



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
SISTEMA DE BIBLIOTECAS DA UNICAMP
REPOSITÓRIO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA E INTELLECTUAL DA UNICAMP

Versão do arquivo anexado / Version of attached file:

Versão do Editor / Published Version

Mais informações no site da editora / Further information on publisher's website:

<https://periodicos.ufpb.br/index.php/co/article/view/23544>

DOI: 0

Direitos autorais / Publisher's copyright statement:

©2014 by Universidade Federal da Paraíba/Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões. All rights reserved.

DIRETORIA DE TRATAMENTO DA INFORMAÇÃO

Cidade Universitária Zeferino Vaz Barão Geraldo

CEP 13083-970 – Campinas SP

Fone: (19) 3521-6493

<http://www.repositorio.unicamp.br>

Improvisação em dança a partir de vivências no sistema de *gongfu* louva-a-deus

Kamilla Mesquita

Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena da Universidade Estadual de Campinas
kamillamoliveira@yahoo.com.br

Mariana Baruco Machado Andraus

Departamento de Artes Corporais, Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena, Universidade Estadual de Campinas.
mari.baruco@gmail.com

Marília Vieira Soares

Departamento de Artes Corporais, Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena, Universidade Estadual de Campinas.
mvbaiana@gmail.com

Resumo: *A priori*, os universos da luta e da dança podem parecer demasiadamente distantes mas, a partir de uma experiência no sistema de *gongfu* louva-a-deus, foi possível perceber por meio das leituras, discussões e, principalmente, das aplicações das técnicas, que dança e luta se aproximam mediante homologias internas que levam a vislumbrar uma espécie de “devir dança” existente na luta e, da mesma forma, um “devir luta” presente na dança. Uma das homologias que tenha favorecido o estabelecimento de relações de devires entre esses dois territórios talvez seja o instigante exercício da improvisação presente em ambas. Este artigo aborda reflexões de cunho conceitual e de contextualização histórica sobre o improviso dialogando com o conceito de efemeridade na luta no contexto das artes marciais chinesas, reflexões estas que consideramos potentes como pontos a serem mais amplamente investigados por pesquisadores da área da dança.

Palavras chave: dança; luta; improvisação; arte marcial.

Improvisation in dance from experiences in the praying mantis gongfu system

Abstract: At first sight, the universes of fighting and dancing may seem too far away. However, an experience in the praying mantis gongfu system revealed through the readings, discussions, and especially by executing the techniques, that dancing and fighting move together by some internal homologies. This lead to a glimpse of some sort of “becoming dance” in the martial arts and, similarly, a “becoming fight” in dance. Perhaps one of the homologies that has favored the establishment of relations of “becoming” between these two territories would be the instigating exercise of improvisation, present in both. This article advances reflections of conceptual nature and concerning the historical background of improvisation, in dialogue with the concept of ephemerality in fighting in the context of Chinese martial arts. We consider that those reflections provide powerful starting points that could be more widely investigated by researchers in the field of dance.

Keywords: dance; fight; improvisation; martial art.

1 Introdução

O presente artigo aborda reflexões de cunho conceitual e de contextualização histórica sobre o improviso, dialogando com o conceito de efemeridade na luta, no contexto das artes marciais chinesas. *A priori*, os universos da luta e da dança podem parecer demasiadamente distan-

tes mas, a partir de uma experiência no sistema de *gongfu* louva-a-deus, foi possível perceber por meio das leituras, discussões e, principalmente, das aplicações das técnicas, que dança e luta se aproximam mediante homologias internas que levam a vislumbrar uma espécie de “devir dança” existente na luta e, da mesma forma, um “devir luta” presente na dança. Uma das homologias que tenha favorecido o estabelecimento de relações de devires entre esses dois territórios talvez seja o instigante exercício da improvisação presente em ambas.

Inicialmente, considera-se pertinente situar o sistema louva-a-deus no contexto da diversidade das artes marciais chinesas, genericamente conhecidas no ocidente por *kungfu*, ou *gongfu*:

Gongfu é a romanização oficial (*pin yin*) daquilo que conhecemos no ocidente como *kungfu*, ou seja, todo o conjunto das artes marciais chinesas, embora o termo que traduza de forma mais adequada a expressão ‘arte marcial’ seja *wushu*. O termo *gongfu* se refere, para os chineses, àquilo que se adquire mediante um treinamento árduo e duradouro em alguma atividade, que pode ser a arte marcial, a caligrafia, a dança, entre outras. Por não ser o termo *wushu* muito difundido entre o público leigo, optamos por utilizar neste trabalho a palavra *gongfu*, grafada desta forma, para designar toda a arte marcial chinesa. (Andraus, 2014, p. 26)

O *gongfu* é conhecido no ocidente pelos nomes de seus inúmeros estilos, como Shaolin, Choy Lay Fut, Garra de Águia, Serpente, Louva-a-Deus; e também os estilos considerados “internos”¹ – Taijiquan, Bagua, Xing Yi Quan, entre outros.

