

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA**

JACKELINE CARDOSO SEABRA

**LABAN E FELDENKRAIS NA CONSTRUÇÃO DA EXPRESSIVIDADE DO
PESQUISADOR INTÉRPRETE**

**MANAUS
2024**

JACKELINE CARDOSO SEABRA

**LABAN E FELDENKRAIS NA CONSTRUÇÃO DA EXPRESSIVIDADE DO
PESQUISADOR INTÉRPRETE**

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC
apresentado ao Curso de Bacharelado
em Dança da Escola Superior de Artes e
Turismo – Universidade do Estado do
Amazonas, como requisito para
conclusão de curso.

Orientadora: Prof.^a M.^a Carmem Lúcia M. Arce

**MANAUS
2024**

JACKELINE CARDOSO SEABRA

**LABAN E FELDENKRAIS NA CONSTRUÇÃO DA EXPRESSIVIDADE DO
PESQUISADOR INTÉRPRETE**

Este trabalho de conclusão foi julgado adequado para obtenção de Grau de Bacharelado em Dança da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas e aprovado, em sua forma final, pela Banca Examinadora.

Manaus 23 de fevereiro de 2024

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Prof^a. Ma. Carmem Lúcia Meira Arce

Prof^a. Dra. Meireane Rodrigues Ribeiro de Carvalho

Prof. Me. André Duarte Paes

DEDICATORIA

Dedico este trabalho a todos que tiveram presente comigo nessa jornada.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a minha orientadora, Professora Ma. Carmem Arce, por estar comigo me incentivando e acreditando no meu potencial como acadêmica e artista desde prova de habilidade até este momento de conclusão do curso de Dança, lhe tenho um imenso carinho.

Agradeço minha família, principalmente a minha mãe, D. Silene Seabra e a meu pai Sr. Roberto Seabra, que me instigaram a cursar Dança e sempre estiveram presentes me dando apoio, amor e incentivo; agradeço às minhas irmãs, Regilmara Seabra, Rennatha Seabra e Allinne Seabra que sempre cuidaram de mim, e prestigiam minhas apresentações. Neste caminhar, família é tudo, pois sem vocês dificilmente chegaria a este momento.

Agradeço aos meus dois amigos/irmãos Rubson Furtado e Bruno Anjos, que fazem parte da minha família e vida. Tenho imensa gratidão aos meus amigos que fui construindo na minha vida acadêmica durante os períodos, como Janderson Silva, Bianca Freitas e Rebeca Soeiro, Lamon Felizola, Ana Paula Gomes que estão comigo desde 2018 e sempre me ajudaram e não me deixaram desistir, assim como Eric Mourão e Ester Lima, Emilly Albuquerque, que fui construindo através de outros períodos.

Agradeço aos meus professores, funcionários e a todos que estiveram presentes nessa caminhada acadêmica, vocês formam a minha família ESATIANA.

EPÍGRAFE

*“O deserto que uma vez eu tive medo, se tornou esse mar, pelo nosso sangue,
suor e lágrimas.”*

(BTS, 2017)

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar uma pesquisa relacionada à construção da expressividade corporal, onde foi desenvolvido o trabalho de corpo-imagem, criados a partir das metodologias dos teóricos Rudolf Laban e Moshe Feldenkrais como forma de desenvolvimento do gesto expressivo a partir das sensações e dos gestos dos cotidianos, os métodos dos referidos autores e suas metodologias da Autoimagem e os Fatores de Movimento em forma laboratórios de corpo a ser apresentados em formato de Livro de Artista. O objetivo desta pesquisa é apresentar em formato de um Livro de Artista o estudo sobre a relação corpo-imagem como propósito para a criação do gesto expressivo do intérprete-criador, a partir dos experimentos baseados no Método Feldenkrais e os Fatores do Movimento de Rudolph Laban, utilizando registros imagéticos que impulsionaram aspectos poéticos da criação em dança nesta pesquisa. Em seus aspectos metodológicos esta pesquisa se caracterizou como qualitativa, exploratória e pesquisa descritiva, pois trilhou um caminho observacional, descritivo e crítico-reflexivo dos acontecimentos durante o processo de pesquisa nos blocos percepto-imagéticos, por meio de experimentos corporais integrando dança, corpo e imagem como elementos mediadores das manifestações expressivas do pesquisador-intérprete, possibilitando assim uma melhor consciência do gesto/movimento e as possibilidades perceptivas de sensações do ambiente, estimulando movimentos expressivos em conjunto aos métodos dos teóricos citados.

Palavras-chave: Dança; Corpo; Expressividade, Autoimagem.

ABSTRACT

The present work aims to present research related to the construction of body expressiveness, where body-image work was developed, created based on the methodologies of theorists Rudolf Laban and Moshe Feldenkrais as a way of developing expressive gestures based on sensations and of everyday gestures, the methods of the aforementioned authors and their Self-image methodologies and Movement Factors in the form of body laboratories to be presented in the format of an Artist's Book. The objective of this research is to present in the format of an Artist's Book the study on the body-image relationship as a purpose for creating the expressive gesture of the interpreter-creator, based on experiments based on the Feldenkrais Method and Rudolph Laban's Movement Factors, using imagery records that boosted poetic aspects of dance creation in this research. In its methodological aspects, this research was characterized as qualitative, exploratory and descriptive research, as it followed an observational, descriptive and critical-reflective path of the events during the research process in the perceptual-imagery blocks, through body experiments integrating dance, body and image as mediating elements of the expressive manifestations of the researcher-interpreter, thus enabling a better awareness of the gesture/movement and the perceptual possibilities of environmental sensations, stimulating expressive movements in conjunction with the methods of the aforementioned theorists.

Keywords: Dance; Body; Expressivity, Self-image.

LISTA DE FIGURA

Figura 1 Entrelaçõ de mãos	30
Figura 2 Entrelaçõ de pernas.....	30
Figura 3 O corpo em X	31
Figura 4 O despertar	33
Figura 5 Acordar	34
Figura 6 Em ponta e meia ponta.....	35
Figura 7 Interligaçõ da pose da mão com a do pé.....	36
Figura 8 A preparaçõ e o salto	36
Figura 9 Flexãõ	37
Figura 10 Entre subidas e descidas.....	38
Figura 11 O despertar na escada	39
Figura 12 Possibilidades subir e descer	39
Figura 13 A mesa se tornou uma caixa	40
Figura 14 Reconhecendo a caixa	41
Figura 15 Possibilidades de movimento dentro da caixa	42
Figura 16 Soltando os cadarços.....	43
Figura 17 Sem amarras, mas dentro da caixa	44
Figura 18 As mãos calçadas fizeram seu andar.....	44
Figura 19 O corpo em X.....	46
Figura 20 Do contido ao leve	46
Figura 21 O sentir do peso.....	47
Figura 22 O despertar no patamar	48
Figura 23 Corpo peso e o tempo lento	48
Figura 24 A caixa se amplificou	49
Figura 25 Fluindo no tempo lento	50
Figura 26 Tempo Chuva.....	51
Figura 27 Desmanchando como gotas.....	52
Figura 28 Forte e fluida como a água da chuva	53

Sumário

INTRODUÇÃO	6
1. CRIAÇÃO EM DANÇA E O INTÉRPRETE CRIADOR	9
2. MÉTODOS FELDENKRAIS: A AUTOIMAGEM NO PROCESSO DE CRIAÇÃO	12
2.1 A AUTOIMAGEM.....	13
2.1.1 ETAPAS DO TRABALHO DA AUTOIMAGEM SEGUNDO FELDENKRAIS	15
2.1.2 A DINÂMICA DA AÇÃO PESSOAL:	16
2.1.3 OS QUATRO COMPONENTES DA AÇÃO:	16
2.1.4 AS MUDANÇAS FIXAM-SE COMO HÁBITOS:	17
2.1.5 COMO SE FORMA A AUTOIMAGEM:.....	17
2.1.6 NOSSA AUTOIMAGEM É MENOR QUE NOSSA CAPACIDADE POTENCIAL:.....	18
2.1.7 O AUTO APERFEIÇOAMENTO ESTÁ LIGADO AO RECONHECIMENTO DO VALOR DE SI:	18
2.1.8 A CORREÇÃO SISTEMÁTICA DA IMAGEM É MAIS ÚTIL QUE A CORREÇÃO DE AÇÕES PARTICULARES:	18
3. MÉTODO LABAN	20
3.1 GESTOS EXPRESSIVOS.....	22
3.1.1 FATOR FLUXO	23
3.1.2 FATOR ESPAÇO.....	24
3.1.3 FATOR PESO	25
3.1.4 FATOR TEMPO	25
4. LIVRO DE ARTISTA.....	27
5. METODOLOGIA	28
5.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	29

6. O PROCESSO	32
6.1. FELDEMOMENTS	33
6.2. LABAMOMENTS	45
7. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	55
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	57
REFERENCIAS.....	59
APENDICES.....	60

INTRODUÇÃO

A expressividade corporal se dá partir de sensações internas estimuladas por provocações/estímulos externos produzindo pequenos ou grandes gestos, formando linhas de movimentações que podem surgir de acordo com as provocações geradas a partir de laboratórios criativos que armazenam no subconsciente cada sensação cotidiana vividas, transformando--as em movimentos expressivos que poderão ser utilizados em experimentos de criação de coreografia.

No decorrer da minha vivência em dança e estudante do Curso de Dança pude perceber que, muitas vezes, focamos na dinâmica da finalização do movimento, por vezes executamos movimentos sem pensar no *como* ele é realizado, visto que se cria uma mera repetição de movimentos da dança do senso comum, sem quaisquer indícios de expressividade ou intencionalidade, como se bastasse se mover aleatoriamente, sem uma abordagem reflexiva ou conceitual, o que pode interferir na qualidade do movimento.

Ao atuar também como intérprete me deparei com uma realidade que é a dificuldade para a criação de células coreográficas, posto que nos momentos dos laboratórios de estudo de movimento senti um bloqueio criativo muito forte; posso dizer que diversas interrogações surgem em nossa mente, talvez por comumente dançarmos algo pronto e apenas executar o movimento, como se nossa mente ficasse acomodada, e por ser comum se primar pelo o virtuosismo de “ter que darmos grandes saltos, e termos pernas altas” no ato de expressar a dança.

Posso dizer que, por experiência própria, nos momentos de criar uma célula coreográfica, pensamentos como “não vou fazer tão bem, quanto os outros”, ou mesmo nos sentirmos na obrigação de adentrarmos no virtuosismo se tornam uma realidade.

Muitas vezes nos pegamos pensando e nos comparando com o medo de “não fazer tão bem quanto” e com isso criamos barreiras, por isso acredito que sempre que um bailarino se propuser apenas a viver de movimentações prontas, atuando somente como intérprete, no momento que tiver que criar algo sentirá essa dificuldade.

Portanto posso dizer que para desenvolver nosso potencial criativo precisamos buscar estímulos em nossas sensações percebendo o ambiente, as imagens ou os sons, e a partir dessas referências criarmos gesto e movimentos que possam colaborar no nosso processo de criação.

Outra questão importante para refletirmos acerca do tema da criação em dança são as diversas linguagens técnicas disponíveis, podemos pensá-las como um instrumento auxiliar dos movimentos, aliando a técnica ao gesto de forma a tornar o movimento mais expressivo e consciente.

Essas inquietações que me fizeram querer ingressar nessa experiência estético-perceptiva me propondo como pesquisador-intérprete, trazendo registros imagéticos criados durante a pesquisa como elementos poéticos provenientes dos laboratórios, agregando para esse estudo a hipótese da Dança como imagem gerada a partir do movimento expressivo.

O presente estudo teve como objetivo geral apresentar, em formato de um Livro de Artista, o estudo sobre a relação corpo-imagem como propósito para a criação do gesto expressivo do intérprete-criador, a partir dos experimentos baseados no Método Feldenkrais e os Fatores do Movimento de Rudolph Laban, utilizando registros imagéticos que impulsionaram aspectos poéticos da criação em dança nesta pesquisa.

Quanto à abordagem, esta pesquisa se caracterizou como qualitativa, que é aquela que apresenta aspectos significativos através de fenômenos humanos e sociais¹, apresentou-se como pesquisa exploratória, pois proporcionou mudanças de conceitos e ideais no universo desta pesquisa e se configurou como uma pesquisa descritiva, pois se utilizou de descrições dos acontecimentos durante o processo de pesquisa nos blocos percepto-imagéticos apresentados em forma de um *Livro de Artista*.

A coleta de dados foi realizada por meio de experimentos corporais integrando dança, corpo e imagem, como elementos mediadores das manifestações expressivas do pesquisador-intérprete.

Como procedimentos metodológicos realizamos essa pesquisa a partir dos estudos da conversão semiótica do gesto funcional para o gesto expressivo², gestos estes oriundos dos laboratórios dos movimentos baseados em Laban e

¹ Minayo, 2010.

² João de Jesus Paes Loureiro, 2007.

Feldenkrais, possibilitando assim uma melhor consciência do gesto/movimento e as possibilidades perceptivas de sensações do ambiente, estimulando movimentos expressivos a partir dos métodos dos teóricos citados.

Para a descrição e registro dos laboratórios foram utilizados gravações, fotografias e desenhos autorais e de outros artistas, que compuseram o *Livro de Artista*. Os dados coletados de acordo com os resultados dos laboratórios tiveram dois momentos chamados “*Feldemoments*” e “*Labamoments*”: a) No primeiro momento, “*Feldemoments*”, houve a sondagem dos conceitos da Autoimagem (Feldenkrais), e como suporte foram feitos vídeos que auxiliaram na descrição imagética de cada laboratório e resultaram nas imagens apresentadas no *Livro de Artista*; b) No segundo momento, nomeado “*Labamoments*”, as imagens foram feitas a partir do laboratório dos Fatores do Movimento (Laban), utilizando os quatro fatores de movimento, que foram experienciados separadamente, a partir das filmagens foram selecionados os *frames* a serem utilizados para transcrevê-los para o Livro de Artista.

Com essa pesquisa pretendo contribuir não somente para meu crescimento como intérprete-criadora, mas de outras pessoas que atuam na área da dança, a partir da compreensão das possíveis barreiras e bloqueios surgidos no ato da criação de uma coreografia, e como podemos melhorar a expressividade das movimentações, através dos métodos usados no presente estudo como uma forma de auxiliar na criação, a saber a Autoimagem de Feldenkrais e os Fatores de Movimentos de Laban, possibilitando ajudar em processos de criação para alunos de dança que tenham dificuldade para a criação.

1. A CRIAÇÃO EM DANÇA E O INTÉRPRETE CRIADOR

Cada etapa no processo de criação é resultado das etapas anteriores e através de suas vivências pessoais como bailarino, coreógrafo e/ou professor, Miller (2007). Através dessa constatação da autora percebemos que nossas experiências nos atravessam na criação em dança, mas para criarmos também é necessário que a pesquisa esteja relacionada a um tema, visto que essa relação será *start* para o início do processo criativo.

No trabalho “Corpo Sentado” a autora usou como pesquisa as potencialidades e perceptivas do corpo, assim como memórias que teve ao longo da sua vida fazendo dessa “[...] elementos que se expressam na estrutura e na organização corporal, deixando, assim, os vestígios no corpo. Cada corpo é vestido de seus vestígios.” (Miller, 2007, p. 90).

Nesse trecho é interessante destacar a palavra “vestígio”, cada bailarino tem seu vestígio, uma marca registrada dele, ou seja, uma assinatura corporal própria. Miller (2007) destaca que como criadora-intérprete que o processo de criação abre diversas possibilidades, onde focamos no tema e na necessidade de criação, assim ela teve suas percepções do que poderia contribuir em seu processo, como a música, luminosidade, cenas e relações intercorrentes dos elementos cênicos, de movimento, conceituais dentre outros.

Percebemos como a autora elabora a construção do seu processo delimitando cada parte dele e afirma ser necessário ter em mente o “esqueleto” do processo de criação e a partir desse esqueleto iniciar os primeiros laboratórios, que deverão ser registrados para poder ajudar na construção e condução do processo, pois cada laboratório proposto tem sua particularidade.

Miller (2007) deixa claro ainda que no seu processo de criação são feitos registros escritos no seu caderno onde ela anota exemplos, reflexões sobre acontecimentos que ocorrem durante a prática, entre outras ideias que podem surgir.

A escrita passou a fazer parte do processo criativo. A princípio, esses montantes de percepções e registros proporciona uma sensação que se assemelha à figura de um polvo, em que vários tentáculos se mexem em direções, mas há ainda um centro de sustentação

concentrado na calma, no respeito e na confiança no próprio trabalho.
(Miller, 2007, p.91)

Esse trecho tem estreita relação com esta pesquisa, visto que no primeiro laboratório houve uma forte sensação de uma pessoa com cabeça de árvore, com os galhos presos dentro de um cubo, galhos sem folhas. É interessante como a imersão num processo criativo pode nos induzir a pensarmos em um tema e a refletirmos como devemos desenvolver esse tema em nosso corpo, como deverão ser realizadas as movimentações e que estas façam sentido com a proposta.

Talvez por isso que as experiências venham em conjunto, no primeiro momento sempre parece ser algo intenso, porém indefinido, e a partir das pesquisas e das vivências vai se construindo aos poucos outras formas de se expressar; o termo “processo” expressa algo prolongado, existe tempo para ser criado, e um processo nunca tem um ponto final, pois a partir dele podem existir outras ramificações.

Segundo Miller (2007, p.91) “[...] as palavras-chave de uma criação são: dúvidas, desânimo e ânimo para cutucar aquela dúvida, e trabalho, muito trabalho.”, esse trecho versa sobre as dúvidas, e nos faz refletir sobre os questionamentos e respostas que surgem durante o ato da criação em dança; nesta pesquisa os questionamentos e possíveis respostas sugeriram todo tempo e foram se construindo a partir dos experimentos e vivências do movimento sentido-vivido-dançado.

Tudo está inscrito no corpo. Este capítulo é abertura do meu diário de trabalho em dança, porque tudo em que acredito hoje e abordo aqui vem de um processo de digestão e criação que iniciou em 1986. Nessa ocasião, criei minha primeira coreografia, pois até o então só dançava coreografias alheias. (Miller, 2007, p.93)

Ao abordar a questão do bailarino que inicia seus primeiros passos como criador-intérprete, Miller (2007) expõe nesse trecho uma situação comumente vivida pelos bailarinos; estando acostumados a executar movimentos prontos, encontram uma dificuldade inicial no ato da criação e mesmo que tenham tido experiência em dança, a parte compositiva pode ser um obstáculo justamente pela falta de prática na criação.

Por muitas vezes pensa-se apenas em movimentações aleatórias, sem que haja qualquer intuito para aquela movimentação, contudo sempre devemos ter como foco os questionamentos e dúvidas geradores daquela criação, além destes devemos também focar nos registros em conjunto, para não nos perdermos no desenvolvimento da pesquisa.

É interessante como um processo, mesmo pequeno, pode se desenvolver para um espetáculo, a esse respeito Miller (2007) relata que.

As coreografias nascem de uma mesma necessidade, que não é saciada nas estreias, pois o processo de criação sempre está em movimento e aperfeiçoamento. O espetáculo acontece como continuação de experiências. (Miller, 2007, p. 97)

Nesta pesquisa a própria pesquisadora relata um trabalho de criação coreográfica que fora realizado para fins acadêmicos e que depois de alguns anos ela retornou àquele trabalho por não se sentir confortável com o resultado. Então para outro trabalho, com fins também acadêmicos, sua criação foi aperfeiçoada e ela sentiu que o trabalho havia obtido melhor resultado. Contudo, ela deixou “uma ponta solta”, como se existisse uma continuação ou possibilidade para melhoria, não uma coreografia pronta, mas como uma obra em processo (a palavra *processo* já deixa claro algo em que o tempo pode ser prolongado).

Assim, um intérprete-criador sempre vai olhar para um trabalho e ter a perspectiva satisfatória de que “podemos mudar isso e aumentar aquilo”, em resumo, um processo de criação sempre vai deixar uma ponta solta e podemos desenvolver melhorias nas adaptações e ou mudarmos aquilo que não no satisfaz artisticamente.

Para incrementar todo essa ação de criação, muitas vezes lançamos mão de métodos e estudos criados por artistas que se debruçaram sobre as questões referentes à criação, para podermos construir outros modos de experienciar o movimento como a percepção, as sensações, sentimentos e diálogos pessoais advindos de nossa existência. Nessa pesquisa propusemos utilizar dois estudiosos da dança e seus métodos de criação e experimentos, a saber: Moshe Feldenkrais e Rudolf Von Laban.

2. MÉTODO FELDENKRAIS: A AUTOIMAGEM NO PROCESSO DE CRIAÇÃO

Moshe Pinchas Feldenkrais nasceu em 06 de maio de 1977, na Ucrânia, o seu método é intitulado com seu próprio sobrenome “Método Feldenkrais”. Sua história é fascinante, através de acontecimento durante sua infância, juventude e vida adulta ele teve experiências que o levaram a desenvolver seu método.

Moshe Feldenkrais foi uma figura central na ciência da somática. Fundamentado na física, na biologia e na aprendizagem, o seu método continua a ser a base mais avançada e abrangente disponível para o desenvolvimento do potencial humano. A odisséia da vida de Moshe Feldenkrais é tão fascinante quanto as explorações que o levaram a estabelecer o seu método. O seu percurso percorreu toda a Europa no meio de muitas das crises centrais do século XX: quando criança viveu em primeira mão a turbulência da Primeira Guerra Mundial; na adolescência, o estabelecimento de uma Palestina judaica; quando jovem, trabalhou com os Curie em pesquisas nucleares inovadoras; e encontrou um mentor em Jigoro Kano, o criador do Judô, que o encarregou de introduzir essa arte marcial e disciplina espiritual na França. (Reese Kress Somatics Press, 2015)

Percebemos que, durante esse longo processo em sua vida, Feldenkrais desenvolveu seu método deixando seu legado através de livros publicados sobre autodefesa e artes marciais, e sua experiência nesses temas o levou a desenvolver o método que conhecemos hoje.

Suas primeiras experiências e o desenvolvimento de técnicas próprias de defesa pessoal derivadas de um profundo conhecimento dos princípios do Judô constituem a base fundamental do Método Feldenkrais que conhecemos hoje. A sua formação como cientista e engenheiro e a vivência de uma lesão no joelho contribuíram para o desenvolvimento deste método que hoje conhecemos pelo nome e que foi cunhado enquanto o seu autor ainda era vivo.” (Instituto Feldenkrais, 2016).

Com suas propostas de métodos Feldenkrais apresentou seu trabalho na Europa e Estados Unidos da América em 1950; publicou também seu livro *Mente e Corpo e Expressão Corporal* (1960), e no ano de 1967 ele publicou o livro chamado *Melhorar a Capacidade de Executar*, mas em 1972 a edição teve o nome publicado como *Consciência pelo Movimento*.

No dia 1 de julho de 1984, Feldenkrais faleceu, deixando seu legado em seus livros publicados e seu método, que até hoje são usados em diversos campos de estudos.

Seu cenário de pesquisa é voltado para o corpo humano e suas funcionalidades tanto cerebrais, como fisiológicas, criando um método que investiga o desenvolvimento da capacidade humana de olhar mais profundamente para dentro si mesmo e a partir dessa postura, buscamos possibilidade de aprender com esse método que trabalha diretamente com nosso consciente, investigando nossa parte sensível, nossos sentimentos e pensamentos.

Em relação ao Método Feldenkrais, ao escolher a Autoimagem buscamos desenvolver laboratórios-estímulos que pudessem reverberar durante os experimentos, usando três fatores denominados como: hereditariedade, educação e *autoeducação*.

