



PESQUISA EM ARTES CÊNICAS EM TEMPOS DISTÓPICOS

Rupturas, distanciamentos e proximidades

Patrícia Fagundes
Mônica Fagundes Dantas
Andréa Moraes
Organização

PPGAC

PROGRAMA DE
PÓS-GRADUAÇÃO
EM ARTES CÊNICAS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

PESQUISA EM ARTES CÊNICAS EM TEMPOS DISTÓPICOS

Rupturas, distanciamentos e proximidades

Patrícia Fagundes
Mônica Fagundes Dantas
Andréa Moraes
Organizadoras

Dr. José Jackson Silva
Desenvolvedor da Capa

Fáisca Design Jr
Finalização da Capa

Textualiza Jr
Revisão de texto

Porto Alegre – RS, Brasil 2020



CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

P474 Pesquisa em Artes Cênicas em Tempos Distópicos: rupturas, distanciamentos e proximidades [livro eletrônico] / [organizado por] Patrícia Fagundes, Mônica Fagundes Dantas, Andréa Moraes. -- Porto Alegre: UFRGS, 2020.

Tipo de Suporte: Ebook

Formato Ebook: PDF

ISBN: 978-65-5973-024-7

1. Artes Cênicas. 2. Pesquisa. I. Fagundes, Patrícia. II. Dantas, Mônica Fagundes. III. Moraes, Andréa.

CDU 792:001.891

Elaborado por: Ana Cristina Griebler – CRB10/933



RELAÇÕES

INTEGRADAS:

Os quatro grandes temas do sistema Laban Movement Analysis/Bartenieff Fundamentals (LMA/BF)

Flavia Pilla do Valle¹

¹ Flavia Pilla do Valle é Doutora em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Mestre em Dança pela New York University (NYU) e Especialista em Análise do Movimento Corporal pelo Laban Institute of Movement Studies (LIMS). É professora da Licenciatura em Dança da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança e do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas do Instituto de Artes da UFRGS, em Porto Alegre, RS.



Contexto do momento

Trabalhar com dança e artes cênicas em geral foi sempre trabalhar entre a teoria-prática. Estudei num tempo em que essa dicotomia, a de teoria *versus* prática, era discutida e amplamente recriminada. Essa divisão, para mim, nunca foi viável. Em parte porque, na dança, falar de uma teoria é falar sobre uma prática, e é a partir da prática que minhas questões teóricas emergem. Há também o fato de eu ter começado a dançar cedo e, já na juventude, antes mesmo de entrar na universidade, ter começado a dar aulas. Portanto, para mim, além de ser bailarina, ser professora paralelamente à graduação fez as questões da realidade dessas práticas serem associadas desde cedo aos estudos das disciplinas da minha formação. Minha função como pesquisadora surge ao longo dessas experiências, e emerge desse contexto do fazer-pensar.

Com o passar dos anos, ficou claro que a educação era a minha área de atuação mais forte. Digo educação pois eu me proponho a ensinar sobre temas diversos na graduação e pós-graduação, todavia sempre no papel de professora-artista. Por vezes, trabalho como professora para uma aula de dança mais “frente ao espelho”; por vezes, sou uma professora mais voltada ao processo criativo e, por vezes também, preciso ser a professora que ensina a ensinar através do trabalho com didáticas e estágios. Nos últimos anos, envolvi-me em projetos que me aproximaram ainda mais da docência, como o Programa de Iniciação à Docência (PIBID) e a Residência Pedagógica (RP) da CAPES.

No momento atual, entretanto, um novo desafio se colocou aos professores. Com a pandemia da Covid-19, o Ensino Remoto Emergencial (ERE) demandou a apropriação de novas ferramentas, e, para mim, mais do que tudo, exigiu uma reflexão profunda sobre “o que” e “como” devo ensinar e organizar meus encontros síncronos e assíncronos para que os alunos recebam um trabalho de qualidade. Envolvi-me nesse novo desafio e tiro dele já diversos aprendizados, isto é, além da autoavaliação das minhas disciplinas (a reflexão da qual falei), cerquei-me de cursos, textos e tutoriais sobre as ferramentas digitais, cuja tecnologia veio deixar suas marcas.

Como falei anteriormente, a dicotomia teoria-prática não faz sentido para mim, pois considero todas as minhas aulas teórico-práticas. Para elucidar o leitor, esclareço que, quando falo de prática, significa que estou falando de movimento corporal, ação do corpo, corpo disponível se movendo, apropriação de conhecimento no fazer. Os estudos teóricos são mais reflexivos, verbais ou escritos, envolvem leituras e também a apropriação do conhecimento já acumulado pelas diversas culturas. Esses estudos teóricos

também acontecem no corpo, mas não demandam tanto do seu movimento. Reforço novamente que essa separação é mais *pro forma*. Assim, questões me foram colocadas: como reorganizar os conhecimentos por meio de ferramentas virtuais de uma forma dinâmica, que dessem conta dessa prática?

Meu texto, então, parte de uma necessidade da prática, em que a problemática “[...] diz respeito basicamente às questões do cotidiano [...]” (Fazenda, 1992, p. 79) na qual me vi obrigada a organizar meus ensinamentos orais e corporais de uma forma coerente para uma ferramenta virtual. Como expor os conhecimentos de forma clara e direta? Como prender a atenção dos alunos? O que é realmente importante nessa disciplina? Além dessas preocupações, ainda deve-se considerar que muitos alunos já estão estressados com a situação atual (econômica, familiar, de saúde, de restrição social, etc.) e sobrecarregados com esses novos modos de aprender. A seguir, relato um trabalho que partiu dessa demanda e desse processo de reflexão.

O assunto dos Grandes Temas, que numa disciplina presencial atravessa mais de uma aula em diferentes momentos, nesse momento demandou de mim que eu o tratasse de uma forma mais pontual. Esse assunto tomou o espaço de um encontro, e foi organizado numa vídeo-aula para o ERE. Todo esse movimento requereu outra forma de organização e gerou este texto. Aqui, além de organizar, por meio da escrita, os conhecimentos sobre os Quatro Grandes Temas do Sistema LMA/BF, articulo-os com experiências da graduação e pós-graduação. Essas experiências são o entendimento dos alunos a partir de diálogos em sala de aula e consequentes registros em cartazes, além de registros colhidos a partir de um exercício de análise de uma sequência coreográfica individual, no período entre 2017 e 2019. A questão decisiva seria: como os alunos relacionam os Quatro Grandes Temas do Sistema LMA/BF com seu contexto de vida? Este texto é uma exposição desses Quatro Grandes Temas articulada a uma análise dos registros escritos dos alunos sobre o assunto.



Figura 1 – Cartaz dividido em quatro quadrantes, com múltiplos papéis coloridos e preenchidos à caneta em cada setor. Fonte: Registro do semestre 2019/1.

Contexto da ação

Rudolf Laban (1879-1958) foi um estudioso do movimento corporal que deixou um grande legado para além da área das artes cênicas, isso é, para qualquer área que se interessa pelo movimento do corpo. Ele foi o fundador de diversas escolas na Europa, centros cujos diretores foram alguns de seus mais fiéis colaboradores. Nos Estados Unidos, Irmgard Bartenieff (1900-1981) foi uma das pessoas responsáveis pela disseminação desses conhecimentos. Com o tempo, ela funda, em 1978, a escola *Laban Institute of Movement Studies* (LIMS), em Nova Iorque, e, após sua morte, seu nome é adicionado ao título da escola e na identificação desses conhecimentos. Essa alteração reconhece a grande contribuição de Bartenieff, que desenvolveu uma gama de estudos conhecidos como Fundamentos de Bartenieff. Assim, neste trabalho, uso o termo *Laban Movement Analysis / Bartenieff Fundamentals* ou LMA/BF para referir-me ao material.

Dada a relevância desses saberes, as graduações em dança têm destinado disciplinas inteiras ou parte de diversas disciplinas para tratar desse assunto. As razões são diversas e se entrecruzam. Elenco aqui algumas. Como bailarino, é importante conhecer as possibilidades do movimento como um todo; reconhecer suas preferências de movimento dentro desse todo; ter uma linguagem mais clara para falar do movimento; ter ferramentas para melhorar sua atuação; e, por fim, aumentando a experiência do corpo, adquirir novas posturas, novos sentimentos e, quiçá, novas formas de pensar. Como professora, destaco a possibilidade de ter maior consciência das suas escolhas de movimento ao ensinar. Destaco também o saber se comunicar com o aluno através de um

vocabulário mais rico; saber ensinar de outras formas, com outras dicas e por outros meios para um movimento mais eficiente; ensinar o aluno a se comunicar com uma linguagem clara, além de ser capaz de reproduzi-la; e, também, poder ver as preferências de movimento (ou vícios de movimento) do aluno para modificar ou ampliar a gama de seu movimento corporal. Como coreógrafo ou diretor, além do que já foi citado, o Sistema LMA/BF auxilia a afinar a percepção e a comunicação das ideias. Vale lembrar que, se dança é a expressão do corpo, estudar a linguagem não verbal do corpo é de extrema valia. Esse conhecimento, portanto, tem sido tratado diretamente nas disciplinas de Análise do Movimento I e Análise do Movimento II, do currículo da Licenciatura em Dança, e na disciplina Estudos do Movimento Corporal, do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, ambas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

De forma superficial, podemos dizer que o Sistema LMA/BF é um sistema que consiste na observação, análise e descrição do movimento humano de forma geral ou metódica. Ele envolve quatro categorias interligadas, que são: Corpo, Espaço, Forma e Esforço². Os Quatro Grandes Temas, entretanto, não se inserem em nenhuma dessas categorias, e, sim, atravessam o sistema como uma filosofia.

