

## Entre rochas, répteis e correntes de ar: os princípios de movimento de Bartenieff<sup>1</sup>

Ciane Fernández<sup>2</sup>  
UFBA

*Conhecer nossas ligações detalhadamente nos dá condições de movimentos conscientes. A ligação cabeça-cauda (coccix) nos dá a noção geral do nosso corpo, trabalhando a partir de toda a coluna. O homem-réptil é rápido, um homem-cauda, levando sua vida dupla e multiplicando suas experiências pelo espaço.*

Em seu caderno de registro, Márcio Campos, aluno de Técnica de Corpo para Cena II (UFBA, 1997), aplica alguns termos dos Princípios de Movimento de Bartenieff com o animal que escolheu para observar e explorar criativamente. Estes Princípios foram desenvolvidos pela discípula de Laban, Irmgard Bartenieff (1900-1982)<sup>3</sup>, e desenvolvidos e aprimorados por seus alunos nos últimos

---

<sup>1</sup> O artigo é parte do livro *O Corpo em Cena Ensina: A Análise de Movimento Laban e os Fundamentos Bartenieff no Treinamento do Ator-Dançarino-Pesquisador*, 350 pp., in press, parte do projeto de pesquisa *Formação Corporal do Ator*, Universidade Federal da Bahia e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, 1998-2000.

<sup>2</sup> CIANE FERNANDES é professora adjunta do Departamento de Fundamentos do Teatro e do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal Bahia (UFBA), M.A. (1992) e Ph.D. (1995) em Artes & Humanidades / Artes Cênicas pela New York University e Analista de Movimento (1994) pelo Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, New York. É autora de vários artigos, entre eles “*Mulheres à Beira de Um Ataque de Nervos: Análise da Partitura Corporal de Carmen Maura no Filme de Pedro Almodóvar*” (Revista *O Olho da História* v.1, n.5, FCH/UFBA, 1998: 169-172), “*Metodologias Aplicadas à Corporalidade Teatral*” (XI CONFAEB, IdA/UnB, 1998: 37-50), “*Entre Estética e Terapia: Corpos Contando suas Histórias*” (Revista *Repertório Teatro & Dança*, ano 2, n.2, PPGAC/UFBA, 1999.1: 74-83), e “*A Dança-Teatro de Pina Bausch: Des-Articulando Corpos Sociais*” (Revista *Contato* ano 1, nº3, abr./jun. 1999: 125-140). Seu livro *Pina Bausch e o Wuppertal Dança-Teatro: Repetição e Transformação* foi publicado pela HUCITEC em setembro deste ano. É também criadora, diretora e dançarina do Grupo de Dança-Teatro da UFBA.

<sup>3</sup> *Body Movement - Coping with the Environment* (Gordon & Breach, 1993).

trinta anos, especialmente por Bonnie Bainbridge Cohen<sup>1</sup>, fundadora da Escola de Centramento Corpo-Mente (School for Body-Mind Centering). Rudolf Laban (1879-1958) foi o fundador da forma de dança-teatro alemã - *tanztheater* - nas primeiras décadas deste século, tendo como principal objetivo o delineamento de uma linguagem apropriada à dança e ao movimento corporal, com aplicações teóricas, coreográficas, educativas e terapêuticas.

Após a segunda guerra mundial, muitos de seus alunos, entre eles Bartenieff, continuaram a desenvolver as teorias de Laban em outros países e continentes, mantendo suas amplas aplicações. Atualmente, a Análise de Movimento Laban ou Labanálise é usada como forma de descrição e registro de danças e movimento cotidiano, método de diagnóstico e tratamento em dança-terapia, método didático em dança-educação, e técnica corporal e coreográfica. Bartenieff desenvolveu sua técnica de movimento inicialmente na reabilitação de pacientes de poliomielite. Eventualmente, sua técnica foi expandida e aprimorada para a correção postural e a facilitação de movimento e expressão corporal em diversas áreas do movimento humano, incluindo técnicas de dança e de teatro, composição coreográfica, desenvolvimento neuro-cinesiológico (preventivo e curativo), fisioterapia e dançaterapia.