2.1 A AUTOIMAGEM

A Autoimagem está inserida no aspecto do sentimento humano, é um campo onde o conhecimento de si mesmo é buscar sua identidade e suas possibilidades dentro das constituições e na sociedade. Percebemos que é elemento preponderante para a forma de nos inserirmos na sociedade, projetando nesta aquilo que foi construído ao longo do nosso desenvolvimento. De acordo com Feldenkrais

[...] nós agimos de acordo com a nossa Autoimagem. Esta, que, por sua vez, governa todos os nossos atos – é condicionada em graus diferentes por três fatores: *hereditariedade, educação e autoeducação*. (Feldenkrais, 1977, p.19).

O fator *hereditário* segundo Feldenkrais (1977) é algo que não pode ser mudado biologicamente, o sistema nervoso, a estrutura óssea, os tecidos, as glândulas e a pele são características designadas na genética hereditária, antes de qualquer identidade estabelecida, assim, podemos dizer que a Autoimagem se molda através de ações e reações vivenciadas durante as experiências ocorridas no decorrer da nossa vida, mas que tais respostas têm influência hereditária também.

Outro fator, além das experiências pessoais cotidianas é a *educação*, segundo Feldenkrais (1977) é ela que estabelece um padrão de conceitos e comportamentos ditados socialmente. Podemos dizer então que a *educação* é também considerada uma vivência que se estabelece dentro do ambiente em que a pessoa nasceu ou nos grupos sociais aos quais pertence, e o autor afirma que ela

[...] determina amplamente a direção da nossa *autoeducação*, que é elemento mais ativo no nosso desenvolvimento, e socialmente de uso mais frequente que os elementos de origens biológicas. (Feldenkrais, 1977, p.19).

Podemos dizer que *autoeducação* pode ser induzida pelo modo da *educação* externa que vamos obtendo durante nosso desenvolvimento, segundo Feldenkrais (1977) essa *educação* é adquirida como a seleção do material a ser aprendido, e com isso a relação daquilo que não podemos assimilar.

Feldenkrais (1977) explica que a *autoeducação* é inconstante, como nas primeiras semanas da vida humana, onde a experiência é absorver as sensações do ambiente, pois é algo desconhecido, mas essa *autoeducação* é quase inexistente, consistindo somente na resistência de algo orgânico ou nas características hereditárias.

A *autoeducação* progride à medida que o organismo infantil cresce e se torna mais estável. A criança desenvolve gradualmente características individuais; começa a escolher entre objetos e ações de acordo com sua própria natureza. Ela não aceita mais tudo o que a Educação o tentar impor. A *educação* imposta e propensões individuais estabelecem junta, a direção para todas as nossas ações e comportamento habituais. (Feldenkrais, 1977, p.20)

Podemos dizer que esses três fatores, mesmo sendo fundamentais para Autoimagem, apenas na *autoeducação* conseguimos ter algum controle por envolver em questões cotidianas, visto que por vezes fazemos nossas escolhas e temos pensamentos diversos, diferente do que acontece na *hereditariedade*, que segundo Feldenkrais (1977), esta relacionado às genéticas e nas estruturas físicas e por isso os indivíduos têm suas características únicas e individuais.

A *educação* está relacionada com a forma como nos comportamos em relação à sociedade e como a ideia de ser semelhante a algo aceito coletivamente pode ser tornar um padrão, visto que “[...] A sociedade dita nosso

modo de vestir e, desse modo, faz a nossa aparência semelhante à dos outros. Dando-nos uma Língua, faz com que nos expressemos do mesmo modo que os outros.” (Feldenkrais, 1977, p.20) e cada sociedade, independente do tempo, tem seus padrões comportamentais, formando suas ideias de certo e errado e como os seres humanos devem se comportar no decorrer da vida.

Segundo Feldenkrais (1977) mesmo a *autoeducação* com seu resultado, que está relacionado a força ativa da individualidade, leva a diferença herdada para o campo de ação, existem momentos em que colocamos atitudes de comportamento em comparação aos outros indivíduos, mesmo compreendida como algo referente à pessoa.

Segundo Feldenkrais (1977) “[...] defeito essencial da *educação* como a conhecemos hoje, é que ela é baseada em praticas velhas e frequentemente primitiva, cujo proposito de uniformização não é nem consciente, nem clara” (FELDENKRAIS, 1977, p.21), então segundo o autor basicamente a *educação* é um viés de aprendizado em questões sociais, então devemos esclarecer que ela e *autoeducação* não se entrelaçam, pois uma é imposta de forma padronizada – *educação* -, e outra – *autoeducação* - é uma visão na qual podemos perceber o mundo com outros olhares e significados.

Esta utopia, que tem chance de acontecer em nosso tempo, é resultado lógico da situação presente. Para realizá-la, precisamos somente produzir uniformidade biológica e empregar medidas educacionais adequadas para impedir a autoeducação. (Feldenkrais, 1977, p.21).

De acordo com os três fatores, percebemos que Feldenkrais enfatiza que podemos construir a *autoimagem* e com isso a desenvolver por etapas. De acordo com cada etapa pudemos acrescentar nos laboratórios de coletas, desenvolvendo um pensamento em que cada dinâmica foi realizada.

2.1.1 Etapas do trabalho da Autoimagem segundo Feldenkrais³

³ Etapas do trabalho da auto imagem de acordo com Feldenkrais (1977, p. 27).

As Etapas da Autoimagem que descreveremos a seguir foram as utilizadas nessa pesquisa: A dinâmica de ação pessoal; Os quatro componentes de ação; As mudanças fixam-se como hábitos; Como se forma a Autoimagem; Nossa Autoimagem é menor que nossa capacidade potencial; O autoaperfeiçoamento está ligado ao reconhecimento do valor de si; A correção sistemática da imagem é mais útil que a correção de ações particulares.

2.1.2 A dinâmica da ação pessoal:

A dinâmica da ação pessoal segundo Feldenkrais (1977) é a forma do pensamento que sentimos em diferentes modos ao falar ou mover, e como nossa imagem foi construída com o passar dos anos. Refletindo em como podemos mudar esses costumes e jeitos. Nossa própria imagem deverá ser mudada, mas não estamos falando de mudança externa, mas nossa mudança interna, nosso modo de pensar e agir.

2.1.3 Os quatro componentes da ação:

De acordo com Feldenkrais (1977), os quatro componentes da ação estão envolvidos nas nossas ações cotidianas, como o movimento, as sensações, os sentimentos e os nossos pensamentos, tendo em vista que cada função terá suas variáveis durante situações que possa acontecer, também existem as variações de pessoa por pessoa.

O sentir para Feldenkrais é uma definição em relação a algo em espécie como um objeto ou em relação ao outro, como o mover, o sentir e o pensar; digamos que o sentir está voltado às sensações mais concretas, também tem o sentir relacionado ao ver, ouvir ou tocar, esse está dividido em algo mais abstrato, mas em conjunto de algo concreto; quando fala em relação ao tocar, Feldenkrais dá um exemplo relacionado a uma pessoa que deverá estar interessada, atenta ou consciente de algum acontecimento que ela está sendo envolvida.

Segundo Feldenkrais (1977, p. 28) para “[...] o mover deverá ser usado com menos sentidos, consciente ou inconsciente, onde o sentimento estará envolvido nos pensamentos.”

Percebemos que esses elementos de ação têm existências em períodos pequenos, onde não tem movimentações, são situações de sentir o que podemos fazer durante algum acontecimento.

2.1.4 As mudanças fixam-se como hábitos:

Esta etapa está relacionada à mudança de ação para ação, devemos deixar claro que essas mudanças da Autoimagem não têm nada a ver com estéticas, pois o trabalho da Autoimagem é a percepção de si, do seu eu interior e em que aspectos ele pode mudar, mas essas mudanças não serão radicais, mas gradativas, tornando a mudança em ações que tomam caráter fixo e imutável.

Podemos dizer que essas mudanças podem ser associadas quando a criança está aprendendo a andar, descobrindo um mundo que conhece em algumas instâncias, mas ainda é desconhecido em sua totalidade.

2.1.5 Como se forma a Autoimagem:

A formação de a Autoimagem está relacionada à parte motora, como o instinto, o sentimento e o pensamento estão ligados ao movimento e como foi formada a Autoimagem. Os estímulos neurológicos entram nesse conceito, o trabalho da nossa Autoimagem tem relação com célula do córtex, que ativa nossos músculos.

Nossos conceitos foram sendo formados desde a infância até o envelhecimento, e por consequência a nossa forma de agir e de pensar, mas na proposta de Feldenkrais, surge o questionamento: como formamos uma nova Autoimagem?

Digamos que somos um novo ser em formação, onde ainda não sabemos andar e nem falar, como podemos mudar hábitos de uma vida antiga para essa nova se que não sabemos o que fazer? Não existe uma resposta definitiva, visto

que para responder a essas questões é necessário olhar para si e ver cada detalhe que possa ser explorado e idealizado, para então formar novos aspectos experienciais e novas formas de agir.

2.1.6 Nossa Autoimagem é menor que nossa capacidade potencial:

Feldenkrais (1977, p.32), explica que “[...] nossa Autoimagem é menor que poderia ser o nosso potencial, pois é construída a partir de grupos de células verdadeiramente usadas”, podemos dizer que independentemente das nossas vivencias por saber mais ou não, a Autoimagem ainda vai ser apenas 5% de seu potencial.

2.1.7 O autoaperfeiçoamento está ligado ao reconhecimento do valor de si:

Segundo Feldenkrais (1977), para uma pessoa melhorar sua Autoimagem, é necessário aprender a valorizar-se como individuo. Digamos que o primeiro passo é nos enxergou internamente com nossos defeitos e qualidade, e perceber que a partir desse entendimento, podemos trabalhar nossa Autoimagem, ressignificando seu pensamento diante aos padrões impostos da sociedade, nos tornando seres que olham para si sem julgamento e aceitado nossa própria imagem.

2.1.8 A correção sistemática da imagem é mais útil que a correção de ações particulares:

Do que foi dito sobre Autoimagem, conclui-se que a correção sistemática da imagem seria uma abordagem mais rápida e mais eficiente do que a correção de ações particulares e erros no modo de se comportar, cuja incidência aumenta quando lidamos com os erros menores. (Feldenkrais, 1977, p.41)

Podemos dizer que Autoimagem são nossas experiências, e como podemos lidar com a ressignificação de cada experiência, sem precisar ser

relacionado unicamente aos nossos erros, mas a cada situação vivida em nosso presente, com isso a forma de melhorar nossa Autoimagem é uma dinâmica geral, pois é o conjunto de tudo que foi construído desde a infância até a idade atual. Feldenkrais (1977) deixa claro que, desde o processo de educação que começa desde a infância onde nos conhecemos como seres humanos, mas não temos ainda uma ideia formada de quem somos, nosso processo de autoeducação ajuda a nos fazer analisar como funciona a sociedade e como devemos nos autos reeducar, para que consigamos nos expressar de formar individual, sem comparações.

Autoimagem é algo complexo, pois trabalhamos o conhecimento externo que nos traz os códigos sociais e como esses agem diante dos nossos pensamentos. Todas as experiências e questionamentos transformam nossa imagem, a forma que devemos nos portar ao mundo e sem julgamentos, com isso, nessa pesquisa, pontuamos os aspectos da Autoimagem ao observarmos e executarmos movimentos simples do nosso cotidiano, e como um simples movimento pode ter um potencial poético, estético, sensível e dialógico, assim como qualquer outro tipo de movimentação.

3. MÉTODO LABAN

Rudolf Von Laban (1879-1958), bailarino e coreógrafo, criou um dos métodos mais utilizados não somente na dança, mas em outros âmbitos profissionais que trabalham diretamente com o corpo. Estudou arquitetura, mas seu foco central era o entendimento do corpo humano e com isso desenhava, ilustrava e fazia esculturas, sempre com ideal de movimento corporal.

De acordo com seus dados biográficos, Laban desde cedo soube admirar a riqueza e a variedade de manifestações do movimento. Seu interesse era variado e praticamente tudo era motivo de sua observação. Mesmo fatos corriqueiros, tais como a maneira como os camponeses locais cuidavam de seus trabalhos, ou a forma como as mulheres camponesas carregavam seus fardos, tão pesados, sobre suas cabeças, e, ainda assim, continuavam a andar com tanta graciosidade e leveza. (Mota, 2012, p.59).

É interessante pensar nesse trecho, em como observar movimento e pensar movimento, como andar com algo pesado e ainda continuar em leveza, como se não tivesse algo pesado na sua cabeça.

Segundo Katz (2006) Laban expandiu suas pesquisas a partir de alguns métodos de práticas corporais e “[...] baseando-se nos métodos de Mensendieck e Bode, Laban entendeu havia uma ‘cultura física do corpo’ e prática de exercícios físicos promovia o bem-estar” (Katz, p.52, 2006).

Da arquitetura para o corpo. De todos os interesses sempre este. Laban centralizaria tudo de si no corpo – nesse corpo. Os sinais pipocam por toda a sua trajetória. Desde o começo, quando ainda trabalhava como caricaturista, já atuava em duas vertentes: tanto no papel, desenhando para revistas, ilustrando livros, como colocando o seu próprio corpo em cena. (Katz, 2006, p.51).

Podemos perceber que Laban ampliou seus pensamentos, mesmo cursando arquitetura ele teve apreço pelo movimento corporal e como a partir dessa observação foi expandindo seu método e com isso podemos perceber seu trabalho na Labanotation.

Conhecido como pesquisador e artista com uma visão analítica e curiosa, buscando amplificar suas ideias de buscando por mais conhecimentos, decidiu se mudar para Berlim assumindo o papel de coreógrafo do Festival *Bayreuth*.

Laban começou a fazer experimentos em suas composições. Em uma proposta de trabalho, foi necessário à plateia subir três vezes o monte, esse foi um trabalho multimídia chamado Canção para o Sol, os motivos desse trajeto era a luz solar do entardecer, os sons do ambiente do amanhecer e a presença dos vagalumes. As movimentações eram improvisadas, com auxílio de percussão como estímulo sonoro, esse trabalho foi executado no Monte Verita em 1917.

Utilizou também materiais de vozes em seus experimentos, como na composição de *Faust Erlösung* (1922), que tinha como complemento o som de um coro, foi um dos seus maiores trabalhos. Em outros trabalhos também usava os sons dos próprios bailarinos durante suas movimentações, deixava aberto para qualquer som que era emitido durante cada sequência, não tinha restrições, o sentir do momento estaria dentro da proposta de Laban.

As duas companhias de Laban chamadas *Tanzbuhne Laban* e *Kammertanzbuhne Laban*, dançavam seus trabalhos e com esse reconhecimento abriram 25 escolas na Alemanha e entre outros países das redondezas.

Segundo Katz (2006) Laban teve um grande reconhecimento e importância na Alemanha, trabalhou pelo Ministério da Propaganda Nazista, proporcionando a dança no exterior como dentro do país, porém um de seus trabalhos que seria para o festival de Jogos Olímpico chamado *Vom Tauwind und neuen Freude* (Vento do degelo e a nova felicidade), seria uma dança coral, porém o Ministro da propaganda Josef Goebbels, julgou mal sua visão em relação aos movimentos do coral, segundo Goebbels, a coreografia não tinha um ideal para o governo atual, e com isso foi decretado prisão domiciliar, seus livros foram proibidos e até queimados, por conta disso Laban nunca mais coreografou.

Laban deixou várias heranças dos seus estudos do movimento do corpo humano, seus livros *Dança Educativa Moderna* (1950), *Domínio do Movimento* (1953), foi construído ao longo dos anos, estabelecendo esse conteúdo rico que temos até hoje. Ao se mudar para Aldestone, fundou o Centro Laban de

Movimento, conhecida atualmente como Laban Centre London. Em primeiro de julho falece em Weybridge.

Como seu sistema de notação surgiu tarde, suas danças viveram apenas na memória dos seus alunos. Graças a eles, pode-se verificar como o *meme* Laban já trazia as características que viriam identificar a dança expressionista alemã. (Katz, 2006, p.59.)

É interessante abordar como Laban anotava suas experimentações, sistema de notação foi um dos maiores feitos de Laban, forma que ele expressava cada criação através da Labanotation era definida através de símbolos, exemplificando níveis e direções. Laban não tinha técnica de dança, o seu trabalho era estudar a qualidade do movimento, e como o mais simples movimento poderia obter variados modos de execução, e como poderia melhorar o sentindo daquele movimento.

3.1 GESTO EXPRESSIVO

Segundo Fernandes (2006) o gesto expressivo trabalha diretamente na qualidade do movimento inserida na dança, referindo-se entre a energia ou dinâmica do sistema Laban, a expressividade tem suas variáveis de movimentos que são leve, forte, direto e indireto, denomina-se como esforço. Essas dinâmicas de movimento podem ser expressas de forma interna relacionando com os quatro fatores de movimento.

A categoria Expressividade refere-se. à teoria e prática desenvolvidas por Laban, onde qualidades dinâmicas expressam a atitudes interna do individuo com relação a quatro fatores (dispostos na ordem de seu desenvolvimento a infância): fluxo, espaço, peso e tempo. (Fernandes, 2006, p. 102).

Segundo a autora, essas dinâmicas de qualidades podem modificam em duas polaridades, a primeira é polaridade condensada: fluxo contido, espaço direto, peso forte, tempo acelerado, a segunda é polaridade entregue: fluxo livre, espaço indireto, peso leve, tempo desacelerado. Percebemos que os fatores são separados por duas vertentes que trabalham o mesmo fator, porém suas vareáveis graduações. Segundo Fernandes (2006) “essa categoria pode ser

explorada através de estímulos visuais, como imagens, desenhos, música, poemas entre outro”.

Nesta proposta de pesquisa os fatores do movimento servirão como referência para os laboratórios que irei fazer durante o desenvolvimento desse trabalho, cada laboratório será separado por partes e por fatores serão separados, usando movimentações que serão engatilhadas através das sensações e matérias visuais que será proposto dentro do trabalho.

A seguir daremos uma panorâmica sobre os Fatores do Movimento de acordo com Ciane Fernandes (2006).

3.1.1 Fator Fluxo

O fator fluxo é relacionado à tensão muscular que usamos durante o movimento, o esse fator é separa em três denominações, fluxo livre, fluxo controlado e fator fluxo que é conjunto do livre e controlado.

Este fator refere-se à tensão muscular usada para deixar fluir o movimento (fluxo livre) ou para restringi-lo (fluxo controlado). Não se trata simplesmente de estar relaxado ou tenso., associando "livre" a uma qualidade "boa" e "controlado" a uma qualidade" (Fernandes, 2006, p. 105)

Percebemos que o desenvolvimento desse fator está relacionado ao sentimento, emoção e ao próprio fator fluidez, deixando claro que esse fator dentro da categoria de Expressividade, e que o Fator Fluxo e a Forma Fluida, não são a mesma, e por isso não deve ser confundido, mesmo que ambos estejam correlacionados.

O fator fluxo relaciona-se com. o “como”? do movimento, o sentimento, a emoção e a fluidez ao realizá-lo. Os líquidos corporais, sangue, linfa, liquida conectivo, líquido sinovial, líquido cefalorraquidiano etc. E os órgãos estômago, intestino, fígado, pulmões, coração etc. - concedem a fluidez e o grão de intensidade do fator fluxo no movimento corporal. O fator fluxo, por ser subliminar aos demais - espaço, peso, tempo – não possui uma' afinidade espacial específica. (Fernandes, 2006, p. 106).

3.1.2 Fator Espaço

Segundo Fernandes (2006) fator espaço estar relacionado ao movimento do corpo no ambiente, o importante deixar em ênfase nesse fator é a relação do espaço, separados em três pontos denominados em foco direto, fator espaço que é o conjunto do indireto e direto e falta de atenção ao espaço, quando existe ausência do fator espaço.

Este fator refere-se à atenção do indivíduo a seu ambiente ao mover-se. Assim, ele pode ter sua atenção concentrada em um ponto, - canalizada para um único foco, o que. Consiste em foco direto. Isto ocorre, por exemplo, quando alguém o cumprimenta olhando nos olhos e trazendo todo foco de seu corpo em sua direção. Por outro lado, um indivíduo pode ter sua atenção expandida por milhares de pontos ao mesmo tempo, como se seu corpo tivesse olhos em todos os poros, e se movesse com todos esses simultâneos focos. Neste caso, o foco é indireto ou multifoco. (Fernandes, 2006, p. 108).

O foco direto é relacionado a único ponto onde um indivíduo visualiza e esse ponto se torna o principal, o foco também pode ter variedade de percepções de olhares, assim denominado como foco indireto ou multifoco, deixando claro que o multifoco não estar relacionado à falta de percepção de espaço, como o existe a falta de atenção é basicamente quando não existe um foco amplo, é apenas a falta de percepção de olhar.

Segundo Fernandes (2006) o fator espaço relaciona-se com o "onde" do movimento do pensamento, a atenção ao realizá-lo. Em termos de afinidade espacial, o Fator espaço associa-se à Dimensão Horizontal, Direita e Esquerda. Isto porque tendemos a fechar com foco direto e abrir com foco indireto, ao longo desta dimensão.

Percebemos nessa colocação da autora funcionalidade do fator espaço, tendo esse viés duplo de foco direto e indireto, podemos explorar a dimensão do nosso olhar humano, mesmo focando em um ponto fixo, podemos usar o multifoco com o olhar periférico, construindo assim uma base de movimentação onde o corpo tenha a consciência espacial.

3.1.3 Fator Peso

O fator peso refere-se a mudanças na força usada pelo corpo ao mover-se, mobilizando seu peso para empurrar, puxar ou carregar objetos, tocar em outro corpo etc. Por exemplo, para abrir uma janela emperrada, são necessários movimentos fortes. “É o caso também dos golpes nas artes marciais, que também acompanham o foco direto. (Fernandes, 2006, p. 113)

Os pesos que são denominados ativos são peso leve e forte, o peso fraco e peso pesado é passivo, o Fator Peso é o conjunto dos pesos leve e forte.

O fator peso relaciona-se com o 'O Quê' do movimento, a sensação, a intenção ao realizá-lo. Em termos de afinidade espacial, fator espaço associa-se à Dimensão Vertical, Alto e Baixo. Isto porque tendemos a descer com peso forte e subir com peso leve, ao longo desta dimensão, que também a da gravidade, responsável pela sensação. de peso corporal. (Fernandes, 2006, p. 113)

Podemos dizer que é o fator peso estar relacionado à intenção de movimento, quando você ativa alguma parte do corpo com o entendimento que é aquele movimento dever mais leve ou fraco, assim como se comporta nas dimensões espaciais, pois o peso estar em conjunto à gravidade e as dimensões verticais, níveis alto e baixo.

3.1.4 Fator Tempo

O fator tempo indica uma *variação* na velocidade do movimento, que, se toma gradualmente mais rápido ou mais devagar. Um movimento é, acelerado quando fica cada vez mais rápido, e desacelerado, cada vez mais lento. Um movimento simplesmente rápido o lento que não varie seu tempo, ou seja, mantenha seu tempo constantemente rápido ou lento, não possui ênfase no fator tempo. (Fernandes, 2006, p. 177).

Separado por quatro denominações que são: tempo desacelerado, tempo acelerado, fator tempo conjunto do desacelerado e acelerado e o tempo constante que é a ausência do fator tempo. Esse fator tem como trabalho espacial com a dimensão sagital, onde é dividido corpo.

Além disso, para acelerar é preciso desacelerar algum momento, e vice-versa. Mesmo que o corpo alterne entre variações quantitativas de velocidade, sua ênfase *qualitativa* é o que determina se ele acelera ou, desacelera expressivamente. É o caso de alguém que acelera de forma quase imperceptível para depois desacelerar com grande

ênfase, como se o tempo fosse dilatando e a ação ficasse cada vez mais distante de completar-se. (Fernandes, 2006, p. 117).

