

# ALQUIMIAS DO MOVIMENTO: XI MEXIDO



ALQUIMIAS DO MOVIMENTO:  
XI MEXIDO



Soraia Maria Silva (ORG)

Alquimias do Movimento:  
XI MEXIDO

1ª Edição

Brasília  
UnB/PPG-CEN  
2021



PEREIRA NELITON ALVES MARTINS FILHO SAMUEL MAIRON ADRIANA MATTOS AMANDA VIDAL  
MIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISADORA JÚLIA JOÃO PAULO MACHADO LORRANY ALVES LUANA  
NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO R. MAIA QUEIROGA REBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ PEREIRA  
BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE HIRAKO HENRIQUE FERREIRA NELITON ALVES MARTINS  
ARAUJO FABI SOUZA GABRIEL FELIPE GOMES DA PAZ IASMIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISA-  
MENTO SANTOS LUIZ LEMES MILCA ORRICO PAULA VITÓRIA NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO  
ASCIMENTO DA SILVA SORAIA MARIA SILVA MARTIN ROSSO BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE  
ATTOS AMANDA VIDAL ANALU RANGEL BEATRIZ PINHEIRO ARAUJO FABI SOUZA GABRIEL FELI-  
LORRANY ALVES LUANA DE SOUSA SANTOS LUCAS NASCIMENTO SANTOS LUIZ LEMES MILCA  
HIAGO JOSUÉ PEREIRA REIS SÁ VINÍCIUS AVLIS VIVIAN NASCIMENTO DA SILVA SORAIA MARA  
TON ALVES MARTINS FILHO SAMUEL MAIRON ADRIANA MATTOS AMANDA VIDAL ANALU RAN-  
ZONHA CRUZ RIOS ISADORA JÚLIA JOÃO PAULO MACHADO LORRANY ALVES LUANA DE SOUSA  
O OTERO PEDRO IVO R. MAIA QUEIROGA REBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ PEREIRA REIS SÁ VINÍ-  
JLINO ANA VAZ ELISE HIRAKO HENRIQUE FERREIRA NELITON ALVES MARTINS FILHO SAMUEL  
OUZA GABRIEL FELIPE GOMES DA PAZ IASMIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISADORA JÚLIA JOÃO  
JIZ LEMES MILCA ORRICO PAULA VITÓRIA NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO R. MAIA QUEIROGA  
A SORAIA MARIA SILVA MARTIN ROSSO BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE HIRAKO HENRIQUE  
AL ANALU RANGEL BEATRIZ PINHEIRO ARAUJO FABI SOUZA GABRIEL FELIPE GOMES DA PAZ  
ANA DE SOUSA SANTOS LUCAS NASCIMENTO SANTOS LUIZ LEMES MILCA ORRICO PAULA VITÓ-  
A REIS SÁ VINÍCIUS AVLIS VIVIAN NASCIMENTO DA SILVA SORAIA MARIA SILVA MARTIN ROSSO  
ILHO SAMUEL MAIRON ADRIANA MATTOS AMANDA VIDAL ANALU RANGEL BEATRIZ PINHEIRO  
ORA JÚLIA JOÃO PAULO MACHADO LORRANY ALVES LUANA DE SOUSA SANTOS LUCAS NASCI-  
O R. MAIA QUEIROGA REBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ PEREIRA REIS SÁ VINÍCIUS AVLIS VIVIAN  
SE HIRAKO HENRIQUE FERREIRA NELITON ALVES MARTINS FILHO SAMUEL MAIRON ADRIANA  
LIPE GOMES DA PAZ IASMIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISADORA JÚLIA JOÃO PAULO MACHADO  
ORRICO PAULA VITÓRIA NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO R. MAIA QUEIROGA REBECA ALVIM  
SILVA MARTIN ROSSO BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE HIRAKO HENRIQUE FERREIRA NÉLI-  
EL BEATRIZ PINHEIRO ARAUJO FABI SOUZA GABRIEL FELIPE GOMES DA PAZ IASMIN DE NORO-  
NTOS LUCAS NASCIMENTO SANTOS LUIZ LEMES MILCA ORRICO PAULA VITÓRIA NASCIMENTO  
US AVLIS VIVIAN NASCIMENTO DA SILVA SORAIA MARIA SILVA MARTIN ROSSO BELISTER PAU-  
MAIRON ADRIANA MATTOS AMANDA VIDAL ANALU RANGEL BEATRIZ PINHEIRO ARAUJO FABI  
O PAULO MACHADO LORRANY ALVES LUANA DE SOUSA SANTOS LUCAS NASCIMENTO SANTOS  
IGA REBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ PEREIRA REIS SÁ VINÍCIUS AVLIS VIVIAN NASCIMENTO DA  
QUE FERREIRA NELITON ALVES MARTINS FILHO SAMUEL MAIRON ADRIANA MATTOS AMANDA  
AZ IASMIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISADORA JÚLIA JOÃO PAULO MACHADO LORRANY ALVES  
VITÓRIA NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO R. MAIA QUEIROGA REBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ  
IN ROSSO BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE HIRAKO HENRIQUE FERREIRA NELITON ALVES  
PINHEIRO ARAUJO FABI SOUZA GABRIEL FELIPE GOMES DA PAZ IASMIN DE NORONHA CRUZ  
CAS NASCIMENTO SANTOS LUIZ LEMES MILCA ORRICO PAULA VITÓRIA NASCIMENTO OTERO  
LIS VIVIAN NASCIMENTO DA SILVA SORAIA MARIA SILVA MARTIN ROSSO BELISTER PAULINO  
ON ADRIANA MATTOS AMANDA VIDAL ANALU RANGEL BEATRIZ PINHEIRO ARAUJO FABI SOUZA  
LO MACHADO LORRANY ALVES LUANA DE SOUSA SANTOS LUCAS NASCIMENTO SANTOS LUIZ  
EBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ PEREIRA REIS SÁ VINÍCIUS AVLIS VIVIAN NASCIMENTO DA SILVA  
ERREIRA NELITON ALVES MARTINS FILHO SAMUEL MAIRON ADRIANA MATTOS AMANDA VIDAL  
MIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISADORA JÚLIA JOÃO PAULO MACHADO LORRANY ALVES LUANA  
NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO R. MAIA QUEIROGA REBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ PEREIRA  
BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE HIRAKO HENRIQUE FERREIRA NELITON ALVES MARTINS  
ARAUJO FABI SOUZA GABRIEL FELIPE GOMES DA PAZ IASMIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISA-  
MENTO SANTOS LUIZ LEMES MILCA ORRICO PAULA VITÓRIA NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO  
ASCIMENTO DA SILVA SORAIA MARIA SILVA MARTIN ROSSO BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE

# ALQUIMIAS DO MOVIMENTO: XI MEXIDO

A458

Alquimias do movimento : XI Mexido [recurso eletrônico] /  
Soraia Maria Silva (org.). –  
Brasília : Universidade de  
Brasília, Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, 2021.  
210 p. : il.

Inclui bibliografia.

Modo de acesso: World Wide Web:

<<https://repositorio.unb.br/handle/10482/41277>>.

ISBN 978-65-88507-03-2 (e-book)

1. Dança. 2. Teatro. 3. Artes cênicas - Estudo e ensino. I.  
Silva, Soraia Maria (org.).

CDU 792.8

### **Organização**

Soraia Maria Silva

### **Realização**

Coletivo de Documentação e Pesquisa  
em Dança - Eros Volússia

### **Editorial**

**Design Gráfico**

**Diagramação**

**Capa**

Elise Hirako

### **Assistente de diagramação**

Gabriel Felipe Gomes da Paz



Apresentação.....	13
Alquimias del cuerpo en la escena.....	19
Martin Rosso	
Alquimia na Dança: livropoemacosmodansintersemiotizado.....	31
Soraia Maria Silva	
Palavras Dançadas - imaginação e literatura em processos criativos para ampliação do movimento expressivo.....	41
Belister Paulino	
Corpo e comicidade - procedimentos cômicos na palhaçaria contemporânea, com foco no corpo e na gestualidade .....	47
de Ana Vaz	
A performance intercultural em situação de solidão - japonicidades no processo criativo.....	55
Elise Hirako	
Cultura Ballroom no Brasil - Diálogos e regionalidades .....	61
Henrique Ferreira	
Diversicorporeidades - abordando o Poemadançando em corpos diferenciados da escola comum.....	69
Néliton Alves Martins Filho	
A Queda do Rei - o artista da dança contra as bolhas ideológicas virtuais.....	75
Samuel Mairon	
Processo de movimento e linguagem 2.....	79
Adriana Mattos	