Segundo Janis Pforsich<sup>2</sup>, a técnica corporal criada por Bartenieff e aprimorada por seus discípulos baseia-se em dez princípios básicos, que abordam desde a respiração e postura até a expressividade e a relação com o espaço. O desenvolvimento destes princípios é feito a partir dos Fundamentos Corporais Bartenieff, constituídos dos Seis Exercícios Básicos (the *Basic Six*): a Elevação da Coxa, a Transferência Lateral da Pelvis, a Transferência Frontal da Pelvis, a Metade do Corpo, a Queda do Joelho, e o Círculo do Braço. Outros exercícios complementares são o Balanço dos Calcânhares, a Irradiação Central, e a Pré-elevação da Coxa.

Os Princípios de Movimento de Bartenieff são listados abaixo e discutidos a seguir, conforme o grau de complexidade neuromuscular:

### *1. A Respiração e as Correntes de Movimento*

---

<sup>1</sup> Sensing, Feeling and Action - The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering (Contact Editions, 1993).

<sup>2</sup> “Bartenieff Movement Principles”, aula e apostila (Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, 1994).

2. *O Suporte Muscular Interno*
3. *A Dinâmica Postural*
4. *As Organizações Corporais e o Desenvolvimento Neurocinesiológico (DNC)*
5. *As Conexões Ósseas*
6. *A Transferência de Peso para a Locomoção*
7. *A Iniciação e o Sequenciamento de Movimentos*
8. *A Rotação Gradual e o Movimento Corporal Tridimensional*
9. *A Expressividade para a Conexão Corporal*
10. *A Intenção Espacial*

### **1. A Respiração e as Correntes de Movimento**

A respiração como suporte para o movimento corporal é fundamental no treinamento corporal do ator-dançarino, estabelecendo uma sincronia para a expressão simultaneamente corporal e vocal. Todos os exercícios de Bartenieff baseiam-se na respiração abdominal, ou seja, inspirando-se profundamente até a região do abdômen. A grande maioria dos movimentos ocorre na expiração, aproveitando-se o impulso do ILIOPSOAS para desencadear movimento e conectar diferentes partes do corpo. Bartenieff denominou esta continuidade de movimento de “correntes” de movimento a partir do suporte respiratório interno. Todo exercício inicia-se e evolui de acordo com a respiração. O processo respiratório estimula os músculos profundos do abdômen e pélvis, facilitando toda movimentação.

Diferente das técnicas corporais que enfatizam o músculo reto do abdome, o ILIOPSOAS é a base muscular mais importante da técnica de Bartenieff. O Suporte Central Interno é de responsabilidade do ILIOPSOAS, do Diafragma, e do Quadrado Lombar. Além destes, destacam-se os seis Músculos Profundos do Quadril ou Pelvitrocantarianos: o Piriforme, o Quadrado Femoral, o Obturatório Interno, os Gêmeos, o Obturatório Externo.<sup>1</sup>

O ILIOPSOAS, apesar de descrito como um único músculo, constitui-se de dois músculos de origens distintas: O Ilíaco, do quadril,

---

<sup>1</sup> Vide Blandine Calais-German, Anatomia para o Movimento - Vol.1: Introdução à Análise das Técnicas Corporais (Manole, 1992).

e o Psoas Maior, da coluna lombar. Devido às suas localizações e ações comuns sobre o fêmur (flexão), são tidos como um só músculo. Na inspiração, o ator-dançarino se prepara para o movimento, expandindo e permitindo a respiração profunda. Na expiração, usa o diafragma para engajar O ILIOPSOAS e o Quadrado Lombar numa Corrente de Movimento até os músculos profundos do quadril. Este suporte facilita toda transferência de peso corporal, desde a simples flexão coxofemoral até a mudança de nível, sentando, levantando, caminhando, interagindo com o espaço tridimensional, e de volta ao chão.

