



revista
brasileira
de estudos
em
dança



Encontros entre práticas: Bartenieff FundamentalsSM e Body-Mind CenteringSM

Encounters between practices: Bartenieff FundamentalsSM and Body-Mind CenteringSM

Lilian Freitas Vilela (UNESP)

VILELA, Lilian Freitas. Encontros entre práticas: Bartenieff FundamentalSM e Body-Mind CenteringSM. **Revista Brasileira de Estudos em Dança**, ano 01, n. 02, p. 85-102, 2022.

RESUMO

Este artigo aborda um encontro entre duas linhagens somáticas influenciadoras da dança: Sistema Laban-Bartenieff e Body-Mind CenteringSM (BMCSM), ou, mais especificamente, os Fundamentos propostos por Bartenieff e os princípios dos Padrões Neurocelulares Básicos (PNB), segundo Bonnie Bainbridge Cohen. Nas duas linhagens existe a indicação de reviver as fases de desenvolvimento do movimento humano como estratégia de reorganização da conectividade corporal para desfazer bloqueios, automatismos e como suporte nas elaborações criativas de movimentos. As duas abordagens influenciaram e continuam alimentando mudanças nos modos de ensinar e criar danças. Neste trabalho, partilho uma narrativa somática construída por certos princípios conectivos deste vasto campo experienciado a partir de enunciados (imaginação guiada) e sequências prévias de movimento orientadas pelas duas abordagens. A narrativa indica processos em elo, de movimentos internos até mudanças de forma no espaço, do chão até a locomoção, em conexões com as Cinesferas (interna, pessoal e exterior), na partilha integrada entre corpo e ambiente.

PALAVRAS-CHAVE: Bartenieff FundamentalsSM; Body-Mind CenteringSM; dança; prática somática; narrativa somática.

ABSTRACT

This paper discusses the meeting between two somatic lineages in dance practice: Laban-Bartenieff System and Body-Mind CenteringSM, or more specifically, the Fundamentals proposed by Bartenieff and the principles of the Basic Neurocellular Patterns, according to Bonnie Bainbridge Cohen. In both lineages there is an indication to relive the developmental phases as a strategy to reorganize the body connectivity to undo blockages, automatisms and to support the creative movement elaborations. Both approaches have influenced and continue to fuel changes in the ways of teaching and creating dance. In this work, I share a somatic narrative constructed by certain connective principles of this vast field experienced from utterances (guided imagination) and previous movement sequences guided by the two approaches. The narrative indicates linked processes, from internal movements to transitions of form in space, from the floor to locomotion, in connections with kinespheres (internal, personal and external), in the integrated sharing between body and environment.

KEYWORDS: Bartenieff FundamentalsSM; Body-Mind CenteringSM; dance; somatic practices; somatic narrative.

Encontros entre práticas: Bartenieff Fundamen- talsSM e Body-Mind CenteringSM

Lilian Freitas Vilela (UNESP)¹

¹ Graduada em Dança (bacharelado e licenciatura -1991), mestrado em Educação Física (1998) e doutorado em Educação (2010), todos realizados na UNICAMP- Campinas. Tem formação como Educadora do Movimento Somático no programa Body-Mind Centering (BMC) credenciado pela "The School for Body-Mind Centering (R)". Possui obras artísticas premiadas por instituições de fomento tais como: MINC, FUNARTE, SEC-SP e Sec. Cultura de Campinas. Foi consultora do programa SESI Dança, e elaborou o livro Metodologia SESI SP de Dança. É artista, pesquisadora e audiodescritora. Desde 2015 é Professora Assistente Doutora do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP).

E-mail: lilian.f.vilela@unesp.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8446-7788>

1. Histórias conectivas entre Sistema Laban-Bartenieff e Body-Mind CenteringSM (BMCSM)

Este trabalho parte de premissas trazidas pelo campo somático para as artes da cena, mais especificamente de encontros entre princípios contidos nas práticas de Irmgard Bartenieff e Bonnie Bainbridge Cohen, inseridas em uma proposta somática não apenas para indicar procedimentos a serem realizados em aulas, mas buscar envolver modos de compreender o movimento e seu desenvolvimento em relação com outros seres e o ambiente, e se constituir assim (e porque não), uma resposta política contrária ao adestramento do corpo (e de si)².

Este estudo aborda algumas possibilidades de encontros entre duas linhagens somáticas influenciadoras nos fazeres da dança: Sistema Laban-Bartenieff e Body-Mind CenteringSM, ou mais especificamente, a categoria Corpo do Sistema Laban-Bartenieff, com os Fundamentos do Movimento propostos por Irmgard Bartenieff (Fundamentos BartenieffSM) e princípios dos Padrões Neurocelulares Básicos (PNB) contidos nos Padrões de Desenvolvimento do Movimento Humano, do BMCSM.³

Cruzamentos entre a abordagem do Body-Mind CenteringSM e do Sistema Laban-Bartenieff já ocorreram por diversas vezes através de professoras que trafegavam por estes dois campos de conhecimento. Apesar de suas especificidades, estes estudos, bem como suas práticas, dialogam com aproximações e influências mútuas. Estas características de expansão e acolhimento contidas nas duas linhagens somáticas permitem que esta comunicação

² Parte do conteúdo deste artigo integra o trabalho de finalização de curso de especialização no Sistema Laban/Bartenieff da Faculdade Angel Vianna/RJ, que versa sobre a Categoria Corpo no Sistema Laban-Bartenieff. O presente texto ainda não publicado aborda recortes e indicações que diferem do objetivo da monografia.

