Contato Improvisação

Conceitos, princípios e ensino

Tradução da parte II do livro Dancing Deeper Still,

de Martin Keogh

Núcleo Improvisação em Contato

Contato Improvisação

Conceitos, princípios e ensino

Tradução da parte II do livro Dancing Deeper Still, de Martin Keogh

Sumário

- 7 Nota do Núcleo
- 11 Apresentação do tradutor
- 17 Notas de pesquisa de ensino: Pérolas encontradas

Parte II do livro 'Dancing deeper still' [Dançar mais profundamente ainda], de Martin Keogh

- 19 Introdução: Pérolas Encontradas
- 21 Quem pode ensinar Contato Improvisação?
- 23 Contato inicial
- 23 Sustentar o espaço
- **41** Encontrando material
- 47 Sequenciando (com Brenton Cheng)
- **57** O trem da insegurança
- **65** Pérolas em que tropecei
- **73** Linguagem: costurar as palavras
- **81** Avaliar [dar feedback]
- 87 O coração da avaliação [feedback]: dando imagens
- 97 Porcas e parafusos: artistas de Contato em turnê
- **109** Brasas no coração: Roteiros, ferramentas e temperos secretos de professores

Nota do Núcleo

Apresentamos neste arquivo a tradução da parte 2 do livro "Dancing Deeper Still" (Dançar mais profundamente ainda), de Martin Keogh¹, traduzido dentro do mesmo projeto do Núcleo Improvisação em Contato contemplado pela 27ª edição do Programa de Fomento a Dança para a Cidade de São Paulo. 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 durante o isolamento social.

Esse material também foi traduzido por Pedro Penuela, seguindo as mesmas diretrizes de tradução usadas no outro material (tradução dos textos da revista Contact Quarterly). O Núcleo sempre considerou importante discutir sobre o tema da pedagogia no contato improvisação e Keogh, bailarino, professor e pesquisador do movimento, com sua trajetória dedicada não só a dar aulas, mas a escrever sobre o assunto, traz de maneira acessível conhecimentos que contribuem para o ensino e aprendizado nessa forma de dança. Somos um coletivo de artistas, iniciado em 2011, interessadas na

¹ Martin Keogh ensina e realiza a Improvisação de Contatos há mais de quatro décadas. Depois de frequentar a Interlochen Arts Academy e a Stanford University, Martin passou um tempo viajando para mosteiros no Japão e na Coréia e foi professor de dharma e diretor do Empty Gate Zen Center em Berkeley, Califórnia. Referencia: https://martinkeogh.com/

pesquisa e o 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.

Agradecemos a Martin Keogh por toda sua dedicação e permitir generosamente que fizéssemos esse trabalho.

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 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.

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, 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 consciusness 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.

A 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, 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



Notas de pesquisa de ensino: Pérolas encontradas

Parte II do livro 'Dancing deeper still' [Dançar mais profundamente ainda], de Martin Keogh

Tradução de Pedro Penuela

Introdução: Pérolas Encontradas

Existem quase tantos estilos de ensino de Contato Improvisação quanto existem professores. Temos tanto a aprender uns com os outros.

Oitenta e um professores de Contato de vinte países foram ao ECITE (*European Contact Improvisation Teachers Exchange* [Intercâmbio Europeu de Professores de Contato Improvisação], 2005) em Viljandi, Estônia. O grupo foi dividido em grupos de intercâmbio menores, que trabalharam juntos por todas as manhãs durante a semana. Meu grupo representava onze nacionalidades e eu era um de somente dois falantes de inglês nativos.

Como em todos os ECITE iniciais, esse grupo coletivamente tinha décadas de experiência de ensino diversa. Durante este evento, eu facilitei uma estrutura chamada "De grãos de areia a pérolas". Alguém faz uma pergunta sobre ensinar — sobre algo continuamente irritante, um grão de areia em sua vida de professor. Se alguém no grupo tiver conhecimento ou experiência com essa questão, uma pérola para esse grão de areia, eles(as) falam ou demonstram isso. Geralmente, muitas pérolas são oferecidas.

Nesse grupo, nós tivemos perguntas como: "como você ensina dançarinos menores a levantar dançarinos maiores?", "o que você faz quando você tem um aluno que sempre foge quando você diz 'encontrem um parceiro'?", "quando você tem um aluno sexualmente predatório em suas aulas, que ações você toma?", "como você lida com o aluno que está rotineiramente dando instruções a seus parceiros?".

Quando os professores se reúnem em intercâmbios como o ECITE, há uma abundância de conhecimento e experiência, combinadas com a generosidade inerente em nossa dança.

Esta seção de "Pérolas encontradas" não é um livro de receitas para professores. Mais propriamente, aqui você encontrará notas de pesquisa de ensino reunidas a partir de eventos como o ECITE, da minha própria experiência de ensino e de conversas telefônicas tarde da noite com professores de várias partes do mundo.

Espero que professores dessa forma de dança (e professores em geral), assim como aqueles que estão considerando a possibilidade de ensinar, encontrem alguns tesouros aqui que sejam úteis em sua exploração da transmissão dos princípios do Contato Improvisação.

Quem pode ensinar Contato Improvisação?

Saber quando você está pronto para ensinar

Quem pode ensinar Contato Improvisação? Não há uma instituição de licenciamento. Não são entregues graduações ou faixas pretas. Ninguém com uma varinha mágica nos glorifica com sua bênção.

Como sabemos quando estamos prontos? Na medida em que nos vejo como ensinando e modelando nossa *investigação*, mais do que ensinando um conjunto de técnicas, sinto que qualquer um que esteja em uma investigação ativa e comprometida com essa forma pode dar aulas.

Se alguém conhece o alfabeto de A até P, então pode ensiná-lo até P. Se for honesto consigo mesmo e com seus alunos, e não tentar ensinar T, U e V, então dará uma aula de dança segura, especialmente na medida em que as primeiras dez ou em torno disso letras do alfabeto têm a ver com aprender a amaciar-se e ficar seguro.

Cabe a cada pessoa ensinar de acordo com seu nível de investigação. Os alunos aprendem com professores que se colocam em um estado de pesquisa e então transmitem esse estado.

Quem decide?

O mercado tem um modo de decidir quem vai dar aulas. Quando uma pessoa decide lançar-se profissionalmente como professor(a), os estudantes aparecem e retornam? Os festivais o convidam para ensinar?

Orientando estudantes para serem professores

Eu tenho visto mais os professores ativamente apoiando seus alunos em papeis de ensino. Eles os convidam a conduzir aquecimentos e atuar como professores assistentes. Esses convites criam um sistema informal de mentoria, onde as investigações de ambos aluno e professor se avivam. Os alunos mais jovens, mais atléticos, que aparecem com paixão pela forma ajudam a manter seus mentores estimulados fisicamente e criativamente.

Eu convido regularmente alunos especialmente engajados para me auxiliarem. Durante a aula, eu às vezes chamo meu assistente em um canto e pergunto: "o que você faria depois disso?", "de que esse grupo precisa?". Suas respostas geralmente mudam minha trajetória com o grupo.

Uma vez eu perguntei ao meu assistente aonde deveríamos ir, e ele respondeu: "leve-nos para alguma daquelas coisas que nos fazem dançar sem que nos demos conta". Outra vez, minha assistente disse: "eu vejo todas as pélvis separadas, precisamos encontrar um modo de integrá-las". Eu perguntei como ela faria isso acontecer. Sua resposta foi tão aplicável que eu pedi para que ela conduzisse a seção seguinte. Essa mentoria dá suporte a essa forma de dança.

Como professor, um de meus objetivos é que meus alunos me ultrapassem.

Encontrando um mentor

Agora, dizendo o contrário: Então você quer alguém para orientá-lo? Não tem um modo fácil de lhe dar essa notícia — *não tem* mentor. Só existe a fantasia *do* mentor. Você terá de tornar-se o professor que você deseja.

E se você sentir que encontrou um mentor, mais do que amá-lo, ame o que o mentor ama. Isso o levará a substancialmente menos desapontamento quando você atingir o ponto em que ele descer do seu pedestal.

Contato inicial

Geografia do estúdio de dança

Entrando em um estúdio de dança novo, eu vejo um espaço grande com um amplo chão desocupado. Mas, eu sei que todo espaço tem linhas invisíveis de demarcação que o dividem. Essas linhas vão ajudar a pastorear os dançarinos para localizações específicas.

Há regiões aonde as pessoas vão para permanecer escondidas, áreas aonde vão para serem vistas, e lugares que convidam à interação com outros. Como eu falarei sobre mais tarde, alguns estúdios têm pontos críticos específicos onde há mais probabilidade de ocorrerem lesões. Estúdios de dança têm geografias ocultas que afetam nosso trabalho.

Se houver uma área para sentar ou janelas que permitam que as pessoas de fora vejam o ambiente interno, elas serão como um fosso em frente do qual poucas pessoas dançam. Perto dali geralmente é uma área para os dançarinos mais extrovertidos; o mais longe dessa área de exposição serão os lugares para estar menos visível e, também, mais íntimos.

Um estúdio de dança com espelhos terá uma geografia psicológica similar. Os professores de formas tradicionais de dança geralmente se posicionam em frente dos espelhos (ou do aparelho de som). Esse lugar torna-se a "frente" da sala. Os estudantes habilidosos se reúnem por ali e o fundo é

aonde você vai para não ser visto. Para subverter essa disposição, eu geralmente começo a aula no lado da sala oposto à "frente".

Se houver muitas pessoas assistindo à aula e um fosso começar a crescer em frente a elas, eu posso pedir que elas se espalhem pelo espaço ao redor da sala para diminuir a sensação de dançar com espectadores (a menos que estejamos trabalhando com cena).

Há locais em uma sala onde a emoção pode ser expressa e sustentada com maior facilidade e segurança. São geralmente o mais longe do fosso. Eu faço minhas rodas de checagem de como estamos nesses lugares para aproveitar o apoio que recebemos da própria sala.

É imperativo para mim notar as partes do estúdio aonde meus olhos ou corpo raramente vão. Deste modo, eu posso tomar consciência delas e dar a aula para todos os presentes.

A geografia do estúdio de dança é como a geografia do corpo; temos lugares para os quais não olhar, lugares para esconder e partes do corpo que gostam de se mostrar e chamar a atenção. Tomando consciência de e indo até todas as partes do estúdio, descobrindo a esfericidade da sala, nossa consciência pode abrir-se, e o mesmo pode acontecer nos corpos que estão dançando naquele espaço.

Entrando conscientemente em um novo sentido de tempo

Eu costumava chegar ao estúdio antes de todos e tirar o relógio. Tirar o relógio da parede permite que nosso tempo seja mais flexível. Mas então eu notei que era útil se os estudantes observassem a ação de alcançar e remover a peça do tempo, como se isso os permitisse reconhecer que estamos entrando em um sentido de tempo mais elástico.

Rituais para a chegada

Os professores frequentemente têm um ritual para conectar-se ao espaço de dança. Isso ajuda a preparar o professor e sacralizar o espaço. Eles podem ser:

- Varrer o chão
- Arejar a sala
- Meditar
- Aquecer-se até dançar
- Tocar todas as paredes
- Olhar toda a lista de nomes
- Colocar flores ou velas ou um altar
- Andar pelas bordas, pela circunferência toda da sala

Esses rituais podem ser feitos antes de os estudantes chegarem, e alguns são bons de serem testemunhados por alguns ou todos os estudantes.

Reconhecer o trabalho para chegar até a sala

Aprendi uma lição com Ann Aronov sobre como as pessoas chegam no primeiro dia. Pode demandar muito esforço chegar a passar pela porta, e geralmente ajuda reconhecer esse esforço para que os estudantes cheguem plenamente. No começo de uma oficina ou intensivo, ela diz algo como: "você fez um trabalho duro para chegar até aqui — você tomou a decisão, encontrou uma brecha de tempo, pagou, e se transportou até a sala. Agora o trabalho duro já está feito, o resto é para soltar, tal como descer uma colina de bicicleta." Eu vejo rostos se suavizando, ombros caindo, e ouço as exalações das pessoas quando o esforço delas é reconhecido.

O círculo de abertura

Para ajudar as pessoas a chegar à sala, eu geralmente peço que digam seus nomes, uma comida favorita que traga conforto, e mostrem uma de suas posições de dormir. A comida favorita desperta os sentidos e traz consciência do abdômen. Mostrar a posição de dormir evoca o modo de respiração anterior ao sono, o que leva a um sentimento de relaxamento. A posição de dormir é um detalhe íntimo que a maioria das pessoas consideram fácil de expor.

Outras possibilidades de perguntas durante um círculo de abertura depois que todos dizem seus nomes:

- Se você pudesse ser um animal por um dia, que animal você seria?
- Que peça de roupa, calçado ou joia faz você se sentir mais como você mesmo?
- Mostre-nos uma parte do seu corpo que está chamando a sua atenção hoje?

Isso serve a vários propósitos. No nível mais básico, nos permite associar o nome a algo sobre a pessoa. Essa estrutura permite às pessoas serem vistas e ouvidas. Alguns indivíduos não conseguem tomar parte de nenhum processo de aprendizado antes que se sintam vistos pelo grupo. Isso ajuda.

Na medida em que as pessoas mostram suas partes do corpo, a maioria do grupo sente aquela parte em seu próprio corpo, assim o aquecimento já começou. Isso também convida as pessoas a reconhecer lugares vulneráveis em seus corpos que necessitam de cuidado e atenção extra quando dançarem.

Isso também me permite, como professor, reconhecer quem são os aprendizes cinestésicos e quem são os aprendizes visuais de acordo com o que cada pessoa faz com seus olhos e corpos quando olham para a parte do corpo que nomeiam.

Honrar aqueles que vieram antes

Um recurso fundamental é o ato de rememorar o que aprendi com meus professores e parceiros de dança. Algo alquímico aparece no ato de invocar e honrar seus ancestrais e fontes na sala. Quando você nomeia seus professores, isso cria uma linhagem. Isso conecta o que estamos fazendo hoje, neste lugar, com um contexto maior, com as pessoas pesquisando ao longo do tempo, e em diferentes partes do mundo. Quando você nomeia seus professores, isso conecta seus alunos à transmissão e dá a eles mais responsabilidade em sua investigação. Isso também dá um exemplo de humildade e respeito.

Invocar os mentores também os traz até a sala para darem apoio. Isso me permite ampliar meu estilo de ensino. E se invocamos alguém que mor-

reu, isso funciona como um lembrete de nossa mortalidade e traz pungência à sala e ao trabalho. Invocar nossa mortalidade pode ser um lembrete de muitas coisas para o professor e para os alunos. Um lembrete de que a vida é curta demais para nos inibirmos por medo de parecer bobos.

Histórias que são grandes demais para guardar só comigo

Às vezes, fazemos algo em nossas aulas e não sabemos por quê. Levou anos para entender por que às vezes eu gosto de começar oficinas com histórias como esta:

"Quando eu vivia no Centro Zen Empty Gate [Portão Vazio] em Berkeley, EUA, ouvi dois físicos quânticos entrevistarem um ao outro no rádio. Eles estavam falando sobre quanto espaço existe em cada átomo. É VASTO. Eles disseram que se se removêssemos todo o espaço de cada átomo em cada homem, mulher e criança em todo o planeta, a massa que sobraria caberia dentro de uma única casca de amendoim. Seria um amendoim excepcionalmente pesado, mas nós TODOS caberíamos dentro de UMA casca. Um físico perguntou ao outro, 'se somos tão espaçosos em nossos átomos, como que não podemos simplesmente passar uns através dos outros?'. O seu colega disse: 'se você tem uma rede de pesca, não importa quão largos sejam os buracos entre as cordas, você não consegue passar uma rede através da outra sem quebrá-la'."

Eu agora percebo a eficácia dessa imagem de átomos espaçosos. Os alunos chegam para uma primeira aula cheios de proporções variadas de expectativa, resistência e desejo. Essa mistura tem um grande potencial de atrapalhar os estudantes a estarem presentes e receptivos. Alguns professores acolhem as pessoas na sala e lidam com essa mescla de antecipações levando o grupo aos detalhes mais sutis das sensações, de modo que todo o resto é esquecido.

Alguns professores usam o humor, e outros levam os alunos a interagirem imediatamente.

Outro modo de trabalhar com esse momento inicial da aula é oferecer uma imagem grande demais para a imaginação abarcar. Minha experiência

é que a antecipação que as pessoas trazem com elas parece minúscula face a uma ideia enorme como essa do espaço nos átomos. Ao oferecer uma imagem vasta e imponderável, eu ajudo os estudantes a se separarem de suas expectativas, de modo que, espero, eles possam estar mais receptivos ao material presente e à investigação.

Fazer com que o professor esteja presente

A pessoa mais importante para estar presente é o professor. Eu sempre dirijo ao menos uma parte do aquecimento a mim mesmo. Durante a última eleição presidencial, meu nível de ansiedade tornou muito difícil deitar-me no chão e sentir meu peso. Eu estava agitado demais por dentro para permanecer deitado. Eu então geralmente pedia que as pessoas ficassem em pé e se sacudissem, balançassem e fizessem "tremores". Isso me (e nos) permitia desligar do mundo exterior, de modo que pudéssemos entrar em um estado propício para dançar e aprender. Acontece que, mais frequentemente sim do que não, aquilo de que o professor precisa, acaba sendo algo de algum modo universal, ou ao menos útil, para todos chegarem à sala.

Inocência ingênua

Quando um grupo se junta pela primeira vez, o professor atua para ajudar a modelar a cultura [daquele grupo]. Podemos gerar curiosidade, relaxamento em torno do toque, e generosidade.