O sistema louva-a-deus pode ser considerado recente (tem aproximadamente 380 anos). O mito de criação atribui a Wong Long, morador da província de Shantung, o *status* de fundador do estilo, reconhecido por praticamente todas as linhagens de que se tem conhecimento.

Em resumo, Wong Long, fundador do estilo louva-a-deus, foi uma artista marcial que tinha grande experiência em vários estilos. Algumas histórias mencionam que ele esteve envolvido com o movimento político de derrubada da dinastia Ching para restauração do governo Ming; outras histórias não mencionam nada a esse respeito. Em algum momento de sua vida, acreditase que Wong Long tenha entrado em contato com um templo existente na montanha Lao Shan. Ele não esteve lá para ser um monge regular, de cabeça raspada, mas para aprofundar seus conhecimentos.

Diz-se que, neste templo, ele testou suas habilidades de *gongfu* e, a princípio, foi derrotado pelos monges de nível mais baixo (treinados em artes marciais). Então Wong Long treinou ainda mais e conseguiu superar estes monges – mas não conseguiu derrotar o abade, chamado Feng. Nesta época, o abade estava prestes a viajar por três anos. Durante o período em que estaria fora, o abade estaria adquirindo conhecimento e aprimorando suas habilidades marciais, inclusive em técnicas de palma de ferro. O abade disse a Wong Long que ele deveria continuar treinando no templo, e que eles testariam novamente suas habilidades, em um combate amigável, quando retornasse. Wong Long estava desalentado porque, com as habilidades que tinha no momento, e sabendo que o abade iria adquirir conhecimentos adicionais, ele provavelmente seria derrotado mais uma vez.

Um dia, enquanto estava fora, em um bosque, ele se deparou com o combate entre um louva-a-deus e uma cigarra (alguns relatos alegam que se tratava de um pequeno pássaro). Observou que os movimentos do louva-a-deus pareciam-se muito com técnicas marciais. Resolveu então capturar o inseto e levá-lo para casa. Estudou o inseto e seus movimentos e acabou criando a base de um novo estilo de *gongfu*: o sistema louva-a-deus. Ele incorporou esses novos métodos de luta e, quando o abade Feng retornou e eles tiveram o combate amigável, Wong Long estava preparado, conseguindo derrotar o abade. O abade ficou surpreso com o novo método de luta de

¹ “Essa diferenciação entre estilos internos e externos adotada por muitos praticantes separa a arte marcial chinesa entre aqueles que priorizam movimentos periféricos (movimentos de braços e pernas) e aqueles que priorizam movimentos axiais, envolvendo a coluna, o quadril e a percepção do centro de gravidade. Entre os ‘externos’ estariam o *Shaolin*, *Choy Lay Fut*, *Garra de Águia*, *Serpente*, *Louva-a-Deus*, entre outros, e entre os ‘internos’ estariam o *Taijiquan*, *Bagua*, *Xingyiquan*, *Yiquan*, *Zhouyiquan*. No entanto, existem estilos que apresentam características tanto internas quanto externas, e o próprio louva-a-deus é um exemplo disto, já que possui uma ampla série de exercícios de *qi gong* reunidos em uma forma conhecida por seus praticantes com o nome *lohan gong*” (Andraus, 2010, p. 48).

Wong Long, e juntos eles trabalharam para aprimorar este novo estilo de arte marcial (Andraus, 2010, p. 56).

A principal característica do sistema louva-a-deus é o uso do *diw sao*, configuração das mãos que, no caso da execução das formas², assemelha-se às patas do inseto, mas que na realidade consistem em um dos maiores *insights* que se pode atribuir a Wong Long. Do ponto de vista anatômico, os ossos *ulna* e *rádio* não formam um cilindro perfeito, mas conferem ao antebraço um formato achatado. Quando se pega o braço do adversário com a mão inteira (envolvendo-o com o polegar), uma saída muito simples é simplesmente girar o antebraço, de modo que ele passe por entre os dedos em sua dimensão mais estreita. O *diw sao* consiste em pegar o antebraço do adversário já em sua dimensão estreita, da forma como se descreve a seguir:

No que diz respeito ao uso das mãos, o *diw sao* é um modo de utilizá-las que é peculiar ao estilo louva-a-deus. No *diw sao*, a ação de pegar (geralmente, o braço do adversário) é executada com os dedos médio, anular e mínimo flexionados de forma relaxada, sem tocar a palma da mão (esta é flexionada). Nas formas de mãos vazias, o *diw sao* adquire um determinado formato que faz com que a mão fique parecida com a garra do inseto. Quando ensina este movimento, logo na primeira aula, o *Sifu* pede para o aluno experimentar a diferença entre pegar o braço do outro desta maneira e pegar com a mão toda, incluindo o indicador e o polegar; assim, leva o aluno a perceber empiricamente que o *diw sao* é uma forma de segurar muito eficiente em situação de luta. (Andraus, 2010, p. 106)

Cada um dos estilos ou sistemas de *gongfu* tem suas ramificações e, dentro de cada uma delas, diferentes linhagens:

Assim como existem muitas diferenciações de estilos de *gongfu*, também existem, dentro de cada estilo, diversas ramificações. Algumas das principais ramificações de louva-a-deus de que se tem notícia são: louva-a-deus sete estrelas [*chat sing*], louva-a-deus flor de ameixeira [*moy fa*], louva-a-deus *tai chi* [*taiji tanglang*], louva-a-deus sem manchas, entre outras.

Segundo uma lenda conhecida entre algumas linhagens do estilo, o fundador Wong Long pediu a seus discípulos que saíssem e só voltassem quando tivessem encontrado um louva-a-deus (inseto). Cada discípulo voltou trazendo uma espécie diferente. Um dos insetos tinha em seu dorso sete pequenas manchas, o outro tinha uma única mancha escura que se parecia com uma flor de cinco pétalas, em outro o desenho parecia o símbolo do *Dao*, outro não apresentava qualquer sinal. Assim, o mestre foi designando as diferentes linhagens, em função do inseto que cada discípulo trouxe. Trata-se de uma história mítica que tenta explicar [...] um processo que provavelmente aconteceu de modo natural ao longo das sucessivas gerações. (Andraus, 2010, p. 63)

O treinamento no sistema louva-a-deus envolve muitos estágios, que se iniciam com a reprodução de movimentos demonstrados pelo professor e com exercícios bem simples em contato com o adversário, nos quais uma pessoa sabe o que a outra irá fazer (chamados *sarnsao*, ou *toichas*), até as longas lutas combinadas (*ling*) que são a versão com *sparring* das mesmas formas que o praticante já treinou sozinho durante muitos anos. Somente em um estágio mais adiantado o praticante de louva-a-deus começa a treinar luta propriamente dita – ou seja, treino no qual ele não sabe quais golpes serão desferidos contra ele. Esse estágio exige do praticante de louva-a-deus extrema velocidade, pois o sistema louva-a-deus é reconhecidamente um sistema que exige agilidade e flexibilidade de seus praticantes. As respostas codificadas precisam ser emitidas quase tão instantaneamente quanto um reflexo, e foi esse fator que começou a chamar a atenção de Andraus (2010; 2014) para a possibilidade do treinamento no sistema louva-a-deus ser potencialmente útil para desenvolver a habilidade de improvisação de bailarinos, levando a uma estética não focada em reproduzir movimentos de luta, mas nas dinâmicas estabelecidas pela relação entre conflito e harmonia naturalmente presentes na luta:

Em nosso trabalho, no entanto, os artistas marciais lançavam mão do conflito para criar durante as improvisações, intercalando momentos de conflito com momentos harmônicos e procurando relações de contraste entre esses momentos, tendo em vista a construção de uma dinâmica.

² Formas são sequências coreografadas de movimentos de luta que o artista marcial realiza sozinho.

Esta dinâmica era a base poética das improvisações e, de certo modo, assemelhava-se à dinâmica da própria luta, embora com outra qualidade de tempo – pois as improvisações estendiam-se no tempo, enquanto na luta o objetivo dos dois sujeitos é sempre finalizá-la. Mesmo quando em situações de conflito, no entanto, os artistas marciais trabalhavam com o sentido da construção conjunta do movimento, movendo-se com o outro e nunca priorizando os discursos individuais. Incorporavam o conflito ao construto da dupla. (Andraus, 2014, p. 39)

A pesquisa da autora se desenvolveu, a partir de então, no sentido de refletir sobre os requisitos de um improvisador na dança e as relações passíveis de serem estabelecidas com o treino no sistema louva-a-deus. Um dos desdobramentos dessa pesquisa é a disciplina *Tópicos Especiais em Atuação: Arte Marcial na Formação do Artista da Cena*, oferecida no 2º semestre de 2013 e no 2º semestre de 2014 no Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena da Universidade Estadual de Campinas, na qual alunos do Programa vivenciam dinâmicas de treinamento em louva-a-deus e em improvisação, contexto em que foi concebido o presente artigo.