Grandes Temas

Os Quatro Grandes Temas do Sistema LMA/BF são Interior-Exterior, Mobilidade-Estabilidade, Função-Expressão e Exaurição-Recuperação³. São compostas por palavras opostas, como se procurássemos o antônimo de uma palavra em um dicionário. Peggy Hackney, aluna de Bartenieff, chama isso de polaridades, e destaca que “[...] muito da educação escolar que nós recebemos está baseada em ver como se existissem apenas duas escolhas para resolvê-los. Nós somos encorajados a ‘tomar partidos’ e aprender a sustentar nossa opinião” (Hackney, 2008, p. 79). Falamos então das dicotomias tão presentes na nossa cultura, como teoria-prática, certo-errado, esquerda-direita, hereditário-cultural, verdade-mentira ou, mesmo, concreto-abstrato. No sistema LMA/BF, somos convidados a integrar esses conceitos.

A palavra integração, ou conectividade, vai ser chave nesses conceitos dos temas do movimento e, por isso, é representada por uma fita ou banda de Moebius. A fita ou banda de Moebius foi criada em 1858 pelo matemático e astrônomo alemão de mesmo nome. Essa fita está torcida em forma de elo, e sua representação mais comum é o sím-

² As quatro categorias do sistema são normalmente escritas com letra maiúscula. Vale lembrar também que a categoria Esforço tem diversas traduções, e dentre elas, também é muito utilizado o termo Expressividade.

³ Algumas pessoas usam termos similares como Interno e Externo, Labilidade e Estabilidade, Esforço e Recuperação, além da Função e Expressão. Aqui se está dando preferência ao termo Exaurição para Esforço (e Recuperação), para não confundir com a categoria do Esforço ou Expressividade.

bolo do infinito. Isso porque se você a percorrer pelo lado de fora, ao completar a volta, estaria no lado de dentro. Ou, ainda, caso comece a percorrê-la pelo lado interno, logo estaria a percorrê-la pelo lado externo, e assim por diante.



Figura 2 - uma fita multicolorida com uma ondulação em seu centro de modo a representar o símbolo matemático para infinito (um oito deitado). Fonte: Registro de Patricia Boeira – semestre 2020/1.

Hackney expõe que não há problema em usar os termos, sejam os Grandes Temas ou outros, em suas oposições. Conhecer seu argumento, de certa forma, incentiva-me a não ser tão receosa quando uso teoria ou prática, isso porque as noções de integração e conectividade são chaves, mas não nos impedem de usar os termos em suas oposições.

Polaridades estão sempre conosco e os opostos polares nos servem de maneira bastante útil no processo de diferenciação. Num estágio no qual nós precisamos fazer distinções para crescer e progredir, é útil ter definições claras de opostos para nos guiarmos e darmos formas a nossas vidas (Hackney, 2008, p. 79).

A autora destaca, portanto, que os termos esclarecerem a diferenciação, mas pensá-los para além dessas definições estanques também nos proporciona um avanço para um pensamento mais complexo. A diferenciação, assim, é tão interessante quanto a integração.

Outro ponto importante sobre os Quatro Grandes Temas é que, no material de

autoria do próprio Laban, eles não aparecem de forma tão explícita, mas sim diluídos em diversas passagens de seus textos. Isso porque Interior-Exterior, Mobilidade-Estabilidade, Função-Expressão e Exaurição-Recuperação devem ser associados de forma livre por cada sujeito, de acordo com sua situação, seu contexto em cada momento e fase de sua vida. Hackney (2008) vai destacar que a integração dos conceitos é mais do que a soma das suas duas partes, pois envolve a vivência e sabedoria do momento. A relação com os Quatro Grandes Temas está sempre em deslocamento, tal qual o movimento da banda de Moebius.

Interno-Externo

Início buscando algumas passagens no trabalho do próprio Laban que traçam relações com a temática. É possível observar como a polaridade Interno-Externo ou Interior-Exterior atravessa diversas passagens do seu trabalho.

O valor de uma caracterização por intermédio de movimentos de mímica semelhantes à dança reside no evitar-se a simples imitação das peculiaridades dos movimentos *externos*, pois uma imitação desse teor não penetra nos mais remotos recantos do esforço *interior* do homem. Temos necessidade de um símbolo autêntico da visão *interna* que efetue contato com o público e ele só é atingido quando se aprendeu a raciocinar em termos de movimento. O problema fundamental do teatro é aprender a usar esse tipo de pensamento com o propósito de atingir o domínio do movimento (Laban, 1978, p. 46, ênfase nossa).

Laban observou que as pessoas, mesmo fazendo a mesma atividade, fazem-na de maneiras diferentes. Ao observar trabalhadores em fábricas que desempenhavam a mesma função e o mesmo gesto, notou a diversidade de formas de fazer. A partir disso, desenvolveu a categoria do Esforço ou Expressividade, que lida com o *como* nos movimentos. Ele defendia que o ator-bailarino deveria conhecer as possibilidades de se mover e treiná-las para ter uma performance mais consistente, isso é, para ter o domínio do movimento. Assim, a citação anterior pode ser relacionada à categoria do Esforço, que é o impulso interno que nos move para exercer um movimento que é visível do exterior. Como dito anteriormente, essas relações são diversas ao longo de seus escritos. Na citação abaixo, Laban relaciona o Espaço externo com o Esforço interno, ao qual ele se refere como tensões dinâmicas.

O estudo do movimento lida com a ordem espacial dos caminhos que os membros fizeram na cinesfera, e também com a conexão entre o movimento *externo* e a atitude *interna* do movente. Essa atitude não se manifesta apenas na escolha de um determinado caminho ou emprego de determinado membro, mas também na escolha caracterizada pela escolha de tensões dinâmicas (Laban,

Ciane Fernandes (2002, p. 247) refere-se a essa temática mencionando a relação em movimento “[...] entre o universo interno do indivíduo (corpo, sensações, imagens, experiências, etc.) e o externo (espaço, meio ambiente, outras pessoas, objetos, acontecimentos sociopolíticos, etc.), em recíproca influência, alteração e redefinição”. De certa forma, vemos aqui a amplitude das possibilidades de relação.

Em sala de aula, houve muitas relações estabelecidas com Externo-Interno, como uma prática que acontecia no início da aula: deitar no chão e sentir seu próprio corpo. Nesse momento, diversas relações com a respiração foram estabelecidas:

O ar EXTERNO que entra no pulmão INTERNO.

Respiração... Inspiração/expiração... Fluxo contínuo da respiração... Dentro/fora.

Respiração... Movimento interno – Externo do ar.

Troca de ar do espaço interno para o externo e do externo para o interno.

A música é uma sonoridade que normalmente está presente nas aulas de dança. No caso do trabalho que desenvolvo nestas disciplinas, elas são mais como um acompanhamento, uma trilha sonora que pode ou não estabelecer um clima favorável à prática corporal. Muitas vezes, iniciávamos a nossa prática na posição deitada, conforme já dito, normalmente de olhos fechados, para sentir a nós mesmos. Ao trazer a atenção para o corpo interior, o externo estava presente:

INTERNO... Percepção do corpo... EXTERNO... Voz... Música...

Voz, músicas e/ou sons externos.

Diálogo música e espaço interno.

Se atentarmos aos registros acima, já observo que o termo espaço interno é trazido pelos alunos, como no terceiro registro, para falar de si e de seu corpo. O espaço interno já é uma subdivisão básica da categoria Espaço, que envolve tanto o espaço interno, quanto o espaço individual em volta do corpo (a cinesfera) e o espaço geral (no

⁴ No original em inglês: The study of movement deals with the spatial order of the paths which the limbs made in the kinesphere, and also with the connection between outer movement and the mover's inner attitude. This attitude is not only shown in the choice of a certain path or the employment of a certain limb, but is also the choice characterized by the choice of dynamic stresses.

caso, o espaço da sala de aula). Essa relação da temática Externo-Interno fica ainda mais explícita no registro:

O espaço interno sempre dá suporte para os espaços externos (tanto a cinesfera quanto o espaço geral/global).

Ampliar a percepção do externo/ arquitetura me afeta.

Permitir que os alunos façam relações pessoais, algumas vezes subjetivas, é uma forma de estimulá-los a pensarem, a arriscarem-se, a dizerem algo talvez ainda não muito claro, mas sim intuitivo. Não há necessidade de achar verdades universais ou fazer uma relação fixa. Os registros do cartaz serviam para desencadear uma tempestade de ideias sem julgamentos. Assim, houve relação com outros aspectos do sistema, como quando o aluno relaciona com o foco ou espaço da categoria Esforço. Houve também relações mais gerais da vida.

Foco direto ou indireto é sempre externo. Sem foco, talvez mais interno.

Instrução/ estímulo/ orientação externa – interpretação/ reelaboração interna – externalização da interpretação interna


Indivíduo- sociedade / individualidade – coletivo

Genética – cultura

Há ainda um relato de aluno que traz sua modalidade de dança específica de prática, a dança de salão. As relações da disciplina com a dança de cada um são muito importantes para que os conhecimentos da universidade não fiquem desconectados do cotidiano dos dançarinos.