Quando entramos em um grupo que tem trabalhado junto ao longo do tempo, eles podem ter desenvolvido códigos e convenções de interação que bloqueiam a curiosidade e o aprendizado.

Uma abordagem diante de uma cultura estagnante é nomear, com inocência ingênua, o que está presente. Às vezes, o simples ato de nomear um comportamento pode ajudar o solo a se mover além dele.

Em Bogotá, na Colômbia, fui convidado pelo Ministério da Cultura, a facilitar uma oficina de Contato Improvisação com 22 dos mais importantes professores de dança, coreógrafos e acadêmicos do país.

Esse foi um dos maiores desafios de minha carreira como professor.

Eles eram os mais talentosos da Colômbia em todas as formas de dança: contemporânea, folclórica, hip hop, balé, danças urbanas etc... Eram GRANDES personalidades, com formações decididamente diversas. Eu fui avisado de que muitos deste grupo tinham conflitos diretos uns com os outros.

No primeiro dia, o Ministério levou duas horas para fazer apresentações e então me deram o espaço. Eu comecei dizendo:

"Estou extremamente honrado de ser convidado a trabalhar com um grupo com corpos tão inteligentes. Eu li todos os CVs de vocês ontem à noite e percebi que este estúdio não é grande o suficiente para abrigar pessoas tão grandes"

Eles riram, porque é o que muitos deles estavam pensando. Eu então disse:

"O único modo de isso funcionar, é cada um de nós fazer a sala ficar maior com nossa generosidade".

Essas pessoas GRANDES encontraram um solo comum para trabalhar juntas indo para o lado do Contato Improvisação ligado à generosidade. Ao final do nosso tempo juntos, eles não estavam somente dançando lindamente, mas também estavam apoiando uns aos outros com um cuidado incrível.

Esse é um exemplo de, ao mesmo tempo em que eu tremia nas bases, falar com inocência ingênua.

Sustentar o espaço

A cada dia a entrada muda de lugar

Assim como com a intimidade, quando dançamos ou ensinamos, a porta de entrada muda de lugar a cada dia. Um dia, passamos pela porta mediante olhar nos olhos uns dos outros, no outro dia a porta de entrada é ser brincalhão, e no outro é estar lento e atento. Que frustrante e que ótimo que não podemos confiar no que fizemos ontem.

Não fazer sentido

Deriva é uma palavra em português para a palavra em inglês "drifting". É um conceito brasileiro de ir a algum lugar, mas não viajar em linha reta. Por derivar ou vaguear até um destino, a jornada passa de um plano único para algo mais tridimensional. Às vezes, ensinar (e dançar) é como uma criança rabiscando: não faz sentido. Não apresse esses momentos para você ou para seus alunos. Ao final, nós não estamos ensinando técnicas; estamos modelando como investigar uma proposta. Rabisque.

De onde os professores derivam sua autoridade

Quando dei aulas no Seattle Festival of Alternative Dance and Improvisation (SFADI) [Festival de Dança Alternativa e Improvisação de Seattle], tive a oportunidade de frequentar e observar aulas com dezenove professores. Dei a mim mesmo a tarefa de reconhecer e articular de onde cada professor deriva sua autoridade.

Identifiquei dois estilos primários que eu apelidei de:

- Autoridade sedutora
- Autoridade animadora

Um professor que *seduz* navega uma paisagem interna; ele(a) alcança a si mesmo e cria uma onda que envolve seus estudantes. Um professor sedutor tem mais probabilidade de dar estímulos perceptuais, ao invés de tarefas. Ele(a) lança uma ideia ou partitura que é espaçosa — então os estudantes tornam-se a peça que completa e preenche o quebra-cabeça.

Um professor que *anima* projeta sua presença e personalidade até as bordas da sala e cria um vaso que leva os estudantes a uma nova consciência ou habilidade. Um professor animador geralmente coloca ideias completas. Os estudantes descobrem onde eles se posicionam ao constelar-se em uma relação específica com o material proposto. Um professor animador tem mais probabilidade de usar a autoridade que vem da ação de colocar o material em listas: "Há três tipos de queda: 1) a queda dobrando-se, 2) a queda rolando, e 3) a queda longa...".

Um professor sedutor tende a criar um ambiente onde o aluno encontra sua própria variação para cair ao chão. Um professor assim dá a seu aluno mais autonomia e tempo para a investigação pessoal. Um professor animador, por outro lado, pode habilmente levar seus alunos a territórios e estados que eles não encontrariam por si mesmos. Um aluno dá uma cambalhota no ar como nunca fez antes quando o professor o conduz a esse lugar com confiança.

Eu suponho que um professor magistral teria ambos os estilos de autoridade sob seu comando, mas a maioria dos professores que eu observei era forte em um ou em outro.

Sendo um professor que anima, eu aspiro (e invejo) a habilidade de professores excelentemente sedutores.

Confiando em nossos alunos

Como confiamos em nossos alunos? Um modo é imaginar que cada um de nós é um fragmento — estar juntos nos permite ver um mosaico do todo. Confiar em nossos alunos nos ajuda a ver a pintura maior.

A testemunha lúcida

Quando dançamos, estamos sendo testemunhados por meio do ponto em contato. Um parceiro de dança que é uma testemunha alerta nos aviva, aprofunda nossa percepção sensorial; nos transforma. Alguns dos parceiros de dança mais maravilhosos são aqueles que mantêm o testemunhar bem desperto para descobrir aonde vamos juntos. O mesmo é verdadeiro para um professor.

Dê tudo abertamente

Ouvi uma vez uma aluna quando saía de uma aula no Festival de Contato de Freiburg exclamar: "aquele professor ama tanto a verdade que detesta soltá-la". Isso me lembrou de dar tudo o que eu sei, de não guardar para mim.

Quando estiver dançando, dê à dança toda a sua atenção, toda a sua energia, toda a sua presença, como se essa fosse a sua última dança do ano. O mesmo é verdade quando estiver ensinando. Não retenha. Como ao fazer amor, quando não retemos nada para nós e esvaziamos completamente o balde, ele se preenche de novo e de novo.

Tome as rédeas e solte as rédeas da aula

Puxe as rédeas e limite a liberdade dos alunos. Ofereça menos. Vá mais devagar do que é confortável. Então, quando você soltar as rédeas, os alunos mover-se-ão por sua própria vontade, e não precisarão ser "esporeados".

Permanecer com o material quando ele não é confortável

Quando voltamos a um único tema repetidamente com um grupo, isso pode ser como cavar um poço. Cavar no mesmo lugar faz o buraco ficar mais profundo, a luz da entrada vai ficando mais distante, e ele fica mais escuro. O solo fica lamacento, e nossas mãos ficam enlameadas logo antes que chequemos à água.

Ajuda entrar em uma investigação já sabendo que há o potencial para o tédio ou ansiedade. Estimular a tenacidade faz com que haja menos chance de o grupo desistir justo antes do golpe que finalmente abre o poço artesiano.

Chegar a danças de dinâmica rápida

Pode-se chegar a uma dança rápida como as águas de uma corredeira mediante agitar e bater a água. Mas eu acho mais conectado, gostoso e seguro chegar às corredeiras começando pela conexão encontrada nos lentos rios subterrâneos da sensação.

Observo que professores experientes normalmente usam essa sequência desde o lento-conectado até o rápido-dinâmico.

Trazendo a vulnerabilidade para a sala

Recebi um presente valioso de um de meus primeiros professores de Contato, Charles Campbell. Ele estava disposto a nomear seus sentimentos de vulnerabilidade. Isso pode ter a ver com sua vida ou com o momento presente durante uma aula.

Assim, o grupo se torna disposto a estar presente em sua própria vulnerabilidade.

Quando a confiança está presente

É frequentemente no terceiro encontro ou no terceiro dia de uma oficina quando as pessoas começam a confiar umas nas outras o suficiente para sentir e possivelmente expressar resistência ou raiva. É um sinal saudável esse momento quando as pessoas estão dispostas a entrar em conflito com o professor e umas com as outras. Isso mostra que estamos ficando confortáveis e mais honestos juntos.

O paciente identificado

Às vezes, um aluno se torna o "paciente identificado" da classe. As pessoas correm para ajudá-lo, e procuram aquela pessoa para mais uma rodada de angústia. Como professor, eu posso ficar frustrado com isso, ou então posso redirecionar, de modo que essa pessoa se torne o portal através do qual outros podem encontrar seu corpo emocional e trazer sua vulnerabilidade para a sala.

Frequentemente, as pessoas se apressam em corrigir essa pessoa dando alguma orientação. Como professor, eu posso redirecionar isso dizendo "alguém mais teve uma experiência parecida?"

Lesões

O Contato Improvisação é uma forma de dança atlética. As pessoas ocasionalmente se lesionam ou, mais provavelmente, reativam velhas lesões.

É um momento delicado quando alguém em aula se machuca. Um sentimento primário com relação a um machucado é a vergonha. Eu me asseguro de que seja dada atenção para a pessoa, mas não por parte do grupo inteiro. Há também a vergonha ou sentimentos de culpa e responsabilidade da pessoa que estava dançando com quem se machucou. Eu asseguro também que alguém cheque igualmente com o parceiro — "como você está?"

Quando uma pessoa está machucada, isso afeta a todos na sala. Antes do fim da aula, eu pergunto à pessoa que se machucou se quer contar a todos como está, para fechar o ciclo.

Às vezes o incidente pode ser reconstruído, de modo que as pessoas envolvidas possam aprender com ele, e às vezes pode ser uma oportunidade de aprendizado para o grupo todo.

Eu sempre fico impressionado com quão poucas lesões acontecem com essa diversidade de dinâmicas que trazemos para nossa dança.

Ensinar em comunidades com e sem jams

Antes de dar aulas em um lugar novo, eu descubro como estão acontecendo as jams. Em comunidades onde são feitas poucas jams, há um apetite maior por oficinas para dançar. Em comunidades onde há um monte de jams, há mais desejo por exercícios e materiais.

Trabalhar com turmas de nível misto

Uma questão perene é como trabalhar com turmas de nível misto. Se você trabalhar com estados ao invés de habilidades, a diferença no nível de habilidade terá menos impacto sobre o grupo. Eu regularmente me impressiono com como Kristie Simpson faz isso. Ela cria um estado na sala, e dentro desse estado, cada um, de qualquer nível, simplesmente sabe como dançar Contato Improvisação.

Trabalhar com turmas pequenas

Para uma aula ter uma energia autossustentável, uma massa crítica de oito alunos é necessária. Quando as turmas são menores do que oito, eu dou a aula mais como uma aula particular, onde eu me oriento na direção dos desejos daqueles que estão presentes. Eu trabalho individualmente, ou os coloco em pares e com algum tempo de observação. Eu dou mais retornos diretos e geralmente finalizo com trabalho somático.

Trabalhar com idades diferentes

Em uma conferência de professores, nós discutimos sobre trabalhar com diferentes populações. Muitos professores tinham trabalhado com várias faixas etárias. Um disse: quando for trabalhar com crianças é útil criar um mundo imaginário dentro do qual elas brincam. Coloque-as em um campo onde seus companheiros de turma são pedras para serem escaladas. Ponha-as sob a água e as transforme em enguias deslizando pelo solo oceânico.

Com idosos, dê exercícios que paulatinamente os movam para além de suas limitações, mas honrem as condições específicas de cada pessoa.

"Levante seu braço o máximo possível que ele possa ir sem tensão. Nesse lugar, segure o braço do seu parceiro e veja se, juntos, sem forçar, vocês podem ir mais alto ainda".

Com adolescentes, introduza o toque através de tarefas específicas. "Toque o cotovelo de seu parceiro com seu dedo. Empurre seu braço circularmente até que ele entre em uma espiral".

No trabalho com adolescentes, é importante perceber quem são as lideranças da turma e saber seus nomes e interagir e demonstrar com eles.

O inverso também é verdadeiro; se um membro parece ter um status baixo ou é a ovelha negra do grupo, o professor pode ajudar a integrar essa pessoa encontrando e reconhecendo algo que em que ela seja boa.

Aproveitando a desobediência

Inerente ao DNA do Contato Improvisação está a desobediência. Essa forma atrai rebeldes. Como você encoraja e aproveita essa desobediência para lhe ajudar a transmitir a dança?

E em relação aos estudantes que se inclinam ao conformismo, como você transmite um senso de rebeldia juntamente com a dança?

Ensinar durante o dia ou durante a noite

Eu gosto de trabalhar com a Mente Diurna e com a Mente Noturna quando ensino. Durante o dia, as atividades se inclinam mais à praticidade, pagar as contas, uma habilidade específica. À noite, há uma inclinação à metáfora, emoção e imaginação

Três partituras internas

Eu tenho três partituras secretas (de que eu tenha consciência). Essas partituras não explicitadas informam minhas escolhas, a qualidade das interações e o estilo de minhas aulas.

1. Estou cultivando meus estudantes como futuros (ou atuais) professores dessa forma de dança. Isso estimula minha curiosidade,

- respeito e expectativas das pessoas com quem eu trabalho. Isso também me deixa atento a como elas podem me informar e me esclarecer no processo.
- 2. Estou trabalhando para aumentar a capacidade de meus alunos de habitar o não-resolvido, aqueles momentos em que não corremos para planejar uma resolução para a situação. Como no fazer amor, como continuamos curtindo o ápice sem antecipar a conclusão?
- 3. Estou expandindo a capacidade dos alunos para o prazer... em todos os seus sentidos.

Três partituras secretas de aula

Quando eu dou aulas, eu sigo três trajetórias:

- 1. Tornar cada momento comovente.
- 2. Tornar o material cumulativo, de modo que ao final de uma oficina, as pessoas estejam dançando como nunca antes.
- 3. Ensinar as habilidades de investigar e trabalhar em algo com outras pessoas, de modo que a pesquisa possa continuar por anos.

Quais são suas partituras secretas?

Como inspirar

Às vezes alguém diz algo e isso gruda em mim como um carrapicho. Isso aconteceu quando eu ouvi Nancy Stark Smith falar sobre ser um professor de Contato Improvisação: "eu não me esforço para ser inspiradora. Eu me esforço para ser 'inspir-ável'".

Seguir a vida selvagem

Se você caminha por trilhas marcadas, você provavelmente vai encontrar outros caminhantes. Se você muda para as trilhas paralelas rondadas e povoadas por animais, você terá a oportunidade de observar mais vida selvagem.

Eu notei que alguns professores são hábeis em alcançar as trilhas paralelas, onde eles observam e revelam algo mais oculto e selvagem.

Um roteiro para ajudar a desenvolver essa habilidade: escolha um lugar no mundo natural e passe tempo lá durante um ano. Veja como esse lugar muda de um dia ao outro e de uma estação à outra e também como você muda.

Instabilidade em meu ensino

A dança nos ensina que a instabilidade leva à mobilidade. E uma grande instabilidade nos leva a uma mobilidade muito animada. Quando um parceiro e eu saímos do equilíbrio juntos, quando ambos desistimos de custodiar nossos centros, nós confiamos que o fluxo da dança nos levará a algum lugar não premeditado.

Há muitas abordagens para transmitir o Contato Improvisação. Nessa busca pelo não premeditado, eu gosto da questão: eu posso confiar em mim mesmo para aceitar a instabilidade em meu ensino?

Encontrando material

Criar material de ensino a partir da dança

Houve um período em que fiquei observando que os membros de dançarinos experientes podiam balançar e me atingir e mesmo assim não havia impacto. Ou alguém podia aterrissar em mim com aparentemente nenhum peso. Eu fiquei curioso sobre como esses dançarinos podiam mover-se sem uma massa discernível. Dessa investigação, eu desenvolvi uma série de exercícios que eu chamo de Sequência do Algodão Doce. Eles trabalham com preencher o ar com movimento, mover-se de maneira colorida, mas também preencher o *movimento* com ar.

Nós começamos adquirindo a sensação de mover nossos braços com velocidade, mas sem massa. Nós então fechamos nossos olhos e balançamos um braço, e um parceiro posiciona seu braço ou corpo na trajetória desse movimento. No momento do contato, quem está balançado suaviza suas articulações, de modo que o impacto não chegue ao parceiro, mas vá ao resto de seu próprio corpo, em direção ao chão.

O próximo passo é ir até uma parada de mão enquanto o parceiro fica no caminho das pernas que chutam o ar. Nós então investigamos como o corpo pode receber o impacto quando as pernas estão se movendo com uma intenção, mas encontram um obstáculo inesperado.

Eu repetidamente noto que encontro material para as aulas simplesmente observando o que eu e outras pessoas trazemos para a dança.

Modos de fazer contato

Em um encontro de professores, nós coletamos palavras que descrevem modos de fazer contato: acariciar, enfiar, bater, agarrar, puxar, misturar, sinalizar, imitar, empurrar, morder, convidar, pressionar, deslizar.

Cada palavra é um baú de tesouros de material para aulas.

Tornar a construção de uma habilidade um jogo

Wendell Berry diz: "a corda impedida é a que canta".

Um modo de transmitir o conhecimento do corpo é impor limitações. Nós aprendemos sobre nossos outros sentidos ao ser vendados; nós descobrimos a profundidade do ponto de contato ao não deixar o ponto rolar; nós detectamos como expressar convites por meio de nosso tronco quando não podemos usar nossas mãos para manipular. Usar restrições, obstáculos e obstruções é um modo maravilhoso de desenvolver novos materiais.

Uma técnica engenhosa de ensino e um modo de criar jogos divertidos é escolher uma habilidade e introduzir seu oposto; reverter a engenharia de uma habilidade em um jogo por meio do uso de intenções opostas. Um exemplo é ter um membro de um dueto investigando as possibilidades de o ponto em contato rolar, e todas as suas variações e profundidades. O outro membro do dueto investiga a dança onde o ponto em contato (por meio de sua intenção precisa e não bloqueando o ponto em contato com seus braços) não rola.