O fator tempo estar relacionado com os movimentos e a velocidade gradual desse movimento que pode ser rápido ou lento, existem essas variações de acelerar um movimento ou deixar lento, brincando como fosse o volume de um aparelho de som, ao aumentar o volume deixando alto, e como fossem os movimentos mais acelerados que o corpo consegue atingir, ao abaixar o som gradativamente é como fosse diminuindo os movimentos rápidos deixando aos poucos devagar até chegar ao volume mínimo.

Segundo Fernandes (2006), esse fator estar relacionado com o “quando” do movimento, incluindo que a decisão e a realização do movimento estar relacionada ao nosso sistema endócrino e nervos, tendo em vista nosso principal responsável pela qualidade e a movimentação que será executado, sendo ela acelerada ou desacelerado.

Percebemos como esse fator tem um viés bastante interessante e em conjunto com outros fatores, podemos abrir um leque de possibilidade para trabalhar em cima de movimentações simples, e brincar com essas dinâmicas. De acordo com os fatores de movimentos, irei trabalhar com os movimentos dos laboratórios de Autoimagem, e com isso utilizar dos fatores de movimento para possibilitar as dinâmicas dos movimentos.

4. LIVRO DE ARTISTA

O Livro de artista não é um simples objeto de visualidade, ele é uma base criativa e expressiva das experiências estéticas do artista, Cadôr (2016, p. 133) nos fala “Considero o enciclopedismo em livros de artista o trabalho realizado sobre o discurso enciclopédico, a prática de coletar as informações (ou as imagens), ordenar e classificar o saber”. É interessante ter essa análise de como o livro de artista tem uma ampla percepção, podemos dizer que vai além da criação de desenho ou de colagem de imagens, mas também pode ser algo de explicativo e informativo, assim como a enciclopédia, contudo ali estarão registradas e relatadas impressões estético-poéticas do artista.

É interessante analisar que basicamente o conceito livro de artista não é algo novo, de agora, ele existe datado de muito tempo, podendo ser algo como anotações simples ou para guardar informações, podemos tomar como exemplo as escrituras feitas a mão das igrejas católicas na Idade Média, cada desenho feito para exemplificar, assim como nas navegações para mostrar o que foi encontrado, até mesmo às anotações de Leonardo da Vinci, na Renascença.

O livro de artista seguiu o desejo das atitudes artísticas dos anos 1960 e 1970 de ampliar e buscar novos caminhos para a arte, questionando os espaços expositivos convencionais e propondo aos espectadores experiências estéticas sinestésicas que rompiam com uma contemplação restrita à visualidade vinculada aos espaços consagrados das galerias e museus.” (Cadôr, 2022, p. 133)

Tendo em base o entendimento de expor como arte e expressão, nessa pesquisa o livro de artista tem como uma base de estudo onde foram apresentadas as ideias do artista e como traduzir as sensações de movimento em imagem, alavancando uma forma de expressividade além do movimento corporal e como o processo laboratorial de criação teve efeito para além da cena, no caso o corpo presente; assim como um álbum de fotos ou até mesmo exposição de pinturas e esculturas no museu, o livro de artista traz a particularidade de expor a sensação de corpo e espaço através de frames de vídeos e desenhos tendo em vista uma forma de suporte da expressão corporal e artística.

5. METODOLOGIA

O presente estudo tem como abordagem de pesquisa Qualitativa por responder questões particulares, onde se encontra ao decorrer da pesquisa fenômenos que não podem ser quantificados, pois sensações do cotidiano que segundo Minayo (2007) trabalham com universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes e esse conjunto de fenômenos pode ser entendida como parte da realidade social, pois o ser humano é entendido só por agir, mas por pensar sobre o que faz e por interpretar suas ações, no caso, os *moments*⁴ que serão expressos através dos laboratórios.

A pesquisa se apresenta como exploratória, pois o pesquisador teve que buscar seus fundamentos para desenvolver os laboratórios feitos com intuito de proporcionar e esclarecer as mudanças de conceitos e ideias tendo como foco a elaboração de problemáticas investigativas que servirão para estudos posteriores de determinado acontecimento segundo Gil (2009). Como base dos teóricos Rudolf Laban e Moshe Feldenkrais e seus métodos.

Também tem cunho de Pesquisa Descritiva, pois propôs descrições de fenômeno ou características do universo pesquisado (op.cit.2009) como o Livro de Artista, que é uma obra artística intermediática, termo introduzido pelo artista plástico e poeta inglês Dick Higgins (1938-1998), que é possível perceber uma mesclagem de linguagens, técnica e categorias artísticas, resultando em uma obra interdisciplinar, onde ele não é apenas literário ou plástico artístico, não pertence a um só gênero (dramático, lírico ou narrativo), ou a uma só técnica (pintura, gravura, desenho, colagem, fotografia etc.). (ITAÚ CULTURA, s /p., 2023).

Por haver envolvimento direto da pesquisadora-intérprete nas vivências corporal (MINAYO, 2010), pode ser apresentada como Pesquisa Participante, pois através das coletas proposta de acordo com as dinâmicas utilizadas de acordo com a primeira parte *Feldemoments*, usando os métodos da Autoimagem, e com a segunda parte com *Labamoments* com os fatores de

⁴ Nesta pesquisa utilizaremos os termo "*moments*" quando se tratar do processo de criação e laboratórios da pesquisadora-intérprete. Este termo faz referência aos termos criados para essa pesquisa "*Feldemoments*" e "*Labamoments*".

movimento, a pesquisadora-intérprete executou seus próprios mecanismos de coleta.

5.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O início da pesquisa se resultou através do pensamento de como podemos trabalhar os métodos de Feldenkrais no caso a Autoimagem, a partir dos gestos do cotidiano, também foi utilizado gatilhos espontâneos através de sensações ambientes, músicas, até a observação do comportamento dos meus gatos, como apenas um relance de luz ou a curiosidade de explorar um simples objeto no chão, e a partir desse objeto o que fazer com ele, de acordo com as movimentações geradas a partir desses gatilhos, também usei como base metodológica nos laboratórios do *Feldemoments* os aspectos da Autoimagem, que estar ligado a forma que nos comportamos no dia-a-dia, e com isso ficou aberto a forma que poderia ser feito os laboratórios, utilizando esses aspectos que mais simples pareçam, mas podem resultar sensações e movimento que expressam com cada mecanismo neurológico, o que pode ser exposto sem ou com gatilhos, as vezes apenas um barulho de chuva ou o sentir de cada gota de chuva, pode reverberar em movimentos, assim como usar apenas as poças de água, com utilizar isso como experimento.

Levando em conta o motivo de usar a Autoimagem para o campo de pesquisa, foi justamente o medo de se expressar, onde se privamos por medo de julgamento ou por pensar que tão movimento não pode ser “bom”, pois acredito no ao pensar movimento, sempre vem na mente uma estética bela, mas precisamos levar em conta a proposta de movimento, e com isso a Autoimagem é o processo de desprendemos de “padrões”, e que aos poucos vamos percebendo uma facilidade nos processos criativos.

Este caminho é difícil e complicado, mas para todo aquele que se sente a necessidade de melhorar e mudar, está dentro dos limites da possibilidade prática, desde que muitas coisas sejam claramente entendidas para a realização do processo, de aquisição de um novo repertório de repostas. (Feldenkrais, 1977, p. 25).

Através das imagens capturadas por vídeos, foi tirados frames para identificação dos movimentos para serem executados com os fatores de movimento e com isso pude ter os resultados a partir dos frame dos vídeos, e com isso foi escolhido um movimento para ser testado com os fatores, como por exemplo, movimentos articular das mãos, por mais simples que seja, podemos perceber que entrelaçar das mãos pode ter outra dinâmica de movimento, pode ser mais contido ou pode reverberar em outra parte do corpo, como o pé, que por sua vez faz o mesmo sentido de movimento que as mãos.

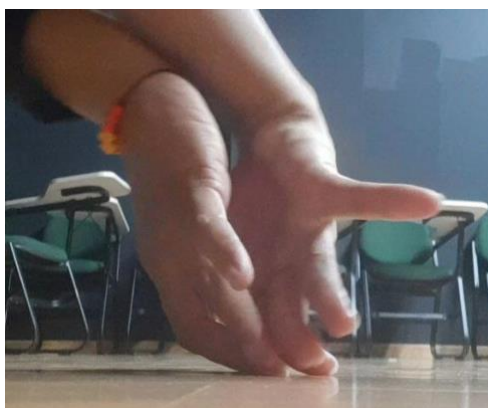


Figura 1 Entrelaço de mãos
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Figura 2: Entrelaço de pernas
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Figura 3: O corpo em X
Fonte: arquivo do autor, 2024.

A partir desses elementos dos laboratórios, como imagens, trecho de músicas, desenhos, e pensamentos foi construído o Livro de Artista, que auxilia no processo de criação. É importante esclarecer que a partir do momento que se começa a registrar ideias e pensamento em um bloco de notas, ele começa a fazer parte do seu processo e com isso, torna-se seu suporte, pois ao expor características de como será o desenvolvimento criativo, e através de cada escrita, fotos, imagens, poema, músicas, dentre outros, ajudam na construção de sensações corporais que possam compor na expressividade corporal, pois a partir do registro desses detalhes poderemos identificar as nuances do seu processo, nesse caso cada detalhe tem sua importância para construir a identidade visual do Livro de Artista.

6. O PROCESSO

A criação e experimentos para essa pesquisa deu-se através de uma análise do meu entendimento da Autoimagem que se direcionou em escritas, em que no *brainstorm* surgiram palavras como “sentimento humano, conhecimento de si, possibilidades, constituições na sociedade”, e dois áudios comentados por mim falando sobre o entendimento desta autoimagem e como seriam desenvolvidos os laboratórios iniciais, a partir de anotações desses esses áudios.

Áudio 1

“A Autoimagem é algo que nos deparamos com algo do cotidiano, que vivenciamos nos fragmentos da vida, e que desde o nosso nascimento, aprendemos andar, vestir, comer, espreguiçar do despertar, como podemos pensar em fazer o mais simples como andar, mas de forma em que pensamos em todos os músculos, cada articulação, que nos possibilita correr ou andar mais devagar”

Áudio 2

“Pontuando coisas simplesmente cotidianas, como o calçar o sapato, sabemos que é necessário usar o sapato, por conta de proteção, sabemos que o chão tem bactérias, podemos machucar, e como se tornou um hábito de ao sair precisamos calçar algo. O que pensar sobre esse movimento de calçar, ainda mais quando crianças não sabemos calçar um sapato, e percebemos a dificuldade de amarrar, e através desses pequenos movimentos, o que poderia surgir se pensarmos de outros métodos, é necessário o sapato no pé ou podemos pensar em outro lugar para calçar?”

A partir desses pensamentos comecei a observar lugares, pessoas, até mesmo às sensações que o ambiente me causava, com imagens tiradas de locais que exponho no livro, esse primeiro momento é o autoconhecimento, onde observar e sentir o mais simples dia pode causar.

Logo após de coletar fotos, ouvir músicas e entender como funciona Autoimagem, iniciou-se o primeiro momento chamado por *Feldemoments*

6.1. FELDEMOMENTS

Esse laboratório teve como base os aspectos da Autoimagem, onde existe um processo gradual que você se reconhece como pessoa e se desprende de padrões que vão se construindo nas nossas vivências.

Para obter os resultados foi necessário ajuda de vídeos, usei meu celular para ter as imagens, confesso que foi trabalhoso, teve um momento de coleta que tive que usar apenas uma mão os somente os pés, enquanto segurava o celular, mas teve outros que deixei a câmera filmando em apoio de uma parede ou objeto, para conseguir a coleta.

Video (Frame) 1 – Despertar

Foi trabalhado o nosso despertar e as sensações que trazem para um ambiente que não é o habitual, como o quarto, fora a forma que começou o processo de sentir, de uma forma que normalmente não estamos acostumados ao iniciar essa preparação.



Figura 4 O despertar
Fonte: arquivo do autor, 2024

Usando **a dinâmica de ação pessoal** podemos demonstrar uma forma de despertar e acordar, não somente de uma forma despertar, mas uma ação de acordar o corpo e a mente, onde “[...] Tal mudança envolve não somente a transformação da nossa autoimagem, mas a mudança na natureza de nossas motivações e a mobilização d todas as partes do corpo a elas relacionadas.”(sic) (Feldenkrais, 1977,p. 27), ou seja, as motivações desse *moments* é usar a ideia do despertar e acordar e o que essa ideia pode gerar, não somente do despertar corporal, mas como esse acordar pode ter uma de outra percepção, o despertar do autoconhecimento.

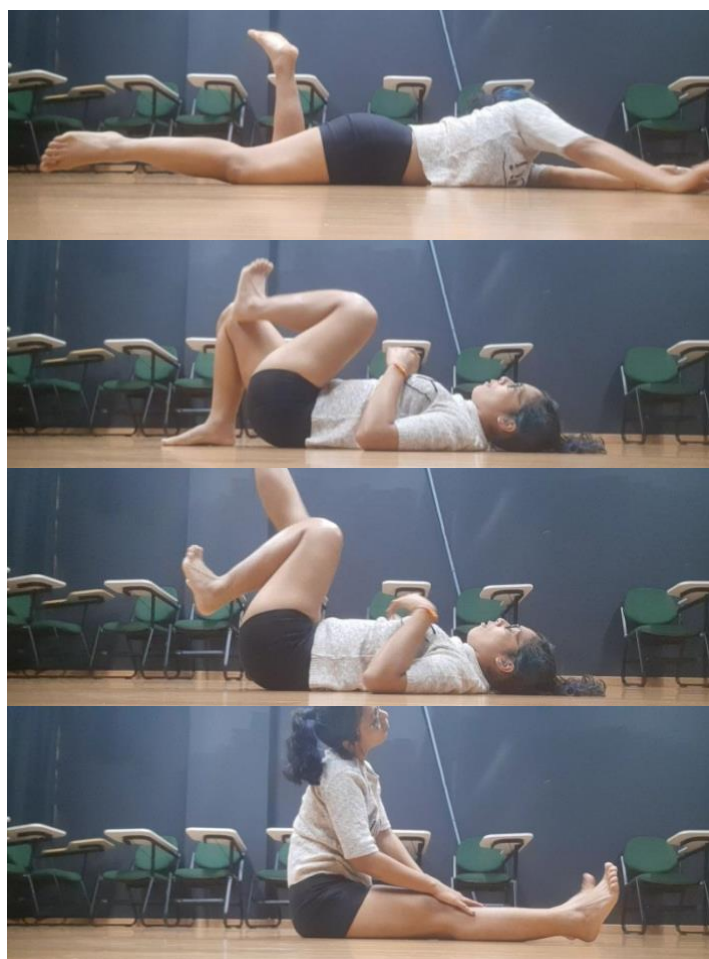


Figura 5 Acordar
Fonte: arquivo do autor, 2024

Levando em conta que os frames foram tranpassados para o Livro de Artista, cada imagem mostrada nesse trabalho tem o intuito de compor na indentidade do livro.

Video (Frame 2) – Entre mãos e pés

Nesse laboratório pensei em algo mais relacionado aos tatos, usando as movimentações das mãos o sentir e como trazer essas mesmas sensações para os pés, cada figura tem uma interligação, onde percebi semelhança de “pose” da mão com “a pose do pé.



Figura 6 Em ponta e meia ponta
Fonte: arquivo do autor, 2024.

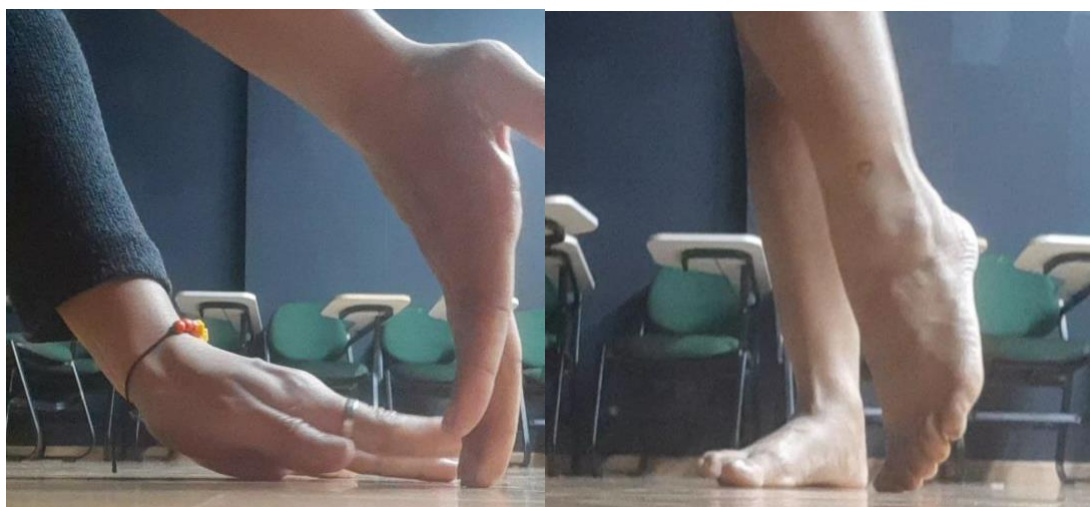


Figura 7 Interligação da pose da mão com a do pé.
Fonte: arquivo do autor, 2024



Figura 8 A preparação e o salto
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Figura 9 Flexão
Fonte: arquivo do autor, 2024.

É interessante explicar que as imagens feitas tiveram os mesmos sentidos no momento do experimento, pois usando novamente **a dinâmica da ação pessoal**, podemos perceber no primeiro momento das mãos pensava-se em movimentações que poderiam sair somente dessa parte do corpo, e que através dessas sensações foi passado para os pés, e cada frame tirado fiz interligação com as imagens de mão e pés que tiveram suas semelhanças durante o processo de coleta.

Video (Frame 3) – Entre subidas e descidas e o despertar na escada.

Esse laboratório foi interessante no quesito, e por que não? Essa proposta da escada já tinha pensado, pois basicamente subimos e descemos escadas varias vezes ao dia, e como trabalhar com um espaço pequeno e ao mesmo tempo perigoso, a sensação de cair realmente foi um ponto forte, mas o que realmente foi trabalhoso foi para filmar minhas movimentações com o celular em uma mão, então pensei em deixar no corrimão da escada e o canto da parede, e com isso conseguir perceber que fazer registro de imagem e fazer sozinha, foi um pouco complicado e bem desafiador, mas pensando bem me faz pensar em ter outras perspectivas de direções e que existe uma particularidade envolta de cada imagem.



Figura 10 Entre subidas e descidas
Fonte: arquivo do autor, 2024.

E pensar em que possibilidades nos leva onde pensamos em apenas descer uma escada, e com isso entra **Os quatro componente de ação consistem em movimento**, sensação, sentimento e pensamento, ou seja, nesse *moments* podemos perceber como usar o despertar e o acordar novamente, mas em outro espaço, trazendo com a consciência daquela sensação do primeiro despertar e acordar. Vale ressaltar que nesse experimento

foi utilizado música e em conjunto ao som do ambiente e movimentações usadas do despertar, mas com espaço da escada.



Figura 11 O despertar na escada
Fonte: arquivo do autor, 2024.

Figura 12
Possibilidade
de subir e
descer
Fonte:
arquivo do
autor, 2024.



Percebemos como podemos mesclar as possibilidades de subir e descer uma escada de uma forma mais dinâmica, assim como ***as mudanças fixam-se como hábitos***, percebemos que a nossa autoimagem é multável, podemos mudar de ações para ações, e com isso as mudanças podem se tornar um hábito, principalmente quando nossa imagem ainda estiver sendo estabelecida, e com isso podemos perceber que nesse padrão de descidas e subidas de escadas, podemos estabelecer uma mudança de hábito.

Video (Frame 4.1) – Assim a mesa virou a caixa

Esse laboratório iniciou logo após o da escada, ao descer me deparei com mesas no canto da parede da escada, então entrei para de baixo dessa mesa e me sentir como se estivesse dentro de uma caixa, e como o espaço era pequeno e um pouco desconfortável, e um pouco perigoso, pois acima dessa mesa tinha outras mesas, mas mesmo assim sentir vontade de explorar aquele pequeno espaço, e tive a sensação de estar dentro de uma caixa, mas um leve *déjà vu* de quando criança quando brincava de manja se esconde, a única diferença era que não estava me escondendo e sim procurando possibilidades de movimentos naquele pequeno espaço.



Figura 13 A mesa se tornou uma caixa
Fonte: arquivo do autor, 2024.

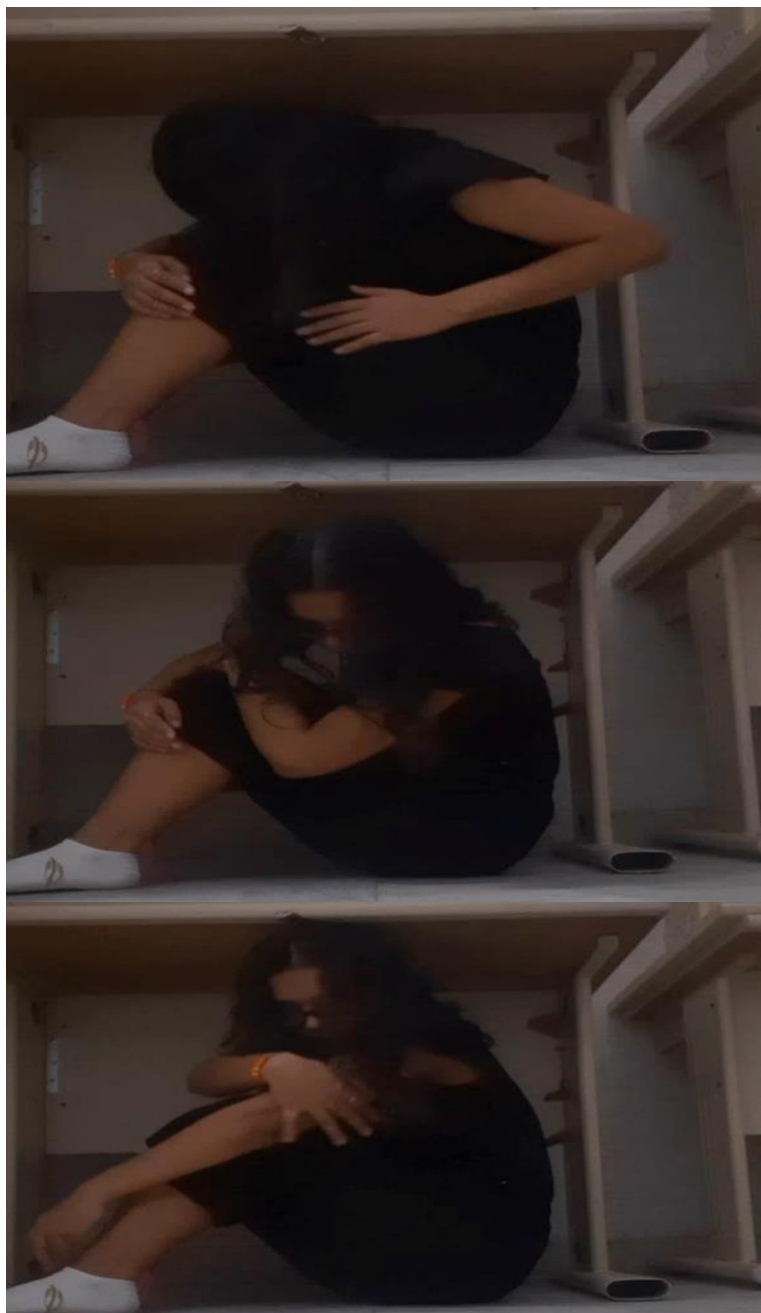


Figura 14 Reconhecendo a caixa
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Figura 15 Possibilidades de movimento dentro da caixa
Fonte: arquivo do autor, 2024.