Processo de movimento e linguagem 2.....	87
Amanda Vidal	
Corpo em movimento no espaço remoto.....	95
Analu Rangel	
Brincadeiras da Expressão no Movimento.....	99
Beatriz Pinheiro Araujo	
Processo e descoberta do corpo-mente.....	105
Fabi Souza	
Análises e percepções do movimento.....	111
Gabriel Felipe Gomes da Paz	
Relatório final da disciplina “Técnicas Experimentais Tecnológicas em Situação de Solidão”: conversas com a câmera.....	121
lasmin de Noronha Cruz Rios	
Experimentações em Movimento e Linguagem 2.....	127
Isadora Júlia	
Para Além do Movimento.....	137
João Paulo Machado	
Análise comentada na evolução dos movimentos.....	153
Lorrany Alves	
Trajectoria da movimentação.....	161
Luana de Sousa Santos	

Uma dualidade em meio ao caos.....	167
Lucas Nascimento Santos	
A visão de um futuro cineasta.....	169
Luiz Lemes	
Relatos de uma solidão acompanhada.....	173
Milca Orrico	
Experimentos Tecnológicos (nem tão) Solitários: relato de experiência.....	177
Paula Vitória Nascimento Otero	
Análise e reflexões do processo vivido na disciplina “Técnicas experimentais tecnologias em situação de solidão”.....	185
Pedro Ivo R. Maia Queiroga	
Movimentando corpo, mente e alma.....	189
Rebeca Alvim	
Infância, memória e processo criativo.....	199
Thiago Josué Pereira Reis Sá	
Atravessamentos teórico-práticos da expressividade corporal.....	203
Vinícius Avlis	
TEAC–Relatório VideoPerformance.....	209
Vívian Nascimento da Silva	



## INTRODUÇÃO

A disciplina “Movimento e Linguagem 2” proporciona diferentes elementos para o conhecimento corporal. Dividida em estudo do corpo, estudo do movimento, estudo da expressividade e a dansintersemiotização são desenvolvidos conceitos por meio da prática e teoria. Será, neste relatório, exposto as experiências que foram realizadas durante o semestre.

## ESTUDO DO CORPO

No módulo um foi trabalhado o conhecimento corporal pela introdução dos princípios da Eutonia, aplicado na prática, e uma série de exercícios de aquecimento corporal. Foi um bloco que aprendi sobre a importância e como cuidar do corpo, por exemplo, a maneira para retirar as tensões, a forma como aquecer o corpo e o atentar que devo ter em cada local.

O plano de aquecimento, que criei, é dividido em cinco momentos e cada um com seus objetivos. O primeiro começa com o relaxamento corporal. “A Relaxação é uma técnica de descontração muscular intencional” (MÜLLER, 1987, p. 1). É um processo de conexão interior importante, sem nenhuma movimentação, que utiliza as sensações para o repouso. Caso tenha tensões é necessário a consciência para checar e eliminá-las, por meio da atenção direcionada. Todas as partes do corpo devem estar no chão, os braços estendidos ao lado, com uma duração de 2 minutos. Depois começa o estiramento, na mesma base, pois “é o intermediário natural entre o repouso e atividade” (MÜLLER, 1987, p. 10). As primeiras extensões são com as mãos, pés, braços, pernas e logo todo o corpo, tempo de 1 minuto. Ele é importante para a eliminação da linfa que se acumulou, deixar as articulações mais flexíveis e ajuda no tônus de base.

No segundo momento é trabalhado o movimento de controle, porque é uma boa forma de se preparar para as posições de controle. Essas movimentações, de maneira lenta e contínua, “controlam, ao mesmo tempo, a inervação dos músculos, sua força, sua extensão, assim como a flexibilidade das articulações. Esses movimentos não são somente um meio de controle, mas também um treino” (MÜLLER, 1987, p. 102). Cada um dos exercícios têm a duração de um minuto:

1º O mergulho do tronco sobre as pernas. O intuito é trabalhar o desenvolvimento dos movimentos do pêndulo e sustentação do tronco. É realizado de maneira sentada, com as pernas alongadas, um braço tocando o chão e o outro realizando o mergulho, com o corpo e a cabeça seguindo o movimento. Quando o braço fica horizontal, perto do chão, os pés ficam para dentro e quando o braço é levantado ficam para fora. Cada braço é trabalhado quatro vezes e depois os dois juntos mais quatro. Após o movimento o corpo fica parado na projeção, que são as mãos estendidas para o alto e a cabeça também, joelhos flexionados e corpo mantendo a diagonal durante 6 tempos. Depois respira, relaxa, abraça os joelhos, solta o tronco e relaxa a musculatura das costas, assim finalizando. O tempo desse exercício é de 1 minuto.