³ Estes dois “sistemas somáticos” permanecem vivos em atualizações e expansões do campo experiencial e teórico. Bonnie Bainbridge Cohen, com 80 anos, atualmente oferece cursos on-line e atua ininterruptamente no estudo sistemático do BMCSM desde a década de 1970, junto com colaboradores. Bartenieff faleceu em 1981, porém, o Sistema Laban-Bartenieff é também vivo e recebe contribuições e atualizações de profissionais credenciados em diferentes regiões do mundo.

seja pautada no tempo-espaço de minha experiência, com o trânsito e a porosidade imanentes aos sistemas, através de minha formação e estudos realizados no hemisfério sul, no calor do clima tropical, com água e afetos corporais em abundância durante todo o processo, elementos constituintes e estruturantes de meu aprendizado somático.

Assim, trago neste artigo alguns elementos de revisão bibliográfica e atravessamentos práticos sentidos em meu Ser corpo pela experiência conjunta e simultânea dentro das duas abordagens somáticas (BF e dos PNB/BMCSM). Finalizo com uma narrativa somática construída pelos fundamentos entrecruzados, sobrepostos e amalgamados entre os fazeres trazidos pela minha experiência nestas duas abordagens dentro de uma pesquisa de escrita a partir da prática somática⁴.

2. Irmgard Bartenieff e Bonnie Bainbridge Cohen

Irmgard Bartenieff (1900-1981) era uma dançarina alemã, que conheceu e começou a estudar com Laban aos 25 anos de idade, em Berlim. Casada com um dançarino russo judeu Michail Bartenieff, migrou para os Estados Unidos para fugir da ascensão nazista na Alemanha (BARTENIEFF, 1980). No novo país, marcado pela dança de Martha Graham, Bartenieff introduz os estudos de Labanotation. Além do suporte da teoria Labaniana, Bartenieff tinha interesse em pesquisas relacionadas com a integração corporeamente (Body-mind research) (Bartenieff, 1980). Conhece os estudos de Mabel Todd, Lulu Sweigard, Mathias Alexander, Moshe Feldenkrais, Josephine Rathbone, entre outros profissionais do campo com abordagens de consciência muscular com equilíbrio entre relaxamento e ação através de exercícios meditativos ou de consciência sensorial.

⁴ Sou também audiodescritora na área de dança com experiência em construção de roteiros de audiodescrição para espetáculos de dança. Além da análise de movimentos, reflito sobre a escuta de movimentos não vinculada exclusivamente pela descrição externa dos movimentos, mas pela descrição dos impulsos internos e moventes, da intencionalidade que provoca o mover e seus processos. A indicação é para escutar o que faz mover e não os rastros visíveis deixados pelo movimento.

Por volta nos anos 1940, Bartenieff começou a trabalhar na área de reabilitação motora pela procura por abordagens corporais de recuperação da funcionalidade do movimento pela grande epidemia de poliomielite nos Estados Unidos. Sua ação intensificada neste período na área da saúde, com o trabalho como terapeuta corporal, sempre esteve conectada e imbricada com a arte do movimento e a dança. Por ser bailarina, seus estudos com facilitação de movimentos na recuperação de pacientes eram influenciados pela expressão e composição de movimentos.

Nos exercícios de Bartenieff, as atividades básicas do corpo são deitar, sentar, engatinhar, ajoelhar, ficar em pé e andar. A locomoção é construída em todos os níveis precedentes, desde a posição deitada até ficar em pé. A locomoção gradualmente assume orientação com o espaço externo, em várias direções, e em relação ao meio ambiente.

Em suas aulas, Irmgard organizava os exercícios básicos para permitir o retorno à locomoção desenvolvidos nas duas correntes: concentração e consciência do corpo na pausa (sem movimento) e a consciência cinestésica levando ao movimento⁵ (BARTENIEFF, 1977). O que apresenta relações com um dos grandes temas do Sistema Laban/Bartenieff: Mobilidade/Estabilidade. Nos exercícios propostos por Bartenieff, existiam indicações de pausas, transições e ação, com orientação em bases anatômicas e referências em músculos e marcos ósseos do corpo.

Inicialmente parte das propostas de exercícios eram designadas como *Corretivos (Correctives)* e depois organizadas como *Bartenieff Fundamentals Exercises*. Por isso, Bartenieff é considerada uma pioneira na criação de uma abordagem somática própria, os Bartenieff FundamentalsSM (BF) traduzidos para o português como *Fundamentos BartenieffSM*. Segundo Eddy (2018), Irmgard faz parte da 1ª geração de criadores somáticos e sua formação como dançarina, fisioterapeuta (com estudos em biomecânica, neu-

⁵ No original: "Two main streams thus developed here: a) methods of concentration and awareness of the body in the motionless state and b) methods of kinesthetic awareness leading into movement." (Bartenieff, 1977, p. 1. Tradução nossa).

rofisiologia, ortopedia e dissecação anatômica), bem como conhecedora em profundidade da Arte do Movimento proposta por Laban, mostram referências para que possamos compreender sua abordagem somática.