## 2. O Suporte Muscular Interno

Este suporte diferencia a técnica Bartenieff de treinamentos corporais com ênfase na musculatura superficial (como ocorre, por exemplo, no *body building*). O uso dos músculos internos para estabilização e suporte permite o distensionamento da musculatura superficial e facilita o movimento e a expressão corporal. Ou seja, liberados da função de suporte, inapropriadamente atribuída, os músculos superficiais passam a ser usados nas diversas nuances da expressão. Seguindo estes dois princípios, uma ação muitas vezes realizada com esforço e até dificuldade, como levantar-se do chão, passa a ser fluída e fácil, permitindo ao ator-dançarino lapidar detalhes de gesto, máscara facial, entre outros.

## 3. A Dinâmica Postural

Segundo Laban, o alinhamento é um *continuum* entre dois pólos: “o balance postural relacionando todas as direções ao eixo vertical na posição anatômica” e “a prontidão para mudança, com a habilidade de manter a constelação dos membros no espaço e em movimento”.<sup>1</sup> Por isso, trata-se de um alinhamento dinâmico, em constante modificação, interagindo com o meio. Esta dinâmica pode ser entendida e desenvolvida através de linhas imaginárias de movimento que projetam o corpo a partir de pontos ósseos em direção ao espaço, como usado também na técnica Alexander e na Reeducação Neuro-Muscular de Todd-Clark-Sweigard.<sup>2</sup> Por exemplo,

<sup>1</sup> Ted Ehrhardt, “Dynamic Alignment”, apostila (Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, 1990).

<sup>2</sup> Irene Sieben, “Ideokinesis or The Art of Moving Pictures”, in Ballet International Tanz Aktuell (January, 1999): 64-65; Fritz E. Popken, “Efficiency in Movement through Ideokinesis (The Sweigard Method)”, in Dance Research Annual XI (CORD, 1974): 41-46; Irene Dowd, Taking Root to Fly (Contact Collaborations, 1981); Lulu E. Sweigard, Human Movement Potential: Its

em posição anatômica, imagina-se que a cabeça “cai” para cima, puxada a partir da nuca; a cauda (cóccix) “cai” para baixo; as escápulas afastam-se para os lados; a articulação escapuloumeral abre para os lados enquanto os braços “caem”, penduram-se sem tensão a partir daquela articulação; as cristas ilíacas e os ísquios sobem enquanto as pernas “caem”, penduradas e longas, até os calcanhares, dedo polegar e mínimo de cada pé.

O importante nestas três técnicas - Bartenieff, Alexander e Todd-Clark-Sweigard - é a associação de imagens enquanto o corpo encontra-se em aparente descanso (em Labanálise denominado Pausa Dinâmica), sem o uso de força muscular voluntária. De fato, o corpo em Pausa Dinâmica alonga-se através do estímulo imaginário, conectando suas diversas partes e preparando-se para movimentos fora do eixo vertical.

#### **4. As Organizações Corporais e o Desenvolvimento Neurocinesiológico (DNC)**

O desenvolvimento do embrião humano (ontogenético), durante a gestação, pode ser associado à evolução das espécies (filogenético), partindo de um organismo unicelular para um peixe, um réptil, até organizações mais complexas, como a dos mamíferos. Da mesma forma, durante seus primeiros anos de vida, a criança move-se de forma gradualmente mais complexa, organizando os padrões motores e estabelecendo a estrutura de seu sistema neuromuscular. O termo Desenvolvimento Neurocinesiológico (DNC) implica na modificação simultânea dos sistemas nervoso e muscular rumo à complexidade. Pouco a pouco, o bebê vai de uma posição de repouso com pouca habilidade de locomoção até ser capaz de deslizar, transferir o peso de partes alternadas do corpo no sentar, engatinhar, até manter-se de pé com o apoio de um adulto ou de objetos, até sustentar-se nas duas pernas e caminhar. Este não é um processo linear, mas em espiral, onde sempre se “volta” ao anterior porém modificado pela nova descoberta:

Na progressão do DNC, cada estágio prévio apóia cada estágio subsequente. O desenvolvimento não é um processo linear, mas ocorre em ondas sobrepostas, com cada estágio contendo elementos de todos os outros. É importante atravessar cada estágio e, como

---

Ideokinetic Facilitation (Harper and Row, 1974); Mabel Todd Elsworth, *The Thinking Body* (Dance Horizons, 1937); Richard Brennan, *A Técnica Alexander* (Estampa, 1994).

adultos, é benéfico lembrar cada estágio. Retornando a estes padrões básicos, podemos remodelar nossas respostas e estabelecer caminhos neurológicos mais eficientes para apoiar nosso movimento. Ter disponível as habilidades de cada estágio favorece a integração, isto é, o uso oportuno de acordo com o contexto.<sup>1</sup>

Reconhece-se seis estágios de DNC, caracterizando diferentes organizações corporais, descritos nas páginas a seguir: 4.1. Respiração Celular, 4.2. Irradiação Central, 4.3. Espinhal, 4.4. Homólogo, 4.5. Homolateral, 4.6. Contralateral.

#### **4.1. Respiração Celular**

Consiste no total “enchimento” e “esvaziamento” corporais, trazendo vida a todo corpo. No exercício, respira-se deitado no chão com os braços e as pernas abertos em X, sentindo-se os dois momentos em associação à inspiração (enchimento) e à expiração (esvaziamento). Neste momento, não se tem consciência das diferentes partes do corpo, ou qualquer organização mais diferenciada entre as mesmas, apenas um todo em expansão ou contração em meio a líquidos.

Esta organização pode ser vista de forma literal nos seres monocelulares, ou em uma célula (parte de seres mais complexos) ao microscópio, expandindo-se e encolhendo-se. Este movimento de uma célula encontra seu correspondente em um ser multicelular como o bebê com poucas semanas de vida, cujas células estão em total expansão e contração. Este padrão de expansão e contração, denominado Respiração Celular, está presente em todos os outros padrões subsequentes de movimento e de postura.

#### **4.2. Irradiação Central**

Consiste no Suporte Central através do centro do umbigo. A respiração irradia para as seis extremidades - cabeça, cauda (cóccix), membros superiores e inferiores - na inspiração, e volta destas ao centro (umbigo) na expiração. O processo ainda é de “enchimento” e “esvaziamento”, mas inicia-se uma organização corporal de Centro-Periferia, Umbigo-Extremidades. Estas seis pontas ainda não estão diferenciadas; existe apenas a distinção entre o núcleo e as pontas, criando um percurso em forma de estrela de seis pontas.

---

<sup>1</sup> Peggy Hackney, “Developmental Patterns”, apostila baseada no trabalho de Bonnie Bainbridge Cohen (Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, 1994).

A estrela-do-mar tem essa organização. Também o bebê, aos poucos, move-se a partir de seu umbigo. “A ‘mente’ deste padrão pode ser descrita como se a cabeça não fosse mais importante do que qualquer uma das outras seis extremidades; as seis extremidades são iguais - cabeça, duas mãos, dois pés, e cauda - com o centro de controle no meio do corpo”.<sup>1</sup>

### **4.3. Espinhal ou Cabeça-Cauda/Cóccix**

A partir da Irradiação Central, gradualmente diferenciam-se a cabeça e a cauda. Este termo é usado para valorizar o prolongamento imaginário do cóccix como ponto de referência em diversos movimentos de iniciação pélvica. Aos poucos, as duas extremidades diferenciadas movem-se, criando a ligação entre elas: a coluna, com movimentos como o de uma serpente.

Um bebê neste estágio move a cabeça e a cauda alternada ou simultaneamente, ainda sem conseguir levantar a cabeça e peito do chão quando colocado de bruços. As baleias e golfinhos são exemplos de organização corporal Espinhal. Os gatos possuem grande ênfase nesta organização, mas são de um estágio bem mais complexo.