Percebemos que de acordo com a proposta desse laboratório, foi sendo criada uma identidade, ou seja, uma autoimagem. **Como se forma a autoimagem**, a partir dos detalhes da parte motora da autoimagem, percebemos os instinto, sentimentos e os pensamentos que vão estimulando as células córtex que ativam os músculos específicos que geram movimentos básicos, e com isso foi gerando possibilidades de movimentações naquele pequeno espaço.

Video (Frame 4.2) - Espaço caixa e as mãos calçadas.

Essa parte do laboratório foi interessante, porque acabou sendo engatilhando a partir de um pensamento relacionado a minha percepção da Autoimagem, onde penso em relação ao calçar do sapato, é algo que aprendemos desde criança que devemos calçar o sapato por questões de segurança, e nessa minha linha de pensamento que esse simples gesto pode transpassar em outra parte do corpo, no caso calcei a minha mão e movimenteiei de acordo com os movimentos do meu pé, é interessante que pode parecer a mesma dinâmica do Vídeo 3, mas o que muda é intensão de calçar um objeto que é usado no pé.



Figura 16 Soltando os cadarços
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Figura 17 Sem amarras, mas dentro da caixa.
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Figura 18 As mãos calçadas fizeram seu andar
Fonte: arquivo do autor, 2024.

Ao longo do processo foi perceptível como os outros tópicos, ***Nossa Autoimagem é menor que nossa capacidade potencial***, onde é possível perceber que cada construção feita nos laboratórios, onde a nossa capacidade de aprendizagem mostra o potencial, diferente da autoimagem, podemos tentar construir uma autoimagem, mas nunca conseguiremos chegar em 100% somente em 5% e assim podemos observar o ***O autoaperfeiçoamento está ligado ao reconhecimento do valor de si***, que para conseguirmos trabalhar a nossa autoimagem, é necessário iniciar o reconhecimento e nosso valor, e com isso nesse processo foi necessário observar cada vídeo com olhar sensível onde cada movimentação tem sua significância, assim como a própria pesquisadora-interprete. ***A correção sistemática da imagem é mais útil que a correção de ações particulares***, podemos enfatizar de modo geral em todo o Feldemoments o que poderia ser mudado, sem precisar de uma investigação detalhada, mas de modo geral, pensar em outras possibilidades de laboratórios poderiam surgir outras dinâmicas ou outros frames, assim podendo engancha no segundo *moments*, ou seja, no Labamoments.

6.2. LABAMOMENTS

A partir desses vídeos foi tirado frames (print), de um movimento que achei interessante, além de compor esse mesmo movimento no Livro de Artista, experimentei para segunda parte, o Labamoments. A partir desses frames outras possibilidades de movimentos a partir dos métodos de Laban, onde tiveram três vídeos que trabalhei as dinâmicas de movimento com base dos frames.

Video (Frame 1) Em X em Corpo

Nesse laboratório percebi que os frames tirados de pés e mãos tinham formatos em X, com o auxílio das imagens, fui experimentando movimentações com os fatores de movimento, assim percebendo as vareáveis sensações e dinâmicas de movimento que surgem a partir de um movimento escolhido e assim chegando nessas novas poses.



Figura 19 O corpo em X
Fonte: arquivos do autor, 2024

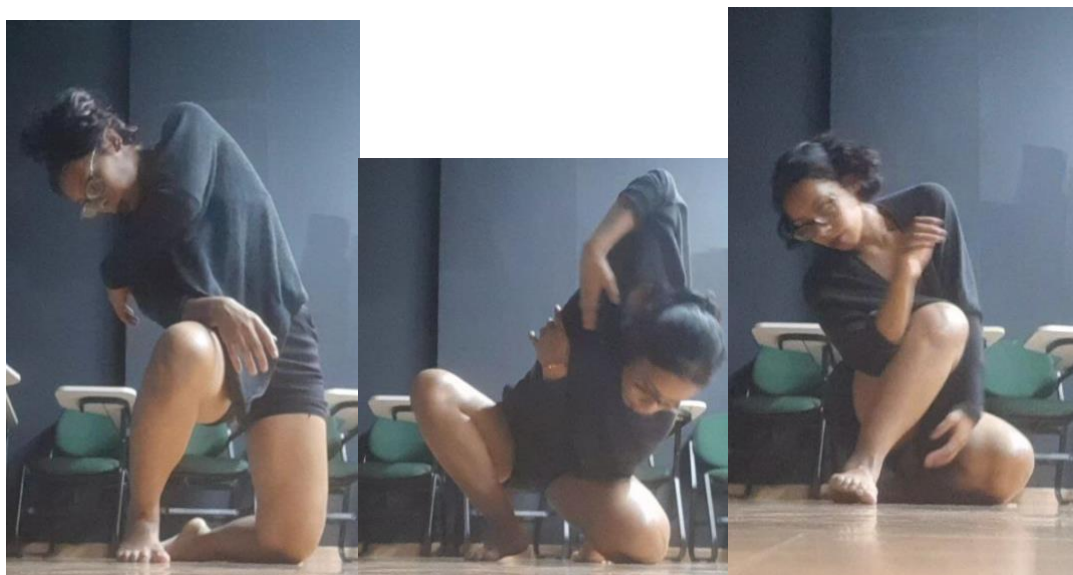


Figura 20 Do contido ao leve
Fonte: arquivos do autor, 2024



Figura 21 O sentir do peso
Fonte: arquivo do autor, 2024

O primeiro Labamoments, foi utilizado basicamente todos os fatores de uma forma dinâmica, inicialmente começava no fator fluxo livre, espaço indireto, em seguida deixei o corpo pesado deixando a gravidade puxar, assim fazendo outros movimentos mais contido, e por fim se entregado ao chão.

Vídeo (Frame 2) – Patamar experimental

Como usei a escada como gatilhos de movimento decidir usar o patamar da escada de acordo com os frames feitos do primeiro laboratório, tentei transpassar para esse segundo momento, as sensações que obtive na escada e como usar esse pequeno espaço para fazer as movimentações usando dinâmicas de movimentos diferente, usando fator fluxo, o tempo lento, multifoco, peso fraco.



Figura 22 O despertar no patamar
Fonte: arquivo do autor, 2024

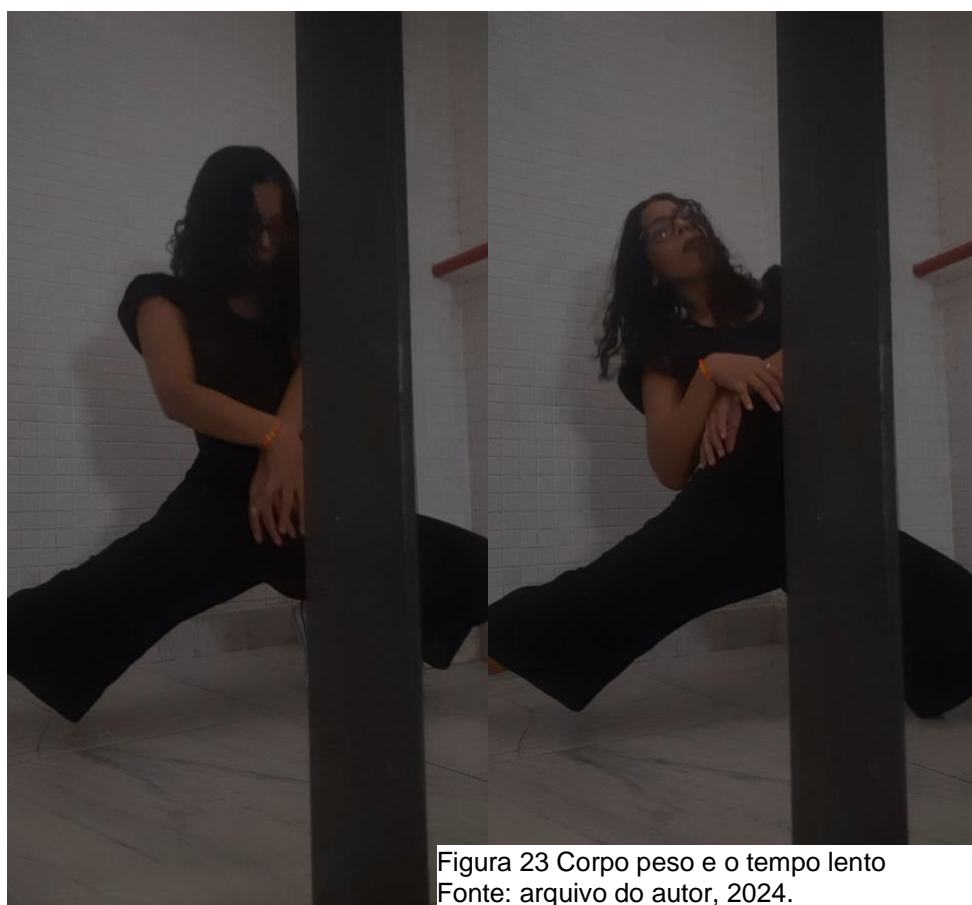


Figura 23 Corpo peso e o tempo lento
Fonte: arquivo do autor, 2024.

Nessa parte fui buscando outras formas de movimento para o Video (Frame 4.1), outras possibilidades de movimentações com outra dinâmica. Com o a ideia do espaço reduzido, ou seja, pensando naquele pequeno espaço da mesa, transmitir as sensações para esse local, que é maior que a mesa, mas a tenha suas limitações. Usei os fatores de movimento para expandir as movimentações, como peso leve, e com foco direto por conta do espaço por ser no patamar da escada, deve-se estar atenta à espacialidade, e o tempo lento.



Figura 24 A caixa se amplificou
Fonte: arquivo do autor, 2024.

Nesse momentos utilizei bastante o fluxo contido, e o peso leve, tempo moderado, pois o pensamento de espantidir a caixa e pensando nas possibilidades que poderia ter sido feita caso a “caixa” fosse maior e como poderia ser a expansão dessa movimentação.



Figura 25 Fluindo no tempo lento
Fonte: arquivo do autor, 2024

Deixando o corpo mais pesado e mais contido, movimentos onde podem ser mais bruscos, e rápidos, com foco direto, mas ao longo da movimentação deixando mais calmo, lento, apenas sentindo o estado que o corpo se encontra naquele *moments*.

Vídeo (frame 3) – Na chuva a fluidez de todos o *Moments*

Nesse laboratório tenho algo importante a dizer, inicialmente faria ele nesse local, mas não imaginava iria chover, então pensou “por que não juntar todas as dinâmicas propostas entre Feldemoments com Labamoments?”.

Através desse laboratório, fui buscando as intenções geradas dos outros em conjunto a sensação do barulho da chuva e cada pingo de chuva que caia em mim.

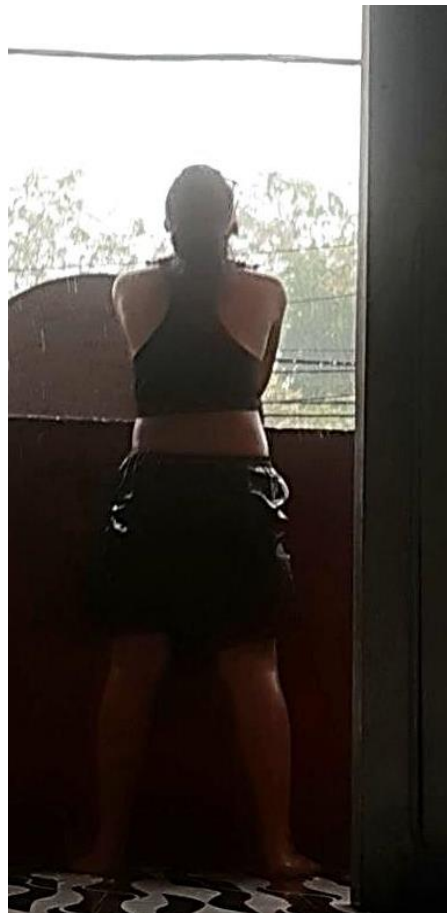


Figura 26 Tempo Chuva
Fonte: arquivo do autor, 2024



Figura 27 Desmanchando como gotas
Fonte: arquivo do autor, 2024



Figura 28 Forte e fluida como a água da chuva
Fonte: arquivo do autor, 2024

É interessante ressaltar que nesse ponto, foram usado todos movimentos em um grande conjunto, o sentimento da dinâmica de ação pessoal, onde somente sentir o sentimento da nossa própria autoimagem, e com isso trazer em conjunto os quatro componente de ação, como as ações do cotidiano como o movimento, as sensações, os sentimentos e os pensamentos, mostrando as mudanças dos hábitos, pois poderia não fazer o laboratório por conta da chuva, assim demonstrando como o nosso potencial se mostra totalmente maior que a nossa autoimagem e com isso formamos um autoaperfeiçoamento, onde improvisar na varanda de frente para rua e na chuva mostra como podemos ter a segurança de nós mesmo, mostrando que não existem barreiras para nos expressarmos independentemente do local e do tempo.

Assim trazendo todo os aspectos criacionais dos outros laboratorios práticos, percebemos que cada sensação e movimento executado foi vivenciado, compreendido e entendido em sua ampla possibilidade experiencial, pois a *educação* de Feldenkrais foi realizada, pois o corpo educado apreendeu através

da experiência o que deve ser feito naquele momento, mesmo em um lugar diferente e com isso criando um momento onde foram explorados todos os fatores de movimento, tendo uma ligação direta na criação de uma autoimagem do pesquisador-intérprete.

7. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para dialogarmos sobre toda a pesquisa realizada, faço um retorno às minhas impressões da gênese da construção dos saberes adquiridos na dança, até este momento de passagem para outras formas de compreender a dança que se faz.

Durante a minha vivência em dança e estudante do Curso de Dança pude perceber as dificuldades em relação às dinâmicas de movimento, onde por muitas vezes, nosso foco central é finalizar os movimentos, e com isso a execução desse movimento pode não ter uma intensão boa e pude também perceber que existem dificuldades para a criação células coreográficas, onde o intérprete por muitas vezes tem uma vivência onde seus conhecimentos em dança são em torno de execução de movimento, não que isso seja algo errado, mas acredito que isso colabora com o bloqueio de criação e na dinâmica de movimento, onde por vias de percepções não existe uma investigação daquele movimento, e do porquê fazer aquele movimento, e como podemos trabalhar com a auto percepção para melhorar a expressividade corporal, deixando claro que não é apenas um movimento corporal, mas saber com propriedade o motivo que levou até chegar nele.

Posso dizer que através desse experimento, acrescentou um olhar mais expressivo da forma que podemos trabalhar com a nossa própria imagem em cena e como trabalhar esses aspectos de forma dinâmica para obter essa percepção de não ter receio na hora da criação, e que devemos estudar formas que colaboram no processo e que sempre devemos estar com um olhar amplo, pode ser o mais simples objeto, mas cada construção através dele pode ter uma grande significância.

E com isso posso dizer que juntar esses dois métodos acrescentou uma semente para conseguir quebrar essa barreira de criação, os métodos expressam não somente a forma que deve ser executada o movimento, mas como devemos sempre olhar-nos mais simples detalhe, que um simples gesto pode ter várias formas de se expressar e que devemos aprender com os padrões e nos desprender para se sentir confortável na criação, e sempre tenha em mãos

um caderno de anotações, pois tanto o caderno e o resultado final, fazem parte do processo.

Assim posso dizer que as folhas são o processo e o corpo é resultado em movimento corporal.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pela observação dos aspectos analisados inicialmente como pesquisadora-intérprete, foi necessário adentrar nas relações de processo de criação e como existe uma barreira criativa, assim como experiência própria pude perceber esse bloqueio criativo e execuções de movimentos sem ter uma intensão, decidir abrir um campo de pesquisa onde podemos trabalhar as formas de dinâmicas de movimento e perceber onde começar a perfeição a expressividade corporal.

É interessante ressaltar que a ideia dessa pesquisa é criar a partir dos laboratórios proposto um Livro de Artista que usa como base os estudos de corpo-imagem com a finalidade de propor uma ferramenta que auxilia na criação e na própria percepção de um processo criação, como podemos construir através dessa construção do Livro de Artista, a base central do processo de criação, e para gerar experimentos que possuíram resultados para compor o Livro, foi usado os métodos de Feldenkrais e Laban, onde os registros imagéticos impulsionaram para obter a criação dessa pesquisa

Deixando claro o uso da Autoimagem foi um dos pontos principais para obter o entendimento da expressão corporal, levando em conta que Autoimagem tem seus três fatores que se são a hereditariedade, educação e autoeducação, mas nesse presente trabalho foi abordada principalmente a autoeducação, onde você compreende todos os fatores e como podemos desprender dessas ideias impostos na sociedade.

Assim como usar abordagem dos fatores de movimento para acrescentar nas dinâmicas de movimento, onde foram usados os resultados do Feldemoments, onde a escolha de um movimento através de um frame de imagem, e testada de acordo com os fatores de movimento, assim formando um fragmento em novas perspectivas de movimentação.

Podemos assim dizer que a pesquisa teve seus apontamentos bastante produtivos, onde como pesquisadora-interprete, encontrei a dificuldade inicial para desprender de que era necessária uma sala de aula para executar os laboratórios, mas compreendi que esse seria o primeiro ponto da autoeducação,

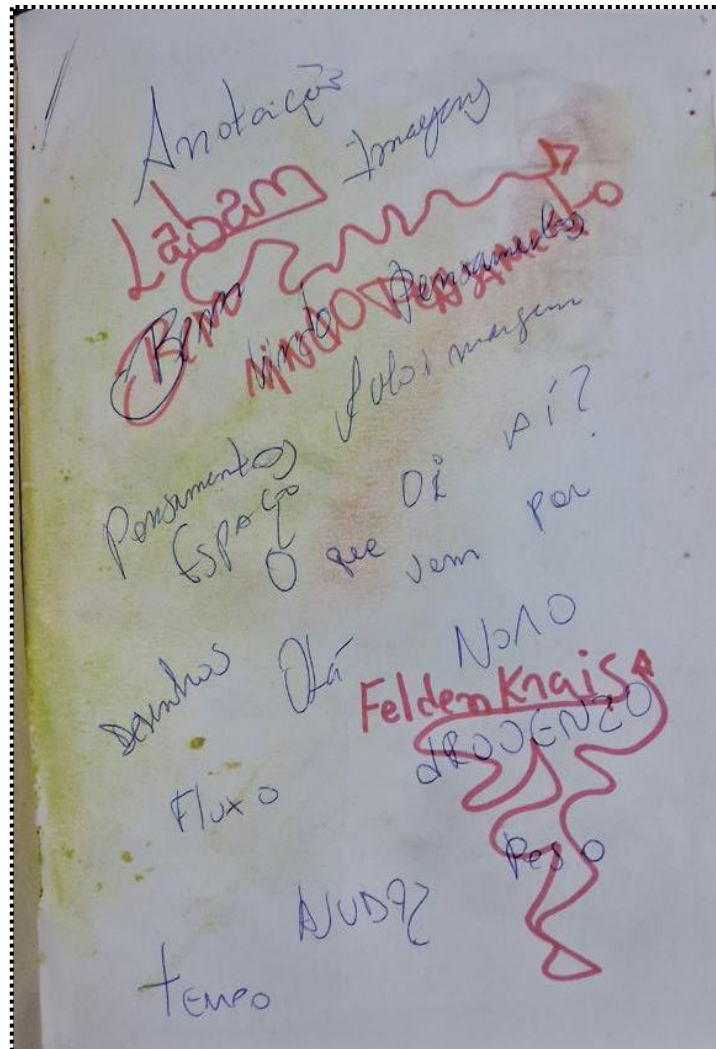
outro fator, posso dizer que mesmo sendo algo “cômodo”, posso dizer que recurso para capturar os vídeos usou apenas meu celular que por muitas vezes não tinha como conciliar música e filmagem de vídeo em conjunto, mas logo após conseguir baixar uma câmera que mesmo filmando era possível ouvir a música, outros momentos era a falta de câmeras para ver outros ângulos daquele laboratório, ou utilizar apenas uma mão para capturar a filmagem, mas mesmo com esses empecilhos obtive filmagens boas que pude tirar os frames certos para o próximo laboratório e transcrever no livro de artista, por imagem, assim como esse relato coloquei no livro.

Portanto mesmo diante de algumas dificuldades tive um aproveitamento em fazer essa pesquisa, que além não uma perspectiva de criação certa, pude obter ferramentas que vão me auxiliar na criação de uma coreografia, e como rabiscos e pensamentos nutrem uma composição, o processo da Autoimagem é algo que ainda é necessário trabalho, porque aos poucos vamos nos reconhecendo durante esse processo, quais as linhas de pesquisa e corporal temos uma facilidade e quais devemos trabalhar, e sempre abrir um olhar curioso de um gato, onde uma simples mancha na parede pode significar um universo, esse olhar podemos trazer no simples olhar em uma coreografia que foi proposta, tentar entender a intensão daquela movimentação, aonde pode melhorar a qualidade expressiva corporal, usando os fatores de movimento onde se propõem buscar diversas dinâmicas de movimento, e com isso obtive os resultados da forma que me propus, acredito que essa pesquisa abre um leque de possibilidades para outras construções de outras pesquisas, dentro desse pensamento, onde a proposta de um Livro de Artista mostra eventualmente o teu processo criativo, onde expõe cada pensamento em construção, as anotações tem sua importância como o produto final, no desenvolvimento das escritas existe a construção da expressividade de um corpo em movimento.