Bartenieff apresentava a habilidade de ligar as contribuições teóricas da fisiologia do exercício e do desenvolvimento do movimento com alguns conceitos da teoria de Laban, traçando paralelos entre os campos de estudo do movimento. Para ela, o conhecimento anatômico não fornecia a descrição completa da experiência de movimento (omitindo algumas conexões sensorio motoras e integração de padrões completos). Propunha formas de ensinar com referências no suporte muscular interno, nos marcos ósseos e a partir de conceitos de Effort-Shape (Esforço-Forma⁶) pois, para ela, os conceitos Labanianos⁷ poderiam traduzir as realizações anatômicas funcionalmente "corretas" em imagens que evocariam a realização do movimento adequado e expressivamente convincente.

Assim, Bartenieff não apenas divulgou os ensinamentos de Laban nos Estados Unidos, como também contribuiu qualitativamente na ampliação do campo Labaniano. Como indica Fernandes (2010), a "obra de Bartenieff criou ainda mais uma categoria – além do Esforço, Forma e Espaço- denominando-a Corpo". Esta categoria está presente dentro do Sistema Laban-Bartenieff e é difundida pela formação do LIMS (Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies) em Nova York, Instituto fundado por ela em 1978⁸, e disseminado em outras escolas internacionais derivadas desta linhagem. Assim, dentro do campo Labaniano como é proposto pelo

⁶ Depois esta categoria foi separada em duas: *Effort* e *Shape*. *Effort* foi traduzido para o português inicialmente como *Esforço* (LABAN, 1978). O termo utilizado no Laban Center em Londres é *Dynamics*, e Dinâmicas também é utilizado no Brasil por alguns estudiosos. Fernandes (2006) depois utiliza o termo Expressividade e mais recentemente, Impulso.

⁷ Laban trazia um legado de estudos nas áreas de Eucinetica, das qualidades dinâmicas do movimento (com os fatores de fluxo, tempo, peso e espaço/foco) e da Corêutica, com estudo minucioso sobre o espaço dinâmico (incluindo dimensões, planos, diagonais, percursos, entre outros). Acrescido ao material da Eucinetica, Warren Lamb desenvolve o conceito de Forma, com a categoria *Effort-Shape*.

⁸ Em Nova York, no ano de 1965, Bartenieff torna-se membro do Dance Notation Bureau e, anos depois, funda o Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies (LIMS).

LIMS em Nova Iorque, os estudos de Bartenieff fundamentam a Categoria denominada Corpo no Sistema.

A expansão do trabalho de Bartenieff para a comunidade da dança nos EUA e na Europa trouxe importantes contribuições para procedimentos e exercícios de aula, ficando a dança contemporânea marcada pela posição corporal sugerida por ela de “um grande X” no chão, com conexão corporal pela irradiação central, mesmo que muitos professores não tenham conhecimento concreto dessa influência inicial (EDDY, 2018).

Bonnie Bainbridge Cohen (1941-) nasceu em uma família de artistas. Seus pais trabalhavam na companhia itinerante circense *Ringling Bros. e Barnum & Bailey Circus*, anunciada como “o maior espetáculo da Terra”. Sua mãe era dançarina, o que a possibilitou “dançar antes mesmo de saber andar”⁹ (JOHNSON, 1977 apud PEES, 2016). Desde pequena viajava com o circo e convivia com pessoas com habilidades incomuns e modos diferenciados de viver, o que a fez “crescer acreditando que o extraordinário seria normal” pois “a magia do circo fazia com que nada pudesse parecer impossível”. (MILLER; ETHRIDGE; MORGAN, 2011, p. 401). “Estavam sempre dançando”, como relata Bainbridge Cohen, assim, suas aulas de dança começaram aos três anos de idade, antes mesmo que começasse a falar¹⁰.

Sua conexão com o ensino do movimento começou ainda na juventude; com apenas 16 anos foi voluntária em um projeto para ensinar dança para crianças com paralisia cerebral, estando a dança e as práticas de movimento sempre presentes em sua vida e integradas aos processos terapêuticos. (STRAZZA-CAPPA, 2012; EDDY, 2018).

Bainbridge Cohen se formou em Terapia ocupacional na *The Ohio State University*. Estudou Dançaterapia com Marion Chace, Labanotation no *Dance Notation Bureau* e *Análise Laban*

⁹ Em referência ao movimento intrauterino como uma dança, a qual Bainbridge Cohen pode vivenciar dentro da barriga de sua mãe antes do nascimento. “Uma dança permeada pelo toque que o líquido amniótico e o movimento da mãe exercem no bebê e que favorece o encontro de dançar e ser dançado, tocar e ser tocado, mover e ser movido” (PEES, 2016, 84).

¹⁰ Bonnie Bainbridge Cohen constantemente diz que a sua primeira linguagem foi a linguagem do movimento e que nunca foi muito boa com as palavras.

de Movimento (CMA) no Laban Institute of Movement Studies, em Nova York, no programa criado por Irmgard Bartenieff, tendo estudado com Bartenieff antes e durante o programa. (MILLER; ETHRIDGE; MORGAN, 2011; EDDY, 2018).

Também possui diversos estudos na área do movimento, dança e saúde, tais como certificação em *Kestenberg Movement Profiler* de Judith Kestenberg, como Terapeuta do Neurodesenvolvimento pelo método Bobath, estudou *Action Profiling* com Warren Lamb e Ellen Goldman, yoga com Yogi Ramira e dança com Pauline de Groot, Jim Tyler, Mieko Fugi e Eric Hawkins, que a introduziu no tema de mover sem esforço e “a arte de fazer sem fazer” (MILLER; ETHRIDGE; MORGAN, 2011; PEES, 2016). Com Hawkins (1965-1975), teve contato com a Ideokinesis e, por meio desse estudo, “passou a fazer uso da técnica de imagem guiada para propiciar uma expressão ou criar um movimento” (PEES, 2016, p. 87). Tanto para Hawkins quanto para Bainbridge Cohen, o papel do professor era o de ajudar os estudantes a descobrirem por si mesmos através da experiência corporal singular.