Transmitir habilidades por meio de jogos traz risadas ao aprendizado.

Visão periférica

Uma das habilidades fundamentais que aprendemos cedo no Contato Improvisação é entrar em nossa visão periférica, de modo que possamos vislumbrar o que está acontecendo na sala toda. Essa habilidade nos leva a uma consciência adicional, segurança, e a uma habilidade aprimorada de fazer escolhas.

Eu chamo esse olhar suave de "olhar de observador de baleias". Quando você sonda o oceano procurando por baleias, você precisa de um foco suave de modo que movimentos não usuais apareçam. Nosso cérebro vê *movimento* em nossa visão *periférica*.

Dedicar um tempo à habilidade do foco suave dos olhos torna-se um foco suave da mente que permite que mais opções improvisacionais apareçam no horizonte.

O que a dança ensina sobre nossas vidas cotidianas

Quando você diz a um grupo: "encontre um parceiro", é fascinante notar como as pessoas reagem. Alguns imediatamente fazem uma trajetória direta até a pessoa com quem querem trabalhar. Alguns olham ao redor para fazer contato visual. Alguns colocam seu peso para trás e deixam cair os queixos e esperam ser escolhidos.

Eu às vezes peço às pessoas para "escolher um parceiro" e então paro a ação logo em seguida, de modo que as pessoas tomem consciência de sua resposta padrão a essa tarefa. Nós então a tentamos de novo, mas desta segunda vez, eu convido as pessoas a usarem uma abordagem alternativa a fim de ampliar seu repertório.

Essa técnica de *parar* e *observar* nossas respostas padrão é um modo potente de fazer a conexão entre o que aprendemos dançando Contato e o que ele nos ensina sobre nossas vidas cotidianas.

Nosso parceiro de dança ideal

Do mesmo modo que cada um de nós tem um modelo interno de um companheiro ideal, nós carregamos um modelo de uma dança de Contato ideal. Quando queremos entrar em uma dança, olhamos pela sala e, consciente ou inconscientemente, comparamos as pessoas com esse modelo interno.

Um exercício valioso é identificar e articular nossos ideais na dança. Isso nos permite ver quem poderíamos estar deixando de lado porque não se encaixa em nosso ideal, e possivelmente encontrar novos parceiros de dança surpreendentemente compatíveis. Identificar nosso modelo também torna mais provável encontrar aquele parceiro que pode nos dar a dança que nossos ideais buscam.

Os professores de Contato ensinam seus modelos internos a seus alunos. De maneira encoberta ou aberta, nós estamos ensinando as pesso-as a serem nossos parceiros de dança ideais.

Colocando material, retirando material

Nos primeiros dias de uma oficina, eu coloco material nos estudantes. Nos últimos dias, eu tiro de volta.

Se eu trabalho com material aéreo inicialmente, na última parte, eu vou colocar os alunos em danças que são espaçosas e que convidam às acrobacias espontâneas dessa forma de dança.

No começo, o material vem de mim; no final, ele emerge dos alunos.

Quando ensinar no vazio

(Registro no diário: 15 de dezembro de 2003). Hoje foi minha última aula do ano. Eu viajei à América do Sul uma vez e à Europa duas vezes. Voei ao redor de 100.000 quilômetros. Quarenta e dois dias deste ano – seis semanas inteiras – um mês e meio foram passados como dias de viagem em aviões.

Quando eu comecei a dar a aula desta noite, minha voz soava metálica. Eu já tinha me escutado dizer aquelas frases mil vezes antes: "deixe o chão elevar-se para te dar suporte. Imagine-se se espalhando no chão como massa de panqueca".

Uma onda de medo me atravessou. Eu não queria ensinar desde um lugar de repetição mecânica. Eu tive um momento de pânico — meus dias de dar aulas acabaram?

Então eu fiquei míope, vendo o que estava presente naquele momento. Nós estávamos deitados sobre nossas costas. Meu rosto estava apertado, então eu fiz com que fizéssemos caretas, e depois sons, e então apertássemos o corpo inteiro fechando os punhos, curvando os pés para trás, elevando os quadris do chão — e então soltando tudo.

Isso levou à descoberta de um material que nos ensinou que podemos tirar o peso de qualquer parte do corpo do chão ou de nosso parceiro levando o peso para os membros.

Permitindo que cada momento fosse a semente do momento seguinte, eu novamente aprendi que há uma reserva infinita de originalidade e criatividade em nossos momentos presentes.

Sequenciando (com Brenton Cheng)

Cada intensivo tinha um relator designado para documentar o material do *C.I.25*, a celebração do 25° aniversário do Contato Improvisação no *Oberlin College*.

Eu tive a sorte de ter Breton Cheng como meu relator. Abaixo está o que ele observou, junto com alguns dos meus comentários sobre pedagogia, o material e sobre sequenciamento.

Primeiro dia de workshop

Tendo estudado com Martin várias vezes nos últimos 3 anos, eu entrei neste projeto com as seguintes associações em relação ao seu ensino: truques/jogos/dispositivos, imagens suculentas, fórmulas secretas, apelo ao espião/malandro/sensualista, crescer pelo conflito. A classe começa no Wilder Dance Studio, uma sala ensolarada, com um piso frio de madeira sólida.

Enquanto vocês continuam com seu aquecimento, gostaria que usassem a imagem de massa de pão crescendo e transbordando a tigela.

A maioria das pessoas estão como caroços imóveis.

Preste atenção a como o corpo se recolhe e dobra. Note a energia potencial e o poder esperando nas profundezas das dobras...

O nível de atividade na sala aumenta. A disposição mostrada pelo grupo permite ao professor levá-los mais longe. Há momentos esporádicos de vocalizações pelos alunos.

Permita que sons se tornem parte de seu aquecimento.

A sala toda explode em vocalizações. Durante outros 5 ou 10 minutos de aquecimento, Martin acrescenta algumas indicações ocasionais.

Terminem deitando-se de lado... Eu estava justamente lendo nesta manhã que a razão pela qual o coração é capaz de executar seu esforço muscular durante toda a nossa vida é que em sua construção há um espaço de descanso depois de cada esforço. Então, eu pensei que poderíamos começar com uma soneca... Imaginem todo o trabalho duro que vocês já fizeram. Vocês decidiram vir. Vocês arrumaram o tempo para isso. Vocês ganharam o dinheiro. Vocês compraram o bilhete aéreo. Vocês estão aqui agora. O trabalho acabou. Sintam a gravidade puxando vocês. Sintam o chão elevando-se para encontrá-los, saudando vocês... Imaginem que esse é todo o esforço que vocês devem dispender durante toda a aula. Não há nenhum lugar onde vocês têm de estar. Soltem até mesmo a antecipação do movimento.

Martin disse depois que, geralmente, os estudantes chegam com duas coisas que atrapalham sua assimilação do material: 1) inércia e 2) resistência. A inércia se manifesta quando sempre há alguma parte do corpo que não quer se mover. Começando com uma soneca, essa parte é honrada e se sente como sendo, também, bem-vinda à aula. Isso permite que a pessoa inteira esteja presente.

Antes da aula, dois alunos disseram a Martin que tentariam participar, mas que o fuso horário e outros fatores talvez os forçassem a sair mais cedo. Essa foi a resposta dele. Eles participaram da aula toda. (A resistência foi manejada mais tarde).

Cinco minutos se passam, todos estão deitados de lado.

Agora, lentamente, derrame-se até suas costas e então vire para o outro lado. Relembre do caminho que você usou para chegar até aqui: o que co-

meçou o movimento, o que o carregou ao longo do caminho e o que completou o movimento. Agora, retorne para o outro lado, derramando-se através de suas costas ou de sua barriga, movendo-se como se você não estivesse nem mesmo acordado.

Eles repetem isso algumas vezes.

À medida em que você continua a trabalhar com o chão, dê a ele um nome. Faça dele uma presença real para você. Nomeie-o só por hoje.

Da próxima vez que você rolar, deixe suas pernas ficarem o mais estendidas possível, de um modo em que você ainda possa relaxar.

Agora, quando você estiver de lado, encontre o limiar de equilíbrio, aquele lugar onde você está quase caindo para sua barriga ou costas. Espalhe esse ponto amplamente e então, sem planejar, deixe seu corpo cair como uma peça única. Depois, usando o *momentum* dessa queda, role para o outro lado. Essa é a "queda" mais baixa que podemos fazer. Deixe o *momentum* para baixo ser o que o traz para cima. Deixe isso ser animador. Deixe ser surpreendente.

A linguagem de Martin geralmente tem um apelo para as emoções. Ele tem um amor por palavras "carregadas" que vão além do anatômico/neutro. Ele descreve seu próprio ensino como baseado em imagens.

Note a diferente entre derramar, que fizemos primeiro, e cair. Derramar tem a qualidade de uma densidade fluida e envolve um controle do movimento em cada ponto. Cair tem mais a ver com o *momentum* e com deixar ir.

A exploração do derramar/cair é repetida desde a posição sentada, de joelhos, agachado e de pé. Quando essa exploração é introduzida, não há indício de que alturas maiores serão finalmente exploradas. Martin gosta de revelar seu grande plano à medida em que ele se desenvolve, sem dar indicações demais cedo demais. Suas aulas seguem o modelo de boas histórias de mistério. Quando ele demonstra esses caminhos de derramar/cair, ele faz uso abundante de seus braços como alavancas de aterrissagem, mas não os menciona.

Mais tarde, ele disse que sentiu que escolheu não os mencionar, porque ele estava sendo claro em seu uso deles durante suas demonstrações.

Ele explica muitos exercícios demonstrando-os, ao invés de descrevendo-os. Ele disse mais tarde que demonstra quando quer que algo específico seja feito, então os alunos imitam o que eles viram na demonstração, incluindo cada nível de energia, de atitude etc. Quando ele quer que os alunos encontrem suas próprias interpretações e variações, ele descreve em palavras o que ele quer que seja feito ou faz o mínimo de demonstração necessário para comunicar a estrutura do exercício.

Quando caímos de uma posição em pé, podemos conduzir a queda com diferentes partes: os joelhos, os quadris, o couro cabeludo... desde essa altura maior, o número de caminhos para o chão cresce e, portanto, o número de nossas escolhas. Nós podemos nos dobrar; podemos rolar; podemos nos espalhar, ou nós podemos fazer o que eu chamo de uma queda longa, a "queda de banana".

O que quer que você escolha, dê a si mesmo a experiência de cair. À medida em que você continua, sussurre alto o nome do chão, aquele que você deu mais cedo. Sussurre o nome com afeto.

Uma peça se encaixa — a razão para a nomeação anterior do chão. Ele adiciona este pequeno truque de sussurrar o nome para suspender o momento da queda, para prolongá-lo. Eles trabalham com esse material por um tempo.

Agora deem um passeio pela sala. Vejam quem está nela. Notem o que vocês acham de cada pessoa. Quem o atrai? Quem você gostaria de conhecer melhor? Quem você vê e pensa 'hum'?

Agora, quando você cruzar com os olhos de alguém, ambos caem ao chão. Agora, quando vocês cruzarem os olhos, ponham uma mão um no outro e caiam juntos.

Agora, duas mãos.

Agora, duas mãos e inclinem-se para fora.

Os alunos agora estão fazendo contrapesos conforme caem ao chão.

Agora, coloquem duas mãos e inclinem-se um na direção do outro.

Da próxima vez, quando subirem, mantenham-se de pé e continuem caminhando. Agitem os dedos de sua mão esquerda. Sua mão esquerda agora é uma "varinha mágica". Se você tocar alguém com sua mão esquerda, essa pessoa deve "amarrotar-se" em volta dos seus dedos até cair ao chão.

Ele demonstra. Quando tocado por outra pessoa, ele se retorce em torno do ponto onde os dedos o tocam, quase enrolando seu corpo ao redor da mão de seu parceiro, à medida em que espirala até o chão. O grupo recomeça a andar e trabalhar com esse amarrotar-se. As pessoas estão se divertindo com isso.

Se você "amarrota" alguém, deixe sua mão na pessoa até que ela alcance o chão.

Note que algumas pessoas, quando tocadas, vão empurrar-se afastando-se da área tocada ao invés de retorcer-se e amarrotar-se ao redor dela. Agora, continuem, mas vocês podem usar seus dedos para amarrotar alguém lançando de longe um feitiço que cruza a sala.

As pessoas estão bastante envolvidas. Ao vocalizar, Martin sugere colocar efeitos sonoros, o que todos fazem.

Agora, as "varinhas mágicas" estão tão potentes que, se você é atingido, ela o leva pelo ar antes que você caia.

Toda essa sequência de movimentos, começando do andar pelo espaço, é parte da "mega-oficina" de Martin em uma minúscula quantidade de tempo. Ele disse depois que isso toca em várias habilidades básicas e rapidamente estabelece um material de base para o grupo. As pessoas podem assim dançar juntas mais confortavelmente, sabendo que há esse solo comum.

Depois de alguns minutos da última variação (a "super varinha mágica"), Martin traz a energia de volta para baixo e chama todos para formarem um círculo. Martin gosta de ir direto à ação antes de sentar para conversar. Ele dá as boas-vindas a todos, faz a roda de nomes e menciona a segurança.

52

Notas de pesquisa de ensino - pérolas encontradas

Um tema que gostaria de explorar ao longo dos próximos 3 dias é dançar em uma esfera maior, onde o espaço ao nosso redor se torna um apoio tangível para nossa dança... essa questão vem de uma dança que tive 2 anos atrás, quando eu comecei a sentir o apoio do próprio espaço.

Recentemente, eu comecei a me perguntar como poderia ensinar isso. Uma outra coisa em que estou interessado é como podemos entrar na desorientação e no limiar do controle e ter técnicas para manejar isso.

Em seguida, Martin falou da efetividade de palavras de segurança únicas como "Não!", "Pare!" e "Para trás!", quando um peso inadequado estiver vindo em sua direção. O grupo então tomou 10 segundos para praticar gritá-las juntos. Essa sessão de gritos, Martin me disse depois, tinha duas funções. Uma era permitir-lhes praticar usar as palavras. A outra era dar um lugar para sua resistência a estar em aula ou se jogar. Mais cedo, a inércia e a resistência foram mencionadas. Geralmente, as pessoas têm uma certa resistência a estar em uma aula, que pode ser dirigida contra o professor ou contra o material a ser aprendido. Esse foi um modo de entrar nessa energia, e acolhê-la do mesmo modo como a soneca acolheu a inércia.

Hora de praticar a esquiva. Encontre um parceiro. Isso será como lutar em câmera lenta. Um de vocês lança um membro lentamente na direção do outro. A segunda pessoa vai esquivar na direção do lançamento...

Ele demonstra.

Se você vir algo vindo e você simplesmente for direto para baixo, se isso lhe atingir, ainda terá toda a força do seu movimento. Mas se você esquivar na mesma direção do movimento, a força será reduzida.

O grupo explora isso em duplas.

O maior desafio para a pessoa lançando não é mostrar compaixão no último minuto e desviar-se do seu curso, evitando atingir o outro. Para que seu parceiro aprenda, você precisa ir sem dó...

Os alunos riem. Martin demonstra.

Uma vez que você consiga isso, você pode aumentar a complexidade do exercício movendo-se em uma altura mais baixa, ao invés de acelerar... Agora, continuem, mas a pessoa que se esquiva pode permitir só um pouco de contato com a pessoa lançando, de modo a segui-la só um pouco em seu curso. Isso é "misturar-se".

Testemunhando de fora, eu vejo incríveis pequenos momentos vívidos de danças de Contato no meio dos lançamentos, todos com um nível leve de toque. Mais tarde, eu sugeri trabalhar mais com essas danças-de-ponto-de-contato quase incidentais. Ele concordou e rabiscou algo em seu caderno. Depois de o grupo trabalhar com esquivar-se e mesclar-se por alguns minutos, ele estendeu o movimento. Demonstrando com um parceiro, ele mostra como, depois que o parceiro moveu seu braço, Martin pôde esquivar-se e trazer seu próprio braço de fora, para cima, e para frente para alinhar-se com o braço do parceiro e rolar o ponto de contato até chegar ao contato costas com costas. O grupo então pratica isso por em torno de 10 minutos. Martin interrompe e acrescenta outra peça, dizendo que depois que o ponto de contato foi estabelecido, a pessoa que lança uma parte do corpo deve encontrar um caminho para que ambos cheguem ao chão.

Martin demonstra segurando lanternas junto com seu parceiro.

Quando a primeira pessoa lança, apontando a lanterna, a pessoa que esquiva mescla os raios das duas lanternas. Desde este ponto de agora, fica mais fácil redirecionar a direção e a intenção da pessoa que balança.

Eu percebi mais tarde que, ainda que esta parte final tivesse pouco a ver com o trabalho de esquiva e mistura que eles estavam praticando antes, ela proveu um exemplo de um modo de integrar o vocabulário de habilidades à dança. Falando depois com Martin, nós achamos que, frequentemente, quando ele ensina, os componentes de movimento são colocados dentro do contexto de uma dança, dando caminhos para chegar ou para sair do movimento que está sendo trabalhado.

Reconheça seu parceiro e então encontre um outro. Nós vamos agora trabalhar em "passar o aspirador".

Neste exercício uma pessoa fica em quatro apoios. A outra deita-se perpendicularmente sobre as costas da primeira, com suas costas para baixo. Elas alternam as posições de quem vai aos quatro apoios e quem é levantado, enquanto permanecem com as costas aderidas uma à outra como por um aspirador. Para a pessoa em quatro apoios mover-se para cima, o segredo é iniciar o movimento com os olhos, e Martin vai ensinar cada dupla, ajudando a pessoa em quatro apoios a deixar que os olhos conduzam a movimentação. Depois de trabalhar nisso por 10-15 minutos, Martin os faz voltar ao exercício de esquivar e mesclar. O exercício do aspirador é uma preparação para o carregamento usando a lombar.

