danças onde senti um iminente senso de violação porque eu soube como honrar minha própria voz. A dança tem me dado a oportunidade para testemunhar brechas em meu próprio processo de reivindicação de poder. Por exemplo, terminando uma dança. Sentindo a necessidade para desconectar mas ainda não falando dessa necessidade, verbalmente e não verbalmente. E por isso me sentindo ultrapassada por uma dança que me levou além de onde eu quero ir. Minhas deficiências com a comunicação têm se enterrado profundamente em meu corpo, portanto, a dança é uma contadora de histórias; um espelho na parede. Suas fábulas são antigas, propícias, e repletas de metáforas.

Eu não posso me esconder quando estou dançando. Às vezes tento me esconder, e nesses momentos eu enfio meu corpo em um estado de fria cegueira – não conectado a nada vital ou vivo. Nas danças mais puras, no entanto, as exigências complexas da presença física não permitem o esconderijo e o movimento torna-se uma ferramenta para a busca da verdade de quem eu sou.

Em contato, eu valorizo a escuta, a disposição, a curiosidade, o riso, o investimento de emoção. Também valorizo o cuidado. Às vezes sou frágil ao ponto de quebrar, mas ainda quero me conectar com alguém, sentir-me parte de algo. É um grande desafio acreditar que um parceiro pode ouvir a minha fragilidade, já que há um certo terror na vulnerabilidade que se segue. Não é um estado de ser que eu procure voluntariamente. E ainda assim ele emerge repetidamente. Se eu me encontrar ignorando a vulnerabilidade armazenada no meu corpo, então eu estou apartada de uma parte da minha vitalidade e a dança perde potência. Danças que contêm esse tipo de traição interna são marcadas por artifícios. Elas não empoderam.

Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook, vol. 2

Alongar além do artifício. Isso, acima de tudo, é o que eu valorizo na dança... Encontrar um lugar de autenticidade nas multifacetadas combinações de mãos sobre os ombros, ombros contornando para baixo os quadris, quadris sobre uma saliência da coluna...

Encontrar um universo de sabedoria através do fechar e abrir camadas de um corpo com o outro... Encontrar coração, fogo e graça entre o balanço e o emaranhado de ligamentos, tendões e ossos.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 19, no. 2, verão/outono de 1994. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, pp. 40-41)

Coesão e não coesão: notas da *Harbin Jam* do Memorial Day de 1993

Barry Hynum

Tradução: Maíra Simões Claudino dos Santos e Diego Pizarro

Introdução

193

Na *Harbin Hot Springs Jam* de 1993, no fim de semana do feriado do *Memorial Day*¹, uma série de aulas informais e estruturas de improvisação me ajudaram a refinar uma polaridade com a qual eu tenho brincado já há algum tempo: o *continuum coesão-não-coesão*.

O termo coesão é livremente definido como ficar junto, em diferentes graus, como se estivesse colado. Em alguns casos, um parceiro parece pendurar-se em uma posição impossível como se estivesse colado em um ponto de seu parceiro, enquanto dançam Contato-Improvisação. Em outros casos, existe uma articulação no ponto de contato, permitindo que a pessoa sustentada gire como uma roda em torno desse ponto. Ainda, em outros casos, há um ponto de contato móvel que é mantido indefinidamente. Contato não seria contato sem coesão. Agarrar-se é uma forma de coesão excessiva.

Já a não-coesão é a tendência que os dançarinos têm de se distanciar. Isso pode acontecer de diversas formas. Se o ponto de contato é tido como

1 O *Memorial Day* é um feriado nacional norte-americano que acontece anualmente na última segunda-feira de maio e homenageia seus militares que morreram em combate.

o centro de uma roda, conforme esta roda gira as forças centrífugas podem fazer com que os dançarinos se separem. A força da gravidade também pode causar tal separação quando ela excede a resistência da fricção através dos pontos de contato. E, ainda, a espontaneidade dos dançarinos pode levá-los a se “distanciar” uns dos outros como parte da improvisação. Nesse sentido, a não-coesão pode ter uma qualidade evasiva quando um ou ambos os parceiros, por qualquer razão que seja, fazem a dança do “eu não quero tocar”. Isso seria o oposto de se agarrar.

Para mim, o equilíbrio do Contato-Improvisação é um fluxo e um refluxo entre coesão e não-coesão, ligação e não-ligação, integração e desintegração.

Os acontecimentos seguintes vivenciados durante a referida *Jam* alimentaram a materialização do meu conceito.

A estrutura de ataque/defesa de Karl Frost

Karl organizou uma estrutura que se relaciona muito bem com a discussão sobre caos do último número da *Contact Quarterly*. Nessa estrutura, um grupo com cerca de 35 pessoas caminha por um espaço retangular e, ao som de um sino, todos escolhem secretamente um defensor e um atacante. Cada um então se move de modo a manter o defensor entre si o atacante, o que se parece com dois ou mais epicentros que devem se formar, desintegrar-se e restituir-se de forma catastrófica até que o sino soe novamente (o que se parece um pouco com um exercício que Robert Ellis Dunn dava em suas aulas no *Naropa Institute*, em que um grupo de dançarinos podia vagar pelo espaço até que alguém gritasse “enxame”. O incitador poderia espiralar-se no lugar ou reunir-se com os outros, formando bolhas de dançarinos, ou, dependendo do movimento, rodopiar como uma corrente de água).

Outro participante sugeriu uma segunda estrutura em que os papéis mudavam ao som do sino. O atacante tornava-se o protetor e vice-versa. Visualmente parecia a mesma coisa, mas esta última era mais dinâmica.

O que eu percebi nessas estruturas foi o continuum entre coesão-não-coesão no espaço coletivo; uma pessoa poderia ficar relativamente perto ou colada ao defensor (coesão) e manteria uma grande distância do atacante (não-coesão).

Nas formas livres de improvisação, o equilíbrio entre coesão e não-coesão é visto como a facilidade e a flexibilidade no movimento para dentro e para fora do espaço vital (ou cinesfera) do(s) parceiro(s). Com uma preferência maior pela coesão, os parceiros se pareceriam mais com dançarinos de salão e manteriam mais ou menos a mesma distância, ou ficaram estreitamente colados dentro de suas cinesferas compartilhadas. Já com uma preferência maior pela não-coesão, o dueto se pareceria mais com dois solos, com maior distância entre os parceiros.

Preferência por regiões do corpo

A coesão e a não-coesão ficam mais complicadas à medida que as partes do corpo revelam diferentes tendências em direção à coesão, dependendo da habilidade, do medo, lesões corporais ou de lesões psicológicas associadas com determinadas partes do corpo. O exemplo mais simples é o da lesão corporal. Uma lesão em um membro ou no tronco geralmente causará um comportamento evasivo por parte do dançarino se o parceiro se aproximar da área lesionada. Tabus emocionais ou sexuais relacionados com uma parte do corpo podem também ocasionar tal comportamento. A não-coesão pode resultar da falta de habilidades ou devido a uma falta de sensibilidade e consciência de diferentes partes do corpo. Ao passar por posições desconfortáveis ou de pouca sensibilidade, é possível optar por mover-se rapidamente ao invés de demorar-se nelas.

A estrutura de resistência/passividade de Isabel Fine

Com o grupo da manhã, Isabel conduziu uma estrutura de duetos em que um parceiro deveria resistir ao outro de qualquer forma que quisesse. No papel do que resistia, eu me peguei movendo-me pelo espaço de forma suave, mas forçosamente mantendo a integridade e a direção da minha dança independente da atividade do meu parceiro. Quando trocamos os papéis, eu percebi o meu parceiro evitando o contato ao distanciar-se de qualquer ponto de contato. Um outro parceiro evitou todas as ofertas de apoio.

Isso é muito interessante para mim no contexto de uma improvisação não dirigida. Existem alguns dançarinos que parecem rodear os limites da coesão de forma lúdica a fim de criar uma surpresa. Existem outros que evitam certas partes do corpo pelas razões descritas acima. Existem ainda aqueles que são excessivamente coesivos, seja no todo ou em partes corporais específicas; eu vejo isso mais no homem solteiro em busca de uma mulher do que em qualquer outro. Outros, ainda, desenvolvem a dança ao comunicar-se claramente por meio de uma superfície ou elevação coesas no contexto de uma dança; o parceiro pode aproveitar ou não a deixa, mas a oportunidade é comunicada claramente.

Exercício do poste vertical giratório de Martin Keogh

Em Harbin, Martin conduziu uma oficina sobre voos. Um dos exercícios aconteceu da seguinte forma: uma pessoa girava em pé em torno do seu eixo central, enquanto seu parceiro tentava juntar-se ao movimento giratório por meio do contato físico e pela visão, tentando “alinhar-se” com o movimento. A pessoa que girava mantinha a sua direção em uma velocidade relativamente rápida, independente das tentativas do parceiro de juntar-se a ele. A relativa desconsideração que o poste giratório demonstrava ao parceiro em busca de alinhamento parecia ser não-coesiva.

Uma modificação coesiva mais óbvia seria o poste giratório “alinhar-se com” o parceiro. Nesse caso, isso significaria oferecer uma superfície ou uma alavanca para o parceiro logo que se encontrassem. Isso levanta um aspecto importante da coesão e da não-coesão, a saber, os alinhamentos ou ajustes realizados em um dueto.

Na oficina de Martin, o exercício que precedeu o do poste giratório foi uma proposta de coesão intencional. Um parceiro sentado no chão começava a rolar para trás e então para frente a fim de culminar em uma caminhada para frente. O parceiro que estava no papel do que deveria alinhar-se encontraria o ombro do parceiro logo na transição de cócoras para a posição em pé, então, ele acompanhava a subida até ser levantado do chão. Aqui os parceiros apresentam um lugar de encontro, onde eles podem brincar com as possibilidades do ponto de encontro. O ombro do parceiro em ascensão é a alavanca que fora oferecida, ou seja, um óbvio gesto coesivo.

Existem prós e contras nas orientações de coesão e não-coesão. Muitos contateiros veteranos com os quais eu tenho dançado parecem preferir a emoção e o risco que favorecem a coesão que ocorre como um evento aleatório sem proposta clara. O que parece disparar a sua imaginação é a ocasião de uma sincronia ou o surgimento aleatório de uma alavanca encontrada por um dos parceiros.

A coesão como um ímã e como um estabilizador

Quando parceiros se movem juntos oferecendo superfícies ou alinhando-se de modo a oferecer linhas claras de apoio, as superfícies ou as alavancas agem como ímãs. As superfícies de apoio dos dançarinos são como as superfícies iônicas das moléculas. O alinhamento visual e o movimento corporal em direção a superfícies assemelham-se a conexão ou coesão. Quando o alinhamento é ignorado visualmente ou evitado fisicamente, a dança assume uma qualidade instável com contatos ou conexões mais breves e inesperadas. A comunicação efetiva das superfícies ou alavancas parece estabilizar a dança de modo que a suavidade e a duração dessas conexões são acentuadas.

Mas parece chegar um momento no desenvolvimento de um dançarino de Contato em que a suavidade e a duração das conexões não são suficientes. Com o passar do tempo, a comunicação clara e a troca de papéis tornam-se muito previsíveis. Nesse ponto, alguns dançarinos parecem introduzir um tipo de aleatoriedade inteligente na improvisação. As superfícies passam a ser comunicadas propositalmente de maneira provisória como um tipo de desafio: “Você pode fazer algo com isso!?” “Claro! Você pode fazer algo com isso?!” Estas danças são o jazz do Contato-Improvisação, enquanto que a forma mais suave se parece com uma valsa do Contato.

Não-coesão, variações do ponto de contato e mudança de níveis

Mover-se estritamente de oferta em oferta, no intercâmbio de papéis de apoio, pode parecer e dar uma sensação um pouco monótona. Desse modo, uma certa dose de imprevisibilidade ou de caos pode levar a dança a surpresas deliciosas.

Três formas bastante conhecidas de introduzir variações são: a não-coesão, as variações de peso através do ponto de contato e as mudanças de níveis. Minha experiência prévia se baseia em formas de improvisação livre, por isso eu gosto de manter uma conexão com o meu parceiro através de gestos não orientados pelo toque, o que é uma habilidade das formas de improvisação livre. Assim, ao me encontrar em uma situação de não-coesão, eu me comunico com o meu parceiro através de gestos das mãos, do corpo, do rosto, das pernas e dos pés. Após a separação dos parceiros, muitas variações são introduzidas na exploração dos caminhos de volta ao contato.

Variando o peso através do ponto de contato, muitas coisas podem ser acrescentadas à dança. Em 1987, minha professora Darshana Ellis nos fez praticar diversas variações através do ponto de contato, tendo como referência uma escala de porcentagem do peso do corpo: de 10% como contato leve até 100% como totalmente entregue. Obviamente que é possível colocar 100% do peso corporal somente em um conjunto limitado de alavancas de suporte. Colocar mais peso em uma alavanca do que ela pode suportar, pode ocasionar situações de não-coesão.

Mudanças de níveis também acrescentam uma variedade incalculável para a dança de contato. Quanto mais alto o nível de apoio, como o ombro ou o braço estendido de um parceiro em pé, por exemplo, mais precário será o suporte. Encontrar caminhos de coesão de um nível para outro faz parte das maravilhas do contato-improvisação.

Eixos de coesão e não-coesão

Existem muitos eixos de coesão e não-coesão. Um bastante óbvio é o desconforto corporal (lesão ou fraqueza). Uma pessoa lesionada geralmente manterá uma “almofada de ar” em volta da lesão, de modo que qualquer movimento em direção ao machucado causará uma manobra de desvio, da mesma forma quando colocamos juntos polos iguais de dois ímãs. Manobras similares podem ser observadas quando os parceiros possuem qualquer desconforto sexual/sensual, quando possuem questões relativas a distância e intimidade, ou ainda quando possuem diferentes preferências entre suavidade e dureza (marcial/controle versus suavidade/fluidez).

De forma lúdica, uma pessoa pode estabelecer um eixo na dança e explorar. O uso das mãos é normalmente um tabu para iniciantes na interação do contato-improvisação, assim eles podem aprender a estar presentes com o resto do corpo todo. No exercício de Martin Keogh descrito anteriormente, o poste giratório está ludicamente em não-coesão, a partir do momento em que, propositalmente, ele não se alinha com as tentativas do parceiro de encontrar uma alavanca. Nesse caso, a não coesão é motivada mais por uma questão de atitude do que por uma questão física.

Contato percussivo no contexto da coesão e da não-coesão

É interessante observar o efeito das variações na coesão-não-coesão da dança sobre sua percussividade. Quando dois parceiros se dirigem com força ao encontro de um ponto de contato, pode acontecer um tipo de impacto percussivo e estremecido. Dois parceiros em coesão podem nunca ter espaço entre eles para que um impacto percussivo aconteça. Se uma pessoa é coesiva e a outra é evasiva, você verá uma dança de gato e rato que pode ter impactos percussivos quando o parceiro coesivo finalmente fizer contato com o parceiro evasivo. Incompatibilidade em preferências de coesão-não-coesão pode acarretar em falhas e impactos percussivos com o terceiro parceiro de todos os duetos, o chão. Com o desenvolvimento pela experiência, os contateiros parecem ficar mais suaves e menos percussivos em termos de acidentes e de inconsciência.

Dois tipos de controle: coesivo e não-coesivo

Os dois pólos do controle contínuo têm também componentes coesivos e não-coesivos. O controlador coesivo ficará bem próximo de seu parceiro e direcionará a dança pelo ponto de contato. O controlador não-coesivo vai controlar a dança afastando-se ou mantendo uma certa distância permissiva. Exemplos radicais dessas formas de controle são: (1) o dançarino que tem somente uma pressão através do ponto de contato (força total!); e (2) o dançarino que é leve como uma pluma e nunca realmente está lá para servir de apoio para o parceiro. Tenham em mente que não há nenhuma intenção de crítica

nessas descrições, nas quais o “eu sou” é sempre o lugar ou o invólucro a partir do qual eu posso continuar aprendendo. O contínuo coesão-não-coesão é apenas mais uma proposta para examinar e articular as preferências que afetam a forma que a dança de Contato tem.

A etiqueta do Contato

Na *Harbin Jam*, Julie Oak organizou um debate sobre a etiqueta do contato. Nessa discussão, eu percebi que a minha dança de Contato envolve um processo de amostragem em que eu testo os limites da coesão-não-coesão de cada novo parceiro. Então, após estabelecer esses limites, eu me demoro mais nas zonas permitidas e vejo o que eu posso fazer ao jogar com e entre os espaços seguros permitidos. Isso não é diferente de esculpir: eu faço um corte grosseiro do espaço permitido então refino a escultura enquanto a dança acontece, explorando as modulações possíveis, mas, sobretudo, respeitando os limites. Quando eu toco ou chego perto de uma parte do corpo carregada de evasão, percebo frequentemente a presença de uma hesitação ou de uma instabilidade, da mesma forma como quando os pólos de dois ímãs são colocados juntos. A não-coesão energética cria uma instabilidade que proporciona (provoca) risco e surpresa na confusão para se encontrar uma nova configuração estável. Assim, eu desenvolvi uma etiqueta que (1) procura estabelecer os limites dos pontos de contato aceitáveis e (2) que equilibra as dinâmicas de coesão-não-coesão dentro desses limites.

Pontos cegos

Eu acredito que nem todo mundo seja consciente de suas tendências de coesão-não-coesão. Eu sei que não fico consciente das minhas próprias tendências, exceto em alguns momentos transitórios. Eu acho que é muito mais fácil enxergar os padrões de outra pessoa do que os meus próprios, portanto, o trabalho com este contínuo seria melhor abordado com um parceiro ou com um professor/observador que esteja familiarizado com o contínuo e que possa apontar as facilidades ou as dificuldades em se fazer contato com o corpo inteiro ou parte por parte.

Ensino

Ao ensinar Contato, eu demonstro o básico da coesão e da não-coesão juntamente com outras habilidades. No processo de demonstrar a coesão e a não-coesão de um exercício, eu ressalto manobras excessivamente coesivas e não-coesivas, primeiro para garantir que haja consciência no comportamento e, em segundo lugar, para oferecer oportunidades de diferentes opções de exploração. Assim, eu garanto a abordagem consciente sobre possíveis alternativas.

Muitas vezes, os iniciantes farão manobras evasivas inconscientes, como na lacuna entre o peito e o quadril, o que resulta em “desvios” ou pulos do peito ao quadril versus um rolamento suave do ponto de contato através do peito, passando pela barriga até o quadril. A experiência com o toque em alguma parte previamente inconsciente do corpo pode variar de surpresas agradáveis (“oh! Eu não sabia que eu podia fazer isso!”) a explorações mais terapêuticas (“Nossa, isso dá medo!”). Eu pessoalmente respeito as memórias armazenadas em todos os casos de pânico associados a certas partes do corpo. Essa resistência ao toque geralmente diminui e melhora com o tempo à medida que o estudante se aprofunda em suas explorações no contato-improvisação.

Eu tenho um padrão que sigo em meus esforços de aprofundamento nas minhas explorações pessoais. Meus problemas com o fluxo têm duas discontinuidades básicas: muita coesão ou muita não-coesão. Em ambos os casos a exploração é parecida.

Quando eu dou uma aula e encontro algum aluno empacado ou muito fixado em lugares específicos, eu o coloco naquele lugar emperrado e passo a introduzir, aos poucos, elementos não-coesivos para soltar o grude que eles parecem ter naquele lugar. Nós exploramos vários caminhos que fluem desse lugar emperrado para outras configurações estáveis. Cada caminho possui particularmente suas próprias dificuldades, as quais se tornam habilidades inconscientes e são suavizadas pela prática.

Por outro lado, se eu percebo a mim ou a um dos meus alunos fazendo manobras rápidas ou pulando de forma evasiva sobre algum lugar enquanto dançam, esse local de não-coesão pode tornar-se então o assunto de alguma

exploração. Eu encontro formas de permanecer ou de introduzir alternativas coesas no contexto dos locais de não-coesão. Na dança, nós nos movemos juntos partindo de vários lugares estáveis de coesão para e através de pontos instáveis de não-coesão, de tal forma que nós nos tornamos conscientemente habilidosos em nossas interações dentro e ao redor dos locais de não coesão. Finalmente, através de exercícios e jogos, as manobras inconscientes rápidas e os impactos percussivos desaparecem.

A *Harbin Jam* da primavera de 1993 foi magnífica. Eu agradeço aos organizadores por este maravilhoso encontro periódico. Aconteceram muito mais coisas durante este evento do que as poucas questões que eu levantei. Confiram!

Nota dos editores:

Agradecemos ao Barry e a Lori por oferecerem suas ideias específicas de ensino, suas práticas e suas estruturas. Nós estamos ávidos por esse tipo de diálogo prático sobre Contato e eu gostaria de incluí-lo como um fundamento contínuo na coluna Still Moving. Curtos ou longos, por favor, continuem enviando seus depoimentos.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol 19, no. 2, verão/outono de 1994. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, pp. 42-45)

O homem na caixa: entrevista com Steve Paxton

Entrevista com Steve Paxton na Conferência
de Breitenbush, 1994

Respostas coletadas por Jess Curtis

Tradução: Pedro Penuela

A entrevista seguinte aconteceu na primavera de 1994 na Conferência-Jam de Breitenbush sobre “Contato Improvisação: a forma”, nas terras de Breitenbush no Oregon, EUA. A entrevista foi conduzida usando um roteiro estabelecido pelo entrevistado, Steve Paxton. Questões escritas eram dadas a Steve, que ficou sentado em uma pequena caixa em um canto do espaço, fora de nossas vistas. Steve respondia por escrito e a pessoa que fez a pergunta lia para todos sua pergunta e a resposta dada por ele.

Enquanto isso estava acontecendo, o restante das pessoas na sala participavam de uma discussão intensa sobre tópicos que variavam desde os diversos estilos de Contato praticados em várias partes do mundo (por exemplo, Costa Oeste, Costa Leste, Alemanha, Quebec) a questões de acessibilidade econômica, ética e valores dentro da comunidade do Contato.

A intersecção dessas duas discussões separadas e interrelacionadas era rica e estimulante. Eu tomei a liberdade de colocar as questões em uma certa ordem, porque elas chegaram até mim em uma pilha. Eu não dei o crédito às pessoas que fizeram as perguntas (exceto em um caso em que isso me pareceu relevante), porque nem todos se identificaram em seus papéis. (nota de J.C.)

ORIGENS / CI

O que o levou a inventar a forma que nós chamamos de Contato Improvisação?

Steve: Tendo-a notado (Eu não inventei nada além do nome e de um processo para estudá-la), eu notei que essa forma evoluía. O que você quer dizer com 'a forma'? Uma prática física feita por indivíduos? Duetos? Essas coisas acima se desenvolveram até ser uma rede.

Qual papel a percepção tem nessa forma? O CI é um estado da mente? Se sim, você poderia definir esse estado?

Toda disciplina começa com a percepção. Os estados da mente são causados por percepções e/ou os estados da mente determinam percepções.

O CI é um estado improvisacional da mente parcialmente determinado pelo estado improvisacional da mente de outra pessoa; o contato não é um estado da mente, mas um evento físico exterior. Essas duas coisas se interseccionam como dois círculos de ondas vistos quando duas pedras são atiradas em um lago.

204

Você considera que o CI está evoluindo como uma forma? Como?

Sim. 1. Inclusivo socialmente. 2. Tecnicamente.

a) Por que você acha que as pessoas têm tanto desejo/anseio por fazer CI?

b) Você acha que é possível que, por praticar CI, o corpo físico se modifique ao ponto de desenvolver uma adicção por contato físico?

a) O toque é essencial ao desenvolvimento da saúde da criança, à nutrição, ao desenvolvimento mental e à maturação emocional. Muitas pessoas não o receberam suficientemente, ou continuam a se beneficiar pelo modo como ele atua no corpo adulto.

b) "Adicção"? Somo adictos por preferir ar fresco ou comida saudável?

Existem livros ou vídeos sobre contato improvisação? Quais são eles? Como eu posso melhorar?

Pela prática. Livros e vídeos dão ideias sobre quais possíveis caminhos alguém pode intencionar praticar. Mas a primeira parte da prática é física. A revista Contact Quarterly contém a maior parte das informações.

Existe uma diferença entre a prática e a disciplina?

Não na prática.

Você disse antes que o CI está evoluindo tecnicamente... Você poderia elaborar isso, ou seja, o que você especificamente vê como avanços técnicos?

Você os ensina no trabalho em duos?

Eu os ensino no trabalho solo e não vou elaborá-los por escrito, mas somente fisicamente no estúdio.

Como você se sente sobre o CI sendo “usado” no campo da nova dança/dança pós-moderna?

Quem se importa?

Alguma forma de dança pode ajudar a trabalhar as habilidades do CI?

Todas.

A PEQUENA DANÇA

O que é a “Pequena Dança”?

Sintonizados com a gravidade, os reflexos organizam nossos esqueletos, alinhando pesos e proporções para manter nossa postura em pé. Notar a pequena dança dá à mente um caminho para sintonizar-se com a velocidade do reflexo.

Todos os movimentos involuntários são parte da Pequena Dança?

Movimentos do esqueleto.

Na Pequena Dança, o equilíbrio oscilante é somente um equilíbrio mecânico de pesos, alavancas e motores musculares, ou a psique também tenta encontrar expressão e reconhecimento de seus próprios estados no tensionar e relaxar da musculatura?

A pequena dança é somente a primeira definição que você deu. A segunda é o estudo de tais técnicas com instruções do tipo “imagine que você está dando um passo com seu pé esquerdo...”. Separar essas duas

coisas é instrutivo. (Minha teoria é que aprendemos muito pelo contraste). Na prática elas interagem entre si.

A respiração e o bater do coração são uma Pequena Dança?

Elas são manifestações ulteriores, mas diferentes, de outros aspectos da mente aos quais é negado acesso direto por parte da consciência, que, no entanto, pode inferir a existência de tais aspectos mediante evidências tais como esses fenômenos.

A “Pequena Dança” foi criada antes do CI, a forma, ou depois?

Antes.

Em qual estágio da sua vida de dançarino você estava nesse momento? (e por quais coisas você foi mais influenciado)?

Dança: Aikido, meditação, ginástica, técnica de improvisação, a tensão urbana de Nova York, arte abstrata, “forma” como um princípio de controle, o trabalho de Simone Forti, uma observação de Agnes Martin – “A única coisa da natureza deixada em Nova York é a gravidade”.

Se existe uma pequena dança do ficar em pé, existe uma pequena dança do estar sentado?

Sim, com a metade do comprimento.

A Pequena Dança pode ser refinada? Se sim, quais são os indicadores?

Um escopo cremoso, mas elástico e refinado de movimento.

Eu não sei como ensinar as pessoas a deixar sua pequena dança ficar maior como a minha. *[Esta questão veio de Emery Blackwell, que tem paralisia cerebral.]*

Seu exemplo é contagioso.

a) Caro dr. caixa, existe diferença entre dança e movimento?

b) Se sim, se uma pessoa não puder sentir seu esqueleto (por paralisia ou desatenção) ela ainda assim estará na pequena dança?

O homem na caixa: entrevista com Steve Paxton

a) Dame Peggy von Praugh já disse, “só é dança se for feito *en pointe*.”

b) Elas são dela, mas não estão nela.

FÉ NA FORMA

Você em algum momento perdeu a fé nessa forma? Se sim, o que você fez para encontrar o caminho de volta?

Não, eu não perco a fé nela, mas eu perco o entendimento dela às vezes. Eu esvazio a mente e olho de novo. O encontro de Breitenbush ajuda, também.

O Contato Improvisação é uma prática espiritual? Se sim, como os seus princípios podem efetivamente informar relações corretas no mundo?