Também estudou *Terapia Craniosacral e Zero Balancing*. E, com seu marido Len Cohen, ambos influenciados pela Meditação Zen, morou no Japão, onde praticou Aikido e teve contato com medicina oriental, Tai Chi Chuan e *Katsugen-undo*¹¹. De volta aos Estados Unidos, junto com Len e seu primeiro filho, integra as experiências variadas entre abordagens, métodos e técnicas corporais, ocidentais e orientais, funda a School for Body-Mind CenteringSM e nomeia sua abordagem somática como Body-Mind CenteringSM ou BMCSM.

Segundo Eddy (2018), Bainbridge Cohen faz parte da 2ª geração de criadores somáticos, com estudos provenientes da dança, da terapia ocupacional, artes, anatomia ocidental e medicina oriental, psicologia, filosofia e outras fontes; com lente ampla de referências que nos permite refletir sobre a abrangência de sua abordagem somática. Artisticamente, Bonnie influenciou diretamente a elaboração das bases da pesquisa do Contato-Improvisação, foi professora em festivais de dança, institutos e ofereceu

¹¹ Método de movimento automático desenvolvido por Haruchika Noguchi, fundador do Setai.

cursos em departamentos de dança em Faculdades nos Estados Unidos. A criação do sistema somático BMCSM tem influenciado muitos procedimentos na relação ensino aprendizagem da dança, bem como na criação artística e na área acadêmica.

O estudo do BMCSM abarca o aprendizado cognitivo e experimental dos variados sistemas corporais, estuda os sentidos, a dinâmica de percepção, respiração e vocalização, inclui atenção para as estruturas celulares e subcelulares, embriologia, desenvolvimento ontogenético, padrões neurocelulares de desenvolvimento do movimento unidos com a arte do toque e da repadronização. Apoiado na anatomia experiencial, existe uma tríade de procedimentos de estudos no BMCSM, que consiste em visualização, somatização e corporalização¹². Estes procedimentos podem ser sequenciados, alternados, cíclicos e até sobrepostos.

O primeiro procedimento, visualização ou *imaginação guiada* (PEES, 2016), é o processo de imaginar aspectos do corpo e informar que ele existe. Existe um guia deste processo que é a visão cinestésica interior (BAINBRIDGE COHEN, 2015)¹³.

Até hoje, aos 80 anos, Bainbridge Cohen atua ininterruptamente no estudo sistemático do BMCSM, e declara as contribuições recebidas por uma equipe de profissionais professores, estudantes, colaboradores e apoiadores na organização complexa dos materiais dos sistemas corporais, embriologia e padrões do desenvolvimento do movimento humano. De tempos em tempos, novas descobertas são acrescentadas ao material do BMCSM. Do mesmo modo, dentro do Sistema Laban-Bartenieff também existe expansão constante.

O encontro entre princípios do Body-Mind CenteringSM e o Sistema Laban-Bartenieff pode ter existido desde cedo, com as experiências compartilhadas entre Bainbridge Cohen e Bartenieff em

¹² A palavra em inglês *Embodiment* pode ter diferentes traduções em português tais como incorporação, corporificação, encarnação, encorpamento e corporalização. Adoto a última opção, a partir de Queiroz (2013).

¹³ Somente adentrarei neste primeiro procedimento pois relaciona-se diretamente com a indicação de proposição pedagógica a que ensaio uma experiência neste texto, a de construir experiência somática pela imaginação guiada, mas neste caso, uma experimentação auditiva pela narrativa somática, uma pequena variação da "Visualização" proposta por Bonnie para "Audição".

seu convívio e pesquisas práticas em Nova Iorque. Este contato foi potencializado por profissionais da dança que realizaram formações e estudos nas duas abordagens, o que permitiu reverberações em ambos.

No material do curso de formação de BMC^{SM14} existem vocabulários e indicações Labanianas e, dentro do Sistema Laban/Bartenieff, encontramos algumas nomenclaturas e referências somáticas oriundas do BMCSM. Nestas contribuições mútuas podemos perceber a atuação de profissionais, como Peggy Hackney, Martha Eddy, Ellen Goldman, Sharna Traver-Smith, que estudaram e trabalharam com influências de ambos os sistemas (EDDY, 2018)¹⁵.

O interesse do estudo por ambos os materiais é despertado pela comunhão de áreas que as criadoras agregam. Ambas, Bainbridge Cohen e Bartenieff atuaram profissionalmente com o ensino de dança e também na área da saúde, em simultaneidade e alternâncias, com dedicação profunda aos estudos do corpo em movimento, auxiliando processos de criação artística e cura.

3. Encontros entre BFs e PNBs

Bartenieff destacava em seus fundamentos as atividades básicas nas transições das ações de deitar para sentar, engatinhar, ajoelhar, ficar em pé e andar como base de todo treinamento cor-

¹⁴ A formação na Abordagem Somática BMCSM envolve a realização de vários módulos com temas específicos envolvendo cada um dos sistemas corporais, o desenvolvimento ontogenético, os padrões Neurocelulares básico, sentidos e percepção, entre outros. Cada módulo do curso formativo contém materiais de estudo e pesquisa organizados como Manuais por Bainbridge Cohen. No Brasil possuímos a formação como - Educador do movimento Somático (SME do BMC), a qual realizei de 2013 a 2015, o material em português foi traduzido por Adriana Almeida Pees.