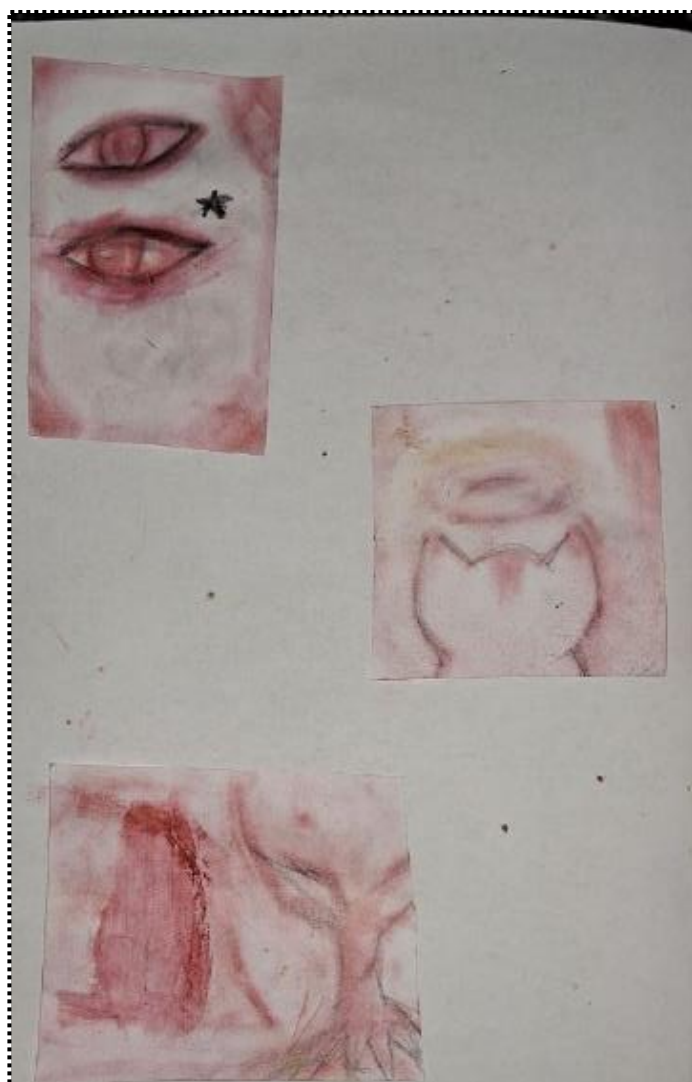
REFERENCIAS

- BARDIN, L. **Análise do Conteúdo**. Lisboa: Editora Relógio d'água, 2010.
- FELDENKRAIS, MOSHE, 1977 - Consciência pelo movimento/ Moshe Feldenkrais; [tradução Daisy A.C. Souza]. - São Paulo: Summus, 1997.
- FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação de pesquisa em artes cênicas**. – São Paulo: Annablume, 2002.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- INSTITUTO FELDENKRAIS. O Método Feldenkrais. Disponível em <https://www.institutoFeldenkrais.pt/>. Acesso em 20 de Julho de 2023.
- KEW, Carole. **From Weimar Movement Choir to Nazi Community Dance: The Rise and Fall of Rudolf Laban's "Festkultur"**. Dance Research: The Journal of the Society for Dance Research. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/1290839?origin=crossref>. Acesso em 01 de julho de 2023.
- LIVRO de artista**. In: ENCICLOPÉDIA Itaú Cultural de Arte e Cultura Brasileira. São Paulo: Itaú Cultural, 2023. Disponível em: <http://enciclopedia.itaucultural.org.br/termo14340/livro-de-artista>. Acesso em: 01 de agosto de 2023.
- MINAYO, M.C.S. (Org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 29 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.
- MOMMENSOHN, Maria; PATRELLA, Paulo (org.) **Reflexões sobre Laban, o mestre do movimento**. São Paulo: Summus, 2006.
- MOTA, Júlio. RUDOLF LABAN, **A coreologia e os estudos coreológicos**. n^o 18. Salvador: Repertório, 2012.
- MILLER, Jussara. A escuta do corpo: sistematização da Técnica Klauss Vianna/ Jussara Miller. – São Paulo: Summus, 2007.
- CONCISE BIOGRAPHY OF MOSHE FELDENKRAIS. Disponível em <https://Feldenkrais.com/a-concise-biography-of-moshe-Feldenkrais/>. Acesso em 20/12/23.
- REESE, Mark. A Life in Movement. Disponível em <https://Feldenkraisbiography.com/>. Acesso em 20/12/23.
- FELDENKRAIS BRASIL. Moshe Feldenkrais. Disponível em <https://Feldenkraisbrasil.com.br/moshe-Feldenkrais/>. Acesso em 20/12/23.
- BRITO CADÔR, Amir. Arte ao alcance das mãos: os livros de artista na biblioteca. **Museologia & Interdisciplinaridade**, [S. l.], v. 11, n. 22, p. 312–334, 2022. DOI: 10.26512/museologia. V11i22.39540. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/museologia/article/view/39540>. Acesso em: 12 mar. 2024.
- CADÔR, Amir Brito. O livro de artista e a enciclopédia visual / Amir Brito Cadôr. – Belo Horizonte: Editora UFMG, 2016.

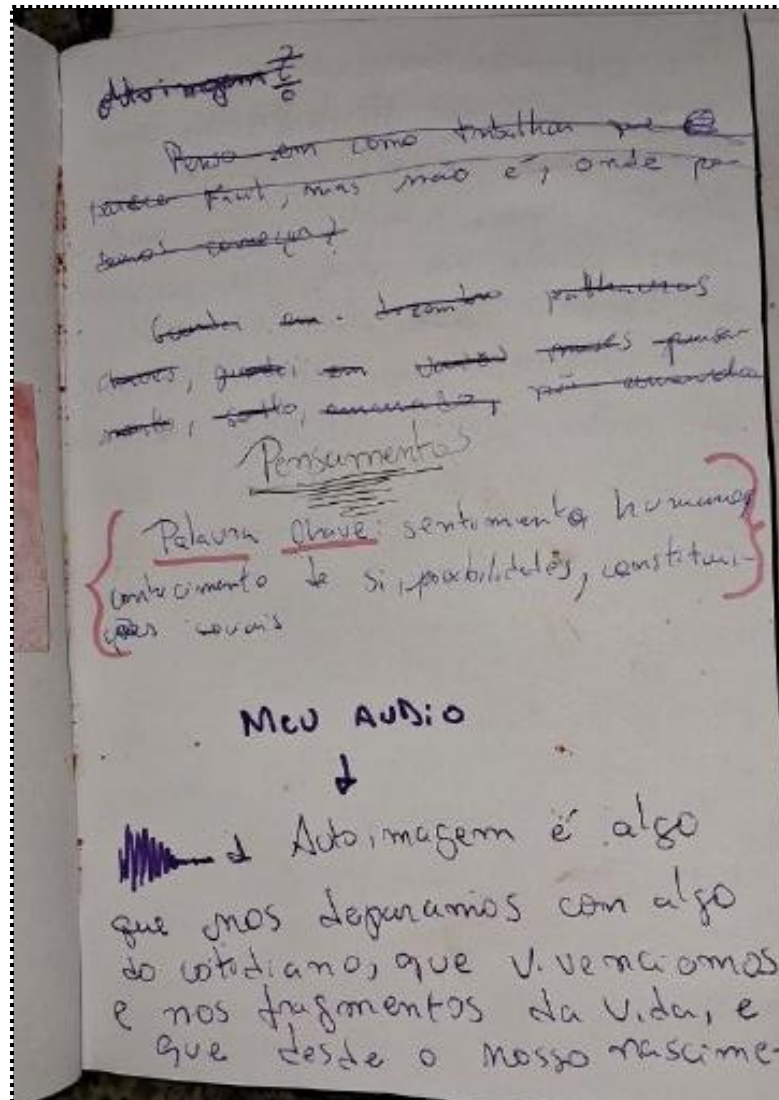
APENDICES



Livro de Artista - Introdução
Fonte: arquivo do autor, 2024.

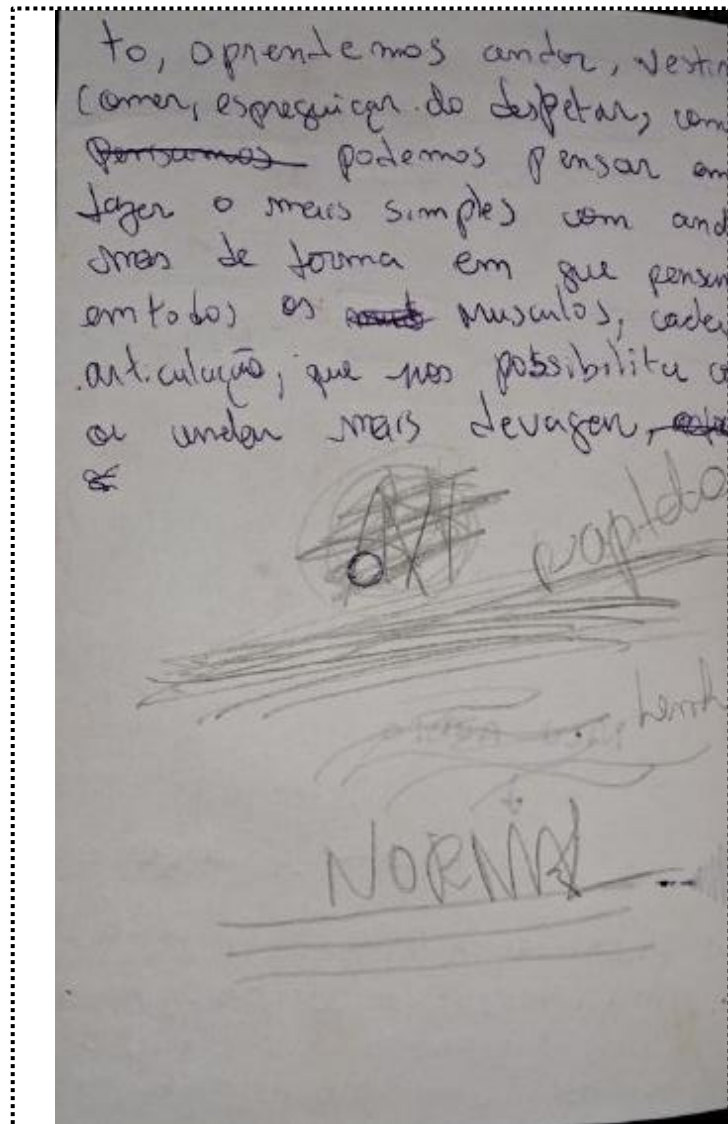


Livro de Artista - Esfumado em vermelho
Fonte: arquivo do autor, 2024.

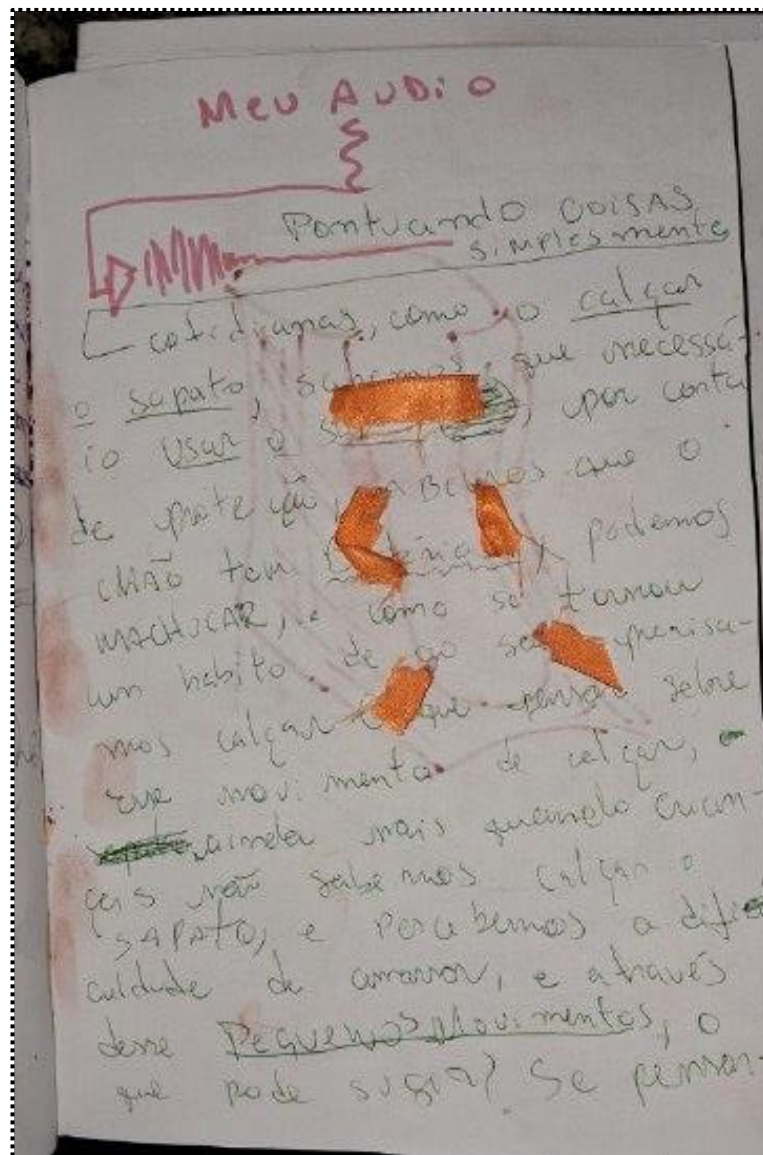


Livro de Artista - Escrita do Meu Audio 1.

Fonte: arquivo do autor, 2024.



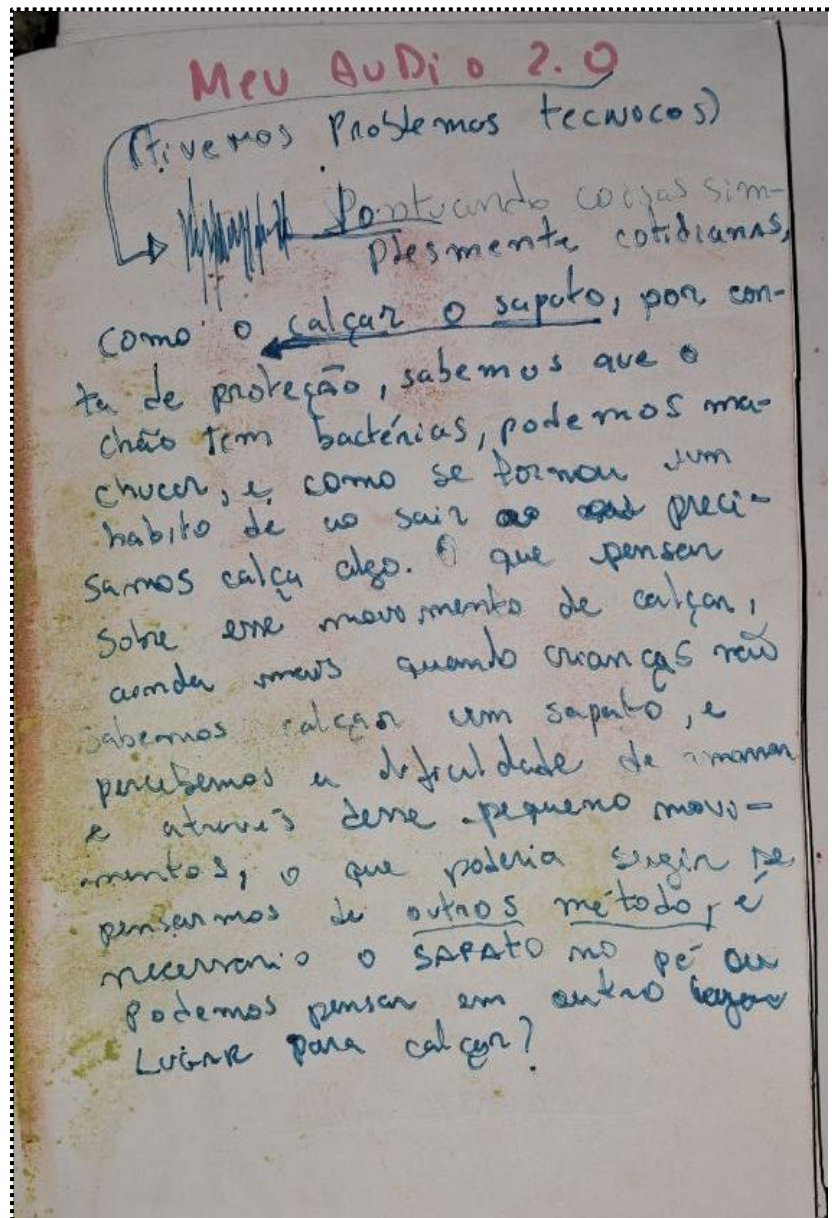
Livro de Artista - Continuação do Meu Audio 1.
Fonte: arquivo do autor, 2024.



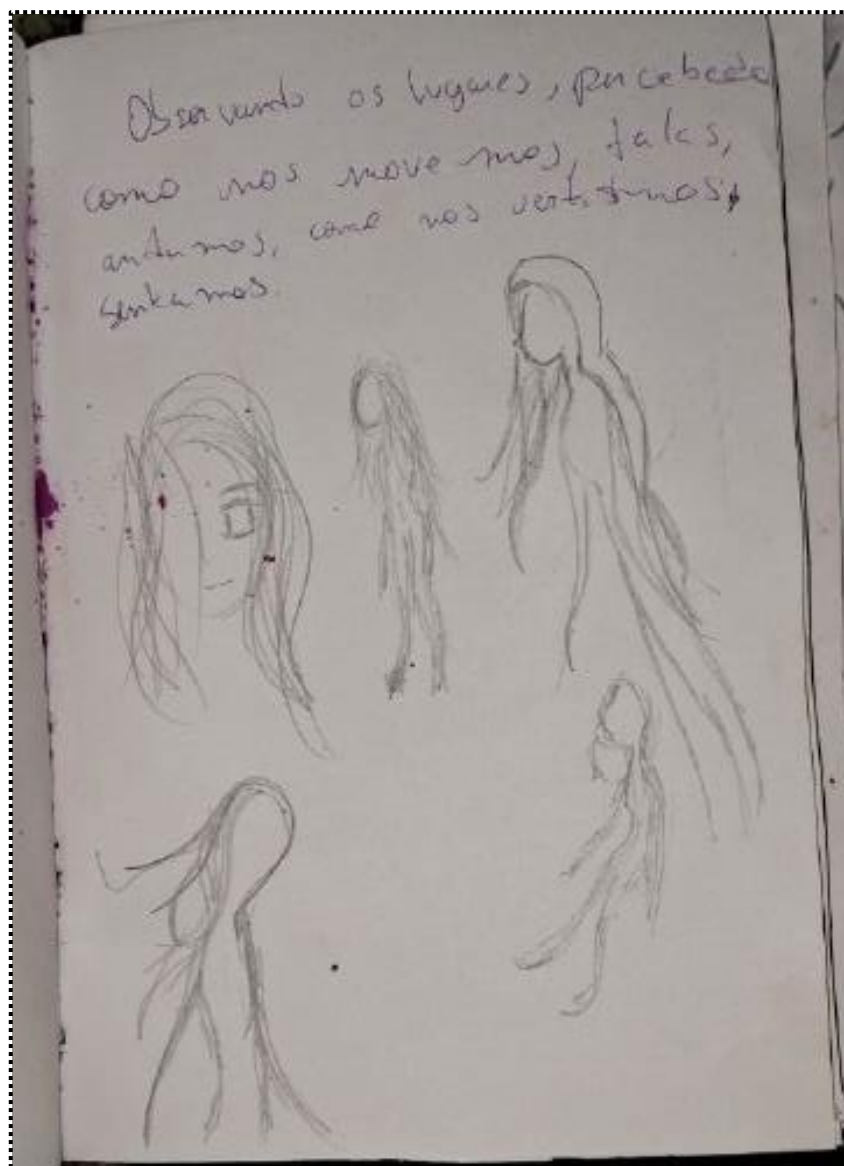
Livro de Artista - Meu Áudio 2
 Fonte: arquivo do autor, 2024.



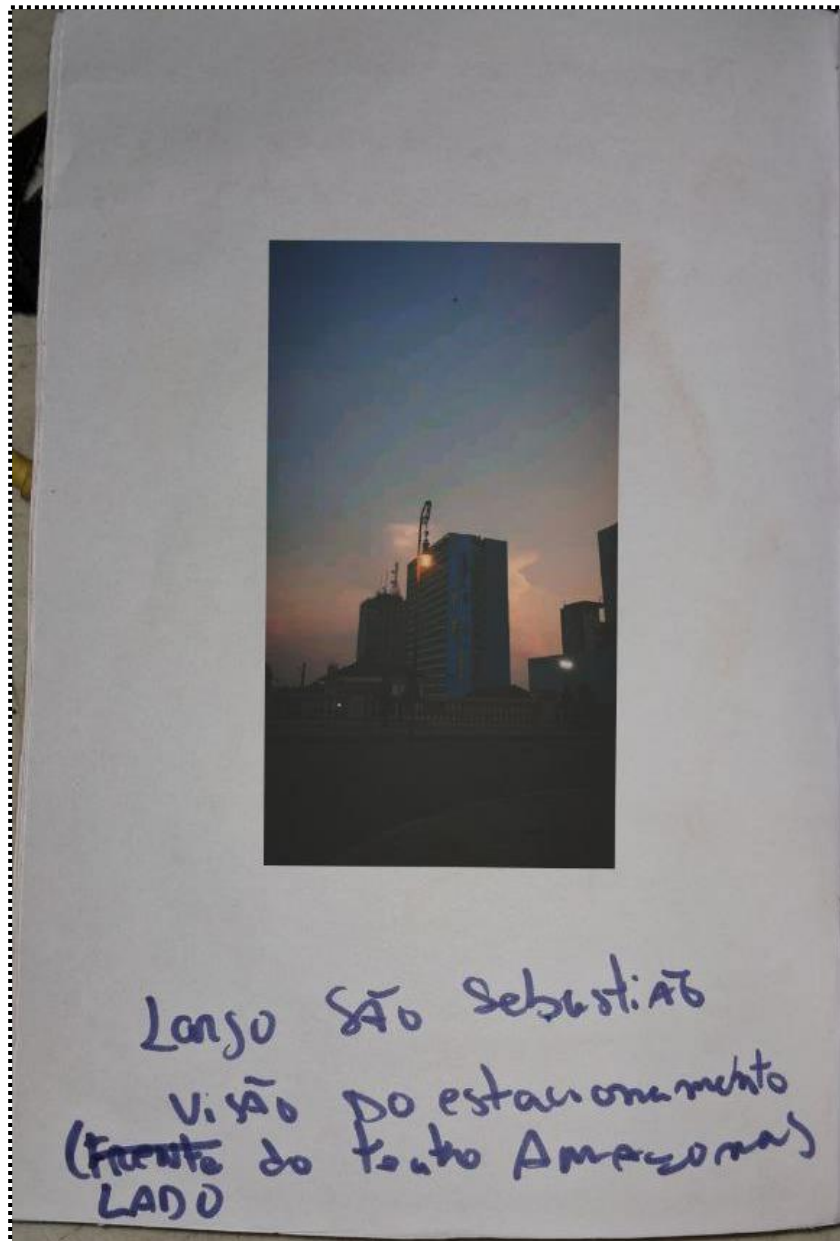
Livro de Artista - Continuação do Meu Áudio 2 e o Tênis.
Fonte: arquivo do autor, 2024.



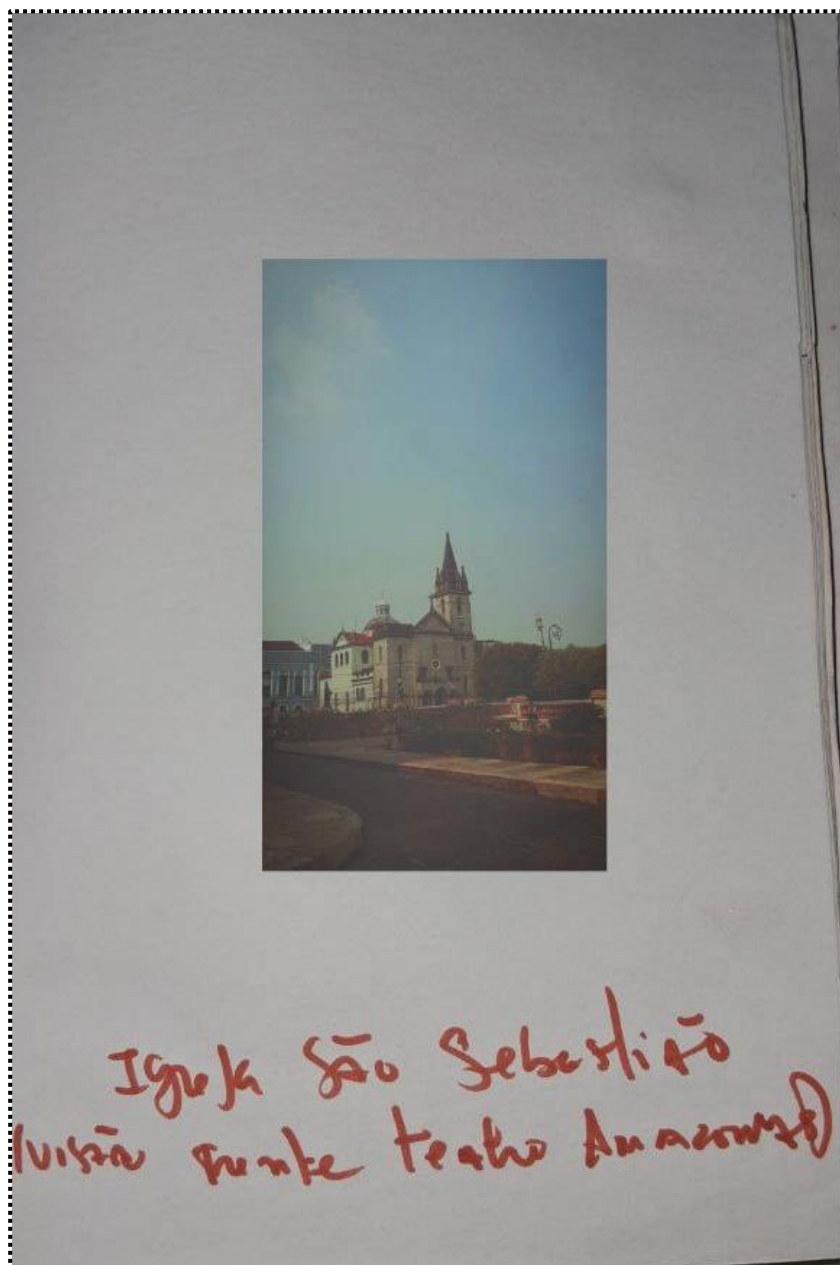
Livro de Artista - Meu Áudio 2.0
 Fonte: arquivo do autor, 2024.