### **4.4. Homólogo ou Superior-Inferior**

Consiste na movimentação que diferencia corpo superior, acima da cintura, de corpo inferior, abaixo da cintura. Por exemplo, um movimento onde uma parte (inferior ou superior) estabiliza e a outra mobiliza, como o do sapo ao pular ou do coelho ao correr. Pode-se observar os bebês nesta fase deitados de bruços, apoiando o peso no abdome (estabilizando a parte inferior) e tentando levantar o peito do chão (mobilizando a parte superior), ou vice-versa.

A “Arquitetura Corporal”<sup>2</sup> do indivíduo adulto diferencia as partes superior e inferior em estrutura e função. A cintura pélvica é composta de dois ossos íliacos, cada um constituído pela fusão de três ossos primitivos - o ílio, o ísquio, e o púbis - e pelo sacro. Este último, formado da fusão de cinco vértebras, é responsável pela estabilidade da cintura pélvica, e da sua capacidade de sustentar o peso do corpo. Já a cintura escapular é composta pelas clavículas na frente e as escápulas atrás, sem nenhuma ligação óssea entre elas. Além disso, os ligamentos da cintura pélvica são mais fortes e em maior número do

<sup>1</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *ibid.* 101.

<sup>2</sup> “The Body Architecture” in Irmgard Bartenieff, *ibid.*, 17-22.

que os da cintura escapular. Os ossos das extremidades também diferem em estrutura: os pés têm maior capacidade de suportar peso, enquanto as mãos, com suas longas falanges, maior mobilidade e habilidades finas.

Por estes motivos, a cintura escapular é bem mais instável e funcionalmente mais móvel que a cintura pélvica. Segundo esta constituição, cabe à parte inferior do corpo o suporte e a locomoção, enquanto que à parte superior, a mobilização e atividade muscular fina, como escrever, gesticular, etc. No entanto, estas funções são constantemente invertidas ou temporariamente alternadas, criando interessantes formas de expressão artística. Devido à constituição e função diferenciadas, a cintura pélvica e a cintura escapular são também tratadas como Centro de Peso e Centro de Levitação, respectivamente, com referência à Transferência do Peso Corporal, outro Princípio de Movimento de Bartenieff, abordado nas próximas páginas.

O animal que melhor representa a Organização Homóloga é o sapo, alternando nitidamente a parte de cima e a de baixo ao pular. Isto também pode ser observado nos coelhos. Na criança, pode-se verificar sua habilidade em retirar o peito do chão quando de bruços, apoiando o peso nas mãos e pernas (mobilizando parte de cima e estabilizando a de baixo), ou quando sentada (no colo, no carrinho ou no chão), com as pernas apoiadas, mover os braços e peito na direção de algum objeto ou pessoa.

#### **4.5. Homolateral ou Metade do Corpo**

*Vi, no curso de bonecos,  
uma lagartixa pelo vidro da janela.  
la dar o bote  
Patas  
Sucção  
Homolateralidade  
Lento  
Lento  
Embasbaquei  
Imitei  
Lembrei  
Técnica de Corpo para Cena  
(Joselma Coelho, UFBA, 1997)*



O controle sobre o movimento homólogo leva a criança naturalmente ao próximo estágio, diferenciando lado direito e lado esquerdo, em movimento homolateral. Não se trata de diferenciar apenas o braço esquerdo do direito, mas de TODO o lado direito do corpo de TODO o lado esquerdo. Ou seja, a partir da coluna (fase Espinhal), o corpo divide-se no lado direito do cérebro, pescoço, tórax, abdômen, braço, perna; e seu homolateral esquerdo.

Atraída por estímulos auditivos, a criança tende a contrair para um dos lados, expandindo o outro, semelhante a uma lagartixa ao locomover-se. É nesta fase que a criança começa a deslizar pelo chão, para trás ou para frente, associando os demais estágios como suporte. Por exemplo, ela move a coluna em organização espinhal, e alterna a parte de cima e a parte de baixo do corpo, em organização homóloga, em intervalos entre movimentos homolaterais (lado direito-lado esquerdo).