Tenho uma relação intensa com o grande tema interno/externo, pois está intensamente intrínseco na minha prática diária de dança de salão. Trabalha diretamente com as questões internas de sensações do meu próprio corpo e do corpo de outra pessoa, sempre levando em consideração a experiência e vivência corporal de ambos, e ao mesmo tempo trabalha com o meio físico externo e as pessoas também presentes no salão.

Laban faz inúmeras relações com a mímica no decorrer do seu trabalho, o que não deixa de ser uma outra prática corporal específica e próxima da dança.



Os movimentos internos do sentimento e do pensamento se refletem nos olhos dos homens, bem como na expressão de seus rostos e mãos. A arte do palco originou-se na mímica, que é a representação de movimentos internos por intermédio de mudanças externas visíveis (Laban, 1978, p. 145).

Estimular os alunos a sentirem-se livres para falar abertamente sobre suas relações com os Grandes Temas tem sido uma prática que tenho procurado desenvolver cada vez mais nos processos das disciplinas. Nem todas as relações foram registradas, porém, aqui busquei trazer algumas produções do período 2017-2019.

Mobilidade-Estabilidade

Ao descrever a escala padrão, notamos que o elemento simples de orientação, as dimensões, parece ter em si certas qualidades de equilíbrio. O movimento contendo tensão dimensional dá, como mencionado acima, uma sensação de estabilidade. Isso significa que as dimensões são usadas principalmente para estabilizar o movimento, conduzindo-o ao repouso relativo, a poses ou pausas. Movimentos que seguem as diagonais espaciais dão, como mencionado também, um sentimento de desequilíbrio crescente, ou de perda de equilíbrio. O equilíbrio é, por assim dizer, dissolvido no fluxo. A mobilidade real é, portanto, quase sempre produzida pelas qualidades diagonais de uma inclinação. Visto que todo movimento é um composto de tendências estabilizadoras e mobilizadoras, e uma vez que nem a estabilidade pura nem a mobilidade pura existem, serão as inclinações defletidas ou mistas as mais aptas a refletir os traçados de matéria viva (Laban, 1966, p. 90, tradução nossa⁵).

Laban criou uma série de sequências de movimento que seguem uma lógica espacial, a qual chamou de escalas. Algumas das escalas mais conhecidas são a escala dimensional e a escala diagonal. A escala dimensional é uma sequência de movimento que percorre a dimensão vertical (cima-baixo), a dimensão horizontal (direita-esquerda) e a dimensão sagital (frente-atrás). Laban se refere a essa escala como escala padrão na citação anterior. Já a escala diagonal percorre as quatro diagonais, que são dadas por um cubo imaginário em volta do corpo, no qual se conectam os vértices opostos, por exemplo, o ponto espacial direita-acima-a frente até esquerda-embaixo-atrás. Tal qual Laban menciona, a escala dimensional tende à estabilidade, enquanto a escala diagonal é uma escala do desequilíbrio e do risco, isto é, o móvel. Entretanto, nenhuma delas

⁵No Original em inglês: In describing the standard scale, we noticed that the simple elements of orientation, the dimensions, seem to have in themselves certain equilibrating qualities. Movements containing dimensional tension give, as mentioned above, a feeling of stability. This means that dimensions are primarily used in stabilising movement, in leading it to relative rest, to poses or pauses. Movements following space diagonals give, as also mentioned, a feeling of growing disequilibrium, or of losing balance. The balance is, so to speak, dissolved in the flow. Real mobility is, therefore, almost always produced by the diagonal qualities of inclination. Since every movement is a composite of stabilizing and mobilizing tendencies, and since neither pure stability nor pure mobility exist, it will be the deflected or mixed inclinations which are the more apt to reflect trace-forms of living matter.

é totalmente móvel ou imóvel, porque a estabilidade e a mobilidade estão em atuação conjunta no movimento. Laban relaciona esse tema ao estudo das escalas, mas não só a ele. Isso porque pensar esses temas opostos em suas conexões é uma filosofia de vida.

A personificação dos objetos, e a crença de vida na natureza inorgânica, têm sua origem na consciência intuitiva da presença universal e absoluta do movimento. Essa visão primitiva é uma confirmação intuitiva da verdade cientificamente comprovada de que o que chamamos de equilíbrio nunca é uma estabilidade completa ou uma paralisação, mas o resultado de duas qualidades contrastantes de mobilidade (Laban, 1966, p. 6, tradução nossa⁶).

Na sala de aula, houve associações em que os alunos não ligaram um exemplo específico ou situação concreta de movimento, mas falaram desse movimento do corpo que pode tomar diversas formas a partir do mencionado:

Usar um segmento como base/suporte (estabilidade) para que outro passe para um estado mais móvel (mobilidade).

Enraizar no chão [para liberar os segmentos do ar].

Houve também associações a essa temática que variaram em torno dos movimentos executados num treinamento corporal. Nesse caso, houve certa especificidade, como no exemplo:


Na [no exercício] dobra da coxa, o lado que move precisa ser liberado pela estabilidade do lado oposto, para que o joelho não caia.

Piruetas: giro móvel e core [centro] imóvel.

Algumas relações foram feitas com movimentos do cotidiano, como a caminhada, ou um movimento de trabalho de uma aluna que atua em outra profissão. Houve uma relação interessante com o circo.

Esforço para caminhar enquanto é freado o centro de gravidade...dobrar o pé no chão, dobrar a perna, enraizar a força para seguir adiante com o corpo.

⁶ No original em inglês: The personification of objects, and the belief that inorganic nature lives, have their source in the intuitive awareness of the universal and absolute presence of movement. This primitive view is an intuitive confirmation of the scientifically proved truth that what we call equilibrium is never complete stability or a standstill, but the result of two contrasting qualities of mobility.



Função diária do dentista nas movimentações. Estabilidade [do corpo] e mobilidade [membros superiores].

Equilibrista em uma corda bamba.

A ideia de que mesmo parado na posição de pé não se está realmente parado é uma noção que já tem sido deveras debatida nos diversos campos de conhecimento do corpo na atualidade. Essa ideia, na época de Laban, era ainda pouco debatida no contexto euro-americano. Bartenieff nos conta mais sobre essa noção.

Muitos anatomistas e profissionais do movimento ainda definem a 'postura ereta' como um mecanismo estático. Laban definiu como dinâmico. A imagem estática é a do empilhamento de uma série de tijolos, um em cima do outro ao longo de um eixo vertical, enquanto está sendo suportado por forças laterais e sagitais num balanço fixado como um andaime. A imagem dinâmica é descrita por Laban como um processo contínuo, coeso, tridimensional, que cria e recria uma série de relações de cima/ baixo, direita/ esquerda, frente/ trás. De fato, o corpo inteiro oscila levemente enquanto 'fica em pé parado', numa distribuição de peso na figura oito (centro, frente, lado direito, trás, centro, frente, lado esquerdo, trás, centro) numa contínua e sutil flutuação entre estabilidade e mobilidade para sustentar o equilíbrio (Bartenieff, 1999, p. 13).

Na sala de aula, um aluno registra essa ideia e diz que:

Mesmo parado (estável), há movimentos em algum nível e amplitude (móvel).

Mobilidade e estabilidade é um tema relativamente tranquilo de se relacionar ao movimento do corpo. Um desafio seria então expandir essa noção para além desse contexto. Em que situação de vida eu trabalho móvel e imóvel? Neste atual momento, eu estabilizo meu horário, fecho um turno no qual me dedico a escrever este texto. Essa estabilização, depois de alguns momentos, permite-me fazer com que a escrita flua, numa mobilidade de palavras no papel. Neste ponto do texto, é importante lembrar da imagem da banda de Moebius e falar desses conceitos em movimento, que dependem do contexto de cada um, que são passíveis de variação de pessoa para pessoa e fase para fase de vida.

Seria altamente benéfico para alguns artistas de teatro, além de vantajoso para largas camadas de público, que todos eles reconhecessem o fato de que a *expressividade eficiente* e o *controle de movimentos* é uma arte que pode ser dominada apenas pelos indivíduos que aprenderam o modo de dar livre curso de expressão aos seus movimentos (Laban, 1978, p. 147, ênfase nossa).


A citação acima é retirada do livro *Domínio do Movimento*, uma publicação que foi lançada em 1950 na Inglaterra, oito anos antes do falecimento de Laban, e, portanto, reflete os estudos desenvolvidos durante sua vida. Laban defendia, tal qual o nome desse livro, o domínio dos movimentos para o ator-bailarino, e esse domínio se daria, em parte, por conhecer e praticar os “[...] elementos do movimento” (Laban, 1978, p. 151). Ele defendia que o ator mais intuitivo era errático em sua performance, podendo ter dias bons e dias ruins. Já o ator treinado tinha mais ferramentas para uma performance consistente. Função e expressão, conseqüentemente, *caminham* juntas no trabalho do ator-bailarino.

A ideia de função aqui tem uma relação próxima com os aspectos corporais ou da categoria Corpo, ou seja, a estrutura física, a mecânica corporal, a fisiologia, as partes do corpo atuando isoladamente ou em conjunto – suas inter-relações. Já quando falamos em expressão do corpo, temos uma proximidade com a categoria do Esforço, que é a categoria de *como* se move, comumente definida por Laban como o impulso interno para o movimento exterior. Ele diz que “[...] as formas e ritmos configurados a partir de ações de esforço [...], informam sobre a relação que a pessoa estabelece com seus mundos interno e externo” (Laban, 1978, p. 168). Diz ainda que “[...] sua atitude mental e suas participações interiores refletem-se em suas ações corporais deliberadas bem como os movimentos de sombra [não deliberados] que acompanham os primeiros” (Laban, 1978, p. 168, inserção nossa). De forma simplificada estamos falando do *como* nos movemos, se é com leveza, firmeza, de forma lenta ou súbita, com foco direto ou flexível e com fluxo livre ou contido.