Toda dança é (devido à consciência momentânea). Por essa razão a igreja expulsou a dança de ser considerada uma arte religiosa reconhecida. Sendo ou não espiritual – aparte essa questão – é um jogo que requer duas pessoas para ser vencido. Extrapole daí.

Qual função tem o CI na sociedade mais amplamente?

Tendo começado em centros urbanos, ele restitui a vida física desnaturalizada dos habitantes/ocupantes desses ambientes. Espalhando-se, ele habita um vácuo imposto pela grande necessidade da sociedade de influenciar os corpos físicos de seus membros; desfazer os nós da arregimentação libera o foco para antigos potenciais periféricos, desconhecidos, incognoscíveis e familiares. Uma forma de re-identificar o toque de um modo tão inocente e direto que pode facilmente transcender o tabu.

E sobre as metáforas... como para a vida?

E sobre elas?

Eu percebo as muitas camadas ou níveis ocorrendo ao mesmo tempo. Olhar para os detalhes, isto é, a Pequena Dança, dançar/processo/improvisar, isto

é, dar peso é dar *peso* – dar o centro é dar-se a si mesmo. Você é separado de mim ou parte do meu sonho?

Obrigado.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 20, no. 1, Inverno/Primavera de 1995. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, pp. 54-55.)

A questão do sexo

Lori B. e Steve Paxton

Tradução: Pedro Penuela

Lori B. e Steve Paxton entrevistam-se um ao outro sobre sexo e contato improvisação

no verão de '94, escrevi uma carta para a CQ e sugeri dedicar um número ao SEXO. eu tenho tido curiosidade sobre a relação entre o sexo e o Contato Improvisação desde o começo de minha prática dessa forma cinco atrás. em aula, nenhum de meus professores mencionava o sexo e eu achei isso estranho porque as pessoas falavam sobre isso regularmente fora da aula. eu não podia dizer se essa omissão era um reflexo do tabu cultural geral sobre o sexo 'consciente' (com isso quero dizer abordar o assunto de uma maneira clara, articulada e não ambígua) ou se a omissão era mais intencional e específica a essa forma de dança.

eu fui à fonte para investigar isso. Steve Paxton, originador do Contato Improvisação, concordou em ser entrevistado, com a condição de que ele poderia também me entrevistar. Isso explica parcialmente como transitamos da entrevista ao diálogo.

nós fizemos três sessões em março de 1995, durante e logo depois da Breitenbush Jam no Oregon. nossos encontros resultaram em uma montanha de material – sobre sexo, CI e uma série de outros tópicos. essas conversas criaram uma oportunidade muito ansiada para mim de esclarecer, amplificar e

continuar explorando meus sentimentos sobre o Contato Improvisação e sua relação com o sexo, com a comunidade e com a mudança social.

em maio de 1990, eu me formei na Universidade Columbia com um mestrado em trabalho clínico social. tinha voltado a estudar depois de um hiato de doze anos da educação formal. também completei uma formação de três anos no Rubinfeld® Synergy Method, um sistema de psicoterapia corporal integrando Técnica Alexander, Método Feldenkrais e Psicoterapia Gestalt.

naquele verão, eu fui atraída a uma festa de pingue pongue em um estúdio no centro de Manhattan. o jogo com minha dupla foi animado, hilário e muito livre na forma, em grande medida no chão e fora da parede. eu perguntei sobre meu parceiro e ele se identificou como David Hurwith, um dançarino e professor de Contato Improvisação. eu perguntei: “o que é Contato Improvisação?” o resto, como dizem, é história.

David se tornou meu primeiro professor de Contato e, duas semanas depois, ele me levou para a Virgínia Ocidental onde eu fui iniciada plenamente no meio do Contato na Jam da Costa Leste. depois de minha primeira noite tímida, eu comecei a dançar no grupo e soube que tinha tropeçado em algo muito importante. o senso dinâmico de comunidade que eu experienciei lá, o sentimento profundo de algo tribal, criaram uma sensação notável de volta para casa. senti o abraço de minha sensualidade e sexualidade. esse sentimento de comunidade continua a ser uma característica de muitos ambientes onde essa forma é praticada.

o toque era um valor central em minha família. fui criada por um filósofo e uma pediatra. ambos os meus pais eram nudistas e sensualistas muito comprometidos, minha mãe era profundamente enraizada no Corpo, e ela iniciou meu pai na vida dos sentidos. ela adorava a natureza, música, jardinagem, dançar, comer e sexo (não nessa ordem).

como uma médica de bebês, minha mãe se comunicava com seus pacientes principalmente pelo toque. seu método era fortemente intuitivo e sua percepção do mundo era amplamente cinestésica. ela defendia praticar medicina com seus ovários. quando jovem, ela foi a uma terapeuta reichiana por um tempo e este trabalho modelou alguns de seus valores primários. minha mãe sofria com as atitudes negativas em relação ao sexo em nossa cultura e se incomodava especialmente com o modo como as crianças são levadas a se envergonhar de sua sexualidade.

meu pai, filho de imigrantes poloneses, acreditava absolutamente no contrato social: uma noção de que devemos retribuir à sociedade por tudo aquilo que ela nos deu. ele instilou essa ideia firmemente dentro de mim, o que sem dúvida contribuiu com meu desejo de prestar serviço, de mudar o mundo, e de me ver (talvez de maneira inflada) como uma visionária. eu trago esse esquema simples como um contexto sobre quem eu sou e como aconteceu de eu ser uma pessoa que quer mudar o modo como o mundo vê o sexo.

por causa de quem eu sou, eu vejo a prática do Contato Improvisação como um veículo, e possivelmente um agente, para a mudança social. o CI é um condutor poderoso tanto para a expressão como para a comunicação. acredito que ele seja um canal e um repositório de valores. e é também um meio incrível para metáforas.

o sexo está muito presente em minha dança, não está especialmente no que me conduz quando danço, mas é um centro de energia e uma força maravilhosa. é um aspecto da vitalidade integral do corpo.

acredito que o que fazemos afeta o mundo. é possível que as pessoas dançam essa forma sem ter a intenção de mudar o mundo, mas suspeito que o mundo é transformado sempre que as pessoas dançam essa forma. o Contato Improvisação é uma atividade subversiva: em sua prática mesma, ele desafia as pessoas a investigar sua relação com o toque, a intimidade, a sensualidade e o sexo.

o que segue foi bastante editado, reencaixado e elaborado arduamente. muitos ramos fascinantes foram cortados em nome da coerência e de focar na essência. estive muito curiosa sobre a experiência de outros dançarinos, movedores e trabalhadores do corpo sobre como o sexo afeta a comunidade, quanto afeta a prática, e sobre as ramificações sociais do sexo. é minha esperança que futuros diálogos sejam estimulados. [L. b]

LORI: *gostaria de falar com você sobre a relação entre o sexo e o Contato Improvisação. fiquei curiosa pelo fato de que nenhum dos meus professores jamais mencionou o sexo ou sentimentos sexuais ou excitação sexual nem nada ligado à sexualidade como parte de sua introdução a essa forma de dança. estudei com várias pessoas e frequentemente ouvi as pessoas conversarem sobre sexo em jams e em todo lugar onde estivessem praticando, mas nunca*

ouvi meus professores sequer aludirem a isso. então fiquei curiosa sobre se isso tinha algo a ver com o originador da forma. é por isso que estou aqui.

STEVE: Bem, eu costumava falar sobre isso. E eu diria que o Contato tem aspectos do toque que são como aqueles no sexo, assim como outras coisas têm. É uma mensagem, tocar. E essa é, eu acho, a conexão. As pessoas falando sobre isso, o que elas falam?

Lori: *A pessoas falavam sobre o que acontecia quando elas ficavam sexualmente excitadas quando estavam dançando Contato. Falavam sobre relacionamentos em que entraram ou encontros sexuais que tiveram, não como um resultado da forma, mas por estar em contato próximo, e que de algum modo emergiram da sensualidade e da permissão...*

Steve: Qual permissão? De tocar?

Lori: *Sim, com certeza. Não é permissão, é na verdade...*

Steve: ... uma instrução. (risada)

Lori: *o lado sombrio é as pessoas falando sobre ir a uma aula de Contato ou jam, e se sentirem violadas, não tendo instruções explícitas ou encorajamento para manter limites claros. Quando você disse que você falava sobre sexo, isso foi logo que você começou a ensinar? Gostaria de um pouco de história.*

Steve: Bem, eu comecei a ensinar em 1972, para um grupo de 17 pessoas, que eu selecionei. Eu achei que eles eram um time de excelentes atletas que não se machucariam experimentando essa forma. Eles eram jovens, a maioria nos seus 20 anos...

Lori: *Quantos anos você tinha?*

Steve: Eu tinha em torno de 32. A Improvisação antes do Contato, tal como eu a havia experimentado, estava em todo lugar. Podia significar qualquer coisa.

A questão do sexo | Lori B. e Steve Paxton

Tendia a significar expressão de movimentos baseada na emoção... E eu estava buscando um modo de, de certa forma, delimitá-la. Estava interessado em definir a palavra por mim mesmo. Com essa forma [o Contato Improvisação], um tipo de improvisação foi causado – era baseado no toque e era uma comunicação em duas vias em todo o tempo. As pessoas estavam tão ocupadas se comunicando e sentindo e agindo tudo ao mesmo tempo que elas não podiam prever muitos de seus movimentos, de modo que só tinham de reagir. Era um acontecimento com uma mente muito presente, e lançou ao espaço ações que em grande medida não eram intelectuais ou predeterminadas.

Lori: *Quando você disse que você começou a “ensinar” a forma em ’72, você já tinha experimentado em si mesmo?*

Steve: Eu trabalhei por dois anos em um solo, que tinha a intenção de liberar meus movimentos e me habituar ao que agora chamo de “movimento esférico”. Eu acho que estava trabalhando nessa ideia. E tentei transmitir isso a alguns homens no *Oberlin College* em uma aula. Esse trabalho tornou-se a performance chamada *Magnesium*. Durante aquele evento houve um monte de testagens sensoriais e desenvolvimentos e um monte de colisões. Para tornar a colisão segura, eu tinha de ensiná-los como rolar, como colidir no ar e cair juntos, e coisas como essas.

Lori: *E eram essas coisas que você já sabia?*

Steve: Bem, das artes marciais. Eu tinha de reunir toda a informação que eu tinha sobre o corpo. Tinha de reunir materiais do yoga, meditação, aikido e da ginástica, para entender como essas coisas deveriam ser direcionadas. Como era possível ensiná-las? O que eu preciso saber sobre os alunos a fim de guiá-los a ir adiante na esfera e para a interação com uma outra pessoa?

Lori: *O que eu vi no vídeo de Magnesium era bastante atlético, todos os lançamentos e pegadas nos colchonetes. Você estava trabalhando com contato lento naquele momento?*

Steve: Não. *Magnesium* aconteceu em janeiro de '72. Eu comecei a trabalhar muito mais lentamente na primavera daquele ano no *Bennington College*. O evento performativo seguinte aconteceu em junho com estudantes das faculdades Bennington, Rochester, Oberlin e dançarinos de Nova York.

Lori: *De gêneros mistos?*

Steve: Sim, gêneros mistos. E um relacionamento amoroso se desenvolveu naquele grupo. Acho que ele partiu da qualidade erótica do toque deles. Eu pude assisti-los trabalhando nessa forma, que é tão baseada na cooperação e no toque e na comunicação e em um tipo de consciência quase extra-sensorial de outras pessoas.

Mas meus sentimentos eram, e ainda são, de que eu não sou alguém que sente que entende o sexo. Eu presumo que seja uma viagem de cada um, e que quando pessoas maduras vão a uma sala para fazer uma forma baseada no toque, elas atravessam todas essas viagens. Eu não tenho certeza se é responsabilidade dos professores ou da forma... Quer dizer, nós não somos um grupo de psicoterapia...

Lori: *Acho que essa é uma grande questão, essa questão da responsabilidade. Por exemplo, vir a um ambiente de aprendizado que é, por definição, hierárquico...*

Steve: ...Sob essas circunstâncias, qual responsabilidade eu tenho sobre sua sexualidade?

Lori: *Bom, essa pergunta pode ser incluída em: qual responsabilidade você tem sobre meu corpo que dança? Claramente há um limite para isso, mas como professora, eu me sinto responsável por criar um enquadramento. Obviamente em uma jam é diferente (ainda que talvez a comunidade necessite se responsabilizar por criar um enquadramento...). Em um nível eu penso: "oh, o Steve está certo, essas coisas sexuais são externas." Mas considerando que o toque tem sido tão marginalizado à arena sexual em nossa cultura, ele é instantaneamente evocativo sexualmente. E o toque é o fundamento do Contato Improvisação.*

Steve: Então isso tem a ver com o enquadre que é criado. O enquadre que eu criei é um com forte ênfase em palavras como gravidade, *momentum*, atrito; forte investigação sobre os sentidos, os sentidos de cada um... A segurança física tem sido principalmente aquilo sobre o que eu quis ser responsável.

Nos anos bem no início, eu estava tentando somente que a forma pudesse se manifestar nos corpos de diferentes pessoas de modo que elas pudessem praticá-la com segurança. Eu não tinha certeza de quão segura ela era. Não havia visto nada parecido ser ensinado. Eu não tinha modelos. O Aikido é um pouco parecido e eu notei no Aikido que o tatame é bastante caótico em grande parte do tempo. Uma das coisas que parece um princípio no Aikido é que cada um é responsável por seu próprio caminho – por não colidir. Por tanto, a experimentação em *Magnesium* era tornar as pessoas conscientes de todas as direções.

Depois, eu dei instruções claras, começando geralmente com a cabeça – que é um lugar de toque levemente não-sexualizado – duas pessoas rolando suas cabeças ao redor uma da outra enquanto estão em pé. Trata-se de um ponto de contato, e esse ponto de contato tem parâmetros, leis físicas, e esses parâmetros são que ambas as pessoas estão sentindo exatamente a mesma pressão a qualquer momento, sentindo exatamente as mesmas mudanças, e sentindo exatamente a mesma superfície – a quantidade de pele que está tocando uma pessoa está tocando a outra. Agora, o foco mental de cada pessoa é somente sobre aquele ponto. Então você tem o foco de ambas as mentes a uma distância de apenas algumas células uma da outra. Assim, esse modelo físico é estabelecido no corpo, e ele rola da cabeça até tecidos macios, tecidos mais eróticos.

Agora, eu tenho duas formas de pensar sobre como discutir o corpo embaixo, embaixo do pescoço... (risadas). Uma é que às vezes eu sinto simplesmente que o sexo é a única energia que está realmente acontecendo e tudo o mais é periférico a isso. E outras vezes, eu digo a mim mesmo que o sexo tem sido tão imposto nesta cultura, que realmente precisamos fazer uma pausa, e voltar a uma experiência sensorial que não é sexualizada.

Muito do meu pensamento sobre o Contato vem de assistir aos animais se desenvolverem. Uma vez eu tive dois filhotes de gato. Eles adoravam tocar e lambe um ao outro, um monte de pulos e lutas, e também só deitar juntos

e rolar um no outro, dormir juntos. Havia esse continuum de toque nas vidas deles. Então eles ficaram um pouco mais velhos, e estava claro que uma parte da atividade era preparação para a caça. E então a atividade mudava para o erotismo, preparação sexual. É só uma coisa geneticamente programada, eu suponho. Eles não estão improvisando, estão? Eles estão apenas atuando e aprendendo, e o movimento está ativando diferentes partes do cérebro e existe um caminho de desenvolvimento que eles seguem.

Então, com o Contato Improvisação, eu acho que estou tentando levar o corpo humano de volta a um tempo em que talvez a sexualidade era mais inocente e menos programada para o prazer e para a procriação. Voltar lá e tentar recapitular o que talvez tenhamos perdido quando nosso desenvolvimento foi parado porque entramos na escola e um tipo de rigidez veio a nossas vidas – uma negação realmente intensa do corpo. Quero dizer, por ficar sentado por horas e horas.

Para mim o que foi perdido foi a chance de nos atirar uns aos outros em um ambiente e desenvolver outros centros no cérebro para nossa sobrevivência: nós necessitávamos da esfericidade, nós necessitávamos escalar, nós necessitávamos nadar... Nós necessitávamos que os sentidos se abrissem em um grau extraordinário a fim de estar conscientes do ambiente ao redor o quanto possível, e de sermos capazes de manter essa consciência com um tipo de atenção como do zen.

Então, eu estava tentando voltar a isso. Esse é o enquadramento que tento fazer, um lugar de quietude incrivelmente refinada, com grande paciência, com muita atenção ao que está acontecendo no corpo. Esse lugar não exclui a excitação sexual, mas eu penso que o sexo é somente uma parte do espectro. Somos incrivelmente focados nele, somos muito genitalizados nessa cultura. Penso que se fosse olhar para a coisa toda desde uma perspectiva sexual, eu diria que eu quero que as sensações sexuais estejam ao longo de todo o corpo e sentidos, ao invés de somente na virilha.

Lori: *Isso é consistente com a sexualidade infantil – e também com a liberdade em relação à consumação¹. Não há absolutamente nenhum objetivo na experiência da sexualidade infantil; não há modelo para o que supostamente tem*

1 No sentido de uma finalidade da experiência sexual, como o orgasmo e/ou a procriação. (N. do T.)

que acontecer – não há orgasmos concebidos como ponto de referência, nem formação de casais, nem casamento. Quando eu digo que meus professores de Contato não abordaram o sexo, eu não tenho a intenção de culpar ninguém por falhar em corrigir o que a cultura estragou. É só que às vezes, na minha empolgação com nossa subcultura, eu imagino que poderíamos ser capazes de resolver alguns grandes problemas.

Steve: Acho que de fato resolvemos alguns. Pela minha experiência, depois de todos esses anos da jam em Breitenbusch, apesar do incidente em que uma vez uma pessoa tocou uma outra inapropriadamente, as pessoalmente realmente confiam umas nas outras lá. Há uma quantidade incrível de toque muito casual, muito amigável com pessoas que você não conhece bem. A forma em geral parece continuar a não ser tão atravessada pela neurose sexual.

Lori: *Concordo com você – muito da esperança que eu tenho, e que obviamente você tinha, em termos do enquadre sobre o qual estávamos falando, se realiza em nossos encontros. Eu de fato espero que nós possamos fazer melhor aqui (na comunidade do Contato). Você está dizendo que nós estamos fazendo isso diferente do que a cultura faz, ao não enfatizar o sexo. Mas não falar sobre não gera mudanças.*

Eu concordo com você que alguns aspectos são diferentes no Contato – as pessoas têm nele uma forma para acessar o tipo de energia de que você estava falando, esse tipo de inocência. Mas nós ainda vivemos nesta cultura e a sombra da sexualidade persiste em larga medida. Há uma enorme desconfiança sobre o corpo, e ela funciona como uma forma de controle social.

Você acredita que a percepção sobre o sexo está sendo mudada por meio de nossa dança? Você pensa que as pessoas saem desta comunidade e vivem de uma maneira diferente no mundo?

Steve: Não sei, mas acho que estamos estudando algo juntos. Acho que estamos nos estudando e estudando essa forma e estamos estudando avenidas para envelhecer sem perder o corpo, sem perdê-lo para a insanidade sedentária desta cultura. Esse trabalho exige uma incrível quantidade de material para ser escavado. É um minério bruto, não é uma coisa refinada. É como a *bauxita humana*.

Lori: *O Contato Improvisação como uma forma?*

Steve: O Contato em si mesmo. Eu tenho dito a mesma coisa por vinte cinco anos... é um material bruto. Então eu fiquei um pouco incomodado quando percebi que as pessoas estão pegando esse material bruto e aceitando-o como é. Então estou agora tentando trazer de volta ao mundo do Contato a ideia de que há material técnico aqui para ser estudado. E a razão para estudá-lo, para adotar um ponto de vista técnico, é que esse ponto de vista é o caminho para sair do paradoxo da improvisação: o que fazendo quando você cai em seus próprios hábitos? Como sair deles?

A técnica é o caminho para sair. Lembra quando eu disse que quero voltar a esse lugar inocente? Bem, eu também estou saindo desse lugar inocente olhando para ele tecnicamente. Em meu ensino do Material para a Coluna agora, acho que estou dizendo: "OK, agora, o que a coluna está fazendo e como eu posso tornar essa coluna mais disponível para as pessoas, e o que precisamos saber sobre a coluna e o modo como ela funciona?" E, é claro, você não pode isolar a coluna do resto do corpo, então de repente você entra em tudo isso: "Bem, o que é um braço? O que é uma perna?" Então, atualmente, estou redefinindo esses termos. Colocando-os como material de aula.

Lori: *Quando você está ensinando Material para a Coluna, você faz algum tipo de avaliação, seguindo quem está na aula?*

Steve: Sim, um monte de avaliações. Eu passo o primeiro par de dias fazendo um trabalho em que estou olhando para os alunos, tentando ver como pode ser sua consciência do espaço. Abordo as coisas muito lentamente e assisto como eles trabalham...

Lori: *Você já esteve em uma situação de ensino em que alguém veio e disse: "sinto que esta pessoa está tocando de modo inapropriado, ou me tocou de modo inapropriado?" Eu já ouvi falar de muitas situações assim.*

Steve: Ninguém nunca me disse isso... Bem, eu lembro de uma coisa, quando um grupo de mulheres se uniu e falava sobre um homem, e elas me incluíram

na discussão, Ele era alguém que estava justamente tendo problemas, e elas conseguiram fazê-lo superar isso, elas conseguiram que ele fosse além do toque sexual.

Lori: *Isso é interessante. É tão carregado. É etiqueta? É ética? Como podemos falar essas coisas para um parceiro? Diferente de alguns tipos de atividade física que podem ser descritas de uma maneira direta, o toque envolve intenção. Eu acho que existe uma linha fina que torna difícil dizer se eu tenho ou não uma intenção sexual quando toco você.*

Também, uma questão de gênero histórica aparece. As mulheres têm sido por tanto tempo acusadas de atrair atenção indesejada pelo modo como se vestem, como andam. Então existe sempre o medo de que de algum modo, como mulher, eu desperte essa atenção sexual só por estar pondo meu corpo perto de você. Existe também a possibilidade de que eu só esteja imaginando. Então acho que há uma confusão para as pessoas sobre se elas estão imaginando que algo sexual esteja acontecendo e sobre qual papel elas inadvertidamente estão tendo nisso.

Steve: Talvez as pessoas não estejam tão inseguras sobre se isso está acontecendo. Talvez elas percebam que isso vai acontecer e então isso seja dispensável.

Lori: *É verdade. Olhe as ereções, por exemplo. Em uma dança, algumas pessoas surtam totalmente diante de uma ereção. Outras pessoas dizem: “oh isso acontece. Algumas vezes damos risada em uma dança e algumas vezes temos ereções”. É só uma das possibilidades...*

Dois anos atrás, eu participei de uma conversa sobre sexo na California Harbin Jam e o que conseguimos fazer de melhor – esse grupo de pessoas que eu considero bastante abertas e corajosas, pessoas com quem estive dançando Contato por algum tempo – foi formular uma lista de questões. E o que fizemos pior foi responder qualquer uma delas ou mesmo realmente formular um modo de falar sobre as questões. Eu acho que sexo é um assunto muito difícil de falar sobre.

Steve: Eu acho que é mais difícil de falar sobre o toque do que sobre sexo. A literatura sobre o sexo remonta há milhares de anos. A literatura sobre o toque é intrinsecamente ligada a essa história, mas o toque/tato, por si mesmo, é um sentido muito inexplorado. A consciência do que ele é parece muito pequena, ou qual é seu potencial, ou o que fazemos com ele, ou como ele afeta nossas vidas.

Lori: *A literatura incluindo sexo remonta há milhares de anos atrás, mas sobre o sexo... Claro, há alguns documentos, alguns manuais. O Kama Sutra é magnífico. Mas um manual não é algo que realmente explora como o sexo afeta a comunidade. Não é algo que explora as ramificações sociais do sexo.*

Steve: E a literatura dramática? E o teatro? Eles estão tentando lidar com essas questões, apresentá-las. Sinto que antes da psicologia, esses textos eram nossas referências psicológicas. Quero dizer, não é acidental que Freud discuta as coisas em termos de complexos de Édipo ou que ele se referencie no teatro grego como arquetípico.

O toque tem uma literatura mais escassa. Talvez a diferenciação entre toque e sexo seja difícil de fazer porque o toque é inexplorado, mais do que porque o sexo seja difícil de discutir. Quero dizer, exploramos a visão e a audição incrivelmente. Exploramos esses sentidos, os usamos, eles são ferramentas culturais. O toque/tato tem sido excluído desse território. O tato é um sentido que é reprimido ao invés de desenvolvido. A exploração dos sentidos tem principalmente acontecido por meio das artes.

Lori: *Eu aprecio sua tentativa de separar o toque e o sexo...*

Steve: Bem, o corpo é o instrumento para ambos, certo? Um encontro sexual e uma dança de Contato Improvisação – o corpo é o mesmo instrumento. Quando você fala sobre fome ou satisfação, você precisa especificar se está falando sobre o jantar ou sobre a noite passada.

Lori: *Nas conversas sobre as danças, as pessoas dizem: “Não, não foi sexual para mim, mas foi muito sensual.” Estou tentando entender se a sexualidade é uma subcategoria da sensualidade.*

Steve: Acho que sim. Acho que essa é uma boa relação para essas duas palavras...

A visão é um dos sentidos, e é possível para ela ser absolutamente não sexual ou extremamente sexual. O toque/tato da mesma forma. Absolutamente não sexual ou extremamente sexual. Mas, ambos são eventos sensuais.

Lori: *Eu esqueço rápido, quando estou em nosso grupo, de quão privadas dos sentidos as pessoas estão na comunidade mais ampla. Para muitas pessoas, existe uma questão enorme sobre como dizer a diferença entre toque-toque e toque-sexual. Os trabalhadores sociais inventaram programas para proteger crianças contra o abuso sexual, ensinando-as como ler um toque seguro. Muitos adultos poderiam usar essa informação também, acho. Existem toneladas de adultos que não sabem qual é a sua própria intenção ao tocar, que foram tão dessensibilizados que qualquer toque já é UAU! Uma grande explosão!*

Steve: É por isso que eu costumava começar as aulas de Contato com o contato entre as cabeças. Parecia uma área bastante não-erótica do corpo. Mas, de todo modo, nessa questão da intenção, nós temos de voltar atrás para perceber que o toque é uma comunicação de duas vias. Suponha que alguém com quem você gostaria de ter um encontro sexual toque você, mas com quem você não pode ter tal encontro sexual.

Lori: *Por que não?*

Steve: Porque você é casada. Porque a pessoa é casada. Porque é seu pai... (risadas). Você deseja, mas você sabe que não é apropriado. O que você faz com esse desejo? Sustenta o desejo, reprime o desejo, ignora o desejo, mas você sabe que ele está lá. E então o que você faz quando essa pessoa lhe toca, e talvez de uma maneira terna? O que você faz com isso?

Lori: *Isso se associa à questão da consumação. Eu sou realmente capaz e disposta e me delicio em ter uma experiência sexual que não é consumada. Eu sinto minha empolgação, sinto até mesmo minha excitação sexual, e eu não tenho nenhuma intenção de ser genital nem mesmo de beijar. Já estive em circunstâncias onde tinha total certeza de que eu não iria buscar sexo*

com alguém com quem eu estava dançando e nós fomos adiante e tivemos danças realmente luxuriosas, sexuais. Esse é um grande lugar para mim, um enquadre ótimo.

Steve: É como dizer “olá” para o lado de sexual um do outro, assim como para tudo o mais.