¹⁵ Peggy Hackney escreveu o livro *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals* após sua formação em BMCSM e nele escreve nomenclaturas como espinal, homólogo e homolateral e contralateral (Hackney 2002, p.8) usadas por Bainbridge Cohen. Martha Eddy (2019) declara que muitas vezes Peggy mistura os dois sistemas. Segundo WAHL (2019, p. 31), Peggy explica em e-mail para Helen Walkley em 2014, compartilhado com a autora que, como parte da linhagem de Bartenieff, Peggy sentia que poderia usar estes termos, pois eles eram mais compreensíveis para iniciantes e que estes eram usados para descrever movimentos em adultos e não somente no desenvolvimento infantil.

poral (1977, 1980). A indicação de exercícios na abordagem somática *Fundamentos Bartenieff*SM passa por estas posições de base, e juntamente com os conceitos Labanianos são parte dos princípios contidos nos exercícios propostos por ela. Como bailarina, Irmgard organizava exercícios com concentração e consciência do corpo na pausa e a consciência cinestésica levando ao movimento, com relações entre estabilidade e mobilidade, sempre influenciada pela intencionalidade e expressividade dos movimentos. (Bartenieff, 1974).

Segundo Hackney (2002), os *Fundamentos Bartenieff*SM constituem uma abordagem corporal que lida com os padrões de conexões no corpo de acordo com princípios do movimento eficiente dentro de um contexto que encoraja a expressão pessoal e o envolvimento pleno da pessoa em seus aspectos psicofísicos. Assim, o estudo dos *Fundamentos* traz facilidade para o aprendizado da linguagem complexa do movimento, oferecendo possibilidades para que os movedores (bailarinos, artistas da cena, atletas, esportistas, ...) ampliem suas possibilidades de movimentos ao dominar os padrões conectivos, aprendendo a combiná-los, e dando atenção para as transições entre as principais realizações no movimento.

Para esta autora, uma faceta interessante nos Fundamentos é sua relação direta com o trabalho de Análise do Movimento Laban. Isso inclui o reconhecimento de que o movimento contém uma dinâmica e forma que são atitudinais. Os exercícios possuem intenção e caminho espacial e podem ser conduzidos pela teoria de Laban. Nos Fundamentos, pode-se entrar em movimento a partir de qualquer uma dessas perspectivas: ou pelos aspectos anatômicos ou por conceitos Labanianos.

Nos exercícios e na proposta educacional criada nos Fundamentos BartenieffSM ¹⁶, podemos destacar princípios de regência do movimento humano: os marcos ósseos, a rotação gradual (ritmo escápulo-umeral, pélvico-femural), a dinâmica postural, as correntes cinéticas, o suporte respiratório, o suporte muscular interno, o

¹⁶ Baseados nos materiais escritos da própria criadora (BARTENIEFF, 1977, 1980) e também das pesquisadoras-dançarinas Hackney (2002) e Fernandes (2006).

contrapeso, a iniciação e o sequenciamento de movimentos, a intenção espacial, suporte dos elementos de impulso/esforço (Effort), a transferência de peso para locomoção, os padrões de desenvolvimento e as organizações corporais.

Dentro dos Fundamentos BartenieffSM existem atualmente seis padrões de organização corporal¹⁷ trazidos para o meio da dança por indicações nos exercícios, são eles: Respiração, Conexão Centro-extremidades, Conexão Cabeça-cauda, Conexão Cima-Baixo, Conexão entre os Lados Direito-Esquerdo, e Conexão cruzada dos lados.

Peggy Hackney (2002) aponta que, nos estudos de Bartenieff, as capacidades funcionais são a base das capacidades expressivas. Ou seja, é preciso saber se mover bem e adequadamente para poder se expressar com habilidade e aptidão em variações e intensidades exigidas na atuação cênica. Para criar danças e se expressar artisticamente em movimentos, é necessário ser capaz de confiar nas bases lançadas pelos padrões de desenvolvimento do movimento. Depois dos padrões de conectividade estruturados, pode ser trabalhada a intencionalidade da expressividade em relação com a forma e qualidades de impulso percorrendo o espaço. Os padrões de desenvolvimento são estabelecidos originalmente em uma ordem e sequenciamento específico, do mais primordial à sobrevivência até os mais elaborados com integração dos anteriores.

A prática e consciência dos padrões proporcionam a organização de todo o corpo em ação, e é possível se expressar com total integração e amplo repertório. Se houve alguma restrição, bloqueio, doença ou imitação de hábitos motores inadequados durante a vida, é possível restaurar a integração e a conectividade corporal através da prática consciente para não ocorrer compensações ineficientes que perdurem e atrapalhem o desenvolvimento e a qualidade dos movimentos.