Partiu-se, então, da hipótese de que improvisado é toda criação que se dá em um momento real; o corpo que improvisa, então, é aquele capaz de se disponibilizar ao desafiante momento real da criação. Adotamos como questões norteadoras “O que é improvisado?”, e “Qual o corpo que improvisa?”, buscando, com a primeira, entender a natureza efêmera da improvisação em interlocução com a efemeridade presente na luta no contexto das artes marciais chinesas, e, com a segunda, especular sobre as características do corpo que improvisa, seja o do bailarino, do ator, do artista plástico, e incluímos nesta categoria também, o do artista marcial.

Para isso, o artigo se subdivide em três partes: (1) “O que é o improvisado?”, com reflexões acerca da improvisação e, também, informações buscadas no campo da história da dança que justifiquem a valorização do improvisado na dança pós-moderna; (2) “Ecléticismo e o corpo que improvisa”, buscando caracterizar o bailarino com treinamento eclético – ou seja, aquele que inclui diferentes modos de treinamento técnico em seu repertório, podendo incluir nele as artes marciais – como o mais permeável às inspirações criativas suscitadas em processos improvisacionais; e (3) “A vivência em arte marcial”, que adentra especificidades técnicas presentes no treinamento marcial, como o jogo de peso entre os corpos, o princípio de manter contato com o adversário, entre outros.

O artigo não tem a intenção de esgotar as questões levantadas, mas de suscitar reflexões sobre as mesmas de maneira a esboçar hipóteses que gerem novas possibilidades para se pensar a improvisação na dança.

2 O que é o improvisado?

Improvisar é uma palavra que comumente está relacionada à vida cotidiana com o sentido de fazer algo de uma maneira “qualquer”, repentina, sem preparação prévia; uma alternativa rápida para contornar um erro. Em geral, o improvisado nesta dimensão – que não a da arte – se faz quando o que era programado, por algum motivo, não deu certo e, portanto, acontece como uma alternativa emergencial, e não como um desejo, uma finalidade.

Essa pode ser uma visão geral e corriqueira do verbo “improvisar”; porém, no âmbito das artes, a improvisação se faz presente tanto como etapa do processo criativo, quanto como uma finalidade em si mesma – o improvisado como a obra em si, como resultado do processo.

O fazer artístico está intimamente relacionado à necessidade expressiva do seu agente, ou seja, do artista. Dentro do processo de criação, uma etapa importante é aquela em que o artista experimenta, testa, erra e acerta inúmeras vezes, de forma espontânea, até que obtenha algum resultado minimamente próximo ao desejado, seja no papel, na tela, na cerâmica, em uma cena teatral ou em uma coreografia. Enfim, em quaisquer das linguagens artísticas, o agente da criação passa por um período de experimentações e tentativas múltiplas.

No improvisado, a subjetividade e a espontaneidade do artista são flagrantes, pois é o momento em que, ainda desprovido dos posteriores refinamentos técnicos, ele se depara com sua matéria-prima bruta (constituída de seu suporte artístico somado às suas intenções artísticas) em pleno nascimento e, sem ter ainda como programar e preestabelecer o que será desenvolvido a partir de então, não lhe resta alternativa a não ser abrir-se às possibilidades que emanam do

momento presente. Embora possa ser posteriormente modificado, o material criativo é inevitavelmente concebido em algum momento, e é nesse instante de concepção que se estabelece uma relação intrínseca entre o artista e seu suporte, seus anseios e o tempo presente – o tempo real da criação.

Etimologicamente, a palavra “improviso” deriva do latim *in promptu*, “em estado de atenção, pronto para agir”, que vem de *in*, “em”, mais *promptus*, “prontidão”. *Promptus*, por sua vez, origina-se de *promere*, ou “fazer surgir” (Dicionário Etimológico, 2014). Pode-se dizer que esse estado de prontidão do artista no momento de surgimento da sua obra caracteriza a ação do improviso na criação artística.