Essa relação com os fatores expressivos ou da categoria do Esforço apareceu de forma direta em registros produzidos pelos alunos durante a disciplina, como nos exemplos a seguir, nos quais há uma nítida vinculação dos fatores expressivos com a musculatura, a fisiologia da respiração, ou mesmo uma mecânica óssea de uma parte do corpo.

Tensão muscular para representar o forte.

A inspiração nos ajuda a darmos uma sensação de leveza no movimento.



Inspirar- leveza, expirar- força.

Mobilizando a pelve para baixo, a gente consegue expressar o peso forte com mais facilidade.

Houve relações mais ligadas às modalidades de dança ou com o teatro, que é arte-irmã da dança. Essas relações foram mais genéricas, logo, não apontaram diretamente uma ação corporal e um elemento expressivo do movimento específico, mas indicaram uma possibilidade:

Técnica de exaustão do teatro (função) para atingir um estado expressivo do corpo (expressão).

No ballet, manter a forma (função), ao mesmo tempo se expressar ao fazer o movimento.

A relação seguinte pode ser associada à comunicação não verbal, isto é, o corpo passando diferentes informações para o ambiente:

Função da coluna [vertebral] arqueada ou curva ou longa: diferentes atitudes frente ao mundo.

Essa ideia de *significado do movimento* é explorada por Laban (1978) em um capítulo com esse mesmo nome no livro *Domínio do Movimento*, no qual ele explora as atitudes corporais de espalhar e recolher. A primeira, fluindo do centro para fora, enquanto que a outra vem do espaço que circunda o corpo em direção ao seu centro. Há de se notar, entretanto, que Laban aponta mais um movimento dinâmico, enquanto o registro sugere uma posição ou pose mais fixa. Nesse capítulo, Laban associa o movimento de espalhar à ideia de repulsa e, recolher, com possuir ou agarrar.

E, por fim, há uma associação do tema função-expressão com a noção de imagem do sistema, que é similar a outras técnicas de educação somática, como Ideokineses, Técnica de Alexander ou Feldenkrais. No caso, a imagem é um produto da imaginação, ou evoca determinada coisa no lugar de outra, por ter certa relação de semelhança e permitir uma comparação, tal qual uma metáfora.

[...] o uso de imagens é um recurso metodológico para tornar o movimento vivo e interessante. Ela serve para despertar uma consciência maior da superfície do corpo ou de suas partes, direcionar a atenção nas mudanças do volume interno do corpo a todo o momento, assim como despertar qualidades específicas no movimento. Uma vez que eu tenho uma identificação com a imagem pensada ou sugerida [...], eu posso me tornar a imagem e isso transformar meu movimento. Esse envolvimento com a imagem ajuda a criar uma experiência estética e cinestésica (Valle, 2020, p. 91).

Assim, o fato de visualizarmos nosso corpo como *macarrão na panela de água fervente* talvez nos remeta a movimentos de fluxo livre e foco indireto. O registro que abarcou essa ideia de imagem coloca:

Quando eu transformo uma imagem que está dentro do meu corpo [função] em movimento externalizado [expressão].

Há, portanto, inúmeras formas de relação com cada tema. Como professora, procuro desafiar os alunos a pensarem em um aspecto do corpo e uma qualidade de Esforço específica, visto que estamos estudando o movimento corporal. No entanto, as ideias que expandem as conexões possíveis são bem-vindas para ampliar o leque do pensamento no que tange ao movimento, sobretudo, mas não somente, do corpo, e à nossa vida.

Exaurição (ou Esforço)-Recuperação

Um movimento só faz sentido se progride organicamente e isso significa que as fases que seguem uma a outra numa sucessão natural devem ser escolhidas (Laban, 1966, p. 4, tradução nossa⁷).

A ideia de natural ou mesmo orgânico⁸ na citação acima pode ser relacionada à noção de Harmonia Espacial das escalas (sequências lógicas de movimentos nos poliedros imaginários em volta do corpo), que Laban desenvolveu ao longo de sua obra. Nas escalas, há sempre um investimento, um esforço, ou uma exaurição para depois se ter uma recuperação em um ponto espacial diferente. A progressão dos movimentos vai ser construída procurando uma dimensão faltante ou uma tensão oposta, e é essa ideia de natural e orgânico (ou equilíbrio harmônico) que Laban associa à recuperação nesse

⁷ No original em inglês: A movement makes sense only if it progresses organically and this means that phases which follow each other in a natural succession must be chosen.

⁸ A noção de natural e orgânico é muito explorada pelos bailarinos no início do século XX. Por essa noção ser uma construção cultural e histórica é que o texto atualiza essa ideia, relacionando-a ao tema em si desenvolvido.



Grande Tema da exaurição-recuperação.

Não só as escalas podem ser associadas a tal polaridade. Na nossa vida, estamos em constante movimento de exaurição e recuperação, como ao dormir após um dia intenso acordado, o inspirar e o expirar, o ritmo das estações do ano, do dia e da noite, entre outros. Essa alternância faz parte da natureza do corpo e do mundo.

Enquanto o tema esforço ou exaurição refere-se a um certo gasto de energia, o termo recuperação sugere descanso. Contudo, nem sempre descanso é a ausência da atividade, e sim uma tendência de recuperar-se de um fazer num movimento complementar ou diferente, até mesmo oposto. Fernandes nos aponta a seguinte situação para abordar esse tema:

[...] trabalhando no computador, há um excesso de atividade homóloga (movendo a parte de cima do corpo e de baixo em repouso), com ênfase nos movimentos dos olhos, mãos e antebraços, com uma tendência ao Impulso Visual condensado (foco direto, fluxo contido, tempo acelerado), na Dimensão Sagital e, secundariamente, a Horizontal (Octaedro). [...] O indicado após esse dia seria, por exemplo, uma caminhada tranquila em local aberto, estimulando o foco indireto, o fluxo livre e o tempo desacelerado, a mobilização do Centro de Peso e da parte de baixo do corpo, e a Organização Contralateral (Fernandes, 2002, p. 248).

Durante as nossas aulas, muitas vezes utilizávamos a improvisação como uma forma de experimentação das possibilidades do movimento mapeadas por Laban e seus colaboradores. Como procedimento, para degustar mais a improvisação, esse tema foi utilizado e mencionado nos registros:

Improvisar com o corpo todo e recuperar com uma parte do corpo.

Pausas usadas durante os movimentos, dando a recuperação necessária para reutilizar o esforço. Deslocamentos entre os fatores para nos readaptarmos na dança e no que é proposto.

Recuperação a partir da repetição depois do esforço em um improviso.

O esforço pode ser convertido em repouso a partir da variação de tempo.

A possibilidade de jogar com os fatores expressivos aparece na menção acima ao citar a variação do tempo entre rápido e lento, e aparece também descrito no relato a seguir:

Pensando em minha sequência de movimentos, acho que o tema que mais se encaixa seria o de Esforço/Recuperação. Por ser uma sequência predominantemente rápida/direta/ forte, ou seja, movimentos que exigem mais esforço, por outro lado há momentos de recuperação com movimentos mais desacelerados e contidos.

Outro meio de registro abordou os fatores do Esforço, mas mesclado com a ideia de imagem como exercício de imaginação:

O carimbo [o corpo] em um movimento forte, ao retornar mais lento, recuperando o esforço feito.

Ao colocar linha na agulha se usa foco direto, recupera com foco indireto.

Houve registros que apontaram a questão do estudo dos músculos do corpo humano para pensar exaurição e recuperação. No primeiro, pode ser associado à tradicional sacudida dos membros ou do corpo todo após um exercício *puxado* em dança. Já no segundo exemplo, é interessante notar a sobreposição das duas polaridades.

Esforço (tensão muscular); recuperação (relaxamento).

Contração concêntrica (esforço); contração excêntrica (recuperação e esforço).

Por fim, tal como mencionado na polaridade anterior, na sala de aula há uma demanda por falar dos temas do movimento mais concretamente em relação ao fazer da dança, mas são bem acolhidas outras associações, dentre as quais destaco a seguinte:

O tema esforço/recuperação aparece bastante no meu movimento 'bio'. A sequência é composta por momentos de suspensão e queda, esforço e relaxamento. Criei a movimentação baseada em como acredito que a vida flui, entre altos e baixos, momentos de agitação e calma tal qual o mar. Na sequência, isso se reflete nos movimentos de suspensão seguidos de queda. O equilíbrio que precede o desequilíbrio. A agitação das ondas dos braços que precedem o pequeno movimento dos dedos.



Para finalizar

Minha pesquisa na área da dança-educação parte, na maioria das vezes, dos temas cotidianos que vivencio como professora ou presencio na fala ou experiências de meus alunos ou colegas. Neste texto, busquei expressar fragmentos dessas vivências. Parto de uma necessidade que se estabeleceu a partir da situação de pandemia para repensar a minha própria atuação e analisar os registros que dela conservo. Este prolongado período em casa permitiu esse olhar autoavaliativo e reflexivo, além da oportunidade de compartilhar essa experiência com os pares. O exercício da escrita é um exercício de aprendizado, de organização de material, de estudos e buscas de *falas* que corroboram ou contradizem nossos pensamentos. Isso me impele a deslocar para um outro lugar, que é de apropriação contínua de conhecimento.