#### **4.6. Contralateral ou Lados Cruzados**

Este estágio consiste numa diferenciação que associa as duas organizações anteriores: a divisão entre parte superior e inferior (homóloga) e entre o lado direito e lado esquerdo do corpo (homolateral). Assim, diferenciam-se os lados cruzados: Superior Direito e Inferior Esquerdo - Superior Esquerdo e Inferior Direito, como no engatinhar ou no caminhar com braços em oposição às pernas. Trata-se do estágio de maior complexidade, sustentado por todos os outros.

Para chegar neste estágio, a criança alterna entre todos os anteriores, até atingir a maturidade neurológica necessária. Assim, apoia seu peso em duas pernas e dois braços, engatinhando homolateralmente e contralateralmente; apoia seu peso em duas pernas e um braço (como um macaco), ou em duas pernas com a ajuda de um objeto de suporte ou das mãos de um adulto, até que consiga andar sozinha.

#### **5. As Conexões Ósseas**

As Conexões Ósseas são linhas imaginárias entre diferentes marcos ósseos (*bony landmarks*), conectando áreas do corpo, simultaneamente concedendo suporte (estabilidade) e facilitando o

movimento do corpo no espaço (mobilidade).<sup>1</sup> Associadas às Correntes de Movimento e ao Suporte Muscular Interno, as Conexões Ósseas formam a base para a execução dos Fundamentos Corporais Bartenieff. Relacionam-se também à Dinâmica Postural, por formarem uma estrutura no sistema mais consistente e profundo do corpo humano - o ósseo. A partir desta base sólida, criam-se inter-relações que permitem o movimento tridimensional de um corpo bem articulado por pontos-chave.

A percepção das Conexões Ósseas se faz, inicialmente, a partir do toque simultâneo dos dois pontos em questão, associados à imagem de uma linha móvel, e à linhas desenhadas no contorno do corpo do ator-dançarino em jornais ou longa folha de papel. O desenvolvimento desta consciência é feita a partir da prática dos Fundamentos Corporais Bartenieff.

As Conexões Ósseas identificadas por Bartenieff são:

*Cabeça-Cauda*

*Ísquios-Calcanhares*

*Escápulas-Cabeça*

*Cauda-Calcanhares*

*Ritmo Pévico-Femoral*

*Ritmo Escápulo-Umeral*

Outras Conexões, deduzidas a partir de exercícios da técnica Bartenieff, são:

*Escápula-Escápula*

*Cabeça-Calcanhares (passando pelo cóccix e ísquios)*

*Cabeça-Cauda-Escápulas (Grande Losango Vertical)*

*Trocanter-Trocanter*

*Trocanters-Cauda-Púbis (Grande Losango Horizontal do Chão Pélvico)*

---

<sup>1</sup> “Mobilidade/Estabilidade” é um dos Temas De Contínua Dinâmica e Transformação em Labanálise.

*Ísquios-Cauda-Púbis (Pequeno Losango Horizontal do Chão Pélvico)*

*Mãos-Escápulas*

*Olhos-Mãos<sup>1</sup>*

As Conexões são linhas em várias direções, porém sempre retas e flexíveis, ligando dois pontos, e interligadas entre si. O Grande Losango Vertical, conectando as duas escápulas com a cabeça e a cauda, formam uma base para a projeção do corpo nas dimensões vertical e horizontal. No caso dos losangos horizontais, criam-se bases como de pirâmides, preenchidas pelo Suporte Muscular Interno, e que se estendem para pontos verticais, estabilizando a cabeça, as escápulas e os calcanhares. A partir dos eixos básicos no torso, estendem-se as Conexões para as pernas (Ísquios-Calcanhares) e braços (Escápulas-Mãos).

Os Ritmos Pélvico-Femoral e Escápulo-Umeral referem-se ao constante jogo entre ossos nestas articulações, possível apenas devido a músculos profundos, responsáveis pela rotação das pernas e dos braços. O Ritmo Pélvico-Femoral consiste na relação de movimento entre a coxa e a pélvis. Este Ritmo ocorre com fluidez a partir do uso eficiente do ILIOPSOAS, dos seis Músculos Profundos do Quadril ou Pelvitrocanterianos, facilitando o movimento da coxa a partir da Respiração e das Correntes de Movimento pela pélvis.