Apoiamo-nos em Duarte (2007) para aproximar o ato de improvisação da ideia de criação em tempo real:

[...] uma obra de arte improvisada é aquela que se forma em “tempo real”, ficando visível e/ou audível nela, ao constituir-se o seu corpo, a expressão direta de todos os “passos dados” pelo(s) artista(s). É, portanto na forma como lida com o tempo que a obra de arte improvisada difere das restantes obras de arte. (Duarte, 2007)

Dentre as características marcantes de uma obra de arte improvisada, poderíamos apontar uma tolerância maior ao “erro”, visto que a experimentação é um elemento primordial do improviso. Vale ressaltar que os conceitos de “certo” e “errado” dentro de uma obra improvisada, no entanto, não possuem um caráter hierárquico de “melhor” ou “pior”; afinal, todos os resultados, mesmo aqueles que parecem “errados”, são ressignificáveis à medida que o processo criativo se desenrola, constituindo matéria-prima para os “acertos”, por assim dizer.

Outra característica marcante da obra improvisada é a sua efemeridade, visto ser uma arte presencial, no caso das artes performáticas; e mesmo nas linguagens nas quais o público não presencia o momento do devir (ao se pintar um quadro, por exemplo), é elementar a presença física do artista durante certo espaço/tempo em que artista e obra se tornam unos no rompante criativo. A própria estética da obra improvisada estabelece-se como um processo criativo finito, de metafórico “nascimento-vida-morte”.

O improviso pode ocorrer em quaisquer das linguagens artísticas; porém, pela própria característica performática da obra improvisada, o corpo passa a ter um destaque importante nesse contexto. Ainda que o artista seja prioritariamente um musicista ou um artista plástico, quando se dispõe a realizar uma obra improvisada, suas ações corporais constituirão parte integrante da *performance* artística em questão, estabelecendo-se, assim, um estreito laço entre improviso e corpo.

O corpo do artista se torna agente do ato improvisado e, no caso dos agentes da dança e do teatro, o corpo adquire, além do caráter de agente, também o de suporte artístico. Na verdade, torna-se uma simbiose, pois o corpo do *ator-bailarino* é a própria obra, seja numa situação criativa de improviso ou não. Contudo, no ato criativo improvisado tal simbiose torna-se ainda mais flagrante, visto que o agente e a obra – o corpo – são um elemento único em relação ao espaço, ao público e ao tempo presente. Diz Neder: “O espectador está assistindo a pessoas de verdade, ‘pressionadas’ pelos eventos e o tempo. Isso é improvisação. Nenhum participante está totalmente sob ou fora de controle” (Neder, 2005, p. 5).

Embora o improviso nas artes e obviamente na dança sempre tenha existido, visto ser inerente ao próprio processo de criação, a apropriação consciente e a valorização do improviso como obra são relativamente recentes no âmbito da história da dança ocidental, sendo praticamente impossível não voltar ao contexto histórico do pós-modernismo para falar do improviso na dança:

Em primeiro lugar, é importante compreender a distinção feita por alguns autores entre moderno e pós-moderno, situando o segundo não como o próximo passo em relação ao primeiro, em uma linha evolutiva, mas como uma ruptura na forma de pensar o conhecimento de forma geral; no caso da dança, pensar em novas maneiras de criar, de desenvolver-se tecnicamente e manter o corpo preparado para responder de acordo com diferentes linguagens de dança, entre outros tantos aspectos, faz parte da mudança de valores ocorrida na segunda metade do século XX e que caracteriza toda a produção que hoje se reconhece como contemporânea. (Andraus, 2012, p. 60)

Algumas iniciativas muito interessantes de –“danças cenicamente improvisadas”– já puderam ser encontradas em agentes da dança moderna, mas foram seus sucessores – pós-modernos – que mais ampla e sistematicamente adotaram o improviso como parte integrante do processo de criação em dança, sendo, até mesmo, a improvisação assumida por alguns como obra em si. Citam-se, aqui, apenas alguns destes agentes da dança pós-moderna, a título de contextualização, sem qualquer tipo de hierarquização de maior ou menor importância de cada um destes ao desenvolvimento da improvisação em dança, mas no intuito de abordar algumas características singulares que se consideram interessantes neste âmbito reflexivo.