Desse modo, este texto busca expor os Quatro Grandes Temas do Sistema LMA/BF, que são um gatilho para o pensamento do movimento do corpo e da vida. Envolve uma certa forma de filosofar e de pensar que é igualmente um exercício. Envolve uma flexibilidade de pensamento que pode ser aproveitada em outros aspectos da vida: consigo me colocar no outro lugar? Consigo respeitar uma forma de mover e pensar diferente da minha? É possível perceber meus próprios desafios a enfrentar?

A análise de registros produzidos pelos alunos ao longo dos anos propicia uma maior clareza dos tipos de registros realizados, proporciona uma forma de reflexão sobre o aprendizado dos alunos e, a partir de então, uma ferramenta para inventar outras formas de abordar um tema específico. Isso enriquece meu próprio repertório de possibilidades, que, por sua vez, retroalimenta minha sala de aula. Com o presente texto, espero poder contribuir também com outros estudiosos do assunto neste exercício de pensar.

Referências

BARTENIEFF, Irmgard. Arquitetura do Corpo. Tradução de Demian Reis. **Caderno do GIPE**, Salvador, UFBA/PPGAC, n. 7, p. 8-14, nov. 1999.

FAZENDA, Ivani Catarina Arantes (Org.). **Novos enfoques da pesquisa educacional**. São Paulo: Cortez, 1992.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento**: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. São Paulo: Annablume, 2002.

HACKNEY, Peggy. Fazendo conexões: interação. **Caderno do GIPE**, Salvador, UFBA/PPGAC, n. 18, p. 72-100, abr. 2008. Disponível em: http://www.teatro.ufba.br/gipe/arquivos_pdf/cadernosgipe/Gipe-cit%2018.pdf. Acesso em: 06 jun. 2020.

LABAN, Rudolf. **The language of Movement**: a guidebook to choreutic. Boston: Macdonald and Evans Ltd., 1966.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

VALLE, Flavia Pilla do. **Curso Dança Criativa**. São Leopoldo: Plataforma UNIGRA, Centro de Formação em Ciências do Esporte, 2020. Disponível em: <https://unigra.com.br/cursos>. Acesso em: 13 out. 2020.

Para citar este artigo

VALLE, Flávia. Relações integradas: os quatro grandes temas do Sistema Laban Movement Analysis/Bartenieff Fundamentals (LMA/BF). In: FAGUNDES, Patrícia; DANTAS, Mônica Fagundes; MORAES, Andréa (org.). **Pesquisa em Artes Cênicas em Tempos Distópicos**: rupturas, distanciamentos e proximidades. Porto Alegre: PPGAC-UFRGS/Faísca Design Jr., 2020. Cap. 6. p. 113-131.



INTEGRATED RELATIONS: The four major themes of the Laban Movement Analysis / Bartenieff Fundamentals System (LMA / BF)¹

Flavia Pilla do Valle²

¹ Translated by Joyce Nunes.

² Flavia Pilla do Valle holds a PhD in Education from the Federal University of Rio Grande do Sul (UFRGS), Master in Dance from the New York University (NYU) and is a Specialist in Analysis of Body Movement from the Laban Institute of Movement Studies (LIMS). She is a professor of the Dance Degree at the School of Physical Education, Physiotherapy and Dance and the Postgraduate Program in Performing Arts at Institute of Arts, both at UFRGS, in Porto Alegre, RS.


Current context

Working with dance and Performing Arts in general has always been a work between theory and practice. I used to study when this dichotomy, which was theory versus practice, was widely discussed and criticized. This division, for me, was never feasible. Partially due to the fact that in dance, talking about a theory is talking about a practice, and it is from practice that my theoretical questions emerge. There is also the fact that I started dancing in my early years and in my youth, even before college, I started teaching. As much as being a ballerina, being a teacher, for me, it worked as a parallel to my undergraduation, assisting with questions of the reality of practice as both a dancer and teacher, early on associated with the studies of the subjects of my formation. My role as a researcher rises during these experiences and emerges from this context of doing-thinking.

Over the years, it became clear to me that education was indeed my strongest field of activity. I say Education due to the fact that I put forward myself to teach on different topics in both undergraduate and graduate courses. However, always in the role of tutor-artist. Several times I work as a tutor to Dance classes more in a kind of “in front of the mirror” class. Sometimes I am a tutor that is more led towards creative processes, but I also need to be the tutor who teaches how to teach through didactics and internships. In the last few years I got involved in projects, such as the CAPES’s Teaching Initiation Program (PIBID) and Pedagogical Residence (RP), which brought me even closer to teaching.

At the present moment, however, a new challenge has been posed to teachers. With the Covid-19 pandemic, Emergency Remote Education (ERE) demanded the appropriation of new tools, and, for me, more than anything, it required a deep reflection on “what” and “how” should I teach and organize my synchronous and asynchronous meetings so that students receive quality work. I got involved in this new challenge and I took several lessons from it, that is, in addition to the self-assessment of my disciplines - the reflection of which I spoke about -, I surrounded myself with courses, texts and tutorials on digital tools, whose technology came to leave its marks.

As I mentioned before, the theory-practice dichotomy does not make much sense to me, as I consider all my classes as theoretical-practical. To further enlighten the reader, I would like to unravel that when I speak of practice it means that I am referring to body movement, body action, available body moving, appropriation of knowledge in doing. Theoretical studies are more reflective, verbal or written, which involves reading and also the appropriation of knowledge already gathered by different cultures. These theoretical



studies also take place in the body, but do not demand as much of its movement. I reinforce again that this separation is more *pro forma*. Thus, some questions were put out to me: how to reorganize knowledge through virtual tools in a dynamic way so they can handle this practice?

My text, therefore, is based on practice needs, in which the problem “[...] basically concerns everyday issues [...]”³ (Fazenda, 1992, p. 79) in which I found myself obliged to organize my oral and body teachings in a coherent way for a virtual tool. How to expose knowledge in a clear and direct way? How to hold students’ attention? What is really important in this discipline? It should be taken into account the fact that many students have already been genuinely stressed with the current situation (economic, family, health, social constraints, etc.), not to mention the fact that they are indeed overwhelmed with these new ways of learning. Here is a report about a work that started from this need and this insightful process.

When referring to Great Themes, for example, which is a topic of a course that takes over more than one class at different times, it has been required from me to take a more punctual approach in this current moment. This subject took the space of a meeting and was organized in a video lesson for ERE. This whole movement has required another organization and produced this text. Here, in addition to gathering knowledge about the Four Great Themes of the LMA/BF System through writing, I placed them with both undergraduate and graduate experiences. These experiences are the understanding of students from dialogues in the classroom and consequent recordings in poster, in addition to records collected in the period between 2017 and 2019 from an individual choreographic sequence analysis exercise. The key question would be how do students relate the Four Great Themes of the LMA / BF System with their own life context? This writing is an outcome of placing into the spotlight these Four Great Themes linked to an analysis of the students’ written records on this matter.

³ Original: “[...] diz respeito basicamente às questões do cotidiano [...]” (Fazenda, 1992, p. 79)




Figure 1 - Poster in the classroom

Caption: Poster divided into four quadrants with multiple colored and pen-filled papers glued to each sector. Source: 2019/1 semester registration.

Context of the action

Rudolf Laban (1879-1958) was a scholar of body movement that left a great legacy beyond performing arts, that is, for any area that is interested in the movement of the body. He was the founder of several schools in Europe, from which the principals were some of his most loyal collaborators. In the United States, Irmgard Bartenieff (1900-1981) was one of the people responsible for the dissemination of this knowledge. After some time, in 1978, she founded the Laban Institute of Movement Studies (LIMS) in New York, and after her death, her name was added to the school's title and in the identification of these knowledge. This change acknowledges Bartenieff's great contribution, the one who developed a range of studies commonly known as Bartenieff's Fundamentals. So, in this work, I use the term Laban Movement Analysis/Bartenieff Fundamentals or LMA/BF to point out the mentioned material.

Taking into account the extreme relevance of this knowledge, Degree courses in Dance have assigned, entirely or partially, several course subjects in order to effectively address this matter. The reasons are quite diverse and intertwined. I will name some of them here. As a dancer, to know the possibilities of the movement as a whole; to be fully aware of your movement preferences within this whole; to have a clearer language when talking about the movement; to have tools to improve your performance; and, last, but not least, to increase the experience of the body, as well as to acquire new postures, new feelings and, perhaps, new ways of thinking. As a teacher, I highlight the possibility of being more aware of your movement choices when teaching. I also highlight the ability



to communicate with the student through a richer vocabulary; to know how to teach in other ways, with other tips and by other means for a more efficient movement; teach the student to communicate with a clear language, besides to be able to reproduce it; and, also, to be able to see the student's movement preferences (or movement propensity) to modify or expand the range of their body movement. As a choreographer or director, in addition to the aforementioned, the LMA/BF System helps to fine-tune the perception and communication of ideas. It is worth remembering that, if dancing is the expression of the body, studying the non-verbal language of the body is extremely valuable. This knowledge, therefore, has been dealt with directly in the disciplines of Movement Analysis I and Movement Analysis II, in the Dance Degree curriculum, and in the Body Movement Studies discipline, of the Postgraduate Program in Performing Arts, both from the Federal University of Rio Grande do Sul (UFRGS).

In a rather undeeptened perspective, we can assure that the LMA/BF System is a system that consists of observation, analysis and description of human movement in general or meticulously. It involves four interconnected categories, which are: Body, Space, Form and Effort⁴. The Great Four Themes, however, do not fall into any of these categories, but rather cross the system as a philosophy.