Bonnie também organiza padrões de neurodesenvolvimento trazidos para o campo da dança, agregados com outros re-

¹⁷ Eram originalmente 4 padrões e, após contribuições de Peggy Hackney e Martha Eddy, foram acrescidos os dois primeiros.

ferenciais por seus estudos e a partir do empirismo de sua investigação somática. No BMCSM, os Padrões Neurocelulares Básicos (PNB) constituem nosso vocabulário de movimentos, são relacionados neurologicamente com o desenvolvimento ontogenético (ser humano) e também com o desenvolvimento filogenético (animais), conectando-nos com o meio ambiente aquático e terrestre, abrindo para uma cosmologia “não antropocêntrica”, no meu ponto de vista¹⁸. Atualmente, são dezenove padrões neurocelulares de desenvolvimento, sendo sete correspondentes ao movimento dos pré-vertebrados (vibração, respiração celular, esponja (absorção), pulsação, irradiação umbilical, *Mouthing-analling*¹⁹ e pré-espinal) e doze correspondentes aos padrões vertebrados e seus desdobramentos (espinal, homólogo, homolateral e contralateral) em uma combinação de iniciação e sequenciamento nos dois subpadrões *Ceder & Empurrar* e *Alcançar & Trazer* (para si) (BAINBRIDGE COHEN, 2018).

Bonnie aponta que experiências com os padrões *Ceder & Empurrar* proporcionam um sentido de si e de espaço pessoal (Cinesfera). E a experiência dos padrões *Alcançar & Trazer* “mudaram o nível de percepção e proporcionaram uma transição rápida e sem esforço da posição deitada para apoio de mãos e joelhos e, do apoio das mãos e joelhos, para a verticalidade em pé” (BAINBRIDGE COHEN, 2018, p. 418, tradução nossa). Esta transição permite agregar o sentido de si trazido pelo padrão de *Ceder & Empurrar* para guiar ao espaço exterior (Cinesfera exterior) para além

¹⁸ Este assunto merece uma discussão específica acerca das relações entre humanos com outros seres e o meio ambiente dentro da experiência somática. Apesar de produzir uma digressão no tema, desejo destacar que dentro de minha experiência somática com o BMCSM, corporalizar os padrões neurocelulares pré-vertebrados me propiciou uma conexão profunda de interação e interdependência em relação aos outros seres (marinhos e aquáticos), ampliando minha experiência relacional e deslocando minha centralidade como humana na percepção de mundo vivida. Minha experiência trouxe empatia, conexão e sintonia profunda com diversas formas de existência em correlação com outros seres vivos, uma percepção não hierárquica ou dominante de nossa existência conjunta neste planeta.

¹⁹ Sem tradução para o português. Poderíamos relatar grosseiramente como um padrão de busca pela boca ou pelo ânus.

da nossa Cinesfera pessoal, ligando-nos aos outros e ao nosso ambiente.²⁰

Os Fundamentos BartenieffSM e o BMCSM possuem conexões, entre arte e cura e, em ambos existe uma indicação de reviver as fases de desenvolvimento como estratégia de reorganização da conectividade corporal para desfazer bloqueios, automatismos e para dar suporte na ampliação nas variações de elaboração criativa de movimentos. As duas abordagens influenciaram e continuam alimentando mudanças nos modos de ensinar, praticar e criar danças.

A relação do movimento interno e externo, o respeito e cuidado ao outro também é um denominador comum. As duas criadoras fazem parte de trânsitos migratórios entre culturas e são possuidoras de relações interculturais, uma característica que pode ser sentida são os entrelaçamentos de informações e fontes sobre as culturas e o movimento, também são presentes nas duas abordagens as interconexões entre o interno e externo, que podem ser decorrentes desta mobilidade de estar em um lugar e em outro, se voltar para dentro e para fora de si.

4. Narrativa somática

Na parte final desse texto, encontra-se um ensaio orientado pelo estudo nas duas abordagens somáticas dessas duas grandes dançarinas criadoras. Nos últimos anos, tenho me dedicado a adentrar nas experiências somáticas integrando os conceitos contidos nessas práticas. Finalizo este texto com uma narrativa em perspectiva somática construída pela corporalização de alguns princípios conectivos a partir de enunciados e movimentos. A narrativa indica um processo gerado a partir de imagens e ações derivadas das corporalizações organizadas em escrita como um roteiro somático de audiodescrição em dança.

A narrativa contida nesse roteiro aponta para um caminho de fruição somática na qual existe a proposta de leitura guiada pela

²⁰ Bonnie adicionou ao conceito de Cinesfera de Laban, outros dois conceitos, a Cinesfera interior, de dentro do corpo, e a Cinesfera exterior, espaço para além da Cinesfera pessoal, a qual compreende o espaço que pode ser alcançado com a extensão dos membros. (BAINBRIDGE COHEN, 2018, p. 418).

audição-imaginação²¹. O texto baseado em experiências corporalizadas é escrito para que a audição-imaginação não esteja vinculada diretamente a captar a descrição externa dos movimentos, mas apta a captar impulsos internos e moventes; não apenas o registro dos rastros visíveis, mas a intencionalidade provocadora do mover. Se desejar, indico uma leitura em voz alta, escutando as palavras e as reverberações que provocam em seu ser-corpo.

Através de minha experiência movente como artista da dança e audiodescritora proponho um diálogo imaginário entre Irmgard Bartenieff e Bonnie Bainbridge Cohen, através de minha própria experiência. São relatados processos em elo, de movimentos internos até transições de posição e forma no espaço, do chão até a locomoção, em conexões com as Cinesferas (interna, pessoal e exterior), na partilha integrada entre corpo e ambiente em busca de uma construção criativa de possibilidades para mover e dançar com consciência cinestésica com a intencionalidade de desfazer automatismos para abrir um caminho de vazão à expressividade imamente de cada ser corpo.

5. Diálogo imaginário entre Bonnie e Bartenieff ²²

Todas as nossas células sabem quem nós somos.