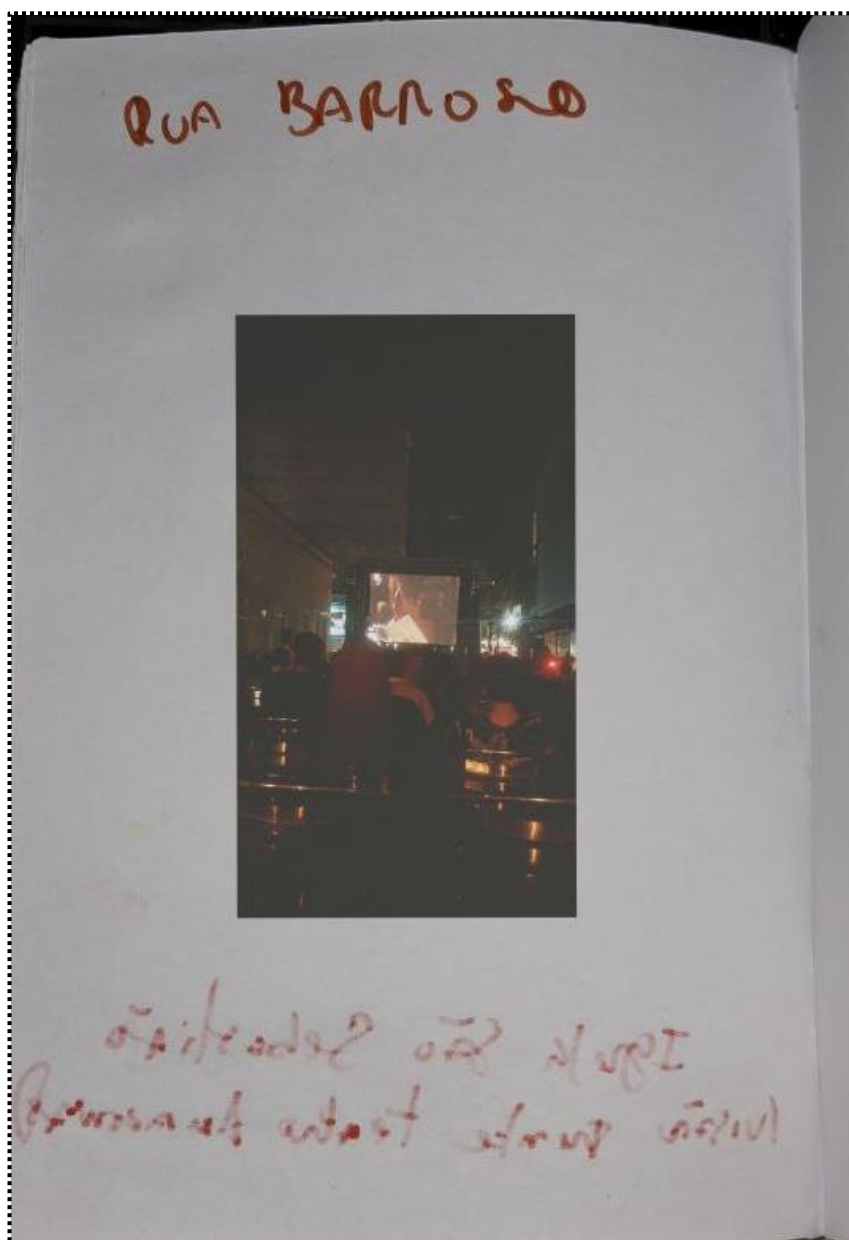
Livro de Artista - Observação
Fonte: arquivo do autor, 2024.



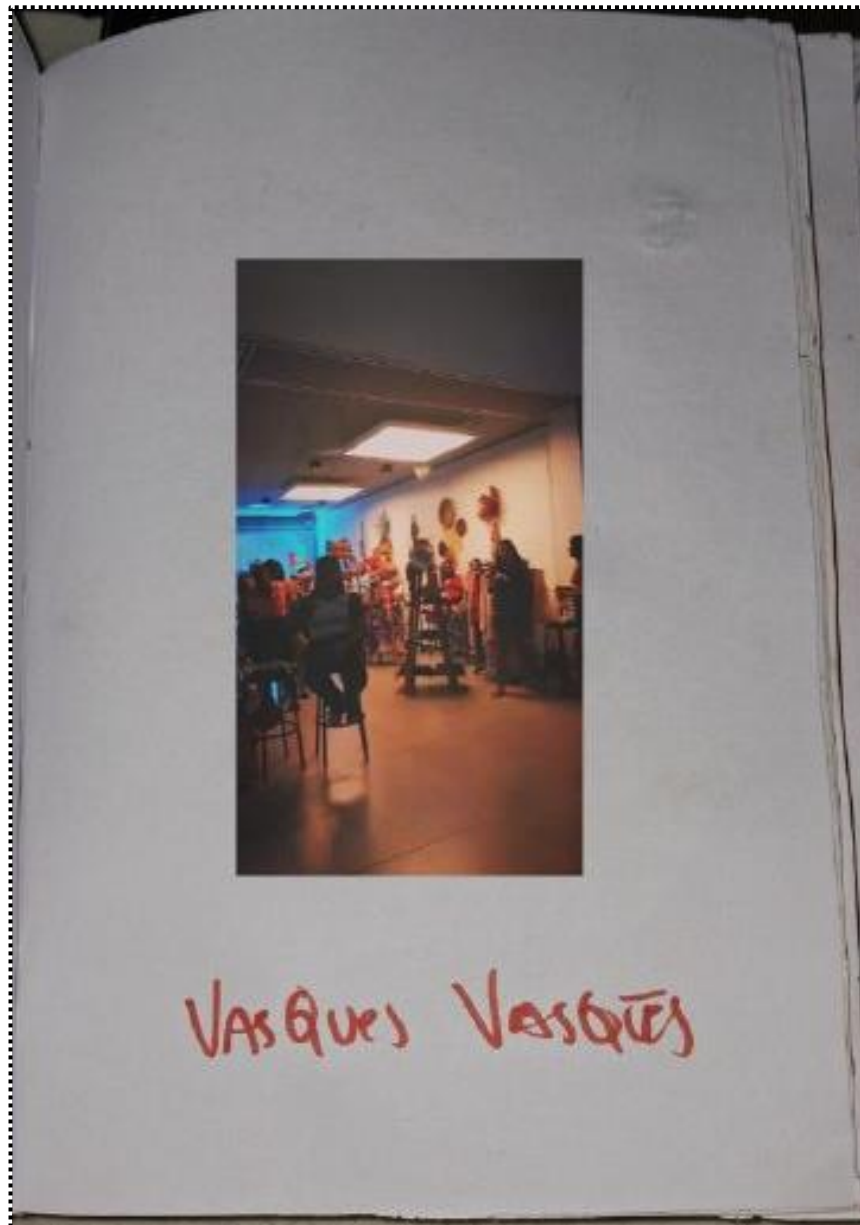
Livro de Artista - Lugar 1: Largo São Sebastião
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Lugar 2: Igreja São Sebastião
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Lugar 3: Rua Barroso
Fonte: arquivo do autor, 2024.



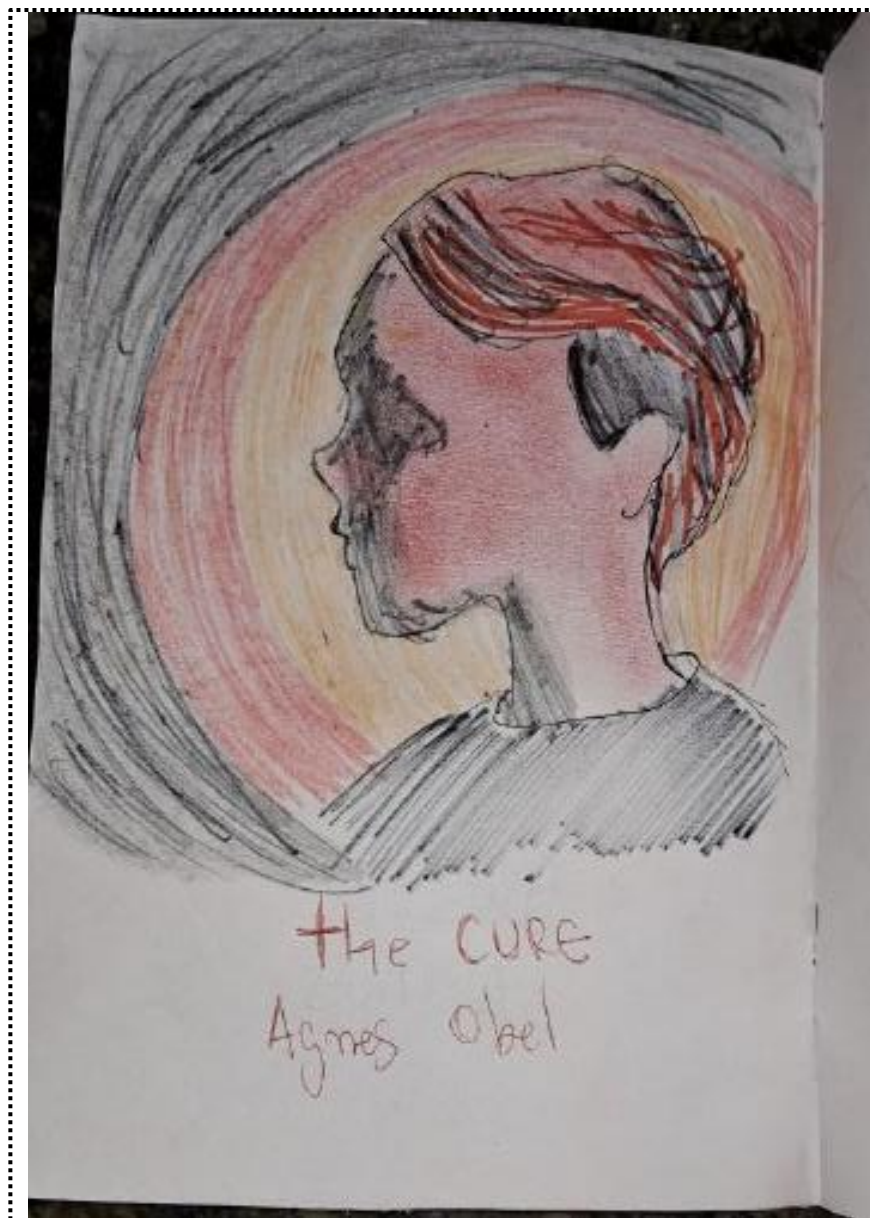
Livro de Artista - Lugar 3: Vasques Vasques
Fonte: arquivo do autor, 2024.



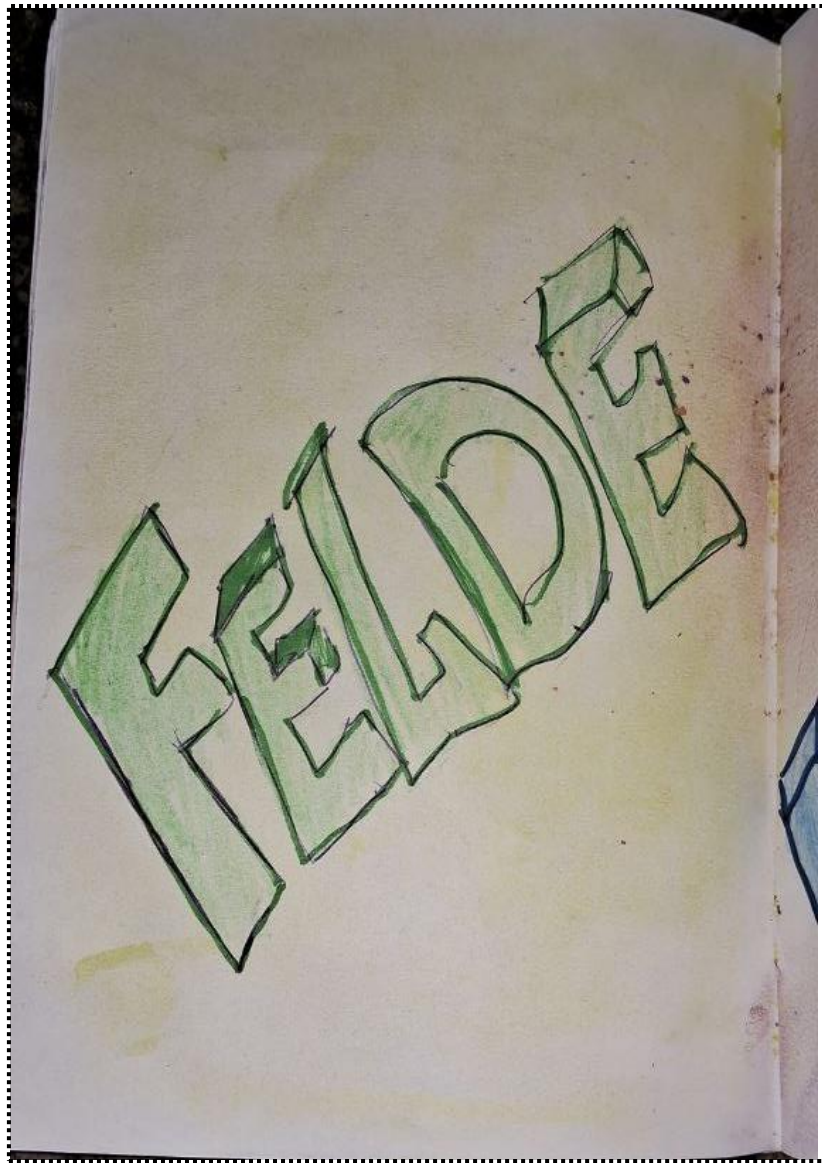
Livro de Artista - Playlist: Musica 1
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Playlist: Musica 2
Fonte: arquivo do autor, 2024.



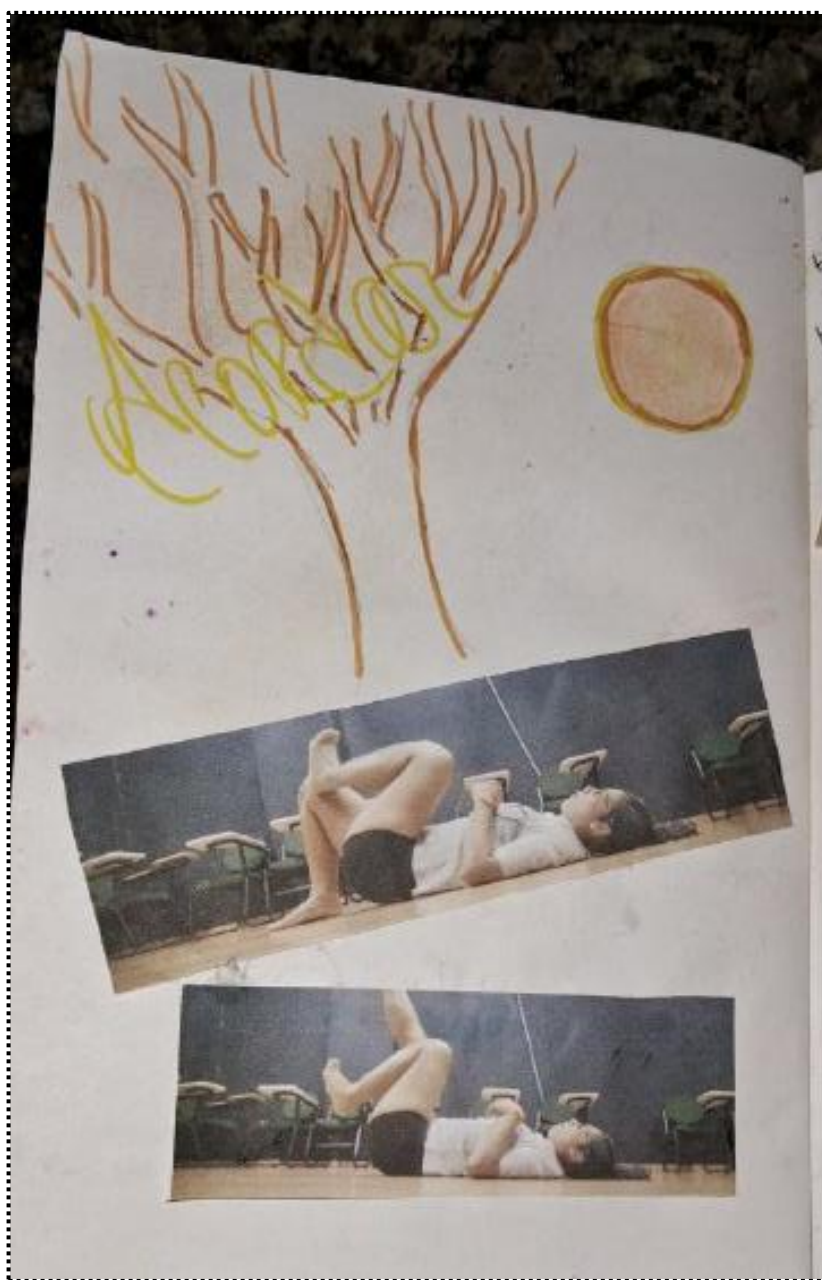
Livro de Artista - Playlist: Musica 3
Fonte: arquivo do autor, 2024.



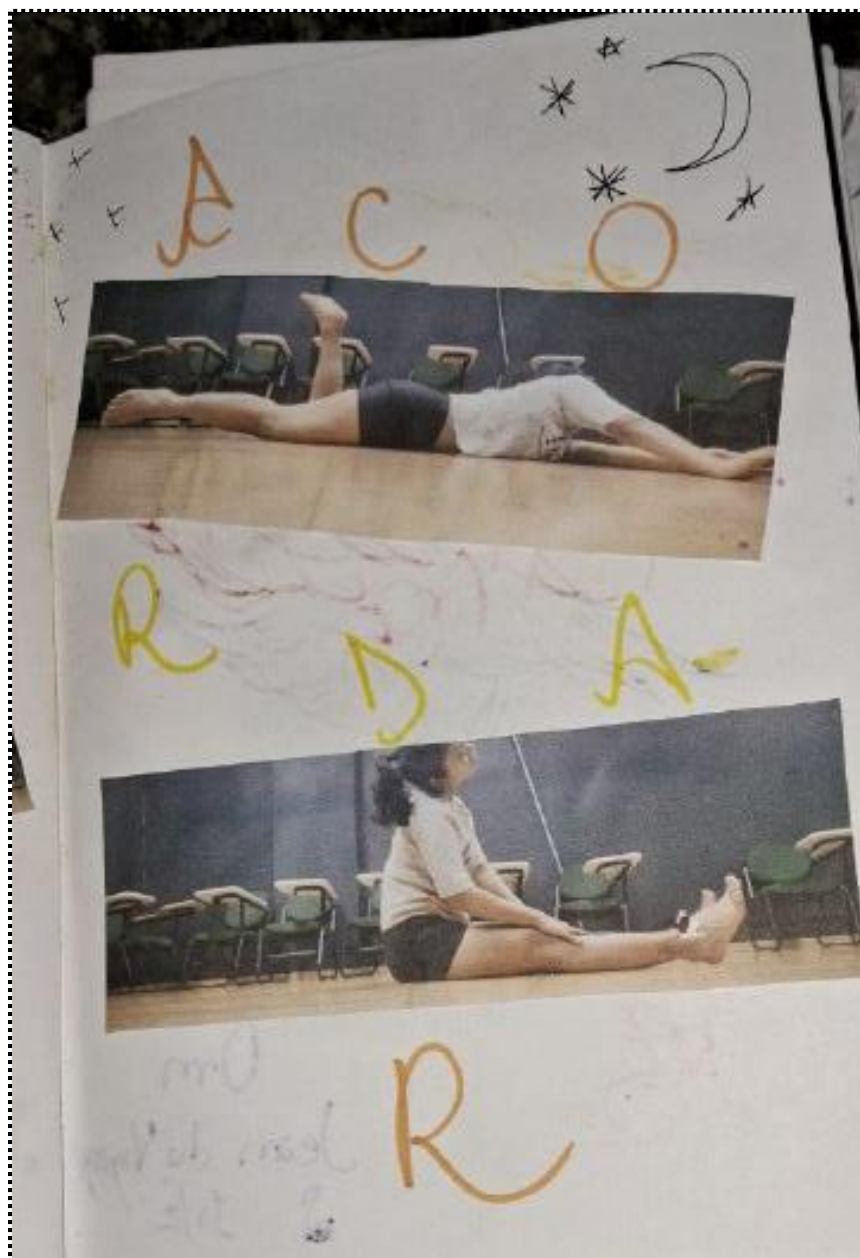
Livro de Artista - Cap. Feldemoments
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Cap. Feldemoments
Fonte: arquivo do autor, 2024.



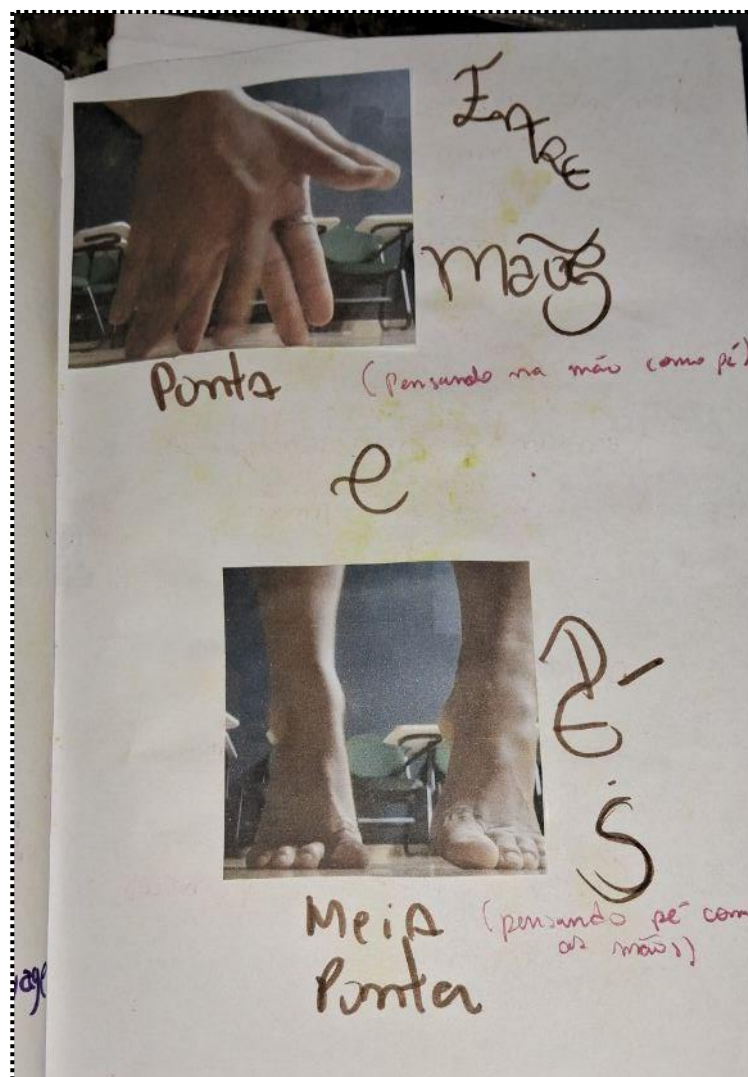
Livro de Artista - Acordar
Fonte: arquivo do autor, 2024.