O Ritmo Escápulo-Umeral implica na fluidez do movimento do braço a partir da articulação escapuloumeral e do correto uso de músculos. A partir de exercícios corretivos, busca-se diminuir o uso do trapézio e estimular o uso dos músculos profundos da articulação escapuloumeral, denominados de Bainha Rotatória: O Subescapular (principal rotador interno do braço), o Supra-Espinhal (abductor do braço), o Infra-Espinhal e o Redondo Menor (rotadores externos do úmero).

## **6. A Transferência de Peso para a Locomoção**

Este princípio consiste na utilização do Suporte Muscular Interno, principalmente dos músculos pélvicos profundos, citados

---

<sup>1</sup> Neste caso especial, não se trata de uma Conexão Óssea propriamente dita, mas é aqui incluída devido à sua função semelhante, auxiliando em diversos exercícios, como no Círculo do Braço e Círculo do Braço para Sentar e Levantar em Espiral.

anteriormente, para transferir o peso do corpo nos diferentes níveis de altura. Relacionando-se também com o Princípio das Organizações Corporais e do DNC, este Princípio envolve a familiarização do corpo com a gravidade em diversas formas de locomoção, porém sem se preocupar com a evolução neuromuscular. A ênfase aqui é o peso corporal sendo movido pelo espaço. Para tanto, cria-se uma dinâmica entre o tórax (Centro de Levitação) e a pélvis (Centro de Peso), alternando a iniciação do movimento a partir de um e seguido pelo outro, ou vice-versa, ou dos dois simultaneamente. Assim, este Princípio relaciona-se ao da Iniciação e Sequenciamento, tratado posteriormente.

### **7. A Iniciação e o Sequenciamento de Movimentos**

Estas duas funções organizam o movimento corporal considerando o impulso inicial e a continuidade do movimento. Uma mesma ação pode ser realizada de maneiras totalmente distintas, dependendo de qual parte inicia e qual(is) parte(s) dão continuidade ao movimento.

A Iniciação implica em qual parte do corpo lidera o movimento, e pode ser: Central (torso, ombros e quadril), Medial (área mediana dos membros - cotovelos e joelhos), e Distal (pés e das mãos). O Sequenciamento implica na continuidade da iniciação de uma dada ação, e pode ser: Simultâneo (duas ou mais partes movem-se ao mesmo tempo), Sucessivo (partes não adjacentes movem-se em seguida uma da outra, como mão direita, cabeça, pé direito), e Seqüencial (partes adjacentes movem-se como que em uma onda, como o movimento de vértebra para vértebra, ou do tórax pelo braço até a mão direita)

Por exemplo, podemos pegar um copo à nossa frente de várias maneiras:

Ex.1. Iniciando com o tórax e continuando até o cotovelo e mão (Iniciação Central e Sequenciamento Seqüencial).

Ex.2. Iniciando com o cotovelo e continuando até a mão, trazendo o tórax posteriormente, como conseqüência (Iniciação Medial e Sequenciamento Sucessivo).

Ex.3. Iniciando com a mão e continuando com o cotovelo, ombro e tórax (Iniciação Distal e Sequenciamento Seqüencial).

Ex.4. Iniciando com o cotovelo e continuando com o movimento simultâneo de mão e tórax (Iniciação Medial e Sequenciamento Simultâneo).

### **8. A Rotação Gradual e o Movimento Corporal Tridimensional**

Os estágios iniciais de DNC desenvolvem a flexão e extensão. Apenas no último padrão neuromuscular - o Contralateral - desenvolve-se a rotação. O termo rotação indica que um osso gira ao redor de seu eixo longitudinal, ou ao redor do eixo longitudinal de outro osso. A rotação é relevante especialmente nas articulações coxofemoral e escapuloumeral, que conectam o torso aos membros. É necessária uma grande amplitude de movimento nestas duas articulações e na coluna para que o corpo possa interagir com o espaço tridimensional ao seu redor.