Lori: *Exatamente. E quando a comunicação é em duas vias, e mútua, é profundamente satisfatória. Há outras vezes em que estou dançando com uma pessoa que sinto que quer algo de mim que eu não quero dar. Às vezes querem meu peso, às vezes querem me levantar no ar, às vezes eu sinto que querem me consumir... Essa é uma circunstância em que o toque é de duas vias, mas não sinto que seja mútuo. Quando eu comecei, eu era menos hábil em terminar essas danças logo.*

Steve: É assim que você lida com isso?

222

Lori: *Eu sou bastante clara sobre quanto desconforto estou disposta a suportar. Passei tantos anos abusando de meu corpo de tantas formas diferentes. Tendo recalibrado exitosamente a relação entre meu corpo e minha mente, eu não empurro os limites para muito longe. Se estou desconfortável, às vezes eu digo algo: “Não vou subir, não confio em você. Eu não conheço realmente você. Vamos ter uma dança no nível baixo.” E às vezes eu digo: “preciso ir pegar um copo d’água”. Às vezes eu digo isso simplesmente porque estou quente e com sede... (risadas). Você já teve essa experiência?*

Steve: Ah sim. Acho que eu lido com isso simplesmente não dando à pessoa se eu não quero dar, mas continuo dançando. É raro que alguém peça demais ou por muito tempo, se o que quer parece não estar lá. E se não está lá, não está lá. Isso é tudo. Então eu não fico desconfortável com alguém pedindo.

Lori: *Às vezes eu tenho o mesmo sentimento. Mas isso pode ser diferente para homens e para mulheres, pode ser que haja uma diferença de gênero. De todo modo, eu não vou continuar uma dança com alguém que não consegue*

perceber o que eu não quero. Acho que isso é perigoso em uma variedade de níveis, sendo o físico um deles e não o menor.

Steve: Parece-me que uma das coisas sobre o toque é que ele fortalece o sistema imunológico. Por exemplo, bebês prematuros que são massageados ganham peso incrivelmente mais rápido comparados com bebês prematuros que não são tocados. Claro, o toque estimula o sistema sexual como parte de uma estimulação geral dos sistemas. Então se alguém olhasse para um momento de uma leve excitação sexual como um fortalecimento de um sistema, ao invés de entrar em uma viagem de culpa ou impor um ‘não’ social, isso poderia afetar as atitudes das pessoas sobre o que acontece, o que é um evento de excitação sexual. Se tivessem algum modelo sobre essa excitação sendo na verdade uma carga positiva, o calor que é gerado entre as pessoas, como acontece nas danças sociais, em uma festa, ou em um bar, ou durante um jogo. Esse calor estimula todos os sistemas, e acho que essa é a razão por que fazemos isso. Parece-me um pouco estranho questionar isso demais.

Lori: *Tive uma intuição de que devido ao Contato Improvisação ser uma formação profundamente sensual, pode ter sido uma estratégia de sobrevivência, inicialmente, não falar sobre a sexualidade. Porque as pessoas poderiam ter ficado com medo, ou muito condescendentes. Mesmo nos anos 90, já ouvi pessoas dizerem: “Ah, o Contato Improvisação é só uma apalpação grupal”, ou “é só uma desculpa para ter sexo”. Pergunto-me se isso foi uma preocupação para você.*

Steve: A ideia de apalpações grupais e toda a energia tipo *Esalen* Califórnia que envolve essa ideia estava por perto quando eu comecei o Contato, e eu não considerava isso muito interessante. Por outro lado, naquele tempo, não era necessária muita proteção. Quero dizer, se eu tivesse dito que o Contato Improvisação tinha a ver com a subida da Kundalini e era um tipo de *Kama Sutra* da improvisação em dança, acho que as pessoas teriam ficado muito interessadas.

Lori: *Então não foi um movimento de defesa.*

Steve: Não. A sexualidade, a conversa, olhos focados ou olhos fechados, muita comunicação inicial pelas mãos, e coisas como essas foram descartadas do trabalho porque essas coisas eram facilmente disponíveis na cultura. Elas já vinham com os dançarinos e eu os convidava a retroceder porque essas coisas tomavam uma precedência sobre o sentido da gravidade, sobre o sentido do atrito, sobre o sentido de direção e localização e orientação.

Lori: *Fico feliz que isso apareceu. Então não incluir a sexualidade não necessariamente significa excluí-la.*

Steve: Não, não, não, não. Exatamente.

Lori: *Então você começou a explorar essa forma com um grupo de atletas de faculdade, mas em algum momento ela se transformou de um experimento confinado, trabalhando com um mesmo grupo, para colocar sinais e abrir as portas para pessoas que tiveram uma miríade de experiências sociais e físicas. Isso passa a ser um pouco diferente. Sua intenção de deixar de lado as coisas que eram prontamente disponíveis na cultura não necessariamente significa que as pessoas as deixem de fato de lado.*

Steve: É verdade.

Lori: *E é por isso que em uma circunstância de ensino, nós temos de algumas vezes dizer: “vamos experimentar com menos conversa na sala” ou “na primeira parte da aula, vamos não usar as mãos”.*

Steve: Você precisa trazer as pessoas a tantos sentidos com o Contato Improvisação. Você precisa trazê-las a sua orientação. Muitas pessoas não são muito bem orientadas e, a princípio, quanto mais esféricas elas ficam, mais elas perdem o senso de orientação. Então isso precisa ser investigado devagar. Todo o processo de ressocialização por meio do trabalho com um toque especial no estúdio precisa ser feito devagar. Veja, quando o Contato começou, os anos '60 – que foram provavelmente a década mais sexualizada do século – tinham acabado de terminar. Acho que os tempos mudaram desde então.

A sexualidade se tornou uma coisa muito diferente e provavelmente seja tempo de olhar para o sexo com a nova perspectiva que emergiu na cultura.

Lori: *Sim, bom, todo mundo menciona a gravidade e o contrapeso. Claro que esses são aspectos técnicos da forma. Aqui na jam, mencionamos beber água, manter-se hidratado, como um aspecto periférico importante para manter a segurança corporal durante a dança. Talvez agora precisemos abordar a questão do toque e dos seus vários componentes, dos quais a sexualidade é um, como parte de uma introdução à forma.*

Steve: Então, onde essa informação sobre o toque pode ser encontrada?

Lori: *Meu entendimento é de que as pessoas aprendem a ensinar essa forma por meio da transmissão oral e física. Quero dizer, estou apenas começando a me tornar uma professora, e aprendi com meus professores.*

Steve: E tem a *Contact Quarterly*.

Lori: *Existe essa literatura. E, também, eu tive uma grande quantidade de treinamento específico sobre toque e fronteiras durante minha formação como uma psicoterapeuta corporal (Rubinfeld® Sinergy). Todo o primeiro ano da formação era sobre intenções no toque, qualidade do toque. Não era sobre o prazer e usar o toque desse modo.*

Steve: Então o que você pensou quando chegou ao contato? Nossa! Você já estava cheia.

Lori: *Sim, eu estava cheia. Eu pensei e ainda penso que o Contato improvisação é magnífico e maravilhoso. Tenho o sentimento de que tem mais do que somente dança sendo praticado nele. Tenho muita curiosidade sobre todas essas outras camadas que se movem em direção ao território do psicológico. É incrível para as pessoas terem um lugar para praticar estabelecer contornos, um lugar para praticar definir a si mesmas. Eu concordo que o Contato Improvisação não é psicoterapia, mas acho que essa forma é verdadeiramente*

terapêutica. E é importante fazer essa distinção. Tem esse efeito colateral: muitas pessoas estão vivenciando uma cura [hedling²] em relação ao toque, em relação aos relacionamentos, provavelmente em relação ao sexo.

Estou começando minha carreira como professora, então estou desenvolvendo minha abordagem, minha pegada como professora. Tem certas coisas que eu gostaria de dizer no começo de uma aula, que têm a ver com segurança, manter o espaço seguro, encorajar a comunicação, manter a consciência. Estou apenas me perguntando como seria dizer: “nós temos a intenção principalmente de dançar aqui, e existem muitos aspectos do toque/tato. Um deles é o sexual”. Não como um aviso acompanhando um produto, mas nomear algo que é uma parte fundamental da experiência que estamos tendo.

Steve: Você faria todo mundo pensar nisso de uma vez... Sabe, para o bem ou para o mal, não sei. Mas, meu sentimento é que essa é uma imagem tão poderosa, uma força tão poderosa... Mencionar a palavra “sexo” ou “sentimentos sexuais” e uma vez que isso esteja no espaço, leva um tempo até voltar a territórios mais suaves e talvez mais físicos. É um lugar onde sinto que é fácil ficar emperrado. E considerando que o *fluxo* é a questão aqui – prestar atenção, e adaptar-se constantemente – se eu deixar esses sentimentos dominarem, então eu simplesmente parei de fazer Contato e comecei a fazer alguma outra coisa.

Por outro lado, eu não quero negar que os sentimentos sexuais deveriam ou podem estar lá. Acho que eles deveriam estar lá. Para mim, o sexo e a excitação sexual e os sentimentos sexuais no Contato são um aspecto muito insignificante do que acontece nessa forma. Estou contente que eles estejam lá.

Veja, eu não acho que o sexo e os sentimentos sexuais estejam sendo manejados apropriadamente em absoluto, mas eu vejo cada vez mais que a razão pela qual as coisas cresceram como cresceram é porque ninguém sabe o que fazer com isso. Há tantos tabus e leis e atitudes religiosas, todos

2 Como dito em nota em outro texto, em inglês, a palavra *healing*, traduzida como *cura*, por falta de uma palavra melhor em português, tem um sentido mais amplo do que a ideia de reversão de uma patologia ou sofrimento, estando ligada a noções de cuidado, transformação, desenvolvimento, entre outras. (N. do T.)

A questão do sexo | Lori B. e Steve Paxton

em conflito, e todos tão profundamente enraizados. E eu gostaria que fosse verdade que podemos só nomear ou falar sobre isso e fazer tudo isso se integrar e ser saudável.

Lori: *Acho que quando não se fala sobre as coisas difíceis, elas se tornam maiores, ganham mais peso e densidade. Falar, só nomear algo, geralmente cria perspectivas. O toque/tato, como você disse, é um sentimento amplamente inexplorado e não documentado. Tenho a ideia de que nós, como dançarinos e improvisadores, somos embaixadores do mundo do corpo. Como uma dançarina pensante, eu acredito fortemente que tenho o dever de articular minha experiência.*

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 21, no. 1, inverno/primavera de 1996. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, pp. 81-89)

Revolução do Toque: dando dança

Karen Nelson

Tradução: : Marília Clemente Gomes Carneiro

O Contato é uma Revolução do Toque. É uma revolução contra a tirania do não tocar. É uma política de movimento de dentro para fora, organizada para romper o código de [manter] espaço e a distância entre as pessoas. Conhecemos o toque de um amante ou um toque de familiares ou de amigos, mas o toque de um estranho virtual é deixado para algumas encostadas ao acaso em espaços lotados, como o toque da palma da minha mão pelas pontas dos dedos do caixa que me entrega um troco. Engajar-me em uma dança e aproveitar a oportunidade para acordar meus sentidos, deslizar minha pele em todos os cantos e recantos de uma pessoa cujo nome eu posso saber ou não saber, sentir o cheiro de suas roupas, compartilhar seu suor, não ter nenhuma outra relação além deste momento de movimento compartilhado em um contexto não sexual, é mudar a face do que é definido socialmente como “estar juntos”.

Contateiros são revolucionários. Nós treinamos as artes de tocar o chão e de nos unirmos com as forças da Terra. Nós sentimos nossos corpos. Nós tocamos os outros. Nós movemos nossas massas, nós alimentamos aqueles que são privados de toque, os que anseiam por experiências de confiança, os adictos pelo momentum, os confusos entre amor/sexo/toque. Nós aprendemos a receber um toque nutridor. Nós aprendemos a permitir que nossos corpos

recebam apoio, talvez pela primeira vez desde a infância. Nós aprendemos a dar o centro de nosso peso a outro ser humano. Nós decidimos nos abrir por meio da curiosidade, da sensualidade, das emoções, da fisicalidade. Os tecidos corporais se suavizam e relaxam. As defesas caem. Nós nos abrimos. Nós transformamos raiva e medo. Nós compartilhamos momentos de criação. Nós damos presentes físicos de imaginação, informações, convites, ideias, oportunidades, instrução e comunicação. Nós tomamos atitudes intuitivas. Nós damos dança.

Eu estou tocando você e me tocando, a interface da atividade. Quando eu toco você, estou tocando você ou a mim mesma? Eu posso focar em tocar a mim mesma, usando o seu corpo como um ambiente. Eu posso focar em tocar você, tocando sua forma e sua textura. Eu posso tocar minha forma e minha textura. Eu posso ler você com meus olhos fechados. Eu posso ver o quão grande você é, tocar seu volume e posso encontrar sua suavidade. Eu posso focar em tocar a mim mesma e usar você com o propósito de sentir meus contornos, minhas superfícies, minha pele, músculos e esqueleto ósseo, meu tamanho e minha forma.

Estamos dançando. Estamos usando fricção um contra o outro. Estou me sintonizando com o seu tempo para contrabalançá-lo, para me mover na direção oposta. O calor de nossos corpos suaviza e amacia nossos contornos endurecidos. Eu posso sentir suas superfícies ósseas. Estou me alongando pelo ritmo do movimento, encontrando longos percursos nas dobras laterais do meu corpo, massageando camadas musculares de mim mesma, usando a sua superfície, e você também está massageando camadas de si mesmo contra mim. As superfícies começam a mudar; permitimos que a área do toque viaje para outras partes dos nossos corpos. Nós estamos seguindo a superfície contínua de nossas peles sem nenhuma preocupação com a simetria. Cada um de nós está em sua própria jornada, transformando a paisagem e habitando as milhas de nosso contínuo continente pele. Nós tornamos todas as superfícies iguais, revestindo a nós mesmos de sensação... nos perdendo na sensação, encontrando a paixão da imagem. Dentro do meu corpo estou alongando, criando resistência para encontrar sua energia. Passamos a

apertar, pressionar e puxar um ao outro. Estamos bastante físicos, a nossa dança cria calor, energia e bom humor. Permitimos que o outro nos abrace e nos aperte com os braços e as pernas, pressionando e usando nossos músculos, estamos nos engajando e estimulando a nós mesmos. Nós nos liberamos, caímos e subimos outra vez, pegando carona no fluxo de energia, encontrando o lugar do não saber. Nós nos surpreendemos um ao outro.

Nós estávamos dançando, você tinha seus olhos fechados enquanto eu mantinha os meus olhos abertos. Esta era a nossa regra do jogo. Então aconteceu um momento em que me era possível levantar a totalidade do seu peso sobre a parte de trás da minha bacia. Eu fiz isso. Você riu e eu achei que você estava surpreso por ter sido levantado tão facilmente. Após esse momento, seu toque em minha direção mudou. Você procurou por mim, por minhas superfícies, por minha força para suportar o seu equilíbrio. Sua pele estava procurando lugares por onde se deslocar, para seguir com quantidades maiores de peso e com seu centro bem protegido. Essa ligação, confiança, estimulou nossos apetites tanto para mais carregamentos, como para mais suportes do corpo todo, situações que encontramos e seguimos com facilidade.

“Vá para baixo de mim”, eu implorei, e você começou a deslizar sua mão, depois o braço, em seguida a superfície das suas costas, depois o outro ombro, braço, mão... debaixo da minha coxa, olhando para o meu rosto enquanto você descia para o chão até aterrissar em suas costas, sua queda foi amortecida pelo suporte de seus braços e mãos, que tinham viajado, deslizando para baixo através de toda a extensão das superfícies frontais do meu corpo em pé.

Foi-nos dito para encontrarmos um parceiro. Eu fiquei contente de ver você se colocar na minha direção. Eu também estava pronta para finalmente encontrá-lo. Tinha feito um aquecimento satisfatório e sabia que você estava por perto. Descobri isso de uma maneira bela. Vi a sua forma na minha visão periférica, você estava bem no meio do meu campo de visão. Eu fiquei imediatamente atraída pelo seu tamanho e eu quase coloquei sob o foco dos meus olhos para ver quem você era, mas, de alguma maneira suficientemente sutil, consegui me disciplinar para manter um foco suave, indefinido, apenas

observando a sua altura e forma convidativa não muito longe de mim, quando de repente reconheci você e senti, sim, estou pronta para dançar com você... Naquele momento, o professor disse: 'encontre um parceiro'. Fiquei contente de ver você se colocar na minha direção.

Você se deita com a barriga voltada para o chão, parecendo estar dormindo. Eu lhe toco como se fosse pela primeira vez e minhas mãos se sentem muito pequenas em você. Começo a lhe balançar gentilmente, sentindo você em sua totalidade. Tenho o prazer de lhe encontrar desta forma, lhe mostrar as minhas formas de tocar. Eu me pergunto o quão confortável você está em seu papel passivo enquanto eu começo a me enrolar sobre você, com nossas respirações conectadas, correspondendo-se imediatamente. Você me preenche e eu passeio em você, misturando os ritmos. Eu começo a rolar sobre você para lhe massagear e eu sinto uma profunda segurança no seu tamanho, sabendo que você pode me dar suporte, que você é tão forte que pode me carregar infinitamente. Nós começamos a nos mover juntos, você é como um bote salva vidas que irá me levar por longas distâncias.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 21, no. 1, inverno/primavera de 1996. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, pp. 103-105.)

Amor e sexo, toque e peso: 11 notas sobre sexualidade, sexo, gênero, comunidade e contato improvisação

Keith Hennessy

Tradução: Pedro Penuela

1. Eu tinha um desejo recorrente durante a adolescência de frequentar uma escola onde eu pudesse aprender a ter sexo com mulheres. Eu me lembro de dizer à minha irmã anos depois que com meu(minha) próximo(a) amante eu requisitaria um período de educação mútua sobre nossos corpos. Em algum ponto durante minha primeira série de aulas de Contato Improvisação em Montréal em 1979, eu relembrei meu desejo por uma escola de sexo. Por meio da dança, especialmente o Contato, minha sexualidade consciente começou a emergir. Eu declarei que todos os meus(minhas) futuros(as) amantes teriam familiaridade com o Contato. Eu ensinaria a eles(elas) os fundamentos básicos se necessário.

2. Eu sou um animal político. Eu noto e algumas vezes justifico minhas atividades com base em objetivos (r)evolucionários. Desde o começo eu fiquei apaixonado pelo que meus amigos e eu identificávamos como “a estética feminista e bissexual” do Contato Improvisação. Nossa dança dava suporte a uma contínua orgia verbal: “O [âmbito] pessoal é político. Nós não estamos mais atados a papéis de gênero. Nós estamos aprendendo a tocar e a confiar uns nos outros. Nossos corpos podem ensinar nossas mentes a fluir, a entregar-se, a liberar-se de ideologias estáticas e abraçar identidades fluidas. O movimento pós-moderno é radicalmente democrático – todo mundo é um

dançarino(a). A dança está em todo lugar. A dança é jazz. Improvisação é liberdade”. Nós considerávamos as festas um fracasso se não pudéssemos fazer da pista de dança uma jam de Contato.

3. Meu melhor amigo e parceiro de performances de rua insistiu que eu o ensinasse a fazer Contato. Nós dançamos de três a seis dias por semana por seis meses. Eu tinha uma ereção com ele todas as vezes. Nós fingíamos não notar. Isso dá mais de cem ereções desconsideradas tentando ser escondidas embaixo das calças.

4. Contato Improvisação, performance colaborativa, e protestos de rua têm sido práticas comunitárias primárias para o meu círculo de amigos nos últimos quinze anos. Rituais pagãos tornaram-se outra prática central mais ou menos há dez anos. Nos últimos cinco anos, o toque erótico em grupo, tal como praticado em workshops de intimidade e rituais sexuais, emergiu como a forma mais recente de laço e de desenvolvimento comunitário.

234

5. Em resposta à falta de homens em aulas de dança, especialmente nas aulas de dança moderna que eu frequentei dez anos atrás, eu comecei a oferecer aulas de movimento para homens e então organizei algumas apresentações com elenco todo masculino. Armado com uma teoria de principiante sobre a opressão masculina, eu afirmava que havia razões políticas profundas para a falta de flexibilidade – especialmente na pelve (opressão sexual: veja Wilhelm Reich) e nos tornozelos (opressão espiritual, alienação da terra, inabilidade para ajoelhar) – em homens europeus e americanos. Eu dizia nas aulas que o Contato Improvisação era aquilo que Reich, que sofreu tanto por conta da repressão política como pela homofobia, só poderia ter sonhado: uma forma de toque baseada em uma comunidade, uma massagem para o corpo todo, e uma energia (sexual) que poderia curar a alienação da cultura industrial totalitária. Em grande medida eu ainda acredito nisso.

6. Meus estudos em espiritualidade e política continuamente me levaram às mesmas lições básicas que eu tenho praticado no Contato Improvisação. Eu não fiquei surpreso em descobrir que a consciência [awareness] e a intenção

Amor e sexo, toque e peso: 11 notas sobre sexualidade, sexo, gênero, comunidade e contato improvisação | Keith Hennessy

eram princípios/práticas chave para aprender a tocar. Anos atrás eu senti que o Contato me presenteou com uma nova consciência e confiança em minha própria sexualidade. No final dos meus vinte anos eu tive um segundo renascimento sexual quando fui a um workshop sexual “erótico, taoísta, reichiaino” para homens gays, dado por Joe Kramer. Em menos de um ano depois, eu já estava ministrando, junto com Jack Davis, meu primeiro workshop de cura¹ sexual para homens. Diferente das demonstrações de exercícios que eu fantasiei por metade da minha vida, as propostas que fiz consistiam em exercícios introdutórios de Contato feitos sem roupa. Depois de nosso primeiro workshop, Jack se dedicou a dançar com homens nus e de olhos vendados.

7. Depois de alguns anos trazendo a sabedoria do Contato para espaços de homens *queer*, eu decidi trazer a sabedoria de cura [healing] sexual *queer* para meu ensino de Contato. Eu dei uma aula no *West Coast Contact Improv Festival* [Festival de Contato Improvisação da Costa Oeste dos EUA] chamada “Amor e Sexo, Toque e Peso”. Nós mantivemos nossas roupas, mas eu discuti sobre o toque genital/em seios/íntimo e pedi aos participantes para estabelecerem fronteiras explícitas com cada parceiro. A aula foi frequentada por uma quantidade imensa de pessoas, com a maioria de nós nos sentindo tanto provocados como contentes ao final. Eu continuo explorando essas fertilizações cruzadas. Recentemente eu dei um intensivo de cinco dias sobre performance no *Omega Institute* chamado “Novas Imagens da Iniciação Sexual”. Jess Curtis e Stephanie Maher, colaboradores frequentes meus, desenvolveram uma aula que eles chamaram de “Sexo-[de] Ossos” [Bone-Sex], que se desdobra em um espaço de dança onde o uso de roupas é opcional.

8. Eu já tive muitas danças encantadoras – estáticas, eróticas, íntimas, ferozes, lúdicas – com homens e mulheres de muitas sexualidades. Eu já tive muitas danças que foram melhores do que a maior parte do sexo que eu tive. Penso que o Contato Improvisação pode ser listado como uma preferência sexual em formulários de pesquisa. E, ainda, dentro desse campo da identidade

1 Em inglês, a palavra “healing”, aqui traduzida como “cura” tem uma conotação mais ampla do que a palavra “cura” em português, abrangendo não apenas a reversão de uma patologia, mas também processos contínuos de cuidado, transformação, desenvolvimento, promoção de saúde e bem estar.

fluida, eu me impressiono com a força dos códigos binários de gênero e sexualidade que continuamente se reafirmam. Nas jams de Contato e nos eventos da comunidade, como em todo lugar, linhas divisórias entre homens e mulheres são continuamente mapeadas e patrulhadas. Os dançarinos *queer* às vezes procuram uns aos outros, sussurrando solidariedade através da sala com uma olhadela. (Há tão poucas pessoas de cor, que eu não tenho certeza sobre quais posturas ou estratégias elas assumiriam. Isso claramente precisa de maior atenção e discussão). O machismo², um desafio básico para qualquer comunidade alternativa, geralmente emerge na forma de toque sexual inapropriado, olhar e táticas de paquera por parte de homens hétero. Neste momento histórico de consciência ampliada ao redor de abusos machistas e heterossexistas, muitas mulheres, lésbicas e homens gays não se sentem seguros em jams abertas de Contato. Como uma prática padrão, eu me coloco como *queer* ao final das minhas aulas. Geralmente um ou mais participantes anunciam sua não-heterossexualidade, e relatam quão felizes estão por finalmente assumir-se neste ambiente.

236

9. Quando eu entro em uma sala cheia de dançarinos de Contato, meu “eu” [self] auto-identificado como *queer* lê a sala como um ambiente “hétero”. Diferente da maioria nos contextos não-*queer*, este não é inseguro para mim. Eu tenho uma longa história com essa forma de dança, muitos parceiros favoritos, e um respeito compartilhado com muitos outros. Eu sou gay de um modo muito público e sou igualmente público em relação a meu amor por danças intensas.

10. O Contato Improvisação atrai pessoas que fantasiam estruturas sociais utópicas. Eu frequentemente peço aos estudantes para descrever o Contato para mim como se eu nunca o tivesse visto. Suas respostas são inspiradas, mas perturbadoramente vagas: “O Contato é liberdade. É intimidade extrema. O contato é total entrega a uma outra pessoa. É energia”. Somente um praticamente muito experiente formularia algo como, “Contato é uma forma de dança improvisacional em dueto baseada em manter um ponto de contato e o compartilhamento de peso em movimento”. Uma descrição nem sexy, nem

2 O autor do texto usou o termo mais comum em inglês “sexism”, que se refere em geral ao que em português costuma ser nomeado como “machismo”.

Amor e sexo, toque e peso: 11 notas sobre sexualidade, sexo, gênero, comunidade e contato improvisação | Keith Hennessy

espiritual. Qual é a conexão entre essa forma e nossas associações com ela? Há tantas coisas que são geralmente deixadas de lado em seu ensino: que os sentimentos sexuais podem emergir; que técnicas de diferentes culturas a influenciaram; que o Contato emergiu de uma determinada linhagem da dança e da história da arte; que a improvisação é um processo complexo e fascinante; que não há nenhum sinal na porta dizendo: “Todos os que entram aqui estão curados dos efeitos desastrosos e mesquinhos do machismo e de outros preconceitos”. Sou um dançarino que considera que deveríamos falar sobre essas coisas.

11. Por três anos, durante o Ensino Médio, eu dancei com uma mulher em concursos de dança Disco e Jitterbug³. Nós nunca fomos amantes, ainda que depois de nos ver dançar, as pessoas nos chamariam de mentirosos se negássemos isso. Eu já apresentei em cena muitos duetos íntimos baseados no Contato com homens cujas relações sexuais são primariamente com mulheres. Alguém sempre nos pergunta se somos amantes. Muitos *pressupõem* que meus parceiros de dança homens são gays. Quando eu me apresento com Contato com mulheres, alguém geralmente comenta sobre nossa intimidade surpreendente. Nos últimos seis meses eu estive em turnê com os improvisadores abertamente gays Patrick Scully e Ishmael Houston-Jones. Estranhamente, apesar de nós interagirmos de maneira muito íntima no palco, ninguém nunca perguntou se nenhum deles é meu amante.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 21, no. 1, 1996. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008.)

* Outros escritos sobre Arte/Sexo de Keith:

More Out Than In, uma coletânea de ensaios sobre sexo, arte e comunidade, co-editada com Rachel Kaplan, Abundant Fuck Publications, São Francisco, 1995.