2º “De costas, os joelhos flexionados, as plantas dos pés no chão, pressione os pés, levante as costas e abaixe-as, vertebra após vertebra. Preste atenção para que as vertebrae lombares toquem o solo antes da bacia durante a descida” (MÜLLER, 1987, p. 106). Esse movimento é realizado durante 1 minuto e trabalha com o joelho, vertebrae e costas. O equilíbrio e a força exercida são pontos importantes.

A terceira parte tem uma duração de 10 minutos e consiste nas dez posições de controle. A escolha foi embasada pelo controle que essa atividade dá ao indivíduo para saber como estão as extensões e checar se tem tensões e dissipa-las, por intermédio da consciência e concentração, além de não usar muito espaço. Cada posição trabalha com uma ou várias partes do corpo:

1ª Dedos dos pés. “De joelhos, sentado nos calcanhares, dedos dos pés dobrados, corpo ereto” (MÜLLER, 1987, p. 30). Os primeiros 30 segundos com as mãos ao lado do corpo e os outros 30 com elas estendidas horizontalmente no ar.

2ª Tornozelos e os dedos dos pés. “De joelhos, sentado nos calcanhares, corpo ereto, tor

nozelos alongados” (MÜLLER, 1987, p. 30). O tempo de realização é de 1 minuto e as mãos em cima das coxas.

3ª Joelhos, dedos dos pés, calcanhares, coxas e quadris. “De joelhos, sentado no chão entre os pés alongados, o corpo ereto” (MÜLLER, 1987, p. 30). As mãos continuam nas coxas e dura 1 minuto.

4ª Quadris, coxas, cintura e joelhos. Primeiramente, com a duração de 30 segundos, deve estar sentada, joelhos cruzados, um por cima do outro, e coloque as mãos no chão, ao lado do corpo. Depois troque os joelhos de posição e fique por mais 30 segundos.

5ª Quadris, cintura, joelhos, pés e tornozelos. Posição da borboletinha por 30 segundos, ou seja, pernas dobradas, na frente do corpo, os pés se tocando e as mãos em cima deles. Os outros 30 segundos vão ser com as costas e a cabeça no chão e a posição de borboletinha no ar, com as mãos segurando os pés.

6ª Músculos posteriores, nuca, costas, pernas e coxas. “Sentado, as pernas alongadas para frente, pegue os pés com as mãos e deixe o corpo cair para frente, a cabeça sobre as pernas” (MÜLLER, 1987, p. 34). Tempo de 1 minuto.

7ª Músculos posteriores, nuca e costas. Fique deitada de costas, depois eleve as pernas, lentamente, e jogue para trás da cabeça o máximo que conseguir. Leva cerca de 1 minuto.

8ª Cintura, ombros e quadris. “Deitado de costas, as mãos juntas sob a cabeça, os pés apoiados, os joelhos flexionados. Cruze um joelho sobre o outro e faça as duas pernas descenderem do mesmo lado, até que o joelho toque o assoalho” (MÜLLER, 1987, p. 36). Ombros e cotovelos ficam no chão durante a execução. Cada lado da perna tem duração de 30 segundos, ou seja, total 1 minuto.

9ª Ombro, cintura, tórax e pescoço. “Deitado de lado, os joelhos dobrados. O joelho da perna superior toca o assoalho na frente do outro. Leve o alto do corpo para trás e estenda o braço em diagonal” (MÜLLER, 1987, p. 37). Cada posição das pernas em cima, direita e esquerda, dura 30 segundos.

10ª Músculos braços e dedos. “Deitado de costas, os braços em ângulo reto ao corpo, os cotovelos também dobrados em ângulo reto (braço “em forma de candelabro”). Leve os antebraços para frente e para trás” (MÜLLER, 1987, p. 37). Os ombros não levantam quando as mãos e antebraços vão para o solo. “Estenda os dedos ativamente em primeiro lugar e relaxe-os em seguida” (MÜLLER, 1987, p. 37). Quando a palma da mão e o antebraço estiverem para cima dura 30 segundos e quando estiverem para baixo mais 30.

Os movimentos livres são o foco do quarto momento. São movimentos que trabalha com os gestos de forma livremente, a partir das sensações, passando de uma posição para outra, por impulsos. É realizado de forma constante para retirar o que for desagradável, mas de forma consciente para não gerar gestos automáticos. Quando realizado de uma forma boa deixa facilitado no organismo as funções vitais e a “Melhora de forma minuciosa o estado dos tecidos, das próprias células, e causa uma nítida satisfação” (MÜLLER, 1987, p. 101). Seguindo essa linha vai ser trabalho o exercício de expansão e contração, nos níveis baixos, médio e alto e nos tempos de 6, 4, 2 e 1, ou seja, começa lento e termina rápido. A duração é de 3 minutos.