A rotação gradativa consiste numa corrente neuromuscular de movimento que permite ao corpo traçar caminhos arredondados, suavizando quedas e mudanças de direções, facilitando sua projeção no espaço tridimensional. Este Princípio implica no total uso dos músculos transversais e profundos que permitem a rotação das articulações (ombros, coxofemoral, coluna) com movimento tridimensional e total rotação do corpo ao redor de seus eixos.

### **9. A Expressividade para a Conexão Corporal**

Este Princípio consiste na utilização de qualidades expressivas (*Effort* ou Eukinética) para promover conexões entre diferentes partes do corpo. Pode-se, por exemplo, realizar um determinado exercício com variações na velocidade (tempo acelerado ou desacelerado) ou no grau de controle da energia (fluxo controlado ou livre). Alunos que tendem a realizar o exercício com rapidez, atropelando detalhes importantes, podem experimentar a desaceleração. Alunos que tendem a realizá-lo tão devagar que perdem a expressividade e a conexão entre as partes do corpo, podem usar da aceleração. O próprio aquecimento da técnica Bartenieff inicia-se com a utilização do fluxo livre para distensionar articulações e músculos do corpo. O impulso inicial de um movimento no aquecimento pode ser, por exemplo, leve, e o retorno à posição inicial, forte (qualidade expressiva de peso). Esta

dinamicidade facilita a execução de cada exercício, numa pesquisa de variações e possibilidades.<sup>1</sup>

### 10. A Intenção Espacial

Muitas vezes, na técnica Bartenieff, utiliza-se do espaço como um motivador para o movimento, mantendo a ênfase corporal. Este Princípio implica no tônus muscular das partes que, ao moverem-se, projetam-se no espaço. Não é necessário que se direcionem para este ou aquele ponto no espaço, mas que apresentem em si, enquanto corpo, uma intenção de prolongarem-se para o espaço, mesmo que aparentemente em repouso. Todos os Fundamentos Corporais são realizados com uma clara intenção espacial a partir de um ponto ósseo específico, auxiliando o corpo na conexão de suas partes durante o movimento.

### Bibliografia

BARTENIEFF, Irmgard. **Body Movement: Coping with the Environment.** Gordon & Breach, 1993.

BRENNAN, Richard. **A Técnica Alexander.** Estampa, 1994.

CALAIS-GERMAN, Blandine. **Anatomia para o Movimento: Introdução à Análise das Técnicas Corporais.** Manole, 1992. v.01.

COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sensing, Feeling, and Action: The Experimental Anatomy of Body-Mind Centering.** Contact Editions, 1993.

DOWD, Irene. **Taking Root to Fly .** Contact Collaborations, 1981.

EHRHARDT, Ted. “Dynamic Alignment”. Apostila. Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, 1990.

ELSWORTH, Mabel Todd. **The Thinking Body .** Dance Horizons, 1937.

---

<sup>1</sup> Em Labanálise, este Princípio relaciona-se com o Tema “Função-Expressão” de Contínua Dinâmica e Transformação.

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo Movimento**. Summus, 1977.

HACKNEY, Peggy. “Developmental Patterns”. Apostila. Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, 1994.

LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento**. Summus Editorial, 1978.

PFORSICH, Janis. “Bartenieff Movement Principles”. Aula e apostila, Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, 1994.

POPKEN, Fritz E. “Efficiency in Movement through Ideokinesis (The Sweigard Method)”, in **Dance Research Annual XI**, Congress of Research in Dance, 1974. p.41-46.

WOODRUFF, Dianne. “Treinamento na Dança: Visões Mecanicistas e Holísticas”, in **Cadernos do GIPE-CIT: Estudos do Corpo. n.2**, 1989. Tradução de: Leda Muhana Lannitelli.

SIEBEN, Irene. “Ideokinesis or The Art of Moving Pictures”, In: **Ballet International Tanz Aktuell**, January, 1999. p.64-65.

SWEIGARD, Lulu E. **Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation**. Harper and Row, 1974.