HomoHex, co-escrito com Jack Davis, documentando nosso ritual público de nudez semi-anual. Publicado no *Movements Research Performance Journal*,

3 Forma de dança em dueto típica dos anos 1940 e 50 nos EUA, caracterizadas por várias acrobacias e manobras a dois.

Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook, vol. 2

#10, Inverno/Primavera de 1995, Nova York e *RFD #82*, um jornal trimestral para fadas e homens gays rurais, Janeiro de 1995, Liberty, TN (Tennessee, EUA).

The Queer Men's Role in the New World Anarchy, publicado em *Changing Men*, 327, um jornal trienal de homens feministas, Inverno de 1994, Madison, WI (Wisconsin, EUA).

The Bisexual Performance Artist's Manifesto, co-escrito com Rachel Kaplan, publicado em *Anything That Moves, beyond the myths of bisexuality*, um jornal trimestral publicado pela *Bay Area Bisexual Network*, Primavera de 1991, San Francisco (EUA).

Tocar

Steve Paxton

Tradução: Pedro Penuela

Espero que os questionamentos sobre a conexão entre o contato improvisação e o sexo continuem depois de passado este número da CQ, porque esta é uma questão que fazemos de modo único sempre que a consideramos. Cada um de nós fala por si mesmo. Este ensaio dá continuidade a meu artigo “Esboçando técnicas interiores” publicado na CQ, vol. 18, no. 1, Inverno/Primavera de 1993.

Em 1972 quando eu estava trabalhando nessa forma nova de improvisação em contato (que eu escreverei doravante como ci), eu estava atuando como alguém que esboça à mão livre. Eu tinha consciência da potência da imaginação quando se tenta descrever ações e pensamentos que podemos ter em comum, mas aos quais não foram postas palavras. A escolha das palavras, até mesmo pensar os pensamentos, descreve, explica e ao final limita o assunto. Ações subsequentes tornam-se precedentes no tempo; cada dança e cada exercício acaba por definir o assunto.

O toque e o sexo têm grande proximidade. Mas eles não estão sozinhos. O toque, assim como os outros sentidos, integra nossa fisicalidade. Nesse sentido, ele se relaciona com tudo.

Eu me dei conta de que certos aspectos do toque são compartilhados por ambos os parceiros: a área da superfície tocada em uma pessoa é igual

à superfície tocada na outra. A pressão é para ambas as pessoas a mesma, ainda que o tecido tocado não seja sempre o mesmo. Se um tríceps toca um crânio, a quantidade de pressão e de superfície pode ser igual, mas o efeito é diferente no músculo ou no osso.

Saber que se está tocando e sendo tocado vem junto com a consciência de que o mesmo processo está acontecendo com a pessoa com quem se está dançando.

Essas suposições são corporificadas no “Cabeça-com-cabeça”, um exercício do início do ci.

Na superfície da cabeça de cada dançarino há o ponto de contato para o qual eu dirigi a atenção dos dançarinos.

Eu procurei expandi-lo um pouco. Cabeça-com-cabeça usualmente vem depois do “ficar em pé”, exercício em que a “pequena dança” é identificada – a pequena dança é o movimento executado no ato de ficar em pé; este movimento não é conduzido conscientemente, mas pode ser conscientemente observado. Eu considero este movimento como um reflexo que está ajustando e sustentando – na base – a generalidade que nós chamamos de “ficar em pé”.

Através do ponto de contato no Cabeça-com-cabeça, cada dançarino(a) pode sentir a pequena dança da outra pessoa. Esta é uma observação direta e uma experiência do movimento-mente inconsciente do outro.

Cada dançarino está ciente de que sua pequena dança está sendo sentida pelo outro. É uma conexão complexa, que parece ser de múltiplos níveis (sensorial, mental e reflexa), surgindo a partir do toque das duas cabeças. Esta é a introdução e o modelo para o toque em qualquer outro lugar do corpo.

Em grande parte, as mesmas coisas podem ser ditas a respeito do sexo, se o sexo pudesse ser despojado de suas muitas conotações culturais e pessoais. Parece um pouco estranho fazer isso. Descrever o sexo do mesmo modo como descrevermos Cabeça-com-cabeça é como a famosa descrição de música de violino como sendo corda de tripa arranhada por pelo de cavalo.

E mesmo descrever Cabeça-com-cabeça do modo como eu fiz é igualmente rudimentar. O que fica faltando na instrução é a experiência pessoal do exercício. Esse material, ainda que seja o foco do exercício, é individual demais para prever, variável demais para apontar com precisão, e complexo demais para apresentar como um exercício.

Porque...

A experiência é tudo o que é pessoal sobre o toque. Ela inclui as impressões sensoriais, e os sentimentos sobre essas impressões. Ela pode incluir a história pessoal de alguém, os sentimentos sobre essa história, fantasias etc.

É experiência e, também, a experiência dessa experiência. E-ao-quadrado.

Dois (de nós) objetos não podem ocupar o mesmo espaço ao mesmo tempo, então não podemos ter o mesmo ponto de vista.

A experiência depende de nosso ponto de vista, e dos sentimentos sobre aquilo que é percebido. Essa experiência se desenvolve ainda para então incluir não somente o acontecimento, mas as reações e novas atitudes em relação às memórias, em um tempo presente contínuo. Pontos de vista são sustentados. Físicos têm pontos no espaço, poetas têm pontos de vista. Dançarinos têm os dois.

OK, os pontos de vista são diferentes para cada pessoa. Ainda assim, se duas mentes estão focadas no mesmo fenômeno (o toque, uma música, palavras) algo bastante próximo a uma experiência mútua acontece.

É como ter acesso a uma outra mente. Não é uma leitura de mente como imaginamos, neste caso, nós não sabemos o que aquela mente está sentindo; somente que ela *está* sentindo, focada no toque em comum que está acontecendo. Em outras palavras, considerando que nossa experiência sensorial deriva de nosso ponto de vista, por meio da mutualidade, temos uma experiência de outra ordem (E-ao-quadrado mais E-ao-quadrado). Nesta mutualidade, a velocidade da transmissão e retransmissão muda o suficiente para imprimir-se diretamente sobre nossas intenções e estimular nossos reflexos. Isto afeta o curso da dança sem uma decisão consciente de nossa parte.

Essa mutualidade é um tipo de evento poderoso – tais mutualidades sentidas criam possibilidades sobre as quais empreendimentos comuns, dos esportes à cultura em geral, se baseiam. (E, do lado assustador, também o comportamento de multidão). O que fazemos quando estamos em uma festa e alguém põe uma fita empolgante – dançar a música – é uma mutualidade desse tipo.

No ci, estamos explorando a mutualidade em um nível básico – como um caminho em direção ao ‘presente’, onde podemos improvisar movimentos.

A (aparente) extensão da experiência para além de nossa própria senso-esfera¹ requer que cada pessoa corrobore o acontecimento e que cada um se mantenha atento a cada momento na dança (aproximadamente) mútua que compartilha com um outro.

Por ser um acontecimento que nos dá a possibilidade de afetarmos uns aos outros, ele traz à tona a questão da responsabilidade. Isso implica que nós regulamos nossas respostas. Quando lidamos com áreas sensíveis de qualquer tipo, nós devemos dançar de modo sensível e, como em outros discursos civilizados, se a discórdia surgir, mudar de assunto ou tomar cuidado. Não estamos respondendo somente ao movimento. O movimento é uma superfície física cobrindo tempos de vida inteiros e experiências completamente incognoscíveis.

O sexo está lá, em algum lugar, em todo lugar. É difícil imaginar que enquanto estamos ruminando as mentes uns dos outros no toque e em movimento não vamos topar com alguma de suas manifestações.

A sociedade que pratica ci hoje não é mesma que a sociedade em que ele começou. O sexo para nós nos anos 90 não é o mesmo que o sexo era em 1972. Talvez a principal diferença agora seja a epidemia de AIDS. O que tanto aquela época como agora têm em comum é: prazer, doenças venéreas, gravidez ou contracepção ou ambas, economia, política, religião, moral, herpes, ética, poder, comunicação, reputação, expectativa e a possibilidade de conexão emocional que pode nos preencher ou partir nossos corações, ou ambas as coisas.

Já que vimos as atitudes sexuais mudarem ao longo deste tempo relativamente curto, eu suponho que elas continuarão mudando, e que os protocolos sexuais vão se adaptar conforme os consensos mudem. Se houver uma questão sobre estabelecer protocolos no ci, eu acho que ela deve ser simples. Algo da ordem de: “eu não carrego pessoas que têm medo de altura, e eu não persigo minhas intenções sexuais com pessoas que não respondem do mesmo modo”. No ci estamos primariamente interessados no encontro e não

1 Expressão que, por analogia, a “cinesfera” indica o espaço abrangido pelos sentidos de um corpo. (N.T.)

na evasão. Se você dança de um modo que faz com que alguém se afaste de experimentar o fluxo contínuo com você, você não está no domínio do ci.

Se uma dança deste tipo acontece com um(a) principiante, ele(a) estará em uma situação particularmente desconcertante. A atração pode causar problemas, mas ela não está sob o controle consciente, ainda que em muitas circunstâncias ela possa ser mascarada. Há convenções sobre o toque em todas as culturas, e nós estamos alegremente ignorando-as. Para aqueles que estão justamente começando a deixar suas convenções para entrar nessa forma improvisada e desprovida de uma hierarquia oficial – que é mais como uma anarquia democrática – a experiência pode ser como “sair da banheira e entrar no oceano”. É provavelmente em respeito a essas pessoas que estão começando a negociar essa transição que é necessária uma clara articulação sobre uma atitude do ci com relação ao sexo, mesmo que seja somente para evitar envenenar a atmosfera ao redor do ci com medos não nomeados. Pode ser impossível conseguir ser claro, mas mesmo uma tentativa fraca pode ser útil para os principiantes. Ao menos eles vão perceber que todos têm alguma relação com esse assunto e que não é um tabu discuti-lo.

Todavia, sendo tudo o dito acima muito lógico, e Politicamente Correto, eu acho que quando há um bom encontro de sexualidades, o ci é lançado para a estratosfera a partir do chão do toque preliminar. Numa coincidência assim, ambas as cinesferas ficam radiantes com energia, e ambos os pontos de vista vivem uma experiência prazerosa dançando.

Eu não concebo a relação em movimento como uma relação pessoal. Nós não podemos nunca ter uma relação abstrata conosco mesmos, claro, mas nós provamos na maioria de nossas interações ser capazes de regular nossas relações pessoais dentro dos requisitos da forma em que elas estiverem acontecendo: chamadas telefônicas, esportes, dança, por exemplo. Eu sinto que o ci deve ser governado pelas mesmas medidas que qualquer outra relação formal, quais sejam: civilidade, bom humor, o máximo de inteligência que se possa trazer para sustentar, e disposição para não dar importância a incompatibilidades temporárias. Ao mesmo tempo, a autopreservação e a preservação do outro requerem responsabilidade. Não é autorresponsável

Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook, vol. 2

suportar dor ou sofrimento de nenhum tipo, e não é responsável com os outros infligir dor. Qualquer um que esteja usando o ci buscando alguém para ter sexo é um predador, e a relação de presa-predador não é ci. Isso não é um juízo moral. É uma distinção.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 21, no. 2, Verão/outono de 1996. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, pp. 128-129.)

Ensino de contato: notas de pesquisa

Martin Keogh

Tradução: Pedro Penuela

- Imagine-se no canteiro de obras de um arranha-céu de trinta andares. A estrutura se eleva a mais de 90 metros e não há nada além de vigas e barras de aço. Você pega o elevador de carga até o andar mais alto. A porta se abre e entre você e seu destino você encontra uma leve brisa e uma viga de aço de 25 cm de largura e 10 metros de comprimento. Olhando para baixo é impossível não contemplar a vista do espaço aberto a 90 metros do chão. O que você faz internamente para se preparar para andar sobre essa barra? Essa preparação é chamada de *centramento e enraizamento* [*centering and grounding*].
- Uma massa em movimento que se espalha, desacelera. A mesma massa em movimento recolhida para seu centro, acelera. Um tigre segura sua respiração enquanto corre em direção a sua presa.
- Conduzir é 90% escutar.
- Não deixar o peso morrer no chão faz com que o *momentum* para baixo possa tornar-se o *momentum* que levanta um corpo de volta para cima.

- Quando as pessoas aprendem CI, eu me delicio com a transição que acontece quando sua evolução transforma sua dança de “centrada” para “policêntrica”.
- Habilidade de segurança: aprender como se comunicar verbalmente em situações inseguras com palavras curtas que demandam atenção imediata: “Pare”, “Para trás”, “Não”, “Espere”. (“Não” é a menos útil dessas escolhas, já que é uma palavra tão rica em nuances). Também é útil aprender: a fina arte de desviar a cabeça.
- Como um professor de improvisação assume autoridade? No Festival de Dança Alternativa e Improvisação de Seattle eu tive a oportunidade de observar o modo de dar aulas de vinte instrutores diferentes. Eu frequentei suas aulas e notei como cada um tomava a autoridade. Até agora eu identifiquei dois estilos principais. Eu os chamo autoridade *sedutora* [*alluring*] e autoridade *animadora* [*enlivening*]. Um professor que seduz, alcança os estudantes e os encoraja a vir até ele. Ele navega uma paisagem interna de canais que os estudantes podem seguir ou não. Um professor sedutor frequentemente lança uma ideia ou partitura que está inacabada – então o estudante se torna a peça que completa e preenche essa ideia. Um professor que anima, projeta sua presença e personalidade para as bordas da sala e cria um recipiente que carrega os estudantes em direção a uma nova consciência. Um professor animador frequentemente coloca ideias completas. A estudante descobre onde ela se coloca ao constelar-se em uma relação particular com o material proposto. Um professor animador tende a colocar o material em listas: “Há três tipos de queda: a queda em dobras, a queda em rolamento e a queda longa...”. Um professor sedutor tende a criar um ambiente onde seus estudantes encontram suas próprias variações de quedas ao chão. Um professor sedutor dá aos seus estudantes mais autonomia e descoberta pessoal em seu desenvolvimento. Um professor animador, por outro lado, pode astuciosamente levar seus estudantes a

domínios e estados que eles não encontrariam por si mesmos. Um estudante se encontrará flutuando pelo ar como nunca antes quando o professor, com confiança e precisão, o conduz a esse lugar. Eu suponho que um professor com alta maestria tenha ambos os estilos de autoridade sob seu comando, mas a maioria dos professores que eu observei eram fortes em um ou em outro. Eu invejo e aspiro as habilidades de professores sedutores habilidosos.

- Algumas imagens que eu gosto de invocar enquanto danço:
 - ... *Estou usando a capa da invisibilidade*
 - ... *pimenta jalapeño no sangue*
 - ... *Minha família dança essa forma há oito gerações*
 - ... *massa de pão crescendo e transbordando a tigela*
 - ... *ossos tão porosos que eu posso respirar através deles*
 - ... *a confiança de um homem cego em seu cachorro*
 - ... *bela adormecida logo depois do beijo*
 - ... *Essa dança é proibida*
 - ... *sou o nariz da foca de circo.*
- Minha dança tem seus próprios desejos. Ela quer que eu passe tempo desenvolvendo três qualidades físicas: flexibilidade, força e resistência.
- Acredito que do mesmo modo que cada um de nós tem um modelo interno de um parceiro ideal, cada um carrega um modelo de uma dança de contato ideal. Quando desejamos entrar em uma dança em uma jam, olhamos pela sala e conscientemente ou inconscientemente comparamos as pessoas com esse modelo interno. Um exercício valioso é identificar e articular nosso(s) ideal(is) na dança. Isso nos permite ver quem nós deixamos de lado porque não se encaixa no modelo, e possivelmente encontrar novos parceiros de dança surpreendentemente compatíveis. Identificar nosso modelo interno também torna mais provável encontrar o parceiro que possa nos dar essa dança.

- Quando eu danço até sentir que não posso mais dançar, eu frequentemente descubro que aprendo mais quando sigo dançando vazio. Quando não há mais energia suficiente para entrar nos velhos padrões, meu corpo busca rotas que requerem menos esforço.
- Sim! O dueto entre a cabeça e a cauda. Em alguns dias parece que minha vida inteira é uma dança entre essas duas naturezas. Como um tango, a cauda traz paixão para as ideias, e a cabeça traz criatividade e sagacidade ao sexual.
- Para a frase “a curiosidade matou o gato”, os monges e freiras caídos da Espanha criaram a réplica: “mas a satisfação o ressuscitou”. *La curiosidad mató al gato, pero la satisfacción lo resucitó.*
- Um dos aspectos mais dolorosos de pesquisar essa forma, considerando que a dança requer uma pesquisa contínua, é a constante constatação de que eu não sei – eu não entendi tudo.
- Em aula, quando eu tenho pessoas trabalhando em pares e quero que cada parceiro assuma um papel específico, ao invés de especificar os papéis fazendo uma pessoa ser “A” e a outra “B”, eu peço aos parceiros para escolherem entre duas imagens relacionadas, como por exemplo “orquídea” e “suculenta”.
- O que me assusta no contato improvisação? Um amigo dançarino disse recentemente que “depois de uma dança de contato nós não devemos nada um ao outro, não há nenhuma obrigação criada por dançar um com o outro”. Essa frase grudou em minha mente como uma farpa. Se nenhuma obrigação é criada por essa dança íntima, onde está o valor?
- Recentemente, depois de um dueto particularmente pleno, onde a mutualidade da dança me levou para além dos meus modos

habituais de mover-me e ver o mundo, eu lembrei da história seguinte: *Uma vez, quando viajava de trem no México (onde eu vivi por seis anos), nós terminamos o caminho que passava por um cânion completo, com penhascos verticais, pontes pênséis e quedas d'água. O trem estava então aliviado por poder acelerar cruzando o planalto central. Uma mulher sentou-se do meu lado, com um bebê envolto em seu rebozo. Eu comentei que o cenário era mais monótono, comparado com o cânion. Ela olhou para mim com descrença e perguntou, “mas e os pássaros?”. Eu procurei pela paisagem e não vi nenhum pássaro. Ela me disse que eles estavam nas árvores ao lado dos trilhos. Eu olhei e as árvores estavam vazias. Ela me cutucou: “abra seus olhos e olhe de novo”. Eu olhei o verde e não havia nenhum pássaro. Estava quase informando a minha vizinha que ela estava enganada quando eu tive a percepção de que aquelas árvores não tinham nenhuma folhagem. O que eu considerei erroneamente como folhas balançando ao vento eram milhares de pequenos pássaros verdes sentados nos galhos vazios. Por causa da visão de mundo distinta desta mulher, e de nossos ombros se encostando naquele trem, meus olhos nunca mais vão perceber árvores ou pássaros do mesmo modo de novo.*

- Quando estiver dançando, quando uma parte do seu corpo alcançar sua plena extensão, note a beleza. Em recolhimentos e dobras, note o poder em potencial. *Yong Mang Jong Jin*: nome coreano para um retiro de meditação Zen. Tradução: “pular como um tigre enquanto se está sentado”.
- Esforçando-se? Não há lugar aonde chegar, não há nada que deva ser feito. Observe o peso e a textura dessas páginas descansando em suas mãos. Em uma tentativa de encorajar a soltura mais do que a tensão, eu uso a palavra “tecido” ao invés de “músculo”.
- Uma boa questão: “O que é possível?”
- Revisar uma aula fazendo anotações depois dela é como fazê-la

uma segunda vez – as sinapses começam a disparar novamente.

- Quando meu parceiro de dança e eu nos movemos pelo espaço e eu sinto que ele está em uma trajetória que me convida a voar, e de repente esse convite me faz voar de cabeça para baixo com minha cabeça sob minha pelve, minhas adrenais a todo vapor, eu preciso lembrar que quando eu chegar ao ápice, ele pode não estar lá para me pegar. Nestes momentos, eu me imagino sendo pego pelo próprio espaço. É uma pequena imagem que faz uma grande diferença. Tornar o espaço tangível faz o arco do tempo desacelerar.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly* vol. 22, no. 2, Verão/Outono de 1997. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, pp. 165-167.)

Encontrando o equilíbrio: um pequeno guia para a parada de mão

Mary Prestidge

Tradução: Pedro Penuela

Este artigo foi disparado por uma sessão um-a-um que tive com Suzanne Frazer no encontro CI25, em Oberlin, Ohio, no verão de 1997. Eu já não ensinava parada de mão havia muitos anos e fiquei surpresa com a quantidade de detalhes e informações que eu tinha sobre esse assunto.

Eu tentei descrever um de meus métodos de ensino de parada de mão. Há muitas abordagens e uma variedade de exercícios que podem ser usados, mas para este artigo eu segui uma série única de progressões. Espero que você a ache útil. Eu também prefaciei este artigo com um pano de fundo de minha história para dar ele um contexto.

Fui encorajada e ensinada a fazer paradas de mão desde muito nova. Minha mãe era uma professora de ginástica (e depois técnica da equipe olímpica britânica de ginástica). Aprender habilidades acrobáticas naquela época (ao redor de 1955) era um tanto tosco, e os métodos de ensino eram básicos e com muito pouco de ciência ou arte envolvidas. Desde então, o treinamento de ginástica tornou-se muito mais sofisticado, mas a parada de mão ainda permanece o elemento chave em todos os aparelhos e no trabalho de solo.

Depois dos rigores de treinar e competir em ginástica e em seguida dançar com a companhia *Ballet Rambert* (uma companhia de dança moderna da Inglaterra), eu me encontrava em meados dos anos 1970, entre os 20 e

30 anos de idade e exausta. Fiel às tendências pós-modernistas, eu comecei um processo de desconstrução a fim de desfazer a bagunça em que meu corpo e minha mente estavam. O Contato Improvisação e a Técnica Release tinham acabado de chegar em território britânico por meio de Steve Paxton e Mary Fulkerson, que estava dando aulas no *Dartington College* em Devon. O trabalho de Steve e Mary impulsionou e deu direcionamento a muitos dançarinos na Grã-Bretanha durante os anos 1970 e começo dos 80. Eu achei sua abordagem em relação ao ensino e sua abertura de possibilidades de novas formas para a dança libertadoras. Elas deram início para mim a um longo processo de descoberta. E, inicialmente, eu usei as formas básicas de acrobacia para praticar, para me reeducar, enquanto ensinava outras pessoas.

Dentro da comunidade de dança e movimento, conceitos de peso, força, alinhamento, equilíbrio e a sensação de mover-se mudaram durante esse período. O que eu estava buscando também mudou radicalmente. Eu passei a encontrar um prazer muito maior no processo de chegar à parada de mão do que em conseguir fazer a parada de mão em si. Eu estava menos inspirada em ensinar as pessoas os truques e mais com as qualidades e sutilezas do movimento que podiam ser conseguidas. Para mim era um processo de reajustar o equilíbrio. As habilidades eram desejáveis, mas não a qualquer custo.

Agora, depois de todos esses anos de treinamento intenso, eu nunca fiz uma parada de mão tão perfeita e com tanta facilidade! Encontrei um modo de rotacionar meu corpo em 180 graus desde um plano vertical através da horizontal e de volta à vertical com uma quantidade mínima de força e tensão muscular.

Preparação

O que segue são alguns dos exercícios preparatórios que eu faço antes de colocar meu peso totalmente sobre minhas mãos. Primeiro de tudo, eu dou atenção às mãos e punhos, começando com massagens suaves e alongamentos. Eu frequentemente uso outra superfície, o chão ou uma parede, assim como minha mão livre para sensibilizar e ativar essas áreas. Isso geralmente se desdobra em “acolchoar” [o peso] em quatro apoios, o que

faz o peso derramar-se desde a cauda, ao longo da coluna e pelos braços. Liberar e dar apoio à pelve deste modo é um começo para sentir como é ficar de cabeça para baixo. É também útil ter atenção ao que e como os olhos estão vendo, agora que o mundo está sob um outro ângulo.

Pulinhos de coelho (isto é, suspender os dois pés no ar e manter as pernas dobradas perto do corpo) são muito bons para coordenar a decolagem e levantamento da cauda e do sacro. O objetivo é suspender a cauda de modo que ela se estenda para cima diretamente sobre a cabeça, ombros e braços. Essa é uma atividade um tanto demandante em relação à força. Os punhos geralmente sentem essa carga primeiro, mas é um excelente exercício para fortalecer o torso e os braços e encontrar esse sentimento maravilhoso de suspensão da pelve. Todos esses exercícios podem ser praticados sem uma segunda pessoa dando apoio ou acompanhando. A segurança é uma questão importante e o apoio às vezes ajuda muito. Falarei mais sobre isso depois.

Decolagem

O que se segue é uma divisão em partes e descrição do movimento para a parada de mão desde a posição de pé e andando para frente – digamos, uma caminhada de um ponto A até um ponto B.

Em A você começa a caminhar em uma postura verticalmente alinhada com o eixo central atravessando os pontos centrais no corpo. Quando você chegar a B você deverá estar em um estado vertical similar, mas de cabeça para baixo.

Conseguir realizar essa parada de mão exige a manutenção de um *momentum* para frente enquanto o corpo executa uma rotação em 180 graus. Então, no começo da caminhada, no ponto A, você está olhando para a direção em que está viajando. No momento em que você chegar ao ponto B, suas costas estarão “olhando” para aquela direção.

A velocidade da jornada mantém um ritmo uniforme.

O que acontece entre os pontos A e B é uma combinação do seguinte:

- Descer o centro de gravidade (pelve) a fim de realinhar o corpo em direção a uma posição de decolagem da pelve para cima

mergulhando a cabeça. Note a posição da perna da frente – profundamente dobrada, sob a pelve, pronta para empurrar.

- Os braços estendidos (que balançaram para além do seu balançar comum na caminhada) estão alinhados em cada lado da cabeça, criando uma linha reta da ponta dos dedos ao longo do centro do corpo até os dedos dos pés da outra perna, estendida atrás.
- O momentum para frente, o abaixamento do centro de gravidade, o balançar dos braços, as pontas dos dedos e então as mãos alcançando para frente e fazendo contato com o chão, e finalmente, o empurrão desde a perna de baixo, combinam o lançamento da pelve, corpo e pernas sobre a cabeça até a posição da parada de mão.

As principais áreas para prestar atenção são:

- A coordenação da *primeira fase*, até o ponto em que as pontas dos dedos alcançam o chão; isto é, o andar – para conseguir um ritmo e um momentum tranquilos, confortáveis.
- Depois, o profundo mergulho que une o momentum e faz descer o centro de gravidade, pronto para decolar. O corpo quase permanece no topo dessa coxa dobrada. Ela pode ser imaginada como um apoio sobre o qual o corpo pode descansar. Os braços balançam, quase casualmente, para frente, para alinhar-se pelos lados com a cabeça enquanto o corpo cai com o dobrar das pernas.
- Em particular tome cuidado com o alinhamento do torso, cabeça e braços. Não deve haver ângulos entre a cabeça e o torso ou os braços e o torso.
- A *segunda fase* é quando as mãos tocam o solo e os pés ficam no ar. O andar é como uma segunda natureza para a maioria de nós. Tornozelos, joelhos e quadris se coordenam para ajudar nossa viagem. Enraizar [grounding] o corpo com a cabeça para cima é mais comumente praticado e imaginado... plantar os pés... deixar a cabeça flutuar sobre o topo da coluna... Enraizar o corpo por meio das mãos, braços e ombros nós fazemos com menos frequência. Encontrar o equilíbrio deste modo não é fácil... mas não é impossível!

Essa segunda fase, a decolagem, trabalha como um sonho se a primeira parte for bem feita. Quando ela vai bem, a sensação é de fazer sem esforço, com uma corrente de energia sem obstáculos ao longo do corpo.