A vibração existe em toda parte. É o fenômeno rítmico de condensação e expansão em ondas que permeia nosso universo através da capacidade de atração ou repulsão das partículas. As cores da parede vibram, o chão vibra, meu corpo ressoa. Como você sente a vibração no seu entorno?

²¹ Esta experiência de audição da narrativa somática foi realizada durante o VII Encontro Científico Nacional da ANDA (Associação Nacional de Pesquisadores em Dança) em 2022 no Comitê Temático Somática e Prática como Pesquisa em Dança. A Reunião teve como título *Dança como insurgência e criação de outros modos de ser* e foi realizada no formato virtual (*on-line*).

²² Texto livremente criado a partir de corporalizações com os princípios contidos nas duas abordagens somáticas pela autora tratados posteriormente como material a ser narrado/lido/escutado. Neste diálogo imaginário entre Bonnie e Bartenieff, premissas dos dois sistemas são colocados em conjunto, alternadamente e sobrepostos a partir da minha experiência pessoal do mover.

Todas as células do corpo respiram, as solas dos pés respiram, a nuca, o topo da cabeça respira, o ventre respira, todo o ser respira... A respiração celular está na base do nosso estado de presença. Cresce e diminui. Alarga e estreita. Infla e murcha, na forma fluída o corpo está em conectividade com a sobrevivência. Eu vivo, você vive, nós vivemos.

No meio líquido do interior do corpo, as trocas acontecem. A força do movimento fluido interno através de minhas membranas amplia entre o interior e o exterior das células. Existe movimento dos fluídos por todo o corpo, como o fluxo e as vazantes do oceano que existem dentro de nós. No começo eram três camadas: endoderme, mesoderme e ectoderme, ou o corpo da frente, corpo do meio e corpo de trás. Assim, se inicia uma transição entre o estado de ser, de pura presença, para o estado de fazer, com a intenção de se engajar.

Surge o centro, o miolo, o umbigo que irradia para as extremidades: cabeça, cóccix, mãos e pés. O movimento pode surgir de cada uma das pontas e conectar-se através do centro. Mão direita, mão esquerda, pé direito, pé esquerdo, cabeça, cauda, umbigo formam uma estrela do mar e surge o movimento externo do corpo no espaço. O espaço se forma por dentro.

Gradualmente um eixo vertical começa a se formar, pela coluna macia da notocorda central entre os tubos digestivo e neural, caminho entre boca e ânus. Surge o desejo de alcançar pela boca, e buscar satisfação pelo impulso interno de expressão, chegam o suporte para movimentos espontâneos, emocionais e automáticos pelos padrões pré vertebrados. Chega um movimento macio, suave e flexível da coluna a partir da cabeça serpenteando em movimentos sequenciais de propulsão e ondulações que se espalham pelo corpo todo com foco interno.

No BMCSM, a busca pela centralização do corpo e da mente é um processo que se baseia na experiência: experiência de sentir, perceber e agir na descoberta de diálogos e relações entre movimentos celulares internos e expressões externas de movimento no espaço. O guia neste processo é a visão cinestésica interior. A nossa primeira língua, é o movimento.

Tanto o BMCSM quanto os Fundamentos BartenieffSM compartilham uma visão do movimento com abordagem no neurodesenvolvimento. No BMCSM, os Padrões Neurocelulares Básicos (PNB) compõem nosso vocabulário de movimento, e são uma série de movimentos que normalmente emergem e se integram durante a infância. São a fundação na qual emergem nossos movimentos; os padrões guiam nossa interação com o espaço, a gravidade e possibilitam a descoberta de nosso sentido de self e de nossa relação com os outros seres e o ambiente ao nosso entorno.

Os padrões de movimento se apresentam sequencialmente em cada um de nós, dentro de nossas histórias. Cada padrão está contido em latência nos que se seguem. Depois dos pré-vertebrados, os vertebrados: espinhal, homólogo, homolateral e contralateral. Conexões da cabeça-cauda, membros superiores e inferiores, lado direito e esquerdo, lados cruzados do corpo. Dentro de cada um estão presentes as intenções de ceder e de empurrar. Ceder a cabeça no chão e empurrá-la, ceder as pernas no chão e empurrar pelos pés. Um sentido próprio de si e de espaço pessoal se instala no estar e mover. Pausa.

Depois chegam as disposições para *alcançar e trazer de volta*. Alcançar com as mãos e trazer ao centro. Agregamos o sentido de nós mesmos e nos levamos para o espaço exterior, para uma cinesfera exterior, para além de nosso espaço pessoal, a Cinesfera pessoal, possibilitando ligarmos uns aos outros e ao nosso ambiente. Chão. Aparecem transições sem esforço da posição deitada para apoio de mãos e joelhos e, do apoio das mãos e joelhos para a verticalidade em pé. Engatinhar, ajoelhar, apoiar com firmeza. Intencionalidade no agir.

O solo é o primeiro suporte, aterrar... O ar, constitui espaço de avançar e alcançar... Gravidade e leveidade...

Junto com os padrões do desenvolvimento estão os exercícios dos *Fundamentos BartenieffSM* na experiência do corpo em movimento. Como o corpo se move? Por que o corpo se move?