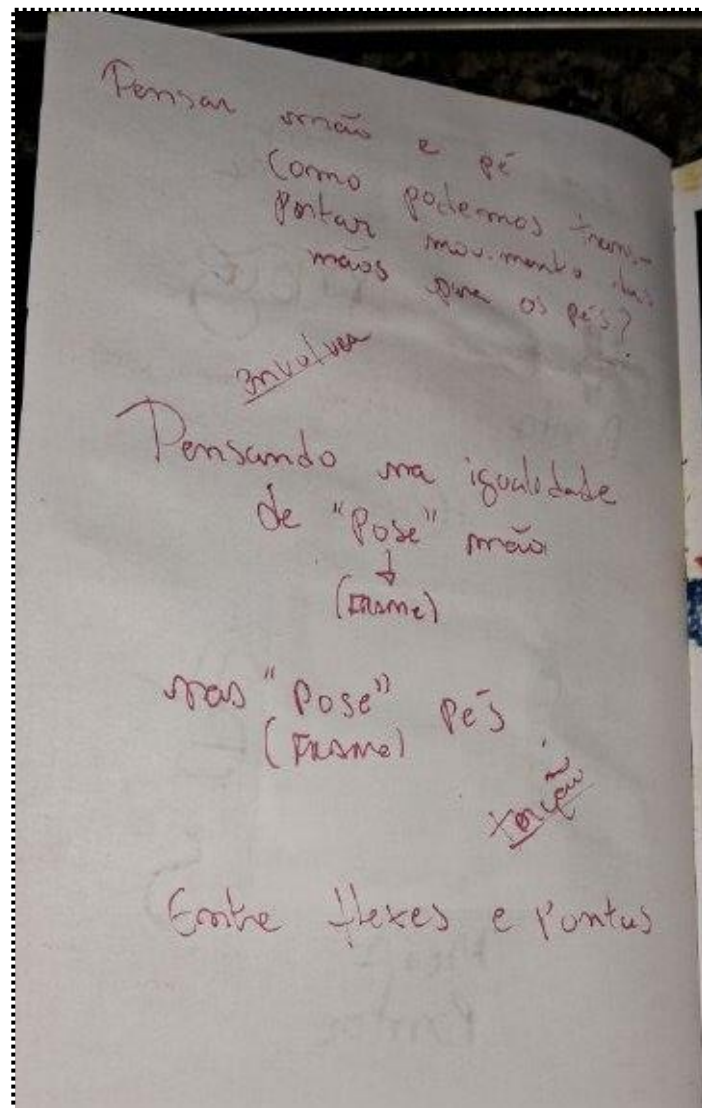
Livro de Artista - Acordar
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Playlist: Musica 4
Fonte: arquivo do autor, 2024.



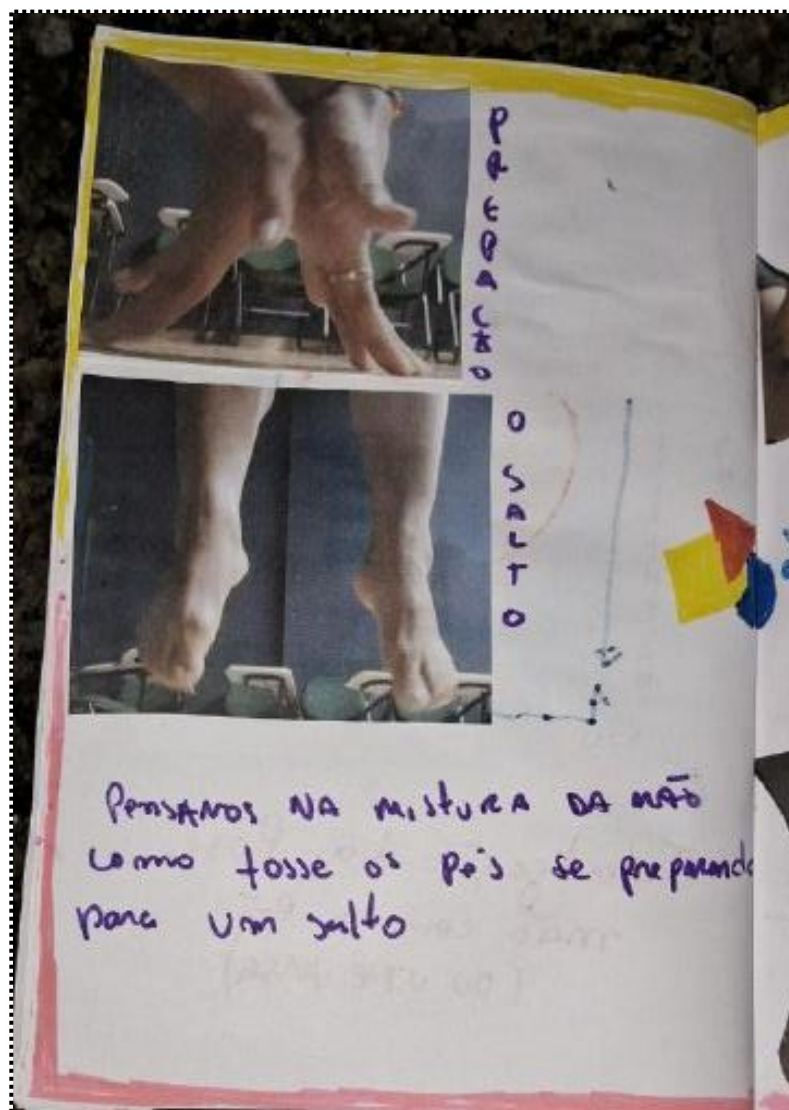
Livro de Artista - Entre mãos e pés
Fonte: arquivo do autor, 2024.



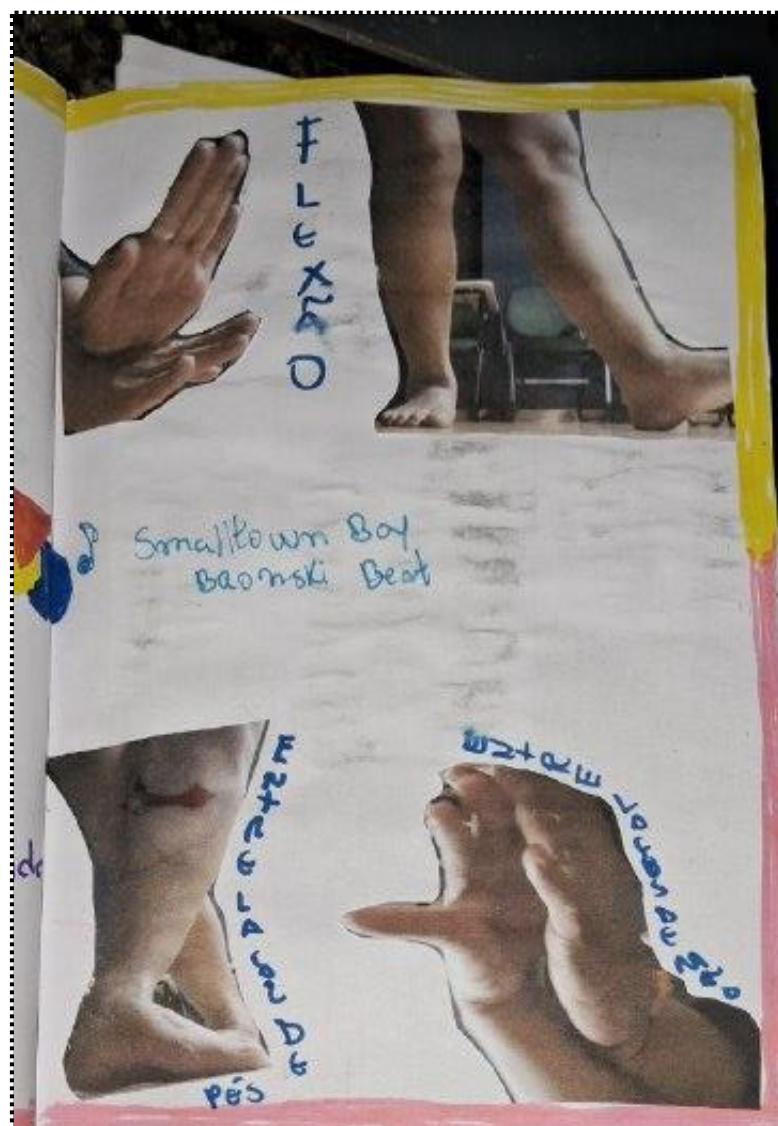
Livro de Artista - Pensamentos
 Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Playlist: Musica 5 e a Interligações
Fonte: arquivo do autor, 2024.



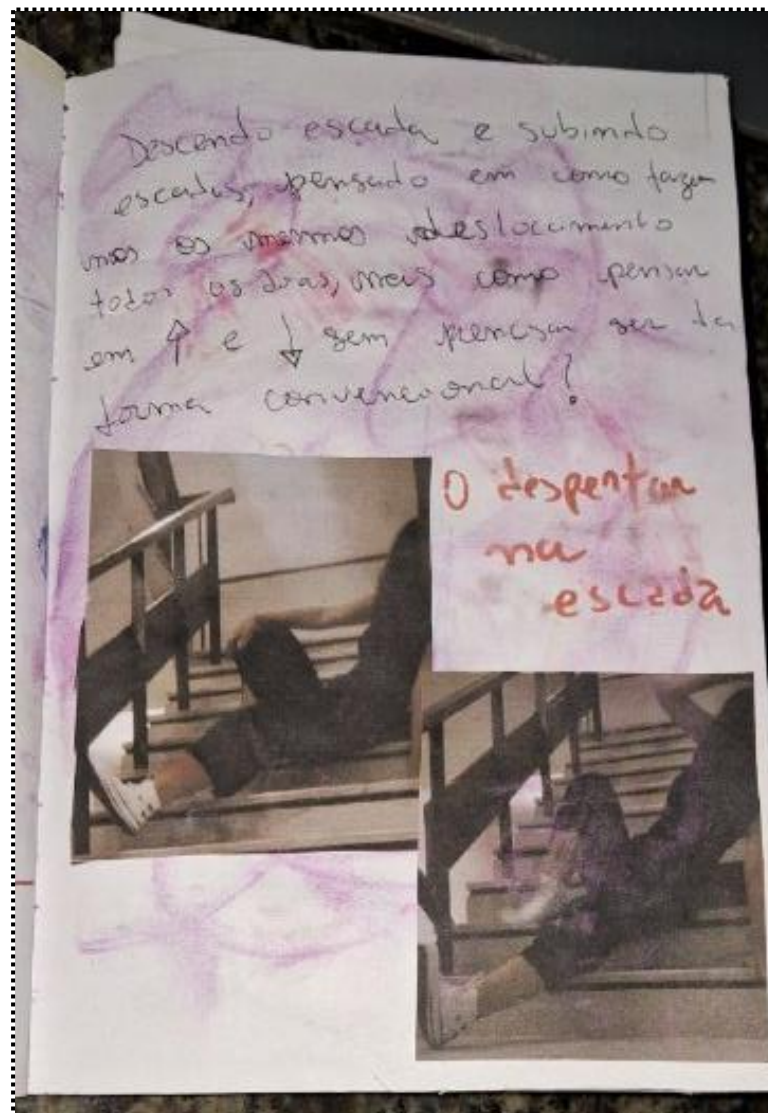
Livro de Artista - Playlist: Musica 6 e Entre mãos e pés
Fonte: arquivo do autor, 2024.



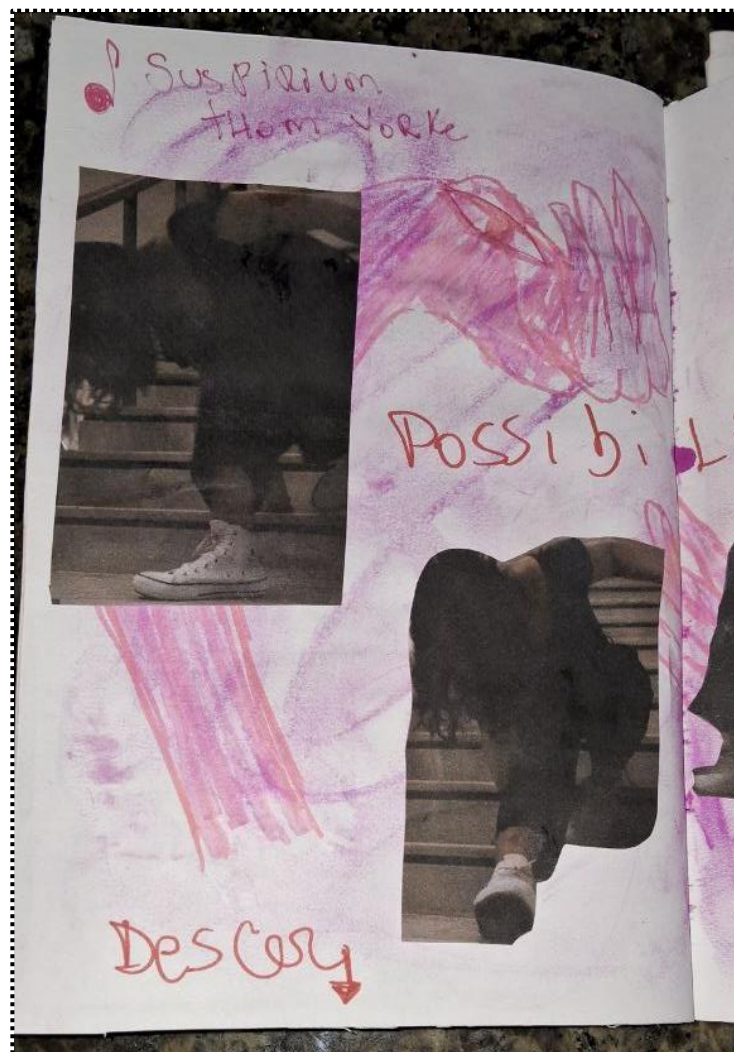
Livro de Artista - Playlist: Musica 6 e Entre mãos e pés
Fonte: arquivo do autor, 2024



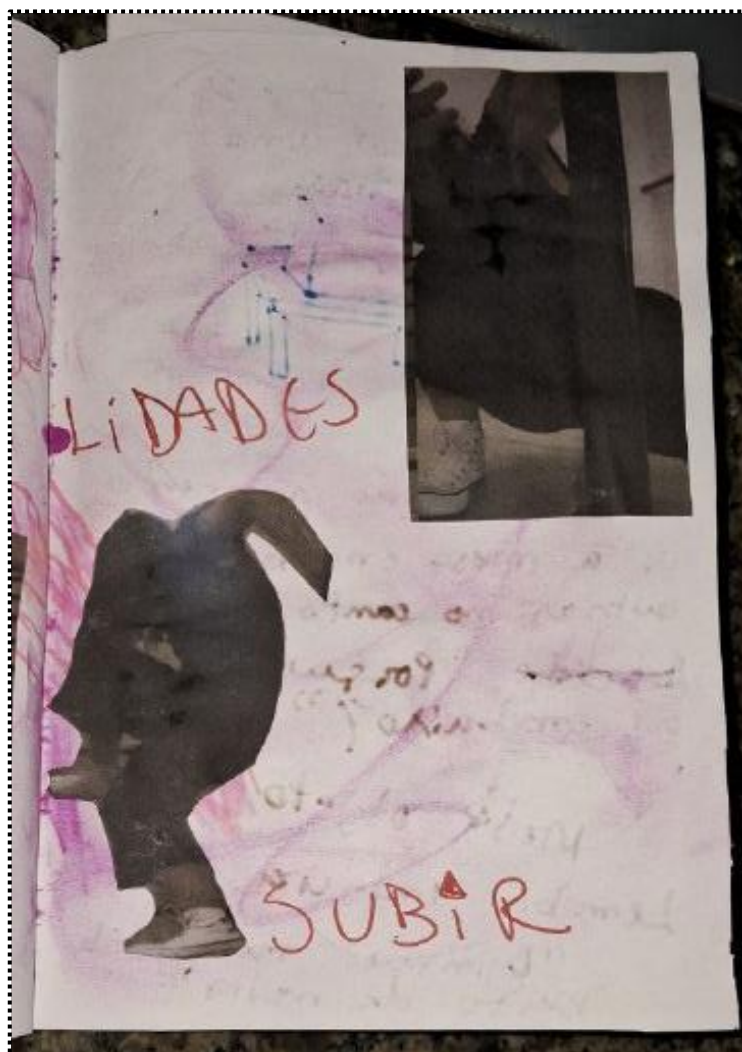
Livro de Artista - Escadarias
Fonte: arquivo do autor, 2024.



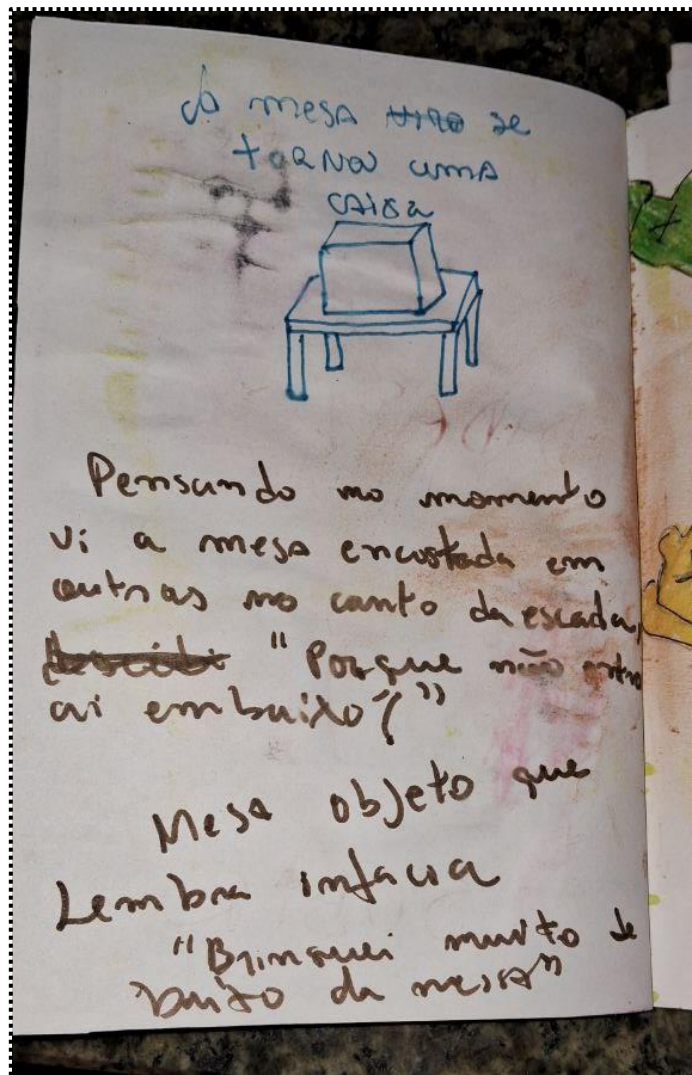
Livro de Artista - O despertar na escada
Fonte: arquivo do autor, 2024.



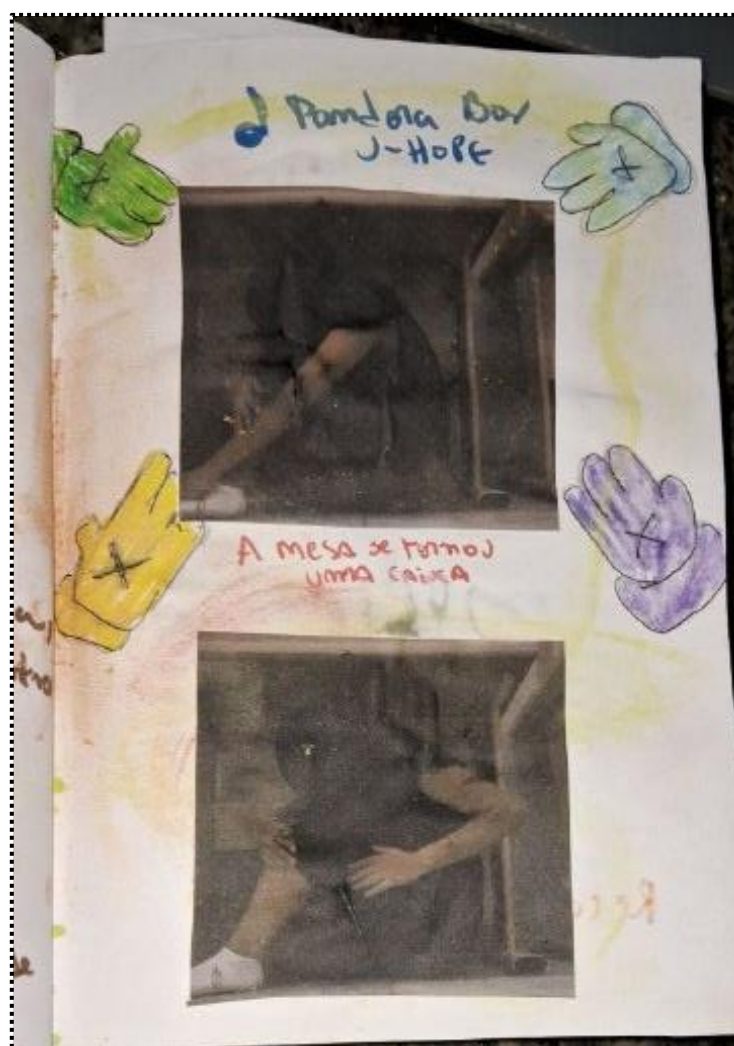
Livro de Artista - Playlist: Musica 7 e as Possibilidades
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Playlist: Musica 7 e as Possibilidades
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - A Mesa
 Fonte: arquivo do autor, 2024.



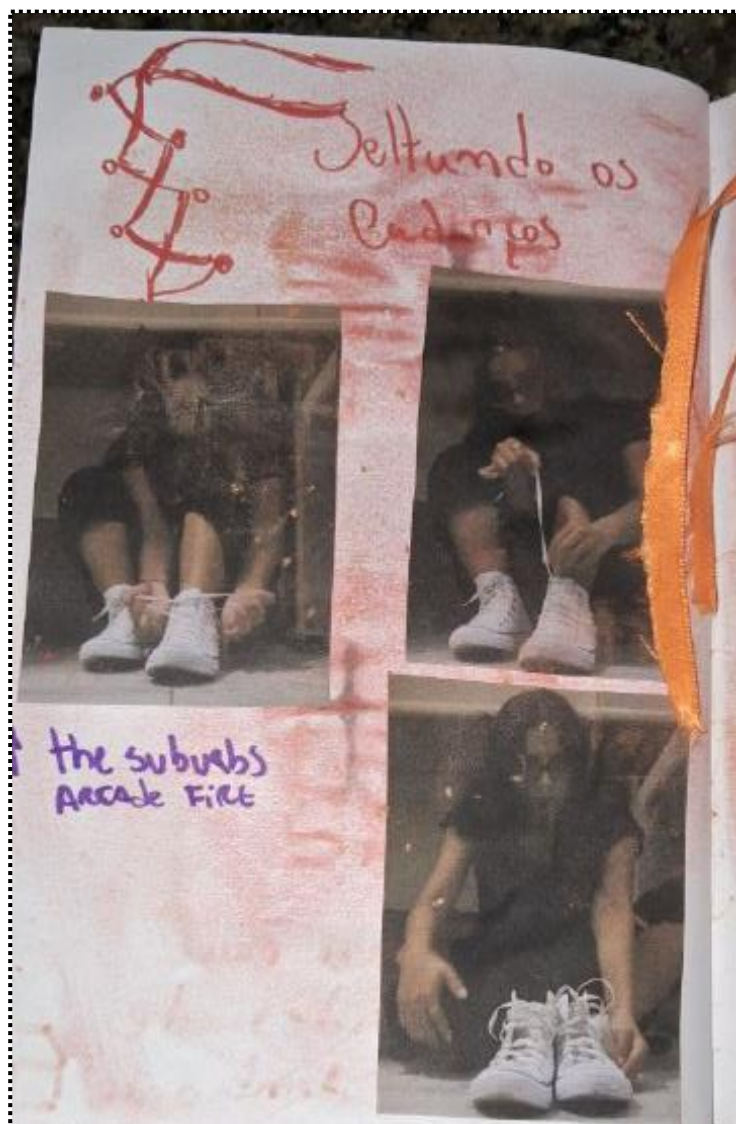
Livro de Artista - Playlist: Musica 8 e a caixa
Fonte: arquivo do autor, 2024.