Martin então adiciona um carregamento ao exercício de esquivar e mesclar. Depois de esquivar, ele usa seu braço de fora, trazendo-o de volta, para cima e para frente para enganchar sua axila no ombro de seu parceiro, deixando-se pegar carona na lombar do parceiro.

(Testemunhando essa movimentação, eu me desespero com a inadequação do texto para descrever movimentos físicos complexos).

O grupo leva em torno de meia hora para "estudar" essa nova combinação de movimentos.

Martin vai de dupla em dupla, dando retornos específicos.

Muitos indivíduos precisam de ajuda sobre como dar apoio com as lombares. Todas as duplas estão focadas na tarefa. A maioria consegue ao final desse tempo de estudo.

Eu gostaria agora de começar uma dança com o outro jogando com deixar cair a cabeça fora do eixo vertical, para iniciar o movimento na proximidade de um outro... deixe seus olhos ficarem livres para olhar ao redor... você pode jogar com a proximidade em relação a seu parceiro... deixe a dança ir aonde for... mas às vezes, você pode encontrar sua cabeça fora da vertical.

Eles entram em duetos que incluem bastantes danças em nível médio e uma passagem fácil pelos diferentes níveis de altura.

Comecem a buscar um final mútuo.

Tome dois minutos para trocar com seu parceiro. Diga a ele seu nome e algo inusual sobre você.

Martin finalizou trazendo todos de volta a uma roda. Cada pessoa apresentou seu parceiro pelo nome e por uma característica inusual. Hora dos retornos [feedback]. As pessoas mencionaram ter gostado da abordagem passo a passo que Martin tomou, os momentos de jogo, a distinção entre derreter (derramar) e cair. Uma pessoa teve o desejo de trabalhar mais com o grupo todo, ao invés de sempre em duplas.

Atendendo ao pedido de um aluno, terminamos deitados de costas, com as cabeças voltadas para o centro, enquanto Martin recontava o caminho do material desenvolvido na aula.

Martin mais tarde disse que grande parte do material que ele introduziu veio de suas explorações e aulas de poucas semanas antes.

Ele esperava ensinar gradativamente, de modo que cada pessoa pudesse ir embora sentindo que podia fazer mais do que quando chegou. Ele disse que acredita que ensina para a pessoa mais avançada do grupo, mas que deve reconhecer os passos que levam a esse nível de habilidade.

Essa aula teve um grande plano ao qual ele se manteve fiel. Normalmente, ele disse, ele prepara três aulas com antecedência, então dependendo de como se desenvolve a aula, ele estará preparado para ir para várias direções, conforme necessário. Neste caso, seu plano original foi suficiente.

Últimas palavras

Alguns temas que articularam os três dias: abrir as costas para sentir e dar apoio, a curvatura da coluna e sua relação com o voo, pernas vazias, encontrar apoio no espaço ao redor.

Seguindo ao longo dessas trilhas consistentes estavam os tópicos da pesquisa de cada dia: Dia 1) esquivar e mesclar, e derramar versus cair; Dia 2) rolar de cima a baixo e de baixo para cima; e Dia 3) mover-se arqueando as costas para trás e trabalhar no desequilíbrio. Cada exercício foi colocado em seu contexto para propiciar danças, tanto fisicamente por meio de caminhos de movimento como verbalmente, articulando seu uso dentro de uma dança. Martin me disse que ele se sente mais ou menos bem em relação aos 3 dias. Ele sente que deixou o material ficar um pouco importante demais, e que não levou a uma maior improvisação com sua aula. Ao contrário, ele ficou mais com o material que ele sabia que queria comunicar.

O estilo de ensino de Martin é orientado por imagens, baseado em sensações e focado na dança, é provocativo e recorre às emoções para dar apoio ao trabalho físico. Há tanto direções surpresa encontradas no momento como aquelas que são quietamente pré-plantadas. Essa experiência de acompanhar as aulas me ajudou a articular as qualidades que havia sentido antes em suas aulas, e para Martin, o processo também serviu como um espelho às vezes lisonjeiro e às vezes alarmante do que aconteceu na sala de aula.

O trem da insegurança

As imagens podem associar-se a fortes sentimentos e questões das pessoas que emergem na dança.

Eu acho útil falar sobre o "trem da insegurança". Ofereço a imagem de que esse trem geralmente chega no terceiro dia. Você pode ouvir o apito e o ritmo das rodas nos trilhos conforme ele se aproxima: Chu ku ku CHU, Chu ku ku CHU... acompanhados de dúvidas e julgamentos sobre si mesmo conforme ele vem descendo correndo pelos trilhos.

Você pode, a seu modo, ouvir a locomotiva chegando, puxando vagões de carga com suas vozes de "eu não sou bom o suficiente", "eu nunca vou aprender essa forma", "eu provavelmente vou quebrar meu pescoço", "ninguém, ninguém mesmo, gosta de dançar comigo". Ou: "não tem ninguém com quem eu queira dançar", "essas pessoas são TODAS insensíveis!"

A imagem inclui a noção de que um trem tem uma regularidade em sua passagem. Conhecendo seu horário, nós podemos levantar e acenar quando ele passa; não precisamos embarcar; podemos esperar até que os vagões desapareçam na próxima curva.

O momento mais comum para a chegada do trem é quando estamos no limiar do que já sabemos. Pode ser um bom sinal ouvir o trem, pois isso pode implicar que estamos prestes a descobrir algo além do familiar. A imagem do trem dá ao aluno uma ferramenta para expressar e resolver inseguranças. Um aluno frequentemente dirá ao grupo algo como: "oh, o trem realmente passou por mim hoje", e eles expressarão sua questão nos termos dessa imagem. A questão passa a ser dita e escutada. Então, mais do que o indivíduo, o professor ou o grupo terem de carregar o desconforto, o trem pode suportar o peso.

O trem dá aos estudantes um modo de ser escutados e reconhecidos. A imagem os ajuda a desenvolver uma capacidade de testemunhar a si mesmos. A exposição e vulnerabilidade ajudam a unir o grupo. Então, com uma maior apreciação e confiança, o grupo continua a investigação na dança.

Quando os alunos ficam enjoados

Alguns alunos ficam enjoados ou nauseados fazendo material que inclui muitos rolamentos ou mudanças de posição da cabeça para baixo e para cima da pelve. Um remédio efetivo para o enjoo é as pessoas andarem pela sala e olharem para as cores dos olhos umas das outras.

Com quem demonstrar

Quando demonstro, eu geralmente trabalho com os alunos mais habilidosos, de modo que eles recebam uma transmissão corporal direta e não se sintam como se estivessem sempre invariavelmente dando algo aos menos experientes. Porém, eu também trabalho com iniciantes, assim o grupo pode ver as etapas pelas quais passa meu parceiro para entender o que estamos demonstrando.

Jogos com nomes e construção de comunidade

Eu aprecio o modo como apresentações estruturadas dos nomes ajudam a vincular um grupo. Às vezes proponho que as pessoas se juntem em pares e digam umas às outras:

- Um detalhe incomum sobre si
- Um tempo em que você foi feliz
- Algo que você deseja
- Uma experiência assustadora
- O momento em que você chegou mais perto da morte
- O momento em que você chegou mais perto da vida
- Um momento em que você quebrou uma lei ou regra
- Uma mentira que você já tenha dito
- O que faz você se acalmar
- Um detalhe sensual sobre você
- Uma comida favorita (em detalhes)
- Um detalhe sobre um de seus pais
- Sua aula ideal de Contato incluiria...

Nós então voltamos ao grupo e apresentamos nosso parceiro com seu nome e o que acabamos de aprender sobre ele/ela.

(Você pode encontrar mais de 100 jogos com nomes e estruturas para as pessoas começarem a se conhecer em meu *eBook: Etched in Your Brain Name Games* [Jogos com Nomes Gravados em Seu Cérebro])

Modos de encontrar um parceiro

- Peça de roupa da mesma cor
- Cor dos olhos
- Comprimento do cabelo
- Data de aniversário similar
- Todos mostram um, dois ou três dedos e encontram alguém mostrando a mesma quantidade de dedos
- Alguém com quem você ainda não trabalhou
- Todos se ajoelham e levantam uma mão no ar. Cada um encontra alguém cuja mão alcance a mesma altura que a sua
- Encontre um parceiro com o mesmo (ou diferente) tamanho de pé, de punho ou de mão.

Dando papeis

Quando eu coloco pessoas trabalhando em pares e quero que cada parceiro assuma um papel específico, eu peço a cada membro do par para escolher entre imagens relacionadas. Alguns exemplos:

- Orquídea ou suculenta
- Pão de fermentação natural ou integral tipo alemão
- Jade ou opala
- Ou alguma variação regional dependendo de onde eu esteja ensinando, como os rios Danúbio ou Reno.

Ao invés de dizer pessoa "A" e pessoa "B", é mais evocativo dizer: "Rio Amazonas, seu trabalho é explorar rolar o ponto de contato. Rio Nilo, seu trabalho é explorar a dança em que você não deixa o ponto de contato rolar."

Alunos que perturbam

Quando um ou alguns alunos estão atrapalhando a aula, você pode empregar a técnica que os professores de escola primária usam — dê a aula na parte da sala de onde a perturbação está vindo. Sua presença física vai geralmente acalmar as coisas.

Eu também considero útil demonstrar com as pessoas que estão chamando a atenção.

O aluno desafiador

Eu costumava imaginar que há um sindicato de estudantes em algum lugar que envia um aluno desafiador para todas as oficinas. É aquele do qual todo mundo foge quando você diz: "encontre um parceiro". Eles terminam geralmente fazendo dupla com o professor.

Quando eu tenho um aluno difícil, aquele que está constantemente saindo, que fala por TODO o tempo na roda, que foge dos parceiros, que é

crítico ou agressivo, eu considero que ser visto pode ser apaziguador para ele. Eu muitas vezes faço as demonstrações com alunos assim para ver o que acontece.

Estratégias com esses indivíduos: colocar as pessoas para trabalhar em pequenos grupos e não em pares, para diluir a experiência com a pessoa. Usar modos de escolher parceiros do tipo "encontre alguém com a mesma cor de olhos", que não têm a ver propriamente com escolha, mas com o destino. Às vezes, escolha seu parceiro antes de dizer às pessoas para escolherem um parceiro, assim você, como professor, não dançará sempre com o aluno representante do sindicato.

Nos dias iniciais dessa forma de dança, apareciam mais pessoa que viviam no limite, pessoas dispostas a experimentar algo novo. Isso trouxe algumas pessoas vitais, mas com elas vieram indivíduos mais extremos e desafiadores. Eu acho que a frequência de alunos desafiadores está diminuindo conforme essa forma se torna mais conhecida e convencional.

Melhor momento para fazer movimentos aéreos

Há uma tendência de os alunos voltarem depois de uma refeição e se deitarem no chão. Esse é o momento em que há açúcar latente no sangue que pode ser posto para trabalhar. Um bom modo de chegar a uma certa efervescência é através de jogos.

De certo modo contraintuitivo, depois de uma refeição é o melhor momento para fazer trabalho aéreo.

Lidar com adrenalina em excesso

Quando uma gazela é derrubada por um leão por esporte, que a deixa ir embora viva, algo fascinante acontece. Logo depois que o leão se vai, a gazela vai se agitar e pular. Ela vai vibrar, ter espasmos, tremer e saltar para cima e para baixo para dar um destino à adrenalina. Depois voltará a pastar.

Às vezes, depois que eu ensino um material adrenalizante, como movimentos aéreos, eu coloco a classe para se agitar. Nós pulamos para cima e para baixo, trememos e sacudimos. Então ficamos prontos para entrar em danças sem adrenalina em excesso.

Tarefas que aprofundam a conexão

Enquanto as pessoas estão dançando, eu às vezes peço a elas para incluir três tarefas. Uma tarefa é geralmente relacionada a como percebemos o tempo, outra tarefa tem a ver com conectar-se com seu parceiro e outra ainda é para tornar a dança menos preciosa.

Essas três tarefas podem incluir:

- 1. Encontre um momento mútuo de pausa
- 2. Em algum ponto, olhe seu parceiro nos olhos
- 3. Em algum momento, belisque seu parceiro (a menos que ele/ela peça para não beliscar)

Ao final, todas as três tarefas têm a ver com aprofundar a conexão.

Dar passos de bebê

Eu às vezes uso um modo de aprendizagem paulatino, em que os passos são tão pequenos que os alunos não percebem como chegamos a um nível nuançado ou acrobático de dança. Se chegamos com passos de bebê, a resistência não precisa mostrar sua cara.

Então, relembrando a aula, podemos retraçar os passos que tomamos para tornar consciente tudo o que aprendemos ao longo do caminho.

Sentando-se em roda

Quando eu digo "vamos nos juntar e sentar em roda", há diferenças culturais em relação ao lugar onde as pessoas se sentam. Em Auckland e Berlim, as pessoas se sentam com um espaço generoso entre cada uma. As pessoas de Boston se sentam um pouco mais perto. Em Montreal, quase não há espaço entre as pessoas. Em Buenos Aires, as pessoas frequentemente sentam-se tocando uma as outras.

Eu gosto de ver como um grupo naturalmente se organiza.

Ao fazer uma roda, as primeiras pessoas que se posicionam influenciam como toda a roda se desenha. Eu posso criar uma roda mais estreita ou mais espaçosa ao chamar as pessoas para se reunir e então ser um dos primeiros a sentar em relação aos outros.

Uma excentricidade estética

Essa é uma idiossincrasia pessoal. Quando eu sei que ficarei assistindo aos alunos trabalharem em pares de três ou quatro, eu peço a eles para se juntarem a pessoas que têm uma peça de roupa com uma cor em comum. Para mim, é esteticamente prazeroso assistir pessoas trabalhando com cores combinando.

Pérolas em que tropecei

Estilos de Contato

Aqui vai uma afirmação impulsiva: há DOIS tipos de dançarinos de Contato:

- O dançarino dos rios secretos de sensação: esse dançarino segue os arcos e curvas e nuances de sensações dentro de seu corpo como seu guia principal.
- 2. O dançarino de vento-no-rosto: esse dançarino desfruta da adrenalina de estar em desequilíbrio, em posição invertida, e dançando com velocidade.

Todos dançamos com ambas as qualidades, mas eu tenho notado que quase todo mundo tem uma tendência em direção a uma ou outra.

Você pode dizer qual é a sua inclinação na medida em que a outra pareça um tantinho íntima demais. Se você é um dançarino de vento-no-rosto, ir devagar pode dar a sensação de ser excessivamente sexual. Se você é um dançarino do rio secreto, ir rápido pode dar a sensação de ser íntimo demais em sua necessidade de confiança.

Eu sou um dançarino de vento-no-rosto obstinado, que aspira imergir em rios mais secretos em minhas danças.

Há um terceiro tipo de dançarino de Contato Improvisação que eu chamo de 'modelador de montanhas'. Eles/as esculpem o espaço com seus corpos. Sua dança tem menos a ver com o movimento do que com o *design*. Muitos desses dançarinos são aprendizes visuais.

Eu confesso que é desafiador me engajar com modeladores de montanhas em uma dança. Eu adoro o movimento e sinto que a composição obstaculiza o caminho. Eu ousaria dizer isso... às vezes eu duvido que eles estejam até mesmo dançando Contato Improvisação.

Os Sete Pecados de um professor de Contato Improvisação (por sorte, não mortais)

- 1. Não falar alto o suficiente para que todos possam escutar
- 2. Reclamar de não ter tempo suficiente
- 3. Dizer: "isso não pode ser posto em palavras"
- 4. Codificar o material
- 5. Não aceitar sua própria autoridade
- 6. Não cuidar de suas próprias necessidades e limites
- 7. Deixar morrer o seu próprio senso de investigação

Um outro pecado

Um professor chamar o Contato Improvisação por seu diminutivo, "Contact Improv".

Isso é o que frequentemente a mídia faz quando fazem matérias sobre essa forma. É um mistério por que a mídia consistentemente faz isso, já que tão poucos de nós usam esse apelido.

Dar apoio à prática do Contato Improvisação

Quando as pessoas perguntam o que elas podem fazer fora do Contato que dará apoio à sua dança, eu recomendo qualquer coisa que desenvolva flexibilidade, força e soltura. Isso inclui massagens regulares e trabalho somático. Parte de nosso treinamento e disciplina é receber trabalho somático!

Um modo de expandir a confiança em nossas habilidades de dança é desenvolver força em todo o corpo. Eu escuto regularmente as pessoas dizerem "C.I. não tem a ver com força; tem a ver com deixar passar o peso de seu parceiro através de seus ossos". Deixar passar o peso através dos ossos é uma habilidade essencial que uma pessoa traz à sua dança, mas ser forte traz cores adicionais à paleta do improvisador.

Quando as pessoas perguntam, eu às vezes acrescento, qualquer coisa que desenvolva a imaginação, leveza e uma capacidade maior para a sensação e a alegria.

Ereções

Ocasionalmente, dentro ou fora da aula, um aluno levantará a questão das ereções quando se dança. E seu eu tiver uma? E se meu parceiro tiver uma? No Cl25 um professor disse: "considerando que um homem pode ter uma ereção quando está em pé lavando louça na pia, é melhor não ficar ofendido demais ou lisonjeado demais se seu parceiro tiver alguma intumescência."

Se uma ereção estiver expressando uma transformação não consensual da dança, então algo precisa ser mudado e/ou comunicado. (Há muito mais sobre este assunto no ensaio "101 maneiras de dizer não ao Contato Improvisação").