- A maciez desta ação é baseada na coordenação do tempo [timing] das mãos tocando o chão junto com o empurrão da perna que decola. Se houver qualquer peso incômodo sobre as mãos (devido a decolar cedo ou tarde demais), o balanço e alinhamento do corpo serão distorcidos.
 - Manter um eixo sem quebras desde as palmas das mãos através do centro do corpo e das pernas até os dedos dos pés é essencial.
 - Desde o momento da decolagem, a relação entre as mãos, ombros, pelve e pés permanece a mesma. Os pés fazem a trajetória do arco mais longo, os ombros fazem a do arco mais curto, e todos chegam ao mesmo tempo em uma parada de mão perfeita. Os pés estão diretamente sobre a pelve, a pelve sobre os ombros e mãos, e a cabeça está pendurada entre os braços.
 - Pode acontecer, claro, que você ultrapasse o ponto da parada de mão. Neste caso, você deve tentar manter a pelve no ar o máximo de tempo possível, dando um passo para frente com uma mão, o que vai automaticamente virar seu corpo e deixar seus pés chegarem ao chão primeiro. Então você pode seguir com qualquer tipo de descida que preferir.
- Nota:** voltar é tão importante quanto chegar à posição desejada. Pense que essa sequência de ações não está completa enquanto você não voltou ao lugar inicial, tendo rebobinado o filme e retraçado seus passos de volta à posição em pé. Há numerosas atividades de oficinas que podem ser feitas para preparar-se para uma parada de mão. Todas as habilidades básicas do Contato Improvisação em torno de aprender a cair, rolar e orientar-se no espaço são uma prática essencial. Encontrar o caminho seguro ao chão é tão importante quanto encontrar o caminho para cima e, com a precariedade de equilibrar-se sobre as mãos, haverá tantos tombos quantas tentativas de ficar sobre as mãos.

Equilíbrio

Bom, e o que acontece depois? Como manter o equilíbrio em uma parada de mão?

A principal dificuldade ou questão é ser capaz de dirigir para cima esse *momentum* inicial para frente. Eu ainda muitas vezes faço o movimento longe demais ou rápido demais ou subestimo essa força. (Há modos de checar isso, usando diferentes pontos de alavanca e contrabalançando com os ombros, por exemplo)

O que eu tento fazer nesse momento é manter-me muito focada na energia viajando ao longo do comprimento do meu corpo, indo além de meus dedos em uma direção e estendendo-se além dos dedos dos pés na outra, de modo que esta atividade está em seu lugar antes que eu alcance a posição final da parada de mão.

Quando eu alcanço a vertical, de cabeça para baixo, eu imagino minha pelve sendo apoiada em uma direção para cima. É justamente como inverter a imagem da cabeça ganhando espaço desde a coluna e substituí-la pelo sacro e pelve. Minha segunda perna se junta à primeira, no ar, na vertical. O contato físico das duas pernas dá uma imagem e sensação para apoiar a extensão e elevação verticais. Na outra extremidade do corpo, algumas pessoas gostam de usar seus olhos para se conectar com o ponto central entre as mãos. Eu prefiro a imagem de uma linha central partindo do topo da minha cabeça. Eu acho que soltar o peso da minha cabeça me dá mais estabilidade.

As mãos e dedos têm um papel chave no equilíbrio quando o peso do corpo está suspenso sobre elas. As palmas, dedos e polegares se estendem e se espalham para ocupar o máximo possível de solo firme. A pressão dos dedos pode fazer muito para trazer o corpo para seu centro quando ele começa a vacilar sobre sua base estreita, tal como os reflexos dos pés quando checam se o corpo em pé chegar perto demais de uma posição perigosamente fora de equilíbrio.

Apoio, ou, orientação

Uma palavra sobre apoio ou orientação. É importante não cortar o fluxo de movimento da pessoa que você estiver ajudando, a menos que seja para

evitar uma ação que está caminhando para um desastre! O papel de quem dá apoio é encorajar e sustentar a direção da ação, não puxar o parceiro até ela ou segurá-lo na parada de mão.

Por exemplo, no exercício que eu acabei de descrever, um lugar útil para ajudar a dar orientação é olhar diretamente a pessoa que está fazendo a parada de mão (antes de ela decolar) ficando a uma distância de um corpo, acessível por uma caminhada curta. Os pés de quem dá apoio deve estar somente a alguns centímetros das mãos do parceiro, com ambos os corpos alinhados em proximidade. A essa proximidade, quem está dando apoio fica em pé pronto para encontrar o outro corpo conforme ele se move e inverte em sua direção.

As mãos de quem dá apoio podem ser usadas para apoiar ambos os lados da pelve a fim de ajudar a trazê-la sobre as mãos. Somente faça isso quando a pessoa que faz a parada de mão estiver chegando ou estiver bem perto daquele ponto por si mesma, senão, toque gentilmente o parceiro de volta ao caminho de onde ele veio. Nunca agarre as pernas ou pés. Isso inibe a liberdade das pernas de voltar ao chão. Uma vez que a parada de mão pareça bastante estável, uma mão de apoio no sacro é útil para começar a sentir o equilíbrio. Quem faz a parada de mão pode inclinar-se para quem está dando apoio naquele ponto de contato e ser gentilmente trazido de volta à suspensão vertical.

Um bom apoio no exercício do pulo do coelho é quem dá apoio de novo ficar em pé perto das mãos do parceiro quando elas estão no chão e segurar sua pelve firmemente com as duas mãos. Ele então segue a ação dos quadris de ir sobre a cabeça e ajuda a alinhar a pelve com a cabeça na posição vertical invertida.

Nota final

Há centenas de variações da posição de apoio vertical sobre as mãos. Há também muitos métodos de equilíbrio, tais como andar com as mãos ou arquear as costas (criando uma forma de banana) e usando a inclinação das pernas em um lado das mãos para contrabalançar o torso do outro lado. Separar as pernas

e pendê-las tanto para direita e esquerda como para frente e para trás também funciona tal como o bastão de um equilibrista e estabiliza o centro.

Descrever o movimento através de palavras em uma página tem suas limitações, como eu fui descobrindo! Na melhor das hipóteses, espero que elas estimulem e apoiem sua prática da parada de mão e outras delícias invertidas.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 24, no. 1, inverno/primavera de 1999. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, pp. 183-186)

Contato-Improvisação ou o que acontece quando eu foco minha atenção nas sensações da gravidade, da terra e do meu parceiro

Daniel Lepkoff

Tradução: Deborah Maia de Lima

Eu aprendi Contato-Improvisação com o Steve Paxton, quem eu conheci pouco antes do Contato-Improvisação surgir para o público. Ele veio à Universidade de Rochester por volta de 1971, onde eu estudava matemática e dança, e conduziu uma aula de dança por 24 horas. Nós nos juntamos no estúdio no início da noite e construímos uma espécie de tenda com um grande paraquedas de seda que foi amarrado nas barras de balé e apoiado com estacas de madeira colocadas cuidadosamente no chão da sala. Ficou bem aconchegante. Nós ficamos conversando, contando histórias e cantando até cair no sono. Quando eu acordei, eu me virei, abri os olhos e percebi que um pequeno grupo de pessoas já estava trabalhando sentado em um círculo sob o sol da manhã. Eu me juntei a eles. Nós ficamos examinando cuidadosamente o processo de respiração, prestando atenção na inspiração, na expiração e nas transições entre elas. O dia transcorreu em um ritmo espaçado e prazeroso. No início da tarde nós trabalhamos o ato de ficar de pé e de caminhar, e no final da tarde experimentamos alguns exercícios rudimentares de Contato-Improvisação. Eu acho que nós estávamos trabalhando com as canelas. Nós

tínhamos tempo de sobra para escutar as reflexões e as imagens do Steve e também para sentar em silêncio e nos conscientizar de nossas sensações e percepções físicas, conscientes de nosso “animal pessoal” (um conceito que Steve utilizava com frequência nesses primeiros anos). Em resumo, a mensagem desse workshop era de que é possível viver na experiência pessoal do corpo, e que essa experiência de viver no próprio corpo não precisa se limitar às aulas de dança, mas sim como uma forma de estar no tempo, a qualquer hora, e, talvez, o tempo todo. Essa lembrança dá um gostinho do contexto no qual eu iniciei meu trabalho com o Contato-Improvisação.

O conceito de “animal pessoal” do Steve era fascinante. Suas palavras, “cuidem do seu animal”, carregava uma mensagem sutil, telúrica e misteriosa. O conceito refere-se à presença de um ser subjacente ao si mesmo [*self*] socializado, o si mesmo expresso através da linguagem verbal, do pensamento linear e do comportamento dos movimentos apropriados aos espaços civilizados. O “animal pessoal” é uma inteligência corporal composta de padrões de movimentos e de reflexos, ambos herdados e aprendidos, que constituem nossa habilidade de sobreviver, de encontrar e de interagir vigorosamente com o nosso ambiente.

Um aspecto essencial das sessões iniciais de Contato-Improvisação era induzir, encorajar e ativar essa inteligência animal. Pelo fato de que o “animal pessoal” era compreendido como sendo um aspecto profundo do si mesmo corporal, muitos dos nossos esforços eram direcionados no intuito de desobstruir o seu caminho, liberando o nível de controle pessoal necessário para aprender a confiar no outro. Steve era muito preocupado com a segurança e cultivava, de forma consciente e intuitiva, um senso de cuidado e respeito pelo que as energias inesperadas poderiam trazer à tona. Ele fazia isso por meio de um tom de voz lento, regular e suave; de um trabalho corporal sistemático, paciente e simples; e da manutenção de um estado altamente elevado de atenção na sala durante as sessões de dança aberta.

No texto do vídeo *Fall After Newton*, Steve diz: “No Contato-Improvisação, as imagens são percebidas primeiro pelo corpo e então são experienciadas pela mente”. “Imagens” é uma palavra que passou a significar os meios pelos quais as experiências corporais de uma pessoa se organizam por si mesmas, referindo-se ao que o corpo sente ao ter uma forma, embora,

Contato-Improvisação ou o que acontece quando eu foco minha atenção nas sensações da gravidade, da terra e do meu parceiro | Daniel Lepkoff

com frequência, a mente não tenha encontrado uma tradução verbal. Essa antecendência da experiência do corpo em primeiro lugar, e a cognição consciente em segundo, é uma distinção essencial entre o Contato-Improvisação e outras abordagens de dança. A premissa subjacente de um dueto de Contato-Improvisação é corporal e a sua manifestação é aberta. Não existe nenhuma “imagem” prescrita ao bailarino de que ele possa dispor ao entrar nessa dança a dois, o que a torna um tipo de desafio completamente diverso de dançar uma coreografia marcada.

Aprender Contato-Improvisação é como aprender a fazer uma pergunta. A pergunta é: O que acontece quando eu foco minha atenção nas sensações da gravidade, da Terra e do meu parceiro? A questão não é respondida pela mente, ela é formulada no corpo. Fazer isso demanda uma habilidade adquirida e requer um empenho especial. A pessoa precisa interessar-se por sua própria experiência corporal e pelas associações e imagens que surgem no corpo quando ele se move. O dançarino precisa ter curiosidade sobre seu padrão único de respostas. A prática subjacente requer um apetite para o não saber e para um desejo de experimentar a desorientação. O “coração” de um dueto de Contato-Improvisação é a curiosidade vigorosa sobre esse questionamento.

No Contato-Improvisação, a invenção do movimento surge através da interação das leis da física com a estrutura viva do corpo. A invenção específica do movimento por si só não é necessariamente a coisa mais interessante ao se observar um dueto de Contato-Improvisação. Este constrói um contexto formal no qual se observa o processo individual da pessoa em responder espontaneamente às circunstâncias corporais imprevistas e não usuais. Este indicador é uma expressão profundamente humana da história corporal do dançarino, da sua imaginação, das suas estratégias particulares de sobrevivência e também da sua inteligência corporal.

Eu me preocupo com que uma compreensão equivocada em relação à concepção do Contato-Improvisação esteja crescendo no mundo da dança. Algumas das formas atuais do ensino do Contato-Improvisação estão concentradas nas habilidades corporais e no virtuosismo que se desenvolveu ao longo desses 25 anos de prática. Esse interesse nas habilidades corporais poderia ser visto como uma evolução da forma do Contato-Improvisação ou ele poderia ser visto como uma importante divergência. É notável o quanto

esta forma tem persistido e se difundido no domínio público, e é natural que as razões e as inspirações de cada pessoa para dançar Contato-Improvisação sejam diferentes. Por outro lado, eu temo que com este grande foco nas habilidades corporais, alguns novos dançarinos de Contato-Improvisação nunca possam perceber o sentido das questões essenciais e mais sutis que fazem parte do cerne do seu material de trabalho.

Eu sinto que a beleza, a profundidade, a inspiração e a direção da visão original do Steve Paxton, quando ele trouxe o Contato-Improvisação pela primeira vez para os olhos do público, valem a pena ser lembrados e prolongados. É esta visão original o que eu entendo pelo nome de Contato-Improvisação.

(Texto publicado primeiramente em sua tradução na língua francesa em *Contact Improvisation, Nouvelle de Danse*, n. 38/39, Bruxelas, Bélgica: Contredanse, 1999.

Traduzido da versão original em língua inglesa e publicada em *Contact Quarterly*, v. 25, n. 1, inverno/primavera, 2000. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, p. 202-203)

Movendo-se desde a pele: um estudo exploratório

Dieter Heitkamp

(traduzido do alemão para o inglês por Alexandra Barrett)

Tradução para o português: Pedro Penuela

Existem qualidades específicas de movimento associadas à pele? Como a pele contribui para a comunicação na dança? Quais movimentos resultam de quando o impulso para se mover é disparado por um estímulo aplicado à pele? Como são as histórias criadas que “ficam sob a pele” ou realmente acontecem nela?

Essas são questões que têm me interessado por algum tempo em meus projetos artísticos e em meu trabalho ensinando Contato Improvisação.

Na vídeo-dança-música-performance *AugenBlick Licht* (Luz Instantânea), apresentada em uma tarde íntima de dança na *Tanzfabrik* em Berlim em 1995, alguns colegas e eu começamos a explorar movimentos concebidos como *Hautsache* (literalmente, “uma questão de pele”). Usamos câmeras de vigilância para gravar, na verdade, lá embaixo na membrana mucosa da garganta. Então, em 2000, inspirados pela exposição *Fremdkörper* (Corpo estrangeiro) no *Hygiene Museum* em Dresden, eu criei a peça *Subkutane Elegie* (Elegia Subcutânea) com estudantes de dança contemporânea e clássica da Academia de Música e Artes Cênicas de Frankfurt am Main. Foi também lá que coreografei a peça *Hau(s)t* (Pele/Lar) durante o semestre de verão de 2002.

Um dos mais importantes elementos do Contato Improvisação é a comunicação pelo toque, tanto por tocar quanto por ser tocado, na qual uma ampla gama de informações é trocada por meio da pele. Em 2001 e 2002,

organizei uma série de oficinas – um estudo exploratório – sobre o tópico “Contato Improvisação – movendo-se desde a pele”. No artigo a seguir, descreverei algumas das propostas experimentais que fiz neste estudo exploratório, que espero que façam as pessoas ficarem curiosas o suficiente para experimentar por si mesmas.

Para começar, vou destacar algumas das informações que eu compartilhei verbalmente com os participantes enquanto eles se moviam durante o Experimento Um. Na medida em que o imaginário biológico está envolvido, por favor observe que nem toda imagem funciona para todas as pessoas. Algumas pessoas podem achar que limitar o número de imagens pode ajudar, enquanto outras podem considerar uma “sobrecarga” de imagens como sendo útil; em todo caso, os participantes são encorajados a “deixar ir” as imagens que não funcionam para eles.

Notas sobre a pele

Sendo a fronteira externa do corpo, a pele não é meramente uma simples concha. Mais do que isso, de acordo com suas múltiplas funções, ela é uma entidade altamente complexa. A pele desempenha várias funções biológicas:

- Ela inala e exala.
- Ela secreta e excreta.
- Ela mantém o tônus muscular.
- Ela ativa e estimula nossa respiração, circulação e digestão.
- Ela serve para manter a integridade e totalidade do corpo.
- Ela protege o corpo de efeitos prejudiciais de bactérias e de vários líquidos.
- Ela protege o corpo do sol e do frio e regula a temperatura corporal.
- Ela é um órgão chave na atração e interação sexual.
- É nossa superfície e nossa aparência visível.

Ainda que a pele forme a fronteira material de nossos corpos, é *através* dela que nos conectamos com o mundo externo, que tocamos e experienciamos nosso ambiente.

A pele tem a maior superfície dentre qualquer um dos órgãos do corpo. Em um homem adulto, ela cobre, em média, uma área de aproximadamente um e meio quilômetros quadrados e pesa ao redor de três quilogramas, representando de seis a oito por cento do peso corporal. Uma área de pele do tamanho de uma moeda consiste em ao redor de três milhões de células, com glândulas sudoríparas, noventa centímetros de vasos sanguíneos, e quase a mesma quantidade de vasos linfáticos.¹

O eu-pele

Um dos pontos de partida do estudo exploratório foi o livro *Le Moi-Peau* (O eu-pele), do psicólogo Didier Anzieu, no qual ele descreve as três diferentes funções da pele:

A pele tem a função de um vaso, que contém e retém dentro de você a riqueza de experiências positivas que você ganhou quando sua mãe cuidou, acolheu e falou com você.

A segunda função da pele é a de uma fronteira: ela cria uma barreira para o mundo externo e nos protege da penetração, da expressão de avidez e agressão de outras pessoas e objetos.

Em sua terceira função, a pele – não menos que a boca – é o lugar e meio primário de comunicação e desenvolvimento de relacionamentos significativos.

De acordo com Anzieu, o Eu-pele ajuda o infante a formar um conceito de si como um ser individual a partir da experiência de sua própria superfície corporal². A pele cria uma superfície que é sensível aos estímulos, uma superfície sobre a qual nossas experiências de relações com pais e outras pessoas podem marcá-los em nós. Desde essas raízes epidérmicas e proprioceptivas, o Eu ganha a capacidade de erigir barreiras (que se tornam mecanismos de defesa psíquicos) e controlar o fluxo de informações tanto internas como externas (em relação ao Isso (Id), ao Superego, e ao mundo externo).

1 Deane Juhan. *Körperarbeit* (Trabalho corporal), p. 102.

2 Didier Anzieu, *Das Haut-Ich* (O Eu-pele), p. 2.

Sistemas corporais

Outro ponto de partida para esse estudo exploratório é o trabalho de Bonnie Bainbridge Cohen, *Body-Mind Centering*[®] [Centramento Corpo-Mente] (BMC). Por meio do estudo do BMC, eu vejo os conteúdos do recipiente formado pela pele como incluindo os órgãos, ossos, músculos, fluidos corporais, e glândulas, assim como as imagens e experiências que coletamos desde a primeira infância. Cada um desses sistemas conduz a qualidades inteiramente diferentes de movimento e dá apoio a uma gama diferenciada de expressões no meio da dança.

Em seu livro *Sensing, Feeling and Action* (Sentir, Perceber e Ação), Cohen descreve os diferentes sistemas dentro do corpo e as qualidades de movimento com as quais eles são associados. Por exemplo:

Sobre o sistema esquelético:

O sistema esquelético dá a nosso corpo a forma básica por meio da qual podemos nos locomover através do espaço, esculpir e criar as formas de energia no espaço que chamamos de movimento, e agir sobre o ambiente, relacionando-nos com outras formas ao nosso redor.

Sobre o sistema muscular:

Por meio do sistema muscular nós corporificamos nossa vitalidade, expressamos nosso poder, e nos engajamos no diálogo entre resistência e resolução.

Sobre o sistema dos fluidos:

Os fluidos são o sistema de liquidez do movimento e da mente. Eles subjazem à presença e à transformação, e medeiam a dinâmica do fluxo entre descanso e atividade.

Toque

O ambiente toca nossa pele, e suas qualidades são transformadas em mensagens que interpretamos como calor, frio, prazer, dor, conforto, pressão etc. Nós podemos responder a essas mensagens por meio de reflexos, instintos ou escolhas. Através de nossa pele nós também tocamos o mundo e expressamos algo de que quem somos e como nos sentimos; nesse contato, recebemos retorno do mundo a respeito de nós mesmos.³

3 Linda Hartley, *Wisdom of the Body Moving* (Sabedoria do Corpo em Movimento), p. 133.

Há um exercício maravilhoso relacionado com o toque que eu fiz pela primeira vez em um seminário sobre videodança com Lisa Nelson, que trabalhou extensivamente com a dança e os sentidos. O exercício envolve quatro passos de alguns minutos cada um e é restrito a tocar os braços e mãos desnudos:

Duas pessoas sentam-se em frente uma à outra. A pessoa B oferece sua mão e braço para serem tocados.

1) A pessoa A toca a mão e antebraço da pessoa B com os seus próprios a fim de trazer a sensação para si mesma.

2) A pessoa A toca a pessoa B a fim de explorar as superfícies de B.

3) e 4) Os papéis são trocados.

Esse exercício claramente demonstra como diferentes intenções de toque criam diferentes qualidades de sensação e de movimento.

Nós não podemos nunca tocar somente uma coisa; nós sempre tocamos duas no mesmo instante, um objeto e nós mesmos, e é na interação simultânea entre essas duas contiguidades que o senso interno de si mesmo – diferente tanto de uma coleção de partes do corpo como das coleções de objetos externos – é encontrado... Minha superfície tátil não é somente a superfície entre meu corpo e o mundo, ela é a interface entre meus processos de pensamento e minha existência física também. Ao esfregar-me no mundo, eu me defino para mim mesmo.⁴

De acordo com Anzieu, a pele se desenvolve quando um embrião tem ao redor de dois meses, antes de qualquer outro órgão sensorial. Depois disso, os caminhos neurais no cérebro para os outros órgãos sensoriais voltados a estímulos próximos se desenvolvem, isto é, para o olfato e paladar. Os caminhos neurais para os órgãos de equilíbrio e para aqueles voltados para estímulos remotos, isto é, para a visão e audição, se desenvolvem ainda mais tarde.

Ser tocado é crucial para a sobrevivência de um infante; um bebê morrerá se ele não for suficientemente tocado depois do nascimento.

4 Juhan, loc. cit., p. 34.

Bebês estimulados pelo toque são mais ativos, ganham peso mais rápido, e têm melhor coordenação. É impressionante quantas informações são transmitidas por meio do toque. Todos os outros sentidos são focados em um órgão específico, somente o tato está em todo lugar.⁵

Experimento Um: Organismo unicelular/ Ameba

No *Body-Mind Centering*, a célula é a manifestação física da “grande presença”, do estar consciente [aware], alerta, e no momento. Ela vive somente no aqui-e-agora. Estar presente é também um elemento importante do Contato Improvisação. O foco não é construir ou planejar de antemão, mas mais propriamente perceber o que está acontecendo bem agora, deixando isso acontecer, deixando-se ir, sendo/estando em fluxo.

O primeiro exercício envolve imaginar-se como um imenso organismo unicelular, uma ameba gigante, que consiste em uma membrana celular (uma pele) preenchida de fluido celular e organelas.

Considerando que dois terços do corpo humano são feitos de água, imaginaremos que todo o interior do corpo é um líquido que pode fluir dentro do “saco” da pele. Esse saco é flexível, uma membrana/fronteira semipermeável que pode expandir-se em todas as direções e adaptar sua forma a qualquer obstáculo que possa encontrar.

Nancy Stark Smith usa uma bela palavra para o espaço dentro da pele. Ela o chama de *skinesphere* (peleesfera) e o contrasta com a cinesfera (o espaço que rodeia o corpo).

O exercício:

Primeiro, os participantes deitam-se sobre suas barrigas. Eles conscientemente sentem onde seus corpos fazem contato com o chão enquanto o chão começa a tocá-los. É possível sentir essa área de contato superficial inicial gradualmente crescendo.

Devagar, as “amebas” começam a mover-se pelo solo, cobrindo o espaço. Através desta locomoção, outras áreas da pele são estimuladas. Há a possibilidade de encontrar outras amebas, de tocar e ser tocado por elas. Os participantes devem focar em tornar-se conscientes da direção em que o

5 Diane Ackerman, *A Natural History of The Senses* (Uma história natural dos sentidos), p. 74.

movimento se desenvolve e, ao invés de dirigi-lo, deixarem-se ser surpreendidos por onde o movimento os leva.

As células estão imersas em uma solução de nutrientes – fluido intercelular – da qual elas absorvem os nutrientes e na qual elas excretam suas excreções.

Eu pergunto aos participantes: “a qualidade de movimento é diferente dependendo de se você a origina na pele (recipiente), no fluido celular (conteúdo), ou no fluido intercelular (ambiente)?”

Então eu pergunto: “é possível imaginar o grupo inteiro de participantes como uma única entidade na qual as células se comunicam como dentro de um agregado de células ou tecido vivo?”

A ameba presta-se bem para demonstrar o princípio de movimento do BMC de *Apoio e movedor*. Para isso, eu vou considerar que as partes da ameba que estão mais perto do chão e são mais pesadas têm uma função de estabilização e apoio. As partes que estão mais longe do chão serão consideradas como mais leves e então podem ser movidas mais facilmente. Isso é devido ao fato de que as estruturas das organelas e da membrana dentro da ameba afundam para baixo de acordo com a lei da gravidade.

Um próximo passo consiste em tentar tornar-se consciente não somente de onde a membrana celular faz contato com o solo ou com um parceiro, mas tentar sentir onde há outras fronteiras, por exemplo, com o ar ou com as roupas. Isso leva a uma sensação mais tridimensional do corpo/célula.

Experimento Dois: Mover-se como um único organismo (cromossomos homólogos)

Uma pessoa deita-se de frente para o chão, e outra deita-se com sua barriga colocada sobre as costas da primeira pessoa – cabeça com cabeça, braços com braços, pernas com pernas. O exercício envolve ambas as pessoas se moverem como um único organismo, tentando imaginar que existe uma única membrana ao redor de ambas. Elas tentam ter um sentimento da fronteira desse organismo inteiro. Isso envolve sentir através do corpo do parceiro – para baixo na direção do chão e para cima na direção das costas do parceiro de cima.

Gradualmente, o organismo começa a se mover, lentamente, sem nem conduzir nem seguir. “Ele” simplesmente se move.

Depois de algum tempo (talvez 8 ou 10 minutos), uma diferenciação de partes individuais do organismo acontece, o que (depois de outros 8 ou 10 minutos) leva à divisão celular, quando os corpos se separam completamente.

Depois dessa separação, é possível sustentar uma sensação de continuar movendo-se como um único organismo? O movimento do dueto pode desenvolver-se espacialmente, da *skinesphere* (pelesfera) para a cinesfera, para então mover a cinesfera pelo espaço, para ainda depois entrar e sair do contato com outros organismos.

Depois do exercício, é importante que os parceiros discutam suas experiências e sentimentos, que podem variar dependendo de se um participante começou em cima ou embaixo.

Eu acho interessante escutar o que é uma experiência compartilhada e o que permanece individual. A experiência compartilhada frequentemente começa com um ritmo respiratório comum, continua para incluir pequenos movimentos sincronizados dos dedos e mãos, e se estende ao sentir mudanças do peso dentro do “corpo duplo” compartilhado. A individualização frequentemente começa com as extremidades ou com a emergência de duas cabeças distintas. Um senso de unidade é gerado pelo sentimento de um “centro” compartilhado.

Um participante escreveu: “Eu imaginei dois órgãos que podem mover-se ao redor ou mudar de posição dentro de um corpo, mas que, no entanto, sempre permanecem posicionados de maneira semelhante em relação um com o outro. Eu não tive problema em imaginar constrições do organismo – por exemplo, quando uma cabeça mudava de lado, depois era possível fundir-se novamente em uma única entidade.”