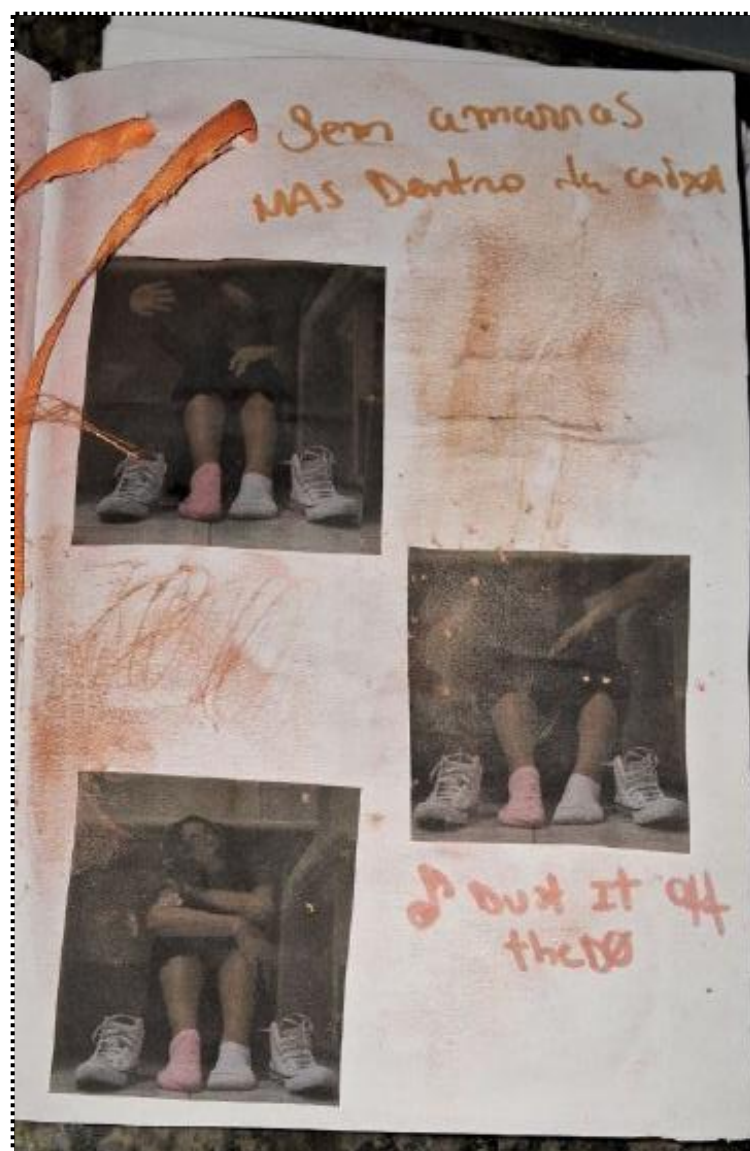
Livro de Artista - Reconhecendo a caixa
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - As possibilidades dentro da caixa
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Playlist: Musica 9 e o desamarrar
Fonte: arquivo do autor, 2024.



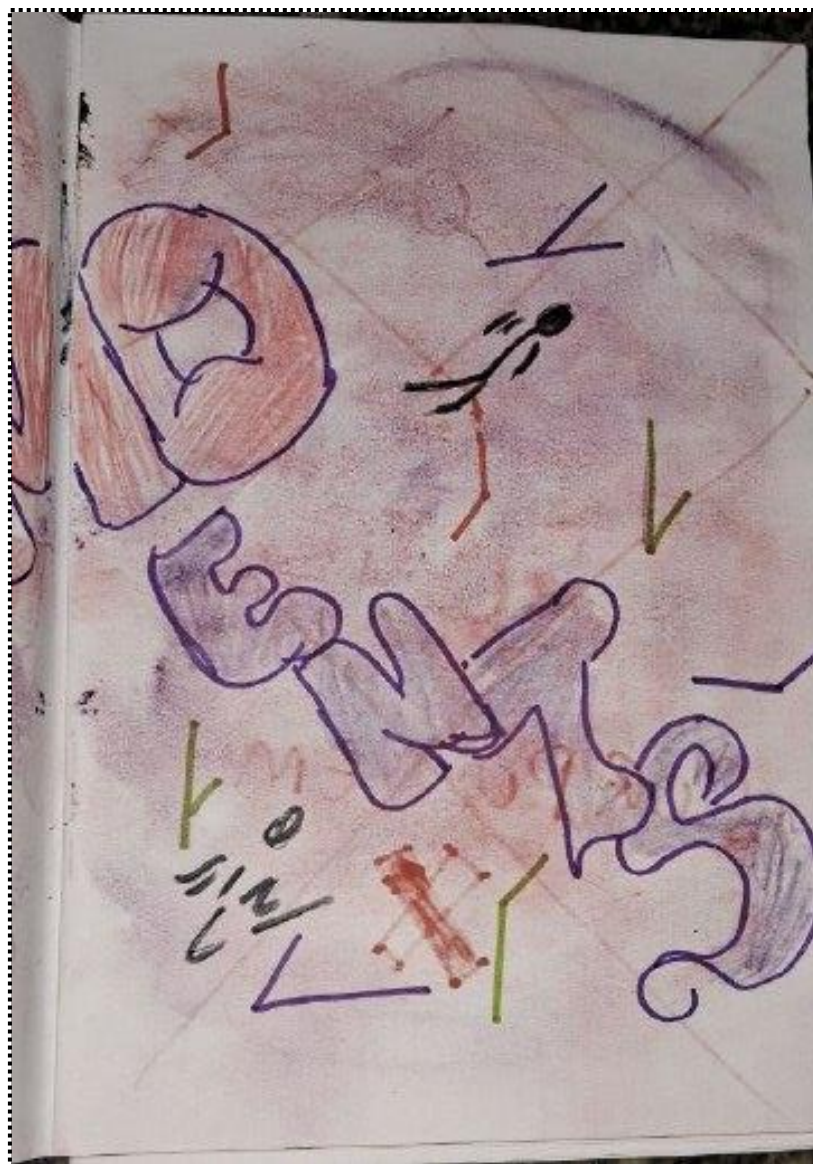
Livro de Artista - Playlist: Musica 10 e sem amarras
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - As mãos calçadas
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Cap. Labamoments
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Cap. Labamoments
Fonte: arquivo do autor, 2024.



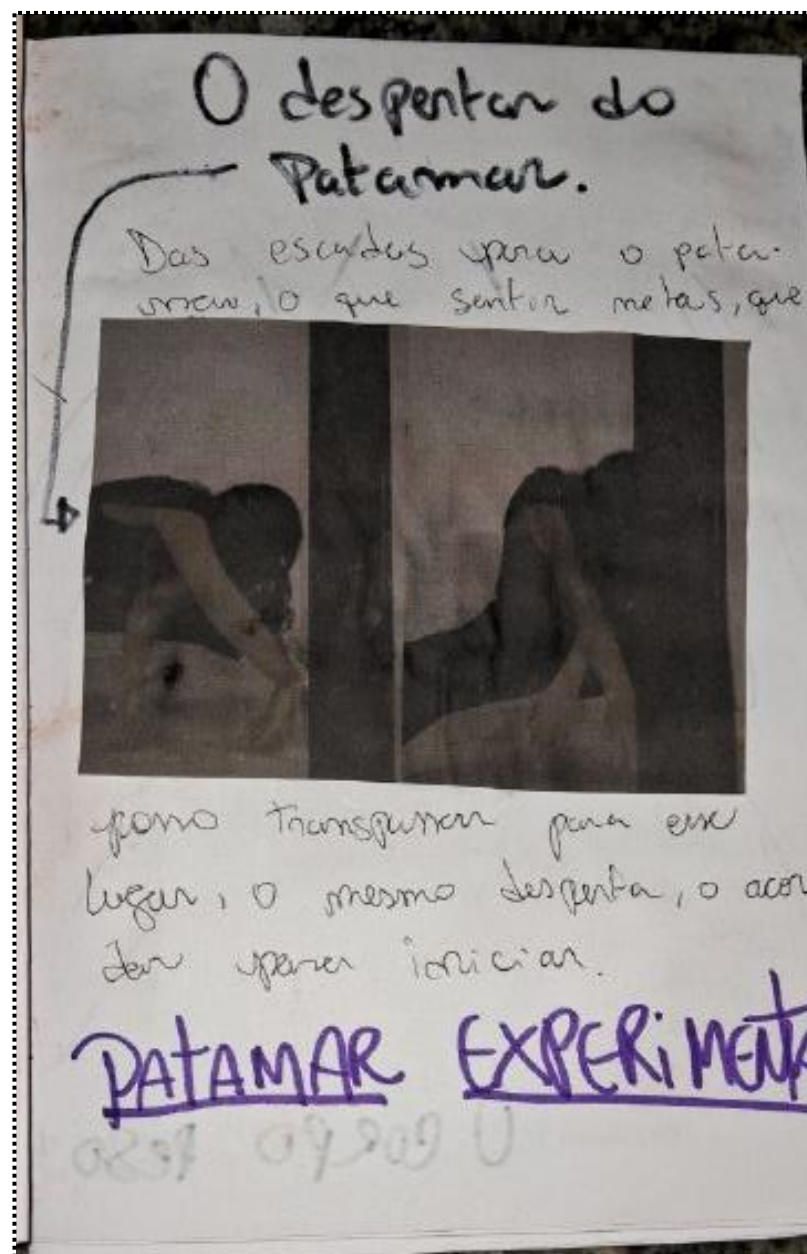
Livro de Artista - X
Fonte: arquivo do autor, 2024.



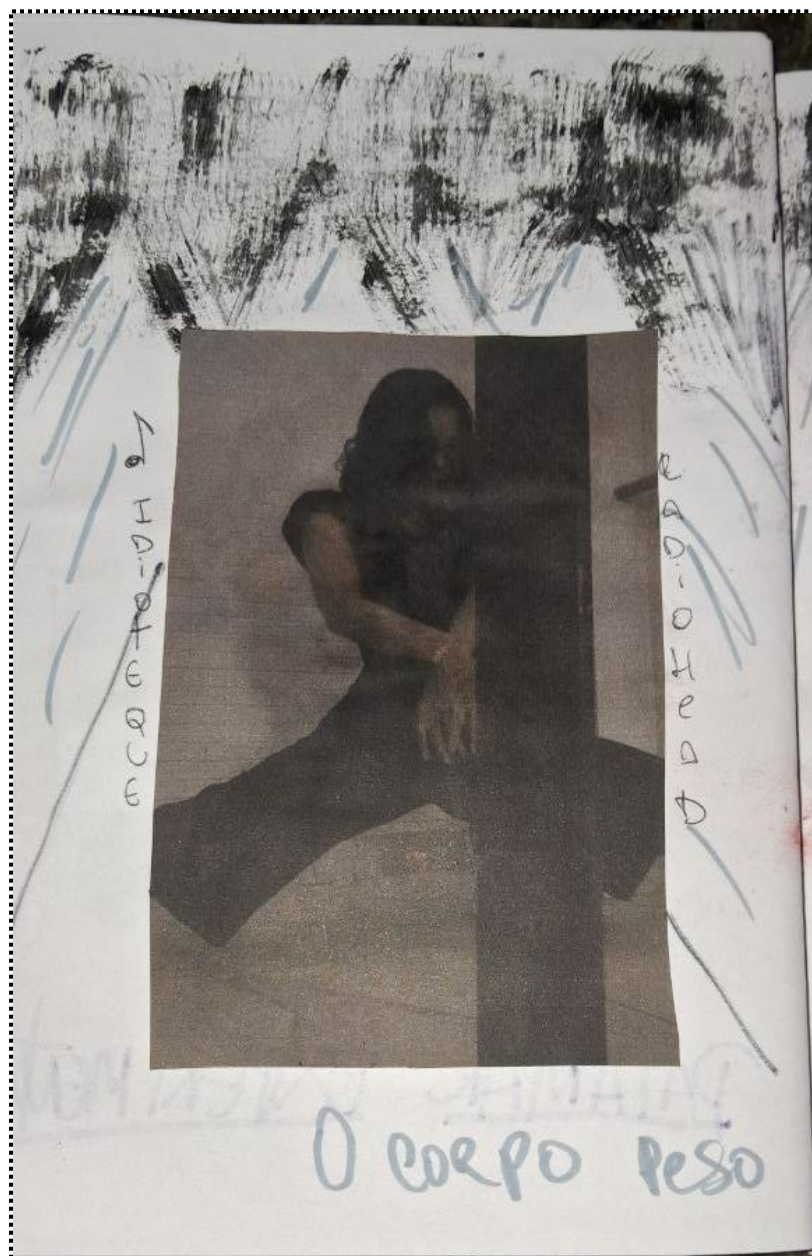
Livro de Artista - Pensamentos do contido ao leve
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Playlist: Musica 11 e o sentir do peso
Fonte: arquivo do autor, 2024.



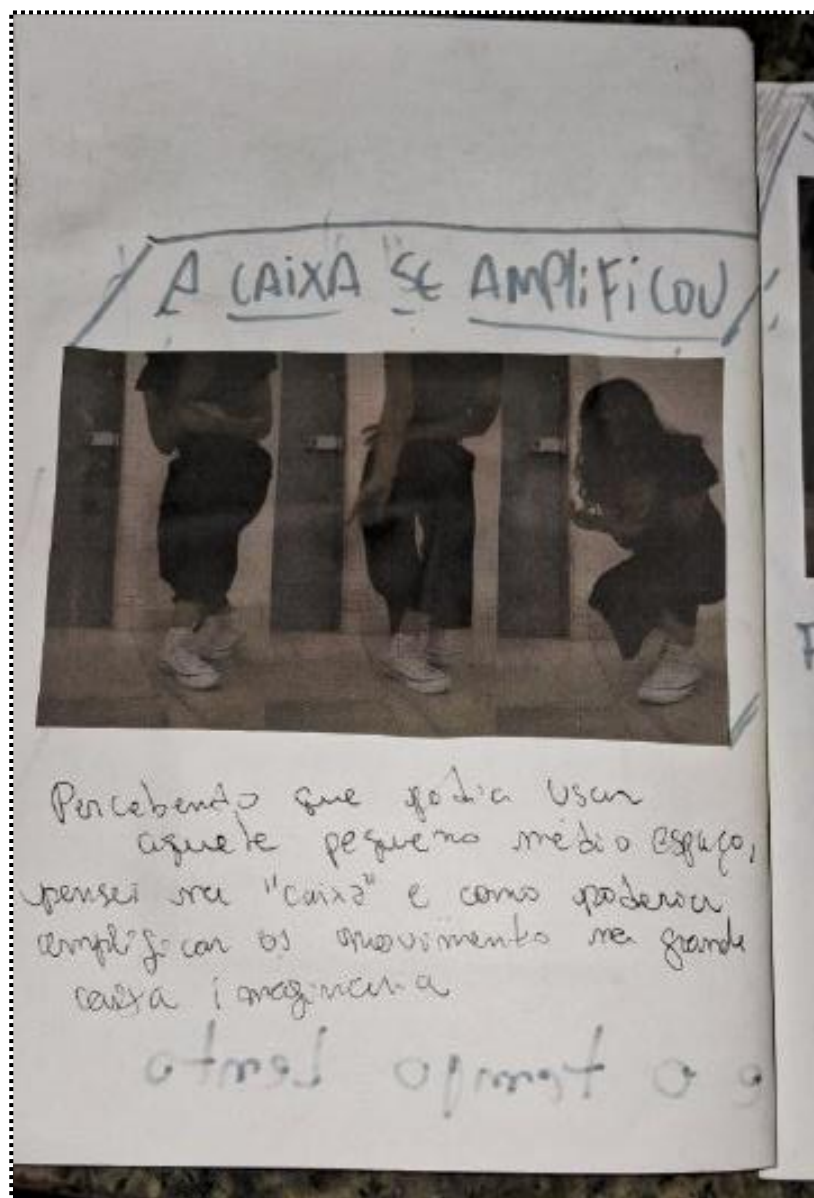
Livro de Artista - Patamar Experimental
 Fonte: arquivo do autor, 2024.



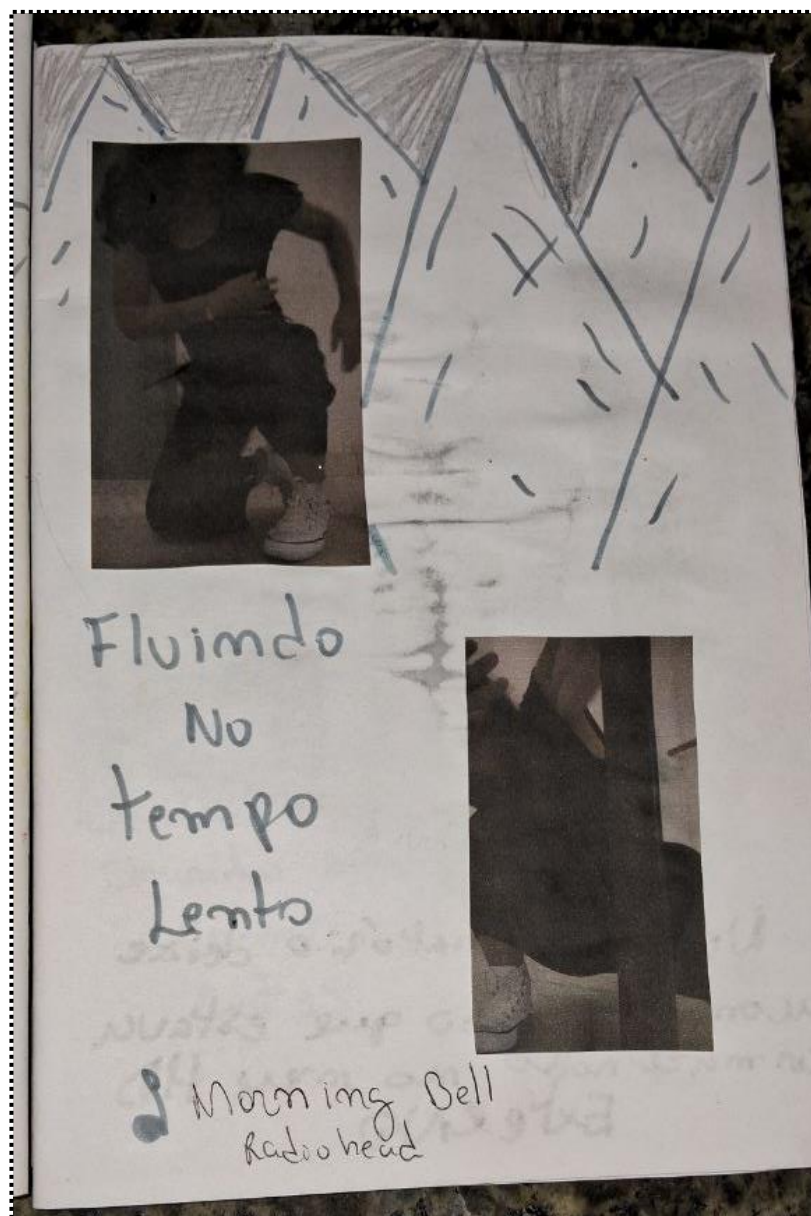
Livro de Artista - Playlist: Musica 12 e o corpo peso
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Playlist: Musica 12 e o tempo lento
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - A caixa se amplificou
Fonte: arquivo do autor, 2024.



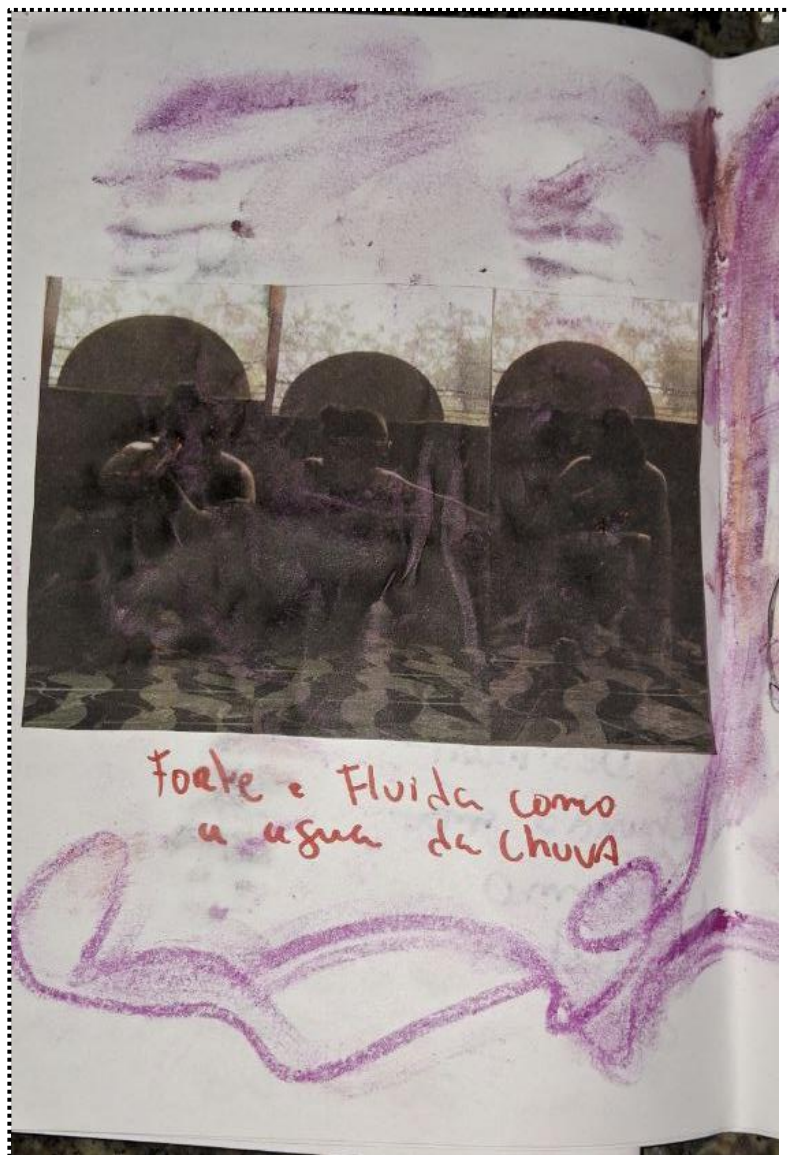
Livro de Artista - Playlist: Musica 13 e fluindo no tempo lento
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Playlist: Musica 14 e Na Chuva a fluidez de todos os *moments*
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Playlist: Musica 14 e Na Chuva a fluidez de todos os moments
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Forte e Fluida como a água da chuva
Fonte: arquivo do autor, 2024.



Livro de Artista - Movimentos
Fonte: arquivo do autor, 2024.