Dar espaço para falar sobre questões que esta dança invoca

Ao dançar em proximidade física com outras pessoas, nos pomos próximos a questões em relação à sexualidade, violação, política de gênero etc. Ao invés de levantar deliberadamente essas questões, o que acho que pode vir a ser um terreno escorregadio, eu prefiro dar espaço para que as preocupações venham à superfície por si mesmas, em seu próprio tempo.

Diferenças de gênero

Em uma edição mais antiga deste livro, eu incluí estes dois comentários:

O Contato Improvisação tem uma divisão de gênero bastante uniforme, mas na maioria dos lugares que eu visito, há mais mulheres que tomam posições de liderança na comunidade. É mais provável que mulheres organizem os festivais, produzam apresentações, tragam os professores visitantes e facilitem jams. Eu me pergunto por quê.

Quando os grupos são de um único gênero ou equilibrados quanto ao gênero, eles são mais brincalhões e cheios de energia do que quando há uma preponderância de um gênero sobre o outro.

Mesmo que essas observações sejam em geral ainda verdadeiras, na última década a identidade de gênero se tornou mais diversa, fluida e rica. Ver o mundo através de lentes binárias já era complexo; agora há tantos matizes que se tornou mais difícil fazer generalizações. Eu sou constantemente lembrado de que temos tanto a aprender uns com os outros.

Hematomas

As pessoas que são novas nessa forma de dança ficam com hematomas em lugares óbvios como os ossos pélvicos, joelhos e cotovelos. Dançarinos mais experientes ficam com hematomas em lugares inusuais, como sob o queixo, ou na axila ou nas costelas. Para a admissão em meus workshops avançados, eu às vezes fico tentado a pedir às pessoas para enviar fotos de seus hematomas :).

Quando não estou em minha melhor forma

Um dia, eu dei uma aula um tanto tosca porque eu não estava me sentindo tão 'ligado'. Um aluno veio até mim depois dela e ao ouvir minha queixa sobre isso disse: "o sinal de um grande professor não é quão bem ele ensina em um dia bom, mas como ele ensina em um dia ruim."

Professores carismáticos

Há um ditado chinês sobre professores carismáticos: "quanto maior a frente, maiores as costas". Sinto que temos uma mistura saudável de respeito e ceticismo em relação a líderes carismáticos em nossa comunidade.

Tomar notas

Eu geralmente digo a meus alunos: "rever uma aula anotando-a depois que acabou é como fazer a aula duas vezes — as sinapses todas se reativam novamente. E daqui a dias ou anos, quando você estiver dando aulas, você terá um baú de tesouros de onde pode adaptar materiais e fazer seus próprios".

A história do Contato Improvisação

Os americanos estão já nadando no contexto em que esta dança foi criada e frequentemente não se importam em pensar sobre a história ou o ambiente em que o C.I. nasceu.

Europeus e sul-americanos e pessoas de outros lugares estão famintas por conhecer o contexto. Eles têm curiosidade sobre a história e ancestralidade da qual o C.I. emergiu. É mais provável que eles comprem a revista *Contact Quarterly* ou meu livro de ensaios sobre o Contato, mesmo se o inglês não for sua língua materna.

Algumas cortesias e orientações padrão no Contato

- Não agarre o trem de pouso das pessoas fazendo coisas como enganchar os cotovelos quando arqueia alguém sobre suas costas.
 Isso restringe os recursos do outro para cuidar de si mesmo.
- Mantenha suas unhas dos dedos dos pés cortadas, assim você não vai lacerar seus parceiros.
- Quando estiver em quatro apoios com o peso de seu parceiro sobre suas costas, não deixe os dedos dos pés dobrados. Se alguém

- cair das suas costas sobre seus tornozelos, a queda pode machucar seus dedos.
- Não use joias ou acessórios frouxos que possam enganchar em sua roupa ou pele.
- Tome banhos regularmente.

Constrangimento em relação ao toque

Eu às vezes dou aulas em departamentos de dança e teatro em universidades, para estudantes que não optaram por estar no curso. Eles estão lá porque é um requisito. Nessas situações, eu conto a história de como eu comecei a dançar com vinte e dois anos. Quando eu comecei a praticar Contato Improvisação, eu sabia que tinha encontrado a MINHA forma, e eu estava fazendo um compromisso de vida com essa dança.

Eu chamei meus pais e disse: "Mãe, Pai, sabem de uma coisa?! Eu vou ser um dançarino!" Houve um longo silêncio do outro lado do telefone e ambos, simultaneamente, exclamaram em voz alta: "Martin, NÃOOO!!!"

Eles disseram: "Mas Martin, não tem dinheiro para isso". Então eles disseram o que estava realmente em sua cabeça: "Martin, você é velho demais."

Essa história geralmente causa uma risada. Acho que tenho o impulso de contar essa história a iniciantes, que podem se sentir constrangidos em relação ao toque. Isso traz leveza, frivolidade, e algum alívio às vozes parentais dos estudantes que podem estar pesando sobre seus próprios ombros.

Sonhos com aulas desastrosas

Descobri que não sou o único professor que tem sonhos assim; eu acordei na manhã de hoje tendo sonhado outro sonho com aulas desastrosas: o estúdio de dança não está disponível, então tenho de dar a aula no pátio com chão de paralelepípedos. Tem mais de 100 alunos, e eu tenho de gritar para ser ouvido, e eles ainda assim não conseguem me escutar. Ninguém se move para o chão — é muito duro e sujo. Alguns afro-americanos estão se sentindo mal recebidos e gritam. Farpas de madeira espetam entre as pedras. As pessoas ficam recolhendo-as e dando-as para mim enquanto

eu dou a aula. Carrego embaixo do braço duas lascas de madeira de quase 60 cm. Ninguém escuta o que estou dizendo...

A fonte do carisma

De onde o carisma, essa qualidade vital e efêmera em um professor, vem? Talvez ele venha da região da pessoa que coça, mas que ela não consegue alcançar sozinha. Carisma é um modo de chegar aos outros e dizer: "Coce-me!"

A performance do professor de festival

Não tem nada tão sofrível para mim quanto a apresentação cênica de professores de festival. Os professores, a que eu adoro assistir dançando nas jams, sobem no palco e de repente perdem suas habilidades de Contato Improvisação e ficam selvagemente performáticos, fazendo improvisações de tempo/espaço e teatro ruim.

No Contact Festival em Viena, a organizadora principal, Sabine Parzer, introduziu uma estrutura diferente, que ela chama de "bolhas de dança". Ao invés de uma tarde de apresentações, ela introduz momentos ao longo de todo o festival em que as pessoas podem fazer "mostras de sua prática". Essas foram demonstrações simples da forma, completas com escuta e tomada de decisões e a espontaneidade gerada pela resposta reflexiva ao contato físico.

A qualidade da escuta [é] amplificada por ter uma sala cheia de testemunhas atentas. A estrutura convidou as pessoas a apresentarem/performarem o Contato Improvisação.

Eu gostaria que mais festivais tentassem esse formato.

Dançar com iniciantes

Mais do que um dos fundadores dessa forma de dança já disseram que o sinal de um grande dançarino não é sua habilidade de dançar com outros contateiros habilidosos, mas sua habilidade de dançar com iniciantes. Essa forma não tem a ver com um monte de habilidades dançando com outro monte de habilidades. Tem a ver com uma pessoa encontrando e dançando com outra.

Linguagem: costurar as palavras

A linguagem é uma exibição animal

A linguagem que voa de nossas bocas é uma exibição animal. Nossa tarefa é, ao invés de ser tímidos, encorajar nossa linguagem a ganhar pelos, trocar de pele e fazer com que nossas palavras com penas se abram e alcem voo.

Estilos de linguagem

Eu identifico seis estilos de linguagem que os professores usam:

- Tarefa: "Com os dedos de sua mão direita alcance seu ombro esquerdo. Deixe esses dedos puxarem você para rolar sobre sua barriga."
- Cinestésico/sensorial: "Sinta a distância entre sua mão e seu tronco. Quando dobrar seu braço, note a sensação nas articulações.
 Conforme você deixa seu corpo seguir sua mão, sinta a pressão de seus tecidos no chão enquanto rola por ele."
- Anatômico: "Observe como a escápula se engaja quando o cotovelo flexiona. Permita que o osso metacárpico do seu dedo médio percorra o esterno e note os músculos intercostais engajando-se

- sequencialmente para a direção posterior conforme você rola para a direção anterior."
- Imagético: "O chão é uma imensa assadeira de pão. Alguém começa a inclinar a assadeira. Conforme ela se inclina, você fica como a massa de pão sem esforço derramando-se pela inclinação."
- Relacional: "Observe onde você termina e o chão começa. Quando começar a rolar, note as diferentes relações criadas entre vocês."
- Jogo: "Quando eu bater uma palma, role para seu outro lado. Se eu bater três palmas, role para lá e volte. Se eu bater três palmas, role para lá, volte e então bala como uma ovelha."

Nossas diferentes vozes

Com quase todos os estilos de linguagem, eu noto que tanto uma voz *hipnótica* quanto uma *imperativa* são necessárias para um professor completo.

Usar palavras com mais impacto

Às vezes, o som de uma palavra é mais importante do que um significado preciso. "O que vem à sua percepção quando você para de se esforçar?" é mais preciso, mas "o que você vê quando para de se esforçar" tem mais impacto.

Gerar boa vontade

Quando ministro uma oficina em que eu esteja entrando em um território não mapeado, às vezes digo a meus alunos, "agradeço sua boa vontade". Essa pequena frase ajuda as pessoas a entrarem na pesquisa, ao invés de esperarem ser alimentadas com material pronto.

Outras frases que ajudam: "eu nunca tentei isso antes", "eu não tenho certeza sobre aonde isso nos levará, mas isso me anima."

Porém, quando essas frases são usadas de maneira programática, elas podem soar banais e então o professor pode perder um laço vital com seus alunos.

Essas afirmações mostram modéstia diante do que estamos pesquisando. Se um professor habitualmente se coloca como pequeno, é melhor não usar essas frases.

Despertar a psique quando você tiver algo importante a dizer

Em minha primeira conferência de homens com Robert Bly, ele disse: "vou descrever os sete modos masculinos de sentir". Na conferência seguinte, ele disse: "aqui estão os três modos masculinos de sentir", e na seguinte, "treze modos masculinos de sentir". Eu perguntei a ele no jantar: "o que acontece?". Ele deu risada e disse: "quando você dá uma lista, a psique das pessoas corre procurando papel e caneta. Isso acorda as pessoas."

Nós desejamos tanto ordem em nossas vidas que a promessa de uma lista chama a nossa atenção. A verdade é: não há um número fixo. Quando eu digo em aula que há três modos de cair ao chão, as pessoas olham com expectativa e algumas realmente pegam seus cadernos. Ao mudar constantemente o número, dois propósitos são cumpridos: você desperta a atenção das pessoas, e os alunos E o professor aprendem a não ser controlados pela tirania das listas.

Não é verdadeiro dizer que existe somente uma regra no Contato Improvisação. Mas dizer que "existe somente uma regra" torna as pessoas alertas ao que você está para dizer.

No começo de todas as oficinas, eu digo alguma variação disso: "há somente uma regra no C.I. e essa regra é – tome a responsabilidade por si mesmo. Seu parceiro não pode estar no seu corpo. Eu, como seu professor, não posso estar no seu corpo, então é importante que *você* esteja no seu corpo. Por favor mantenha uma parte de si desperta, capaz de comunicar, fisicamente ou verbalmente, o que você necessita e deseja."

Um outro modo como introduzo isso é dizer: "há um músculo que é mais importante de alongar no Contato Improvisação do que qualquer outro músculo. É o músculo da autorresponsabilidade..."

Dizendo "uma regra" e "mais importante", eu estou alertando as pessoas para despertarem para o que estão prestes a ouvir.

Dar imagens que contêm sentimentos fortes

Alguns materiais trabalhados em aula podem levar as pessoas a um limiar físico ou emocional. Esses materiais podem levantar medos ou outros sentimentos fortes. As imagens podem ser invocadas de modo que tais emoções possam apoiar, ao invés de atrapalhar, a investigação.

Eu tenho um exercício de condutor/seguidor em que o seguidor se move com seus olhos fechados. Ele chega a um momento dinâmico, com o seguidor correndo pela sala sem ser tocado pelo condutor. É assustador continuar correndo e confiar que seu parceiro vai redirecioná-lo ou pará-lo antes que você colida com a parede.

Eu dou a imagem de que a pessoa está em um safari, sendo conduzida por um guia. Ela é levada a ver leões e gazelas; ela vai explorar cavernas e fazer *bungee jump*. O perigo está inerente a essa imagem, de modo que o medo pode ser localizado nela e a pessoa pode relaxar dentro do medo. (Eu também convido as pessoas a gritarem e vocalizarem).

Logo depois que meus pais morreram, era difícil dançar porque a vulnerabilidade da dança me levava ao pesar, e as lágrimas caíam em meu rosto. Então eu desenvolvi a imagem de "ossos amaciados pela tristeza". Então quando ia dançar (e dar aulas), eu invocava essa imagem. A tristeza podia então permitir uma suavização em mim que dava apoio à dança e ao meu engajamento com as pessoas.

(Para mais sobre isso, veja "O trem da insegurança" no capítulo "Ferramentas de ensino").

Ensinar uma forma de arte

Eu noto, quando os professores falam sobre a "disciplina" de nossa prática e sobre "pesquisa" e "investigação" que isso desperta os estudantes para engajar-se nesta dança como uma forma de arte, ao invés de o Contato ser simplesmente recreacional ou um ato de busca por prazer.

Definir as palavras que usamos

É irresponsável usar grandes palavras sem defini-las primeiro. Antes que usemos palavras como *soltura, energia, permitir, consciência* é nossa tarefa como professores ter o trabalho da definição.

Certas palavras têm sido tão hiper usadas que se tornam clichês e não deveriam ser ditas quase nunca, exceto ironicamente. Essas incluem: transformação, compartilhar, jornada, incrível, quantum, profundo e qualquer combinação de palavras que use: paradigma.

"Aprofunde-se em sua experiência" não tem significado. Um professor deve perguntar-se: "o que eu quero dizer com 'aprofundar'? E então fazer o trabalho de definir isso.

Quando um professor tem a disciplina em trabalhar com a linguagem, ele traz mais clareza a seu ensino. Ele também ensina com mais firmeza e maior autoridade.

Palavras de desculpa

Se estou cansado ou não totalmente em forma, eu uso mais palavras e frases de "desculpas". Alguns exemplos são quando digo: "nós vamos fazer por só mais um minuto". "Por favor venham a este lado da sala". "Respirem muito profundamente". "Agora eu gostaria que vocês se movessem perto das bordas da sala". Essas palavras de desculpas são dispensáveis — elas estorvam a comunicação ou a transmissão do material ou da forma. Eu geralmente me perdoo por usá-las.

Abrir uma roda para falar sobre suas experiências

Quando nos dispomos em círculo para falar sobre nossa experiência, como eu, como professor, abro o espaço para que as pessoas possam falar para todos os lados de sua experiência? Eu geralmente combino as perguntas: "quais foram suas descobertas?" e "quais foram seus desafios?"

Ray Chung pergunta simplesmente: "o que vocês observaram?"

Preparando a discussão

Eis uma técnica usada por muitos professores para preparar uma classe para a discussão. Cada um pega uma folha de papel e escreve com-

pletando a frase: "No Contato Improvisação, eu tenho medo de..." ou "No Contato Improvisação, eu não gosto de..." ou "No Contato Improvisação, eu luto com..."

As folhas de papel são dobradas e jogadas em uma pilha. Cada pessoa retira uma e a lê como se fosse a sua. Algumas são engraçadas, outras são mordazes, algumas são dolorosamente honestas. Depois que as afirmações são lidas, o espaço é aberto para quem quer que queira falar.

Ferramentas para gerar discussão e reflexão

- Coloque uma questão no começo da aula e volte a ela no final. Ela se torna a questão de pesquisa.
- Faça um círculo e todos lançam uma palavra ou uma frase, e depois abra a discussão.
- Coloque as pessoas para conversarem em pares. Então diga: "terminem esta frase e em seguida continuamos em grupo".
- Proponha que as pessoas relembrem momentos da aula ou das danças.
- Cada um faz uma questão antes que seja aberta a discussão.

Dar perguntas ao invés de descobertas

Como você gera uma investigação nas pessoas oferecendo uma questão, ao invés de sua descoberta?

Eis uma questão: há poucos professores que têm a capacidade de criar um ambiente onde a aprendizagem é sentida como sagrada — onde regras e regulamentos são substituídos por arte e beleza — onde Eros substitui a moralidade. Como eles fazem isso?

Algumas frases que considero úteis

- Dance um pouco menos com seu ideal e um pouco mais com seu parceiro.
- Suspenda sua descrença de que você nunca se aquecerá.

- Não se apresse nos momentos estranhos.
- Não se afogue/afunde na sensação.
- Dance com o corpo que você tem agora.
- Não apresse um senso de conexão.
- Estamos construindo a possibilidade de estar em conforto no estranhamento, estamos construindo nossa capacidade para permanecer no que não está resolvido.
- Deixe a gravidade fazer o trabalho dela.
- Conduzir é 90% escutar.
- Grande instabilidade leva a grande mobilidade.
- Fique mais envolvido *com* e menos dependente *de* seu parceiro.
- O trabalho que estamos fazendo hoje nos torna parte da evolução dessa forma.
- Deixe este momento ser a semente do próximo.
- Deixe este movimento ser a semente do próximo.
- Um parceiro de dança experiente tem vários lugares com que é possível se relacionar de uma vez.
- Se você se achar 'fazendo esforço' ou 'trabalhando' ou se você ficar distraído, pause. Pause para reabastecer sua curiosidade.
- Levantamentos: faça deles um filme e não uma foto.
- Se você não conseguir na primeira tentativa, tente menos.
- Qual é o menor alongamento que você ainda pode sentir?
- Dance com esta questão: o que é um tônus demasiadamente baixo?
- O que eu não estou percebendo? Qual o limiar da minha percepção?
- O que é óbvio de início e o que se revela com o tempo?