Experimento Três: Pele e Cérebro

A ligação próxima entre a pele e o sistema nervoso central é firmemente enraizada na anatomia e fisiologia humanas. Todos os tecidos e órgãos do corpo desenvolvem-se de três blastemas do estágio embrionário inicial: os órgãos internos se desenvolvem do endoderma, o mesoderma produz o tecido conjuntivo, ossos e

músculos esqueléticos; a pele e o sistema nervoso têm sua origem no ectoderma. A pele e o cérebro se desenvolvem desde o mesmo material básico.⁶

Anzieu coloca a questão: “O pensamento não teria tanto a ver com a pele quanto com o cérebro?”

Por meio do sistema nervoso central, o cérebro está em constante contato e intercâmbio com a pele. A pele como um todo contém aproximadamente 640.000 receptores sensoriais, que são conectados com a medula espinal via mais de meio milhão de fibras nervosas. Um centímetro quadrado de pele abriga algo entre 7 e 135 pontos táteis. Os dedos das mãos, dedos dos pés, lábios e língua têm a maior quantidade de células nervosas por centímetro quadrado; as costas exibem a menor frequência.⁷

O cérebro está na frente e no topo do encéfalo. A camada mais externa de massa cinzenta, que recobre a massa branca, é chamada de *córtex* (palavra latina para “casca”). Anzieu considera isso um paradoxo:

O centro está na periferia. O cérebro e a pele são inerentemente superfícies. A superfície interior (em relação ao corpo como um todo), o córtex, é conectada com o mundo exterior através de uma superfície exterior, a pele. E essas duas superfícies consistem em ao menos duas camadas cada uma, uma camada externa com uma função protetiva, e uma camada subjacente, que funciona como um filtro que armazena informações e controla seu intercâmbio.⁸

Dependendo da perspectiva, a pele pode ser considerada a superfície externa do cérebro, ou inversamente, o cérebro pode ser considerado a superfície mais profunda da pele.

O exercício:

Uma pessoa A senta-se ou fica em pé calmamente enquanto uma pessoa B pousa suas mãos no topo do crânio da pessoa A para ajudá-la a imaginar seu próprio encéfalo. A pessoa A visualiza, o mais claramente possível, sua forma, massa, volume, peso e consistência; as duas “metades”, ou lados; o cérebro; o cerebelo; e a extensão do tronco cerebral para a medula espinal.

6 Juhan, loc. cit., p. 119.

7 Wiebke Droege, *Kontakt Improvisation als Erfahrungsraum*. [Contato Improvisação como um espaço de experiência]

8 Anzieu, loc. cit., p. 20 f.

Com um toque leve e delicado das pontas dos dedos, a pessoa B acaricia a pele percorrendo o caminho de conexão entre o crânio e as vértebras cervicais e de lá até a face. Enquanto isso acontece, a pessoa A visualiza a conexão entre a medula espinal, através da extensão das fibras nervosas, e o sistema vestibular coclear (o órgão do equilíbrio na orelha interna). A carícia desde a nuca até a frente do pescoço pode ser feita repetidamente se desejado.

Depois, desde a cervical baixa e primeiras vértebras torácicas, B acaricia ao longo dos ombros e braços de A até chegar a suas mãos. Então, começando nas vértebras torácicas, B acaricia gentilmente desde as costas, pelos lados até a frente, encorajando A a sentir a conexão com seus órgãos internos. Desde a coluna lombar, B acaricia ao longo da pelve (imaginando que está acariciando ao longo da superfície interna curva dos ossos pélvicos) e depois para baixo pelas pernas até os pés da pessoa A.

Tomando o encéfalo como o ponto de partida para o sistema nervoso, a tarefa da pessoa A é escutar internamente o corpo e começar a mover-se com uma sensação contínua de escuta.

Então os papéis são trocados e a pessoa A dá apoio à pessoa B, na sua visualização, com seu toque.

O sistema nervoso está na base do estado de alerta e do pensamento, e dá precisão a nossa coordenação. Esse sistema estabelece a base perceptual desde a qual nós vemos e interagimos com nossos mundos interno e externo.⁹

Segue um exercício em duo:

A e B sentam-se no chão com suas costas tocando-se e lentamente começam a mover-se juntos, escutando seus próprios impulsos de movimento e aqueles de seus parceiros por meio do sistema nervoso, através da pele, para dentro do corpo. A ênfase aqui é na escuta e não em empregar o cérebro como um centro de comando e controle.

9 Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling and Action* [Sentir, perceber e ação], p. 3.

Experimento Quatro: comunicar sensações através da pele excluindo outros sentidos

A pele está quase sempre pronta para receber estímulos e aprender novos códigos sem interferir com os já existentes. Nós podemos fechar nossos olhos ou cobrir nossas orelhas, mas não podemos “desligar” nossa pele. Ainda que a pele não seja capaz de desconsiderar os estímulos vibro-táteis e eletro-táteis, o cérebro seleciona os estímulos que recebe da pele. O contato inicial com a pele ou mudanças na qualidade do toque, que podem variar de gentis a perfurantes, são sempre transmitidos às células cerebrais.

Estímulos contínuos, de baixa intensidade, contudo, permanecem no pano de fundo. Imagine só a que sobrecarga sensorial estaríamos sujeitos se, por exemplo, fôssemos constantemente conscientes de onde nossas roupas estão tocando nossa pele.

Usar vendas e protetores auriculares resulta em uma maior consciência por meio da pele e em maior percepção cinestésica do espaço ao redor e do parceiro. Esses sentidos devem trabalhar juntos mais proximamente do que o usual. Assim como a pele, os proprioceptores da percepção cinestésica estão distribuídos por todo o corpo – nos músculos, no tecido conjuntivo ao redor dos músculos, articulações, tendões e ligamentos.¹⁰

As regras do jogo:

Um limite de tempo de 20 ou 30 minutos. Todos estão vendados e usando protetores auriculares; não há participantes vendo para dar proteção. Use o corpo inteiro, não somente as mãos, para orientação. Sem corridas rápidas ou saltos.

Os parceiros se espalham pela sala e colocam as vendas e protetores auriculares. Começam a mover-se em contato físico. A ação deve ser iniciada a partir de um estado de calma. De novo, a chave é escutar – aos próprios movimentos e às mensagens físicas vindas do parceiro. Ao longo do experimento, os parceiros podem se separar; momentos solo ou grupais são possíveis.

10 Droege, loc. cit., p.59.

A percepção alterada leva a diferentes decisões de movimento. Com os protetores auriculares colocados, escutar à própria respiração pode fazer parecer que se está embaixo d'água. Sentimentos de isolamento e solidão podem surgir quando não há contato e não se sabe onde os outros estão. Por outro lado, uma situação com 100% de contato surge quando toco alguém sem aviso prévio. E há ainda a excitação da exploração – “quem e o que estou tocando?”. Os movimentos geralmente tornam-se mais suaves, o corpo mais permeável.

Experimento Cinco: vestimenta como uma segunda pele

O termo “segunda pele” pode ser enganoso aqui, já que a vestimenta transmite estímulos diretamente à pele, que então segue sendo o órgão que reage. Eu gostaria de focar mais no uso coloquial desse termo e nas associações que ele evoca.

No começo deste experimento, uma pessoa A está vendada. Uma pessoa B usa uma grande peça de tecido (um lençol talvez, ou uma toalha grande) para incitar A a mover-se. A pode conduzir e mover-se de modo independente, mas B toma a responsabilidade de garantir que A não se machuque e não o machuque. O estímulo que B dá varia de sutil e delicado a bruto e mais ativo, como puxar A pelo tecido, bater na pessoa com ele ou atirá-lo. B pode conduzir A como se estivesse em uma coleira ou vice-versa.

Os papéis são trocados repetidamente por períodos de entre 6 a 10 minutos cada um. Faz sentido trabalhar com metade do grupo a cada vez, de modo que os outros tenham uma oportunidade de observar e empatizar com os participantes em ação. Grupos menores também dão mais espaço para correr e saltar pela sala.

Na próxima fase, o tecido é posto de lado e os olhos de ambos os parceiros ficam abertos enquanto eles dançam um duo de Contato, comunicando-se um com o outro através de suas roupas como sua segunda pele. Os participantes devem usar roupas resistentes para evitar precisarem ser cuidadosos demais. Novos impulsos podem ser dados através das roupas; de uma maneira lúdica, mudanças no equilíbrio e levantamentos podem ser executados de modos não familiares.

Experimento Seis: paisagem e explorador

Em seu livro *Körperarbeit* [Trabalho do corpo], sob o título “Mapas neurais”, Deane Juhan escreve:

A fim de determinar a localização exata de um estímulo na superfície do corpo, o cérebro recorre à organização espacial precisa dos caminhos neurais. Terminações nervosas que estão próximas uma da outra na pele mandam seus sinais por meio de neurônios paralelos que por sua vez acabam em corpos celulares adjacentes específicos no córtex sensorial... A relação espacial entre as várias áreas periféricas é assim mantida nas fibras nervosas paralelas e ‘mapeada’ em zonas corticais correspondentes, onde elas formam o muito conhecido *homúnculo sensorial*.¹¹

O corpo como uma paisagem e os mapas em miniatura do corpo nos córtices cerebral e cerebelar podem ser explorados e estimulados em um exercício em dupla que chamo de “Paisagem e explorador”:

Para começar, uma pessoa A (paisagem corporal) deita-se no chão em uma posição confortável e oferece seu corpo como uma paisagem “em descanso” para ser explorada pela pessoa B (explorador). B pode explorar não somente com um toque leve, mas seu corpo inteiro pode excursionar pela paisagem corporal de A.

Aqui, a pele, em sua função de fronteira, elicia uma exploração dos próprios limites do explorador assim como do parceiro. A paisagem é entendida como uma área protegida, uma espécie de “parque nacional”, por assim dizer. A paisagem se move somente por sua própria vontade e o explorador não deve mudá-la. O explorador está em território desconhecido, o que envolve correr certos riscos, sendo permitido ser ousado, ao mesmo tempo em que se mantém sensível para não violar as fronteiras do parceiro.

Nessa viagem através de, por sobre, e sob a paisagem corporal, “áreas de descanso” aparecem ao longo do caminho – áreas de calma onde o explorador pode parar para fruir a beleza da paisagem.

Depois de alguns minutos de só “estar” e não se mover, a paisagem (pessoa A) pode começar a transformar-se como uma duna de areia que

11 Juhan, loc. cit., p. 122 f.

muda para uma outra formação. Depois alguns outros minutos, a paisagem muda de novo, talvez tornando-se uma planície aluvial, ou uma serra, o Grand Canyon ou as Dolomitas, um deserto, uma floresta tropical, ou um oceano. Algumas paisagens são pacíficas, outras são românticas ou dramáticas. Depois, a paisagem começa a se mover, transformando-se mais continuamente, e pode surpreender o explorador com terremotos, deslizamentos de terra, avalanches, inundações e erupções vulcânicas. As paisagens corporais do parceiro A podem mudar da posição deitada para a sentada, ou mover-se pelo espaço.

Depois de 15 a 20 minutos, uma área de descanso final aparece e os papéis são trocados. A pessoa B se torna a paisagem e A é agora o explorador.

Depois disso, os participantes discutem suas experiências. Eles geralmente consideram que suas experiências como paisagem e explorador são bastante diferentes. Muitos acham prazeroso ser a paisagem; estar relaxado, não ter de questionar tudo o que acontece, não ter de se comportar de maneira politicamente correta, e poder romper, explodir, não ser amigável ou ficar completamente em pausa, não precisar reagir, não ter de agir de modo algum. Aos exploradores é permitido serem aventureiros e curiosos, mas geralmente eles relatam que se sentem sob pressão para agir.

Depois dessa segunda rodada, os mesmos parceiros se engajam em uma dança onde não há acordo prévio sobre quem será o explorador e quem será a paisagem. Ao contrário, cada parceiro alterna livremente e continuamente esses papéis por sua própria iniciativa. É suposto que cada um saiba em que papel está em cada momento, ainda que não seja sempre fácil distinguir por si mesmo. Eles terminam com uma discussão.

Isso pode ser seguido de uma fase em que metade do grupo se alterna assistindo à outra metade trabalhar com o último exercício para tentar sentir o que os dançarinos/parceiros estão sentindo. [Neste exercício,] em contraste com duetos de Contato, em que uma única dinâmica usualmente prevalece entre os parceiros, as qualidades dinâmicas e as direções do movimento estão o tempo todo mudando. Frequentemente, há mudanças visíveis entre micro e macrocosmo: os participantes podem perder-se em detalhes do tamanho de um grão de poeira ou seguir excursões expansivas pelo espaço.

Experimento Sete: contato e retina

Em duetos de Contato, o olhar geralmente é dirigido para dentro; o foco é geralmente colocado sobre o sentir e as sensações. Frequentemente, os dançarinos parecem ter pouca consciência do espaço ao redor de si. Isso geralmente faz parecer como se os duetos acontecessem dentro de uma bolha invisível de gás.

Eu acho mais interessante ver de quantos diferentes aspectos podemos ter consciência simultaneamente enquanto dançamos. Podemos sentir o que está acontecendo dentro de nós e, ao mesmo tempo, sentir o que está acontecendo com nosso parceiro? É possível ao mesmo tempo estar consciente do espaço e de outras duplas ao nosso redor, assim como daquelas na outra ponta da sala? Podemos fazer tudo isso e ainda estar conscientes de uma ambulância passando lá fora com sua sirene tocando? Quão complexa é nossa percepção de nós mesmos e de nosso ambiente?

Enquanto os exercícios anteriores envolviam interromper o sentido da visão para intensificar as sensações táteis, o próximo envolve empregar conscientemente os olhos – “tocando [com] a retina”. Mais do que conscientemente buscar o que queremos ver, como uma águia ou um caçador, podemos deixar as imagens “cair através de nossos olhos” para dentro de nossa cabeça como a luz passa através de uma janela. Neste exercício, nós pedimos a nós mesmos para reconhecer as pessoas, os objetos e o espaço, para verificar as diferenças de luz e sombra, de cor dos olhos e dos cabelos, sem avaliá-las – julgando se são boas ou más, bonitas ou feitas

“Contato e retina”:

Duas pessoas sentam-se de frente uma para a outra e olham nos olhos uma da outra. Enquanto mantém contato com os olhos, elas alternam entre olhar para si mesmas – voltando seus sentidos para dentro – e olhar para os olhos do parceiro – penetrando no outro com seu olhar. Depois de 5 ou 6 minutos, ambos os parceiros começam a se mover, ainda mantendo contato com os olhos. Eles estão livres para aproximar-se ou tocar seu parceiro, para estar “em contato” ou “fora de contato” a qualquer distância. Durante o tempo todo, ambos os parceiros continuamente alternam entre dirigir seu olhar para dentro e para fora.

Um olhar combinado com um toque pode ser muito íntimo, às vezes até mesmo embaraçoso. Porém, nas discussões com os participantes, eu descobri que os dançarinos usualmente lidam uns com os outros de um modo bastante lúdico. Muitos disseram que por dançar não tanto com um corpo, mas com uma pessoa inteira, encontros de novos níveis se abriram para eles.

Comentários

É possível generalizar o que acontece entre os dançarinos de Contato, o que está sendo transmitido entre suas peles e corpos? Que tipo de “significado” essa comunicação carrega?

Os duetos de contato usualmente tomam a forma de um diálogo. Um movimento é proposto e pode ser aceito ou rejeitado. Solicitações são feitas e, também, consentidas ou não.

Um modo de tocar pode sugerir uma direção – para o alto, para baixo, para a direita, para a esquerda, para frente, talvez de volta diagonalmente. Assim como com certas técnicas de massagem, pode haver uma intenção clara envolvida no toque; por exemplo, para soltar tensões ou transmitir uma sensação do comprimento e dimensões do corpo.

A comunicação por meio da pele também envolve lidar com limites e fronteiras, meus e do meu parceiro – fronteiras flexíveis, porosas, com limites que definimos e que somos livres para redefinir.

Às vezes, quando estamos dançando sozinhos ou com um parceiro ou parceiros, entramos em estados que não podemos descrever, mas podemos somente experimentar. É possível criar relacionamentos significativos no momento, para aquele momento.

A comunicação por meio da pele nos permite interagir de um modo mais flexível, talvez também mais sensual e alegre.

A pele não é mais distante do cérebro do que a superfície de um lago de suas profundezas; ambos são lugares diferentes em um meio inseparável. ‘Periférico’ e ‘central’ são meramente termos para distinções espaciais, e causam mais mal do que bem se nos seduzem a esquecer que o cérebro é uma unidade funcional do córtex às pontas dos dedos dos pés. Quem quer que toque as superfícies mobiliza as profundezas.¹²

Eu gostaria de expressar meus agradecimentos de coração a Wibke Droege, Jörg Hassmann, Andrea Keiz, Mathis Kleinschnittger, Kurt Koegel, Robert Kreitz, Clemens Maurer, Gabriele Meseth, Antje Schür, Antje Klinge, Martina Leeker e Lisa Nelson por suas inestimáveis sugestões, retornos e apoio na escrita deste artigo. (D. H.)

Bibliografia

Ackerman, Diane. *A Natural History of the Senses*. New York: Vintage Books, 1991.

Anzieu, Didier. *Das Haut-Ich*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1996.

Cohen, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton, MA: Contact Editions, 1993.

Droege, Wiebke. *Kontakt Improvisation als Erfahrungsraum: Ein Ansatz zur Erweiterung der Sinneswahrnehmung und Interaktion*. Unpublished thesis. Bochum, 1996.

Hartley, Linda. *Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*. Berkeley: North Atlantic Books, 1995.

Juhan, Deane. *Körperarbeit*. Munich: Die Soma-Psyche-Verbindung, 1992.

Koegel, Kurt. *Haut und Membran, Grenzen und Öffnungen in Tanz und Architektur*. Unpublished lecture, Hamburg, 2002.

O texto original em alemão de “Movendo-se desde a pele” será publicado no livro anual de 2003 da Gesellschaft für Tanzforschung (Sociedade de Pesquisa em Dança). LIT Verlag Münster, editores: Antje Klinge, Martina Leeker.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 28, no. 2, Verão/Outono de 2003. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, pp. 256-264.)

Colheita¹: Uma história do Contato Improvisação

Palestra dada por Nancy Stark Smith no Festival Internacional de Contato de Freiburg, Alemanha, Agosto de 2005.

Tradução: Pedro Penuela

Quando eu ouvi que a palestra de Nancy sobre a história do Contato do verão passado havia sido gravada, eu imediatamente perguntei se poderia fazer uma transcrição. Minha intenção era que o Contato Improvisação fosse central neste número da CQ dedicado ao tema do Lugar a fim de honrar o papel global do contato na dança, na vida em comunidade, e no fazer artístico; para entender a emergência da revista; e, como uma professora, para ter um artigo recente em mãos para dar a estudantes que têm certeza de que qualquer dança com toque é contato improvisação. [A. O.]

281

Há muitas histórias sobre o mesmo momento. Talvez com isso possamos ganhar em perspectiva. Então esta, naturalmente, é a minha versão da história.

O Contato Improvisação foi criado por um dançarino e coreógrafo americano chamado Steve Paxton, em 1972. Steve nasceu e cresceu no Arizona, EUA, e trouxe muitas linhas de treinamento de movimento para sua dança. Ele era um atleta, um ginasta, um artista marcial, e um dançarino de dança moderna. Veio a Nova York para estudar e dançou com a companhia de dança moderna de José Limón por um tempo e com outras – dança moderna “clássica”.

1 *Harvest* literalmente significa colheita, mas também coleta de depoimentos, resultado ou feedback de um trabalho. É expressão bastante usada por Nancy Stark Smith para os momentos de conversa depois de jams e cursos e também para uma seção da CQ. (N.T.)

No começo dos anos 1960, Steve dançou na companhia de Merce Cunningham, um coreógrafo revolucionário, que estava colaborando com o compositor/músico John Cage. Cage teve grande influência no desenvolvimento de novos modos de pensar e novas práticas em dança e música nos EUA e em outros lugares. Cage pediu a seu *protégé* Robert Ellis Dunn, um músico que acompanhava Martha Graham, para dar uma aula de composição no estúdio de Cunningham para os jovens dançarinos profissionais.

Bob Dunn encorajou os dançarinos a abrir suas mentes sobre a dança e a arte. Que tipo de movimento pode estar em uma dança? Onde uma performance acontece? De onde a platéia assiste? Que tipo de iluminação ou sonorização está envolvida? Ele os encorajou a tentar coisas novas. Como lição de casa, eles fizeram muitas peças diferentes – Trisha Brown fez uma dança que acontecia simultaneamente em muitos telhados de Manhattan. Lucinda Childs fez uma peça em que o público, dentro de um loft, era instruído, via fita de áudio exatamente sobre o que olhar lá embaixo, na rua, enquanto os dançarinos, parados na calçada entre os pedestres, apontavam coisas. Atualmente, essas peças não parecem muito radicais, mas naquele tempo elas realmente eram! Steve fez uma peça com um pequeno grupo de pessoas fazendo a pequena dança (que muitos de nós praticamos no contato) – os pequenos movimentos reflexos que acontecem quando ficamos parados em pé. Ela era chamada *State* [Estado].

Os dançarinos na aula de Bob Dunn vieram com experimentos muito interessantes e estavam muito animados com as propostas uns dos outros. Eles queriam partilhar seu trabalho com o público e buscaram um lugar para se apresentar. O pastor da *Judson Memorial Church* [Igreja Memorial Judson] no centro de Nova York os permitiu usar o ginásio da igreja. De 1962 a 1965, o *Judson Dance Theater* [Teatro de Dança Judson] produziu muitos eventos emocionantes de apresentações lá.

Esse período abriu novas possibilidades para que diferentes tipos de movimento – cotidianos, atléticos etc. – pudessem ser material para a dança. Yvonne Rainer, uma artista importante nessa revolução da dança, fez um projeto chamado *Continuous Project – Altered Daily* [Projeto contínuo – alterado diariamente]. Steve estava nesse grupo. Um aspecto do projeto questionava a liderança, e, por fim, Yvonne já não era mais a líder; ele havia se tornado um

coletivo. Este projeto evoluiu até tornar-se o *Grand Union* [Grande União] – um grupo de dança/teatro/improvisação que incluía Steve Paxton, junto com Yvonne, David Gordon, Trisha Brown, Barbara Dilley, Douglas Dunn, Nancy Green e outros. Eles fizeram performances espontâneas. Os membros eram dançarinos em várias companhias, mas quando eles se juntaram como *Grand Union*, não tinham nenhum plano, nenhuma coreografia estabelecida. Eles usavam toda e qualquer coisa que estivesse à mão – objetos cênicos, luz, música texto, figurino, movimento – para construir sua dança-teatro improvisada.

Quando criança e adolescente, eu era uma atleta e ginasta. A dança não era muito interessante para mim – eu tinha a imagem dos dançarinos em pé em frente de uma parede de espelhos, olhando a si mesmos e fazendo pequenos movimentos. Eu não entendia o que era tão interessante na dança.

Quando fui para o *Oberlin College* [Faculdade Oberlin], em Ohio, no começo dos anos 1970, essa abertura do campo da dança feita pelo *Judson Dance Theater* tinha acabado de acontecer. Na faculdade, eu ainda fazia um pouco de ginástica, alguns esportes, mas a ênfase era cada vez mais na competição, e fui ficando menos interessada. Pensei que talvez eu me tornaria uma médica, como meu pai, mas eu sabia que sempre estaria me movendo e escrevendo de alguma forma.

Durante meu primeiro ano de faculdade, aconteceu um projeto de dança em janeiro, e alguém sugeriu que eu o experimentasse. Era uma residência de um mês de duração com Twyla Tharp e sua companhia, incluindo aulas, ensaios e performances. O trabalho de Twyla era de vanguarda e estava começando a ser mais conhecido. Ela usava uma ampla variedade de movimentos, e o treinamento era fisicamente e mentalmente rigoroso. Fiquei bastante animada com o que a dança poderia ser ao trabalhar com ela. A diretora da companhia de dança moderna do Oberlin, Brenda Way, me viu nessa residência e me pediu para entrar para a companhia. No ano seguinte, treinei diariamente técnicas de dança moderna, me apresentei e comecei a coreografar.

Um ano depois, 1972, o *Grand Union* foi convidado ao *Oberlin College* para uma residência de um mês em janeiro. Cada membro da companhia dava uma aula técnica de manhã e uma aula de performance... [trecho suprimido] ... [a aula de Steve] era às 7 da manhã, um horário em que estava sempre escuro e frio. Ele a chamou a “Aula Suave”. Nós íamos a um ginásio masculino lindo,

de madeira, e tinha uma cadeira na porta com uma caixa de lenços Kleenex e um pequeno prato com fruta cortada em pedaços. Você pegava um lenço e um pedaço de fruta e ia ao ginásio. Steve nos propunha o ficar parado em pé, a pequena dança, enquanto nós meio que caíamos no sono e acordávamos, e também ensinou alguns exercícios de respiração como de yoga. Então, você assoava seu nariz e comia a fruta, e depois de uma hora, o sol nascia e era o fim da aula. Minha mente estava definitivamente se abrindo. Eu não tinha nenhuma ideia do que estávamos fazendo, mas eu estava curiosa e de algum modo muito mobilizada.

A aula de performance que o Steve deu à tarde era só para homens. Eles usavam no ginásio um colchão de queda para ginástica muito grande, velho, empoeirado. Steve vinha praticando aikido, tai chi, yoga e meditação. Ele tinha estado no Japão com Merce e lá, como em Nova York, tinha sido exposto a práticas orientais. Isso tudo estava vindo à sua dança e a seu modo de fazer dança.

O Steve fala desse seu trabalho com homens no vídeo *Fall after Newton* [A queda depois de Newton]. Ele diz que estava treinando os homens “nos extremos da orientação e desorientação” – ficar em pé parado e experimentar a pequena dança do equilíbrio, e então praticar grandes quedas e rolamentos, como os rolamentos de aikido.

No final do mês, o Steve fez uma peça com os homens chamada *Magnesium* [Magnésio], apresentada no ginásio, sobre o colchão. A platéia assistiu de uma pista de corridas em cima. Eles começavam ficando em pé e então passavam a cair, fora de equilíbrio – caindo através do espaço, tombando sobre o colchão, rolando, levantando, com pequenas colisões suaves, deslizamentos, quedas – cambaleando pelo espaço como se estivessem bêbados ou algo assim, um lindo chafariz de homens, por talvez dez minutos, e então eles terminavam ficando em pé novamente.

Eu estava na platéia e fiquei muito mobilizada. *Magnesium*, a Aula Suave, muitas novas ideias sobre performance vindas de David Gordon, Yvonne Rainer, Barbara Dilley – minha mente estava se expandindo. Depois de *Magnesium*, mencionei a Steve que se ele já tivesse trabalhado assim com mulheres eu adoraria saber sobre.

Steve foi então dar aulas no *Bennington College*, em Vermont, naquela primavera de 1972, onde ele continuou a desenvolver suas ideias do *Magnesium*.

Ele conseguiu um pequeno auxílio-viagem e decidiu trazer um grupo para Nova York em junho de 1972 para fazer um projeto performático. Convidou alguns jovens dançarinos que ele tinha conhecido em suas viagens como artista convidado – em Oberlin (Curt Siddall e eu), na Universidade de Rochester (Danny Lepkoff, David Woodberry, e outros), e em Bennington (Nita Little, Laura Chapman, e outros) – e também alguns de seus colegas em Nova York.

Nós trabalhamos por uma semana em um estúdio em Nova York com um pequeno colchão de lutas azul. Trabalhamos o dia inteiro, praticando algumas poucas coisas por um longo período – tais como, a pequena dança, durante a qual Steve sugeria diferentes imagens do esqueleto, do fluxo de energia, da expansão dos pulmões; identificando pequenas sensações. Também praticamos muito técnicas de rolamento – para frente, para trás, aikido, rolamentos inventados, rolamentos para baixo a partir de paradas de mão – a fim de ficarmos confortáveis caindo e rolando em diferentes direções.