Great Themes

The Four Great Themes of the LMA/BF System are Inner-Outer, Mobility-Stability, Function-Expression and Exertion-Recuperation⁵. They are composed of opposite words, as if looking for the antonym of a word in a dictionary. Peggy Hackney, Bartenieff's student, names it as polarity and points out that "[...] much of the schooling we receive is based on seeing issues as if there were only two choices for resolution. We are encouraged to 'take sides' and learn to support our position"(Hackney, 2008, p. 79/204).⁶ This speaks of the dichotomies so prevalent in our culture as theory-practice, right-wrong, left-right, hereditary-cultural, truth-lie, or even concrete-abstract. In the LMA/BF system, we are certainly invited to integrate these concepts.

The word integration or connectivity will be key in these concepts related to movement's themes and, therefore, it is represented by a Moebius tape or band. Moebius' tape or band was created in 1858 by the German mathematician and astronomer of the

⁴ The four categories of the system are usually written with capital letters. It is also worth remembering that the Effort category has several translations, among them, the term Expressivity is also widely used.

⁵ Some people use similar terms like Internal or Interior and External or Exterior, Lability and Stability, Exaurition and Recovery, Function and Expressiveness.

⁶ Original: "[...] muito da educação escolar que nós recebemos está baseada em ver como se existissem apenas duas escolhas para resolvê-los. Nós somos encorajados a 'tomar partidos' e aprender a sustentar nossa opinião" (Hackney, 2008, p. 79).

same name. This ribbon is twisted into a link and its most common representation is the infinity symbol. This is due to the fact that if you go through it on the external border, when completing the lap, you would be on the internal border. Moreover, if you start walking in it from the inside out, soon enough you would be walking in it from the outside in and vice versa.



Figure 2 - Moebius band

Caption: a multicolored ribbon with a ripple in its center in order to represent the mathematical symbol for infinity (a lying eight). Source: Patricia Boeira's registration - 2020/1 semester.


Hackney points out that it is acceptable to use the terms, regardless of being the Great Themes or even others, in their own oppositions. Acknowledging his argument, in a way, encourages me not to be so reticent when using theory or practice, as the notions of both integration and connectivity even being key elements, they do not prevent us from using the terms in their oppositions.

Polarities are always with us and polar opposites serve us in a very useful way when it comes to the differentiation process. At a stage when we need to make distinctions in order to grow and progress, it is useful to have clear definitions of opposites to guide us and give form to our lives (Hackney, 2008, p. 79/205).⁷

Therefore the author stresses out the terms in order to clarify the main differences. Also, thinking of them beyond these rigid definitions allows us to advance around a more complex way of thinking. Thus, differentiation is as interesting as integration.

Another important point about the Great Four Themes is that in the material, written

⁷ Polaridades estão sempre conosco e os opostos polares nos servem de maneira bastante útil no processo de diferenciação. Num estágio no qual nós precisamos fazer distinções para crescer e progredir, é útil ter definições claras de opostos para nos guiarmos e darmos formas a nossas vidas (Hackney, 2008, p. 79).



by Laban himself, they do not appear so explicitly, but rather diluted within his texts in several passages. This is because Inner-Outer, Mobility-Stability, Function-Expression and Exertion-Recuperation must be freely associated by each subject, according to their situation, their context in each moment and phase of their life. Hackney (2008) will highlight that the integration of concepts is more than the sum of its two parts, as it involves the experience and wisdom of the moment. The relation with the Themes is always in displacement, just like the movement of the Moebius band.

Inner- Outer

I started off by looking for some passages in Laban's own work that could outline connections with the theme itself. It is possible to observe how the Interior-Exterior or Internal-External polarity crosses over several passages of his writings.

The value of a characterization through dancelike mime movements lies in avoidance of the simple imitation of external movement peculiarities. Such imitation does not penetrate to the hidden recesses of a man's *inner* effort. We need an authentic symbol of *inner* vision to effect contact with the audience, and this contact can be achieved only if we have learned to think in terms of movement. The central problem of theater is to learn how to use this thinking for the purpose of the mastery of movement (Laban, 1978, p. 46/20, our emphasis added).⁸

Laban noted that people, even when doing the same activity, do it in different ways. When observing workers in factories that performed the same function and the same gesture, he noticed the diversity of ways to do it. From that, he developed the category of Effort or Expressivity that deals with how we move. He argued that the actor-dancer should know the possibilities of moving and training them to have a more consistent performance, that is, to have mastery of the movement. Thus, the previous quote can be related to the category of Effort, which is the internal impulse that moves us to exercise a movement that is visible from the outside. As stated earlier, these relations are diverse throughout his writings. In the quote below, Laban relates the external space to the inner effort, which he refers to as dynamic stresses.

The study of movement deals with the spatial order of the paths which the limbs made in the kinesphere, and also with the connection between outer movement

⁸ Original: O valor de uma caracterização por intermédio de movimentos de mímica semelhantes à dança reside no evitar-se a simples imitação das peculiaridades dos movimentos *externos*, pois uma imitação desse teor não penetra nos mais remotos recantos do esforço *interior* do homem. Temos necessidade de um símbolo autêntico da visão *interna* que efetue contato com o público e ele só é atingido quando se aprendeu a raciocinar em termos de movimento. O problema fundamental do teatro é aprender a usar esse tipo de pensamento com o propósito de atingir o domínio do movimento (Laban, 1978, p. 46, ênfase nossa).

and the mover's inner attitude. This attitude is not only shown in the choice of a certain path or the employment of a certain limb, but is also the choice characterized by the choice of dynamic stresses. (Laban, 1966, p. 27).⁹

Ciane Fernandes (2002, p. 247) refers to this theme mentioning the relation in motion “[...] between the internal universe of the individual (body, sensations, images, experiences, etc.) and the external (space, environment, other people, objects, socio-political events, etc.), in reciprocal influence, alteration and redefinition”. In a way, we see here the breadth of the relations possibilities.

In the classroom, there were many relations established with Inner-Outer, like the practice that happened at the beginning of the class: lying on the floor and feeling your own body. At that time, several relations with breathing were established:

OUTER air entering the INNER lung.

Breathing ... inhalation/exhalation ... continuous flow of breath ... in/out.

Breathing ... Internal - external movement of air.

Exchange of air from internal to external space and from external to internal.

Music is a sonority that is usually present in dance classes. Concerning the work I do in these subjects, they are more like siders, a soundtrack that may or may not establish a favorable climate for body practice. We often started our practice in the lying position, as previously stated, usually with our eyes closed, in order to feel ourselves. In bringing attention to the inner body, the outer one was prevalent:


INNER... perception of the body ... OUTER... voice ... music ...

External voice, music and/or sounds.

Dialogue music and internal space.

Looking at the above records, I came to realize that the term internal space is brought up by students, as in the third record, to talk about themselves and their bodies.

⁹ Original: *O estudo do movimento lida com a ordem espacial dos caminhos que os membros fizeram na cinesfera, e também com a conexão entre o movimento externo e a atitude interna do movente. Essa atitude não se manifesta apenas na escolha de um determinado caminho ou emprego de determinado membro, mas também na escolha caracterizada pela escolha de tensões dinâmicas* (Laban, 1966, p. 27, tradução e ênfase nossa#).



The internal space is already a basic subdivision of the Space category, which involves both the inner space, as well as the individual space around the body (the kinesphere) and the general space (in this case, the classroom space). This relation of the Inner-Outer theme is even more explicit in the records:

The inner space always supports outer spaces (both the kinesphere and the general / global space).

Expanding the perception of the external/architecture affects me.

Allowing students to make personal bonding, sometimes subjective ones, is indeed a reasonable way to encourage them to think, to take courage to say something that perhaps is not yet clear but intuitive. There is no need to find universal truths or make a fixed bonding. The poster's records were meant to spark a brainstorming without judgment. Thus, there were relations with other aspects of the system, such as when the student relates to the focus or space of the Effort category. There were also more general relations of life.

Direct or indirect focus is always external. Perhaps no more internal focus.

Instruction / stimulus / external guidance - internal interpretation / rework - externalization of internal interpretation

Individual- society / individuality - collective

Genetics - culture

There is also a report by a student who brings their specific dance form of practice, ballroom dancing. The nexus between the subject itself and their individual dance is very important so that the university's knowledge is not disconnected from the dancers' daily life.

I have an intense relationship with the inner/outer great theme, as it is intensely intrinsic in my daily ballroom practice. It works directly with the internal issues of sensations of my own body and the body of another person, always taking into account the experience and bodily experience of both and at the same time works with the external physical environment and the people also present in the salon.

Laban does countless relations with mime during his work, which is another specific body practice close to dance.

The inner movements of feeling and thinking are mirrored in men's eyes, as well as in the expression of his faces and hands. The art of the stage developed from mime, which is the representation of inner movements by visible outer motions. (Laban, 1978, p. 145/99).¹⁰

Encouraging students to feel free to speak openly about their relation with the Grand Themes has been a practice that I have sought to develop more and more in the processes of the disciplines. Not all relations were registered, but I tried to bring here some productions from the period of 2017-2019.