Avaliar [dar feedback]

O chute no traseiro luminoso

Alguns professores são hábeis em sustentar o espaço para as pessoas mudarem e evoluírem em seu próprio tempo. Alguns professores são adeptos de dar um chute no traseiro luminoso. Eu aspiro a oferecer ambas as coisas.

Por que avaliar [dar feedback]

Nancy Stark Smith desafiou minhas crenças sobre o Contato Improvisação mais de uma vez. Quando ela e eu co-facilitamos nosso primeiro CITE (Contact Improvisation Teacher's Exchange) [Intercâmbio de Professores de Contato Improvisação] no Earthdance, eu propus uma estrutura para praticar diferentes modos de fazer comentários [feedback] aos alunos. Nancy me desafiou a articular POR QUE nós, como professores, comentamos/avaliamos. Com qual finalidade? Ela perguntou: "estamos simplesmente tentando transmitir nossa estética a uma outra pessoa?"

Felizmente o *CITE* era alguns meses adiante, então eu tive tempo para ponderar essas questões.

Eu percebi que tenho duas intenções ao fazer um comentário/avaliação. A primeira é a segurança. Eu faço pontuações cautelares quando eu vejo danças onde há potencial para o dançarino, seu parceiro, ou alguma outra pessoa no estúdio se machucar. Essas dicas geralmente incluem detalhes específicos como: "atenção a todos na sala", ou "evite agarrar o trem de pouso de seu parceiro", ou "não enganche e puxe". Se eu vejo uma dança selvagem que tem um nível perigoso de inconsciência, eu me junto à dança ou a interrompo e digo diretamente algo como "sua dança está me assustando. Por favor mais atenção à sala".

O outro tipo de comentário é aquele que eu dou a um aluno ou parceiro de dança. Minha motivação com esse é abrir mundos adicionais na dança das pessoas. Quando eu assisto ou danço com um aluno, pode ser que eu sinta uma habilidade que eles estão prestes a descobrir. Ou pode ser que eu sinta algo cuja incorporação ajudaria a arredondar a dança de alguém. Para comunicar um comentário/avaliação, eu olho pelo foco desta questão: "quais mundos estão esperando para se abrir?"

Uma estrutura para aprender como avaliar/comentar [feedback]

Eis a estrutura de estilos de comentário que ofereci no *CITE* e em conferências de professores em quatro continentes.

Em grupos de seis, há três (ou mais) rodadas onde um dueto é testemunhado por quatro pessoas. Cada uma das quatro testemunhas escolhe um estilo de comentário de antemão e comenta com esse estilo depois da dança. Os dançarinos têm uma dança não-performática, como se estivessem em uma jam que dura ao redor de dez minutos.

Os estilos de comentário incluem:

Comentário mais geral:

- Simplesmente relate o que você viu (não o que você gostou/não gostou).
- O que você gostou de ver e teria gostado de ver (em vez de o que você não gostou).
- Dar uma imagem com a qual dançar (mais sobre isso no próximo capítulo).

Comentário mais específico:

- Acolher a consciência de algo: "note onde sua cabeça está no espaço quando seus pés saem do chão."
- Comentário com a mão na massa trace o padrão, mostre a opção.
- Usar os olhos de quem recebe o comentário. Fazê-lo repetir o movimento: "observe minha mão."
- Uma pergunta: "e se, quando os seus pés saem do chão, você pudesse ver atrás de si mesmo?".
- Demonstrar o hábito e a(s) alternativa(s).

Nós fazemos várias rodadas de danças, assim cada pessoa consegue praticar vários tipos de comentário e receber diversos em diferentes estilos, desde diferentes pontos de vista.

Estrutura de avaliação para grupos de nível misto

Aqui está uma variação da estrutura de comentários para grupos de nível misto. Eu a chamo "comentário a pedido".

Cada dançarino nomeia aquilo em que está atualmente interessado com a dança. Ele/a articula a área onde gostaria de receber comentários e avaliações baseado em sua pesquisa atual. Deste modo, a testemunha olha com o foco que o dançarino pediu.

Eu normalmente dou exemplos para dar o pontapé inicial. Seu foco pode incluir:

- Quão diferentes são as qualidades da minha dança quando eu estou sozinho com meu próprio centro ou quando o compartilho mutuamente?
- Quando eu me solto em voos e carregamentos?
- De que modo minha dança difere com homens e mulheres?
- Quais s\(\tilde{a}\) os momentos em que eu recuo em seguir o fluxo e volto atr\(\tilde{a}\)?

Encontrar qual tipo de comentário é útil

Comentários/avaliações podem gerar questões. As questões podem ser um guia para qual tipo de comentário uma pessoa é mais receptiva.

Quando uma pessoa parece emperrada

Eu às vezes encontro alunos que, com o tempo, parecem ter medo da espontaneidade ou não estão dispostos a correr riscos; não há nenhum sinal externo de movimento, ou crescimento ou mudança.

Agora reconheço que sou obrigado a fazer uma distinção sutil aqui. Há aqueles que estão resistentes e precisam de encorajamento e incitações — o chute no traseiro luminoso. Por outro lado, há aqueles que estão em um casulo, algo embrionário neles está se formando, e eles necessitam de espaço para sua mudança ocorrer.

Para aqueles em estase, algo profundo está acontecendo, mas de maneira oculta. Nesses casos, é importante NÃO pressionar – deixar a pessoa se desenvolver em seu próprio ritmo – em direção à sua própria forma.

Para mim é um grande esforço saber como reconhecer a diferença entre o estado de resistência e o estado de metamorfose. Eu gostaria que os sinais fossem fáceis de reconhecer externamente. A única dica que posso dar é que essa diferença fica mais clara quando você toca a pessoa. Alguém em resistência tem um "não" desafiador automático em seu tecido. Alguém em metamorfose tem um núcleo que dá a sensação de estar fluido e em movimento. Um sentimento de vulnerabilidade que abarca tudo.

Dar pistas para a memória

A maioria das pessoas que dançam Contato Improvisação são aprendizes cinestésicos. Quando comentar sobre algo que aconteceu durante uma dança, ajuda dizer à pessoa onde ela estava na sala quando isso aconteceu. Isso dá a ela um apoio para a memória, que é especialmente útil para aprendizes cinestésicos, para ajudar a pessoa a se lembrar do que ela estava fazendo naquele momento.

Fazer comentários durante jams

Quando eu estou dançando com alguém em uma jam, eu raramente comento sua dança. Porém, algumas pessoas anseiam por reflexão como parte de sua investigação. Se eu noto algo que pode ser útil ao meu parceiro, eu o pergunto se ele está aberto para ouvir. É conveniente receber informações durante uma dança, porque a dança pode continuar e o comentário pode ser posto imediatamente em uso.

Enquadrar a avaliação de acordo com cultura local

Em diferentes culturas são dados tipos distintos de avaliação/comentário. Depois de uma aula nos EUA, os alunos tendem a vir e dizer algo como: "ótima aula, você sequencia bem o material. Eu gostaria de ter tido mais material sobre quedas."

Na Europa, especialmente central e do Norte, onde eles são mais reservados em relação a elogios, no quarto dia de um intensivo, pode ser que eu ouça algo como, "eu apreciei as imagens", ou "eu não me arrependo de ter vindo a sua oficina".

Na América do Sul, não é incomum que um aluno tome minhas mãos e diga: "você mudou minha vida!"

O estilo local de comentar pode ser um guia sobre como um professor enquadra seus comentários aos alunos.

Comentar por escrito

Quando as pessoas recebem comentários, isso pode tocar um ponto sensível, e a pessoa pode ficar defensiva ou emotiva. Eu considero que, geralmente, quando for direto, é melhor ser mesmo direto. Se eu hesito, isso será sentido.

Também notei que comentários por escrito são mais fáceis de receber. Antes, em situações em que eu me inclinaria e sussurraria algo à pessoa dançando, agora eu tenho afirmações escritas que eu levanto para a pessoa ler. Também mantenho comigo cartões vazios, assim posso escrever coisas

quando for necessário para mostrar à pessoa. Eu chamo isso de "comentário instantâneo".

Essas são algumas afirmações que posso mostrar a um dançarino:

- Entregue seu centro
- Entre nas espirais
- Siga através
- Drapeje
- Suas costelas são dedos
- Você tem olhos de peixe
- Fique mais seguro
- Pegue energia dos seus olhos e a ponha no ponto em contato
- Demore-se um pouco mais em tudo
- 90% de escuta
- Um pouco menos precioso
- Pés como cardumes de peixes
- · Leia o chão através de seu parceiro
- Seja incisivo
- Siga agressivamente
- Consiga o que você quer
- Base estreita
- Onde está todo mundo?
- Lembre-se
- Deixe algo para trás

Ter um comentário escrito ultrapassa de algum modo a área de autojulgamento. Eu descobri que isso é verdade em diferentes culturas.

O coração da avaliação [feedback]: dando imagens

Quando eu tenho apontamentos a fazer, a questão passa a ser como fazê-los. Qual é o modo mais acessível e utilizável de transmitir observações? Dou uma ferramenta ou tarefa específica? Torno o outro consciente de algum padrão cristalizado bloqueando outras possibilidades? Faço uma questão, ou demonstração ou orientação através de minhas mãos?

Ao longo das décadas, descobri que a avaliação/comentário mais eficaz para introduzir novos mundos à dança das pessoas vem em forma de uma imagem. Eu traduzo minha observação em uma imagem para a pessoa invocar enquanto dança.

Se eu danço com alguém que tem uma conduta colapsada, eu posso vir a pedir a essa pessoa para notar quando a dança se torna turbulenta e para imaginar que possui uma juba de leão balançando ao vento.

Como isso afeta seu movimento, sua habilidade para organizar-se, para dar apoio, para fazer o movimento de virar estrela, para preencher o espaço, para ser forte?

Uma situação que eu regularmente vejo é uma pessoa indo de costas sobre o apoio do parceiro e enquanto se deita sobre esse apoio, seu queixo habitualmente se volta para dentro, deixando a cabeça em uma direção vertical em relação à sala ao redor. Essa colocação do queixo comprime o pescoço e a coluna, reduzindo sua habilidade para escutar e responder à abundância de caminhos disponíveis.

Há muitos tipos de comentário que posso fazer aqui. Eu posso descrever o que estou vendo e dar a ferramenta de olhar para o chão atrás da pessoa. Com o toque, eu posso guiá-la, de modo que sua cabeça siga a coluna e vá para trás. Eu posso pedir que ela assista visualmente minha mão conforme ela vai para trás, assim ela precisará deixar a cabeça cair para manter minha mão em seu campo de visão.

Ainda que cada um desses modos seja útil e tenha seu lugar, a correção é específica e local. Minha preferência é sugerir a uma pessoa que invoque esta imagem enquanto está dançando: "você tem os olhos de um peixe e você pode ver a esfera de 360° ao seu redor". Essa imagem não somente consegue gerar abertura da cabeça e da parte superior das costas, mas faz com que a orientação da dança, em geral, possa tornar-se mais esférica e multidirecional.

Essa não é uma solução localizada. As imagens podem tomar mais tempo, mas elas trabalham de maneira sistêmica.

Quanto mais surpreendente a imagem, mais útil ela é. "Seu sangue está aquecido" é ok, mas "você tem pimenta jalapeño em seu sangue" é melhor para chegar a todo o sistema circulatório da dança de alguém. É valioso dar correções físicas e técnicas específicas, mas descobri que o trabalho com imagens é o que derruba montanhas e incendeia oceanos.

Como eu trago as imagens? Geralmente configuro estruturas para as pessoas dançarem, e passeio pelo estúdio e testemunho como se meu corpo fosse uma vareta de radiestesia. Eu testemunho visceralmente. Eu noto quando meu corpo é chamado e quando ele recua para meus calcanhares. Desde esse lugar, eu me pergunto: "que mundos estão esperando para se abrir?"

Geralmente uma imagem aparece. Ao longo dos anos, percebi que às vezes a imagem é dirigida à dança de uma pessoa e, às vezes, à sua personalidade. Essas duas estão interligadas e geralmente eu não posso determinar a diferença. Em nossa dança e em nossas vidas, quais limiares estão prestes a se abrir?

Eu posso usar uma imagem para enraizar alguém mais nas sensações. Eu posso vir a dizer, "você tem almofadas de manteiga em cada vértebra", ou "você tem uma pera perfeitamente madura em seu plexo solar", ou "vibrissas de gato em toda sua coluna".

Se vejo uma pessoa colocando tantas ideias e impulsos ao ponto de esmagar o que a dança está oferecendo, eu dou uma imagem como: "beijar por muitos quilômetros", ou "você tem cabelo de sereia flutuando atrás de você".

Para fazer com que alguém improvise desde um lugar mais visceral, eu posso vir a dizer: "sua dança irradia de seus ovários", ou "você tem uma cauda preênsil".

Algumas imagens desafiam a autoimagem das pessoas e são aspiracionais. "Solte suas rédeas e deixe seu animal carregar você", ou "você é a bela adormecida depois do beijo". (E se eu *tivesse* ficado dormindo por cem anos?)

Eu tento perceber quando uma imagem não está dando certo. Se uma imagem visual parece não funcionar, eu tento uma imagem acústica como: "você é as vogais do alfabeto", ou "afinando todas as cordas do violino".

Eu preciso de pelo menos seis dias com um grupo para ter uma imagem pronta para todos em uma oficina. Quando mais tempo com uma pessoa, mais eu a tive em meu campo visual, mais pude sentir seu corpo indelevelmente impresso no meu por dançar junto, e mais provavelmente poderei encontrar uma imagem útil e acessível. Quando eu percebo que as imagens estão maduras, eu coloco todos para se sentarem juntos para ouvir os comentários uns dos outros. Isso permite às pessoas reconheceram quão pessoal é cada imagem para o indivíduo e como ela se contrasta com as outras.

Às vezes, eu complemento uma imagem com uma história ou outras imagens que a acompanham. Eu peço às pessoas para resistir à tentação de tentar interpretar a imagem ou descobrir minha intenção ao dá-la. O tesouro nas imagens vem por notar o que é estimulado por sua invocação durante a dança. A imagem é mais poderosa que nossa interpretação. O objetivo é convocar a imagem com curiosidade e abertura. Quando eu dou uma imagem a uma mulher, "você é um homem", não é para ela fazer pantomima flexionando os músculos e pavoneando-se com as pernas arqueadas. Só invocando a imagem, ela já terá uma resposta física. Ela está dizendo a frase para si mesma, "sou um homem", e deixando aquilo que vier influenciar a dança.

Depois que todos no círculo recebem sua imagem, nós voltamos a dançar. A qualquer momento até o fim da oficina, qualquer um pode fazer um som de pássaro para a sala. Enquanto dançamos, se ouvirmos um trinado, o tomamos como um disparador para invocar nossa imagem. Deste modo, as pessoas podem ganhar o hábito de invocar sua imagem para ver o que acontece.

Fico muito contente quando recebo e-mails de pessoas que depois de anos ou mesmo décadas me agradecem por tudo o que receberam de sua imagem.

Galeria de imagens

Nos contos de fada antigos, você às vezes encontra um personagem que carrega presentes. No conto de Grimm, "O espírito na garrafa", seu nome é Mercúrio, um nome para Hermes, o deus das fronteiras e transições. Esses presentes podem incluir uma garrafa de vinho que nunca se esvazia, um bastão para bater em qualquer porta e fazê-la se abrir, ou um tecido que cura qualquer ferida ou doença.

Eis aqui uma galeria de bolso de algumas imagens que uso em minha dança e em meu ensino. Eu raramente as categorizo porque muitas poderiam se encaixar em diversos títulos. Porém, para mostrar como elas podem ser úteis para comentar/avaliar, eu as categorizei aqui.

Liberar a tensão

- Você é a boneca de pano de sua infância
- Água-viva nas articulações
- Pátina rachando e descascando
- Espaguete no momento em que é jogado na água fervente
- A Terra está respirando você

Aumentar a capacidade para a sensação

- Suas costelas são dedos
- Seu lar está na medula óssea de seu parceiro
- Sua língua pesa cinco quilos

- Levemente queimado de sol em todo seu corpo
- Sua medula fala: escute
- A cerveja depois que a espuma baixou

Deixar a cabeça de lado

- Você tem uma pele de *vison* em torno de seu crânio
- Pele queimada de sol e coçando na parte superior das suas costas
- Olhos que veem 360 graus todo o tempo
- Cabelo de sereia flutuando atrás de você
- Você tem uma cauda preênsil saindo do topo de sua cabeça

Sensibilidade

- Você é um batedor de carteiras
- O peso de sua sombra
- A pelve é uma língua saboreando a dança
- Todas as partes de seu corpo s\u00e3o l\u00e1bios
- Seu parceiro está levemente queimado de sol
- Sua família tem dançado por três gerações e a família de seu parceiro tem dançado por quatro gerações. O que você pode aprender com ele?