Outra coisa que praticamos: uma pessoa fica em pé atrás do colchão e os outros, um de cada vez, atiram-se nessa pessoa, que deve tentar pegá-los e de algum modo manejar o peso. Isso geralmente significava ir ao chão juntos e rolar fora dele. Por horas: pegar, 1, 2, 3, 4... pessoas grandes, pessoas pequenas. Podia ter pessoas do lado para ajudar, se necessário, [como] na tradição do *spotting* da ginástica. Fizemos também algumas danças de cabeça com cabeça nessa época.

Em certo ponto, nós começamos a dançar duetos no colchão: tentávamos coisas, explorávamos possibilidades enquanto improvisávamos em contato. Os outros assistiam atentamente. Às vezes as danças duravam dez, vinte, trinta minutos. Nós assistíamos por horas e então em algum ponto você tentava [algo]. Estávamos mesmo descobrindo o que era possível, e aprendemos muito assistindo uns aos outros.

Um outro ponto: o vídeo. Em 1972, quando *Magnesium* aconteceu, a gravação de vídeo estava começando a tornar-se portátil. Muito pesado, mas portátil. Um homem veio para Oberlin para gravar as performances do *Grand Union* e por acidente gravou *Magnesium*, achando que era o *Grand Union*. O Steve viu o vídeo e ficou muito animado por ter esse *feedback*, então ele convidou o cinegrafista, Steve Christensen, para se juntar a nós em Nova York em junho. Assim todas as nossas práticas e apresentações eram filmadas.

Toda noite nós assistíamos a esses vídeos no estúdio onde todos estávamos ficando. Era uma imersão total.

Depois de uma semana de prática, nos mudamos para uma galeria de arte no centro de Nova York – a Galeria John Weber – instalamos o colchão e nos apresentamos por cinco horas por dia, durante uma semana. Essas foram as primeiras performances de contato improvisação. O Steve fez um anúncio em forma de cartão postal – na frente tinha uma imagem de um pulo de paraquedas da *Coney Island*, um passeio no parque de diversões. Ele também foi para *Chinatown* e tinha biscoitos da sorte com um recado que dizia algo como, “venha para a Galeria John Weber – improvisações em contato [contact improvisations]”, e os deu para todo mundo na rua.

Quando as pessoas chegavam à galeria, elas podiam andar ao redor e olhar por cinco minutos ou sentar-se e assistir por um tempo, talvez voltar no dia seguinte. Nós praticamos nos atirar e pegar, a pequena dança, e duetos – as danças eram quase sempre todas duetos no começo. Às vezes, quando queríamos mais espaço, mudávamos o colchão de lugar. Essas performances continuaram por cinco dias e então terminaram.

Eu muitas vezes penso que o contato improvisação poderia ter sido só uma peça que Steve Paxton fez em 1972, e teria sido o fim dele ali. Muitos artistas têm uma ideia, reúnem pessoas para ensaiar, a mostram, e é isso – até a próxima ideia. Então, o fato de que estamos aqui hoje – 33 anos depois, com pessoas de todo o mundo praticando contato improvisação – é muito interessante.

Os dançarinos que participaram do evento da Galeria John Weber tomaram diferentes direções. Eu fui para um retiro de verão com o Coletivo de Dança de Oberlin e Nita foi fazer um trabalho temporário ensinando dança. Muitos de nós estávamos muito empolgados e queríamos continuar explorando a maneira de dançar que havíamos desenvolvido com Steve.

A natureza dessa forma é que você precisa de um parceiro para praticá-la, e acho que esta é uma das mais importantes razões para que ela tenha se espalhado. Se você pudesse praticá-la sozinho, eu não sei quão longe ela teria ido... Para conseguir um parceiro, você tem de fazer um; você tem de encontrar uma maneira de comunicar a forma. O Steve não evitou que as pessoas fizessem isso – ele não dizia: “Não, você tem que aprender isso

comigo”. Então, muitos de nós tentamos compartilhá-la, para criar parceiros, de modo a poder continuar a dançar. E ela começou a crescer.

Nos anos seguintes, sempre que o Steve tinha uma apresentação em Nova York ou qualquer outro lugar, o contato improvisação era geralmente o que mostrávamos como sendo seu trabalho. Ele reunia um pequeno grupo para se apresentar – Nita Little, eu, Curt Siddall, Danny Lepkoff, e David Woodberry eram regulares, mais alguns outros – em Nova York, em uma turnê pela Califórnia em janeiro de 1973, e em uma turnê em Roma (na Galeria L’Attico) em junho de 1973.

Três anos depois, em 1975, eu me formei na faculdade e estava vivendo no norte da Califórnia. O Steve ligou para perguntar se eu poderia viajar com ele em turnê pelo Noroeste dos EUA. Alguns dias antes, eu me surpreendi de ter encontrado um cartaz em uma parede em São Francisco que dizia: “Contato Improvisação!” com uma imagem da Mulher Maravilha. Era uma aula da Nita Little! (Eu não estava sabendo que ela estava na área). Sugeri a Steve que nos juntássemos a Nita e Curt para uma reunião, o que fizemos, formando uma companhia chamada *Reunion* que se encontrou anualmente por muitos anos, com convidados, percorrendo a costa oeste, dando aulas e performances de contato improvisação.

Nessa primeira turnê do *Reunion* em 1975, começamos a ouvir falar de pessoas que tinham nos visto antes e estavam agora praticando contato. Ouvimos sobre alguns machucados... alguns um tanto sérios. Em nosso grupo, tínhamos tido torções, mas nada mais sério que isso. A questão da segurança realmente nos preocupava. Havia certa teoria de que nosso treinamento – especialmente coisas como a pequena dança e o trabalho sutil com a sensação – mantinha as interações maiores e mais perigosas equilibradas e seguras. Mas as pessoas que somente haviam visto uma performance tentariam os movimentos maiores, mais chamativos, sem o outro treinamento.

Então pensamos que, a fim de manter o trabalho seguro, deveríamos fazer um *copyright* dele, de modo que você teria de treinar conosco para fazê-lo. Nós escrevemos os papéis e quase assinamos, mas decidimos não fazer isso. Eu gosto de pensar que pudemos ver nosso futuro e não queríamos nos tornar os “policiais do contato” do mundo – de modo a termos de policiar o contato e se escutássemos falar de alguém ensinando-o em algum lugar,

teríamos de checar “Conhecemos essas pessoas?” e, se não, dizer a elas que não podem fazer isso...

Havia também o senso de que se era mobilizador para as pessoas, então elas o fariam de todo modo, mas só não iriam chamar de contato improvisação, e então a coerência e a conectividade do trabalho em desenvolvimento seria perdida. Então, ao invés de fazer um *copyright*, criamos uma mala direta [*newsletter*], onde todo mundo que estivesse envolvido podia escrever sobre o que estava acontecendo: “Eu ensinei aqui... isso é o que eu estou aprendendo” – convidar as pessoas a estar *dentro*, ao invés de empurrá-las para fora. E esperando que se alguém estivesse realmente trabalhando de um modo perigoso, que as pessoas não participassem. O pior poderia ser o trabalho ganhar má reputação. Mas também tínhamos uma sensação de que se você tem uma noção da semente do trabalho, você encontrará seu caminho para ter melhores informações. Assim esperávamos.

Então essa foi a origem da *Contact Newsletter*, em 1975, que é agora a revista *Contact Quarterly* (com uma mala direta de CI dentro dela) – para encorajar as pessoas a manterem-se em contato e comunicarem-se sobre como estão trabalhando. Lisa Nelson se juntou a mim como co-editora no final dos anos 1970, e temos editado e produzido essa revista juntas desde então.

Depois da primeira turnê do *Reunion* em 1975, o número de contateiros cresceu consideravelmente. Desde então, muitos indivíduos têm contribuído significativamente para o desenvolvimento dessa forma de dança, como praticantes, professores, performers. Além disso, ao final dos anos 1970 e começo dos 1980, muitas companhias de contato notáveis se formaram – *Mangrove*, *Contactworks*, *Catpoto*, *Fulcrum*, *Freelance*, e outras – em São Francisco, Minneapolis, Montreal, Vancouver, e Nova York, cada uma trazendo sua própria abordagem específica desse corpo de trabalho.

Para mim, nossas primeiras performances estavam evidenciando um fenômeno. No começo, as pessoas perguntavam, “Bem, isso é dança?”. Grande questão. O contato veio de uma mente e intenção próprias da dança/arte. Surgiu em uma época na história estadunidense, e provavelmente na história mundial, em que papéis estabelecidos – de gênero, autoridade etc. – estavam sendo questionados. Parte dele foi uma mudança na maneira como a dança era feita, no sentido de que ela pode ser feita colaborativamente.

Você também tinha mulheres levantando homens; eu nem pensei muito sobre isso naquele momento, mas quando íamos mostrar o trabalho, as pessoas ficavam impressionadas por coisas como essa – pelas quedas, por estarmos no chão, ou por homens sendo sensíveis uns com os outros, mulheres sendo fortes, pessoas estando um pouquinho fora do controle e a pura fisicalidade da proposta. As pessoas viam o trabalho e ficavam muito mobilizadas e provavelmente um pouco confusas também.

Uma vez, ainda no começo, o Steve queria mostrar o trabalho para alguns de seus amigos artistas de Nova York. Ele e eu dançamos em um espaço de performances chamado *The Kitchen*. Mostramos alguns vídeos e demonstramos o contato. A Simone Forti estava lá e disse, “Hummmm, isso é um pouco como uma arte-esporte.” Nós gostamos bastante desse termo “arte-esporte”. Ele temporariamente resolvia alguns problemas. Esse nome foi usado até que bastante por um certo tempo.

Não há pedagogia estabelecida ou uma maneira certificada para ensinar o contato. As pessoas aprendem muito quando elas tentam ensinar. Geralmente elas começam ensinando o que lhes foi ensinado, então mudam as coisas um pouco para se adequar às particularidades de seus estudantes. Elas incorporam material de outros trabalhos; inventam novas coisas. Esse uso de material relacionado pode às vezes causar confusão nos estudantes: quão diferente é contato do *Body-Mind Centering*, ou do Yoga, ou de outras formas que envolvem parceiros, ou da técnica release?

Por causa dessa liberdade no modo de ensinar, as pessoas criaram muito material didático – princípios, exercícios, linguagem, partituras, formatos. Tudo isso tornou-se parte do cânone, e isso é maravilhoso; mas pode criar um problema quando você pensa que é preciso ficar bom em todas essas técnicas antes que você possa fazer contato improvisação. Isso não é verdade. Uma vez que você tenha um claro senso da premissa básica, desenvolva algumas habilidades de segurança, e torne seus reflexos primordiais e prontos, então você pode ir. Você aprende fazendo.

Geralmente os professores ensinam o que eles gostam ou aquilo em que são bons. Eles criam um exercício para mostrar como eles fazem o que fazem – para dar a você fácil acesso a isso. Há grande quantidade de material

de ensino já desenvolvido agora – “trocar de pele” [*sluffing*], “surfar”, este e aquele levantamento, vários princípios e um vocabulário próprio. A questão é como digerir tudo isso e improvisar, porque a improvisação é uma parte essencial do trabalho – não apenas aprender passos ou movimentos e os colocar juntos, mas encontrar, fazer, descobrir e ser curioso.

Jams: este foi um fenômeno novo. Quero dizer, você não tem jams de dança moderna ou de balé. Usualmente, no mundo da dança contemporânea, há aulas, ensaios e apresentações. Eu acho que o modelo da jam veio da experiência do Steve com as artes marciais e da mentalidade presente no *dojo* de as pessoas com diferentes níveis de treinamento treinarem juntas. Assim, as jams responderam à questão de como continuar praticando. Talvez alguém tenha combinado com algumas pessoas de praticar por duas horas em um domingo. Então, outra pessoa pensou: “Oh, isso é ótimo. Vamos então para uma estância termal, onde podemos mergulhar na água mineral, tomar saunas e dançar o dia todo”. “Ótima ideia, vamos fazer isso por uma semana. Podemos começar com um aquecimento conduzido” etc.

A *Breitenbush Jam*, no Oregon, foi uma das primeiras jams em retiro, numa estância termal linda, remota. Depois de alguns anos, já não havia mais quartos suficientes para todo mundo que vinha, então outra jam começou nas termas de Harbin, na Califórnia. E então as pessoas da costa leste não queriam viajar para tão longe, e fizeram a Jam da Costa Leste. E então os festivais começaram e alguns espaços (como Arlequi, na Espanha, e Earthdance, em Massachusetts) começaram a oferecer oficinas e eventos regulares de CI.

Considerando que não há certificação de professores, a maneira como os professores se atualizam é encontrar uns aos outros, fazer conferências, perguntar, criar diálogo. Ao invés de discutir sobre uma interpretação oficial, os professores são encorajados a se comunicarem uns com os outros, e nesse sentido certo número de conferências e intercâmbios de professores foi se desenvolvendo.

Ao longo do desenvolvimento do contato, uma suave anarquia prevaleceu sobre a “organização” – com indivíduos livremente buscando seus interesses e associações locais e regionais se formando para apoiar a atividade organizada.

Acho que alguns problemas podem talvez surgir por não haver uma certificação, mas até aqui parece mais benéfico a essa forma que as pessoas

sejam livres para contribuir com ela com sua energia criativa. Isso soma um valor tremendo ao trabalho.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Homem 1: *Qual era a faixa de idade das pessoas que fizeram as primeiras performances em Nova York? E quando foi a primeira vez que você trabalhou com pessoas que claramente não eram nem jovens nem atléticas?*

Nancy: Eu tinha 19 anos quando conheci o Steve. Ele tinha 32. A maioria dos dançarinos nas primeiras performances de CI eram estudantes em seus vinte anos, mais os colegas do Steve que estavam nos seus trinta.

Nas primeiras aulas públicas que eu dei (na Califórnia), havia vários artistas – escritores, cineastas, escultores; muito poucos dançarinos. Uma escritora era uma poeta muito conhecida chamada Diane di Prima, de quem eu era aprendiz. Ela não trabalhava com movimento, mas ela era curiosa. No entanto, ela não conseguia fazer um rolamento para frente! Sendo assim, eu tinha um problema imediato. Eu não podia ensinar o CI da maneira como havia aprendido. Pensei, “como posso ensinar contato improvisação se não pudermos fazer rolamentos para frente?” Tive de improvisar! Então, perguntei para alguém, “você poderia se posicionar assim?” (ajoelhando em quatro apoios em uma posição de mesa). Dessa maneira, a Diane pôde deitar-se sobre “a mesa” (seu parceiro) e ter a sensação de sua cabeça pendurada sob seu corpo. Então pensei, “bem, não está tão longe para seguir adiante e apoiar todo o seu caminho através do rolamento”. Isso funcionou bem, então usei de novo em outras aulas. Para trás, para o lado, todo tipo de maneiras de rolar sobre a mesa. Esse foi meu primeiro encontro com limitações não familiares. Eu estava feliz de constatar que ainda era possível comunicar a essência da dança. E isso acabou gerando uma ferramenta útil de ensino.

Outro exemplo é a dança dos dedos. Eu estava na abertura de uma exposição em um museu depois de alguns anos fazendo contato. Alguém então me perguntou: “como é essa dança que você está fazendo?” Normalmente, eu diria, “bem, ela é como...” e já faria um pouco com a pessoa por um momento. Mas estávamos todos com roupas formais, segurando copos

de martini. Então eu disse, “bem, pouse seu copo e só toque meu dedo”. Ela tocou meu dedo, e enquanto eu pensava no que dizer em seguida, nossos dedos (ainda se tocando) começaram a mover-se pelo espaço. Eu disse, “ok, siga isso!”. Nós fizemos assim por um tempo, e eu pensei, “Uau, isso realmente se parece com a coisa toda!” Eu disse, “é como isso que estamos fazendo, mas o ponto de contato pode ser qualquer lugar no seu corpo”. Essa também se tornou uma maneira útil de comunicar o que é o contato. Eu chamei de “ouija² de dedos”.

O trabalho de dança com habilidades mistas começou do começo para meados dos anos 1980. Naquele momento, muitos dançarinos no Reino Unido, São Francisco e em Eugene, Oregon, estavam fazendo CI com pessoas com uma variedade de deficiências mentais e físicas.

Kevin Finnan e outros dançarinos na Inglaterra que receberam financiamentos governamentais eram exigidos a ir a comunidades e compartilhar seu trabalho – em prisões, hospitais, e outras instituições. Eles então foram confrontados com a questão: Como eu posso compartilhar esse tipo de dança com pessoas que têm muitas limitações físicas? – em um caso, por exemplo, um homem que só podia mover seus olhos e seu polegar. Mas eles encontraram formas, e isso foi bastante emocionante.

Alito Alessi e Karen Nelson reuniram muitos desses dançarinos, e mais outros – com deficiência ou sem deficiência – para uma conferência no Oregon, para investigarem fazer CI juntos. Alito desenvolveu sua abordagem, *DanceAbility*, amplamente, e oferece treinamentos para professores. Muitos outros continuam com esse trabalho também – na dança, pesquisa, jams e performances.

Homem 2: *Duas questões: pela maneira como você descreve a primeira experiência de contato improvisação, ele pareceu um trabalho artístico muito sério e profissional. Eu gostaria de saber quando os aspectos de jogo e diversão apareceram? E segundo: qual era a relação entre o contato improvisação e a música no começo?*

2 Tabuleiro com letras e números, por onde se desliza o dedo indicador, usualmente usado como jogo para comunicação com espíritos. (N. T.)

Nancy: Sobre a relação do contato com a música no começo é fácil: não houve nenhuma por muitos anos. A comunicação do corpo com a gravidade e outras forças físicas tem sua própria temporalidade e ritmo [timing]. Era importante focar nisso e explorar isso – por si mesmo e em relação com um parceiro. Quão rápido você cai, quão rápido o seu parceiro está caindo – eles estão hesitantes, eles estão mudando, você está caindo. Você tem de estar pronto para ouvir a temporalidade [timing] de tudo isso. Nosso hábito como dançarinos é determinar nosso uso do tempo pela música, então levou certo tempo de prática para nossa relação com o tempo passar a ser organizada uns com os outros e com essas forças antes de que pudéssemos somar o parceiro música. O que o Steve diz no vídeo *Fal after Newton* (A queda depois de Newton) é que nós começamos a usar a música para quebrar com hábitos de movimento que tínhamos estabelecido dançando sem a música.

E com relação à seriedade ou artisticidade dos primeiros encontros e performances – quando começou a brincadeira e a diversão? Começou ali mesmo. Era divertido desde o começo. Era lúdico. Era sério. Era disciplinado. Você tem de prestar atenção por períodos longos de tempo. E a coisa impressionante sobre o contato, que nós compreendemos depois, é que porque você precisa ficar focado no ponto em contato por um longo tempo, isso se tornou um tipo de treinamento de atenção plena [mindfulness] também; um tipo de prática de meditação. Você está seguindo o ponto de toque, e sua mente começa a vagar, então você perde o contato. E isso lhe desperta para o fato de não estar focando no presente, no toque. Você está em outro lugar. Então você volta.

Havia também frequentemente casos de amor, porque estávamos nos abrindo uns para os outros de maneira profunda. Em parte por causa dos anos 1960 e da revolução sexual do amor livre e toda a coisa flor/hippie, o Steve queria fazer uma distinção clara de que isto não era aquilo. Ele tinha a necessidade de marcar uma fronteira mais forte. Mas era muito divertido desde o começo.

Mulher 1: *Para onde você vê o contato improvisação indo no futuro?*

Nancy: Para muitos lugares na verdade. Parece estar indo a muitas direções já: tanto na aplicação de como usá-lo – na dança, teatro, educação, crescimento pessoal, lazer – como na prática do trabalho mesmo – no ensino e nos formatos de intercâmbio e compartilhamento dentro dele.

Minha questão é que tipo de coerência, conexão e unidade o trabalho terá conforme cresce e vai a mais direções. Parte do que eu sinto ser minha função e interesse tem sido em fazer a revista *Contact Quarterly* e manter as pessoas conectadas com o desenvolvimento, assim como representar a diversidade dentro do campo, tentando ajudar a criar clareza sobre a prática e ouvir diferentes vozes.

Ultimamente, eu tenho ouvido sobre a “proposta central” do contato. O que define essa atividade? Parece mais importante agora identificar e praticar as premissas essenciais do CI, conforme o trabalho se expande em novas direções.

Mulher 2: *Onde você vê as conexões entre o contato improvisação e a performance de palco atualmente?*

Nancy: No começo, eu sentia que estávamos apresentando [*performing*] um fenômeno. Nós até chamamos uma das primeiras turnês de “Você vem. Nós mostraremos o que fazemos”. O Steve, na condição de artista estava propondo algo e nós estávamos pegando carona atrás dele. Essa era a proposição dele, a estética dele.

Ele nos encorajava a usar roupas de prática; as luzes eram simples, nenhuma luz cênica. O público usualmente sentava-se ao redor dos limites do espaço; quase nunca era apresentado num palco.

Se alguém está indo performar, precisa tomar a responsabilidade, como artista, de propor o que quer que esteja sendo proposto. O direito de performar não é herdado; é escolhido. Você está fazendo escolhas como artista de apresentar algo, se você quer apresentar uma forma da maneira mais pura possível, ou quer emoldurá-la de uma maneira específica com luzes, ou num determinado espaço ou com limitações de algum tipo. Você tem tanta chance de fazer uma performance excelente com o contato quanto com qualquer outra forma de dança. A responsabilidade fica com os artistas.

Homem 3: *Qual foi a reação do mundo da dança oficial ao contato nos anos 1970? Foi considerado arte? E qual você considera que sejam as concepções estéticas de arte dentro do contato improvisação?*

Nancy: O contato foi uma dança de vanguarda. Se você está realmente empurrando os limites, então as pessoas tradicionais geralmente não vão aceitar isso facilmente. Houve respeito porque o Steve era respeitado como artista, mas as pessoas não tinham certeza de onde encaixar o contato. Em grande medida por causa da diversão e ludicidade, o contato pode receber a reputação de ser só uma forma de dança social para “ficar numa boa”. As pessoas diziam que parecia mais divertido fazer do que assistir.

Há muitos aspectos desafiadores em relação a apresentar/performar o contato. Você tem de focar em seu parceiro, e o espaço é usado de maneira esférica – irradia-se em todas as direções. Não é uma forma frontal, então é uma combinação engraçada com os teatros tradicionais. Como você deixa a energia da dança irradiar para fora enquanto permanece conectado consigo mesmo e com seus parceiros? Pode ser, de fato, muito atrativo para se assistir.

Elementos do contato já estão no genoma da dança agora e aparecem na coreografia tradicional cada vez mais. Acho que é justo dizer que o contato tem tido uma forte influência sobre a coreografia contemporânea. E está sendo ensinado em cada vez mais academias de dança e teatro.

Mas o que é artístico nele? Isso é subjetivo. Eu acho o contato improvisação uma proposta brilhante, e que se torna mais brilhante a cada vez [em que é dançado]. É extraordinário que ele continue extraordinário conforme o contexto e a época mudam.

A construção original feita pelo Steve, a maneira como foi proposta – que os dançarinos e as forças físicas colaboram para fazer o movimento – é interessante e linda, de algum modo imprevisível e surpreendente, estranha, arriscada, reveladora, tocante, curiosa, desafiadora. Isso soa como boa arte para mim.

Homem 4: *Nos anos 1960 e 70, muitas pessoas que faziam arte pensavam que ela poderia ajudar a mudar a sociedade; havia um grande otimismo de que outro mundo era possível. Você disse que o Steve fez uma distinção entre o CI e a coisa hippie e do amor livre. Para você pessoalmente, quanto que o*

contato era algo que tinha a ver com utopia, uma esperança ou desejo, maior do que a vida ou a sociedade – conscientemente ou inconscientemente? E como que isso mudou?

Nancy: Eu não concebi o contato. Aconteceu de eu ter sido sortuda o suficiente para estar lá quando o Steve o estava concebendo. Imagino que meu entusiasmo e participação ajudaram a apoiá-lo e desenvolvê-lo. Mas o Steve era um pensador radical, e havia valores políticos, sociais e humanos embutidos no trabalho. O contato me atingiu em uma idade muito particular – eu tinha 19 anos, e não era rebelde ainda contra muitas coisas (exceto contra uma educação suburbana materialista). E era uma adolescente no final dos anos 1960, então eu estava pegando carona nessa onda.

Cynthia Novack, uma antropóloga e dançarina, escreveu sua tese (agora o livro *Sharing the Dance*) sobre o contato, pensando-o como uma subcultura, refletindo sobre o que mais estava acontecendo politicamente, socialmente e artisticamente nos EUA no tempo em que o CI nasceu. Os valores daquele período foram de algum modo construídos na prática. É como a geologia e a formação das rochas – quando algo se forma, leva para sua estrutura as forças que estavam no ambiente naquele momento. Eu acho que o contato tem um monte de valores daquele período. O contato os carrega e os ensina – mesmo para pessoas ainda não predispostas a eles. Você tem de relaxar até um certo grau para que a dança funcione bem. Você tem de sentir seu peso, notar suas sensações. Tem de escutar. Trazer a si mesmo para o que está acontecendo. Você não pode controlar demais, mas você também não pode ficar passivo demais. O contato encoraja as pessoas a descobrirem e inventarem; a cooperarem, desafiarem-se, criarem dentro de seus limites. Eu falei da generosidade? Há muitas pessoas, eu incluída, que sentem que esse é um trabalho de pacificação. Mas ele pode ser também muitas coisas diferentes, dependendo do que você enfatiza em sua prática.

Mulher 3: *E em relação à improvisação? Agora estão coreografando performances com contato. Pulam de certa forma e dizem “Oh, isso é um pulo de contato”. Mas onde está a improvisação?*

Nancy: Uma vez que você veja ou faça contato, novas possibilidades se abrem em sua mente e você pode criar novas formas de parceria e estabelecê-las como coreografia se você quiser. Não é mais contato improvisação, não é improvisado, mas talvez tenha sido inspirado pelo contato, ou sua imaginação foi aberta por ele.

O contato improvisação é uma estrutura; é uma partitura para uma improvisação. Você está improvisando todo o tempo; você tem escolhas e está exercitando-as; não é fixado. Porém, o vocabulário pode ficar cada vez mais fixado. Às vezes, se você só muda o ritmo da ação ou não faz aquilo que você acha que a outra pessoa está esperando que você faça, você desperta a ela, e a si mesma, para a improvisação.

A questão é: estamos treinando para ficar melhores em fazer aquilo que nosso parceiro espera que façamos, ou em estar prontos para ser surpreendidos e responder a algo que não esperávamos? Eu diria a segunda opção, mas a primeira acontece também. Vocês são cúmplices; é uma decisão que você faz como dançarino. Acho que isso é parte do perigo de tanto vocabulário. Você pode fazer uma dança inteira com movimentos muito familiares.

Mas você pode também mudá-la um pouco para fazê-la sua própria dança, para personalizá-la no momento – em seu ritmo, fraseado, ou no peso. É como praticar escalas musicais antes de tocar. Não é errado fazer coisas familiares, mas uma vez que você já ficou aquecido, talvez você queira abrir-se e improvisar um pouco.

É verdade que com todo esse vocabulário acumulado, muito da dança pode parecer similar, como um estilo. Tem um ótimo artigo da Mary Fulkerson na CQ de 1996 chamado “Tirando a luva com a mão”. O que está dentro de uma forma que lhe dá seu formato? Se você toma o formato sem aquilo que está dando esse formato, o que você tem?