Mobility-Stability

In describing the standard scale, we noticed that the simple elements of orientation, the dimensions, seem to have in themselves certain equilibrating qualities. Movements containing dimensional tension give, as mentioned above, a feeling of stability. This means that dimensions are primarily used in stabilising movement, in leading it to relative rest, to poses or pauses. Movements following space diagonals give, as also mentioned, a feeling of growing disequilibrium, or of losing balance. The balance is, so to speak, dissolved in the flow. Real mobility is, therefore, almost always produced by the diagonal qualities of inclination. Since every movement is a composite of stabilizing and mobilizing tendencies, and since neither pure stability nor pure mobility exist, it will be the deflected or mixed inclinations which are the more apt to reflect trace-forms of living matter. (Laban, 1966, p. 90).¹¹

Laban created a series of motion sequences that follow a spatial reasoning, to which he calls scales. Some of the best known scales are the dimensional scale and the diagonal scale. The dimensional scale is a sequence of movement that traverses the vertical dimension (up-down), the horizontal dimension (right-left) and the sagittal dimension (front-back). To this scale, Laban refers to the standard scale in the previous quote. The diagonal scale, on the other hand, runs through the four diagonals, the ones given by an imaginary cube around the body, in which the opposite vertices are connected, for example, the spatial point right-up-front to left-down-back.

¹⁰ Original: Os movimentos internos do sentimento e do pensamento se refletem nos olhos dos homens, bem como na expressão de seus rostos e mãos. A arte do palco originou-se na mímica, que é a representação de movimentos internos por intermédio de mudanças externas visíveis (Laban, 1978, p. 145).

¹¹ Original: Ao descrever a escala padrão, notamos que o elemento simples de orientação, as dimensões, parece ter em si certas qualidades de equilíbrio. O movimento contendo tensão dimensional dá, como mencionado acima, uma sensação de estabilidade. Isso significa que as dimensões são usadas principalmente para estabilizar o movimento, conduzindo-o ao repouso relativo, a poses ou pausas. Movimentos que seguem as diagonais espaciais dão, como mencionado também, um sentimento de desequilíbrio crescente, ou de perda de equilíbrio. O equilíbrio é, por assim dizer, dissolvido no fluxo. A mobilidade real é, portanto, quase sempre produzida pelas qualidades diagonais de uma inclinação. Visto que todo movimento é um composto de tendências estabilizadoras e mobilizadoras, e uma vez que nem a estabilidade pura nem a mobilidade pura existem, serão as inclinações defletidas ou mistas as mais aptas a refletir os traçados de matéria viva (Laban, 1966, p. 90, tradução nossa#).



As Laban mentions, the dimensional scale tends to stability, while the diagonal scale is a scale of imbalance and risk, that is, mobile. Nonetheless, none of them are completely mobile or immovable, due to the fact that both stability and mobility work together when it comes to movement. Laban relates this topic to the study of scales, but does not restrain it. That's because thinking about these opposing themes in their connections is a philosophy of life.

The personification of objects, and the belief that inorganic nature lives, have their source in the intuitive awareness of the universal and absolute presence of movement. This primitive view is an intuitive confirmation of the scientifically proved truth that what we call equilibrium is never complete stability or a standstill, but the result of two contrasting qualities of mobility. (Laban, 1966, p. 6).¹²

Inside a classroom, there were associations that the students did not connect to a specific example or concrete situation of movement. However, they spoke about this movement of the body which can take different formats:

Use a segment as a base/support (stability) so that another one moves to a more mobile state (mobility).

Take root in the ground [to release the air segments].

Also, there were associations to this topic that varied around the movements performed in body training. In this case, there was a certain specificity in the example, such as:

In [in the exercise] the thigh fold, the side that moves needs to be released by the stability of the opposite side, so that the knee does not fall.

Pirouette: mobile turn and fixed core [center].

Some connections were made with everyday movements, such as walking or a work movement by a student who works in another profession. Also, there was an interesting correlation with the circus.

Effort to walk while the center of gravity is stopped ... bending the foot on the ground, bending the leg, rooting the strength to move forward with the body.

¹² Original: A personificação dos objetos, e a crença de vida na natureza inorgânica, têm sua origem na consciência intuitiva da presença universal e absoluta do movimento. Essa visão primitiva é uma confirmação intuitiva da verdade cientificamente comprovada de que o que chamamos de equilíbrio nunca é uma estabilidade completa ou uma paralisação, mas o resultado de duas qualidades contrastantes de mobilidade (Laban, 1966, p. 6, tradução nossa#).

Daily function of the dentist in the movements. Stability [of the body] and mobility [upper limbs].

Tightrope walker on a tightrope.

The idea that even when standing in a standing position you are not really standing is a notion that has already been debated in various fields of knowledge of the body today. This idea, back in Laban's time, was still very little debated in the Euro-American context. Bartenieff tells us more about this notion.

Many anatomists and movement professionals still define 'upright posture' as a static mechanism. Laban defined it as dynamic. The static image is one of piling a series of bricks on top of each other along a vertical axis while being supported by lateral and sagittal forces in a fixed scaffold-like balance. The dynamic image is described by Laban as an ongoing, cohesive, three-dimensional process that creates and recreates a series of relationships of up / down, right / left, front / back . In fact, the whole body slightly sways while 'standing still', in a figure-of-eight distribution of weight (center, front, right side, back, center, front, left side, back, center) in continuous subtle fluctuation between stability and mobility to keep the balance. (Bartenieff, 1999, P. 21).¹³

In the classroom, a student records this idea and says that:

Even motionless (stable) there are movements at some level and amplitude (mobile).

Mobility and stability is a relatively good topic for linking it to the movement of the body. A challenge would then be to expand that notion beyond that context. In what life situation do I work mobile and immobile? At this moment I stabilize my schedule, and choose a shift in which I dedicate myself to write this text. This stabilization, after a few moments, allows me to make the writing flow, in a mobility of words on paper. At this point in the text it is important to remember the image of the Moebius band and talk about these concepts in motion, which depend on the context of each one, which are subject to variation from person to person and stage to stage of life.

¹³ Original: Muitos anatomistas e profissionais do movimento ainda definem a 'postura ereta' como um mecanismo estático. Laban definiu como dinâmico. A imagem estática é a do empilhamento de uma série de tijolos, um em cima do outro ao longo de um eixo vertical, enquanto está sendo suportado por forças laterais e sagitais num balanço fixado como um andaime. A imagem dinâmica é descrita por Laban como um processo contínuo, coeso, tridimensional, que cria e recria uma série de relações de cima/ baixo, direita/ esquerda, frente/ trás. De fato, o corpo inteiro oscila levemente enquanto 'fica em pé parado', numa distribuição de peso na figura oito (centro, frente, lado direito, trás, centro, frente, lado esquerdo, trás, centro) numa contínua e sutil flutuação entre estabilidade e mobilidade para sustentar o equilíbrio (Bartenieff, 1999, p. 13).



Function-Expression

It would be all to the good of some stage artists, and advantageous to a large number of the public were they to recognize that effective *expression* and *restraint of movement* is an art that can be mastered only by those who have learned how to give free rein to their movements. (Laban, 1978, p. 147/100-101, our emphasis added).¹⁴

The above quote is taken from the book *The Mastery of Movement*, a publication launched in 1950 in England, eight years before Laban's death, and therefore reflects the studies developed during his life. Laban defended, just like the name of this book, the mastery of movements for the actor-dancer and this mastery would occur, in part, by knowing and practicing the "[...] elements of the movement" (Laban, 1978, p. 151/103). He argued that the most intuitive actor was erratic in his performance, with good and bad days. The trained actor had more tools for a consistent performance. Function and expression, therefore, go together in the actor-dancer's work.

The idea of function here is closely related to the bodily aspects of the Body category, that is, the physical structure, the body mechanics, the physiology, the parts of the body acting alone or together - their interrelations. When we talk about body expression, we have a proximity to the category of Effort, which is the category of how it moves and commonly defined by Laban as the internal impulse for external movement. He says that "[...] the shapes and rhythms which are formed by basic effort actions [...], give information about a person's relation to his inner and outer world" (Laban, 1978, p. 168)¹⁵. He also says that "[...] his mental attitude and inner participations are reflected in his deliberate bodily actions as well as in the accompanying shadow movements [not deliberate]" (Laban, 1978, p. 168)¹⁶. In a simplified way we are talking about *how* we move, whether it is lightly, firmly, slowly or suddenly, with a direct or flexible focus and with free or contained flow.

This correlation with expressive factors or the Effort category was directly displayed in records produced by the students during the course, as in the following examples, in which there is a clear link between the expressive factors with the musculature, the physiology of breathing or even the bone mechanics of a body part.

¹⁴ Original: Seria altamente benéfico para alguns artistas de teatro, além de vantajoso para largas camadas de público, que todos eles reconhecessem o fato de que a *expressividade eficiente* e o *controle de movimentos* é uma arte que pode ser dominada apenas pelos indivíduos que aprenderam o modo de dar livre curso de expressão aos seus movimentos (Laban, 1978, p. 147, ênfase nossa).

¹⁵ Original: "[...] as formas e ritmos configurados a partir de ações de esforço [...], informam sobre a relação que a pessoa estabelece com seus mundos interno e externo" (Laban, 1978)

¹⁶ Original: "[...] sua atitude mental e suas participações interiores refletem-se em suas ações corporais deliberadas bem como os movimentos de sombra [não deliberados] que acompanham os primeiros" (Laban, 1978, p. 168, inserção nossa)

Muscle tension to represent the strong.

Inspiration helps us to give a feeling of lightness in the movement.

Inhale - light, exhale - strength.

By moving the pelvis down, we can express the strong weight more easily.