Uma característica muito interessante encontrada, por exemplo, no trabalho de Merce Cunningham, foi a utilização do acaso na criação em dança. Utilizando-se sistematicamente de determinadas estratégias de “emanação do acaso” em sua obra, Cunningham fazia proveito do mesmo para encorajamento aos bailarinos e a si próprio como coreógrafo, fugindo de padrões costumeiros de movimento:

Cunningham pode preparar antecipadamente uma imensidade de hipóteses de movimento, mais do que ele necessita para uma obra, e depois decidir, atirando uma moeda ao ar, quais as sequências que hão de surgir, de fato, nessa obra. Ou poderá criar obras em que um dado número de episódios pode ser executado segundo uma ordem qualquer. (Anderson, 1987, p. 131)

Para a definição desses jogos de acaso, Cunningham utilizava os mais diversos meios, brincando com jogos de sorte dos mais simples, desde um mero sorteio ou um *cara-ou-coroa* até a utilização de técnicas mais sofisticadas, baseadas em oráculos milenares, como, por exemplo, o *I Ching*:

Um dos métodos consistia em criar e fazer os dançarinos aprenderem certo número de sequências de movimento cuja ordem de execução numa noite poderia ser inteiramente diferente daquela da noite anterior. A escolha poderia ser feita através de cara-e-coroa, de um diagrama do *I-Ching* ou de sorteios aleatórios. (Silva, 2005, p. 106)

Cunningham via na utilização do acaso uma possibilidade de abrir espaço criativo para outras possibilidades: uma fuga do comum, daquilo que o corpo e a mente fazem normalmente. Os padrões mentais, comportamentais e mesmo os padrões criativos tendem a se repetir continuamente, e o acaso viria como uma quebra desses padrões, revelando ao coreógrafo/bailarino novas possibilidades, as quais, guiando-se unicamente pela consciência, talvez nunca fossem vislumbradas.

[...] o acaso pode revelar ao coreógrafo modos de conjugação de movimentos que, de outro modo, a sua mente nunca teria imaginado; o nosso consciente é, em certa medida, escravo do hábito, prisioneiro dos padrões de pensamento que se vão adquirindo ao longo da vida. Ao utilizar o acaso na coreografia, é possível descobrir combinações de movimento agradáveis, que o nosso consciente, por si só, não teria de outro modo imaginado. (Anderson, 1987, p. 131)

Outro interessante ponto a ser observado na obra de Cunningham é que ele centrava todo seu trabalho criativo nas possibilidades expressivas do corpo, que é seu mote e fim criativo. E essa forma de pensar a criação, embora seja aparentemente simplória, pois se liberta da necessidade de contextos prévios, torna-se extremamente inovadora e revoluciona o fazer artístico em dança em sua época:

Não existe pensamento nas minhas coreografias. Eu trabalho sozinho por um par de horas cada manhã em meu estúdio. Apenas experimento coisas. E meus olhos capturam alguma coisa no espelho, ou meu corpo capta alguma coisa que parece interessante; então eu trabalho sobre isso. [...] Eu não trabalho sobre imagens ou ideias, eu trabalho através do corpo. (Tomkins, 1965, p. 246)

A utilização do acaso para a descoberta de novas possibilidades corporais e a própria valorização do corpo como mote e fonte expressiva por si só, sem a necessidade prévia de contextos, são dois interessantes pontos encontrados na obra de Cunningham, a partir dos quais é possível estabelecer interessantes paralelos em relação à prática de uma arte marcial por bailarinos, como

apontado por Andraus em sua abordagem acerca das possíveis contribuições da prática do sistema de *gongfu* louva-a-deus para o treinamento em dança:

Vivenciar esta materialidade em uma técnica “não dança”, como a arte marcial, ajuda o bailarino a atingi-la, pois ao transpor a barreira da dança para uma outra modalidade de treino que lhe é estranha ele consegue despir-se temporariamente de suas armaduras de bailarino, por estar diante de algo novo. O sentimento de vazio ocasionado pelo fato de se estar diante de uma técnica desconhecida permite que o bailarino se abra para experimentar esta materialidade de uma forma autêntica e, uma vez, encontrada em seu corpo, ele terá facilidade em transportá-la para a sua dança. (Andraus, 2012, p. 63)

A vivência de uma prática “não dança” é para o bailarino algo inusitado, uma espécie de acaso corporal que lhe lança num vazio muito potente, pois lhe permite a redescoberta do seu próprio corpo, de novas potencialidades, propiciando a criação de linhas de fuga em relação suas próprias tendências. E redescobrir o próprio corpo faz parte inevitavelmente de um processo de autodescoberta como sujeito.