*

Este único relato da história do contato improvisação no verão passado em Freiburg foi necessariamente limitado – pelo tempo, contexto, memória e minhas escolhas naquele momento. Ao longo de sua história de 35 anos, o contato foi formado e enriquecido por muitas pessoas e eventos não tocados

Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook, vol. 2

nessa fala. Por favor saiba que muito mais pessoas estão aqui entre as linhas. (Faço referência aos trinta anos de edições da CQ para ter uma ideia dessa miríade de fios!) N. S. S.

Agradecimentos especiais a: Gerald Bingemer, Jenny Haack (gravação); Adriane Medina (transcrição); Melinda Buckwalter (edição); e os organizadores do Festival de Freiburg.

Escuta

Ray Chung

Tradução: Pedro Penuela

De todas as habilidades essenciais de Contato Improvisação, a prática de escutar parece ser a mais útil, independente da experiência ou habilidade.

Mas o que *escutar* significa? Uma definição pode ser “a prática de receber comunicação ou informação de outra pessoa em um nível físico por meio do toque.” Outros termos geralmente usados para escutar incluem *esperar*, *seguir*, *ceder* (à intenção do outro), *seguir uma trilha* e *testemunhar*. A prática de escutar pressupõe um engajamento ativo em estar presente com as intenções de seu parceiro – e as suas próprias – conforme elas se manifestam fisicamente.

Aqui vai um exercício para praticar a escuta no contexto do seguir e conduzir durante uma dança de CI:

A pessoa que segue coloca a palma de uma mão nas costas da pessoa que conduz, entre as escápulas. Tome um tempo para deixar que a presença e toque de ambos sejam registrados e para “calibrar” a quantidade de pressão a ser usada contra as costas do parceiro. Essa pressão calibrada ou peso através de mão-costas torna-se a linha de base ou referência para notar quaisquer mudanças conforme o condutor gradualmente começa a se mover. O condutor move-se de qualquer maneira que lhe interesse, mas movimentos lentos e simples funcionam melhor inicialmente. Depois de um

tempo, os movimentos podem ficar mais energéticos ou dinâmicos.

Uma imagem para manter em mente no papel de quem segue/escuta é de que você não está seguindo sua mão; mais propriamente, você está seguindo o centro do seu parceiro com o seu próprio centro, e sua mão está lá para lhe dar informações sobre as intenções do seu parceiro. “Centro” significa o centro do corpo, centro de potência, centro de gravidade – anatomicamente, a região da pelve, quando estamos em pé, na vertical. Essa atividade de conduzir e seguir continua tanto quanto se deseje.

Depois de uma pausa, os parceiros podem mudar de papéis, *mas não de posição*. Agora a pessoa com a mão nas costas está conduzindo e a pessoa na frente está seguindo. Para essa situação, a calibragem da pressão nas costas se torna mais importante, especialmente quando a mão do novo condutor se afasta do seguidor. Depois de alguns minutos, quando o seguidor (a pessoa cujas costas estão sendo tocadas) tem uma chance de ficar confortável com a atividade, ele fecha seus olhos. O condutor toma cuidado do seguidor, garantindo que ele não colida com ninguém nem com nada. Isso pode continuar tanto quanto seja desejável, mas em torno de dez minutos é geralmente o suficiente para obter um sentimento de uma conexão sustentada. Os olhos podem abrir-se conforme a atividade continua por mais alguns minutos para dar uma chance de notar as diferenças entre mover-se com olhos abertos e com olhos fechados.

Uma dessensibilização ou dormência da área onde a mão ficou em contato com as costas pode ocorrer depois de um tempo, tornando mais desafiador “ler” as intenções do outro. Neste caso, a mão pode ser reposicionada em outra área próxima nas costas. Também pode haver uma tendência de o condutor dirigir ou mover o seguidor, ao invés de simplesmente mover-se e deixar o seguido ficar junto.

Um líder hábil consegue seguir, ou escutar, conforme está conduzindo. Meu parceiro consegue ou está pronto para me seguir para onde estou indo? Se não, eu forço ou o coajo a ir comigo, ou me adapto?

(Texto publicado na coluna “Essenciais: princípios e práticas básicos do CI”, *Contact Quarterly*, vol. 31, no. 1, Inverno/Primavera de 2006. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, p. 316.)

Tônus de relaxamento

Karen Nelson

Tradução: Pedro Penuela

“Relaxado está quase certo, mas flácido está errado”. Steve Paxton (no filme de contato, *Chute* [Escorregador])

Comece por si mesmo:

301

Desde um estado de completo descanso no chão, inicie a extensão através de um de seus dedos, como para apontar. Note a transição do relaxamento para a extensão, e, ao reverter o apontar de volta ao descanso, assista à mudança de sensação da extensão à soltura. Expanda a extensão para incluir o membro inteiro, e então mude para diferentes membros até que você tenha investigado cada braço, perna, cabeça e cauda. Desde onde você está se estendendo em seu corpo? A sensação de soltura é similar à de cair? Tente outra rodada, desta vez estendendo ou apontando para dentro do chão ao invés de para o espaço. Quais outros “membros” você encontra? Quais outros movimentos acontecem em seu corpo para acomodar sua tarefa? Continue a assistir, e experimente a transição do descanso para a extensão, e de volta novamente.

Comece a notar a energia subindo, um tipo de construção de *momentum*. Conforme a atividade de relaxamento até a extensão e de volta ao relaxamento ondula através de seus músculos e articulações, a consciência dessa jornada se torna disponível. Possibilidades ilimitadas para o movimento se abrem.

Com um parceiro:

Identifiquem quem será o movedor e quem dará apoio.

O movedor continua esse trabalho solo, começando a rodada de extensão e relaxamento dos membros de novo, desta vez usando o parceiro como uma superfície para a qual estender-se – ao invés do chão ou do espaço.

No papel de quem dá apoio, ofereça superfícies de seu corpo ao movedor. A superfície plana da mão aberta é um modo simples de começar. Observe seu movedor – onde o movimento começa a brotar e vir à vida? Ah, o dedo. Deixe sua palma da mão chegar até a pele daquele dedo. Conforme a extensão vem até seu toque, encontre-o oferecendo apoio. De onde em seu corpo vem o apoio? Ele está conectado com seu centro? Conforme seu parceiro solta a tensão, como você retira seu apoio? Seu corpo está também transitando da extensão à soltura? Continue, seguindo os sinais de seu movedor, e comece a usar diferentes superfícies para oferecer apoio. Depois de um tempo, quem dá apoio pode começar também a iniciar lugares para induzir a extensão do movedor. Para começar, use um toque que seja presente e aberto, e não coercivo e opinativo.

É possível para o movedor usar o toque do apoiador como uma base desde a qual alavancar o corpo todo. A ação é similar a empurrar o chão na caminhada, ou empurrar qualquer parede, como a parede de uma piscina para fazer uma virada nadando. No dueto de contato, porém, o elemento de apoio vem de um parceiro imprevisível e não de uma parede imóvel. O combustível para o movimento é a ação ondulante de extensão e então soltura. Tente jogar com a gradação – somente estenda 10% e então solte, 5%, 25%, aumente até 100%, de volta a 50%, e assim por diante.

Antes de trocar de papéis, mova-se sozinho para sentir o espaço individual. Depois de ter feito ambos os papéis, mova-se novamente no espaço solo, e então encontre um ponto de partida para simplesmente dançar juntos. Permita ao seu corpo usar o treinamento com o qual você o alimentou. E permita à sua mente relaxar.

(Publicado na seção “Essenciais: princípios e práticas básicos do CI”, *Contact Quarterly*, vol. 31, no. 2, Verão/Outono de 2006. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, p. 327.)

Cair

Martin Keogh

Tradução: Pedro Penuela

Vivemos com um contínuo convite para cair devido a nossa relação inseparável com a gravidade. Ao dançar em um duo de contato, um elemento chave da improvisação é a quantidade de controle e soltura que aplicamos à queda em andamento.

Abaixo está uma sequência de exercícios que uso em oficinas.

Cair sozinho

Dizem que quando você aprende contato improvisação, você termina com ao menos um amigo novo: o chão.

Para estabelecer sua relação fundamental com a queda, comece com as menores quedas possíveis. Deite-se no chão notando o puxar da gravidade. Deixe sua consciência chegar à ascensão e queda de sua respiração. Conforme você desperta para qualquer retenção inconsciente em seu corpo, sinta seus tecidos relaxarem e descerem.

Afunde na direção do apoio do chão, e com esse apoio, comece a encontrar modos de subir. Role para seu lado e então caia por essa pequena distância até suas costas ou frente. Comece a perceber a diferença entre derramar seu peso no chão, como massa de panqueca se espalhando, e tombar ao chão mantendo mais tônus corporal e extensão, o que convida o *momentum*.

Comece a descobrir os modos como o *momentum* para baixo da queda pode trazê-lo de volta para cima. Não deixe o peso morrer na base da queda – encontre na queda a fonte para subir. O ato de seguir adiante lhe dá uma superfície maior para suavizar-se no chão, e pode lhe dar o impulso para subir.

- Agora, da posição em pé, vamos distinguir entre três estilos de queda:
- Em partes, como uma echarpe dobrando-se até o chão.
- Aumentando o tônus corporal para manter uma forma que pode cair e rolar como uma bola.
- Estendendo-se para encontrar o chão ao longo de uma superfície alongada do corpo – como deixar uma banana deslizar ao longo de sua borda mais longa.

Caindo juntos

Quando o corpo houver entendido esses caminhos individuais para o chão, você está pronto para cair pelo espaço com um parceiro.

Fiquem em pé em pares e colapsem seu peso um sobre o outro de modo que vocês não possam permanecer em pé sem o apoio do outro. Como numa soneca, role pesadamente tecido contra tecido¹.

Separem-se e voltem a se juntar, desta vez com a intenção de inclinar-se ao invés de colapsar. Fiquem em contato dos quadris para cima através dos ombros e encontrem um centro de equilíbrio combinado. Enquanto compartilham esse fio de prumo recíproco, deixem o contato ter somente um pouco de peso. Agora, quando vocês mudarem os pontos de contato rolando, vocês vão perceber-se mais móveis.

Separem-se e voltem. Desta vez, ao invés de pensar em inclinar, foquem em ler o chão através dos pés do parceiro. Essa mudança de intenção – de uma intenção física a uma intenção de consciência estendida – cria ainda mais dinâmicas possíveis. Como se vocês houvessem fundido seus nervos e se tornado um corpo de quatro pernas, permita que o parceiro o leve pela sala e vice versa.

1 Em outro texto, o autor aponta que usa a palavra “tecido”, em lugar de “músculo” quando tem a intenção de enfatizar a qualidade de relaxamento (N. T.)

Conforme a confiança se desenvolve, torna-se mais fácil entregar o controle de seus centros individuais ao equilíbrio mútuo. Agora, convide seu fio de prumo em comum para sair do equilíbrio através do espaço. Nessa queda contínua em direção a e ao redor um do outro e do chão, você descobrirá quanto a instabilidade pode levar a uma maior mobilidade.

O exercício transiciona até uma dança.

Caindo para dançar

Organizando mutuamente as nuances de tônus e soltura durante a queda, vocês se encontrarão em uma dança reflexiva onde a queda torna-se fonte contínua do próximo impulso. Desde a pausa ou desde o movimento, você não precisa calcular o que vem em seguida – simplesmente traga sua consciência para sua relação com a gravidade. Por meio da queda, um movimento torna-se a semente do próximo, conforme você descobre as acrobacias espontâneas que podem surgir quando você improvisa com esse material.

(Publicado na seção “Essenciais: princípios e práticas básicos do CI”, *Contact Quarterly*, vol. 32, no. 2, Verão/Outono de 2007. Disponível no *CQ/CI Sourcebook*, vol. 2, 2008, p. 344.)

Excertos da palestra de Steve Paxton no encontro “CI 36”

Tradução: Pedro Penuela

Sexta-feira, 13 de junho de 2008, Auditório Rosenberger, Faculdade Juniata (Juniata College), Huntingdon, Pensilvânia (EUA).

São 36 longos anos...

Eu estava muito comovido na noite passada por nossa frivolidade, não por quantos éramos, não pela profundidade de algumas conexões com o contato, não pela doçura da atmosfera, mas por esse sentimento – algo que vi na noite passada – sobre... a superficialidade do modo como nos conhecemos uns aos outros, que é íntimo e profundo fisicamente, apesar de nós às vezes não conhecermos as histórias uns dos outros em nenhum detalhe real. Então, tem uma superficialidade, mas também uma intimidade e profundidade da relação por meio dos reflexos e da pele e do toque – o modo em que de fato confiamos uns nos outros tão completamente, instintivamente, com os reflexos...

É como um modo de socialização que eu não vejo muito usualmente. Talvez as pessoas que façam um trabalho de equipe incrível cheguem a esse lugar. É um sentimento muito bom, e que sempre estive aí.

John Faichney, você está aqui?

[Steve sai do palco, vai até a plateia, e senta-se perto do John.]

SP: Como a gente se conheceu?

JF: Eu era um estudante na Faculdade Oberlin (Oberlin College). Brenda Way era a professora de dança de lá, e ela convidou o *Grand Union* para vir fazer uma residência.

SP: E eu estava no *Grand Union*. A residência foi em janeiro, e o *Grand Union* – umas nove pessoas naquele momento – apareceu no campus, e dentro de três semanas, cada membro do *Grand Union* deu *muitas* aulas, e fizemos três performances separadas. Tinha muitos homens indo a essas aulas, então eu abri uma aula só com homens. Minha ideia ao dar aulas para homens jovens era colidir um com o outro da mesma forma como fazem colidir partículas pequenas na pesquisa atômica... o que acabou gerando uma peça chamada *Magnesium*.

JF: Sem querer divagar muito sobre isso, mas queria fazer a observação de que você ensinou balé nessas aulas.

SP: Ensinei?

JF: Você deu um monte de *tendus* e *pliés* e coisas assim.

SP: Temos de prestar nossa homenagem aos clássicos, claro, mas depois fiz vocês se colidirem. E eu os fiz baterem no ar e caírem em pilhas – isso que se chamou *Magnesium* e vocês ainda podem ver em vídeo. Havia talvez uma dúzia de pessoas... o conceito é tão complexo com essa quantidade de pessoas... então, na minha tentativa seguinte, eu fui aos duetos, e isso se tornou o estudo da improvisação em contato [contato improvisação].

Pergunta: Qual era a motivação de ter pessoas batendo umas contra as outras assim?

Eu trabalhei por um tempo em um solo cuja premissa vagamente era: posso me atirar para fora da Terra sem me importar com o que aconteça? Era minha pergunta, minha pesquisa. Você pode imaginar como seria conseguir um apoio financeiro para isso – mas às vezes precisamos fazer coisas que não estão relacionadas com a estrutura de apoios e fomentos.

Eu percebi que isso era vagamente possível, e quis ver se era possível transmitir isso a que eu havia chegado. Então, o John e seus colegas foram minha tentativa de transmitir isso. Eu achei uma experiência incrível de

Excertos da palestra de Steve Paxton no encontro “CI 36”

aprendizado dar aulas para ele, porque eu tive de assisti-los com olhos de falcão para ter certeza de que eles estivessem seguros, e ao mesmo tempo expô-los ao máximo de perigo para ver o que o corpo realmente faria. Então começamos colidindo uns contra os outros suavemente, com um conceito de ceder na colisão – o tipo de coisas que você faria se você realmente quisesse que seu elenco sobrevivesse à apresentação [performance] – como aterrissar e rolar e como expandir as visões periféricas deles de modo que estivessem conscientes do que estava acontecendo ao seu redor. O desafio construiu o percurso, tal como era, e a questão de como sobreviver ao que estávamos tentando fazer acabou sendo a improvisação de contato [contato improvisação]. É claro que nós não sabemos se há um número igualmente grande de pessoas que não sobreviveram ao contato improvisação – você sabe, os vencedores escrevem a história.

O que eu sentia era que os seres humanos estavam estranhamente superprotegidos – uma cultura americana grande e gorda tornando-se cada vez mais amolecida. Se você viveu nos anos 1950, viu isso começando, a invasão de uma atitude de satisfação e conforto sendo muito importante. Isso acontece depois de guerras... depois de passar por uma merda dessas, é natural – você quer deixar isso pra trás. E o que foi posto em frente de nós foi o conforto, os anúncios, carros, filmes e a TV, que conseguiram parar totalmente o pensamento de uma nação, do modo como consigo ver.

Eu sempre tive interesse por dança, mas eu também era um ginasta. Percebo, retroativamente, que a dança – a dança como arte, como nós a pensamos – é principalmente uma questão de eliminar coisas dentre as possibilidades físicas. Por que eu dei uma [aula na] barra para um grupo de homens jovens que nunca remotamente seriam dançarinos de balé? Porque os exercícios têm algo – a barra, os *tendues*, em particular todo o trabalho de pernas – a que você não chega em muitos lugares, um tipo de extensão, de alcance, indo ao limite de sua alavanca e então operando ali. Quando você chega a esse tipo de alavanca, você está jogando com uma física diferente da física com que você joga normalmente. Então essa parece para mim uma premissa muito interessante. Se você olhar para uma dança egípcia ou para a hula, por exemplo, você não vê essa premissa de modo algum. O balé

opera nesse domínio da projeção. Eu chamo isso de *projeção* mais do que de *extensão* – projeção para fora, ao redor – muito longa na coluna vertebral, muito alta no pé, a “síndrome do sair-da-Terra” feita graciosamente. Focar só na projeção elimina várias possibilidades. A maioria das formas de dança se constroem sobre a exclusão de possibilidades.

Ir na direção da inclusão era meu objetivo. Eu fiz isso. Eu fiz por dez anos danças que eram caminhadas.

Caminhar. [*Steve caminha pelo palco*]. Eu pus isso no palco deliberadamente, porque eu queria enquadrá-lo e fazer com que você o visse em toda a sua mudez. Aqui está – isolado, auto-consciente, academicamente pretensioso... Tem uma certa qualidade *lumpen*¹ que eu acho que é uma barreira real para a compreensão ou para a abertura de propriedades estéticas para o público. E, então, foi esse meu estudo por dez anos. Também ficar em pé e sentar, para me dar algumas opções de composição.

A atmosfera naqueles dias – meados do século XX... a dança moderna era tão madura e dramática e poderosa. Tinha um certo número de grandes artistas que tinham feito a jornada desde um corpo cotidiano [pedestrian body] e das técnicas que lhes foram ensinadas até o desenvolvimento de suas próprias formas. Nessa metade do século, estava bem estabelecido que você poderia tomar um corpo e trabalhá-lo e que ele *poderia* finalmente aparecer com uma nova forma de mover-se, que teria suas próprias exclusividades, suas próprias essências, e suas próprias purificações. Você tinha se livrado de todo material comum, e de repente começava a conseguir um modo diferente de mover-se. Nosso movimento comum tem tantos pequenos micro-movimentos em potencial em todas as direções. Nós somos como uma sopa grande, excessivamente cozida de potenciais, e as aulas são um modo de espremer essa sopa e pegar só as cenouras ou só as rutabagas² e fazer algo com elas. Isso é composição, certo?

A improvisação em contato [contato improvisação] começou com dezessete pessoas. Eu estava trabalhando por mim mesmo, mas, é claro, quanto do contato você poderia inventar sozinho?

1 Termo alemão que significa trapo, usado por Marx para designar a parcela do proletariado vivendo em condições de grande miséria e desorganização, sem “consciência de classe”. No contexto, parece ter o sentido de algo pobre, muito simples ou simplório. (N.T.)

2 Couve-nabo-da-suécia

Excertos da palestra de Steve Paxton no encontro “CI 36”

No *Grand Union*, eu tinha mais ou menos trinta anos, e meus colegas tinham trinta ou um pouco mais, e eu tinha medo de que ele se machucasse se eu os ensinasse contato. Eu achava que deveria ser com pessoas cujos esqueletos ainda fossem mais flexíveis, o que significou pessoas nos seus vinte anos e pessoas que estavam acostumadas a cair e cujos ossos podiam aguentar isso, porque eu não sabia quão perigoso seria. Eu não tinha certeza. As pessoas sobreviveriam a uma forma livre, não-estruturada, de movimentos às vezes muito rápidos, às vezes desorientadores? Eu não via por que não, teoricamente, mas...

As pessoas têm sobrevivido há tempos às lutas e aos esportes em voga. Por outro lado, elas não estavam tentando *inventar* um esporte por completo. Se você tem décadas e décadas para desenvolver lentamente, então você consegue um tipo de produto, mas se você tenta fazer isso em três semanas, você perde várias conexões e comunicações que fariam o que você está desenvolvendo ser mais seguro.

O futebol [americano] é um esporte bruto. É desorientador se você é atacado, voa e é derrubado, mas na maioria do tempo você pode controlar sua desorientação e manter tudo organizado. Mas, e se uma outra pessoa está controlando um pouco sua orientação? O que os sentidos fariam então? Essa era uma das minhas questões. Os sentidos podem ser melhorados? As pessoas conseguem passar além da vertigem, da desorientação? Naquelas três semanas, eu estava estudando os caras e vendo até que ponto eles começavam a parecer ser um possível perigo a si mesmos ou aos outros. Alguém consegue colidir sem um senso de irritação ou raiva? Você pode tomar isso só como uma possibilidade física?

Eu tinha vindo de um estudo das formas do John Cage nas minhas primeiras aulas de composição em dança, que levaram ao *Judson Church Dance Theater*. Isso foi em '62. Nós estávamos pesquisando estruturas que fazem o corpo adaptar-se de uma maneira nova a certas condições, resultando em novos tipos de movimento. Por causa desse caminho para dentro – como um caminho oposto ao de fazer tudo na barra e por meio do exercício, com pouca exploração. Essa abordagem era mais sobre como convidar o corpo a entrar em condições que criassem um novo modo de se mover: um relacionamento novo do corpo com a gravidade, com o chão, consigo mesmo, com outros corpos.

Eu vejo a “pequena dança” como sendo os reflexos que ajustam tudo para manter você na vertical. Esse evento é tão normal, tão frequente, e tão pequeno que o ignoramos. Geralmente, os sentidos enfocam material novo, coisas incomuns – pequenas ou grandes – dentro de seu escopo. A qualidade mediana, normal, pobre [*lumpen*] do caminhar, por exemplo, é realmente uma barreira ao entendimento. Quando você olha para uma coisa e diz: “ah, isso é só coisa velha; é só o caminhar velho³”, ou “isso é só qualquer coisa velha”, isso significa que seu cérebro parou de fazer perguntas. Não há absolutamente nada que deva permanecer inquestionado ou que possa ser questionado sem que disso derive algum material.

Aqueles de vocês que têm o “Material para a coluna” sabem que eu sistematizei tudo isso. Mesmo em um passo você pode sentir a espiral acontecendo entre o calcanhar e o ombro, e o corpo rodando para dar o passo, o balançar do braço tornando-se a espiral. Então você tem essa hélice.

Você me perguntou mais cedo o que me apaixona. O que me apaixona é tentar descobrir o que está acontecendo e então ficar perplexo com o fato de que não sabíamos disso ainda, ou não sentíamos isso, ou não o intuíamos. O que pára a intuição? O que nos faz não ver ou *sentir* a espiral acontecendo quando andamos?

Como abordar as coisas simples. Elas são tão simples. A frente do meu corpo versus a parte de trás do corpo. Ninguém jamais abordou isso numa aula de dança. É tão óbvio que não precisa ser abordado. É o tipo de coisas que realmente me apaixona. O pé atingindo o chão, como ele faz isso? Como o peso é transferido? Como o corpo dura tanto quanto dura se for usado corretamente? Questões impressionantes. A relação corpo/mente, fascinações flutuantes intermináveis.

Roger Neece: Você estava no Oberlin trabalhando na peça “Magnesium” e começando a exploração do Contato. E agora estamos ouvindo sobre seu trabalho atual com o Material para a coluna. Eu gostaria de ver você preencher as lacunas do relato sobre os acontecimentos entre uma ponta e outra desse arco.

3 “Velho” aqui no sentido de “já conhecido”.

Excertos da palestra de Steve Paxton no encontro “CI 36”

Eu gostaria de me ver fazendo isso também, Roger. Eu devia ter mantido anotações melhores, suponho.

É material de estúdio. Não é material para conversa, e não é material para escrita. É estar no estúdio e fazer e fazer e fazer. E fazer com diferentes pessoas, para não cair tão habitualmente em uma relação que se torna por fim um tipo de ato de movimentos de boate... porque parece pra mim que existe um fluxo muito natural da improvisação direto para a estruturação. É realmente difícil manter a improvisação acontecendo. Você quase imediatamente começa a saber coisas sobre o que você está fazendo e então começa a controlar o que você sabe e então de repente você já está beirando a forma coreográfica, o que é legal. Mas e se você estiver interessado em estudar a improvisação, que é o que fazemos quando estamos realmente surpresos com onde estamos – e, se as condições mudam de repente, a improvisação é como nós sobrevivemos. As condições normalmente não mudam tão rápido, e a cultura e todos nós fazemos o máximo que podemos para evitar que as condições mudem muito radicalmente, mas de fato a visão em nível micro mostra que elas estão evoluindo o tempo todo, e mais ainda, tudo está, de uma vez, mudando. E, nesse sentido, gosto de ter essa mutabilidade como a realidade com que eu trabalho.

Asaf Bachrach: Muito do seu trabalho, também o que eu já vi de seus anos 1960, é sobre o estudo da composição – movimento em pausa e, de muitos outros modos, em relação com o espaço. Como você pensa a relação entre o estudo da composição e a composição? Você acha que, para você, são uma e mesma coisa?

Você confundiu minha cabeça. O que eu acho da... relação... entre o estudo da composição e a composição? Esse é alguém que tem uma mente que tem tanto o dentro como o fora do momento na mesma questão.

A composição é um modo de evitar improvisar, e o estudo da composição é: você improvisa para estudar composições. Se você precisar de um exemplo de novas composições, você terá de improvisar para chegar lá. Acho que quando as coisas se tornam institucionalizadas, elas perdem totalmente a essência de que estamos falando. Acho que reconhecer a improvisação

em contato [contato improvisação] como uma terapia, entrar em toda essa corrente de acontecimentos, seria, de fato, ter de descrevê-la, trazê-la para as palavras, e chegar a certo consenso sobre do que estamos falando – em outras palavras, ter de sair do domínio da improvisação e entrar no já composto, algo pelo qual você pode conseguir um certificado de uma instituição. Eu sei que outros tipos de formas efêmeras e escorregadias fizeram isso, mas olha para o que conseguimos sem isso. Olha para essa coisa incrível, amorfa, “quem se importa”, tipo... Em geral, além de manter os corpos juntos e performar e dançar, nós não temos de fazer muito para manter isso tudo junto. Isso me parece muito forte... tão forte quanto as pirâmides. De alguma forma conseguimos que essa pirâmide humana venha continuando, com uma solidez de estrutura que assegurará – já tem assegurado – uma vida muito mais longa do que nós jamais teríamos vislumbrado. Ninguém previu isso, apesar de que já estava ficando bastante óbvio da maneira como era logo no começo.

(Originalmente publicado na *Contact Quarterly*, vol. 34, no. 1, inverno/primavera de 2009. Disponível em: [https://contactquarterly.com/cq/unbound/view/paxton-talk-at-ci36#\\$](https://contactquarterly.com/cq/unbound/view/paxton-talk-at-ci36#$) [Acessado em 08/03/2021])

Foto da capa: Fabio Minagawa

Projeto gráfico: Leticia Antonio

Este projeto foi realizado com apoio do Programa Municipal de Fomento à Dança para a Cidade de São Paulo - Secretaria Municipal de Cultura