A última parte é o relaxamento, como na primeira, com duração de 1 minuto. Para uma finalização calma e começar o dia com a consciência “A passividade deve ser alternada com a atividade” (MÜLLER, 1987, p. 2).

## AS POSIÇÕES DE CONTROLE

‘As Posições de Controle’ é o segundo capítulo do livro “Eutonia e Relaxamento”, de G. Brieghel & Muller, traduzido do francês e publicado em 1987 pela editora Manole, em São Paulo. É um texto com 46 páginas que possibilita entender, exemplificar e como realizar as posições para a melhora do corpo. Além de trazer séries prontas e distintas no final.

Na obra, a autora busca demonstrar que cada controle tem o intuito de saber como estão as extensões do corpo, de localizar as tensões e como retirá-las utilizando o processo da consciência

e concentração. Deve ser feito lentamente pela própria pessoa e com o relaxamento, pois se as dores e sensações de incomodo permanecem a posição deve ser mudada ou parada. No decorrer da leitura existem diversos exemplos, em cada processo, com figuras e descrições demonstrando em qual parte do corpo é o foco, o que é algo extremamente importante para a compreensão e desenvolvimento.

Realizar essas posições de forma direta pode ser extremamente complicado, por conta do grau de tensão que acaba retirando o relaxamento e trazendo consequências negativas. Diante disso, umas das possibilidades é preparar o corpo com movimentos passivos, que são uteis para ajudar em cada posição, de forma consciente e não mecânica. Outra forma são as posições preliminares, um trabalho progressivo, permanecendo no local até uma melhora. Ou seja, o ser humano pode trabalhar de forma direta ou por graus e isso vai depender de como o corpo está.

Um aspecto importante é que o objetivo é usar uma posição para uma dificuldade, não tendo várias, pois deve ser um instrumento de pesquisa. Primeiramente precisa procurar o centro doloroso e observar com muita atenção, não evitando, mas invadir e penetrar com o relaxamento fazendo com que a tensão desapareça. Por isso, a consciência do que está realizando e a concentração são tão importantes para o desenrolar. Além disso é interessante observar que a idade não é o foco, mas o estado das tensões e que a duração média é de no mínimo 3 e máximo 5 minutos.

É uma parte do livro extremamente importante e interessante, principalmente no século XXI. Com advento das tecnologias e revoluções o tempo começou a ser direcionado para outros fatores, o corpo sendo deixado de lado. A obra possibilita uma compreensão clara e objetiva de como cada ser individualmente pode, com a atenção, cuidar de si mesmo. Porém muitas vezes é preferível fingir que certo incômodo não existe e isso não pode persistir, mas deve ser observado e dominado.

## ESTUDO DO MOVIMENTO

O módulo dois é uma introdução da teoria de Laban, dos conceitos. Dividido em quatro tópicos: a Corêutica, a Eucinéctica, o Gráfico dos Fatores do Movimento e Ações Básicas e por último a Combinação de dois fatores.

O primeiro tópico foi palco para a realização dos exercícios 1 e 2 da tarefa. Ele contém explicações sobre a cinesfera, os 27 pontos de orientação espacial, níveis, planos e os movimentos gestuais e posturais. Foi agradável e curioso, pois normalmente remetia planos e níveis como iguais, porém aprendi que são diferentes e não sabia da existência dos 27 pontos.

Os níveis são divididos em baixo, médio e alto. O primeiro no chão, o segundo sentado ou levantando e o terceiro em pé, cada um com uma diferença de quantidade de pontos de apoios. Já os planos são três, o vertical com a direção principal cima e baixo (secundário: lado/ lado), o horizontal que é lado e lado (secundário: frente/atrás) e o sagital frente e atrás (secundário: cima/baixo). Baseando-se nisso realizei uma sequência de movimentos com as variações e foi uma movimentação contínua com o uso da concentração, foco no interior, densidade e leveza.

As projeções dos 27 pontos de orientação espacial têm as características frente, lado e trás. Durante a exploração criei arquiteturas que necessitaram de atenção, cuidado e controle, além de analisar se existia tensões e qual era o local. O maior empecilho foi o espaço, pois deixou precária a exploração e como tenho braço torto as arquiteturas não ficavam retas, mas compreendi o propósito e foi interessante.