Uma pessoa pode nunca ter se imaginado socando ou chutando, ou mesmo aplicando força, algumas vezes com sucesso, em parceiros de luta maiores e mais fortes fisicamente do que ela. Essa nova forma de ver o próprio corpo (que pode ser forte, apesar de pequeno e aparentemente frágil) dá ao bailarino uma nova concepção de seu próprio potencial expressivo, e pode-se dizer que, para um artista, o desenvolvimento de sua potência expressiva é, sem dúvida, um fortalecimento pessoal – algo bem peculiar à arte marcial:

A arte marcial, em sentido lato, diz respeito ao uso do corpo como instrumento para o fortalecimento do sujeito. Desse modo, contra as doenças e fraquezas internas, o sujeito das artes marciais busca sua dimensão individual e interna, isto é, busca trabalhar a força reconhecendo a fraqueza que tem, da mesma forma que busca trabalhar a segurança a partir da insegurança que vive. A compreensão da arte marcial, então, diferente de um conjunto de técnicas que buscam preparar o sujeito para a guerra contra o outro: diz respeito à contínua busca interna do indivíduo em relação às suas fraquezas. (Mendonça, 2013, p. 102)

A busca de si, tanto no que diz respeito às próprias fraquezas quanto ao desenvolvimento das mesmas em novas potencialidades, leva conseqüentemente o indivíduo ao conhecimento de si, e no caso do bailarino propicia-lhe o desenvolvimento de sua identidade expressiva, ampliando o conceito de subjetividade que começa a ser desenvolvido já na dança moderna, mas que na dança pós-moderna adquire uma característica mais democrática, permitindo a qualquer bailarino descobrir-se como agente criador de sua própria dança. E neste âmbito, retomam-se os pós-modernistas, referenciando agora Anna Halprin:

Através da improvisação, Halprin estendeu a noção modernista de “subjetividade”. Enquanto a subjetividade era formalmente aplicada à investigação do coreógrafo, no trabalho improvisacional cada dançarino explorava sua própria subjetividade. Ela dizia que se voltou para a improvisação para descobrir “como você pode se mover se você não é Doris Humphrey e você não é Martha Graham, mas você é apenas Anna Halprin”. (Novack, 1990, p. 28)

A americana Anna Halprin via no improviso uma maneira de desenvolvimento criativo pessoal. Essa valorização do próprio bailarino como agente da criação coreográfica foi algo, de fato, revolucionário no contexto artístico da época. Além da democratização do papel do criador, Halprin via no improviso, também, uma possibilidade de integração entre o expectador e o processo de criação da obra.

Ela [Halprin] também viu na improvisação uma maneira de incluir o público na performance, superando a tradicional divisão dos participantes da performance entre “especialistas e observadores”. Porque os coreógrafos usam tipicamente a improvisação só nos ensaios para ajudar a construção do produto que se exibirá diante do público. Em outros termos, ‘a improvisação tem a possibilidade de tornar o processo visível ao público’. (Novack, 1990, p. 28)

Tal democratização do processo criativo, que passa a ser acessível tanto ao *bailarino* – agora concomitantemente intérprete e criador –, como também ao público – como agente do pro-

cesso de criação – reflete algumas quebras de paradigmas, propiciadas pela prática da improvisação.

Improvisar, no entanto, não é nem um pouco simples, como bem sabem os artistas que se aventuram pelos meandros desta prática. Pelo contrário, seguir regras e sequências preestabelecidas é, na maioria das vezes, mais fácil do que ser o criador em tempo real da sua própria dança. A conquista de um corpo sensível e responsivo aos estímulos de tempo e espaço, no aqui e agora, não se dá de uma hora para a outra, mas é fruto de muito trabalho, além da exigência de refinamento da sensibilidade em outras instâncias, mais sutis, as quais requerem uma nova postura do bailarino, que passa a ter maior necessidade de ampliação de seu olhar, de tornar-se permeável à visão do outro, à visão do espaço e às sincronidades ofertadas pelo acaso, pelo simples, pelo corriqueiro, que podem se transmutar em obra artística a qualquer momento.

Ao falar da descoberta poética guardada no olhar artístico não podemos deixar de nos lembrar de dois relatos. Um atribuído a Michelângelo: ele, passeando na rua, parou e ficou olhando para uma pedra. Quando alguém indagou o que ele estava olhando, respondeu: ‘Estou vendo um anjo sentado’. Conta-se também que um artista popular, quando perguntado acerca de como fazia seus ursos de madeira, respondeu: ‘Pego a madeira e tiro tudo que não é urso’. (Salles, 2004, p. 91)

Enfim, grandes gênios artísticos, artistas populares, ou qualquer criança que contemple o céu em dias de vento cria suas formas, fazem suas escolhas. Nuvens podem ser pássaros de grandes asas para alguns, ou girafas de longos pescoços para outros... Não há regras para a percepção artística, mas ela acontece em qualquer das suas linguagens e independentemente das matérias das quais são feitas as obras. É a maneira sensível com a qual as vemos que permite florescer diante dos nossos olhos os anjos advindos das pedras ou os ursos abrigados na madeira. A obra de arte é uma fonte de inumeráveis formas possíveis, motivadas e construídas por cada olhar que a contempla.