Ampliar o conforto

- 100 mãos estão fazendo isso para você
- Almofadas de manteiga entre cada vértebra
- A coluna é um colar de pérolas
- Você é as vogais do alfabeto
- Bolhas escorregadias de sabão em todas as suas articulações
- Você é o Rio Amazonas

Soltura com o chão

- Massa de pão crescendo e transbordando a tigela
- Salsichas no lugar dos ossos
- O chão é a barriga de um gigante
- Massa de panqueca se espalhando na panela conforme é derramada
- A gravidade vem de todos os lugares ao seu redor e sustenta sua pele
- Você tem uma cauda (preênsil ou não)

Dar apoio

- Montanha de granito com penhascos e saliências e árvores crescendo de fendas nas rochas
- Você é um filantropo
- Você é o nariz de uma foca de circo
- Seu trono está em sua cintura pélvica

Consciência corporal

- Dedos dos pés e das mãos são faiscantes
- Línguas entre cada vértebra
- Línguas em suas articulações do quadril
- Uma pera perfeitamente madura pendurada em seu plexo solar
- Vibrissas de gato em toda a sua coluna
- Um pingente em forma de coração que brilha pendurado em seu esterno (ou sacro ou escápulas)
- Pingente com uma pedra preciosa de sua escolha pendurado em seu períneo
- Respire através de suas guelras

Leveza

- Balão de hélio na pelve
- Você é pólen
- A capa da invisibilidade
- Ossos tão porosos que você respira através deles
- Ossos de pássaro que são mais leves que penas
- O sorriso de um golfinho
- Ossos efervescentes

Preencher a si mesmo: preencher a dança

- Caçador depois de uma grande caçada, profundamente dentro da selva, e os leões acabaram de ser avistados
- Você é uma femme fatale
- Você é uma pintura de Picasso
- A dança é ilegal
- Você é um jogador de basquete de mais de dois metros de altura
- Segure as rédeas e conduza seu cavalo com confiança
- Seu corpo é uma selva
- Juba de um leão balançando ao vento
- Dance como se você fosse um ator shakespeariano

Convidar o desconhecido

- O coração está bêbado
- As articulações estão bêbadas
- O sangue está gaseificado, champagne, efervescente
- Solte as rédeas e deixe seu animal levar você
- Câmaras de ressonância no corpo e nas paredes da câmara estão pinturas pré-históricas

Deixar ir

- Você está trocando de pele
- Logo depois de uma transa que levou você às lágrimas (lágrimas boas)
- Uma colher de chá de ouro derretido em seu plexo solar
- Você acaba de terminar uma transa maravilhosa seu amante se foi
- Você em uma banheira de espuma, preenchida com pétalas de flores, coloque música e acenda velas. Sua imagem é o momento em que você está imergindo nesse banho.

Confiança

- A confiança de uma mulher cega em seu cão
- Você fala fluentemente sete línguas
- Pense em si mesmo como uma obra atemporal da literatura
- Sua família tem feito isso há três gerações; não é pessoal (ou é profundamente pessoal)
- A luz dourada da lua refletida em seu peito
- A dança irradia de seus ovários

Encontrar energia

- Pimenta jalapeño em seu sangue
- A picada de aranha que faz você dançar
- Quando a levedura percebe que tem açúcar por perto
- Plumagem como a de um pavão
- · Afinando todas as cordas do violino
- Você é a espuma na cerveja
- Um *shot* de tequila
- Um lobo uivando para a lua

Cura

- Estufa para flores de inverno no peito
- Saia rodada, cabelo looooongo, brincos grandes, doze braceletes, esmeralda no umbigo, tatuagem de uma rosa na coxa
- Você é um homem (para mulheres)
- Você é uma mulher (para homens)
- Nas mãos de deus
- Ossos amaciados pela tristeza
- Você é a noiva: radiante

Conexão

- Beijar por muitos quilômetros
- O que a primavera faz com as árvores de cereja
- A mão de um amante alimentando você

A dança sublime

- Uma única gota em um lago parado
- A reverência, ficar em pé em uma grande catedral com a luz do sol entrando
- O reflexo em um lago em um dia sem vento
- A areia fluindo em uma ampulheta
- O som do inverno
- O núcleo de silêncio no centro da grande arte
- Bela adormecida depois do beijo

Porcas e parafusos: artistas de Contato em turnê

Colaboração em rede [crowdsourcing] para a dança

No mundo da computação, tem uma revolução acontecendo chamada de programação de fonte aberta ou colaboração em rede [crowd-sourcing]. Um aplicativo é desenvolvido, e então qualquer um que quiser pode melhorar o código-fonte. Linux e Mozilla's Firefox são aplicativos de desenvolvimento colaborativo bem conhecidos. Criar programas que não têm um possuidor, nem um controle central e que qualquer pessoa pode tentar melhorar gera os aplicativos mais úteis, livres de falhas e elegantes.

O Contato Improvisação é uma forma de dança de fonte aberta. Cada um que entra nessa dança acrescenta suas descobertas e inovações. E assim como acontece com os programas de fonte aberta, não há um controle central. Há meios de comunicação, de modo que as pessoas podem acompanhar o que está acontecendo na rede. Nós temos a revista *Contact Quarterly*, numerosas páginas de Facebook, encontros de professores, e o simples fato de que, quando dançamos, a informação se move entre nós.

Não é Balanchine ou técnica Graham, nem a Microsoft, onde a informação é imposta de cima para baixo. O Contato Improvisação é uma constelação de dançarinos, informando-se uns aos outros. O Contato é uma forma de dança inerentemente inacabada: cada pessoa a completa consigo mes-

ma em cada momento. Essa é a força dessa forma e porque ela continua se espalhando pelo mundo.

Eu espero que o C. I. nunca entre na moda, porque as coisas da moda usualmente terminam. Eu não vejo isso acontecendo, pois nossa dança não tem um apelo sensacional; ela não está tentando colonizar o mundo. O que temos é um grupo internacional de praticantes comprometidos, cada um contribuindo com sua peça para o quebra-cabeças da dança. Conforme a dança nos ilumina, nós a iluminamos.

Os professores são uma parte vital da fonte aberta. Nós somos um dos meios de comunicação conforme conduzimos os fios do que está sendo investigado de uma parte do mundo a outra.

Nômades do Contato

Há uma espécie rara de dançarinos que eu chamo de os Nômades do Contato. São dançarinos sem endereço fixo. Eles viajam pelo globo de um evento de Contato a outro evento de Contato, dançando, ensinando e se apresentando. Eles são importantes para desenvolver nossa forma, assim como são todos os artistas de Contato em circulação. Eles mergulham nas flores das comunidades de Contato e então polinizam de uma à outra.

Trabalhando com um tradutor

Quando ensinar com um tradutor, é preferível ter alguém que não esteja fazendo a aula. Quando o tradutor está participando de um exercício e fica envolvido com sua sensação, ele(a) pode perder o fio da meada ou mesmo perder a habilidade de se engajar no discurso.

Antes de a aula começar, a cada dia, eu me encontro com o tradutor para repassar conceitos, palavras ou imagens que sejam desafiadores, de modo que ele não seja pego de surpresa por quão detalhista eu sou com a linguagem.

Alguns conceitos particularmente desafiadores para traduzir do inglês são "drapejar" [draping] e "seguir através" [follow through].

Eu convido meu tradutor a combinar comigo energeticamente. Eu lhe dou exemplos de minha 'voz hipnótica' e de minha 'voz imperativa' de modo que o mesmo tom e dinâmica venham junto na tradução.

Eu considero ter uma relação íntima com alguém traduzindo minhas palavras. Ele se torna minha voz. Eu frequentemente me apaixono por meus tradutores.

Lidar com o fuso horário

O fuso horário me deixa fora de forma e desconcertado. Isso pode levar a uma baixa na minha autoconfiança (especialmente no terceiro dia). Uma vez me foram dados conselhos para dar aulas no exterior: tome pílulas para dormir durante o voo e nas primeiras noites no lugar. Um bom descanso no voo ajuda a fazer a transição ser mais suave.

Algumas opções naturais incluem: melatonina, valeriana e lavanda.

Dialetos de dança regionais

Eu costumava diferenciar os estilos de Contato em diferentes partes do mundo. Duas décadas atrás, se você se sentasse em uma jam na Costa Oeste dos EUA ou na América do Sul e desse uma olhada rápida, você veria mais trocas de peso, mais tempo fora de equilíbrio, mais riscos e acrobacias espontâneas. Você teria mais probabilidade de ver pessoas tendo uma dança raivosa, ou uma dança sexual ou uma dança chorosa.

Se desse uma olhada na Costa Leste, os dançarinos davam mais lugar para seus solos e mantinham seus centros mais autônomos. Se você passasse os olhos por uma jam na Europa, os dançarinos frequentemente saíam do contato físico para entrar em seus solos com fortes idiossincrasias desenvolvidas.

Agora eu sinto que os estilos passaram por uma polinização cruzada e se tornaram mais mistos. Enquanto essas generalizações ainda são verdadeiras, elas estão se tornando crescentemente sutis.

Eu costumava falar sobre "estilos de Contato" regionais. Mas as pessoas colocavam geralmente um juízo de valor sobre um estilo em relação ao outro (incluindo eu mesmo). Agora eu prefiro falar de "dialetos regionais de Contato".

Preconcepções culturais

Quando estou me preparando para ir a um país pela primeira vez, eu tento escavar minhas preconcepções e preconceitos sobre aquela cultura.

Quando eu fui pela primeira vez à Rússia, eu tinha muitas vozes de infância sobre os russos sendo o inimigo. Uma coisa que eu ouvi muitas vezes era: "os metrôs de Moscou são deslumbrantes, cheios de lustres e mosaicos lindos para exibir. Mas eles não se importam com as pessoas; eles não têm nem mesmo bancos para as pessoas se sentarem".

Quando eu comentei sobre isso na Rússia eles disseram: "por que você precisaria de bancos quando há trens a cada dois minutos?"

Estilos culturais

Há diferentes estilos culturais de conversa quando nos reunimos em um círculo para falar sobre nossas experiências. Na América do Norte, alguém vai geralmente falar no momento em que a última pessoa terminar de falar. Na Europa Central, as pessoas esperam em torno de três segundos antes de falar. Na Finlândia, eles esperam oito ou doze segundos antes que a próxima pessoa fale (fico feliz de ter sido alertado sobre isso antes). Na América do Sul, não é incomum que as pessoas se animem ao ponto de falar simultaneamente.

Observar o modo de fazer comentários de uma cultura

Eu participei de meu primeiro *ECITE* (European Contact Improvisation Teacher's Exchange) [Intercâmbio Europeu de Professores de Contato Improvisação] em Copenhagen em 1994. Tive uma dança maravilhosa com uma mulher dinamarquesa, e em seguida, fiquei conversando com ela e com alguns outros. Em certo ponto, eu disse a ela: "obrigado por nossa dança. Estou impressionado por sua inteligência física e por todos os caminhos surpreendentes que encontramos". Depois de eu dizer isso, ela encostou na parede como se eu lhe tivesse dado um soco.

Mais tarde, quando nós conversamos, só nós dois, perguntei a ela

o que tinha acontecido naquele momento. Ela disse: "aqui (nos países nórdicos) nós não gostamos de ser elevados sobre os outros, porque então as pessoas vão nos cortar. Nós não nos elogiamos, especialmente em público." Nesse ECITE, eu percebi que meus comentários poderiam ser sensíveis a diferenças culturais.

Contato Improvisação e dinheiro

O preço de uma oficina de massagem, yoga, ou qualquer outra ferramenta terapêutica é substancialmente maior do que o de uma oficina de Contato Improvisação. O pagamento para um professor de C.I. é consistentemente menor do que nesses outros campos. Eu conheço vários professores talentosos de C.I. que não continuam nesse campo porque "não tem dinheiro nele". É uma pena.

Alguns professores têm tamanho problema em relação a dinheiro que nem mesmo levantam o assunto quando são convidados a algum lugar para dar aula. Eu sinto que é desserviço a todos nós quando os professores não são claros sobre quanto vale seu trabalho e o quanto cobram. Tornou-se evidente que eu precisava ser muito claro sobre o que eu estava ganhando quando eu retornava para casa para uma família com seis bocas para alimentar.

Pago para viajar

Houve um ano que passei 42 dias em aviões viajando para e entre oficinas. Isso se traduz em seis semanas completas, um mês e meio passado viajando. Eu percebi que necessitava de uma compensação para esse tempo gasto sendo arremessado pelo espaço em um assento apertado em um tubo cilíndrico estreito. Agora eu peço um estipêndio de viagem para cada cidade que eu visito, assim recebo ao menos uma quantidade simbólica pelo meu tempo de viagem.

Parte desse estipêndio de viagem é doada a causas ambientais.

Minhas condições para viajar para dar aulas

Muitos professores de C.I. simplesmente pedem 100 Euros por hora para dar aulas. Eu faço um pouco diferente. Quando sou convidado a dar aulas, eu envio uma carta com a descrição de minha oficina, minha apresentação e minhas condições para viajar. Abaixo está parte da carta que envio com meus requisitos:

"Quando eu viajo para dar aulas, cada situação é diferente, assim como são diferentes os arranjos financeiros. Às vezes estou em escolas, às vezes em oficinas privadas, e às vezes em festivais. Abaixo está o que normalmente as pessoas me pagam para viajar até suas cidades (e países) e dar aulas:

Para oficinas (tudo em Euros):

- * ½ dia de aulas: 3 horas: 300 por dia no mínimo ou 45%** da receita bruta, sendo escolhido o maior valor entre essas duas opções.
- * Dia inteiro de aula: 6-7 horas: 425 por dia no mínimo ou 45%** da receita bruta, sendo escolhido o maior valor entre essas duas opções.
- * Gastos de viagem (antecipados). Sou alto, então em voos longos atravessando o oceano, eu voo em classe econômica premium ou perto das saídas.
- * Acresce-se um estipêndio único por cidade de 145 (uma porção desse valor vai para a compensação de carbono por minhas viagens).
- * A hospitalidade que meu anfitrião oferece costuma vir de muitas formas. As pessoas geralmente me abrigam em suas casas e me alimentam, ou sou colocado em um apartamento e recebo uma diária. Gosto de dormir em uma cama de verdade, em um quarto com uma porta que se fecha.
- * Ocasionalmente, gosto de convidar um de meus pupilos ou um amigo como convidado. E geralmente meus anfitriões convidam um ajudante ou dois seus convidados.
- * Um bom estúdio de dança, preferencialmente com chão de madeira. Oficinas de um dia inteiro normalmente duram seis horas e meia, como de 11h a 17h30min, com um intervalo para compartilhar a comida, em que as pessoas trazem comida leve para dividir. Isso é bom para construir a comunidade.

Podemos falar sobre esses detalhes para ver o que funciona para todos nós. ** A porcentagem da receita bruta sobe para 55% ou 60% se não houver custos de viagem envolvidos.

O mínimo aumenta bastante se estou ensinando em uma instituição, onde a porcentagem da receita não é considerada.

Às vezes eu ganho somente meu mínimo, mas isso é raro. Essas situações são compensadas quando tenho uma oficina cheia, digamos com 30 a 40 alunos, onde posso ganhar mais de mil Euros por dia. Quando eu ganho bem, eu fico contente que meus anfitriões também ganham bem por seus esforços.

Ensinar em festivais

Festivais são feras incríveis. Há muita nutrição em esfregar os ombros com outros professores e suas pesquisas. Eu consigo me conectar com muitos estudantes novos, e os festivais são uma fonte para futuros convites de trabalho.

Porém, eu me incomodo com quão pouco os festivais tipicamente pagam a seus professores. Eu sempre peço de antemão cem Euros por hora quando sou convidado a um festival, mas raramente consigo. A falta de rendimento significa que só consigo participar de um festival por ano.

Quando os festivais de Contato começaram, eu propus aos organizadores que me tivessem na programação do festival e que acrescentassem um intensivo antes ou depois. Isso me permitia ter a nutrição do festival e o contracheque do intensivo combinados. Os organizadores tinham de pagar o bilhete aéreo uma única vez. Isso é agora uma prática comum para trazer professores de renome a festivais.

Ensinando em sua cidade

Quando eu vivia em Berkeley, EUA, eu era um dos poucos professores que tinha regularmente aulas cheias. Eu gostava de dar duas séries simultâneas de 3 meses, com 12 aulas cada uma. Isso me deu a satisfação de trabalhar com um grupo comprometido por um período longo e significou que eu só precisava preencher minhas aulas ao redor de três vezes ao ano.

Como muitos professores, eu não aprecio o vasculhamento necessário para conseguir estudantes que se inscrevam em minhas aulas. Então eu

desenvolvi uma fórmula para fazer esse trabalho ser palatável. Eu a chamei de "horas mais uma". Quando chegava o tempo de buscar estudantes, eu aumentava minhas horas de ensino: 48 horas e adicionava uma hora: 48 + 1 = 49 horas. Esse seria o número de horas que eu passaria promovendo minhas oficinas.

Eu dividi meu pagamento entre minhas horas de ensino e minhas horas de promoção, de modo que eu ganhava uma quantidade substancial por hora para ambos. Isso fez as pessoas saberem sobre quanto elas aproveitariam as oficinas menos onerosas. E isso também me permitiu me "pagar" para ir a jams, porque essa era uma parte da busca por alunos. Quando minhas aulas começaram a ir bem, eu acrescentei um pré-requisito para participar. As pessoas precisavam estudar com mais alguém para juntar-se a minhas aulas. Isso ajudou outros professores, e preencheu minhas aulas com alunos comprometidos com essa forma de dança, que estavam dançando muitas vezes por semana.

A cobrança por faixas de valor

As pessoas atraídas ao Contato Improvisação às vezes vivem em um limiar delicado, financeiramente. Muitos em nossa comunidade dão pouca atenção ao ganho material. Isso levanta a questão de como tornar as oficinas acessíveis a todos, e ao mesmo tempo gerar um rendimento suficiente para pagar ao professor um valor digno.