There were relations more linked to dance modalities or to the theater, which is the art-sister of dance. These relations were more generic, therefore, they did not directly point out a body action and an expressive element of the specific movement, but they indicated a possibility:

Theater exhaustion technique (function) to achieve an expressive state of the body (expression).

In ballet, maintaining form (function), while expressing yourself while making the movement.


The following connection can be associated with non-verbal communication, that is, the body giving different information to the environment:

Arched or curved or long [vertebral] column function: different attitudes towards the world.

This idea of the *meaning of the movement* is explored by Laban (1978) in a chapter of the same name in the book *The mastery of movement*, in which he explores the bodily attitudes of scattering and gathering. The first, flowing from the center outwards, while the other comes from the space that surrounds the body towards its center. It should be noted, however, that Laban points to a more dynamic movement, while the record suggests a more fixed position or pose. In this chapter, Laban associates the movement of scattering with the idea of repulsion and, gathering, with possessing or grabbing.

And finally, there is an association of the function-expression theme with the notion of image of the system, which is similar to other somatic education techniques, such as Ideokinesis, Alexander Technique or Feldenkrais. Regarding this, the image is a product of the imagination or evokes a certain thing in place of another, because it has a certain similarity and allows a comparison, just like a metaphor.

[...] the use of images is a methodological resource to make the movement alive and interesting. It serves to awaken a greater awareness of the body surface or its parts, to direct attention to changes in the internal volume of the body at



all times, as well as to awaken specific qualities in movement. Once I have an identification with the thought or suggested image [...], I can become the image and it can transform my movement. This involvement with the image helps to create an aesthetic and kinesthetic experience (Valle, 2020, p. 91).¹⁷

Thus, the fact that we visualize our bodies as noodles in a pot of boiling water may remind us of movements of free flow and indirect focus. The record that embraced this idea of image states:

When I turn an image that is inside my body [function] into an externalized movement [expression]

Therefore, there are numerous ways for connections with each theme. As a teacher, I try to challenge students to ponder over an aspect of the body and a specific quality of effort, since we are studying body movement. However, ideas that expand possible connections are welcome to widen the range of thinking in terms of movement, especially, but not only of the body, and of our life.

Exertion (or Exaurition) - Recuperation

A movement makes sense only if it progresses organically and this means that phases which follow each other in a natural succession must be chosen (Laban, 1966, p. 4).

The idea of natural or even organic¹⁸ in the quote above can be related to the notion of Spatial Harmony of the scales - logical sequences of movements in the imaginary polyhedra around the body -, which Laban developed throughout his work. In the scales, there is always an investment, an effort or an exertion to later recover in a different spatial point. The progression of movements will be built looking for a missing dimension or an opposite tension, and it is this idea of natural and organic (or harmonic balance) that Laban associates with recovery in this Great Theme of exertion-recuperation.

Not only can scales be associated with such polarity. In our life, we are in constant exertion and recuperation movement, like when we're sleeping after an intense awaken

¹⁷ Original: [...] o uso de imagens é um recurso metodológico para tornar o movimento vivo e interessante. Ela serve para despertar uma consciência maior da superfície do corpo ou de suas partes, direcionar a atenção nas mudanças do volume interno do corpo a todo o momento, assim como despertar qualidades específicas no movimento. Uma vez que eu tenho uma identificação com a imagem pensada ou sugerida [...], eu posso me tornar a imagem e isso transformar meu movimento. Esse envolvimento com a imagem ajuda a criar uma experiência estética e cinestésica (Valle, 2020, p. 91).

¹⁸ The notion of natural and organic is widely explored by dancers in the early 20th century. Because this notion is a cultural and historical construction, the text updates this idea by relating it to the theme itself developed.

day, inhaling and exhaling, the rhythm of the seasons, day and night, among others. This alternation is part of the nature of the body and the world.

While the effort or exertion theme refers to a certain expenditure of energy, the term recuperation suggests rest or recovery. However, rest is not always the absence of activity, but a tendency to recover from doing something in a complementary or different, even opposite movement. Fernandes points us towards the following situation to address this issue:

[...] working on a computer, there is an excess of homologous activity (moving the upper part of the body and the bottom rests), with an emphasis on the movements of the eyes, hands and forearms, with a tendency to condensed Visual Impulse (focus direct, contained flow, accelerated time), in the Sagittal Dimension and, secondarily, the Horizontal (Octahedron). [...] The indicated after that day would be, for example, a quiet walk in an open place, stimulating indirect focus, free flow and slowed down time, the mobilization of the Weight Center and the lower part of the body, and the Contralateral Organization (Fernandes, 2002, p. 248).

During our classes, we often used improvisation as a way of experimenting with the possibilities of movement mapped out by Laban and his collaborators. As a procedure, to enjoy improvisation more, this theme was used and mentioned in the records:

Improvise with the whole body and recover with a part of the body.

Pauses used during movements, giving the necessary recuperation to re-use the effort. Displacements between factors to adapt to dance and what is proposed.

repetition to recover, after effort in an improvisation.

The effort can lead to rest , playing time variation.

The possibility of playing with expressive factors appears in the above mention when mentioning the time variation between fast and slow, and is also described in the following report:

When thinking about my sequence of movements, I think about the theme that best relates would be Exertion/ Recuperation. Because it is a predominantly fast / direct / strong sequence, that is, movements that require more effort, on the other hand, there are moments of recovery with more slowed and restrained movements.

Another recording that addressed the Effort factors, but mixed with the idea of




image as an exercise of imagination:

The stamp [the body] in a strong movement, when returning slower, recovering the effort made.

When putting thread on the needle, direct focus is used, it recuperates with indirect focus.

There were records that pointed to the question of studying the muscles of the human body to think about exertion and recuperation. The first can be associated with the traditional shaking of the limbs or the whole body after a demanding exercise in dance. In the second example, it is interesting to note the overlap of the two polarities.

Stress (muscle tension); recuperation (relaxation).

Concentric contraction (exertion); eccentric contraction (recuperation).

Finally, as mentioned in the previous polarity, in the classroom there is a demand to speak about the movement theme more concretely in relation to dance doing , but other associations are welcome, among which I highlight the following:

The exertion/recuperation theme comes up a lot in my 'bio' movement. The sequence consists of moments of suspension and fall, exertion and relaxation. I created the movement based on how I believe that life flows, between ups and downs, moments of agitation and calmness just like the sea. This is reflected in the suspension movements followed by a fall. The balance that precedes the imbalance. The flapping of the arm waves that precede the small movement of the fingers.

Conclusion

My research in the field of dance-education mostly relates to the everyday themes that I have experienced myself as a teacher or witnessing through experiences of my students or colleagues. In this text, I have tried to express fragments of these experiences. I started from a need that was established due to the pandemic situation, pondering again over my own performance and analyzing the records that I keep from it. This extended period at home allowed this self-evaluative and reflective look, in addition to the opportunity to share this experience with peers. The writing exercise is an exercise of learning, organizing material, studying and searching for lines that corroborate or contradict our thoughts. This impels me to move to another place, which is an ongoing appropriation of knowledge.

Thus, this text seeks to expose the Four Great Themes of the LMA / BF System, which are a trigger for thinking about the body and life movement. It involves a certain way of philosophizing and thinking that it is also an exercise. It involves a flexibility of thought that can be used in other aspects of life: can I put myself in another place? Can I respect a different way of moving and thinking than mine? Is it possible to perceive my own challenges to face?

The records analysis produced by students over the years provides greater clarity of the types of records made, provides a way of reflecting on students' learning and, from then on, a tool to invent other ways of approaching a specific topic. This enriches my own repertoire of possibilities, which in turn feeds back into my classroom. With this text, I hope to be able to contribute with other scholars of the subject in this exercise of thinking.



References

BARTENIEFF, Irmgard. Arquitetura do Corpo. Tradução de Demian Reis. **Caderno do GIPE**, Salvador, UFBA/PPGAC, n. 7, p. 8-14, nov. 1999. [original in English, Body Movement:coping with the environment, 1980]

FAZENDA, Ivani Catarina Arantes (Org.). **Novos enfoques da pesquisa educacional**. São Paulo: Cortez, 1992.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento**: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. São Paulo: Annablume, 2002.

HACKNEY, Peggy. Fazendo conexões: interação. **Caderno do GIPE**, Salvador, UFBA/PPGAC, n. 18, p. 72-100, abr. 2008. Disponível em: http://www.teatro.ufba.br/gipe/arquivos_pdf/cadernosgipe/Gipe-cit%2018.pdf. Access on: Jun 06 2020. [original in English, Making Connections, 2002]

LABAN, Rudolf. **The language of Movement**: a guidebook to choreutic. Boston: Macdonald and Evans Ltd., 1966.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978. [original in English, 3th edition, 1971]

VALLE, Flavia Pilla do. **Curso Dança Criativa**. São Leopoldo: Plataforma UNIGRA, Centro de Formação em Ciências do Esporte, 2020. Disponível em: <https://unigra.com.br/cursos>. Access on: Oct 13 2020.



How to quote this article

VALLE, Flávia. Relações integradas: os quatro grandes temas do Sistema Laban Movement Analysis/Bartenieff Fundamentals (LMA/BF). In: FAGUNDES, Patrícia; DANTAS, Mônica Fagundes; MORAES, Andréa (org.). **Pesquisa em Artes Cênicas em Tempos Distópicos**: rupturas, distanciamentos e proximidades. Porto Alegre: PPGAC-UFRGS/Faísca Design Jr., 2020. Cap. 6. p. 472-490.