No tópico 2 foi trabalhado sobre a fluência, espaço, peso e tempo. Quando dominadas, respectivamente, elas exercem a precisão, atenção, intensão e decisão e são estágios de uma preparação do interior para o exterior. As duas primeiras são do plano horizontal, a terceira vertical e a última sagital. Duas tabelas estiveram apresentando esquemas, nos quais achei ideais para a compreensão e uma facilidade no entendimento.

O terceiro tópico demonstra o gráfico dos fatores do movimento e ações básicas. No gráfico é observado que o peso pode ser leve ou firme, o espaço flexível ou direto, fluência livre ou controlada e tempo rápido ou sustentado. Em seguida têm os exemplos das ações e foi a partir do estudo delas que montei o terceiro exercício, desenhar cada uma.

Observava cada ação e fazia as explorações. Sentia diversas forças e densidades, em dife

rentes partes, depois começava a realizar os traços dos desenhos. O sentir no socar foi nas mãos, no cotovelo do braço que ficou diminuído e nos pés e foi uma sensação de firmeza e densidade. Talhar esteve nos braços e pés, algo muito preciso e forte. Com o pontuar foi no pé elevado e nas mãos e existiu uma densidade, foco e equilíbrio. No sacudir ficou nas pernas, pés, braços e mãos, resultou em muita tremedeira, balanço e movimento livre. Pressionar foi na flexão das pernas, nas mãos e pés, uma força oposta foi sentida com o trabalho da imaginação e era pesada. O torcer foi em todo o corpo e foi uma sensação de ser exprimida. No deslizar esteve nos braços, pernas e mãos, nesse caso senti uma tensão nas pernas e densidade, já nos braços leveza. O flutuar ficou nos joelhos, pernas, mãos e braços e foi relaxante e preciso.

O tópico 4 trabalhou com a combinação de dois fatores, que é uma ação indireta ou abstrata. Existem seis: Peso e Fluência (sonhador/onírico; o quê e como), Espaço e Tempo (alerta/acordado; onde e quando), Peso e Tempo (rítmico/telúrico/ligado à terra; o quê e quando), Espaço e Fluência (visionário/remoto; onde e como), Peso e Espaço (estabilidade; o quê e onde); Fluência e Tempo (mobilidade/adaptabilidade; como e quando). Foi o momento que mais me causou confusão do módulo, pois achei muito subjetivo e requer muita atenção. Trabalhar as combinações com personagens, distintos, pode ajudar. No exercício 4 era pra realizar uma observação e definir uma combinação de dois fatores para cada imagem.

Respostas: 1) Peso e Fluência/ 2) Peso e Espaço/ 3) Espaço e Fluência/ 4) Fluência e Tempo/ 5) Peso e Tempo.

O módulo foi tranquilo, livre e leve. Enquanto estudava ficava muito empolgada e curiosa com o que viria a seguir, porque nunca tinha estudado Laban de uma forma mais profunda. Foi extremamente satisfatório, pois a forma como foi montado, distribuído e dividido era cativante e não cansativo. Apesar de ser pequeno, comparado ao primeiro, foi um estudo do movimento com muito conhecimento e interessante.

## ESTUDO DA EXPRESSIVIDADE

O módulo 3 é constituído por estudos individuais e a prática com as movimentações sobre cada fator. Dividido em quatro partes: fluência, espaço, peso e tempo. Além disso, foi trabalhado a dansintersemiotização.

O primeiro tópico foi sobre a fluência, que é ligada ao sentimento e como se move. Para ter é preciso desenvolver artifícios de preparo automáticos e menos consciente. Quando se conecta com a sensação corporal é gerada uma movimentação fluente. Existem dois tipos, a livre e a controlada. Na livre existe uma liberdade continua, já na controlada não tem a continuidade. Foi complicado entender, pois quando estudei os vídeos não estavam sendo liberados e tive que aprender por outros meios. Depois foi arrumado e consegui ter clareza sobre o assunto, tanto que observei que era mais fácil do que pensava.

O espaço informa onde ocorre o movimento. Dividido entre flexível e o direto, que vai do mais focado ao menos. Quando se realiza o direcionado tem um foco, sei em qual local se inicia e termina e a propensão é ser reto. O flexível tem vários focos, multifocado e propenso a ser circular e indireto. A atitude interna é a atenção ao movimento. Tentei realizar de uma forma em que os tipos fossem visíveis, no flexível tendo essa variação e no direto o trabalho das marcações e pensando no foco. Foi um exercício que a atenção foi muito importante para entender.