Os marcos ósseos contribuem para o alinhamento dinâmico em alternância de pausa e movimento. A respiração guia transições: o corpo se abre de um grande X pelo chão para recolher a

unidade inferior. Ísquios e calcanhares em linhas imaginárias conectam o quadril aos membros inferiores, os trocânteres do fêmur conduzem ao deslocamento lateral do centro de peso com transferência para sentar, crânio e sacro-cóccix guiam para mudar os apoios de membros. Mãos deslizam pelo chão, ganham velocidade em círculos de braços e promovem um deslocamento do tronco no chão com mãos que desenham o plano horizontal da mesa com atenção, receptividade e comunicação. A conexão entre mãos e escápulas e o impulso de alcançar com as mãos projeta a intencionalidade para o espaço externo. O espaço chama, e com ele o desejo de mover para a diagonal direita-atrás-baixo. Todo o corpo se organiza dinamicamente pelo espaço.

Os exercícios básicos são realizados no chão, em um *aparentemente* simples levantar e abaixar, flexionar e estender os membros ou segmentos de membros ou tronco. Concentrados nas mudanças internas, as ações funcionais são realizadas com mínimo esforço e um espaço determinado com diagonais, eixos, planos e intenção espacial.

O corpo passa por diferentes formas variando sua relação com o espaço até chegar a locomoção, progressivamente, processualmente. Os olhos se abrem e passeiam do reconhecimento da imagem de si pelos gestos das mãos, do encontro com o peso e ação de empurrar o chão próximo, até o desejo de alcançar objetos do espaço exterior e abrir para o ambiente com sons, temperaturas e cores. Vermelho, macio, quente. Há o encontro também com o outro, e inicia uma relação. Toque. Dar e receber.

Na prática somática, somos incentivados a validar nossa experiência singular e aventurar na descoberta das inteligências auto reguladoras e de sobrevivência do Ser-Corpo. Através delas podemos perceber e atuar em mudanças e transformações. Adentrar na anatomia experimental conectada com espaço dinâmico ao redor im-pulsiona e ativa o modo de mover-ser-estar no mundo. Permite reconhecer padrões, reações e sensações integradas em estruturas organizadas pela história de vida de cada um de nós, de maneira singular, mas tecidas na rede histórica compartilhadas en-

tre todos, em cada tempo e lugar. A cada um, conhecer-se no sentir, perceber e agir abrem-se escolhas para ressignificar e transformar continuamente a existência corporal para criar, dançar e viver.

Referências:

BARTENIEFF, I.; LEWIS, D. **Body Movement**: Coping the environment. Amsterdam: Gordon and Breach Publishers, 1980.

BARTENIEFF, I. **Notes from a Course in Correctives**. New York: The Dance Notation Bureau, Inc. Third Printing/impressão xerox, 1977.

BAINBRIDGE COHEN, B. **Basic Neurocellular Patterns**: Exploring Developmental Movement. El Sobrante: Burchfield Rose Publishers, 2018.

BAINBRIDGE COHEN, B. **Sentir, perceber e agir**: educação somática pelo método Body-Mind Centering. São Paulo: Edições SESC São Paulo, 2015.

EDDY, M. **Mindful Movement**: The evolution of the Somatic Arts and Conscious Action. Chicago: The University of Chicago Press, 2017.

EDDY, M. **Uma breve história das práticas somáticas e da dança**: desenvolvimento histórico do campo da educação somática e suas relações com a dança. *Repertório*, Salvador, ano 21, n. 31, 2018.2. p. 25-61

EDDY, M. **Corporalização Dinâmica**: Uma abordagem somática para a educação, as artes, a saúde e a interconectividade. In CUNHA, C.S., PIZARRO, D.; VELLOZO, M. (orgs). *Práticas somáticas em dança: Body-Mind Centering™ em Criação, Pesquisa e Performance*. Vol.1. Brasília: Editora IFB, 2019. p. 29-45

FERNANDES, C. **O corpo em movimento**: o Sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. 2ª edição revisada. São Paulo: Editora Annablume, 2006.

FERNANDES, C. **Somática como pesquisa**: Autonomias em movimento como fonte de processos acadêmicos vivos. CUNHA, C.S., PIZARRO, D.; VELLOZO, M. (orgs). *Práticas somáticas em dança: Body-Mind Centering™ em Criação, Pesquisa e Performance*. Vol.1. Brasília: Editora IFB, p. 29-25, 2019.

FERNANDES, C. **Mexendo as cadeiras**: em que o Sistema Laban/Bartenieff pode ser bom para tudo?. Registro de palestra proferida no evento Mal-estar na Cultura. *Visões Caleidoscópicas da vida contemporânea*. Promoção: Departamento de Difusão Cultural - PROEXT. Pós-graduação em Filosofia - IFCH-UFRGS, abril-novembro de 2010. Acesso em 10 de julho de 2022. www.malestarnacultura.ufrgs.br

LABAN, R. **O domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

HACKNEY, Peggy. **Making Connections**: Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals. New York: Routledge, 2002.

MILLER, Gill W; ETHRIDGE, Pat; MORGAN, Kate T. **Exploring Body-Mind Centering**: An Anthology of experience and method. Berkeley/California: North Atlantic Books, 2011.

PEES, Adriana A. **Body-Mind Centering**©: A dança e a poética nas linhas dançantes de Paul Klee. Rio de Janeiro: Livros Ilimitados, 2016.

WAHL, Colleen. **Laban/Bartenieff Movement Studies: contemporary Applications**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

Recebido em 23 de outubro de 2022

Aprovado em 02 de dezembro de 2022

REALIZAÇÃO



UFRJ

PPGDAN
UFRJ

Anda
associação nacional de
pesquisadores em dança