No passado eu não gostava de cobranças por faixas de preço porque eu achava que elas geravam vergonha nas pessoas que pagavam o valor mínimo e ressentimento nas pessoas que pagavam o valor maior. Eu acho que isso afeta os sentimentos no estúdio e a receptividades das pessoas ao material.

Então Todd Paulsmeyer propôs a cobrança por faixas de valor, incluída abaixo, para a Moab Jam. Sendo tão específica sobre quem é quem e fazendo isso de coração aberto, há poucos sentimentos residuais desafiadores com relação ao dinheiro. O *Earthdance* e muitos espaços que acolhem oficinas usam uma variação desse sistema para definir suas cobranças.

Eu recomendo uma distância ampla entre o maior e o menor valor, de modo que seja possível para indivíduos genuinamente em situações de baixa renda participarem.

Valor para estudantes:

Estudantes com dificuldades econômicas e desempregados: \$____

Valor regular:

Pessoas empregadas, mas com desafios econômicos (professores, bibliotecários, pessoas com muitos filhos etc.): \$____

Valor profissional:

Pessoas contribuindo para um fundo de aposentadoria (apoiem as artes!): \$____

Sobre ser um artista da dança independente e circulante

Eu vi isso postado na janela da Câmara de Comércio em Berkeley, Califórnia: "A melhor coisa de ser um trabalhador autônomo é que você só precisa trabalhar na metade dos dias e você pode escolher quais 12 horas".

Viajar com um lema [score]

Quando eu parto em viagem para ensinar, às vezes pergunto à minha esposa, Liza, "qual será meu lema?". Uma vez, ela respondeu: "seu lema será 'receptividade selvagem'". Eu fiz essa pergunta para Anado, um homem do meu grupo de homens, e ele disse, "você fica tão feliz quando volta das viagens e descobre materiais novos que seu lema será: 'inventar coisas'". Meu amigo Sky, que me conhece bem, respondeu: "faça o que você faz tão bem e desacelere o arco do tempo."

Então, naquele ano, meus lemas durante minhas viagens foram: receptividade selvagem, inventar coisas e desacelerar o arco do tempo.

Apoiar a comunidade local de Contato: construir as jams

Eu geralmente escuto uma queixa nas comunidades de que não há pessoas suficientes para manter uma jam. Nesses casos, eu recomendo unir um grupo menor para pesquisar a dança juntos. Então, quando houver al-

gumas pessoas comprometidas, eu proponho o seguinte formato para criar uma jam que prospere.

Eu vivo em uma ilha com somente dez mil pessoas, e nós temos duas jams semanais bem frequentadas. Descobrimos que o segredo é ter organizadores diferentes, que rodiziam a sustentação do espaço. Cada um organiza do seu modo: alguns escolhem abrir o espaço; outros gostam de conduzir aquecimentos e círculos de abertura e encerramento; cada um de nós segue seus interesses. O organizador se certifica de que os iniciantes se sintam acolhidos, ainda que todos os anfitriões presentes compartilhem essa responsabilidade.

Cada organizador é responsável por ao menos uma jam ao mês. Ao menos cinco organizadores estarão presentes em cada jam. Isso implica que as pessoas nunca vão precisar se perguntar se haverá quórum. Temos em média de 15 a 20 participantes.

Mantemos o preço da jam baixo, de modo que o dinheiro não seja um obstáculo. Os organizadores também pagam para participar. Nós concordamos que, ao final do ano, se houver déficit, nós o dividimos entre todos (isso nunca aconteceu), e quando há excedente, nós custeamos um jantar para todos.

Eu proponho essa fórmula às comunidades, sabendo bem que jams que prosperam significam um número maior de professores convidados para ensinar e polinizar a comunidade.

Ter uma vida além do ensino

Quando estou na estrada ensinando, estou em meu nicho. Eu desabrocho. Consigo ver culturas estrangeiras e comunidades como um convidado, ao invés de um turista. Sou alimentado com a cozinha local, recebo uma cama, e sou presenteado com um grupo com o qual posso apresentar e ser apreciado por meu amor pelo Contato Improvisação. Isso me faz brilhar.

Quando volto para casa de minhas turnês, novamente, trocarei fraldas e direi ao nosso filho de quatorze anos que *sim*, é a *sua* vez de esvaziar a máquina de lavar louça... e em seguida precisarei correr pela casa para descobrir quem mudou o desentupidor de lugar... e descobrir que o carro precisa ir ao mecânico, porque, quando você vira a chave, soa como se al-

guém estivesse tentando espremer um gato em um liquidificador — as realidades de uma casa e vida familiar podem rapidamente remover o brilho de ser o 'célebre' professor de Contato.

O outro lado disso (parece sempre haver um outro lado...) é o vazio das viagens intermináveis e incontáveis relacionamentos flutuantes. E existe uma plenitude que só pode vir da merda de bebê sob as unhas, porque seu bebê dá risada quando você faz caretas e pula para cima e para baixo zumbindo como uma abelha.

Não deixar nada sem dizer

Quando eu parto em viagem, algo morre em mim.

Eu me asseguro de que nada seja deixado não dito quando eu vou (por via das dúvidas). E então eu tenho geralmente experiências extraordinárias na estrada: as conexões, as danças, os ombros se esfregando com diferentes pessoas me modificam.

Em minha última turnê, estava dançando no Uruguai, e esta frase me veio: "minha vida por uma dança!"

Brasas no coração: roteiros, ferramentas e temperos secretos de professores

O professor como um alquimista

Eu dou aulas em um convento colonial convertido, completado em 1765. Esse prédio abriga atualmente a Escola Nacional de Belas Artes de San Miguel de Allende, no México. O estúdio de dança tem tetos abobadados, janelas amplas que dão para um vasto pátio com fontes, e um piso de dança confortável e sedoso que tem sua idade medida em séculos.

Um dia, quase duas décadas atrás, nesse edifício majestoso, um aluno rolou na direção de um dos grandes espelhos e ele se despedaçou. Um caco que caiu cortou sua panturrilha. Como você pode imaginar, isso parou a aula. Na semana seguinte, alguém se aquecendo no mesmo lugar da sala torceu o joelho. Uma semana depois, ainda outra pessoa se machucou, desta vez quebrando um dedo enquanto simplesmente andava pelo mesmo ponto do chão.

Essas três experiências tão próximas uma da outra me fizeram lembrar de outros incidentes nessa mesma localização. Na geografia do estúdio, parecia que esse ponto NÃO era um bom lugar para dançar. Começamos a empilhar nossas mochilas e roupas nessa área para ficarmos seguros.

Essa observação mobilizou minha reflexão sobre como as geografias dos estúdios de dança e a organização de um espaço, tanto visível quanto invisível, dão suporte ou subjazem à nossa investigação e ensino de Contato Impro-

visação. (Eu falei sobre a geografia dos estúdios de dança em "Contato inicial".)

Os alunos nas minhas aulas não são explicitamente conscientes de como isso afeta o modo como eu guio o grupo. Esse é um de vários elementos subterrâneos de minha pedagogia.

Eu contei a história do piso de dança para Natanja den Boeft, uma professora de Contato da Holanda. Isso nos levou a uma conversa sobre roteiros, ferramentas e temperos secretos dos professores. Decidimos então co-facilitar um laboratório focando nesses "ingredientes secretos" para ver o que poderíamos aprender uns com os outros. Isso foi no *ECITE* (o Intercâmbio Europeu de Professores de Contato Improvisação, 2003), em Findhorn, Escócia. Nós intitulamos o laboratório de "o xamanismo de ensinar Contato Improvisação". Fiz um laboratório similar com Angela Dony, da Rússia, no encontro de professores antes do Festival de Contato de Freiburg (2015).

Relembrando esses laboratórios e percorrendo quatro décadas de diários, eu percebo que coletei numerosas anotações sobre essas pérolas secretas da transmissão do Contato Improvisação. Eu as espalhei ao longo da parte dois deste livro. Guardei algumas que considero importantes para esta seção de encerramento. Sinto certa vulnerabilidade em oferecê-las. Espero que você ache algumas úteis para seu próprio ensino.

O humano incompleto

A autoestima de um filho ou filha cresce quando os pais abraçam as facetas que estão em formação e não-resolvidas na criança. Nossos filhos não se tornam, em algum ponto, seres humanos "completos".

Há uma disposição corajosa necessária para dar espaço dentro da dança às partes de nós e de nossos parceiros que estão não-resolvidas. Nós como dançarinos não estamos nunca "completos". Como suportamos e mesmo celebramos os fragmentos não-resolvidos de nós mesmos?

Ensinar a partir de nossas feridas

Carl Jung, falando sobre o arquétipo do curador ferido, diz que nosso maior presente à comunidade vem de nossa ferida.

Meu trabalho em minha família foi ser o "constelador". Eu tive de me assegurar de que todos estavam conectados uns com os outros, ou eu seria, como eles diziam, o cocô do cavalo do bandido. Eu me tornei hábil em saber como cada um em um espaço estava se sentindo e como estava se conectando — ou desconectando — dos outros. Essa ferida, essa habilidade, foi inestimável para mim como professor para constelar grupos de alunos.

A escavação crua e terna de nossas feridas nos torna mais conscientes e articulados. Ela nos dá ferramentas para ensinar que não podem jamais ser ensinadas em um formato de aula.

Quando o baú de tesouros está cheio e quando está vazio

Quando o baú de tesouros interior de alguém está cheio, as pessoas correm para presentear essa pessoa com presentes. Quando uma pessoa se sente rica e pouco em necessidade, as pessoas livremente dão a ela reverência e apreciação.

Paradoxalmente, quando o baú de tesouros interior está "carente", as pessoas tentam pilhar o pouco que ainda resta. Quando uma pessoa mais sente ânsia de reconhecimento, ele não vem em seu caminho.

Essa pode ser uma informação vital para um professor. Se você está sentindo uma falta de reconhecimento, como está o seu baú de tesouros? É tempo de dançar mais fora de situações de aula? Você precisa passar mais tempo em quietude ou na natureza? Você está necessitando absorver mais dessas pessoas cuja excelência você respeita?

Um professor com um tesouro transbordante cria uma generosidade comunicável no grupo. Isso convida o tesouro de todos a transbordar, e o espaço se preenche de dançarinos doando presentes uns para os outros.

Nossa responsabilidade quando nossos alunos deixam o estúdio

É importante reconhecer as qualidades analgésicas do Contato Improvisação. Dançar pode permitir a nossas lutas pessoais e dor existencial descansarem. Esse é um estado valioso para receber informação fresca.

Essa dança também pode desalojar ou despir as pessoas de suas autoidentidades familiares. Padrões antigos e fronteiras mudam. Compor-

tamentos que alguma vez eram úteis não são mais efetivos. Isso pode ser desorientador e amedrontador.

Qual é nossa responsabilidade como professores quando levamos as pessoas a esse estado. Como soltamos as pessoas de volta em suas vidas cotidianas sem que elas experimentem um choque intenso? Como professor, podemos ajudar a manter as pessoas conectadas com a companhia das sensações.

Recuperar partes de nós mesmos

Como você reconhece quando está se aproximando das fronteiras de um ensino xamânico? Usar a palavra "xamânico" neste contexto pode implicar que estamos tentando recuperar partes de nós mesmos, possivelmente por meio de invocar estados extra-ordinários. Isso implica que estamos usando os lugares em nós e ao nosso redor onde há uma brecha para esses domínios coexistentes.

Se você já esteve em um nascimento ou em uma morte, você talvez tenha notado quando a luz na sala muda. Um modo de sentir que estamos perto dessa fronteira efêmera é que uma luz similar aparece em torno dos cantos do estúdio ou em espaços entre as pessoas. Você não pode deliberadamente fazer isso acontecer. Você pode somente preparar o terreno.

Dissolução total durante a dança

Você está dançando. Você se dissolveu na dança. Não há um senso de você e do outro; há SOMENTE a dança.

Fatiando esse momento de transparência sublime, uma mancha ou um nó aparece. Seu joelho dói, ou você fica irritado com a insensibilidade de seu parceiro, ou você se julga por perder o fluxo.

Como podemos desenhar um círculo maior aqui, de modo que o momento presente inclua a mancha? Como podemos ver os nós como parte do fluxo? Como podemos fazer dos nós uma faceta da transparência? Quando somos, de novo ainda, abruptamente tirados desse estado de dissolução, onde encontramos compaixão por nós mesmos, pelo outro, pela dança, e mantemos o espírito de acolhimento vivo?

Ensinar estando atônito

Quando uma pessoa mantém uma prática de meditação de ponto único por anos e décadas, ela pode desenvolver "siddhis" ou poderes. Ao ensinar Contato Improvisação, com o tempo algumas pessoas desenvolvem o siddhi da vulnerabilidade. Elas falam de um modo aberto e ingênuo. Elas começam onde elas estão e confiam que isso vai levar a algum lugar. Ou, como Munju Ravindra diz: "elas mancam pelos lugares atônitas pela beleza e desespero do mundo". Esse é um lugar em grande medida inatacável, um lugar poderoso.

Um impulso espiritual

Uma aluna uma vez disse de sua cadeira de rodas em um círculo de encerramento, "o Contato Improvisação é uma expressão física de um impulso espiritual".

Se aceitamos isso, dizer "sim" a um acontecimento é dizer sim a toda a existência, então essa forma de dança deriva de um impulso espiritual.

Momentos raros e preciosos para estabelecer intenções

A Jam do Norte da Califórnia nas Termas de Harbin dura cinco dias em um local lindo, com pessoas maravilhosas e tendo a dança como atividade principal de dia e de noite.

Durante esses eventos, nós regularmente sustentamos "piscinas de sonho", onde nos sentamos em um círculo e os participantes compartilham seus sonhos e desejos para a jam e para suas vidas.

Na minha décima oitava jam ao longo de diferentes viradas de ano, eu coloquei o desejo de que gostaria de ver as pessoas dançarem plenamente Contato Improvisação nuas. Eu pensei: "é, isso nunca vai acontecer."

Conforme dançávamos o ano velho, um grupo de vinte pessoas criou um roteiro de contagem para os momentos antes da meia noite. Cada uma usava dez peças de roupa e a cada contagem — 10, 9, 8 etc. — elas se despiam de uma peça, até que, à meia noite, estivessem nuas. Para meu deleite,

elas tiveram danças selvagens, plenamente de Contato Improvisação.

Meu sonho ganhou vida!

Naquela noite, eu percebi que tinha quase sempre recebido os desejos que havia dito nas piscinas de sonho ao longo dos anos. Eu me perguntei por que, com tal recorde de sucesso, eu estive falando sempre meus desejos menores.

Na jam seguinte, eu disse na piscina de sonho meu desejo de conhecer a mulher que seria minha parceira de vida e a mãe de meus filhos. Depois de um ano ela apareceu. E no ano seguinte ela participou da jam comigo, grávida de nosso filho, Dylan.

Isso foi há duas décadas.

Em todo o mundo, eu vejo dançarinos contribuindo com sua generosidade para formar as comunidades de Contato. Nós podemos ficar alertas em nosso tempo juntos a esses momentos preciosos para estabelecer intenções, tanto individualmente quanto como uma comunidade. Nesses momentos, com pessoas afins, nós habitamos ambos os lados da fronteira, e nossas vozes podem ser ouvidas pelos poderes que são.

Conclusão de Brasas no Coração

"A qualquer momento em que nos arrisquemos a realmente escutar uma pessoa, deixando quem ela realmente é dançar com o núcleo íntimo de nosso ser, o que damos a ela é o presente dela mesma. Quando o espaço em nós é um convite,

encontramos coisas ao nosso redor que respondem ao ganhar vida. Está na natureza

das coisas que uma bela abertura nos inspira a encontrar algo

de igual beleza para pôr junto a ela"

Charles Johnston, "The Creative Imperative" [O imperativo criativo]

Quando o grupo se constela como um todo

Há um momento durante a aula quando tudo muda. É o momento em que o grupo se constela como um todo. É o momento em que o professor pode deixar de acompanhar os indivíduos e acompanhar o grupo integrado.

Às vezes, essa constelação acontece dentro de minutos em um grupo se encontrando pela primeira vez. Muitos grupos levam dois ou três encontros. Para um punhado deles, isso nunca acontece.

Quando um grupo se constela como um todo, você notará uma mudança muito clara. Antes, quando a classe se senta em um círculo e os indivíduos falam, eles se endereçam somente ao professor. Depois dessa transição, eles falam suas observações e comentários para todos.

Para chegar à constelação, muitas estratégias e ferramentas são úteis. Um trabalho sério, focado, ajuda um grupo a se constelar, assim como o jogo e a risada. Ele pode comprometer as pessoas a irem tão profundamente aos detalhes das sensações que as pessoas perdem sua narrativa normal por um tempo.

Um elemento que encoraja essa transição eu chamo de brasas no coração. Ele está no lugar no professor onde a fumaça do entusiasmo excessivo já se foi, e os carvões estão prontos para um cozimento demorado.

Esse ardor pode surgir de um engajamento apaixonado com a forma de dança. Para alguns professores, os carvões pegam fogo simplesmente pela presença dos alunos. As brasas podem emanar de onde uma pessoa está mais bem desenvolvida e desde onde ela é mais bem tecida. E esses podem ser um mesmo lugar. O que está rachado em nós pode nos levar ao lugar de nossos presentes.

Quando mudamos para a constelação, as brasas no coração de todos podem ser abanadas e fazer brilharem umas às outras. Essas brasas incandescentes permitem que cada pessoa se mova para além de sua autodefinição. Cada pessoa chega a descobrir algo escondido, e o espírito do convite aparece.

Foto da capa: Karina Iliescu

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