No terceiro tópico foi trabalhado o peso, que é ligado com a matéria e o que se move. O tipo leve é menos intenso, como o próprio nome diz é algo leve. O peso firme contém mais intensidade, densidade e força. Quando realizei os exercícios foi interessante observar como o meu corpo fica diverso nesse fator, quando trabalhei com o leve me sentia como uma pluma, já no firme pensava nos lutadores de sumô e no avatar. A atitude interna, que é a intensidade, me ajudou a ter como a palavra-chave para diferenciar os dois tipos na execução.

A última parte foi o tempo, ligado com a grau de operacionalidade do movimento e quando. A decisão é a atitude interna. O tempo rápido são várias ações, urgente e ações rápidas, diferente do sustentado que é extremamente lento e sem urgência. Realizando o primeiro cheguei até a perder o folego, pelas diversas ações e no lento tive que me concentrar para realizar. Nesse tema eu tive



uma facilidade em comparação aos outros, por conta de velocidade, pois nos outros tópicos estava tendo dificuldade em realizar as atividades, porque estavam rápidas e não era o foco, mas fui praticando.

Ademais, dentro dos tópicos do espaço, peso e tempo constava a atividade dansintersemiotize. Inicialmente não tinha compreendido o que significava essa palavra e foi difícil colocar os conceitos dos textos, porque alguns eram grandes e tinham muitas informações. Todavia foi interessante fazer essas criações, porque ajudaram a fixar os fatores e me preparou para a dança final.

A atividade avaliativa era vídeo do exercício de dansintersemiotização. Era a criação de uma dança dos elementos da natureza, que podia ser quantos quisesse, e um poema dessa observação.

A primeira coisa que pensei, na realização, foi em como sentia esses elementos e partindo disso a água e o ar foram os que chamaram a minha atenção, pela fluidez da primeira e a leveza da segunda. Depois verifiquei que trabalhar com o ar não seria tão difícil, pois queria focar em algo que pudesse ser um desafio, além do ambiente que não ajudou. Então o elemento escolhido foi a água.

A primeira coisa que realizei foi assistir exemplos de danças dos elementos e pesquisar sobre. Achei interessante e diferente que muito sobre esse tema resultava na dança do ventre. Segundo Ju Marconato, que escreveu no site Central Dança do Ventre, a dominação dos elementos pode ajudar na relação com o público, a presença que pode ter no palco, o preenchimento do espaço e a interligação e quantidade em que os elementos podem estar na existência e na dança. O elemento água é ligado a celebração da vida, é quando a dançarina interage com os espectadores de forma alegre, como o fluir da água (MARCONATO).

Observando notei que as dançarinas utilizam muito os braços, as mãos e a cintura. De uma forma contínua e fluída, não precisando de muito espaço. Decidi que também utilizaria essas características na criação da minha dança, na qual percebi todos os fatores que estudei e principalmente o peso, pois alguns movimentos me lembraram o avatar e a Dança Havaiana, Hula. Foi divertido e desafiador, porque tinha que ficar pensando na fluência, na câmera, no espaço e como era transmitido e nas sensações que borbulhavam no meu interior. O poema foi realizado pensando em como a água chega ao meu ser e como a compreendo. Algo essencial, necessário, de diferentes tamanhos e a qual não posso viver.

Em seguida, partindo do meu local, que é pequeno, pensei em construir uma estética para contribuir com o visual da dança. O primeiro passo foi escolher o ambiente, que é o lado esquerdo do meu quarto e praticamente todo branco, mas com o chão marrom. Logo fui decidir as roupas, pensei em algo leve e que fosse azul, para contrastar com o local, e que lembrasse o elemento, ficou um vestido e uma espécie de camiseta brilhosa, de outro tom, por cima para tentar lembrar uma roupa de bailarina. Depois foquei em construir uma maquiagem que lembrasse o mar e um lago. Decidi que ficaria descalça para ter uma conexão melhor com o chão e a dança e ficaria com os cabelos molhados, para lembrar o elemento. Por último decidi que gravaria em dois ângulos, para ter uma movimentação de detalhes, e que usaria uma iluminação lateral e em baixo para focar no movimento e ter sombras.

A expressão muitas vezes é vista de uma forma única e pequena, porém são de diferentes formas e espaços. Durante os vídeos de referência observei o quão expressivos podemos ser e de formas tão peculiares, por exemplo, a forma como se levanta os pés, as inclinações dos corpos, as múltiplas máscaras faciais que podem ser demonstradas. Os gestos parecem surgir do interior da alma e do mais íntimo, o que ocasiona características tão próprias.

O módulo teve muita prática e novos aprendizados. A forma como foi construído e planejado fez com que o conteúdo ficasse fixado, não apenas na mente, mas no corpo. A configuração ajudou a ter um ritmo crescente juntando os assuntos para o vídeo final. Foi um estudo desafiador, mas com muito conhecimento.

Figura 1: Dança Água



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi um semestre com muitos aprendizados e descobertas. Encontrei no corpo várias formas e explorações, porque é com ele que conseguimos nos expressar, locomover, guiar e viver. Conhecer sobre os princípios da Eutonia e de Laban foi decisivo nessa jornada, pois consegui criar um plano de aquecimento, incrível, que não necessita de muito espaço e trabalhar e saber diferentes conceitos, que normalmente são usáveis no teatro. A metodologia também foi outro fator dominante, pois proporciona uma fixação de cada conteúdo, além da possibilidade de rever o que foi aprendido e de uma interação com os alunos, pelo fórum. Esses novos saberes vão ser um guiar e uma base para a minha jornada.

## REFERÊNCIAS

- GUNNA, Müller. Eutonia e Relaxamento. São Paulo: Manole, 1987.
- EUTONIA e Relaxamento. Traça Livraria e Sebo, 2000. Disponível em: < <https://www.traca.com.br/livro/1254513/eutonia-relaxamento/> >. Acesso em: 26 fev. 2021.
- SILVA, Soraia. tópico 2- posições de controle. Aprender 3, 2021. Disponível em: < <https://aprender3.unb.br/mod/page/view.php?id=184550> >. Acesso em: 26 fev. 2021.
- SILVA, Soraia. Tópico 3- Aplicação de um procedimento sistemático de aquecimento corporal. Aprender 3, 2021. Disponível em: < <https://aprender3.unb.br/mod/page/view.php?id=184554> >. Acesso em: 26 fev. 2021.
- SILVA, Soraia. Módulo 2- Estudo do Movimento. Aprender 3, 2021. Disponível em: < <https://aprender3.unb.br/course/view.php?id=5668#section-2> >. Acesso em: 26 mar. 2021.
- SILVA, Soraia. Módulo 3: Estudo da Expressividade. Aprender 3, 2021. Disponível em: < <https://aprender3.unb.br/course/view.php?id=5668#section-3> >. Acesso em: 06 de maio. de 2021.
- MARCONATO, Ju. Os 4 elementos da natureza associados à dança do ventre. Central Dança Do Ventre. Disponível em: < <https://www.centraldancadoventre.com.br/publicacoes/artigos/26/os-4-elementos-da-natureza-associados-a-danca-do-ventre/824> >. Acesso em: 06 de maio. de 2021.
- MAQUIAGEM ARTÍSTICA: ELEMENTO ÁGUA artistic makeup water element beauty diy. [S. l.: s. n.], 2020. 1 vídeo (3 min). Publicado pelo canal CarolMakeUp. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=N-z-DuM8E0c&ab\\_channel=CarolMakeUp](https://www.youtube.com/watch?v=N-z-DuM8E0c&ab_channel=CarolMakeUp). Acesso em: 23 abril 2020.





Esse livro foi composto em Adobe InDesign CC 2015 e impresso no papel sistema offset, sobre o papel offset 75g/m, com capa em papel cartão supremo 250 g/m.











Esse livro *Alquimias do Movimento: XI Mexido*, contém artigos que reverberam as pesquisas apresentadas no evento homônimo e é resultado de reflexões teórico/práticas realizadas durante a disciplina *Movimento e Linguagem 2* ofertada para a graduação do Departamento de Artes Cênicas CEN/UnB e disciplina TEAC 01 - turma 6 autointitulada de Técnicas Experimentais Tecnológicas em Situação de Solidão no segundo semestre de 2020.

Ele tem um caráter experimental, pois juntamente lida com recortes dos processos de pesquisa de cada um dos envolvidos com a disciplina. Nesse sentido, toda a responsabilidade sobre a elaboração do texto, formatação e uso de imagens está sob a responsabilidade dos mesmos. O livro apresenta um exercício (com todos os acertos e erros) técnico, estético e ético para aqueles que se aventuram na arte da criação cênica. Soraia Maria Silva