Tal capacidade de refinamento do olhar, no entanto – e, mais do que isso, a efetiva transformação do que se vê (ou se sente, ou se ouve) em seres de sensação inteligíveis sensivelmente ao expectador – só é possível a partir do momento em que o artista é capaz de se colocar no lugar do outro e perceber que há formas possíveis além daquelas que ele enxerga; de que cada corpo pode lhe propiciar qualidades de movimento diferentes daquelas que ele está habituado a realizar: e de que cada momento real de criação é um novo momento, diferente do anterior e do seguinte. Esta sensibilidade à diversidade é algo muito característico, e diríamos imprescindível ao artista contemporâneo. E, no caso mais específico da dança, o corpo do bailarino muitas vezes se cristaliza dentro de determinadas formas de percepção, limitando tal sensibilidade múltipla.

É neste âmbito que a prática de outras técnicas corporais, como, por exemplo, a arte marcial, pode contribuir nesta amplificação do “ser sensível”:

[...] a abordagem de práticas orientais na formação do bailarino, as quais ainda fogem do que se entende como uma formação ortodoxa em dança, têm a função de, no mínimo, ajudar esse bailarino a tirar um pouco o foco de si mesmo, de sua história, de seus simbolismos pessoais, colocando-o em contato com o diverso, para depois retomar a busca de seu mito pessoal [...] enriquecido por esta experiência com a alteridade. (Andraus, 2012, p. 120)

Após estas reflexões propedêuticas, voltemos à questão inicial, repensando-a da seguinte forma: o que é o improviso e, especificamente, o improviso na dança, senão uma maneira de identificar os possíveis anjos sentados e ursos, ou qualquer outra imagem, ideia ou sentimento em nossos próprios corpos em movimento? Seja pela relação de nossos corpos com os corpos dos outros, com o tempo ou com o espaço, o fundamental é que o mesmo ocorra no tempo real da criação.

Com efeito, a cada linha somada a este texto pode-se argumentar que improvisar não é nada fácil, realmente, mas é fascinante, tendo em vista esse ar de alquimia, de transmutação de uma matéria em outra, de uma percepção em obra mediante a simples apropriação, pelo artista, do tempo real da criação.

Exatamente por não ser nada simples é que o segundo tópico propõe refletir mais especificamente acerca dos corpos que improvisam e seus componentes alquímicos propiciadores de transmutações.

3 Ecletismo e o corpo que improvisa

Qualquer corpo é capaz de improvisar, afinal, qualquer restrição seria totalmente contraditória ao caráter democratizador do fazer artístico que a improvisação carrega histórica e ideologicamente em si. No entanto, é fundamental refletir sobre determinadas singularidades comumente encontradas no corpo do bailarino que improvisa. Antes disso, no entanto, é curioso perceber que bailarinos muito arraigados a uma única técnica de dança comumente têm mais dificuldades em exercício de improvisação, como é o caso, por exemplo, de bailarinos clássicos, cujo histórico de aprendizado é geralmente pautado em coreografias.

Em contrapartida, bailarinos que experienciam diversas modalidades técnicas, seja dentro da dança, ou mesmo em outras práticas corporais, em geral, possuem um corpo mais permeado por esta sensibilidade à criação espontânea. É claro que não se pode generalizar e tomar tais observações como regras, mas de fato elas fazem algum sentido, tanto na constatação dos fatos em dias atuais, como também no processo histórico da dança.

Após as primeiras rupturas de paradigmas pelos modernistas, abre-se aos pós-modernos um leque de possibilidades de técnicas e novas linguagens, e o corpo do bailarino passa a ser simultaneamente seduzido por um amplo caleidoscópio de opções, além de induzido a adquirir mais de uma especialidade técnica, tendo-se em vista também questões mercadológicas, afinal, o domínio de outra, ou várias outras habilidades, pode lhe conferir um diferencial. Então, o bailarino já não se contenta com a exclusiva prática do balé clássico, mas busca também uma prática circense, ou, talvez, uma aula de *yoga*, e quem sabe também uma arte marcial, conforme apontado por Bales (2008). Neste contexto, os corpos dos bailarinos vão se tornando cada vez mais permeados por essas múltiplas vivências, diluindo, muitas vezes, as fronteiras entre elas e construindo novas linguagens a partir de tais confluências, conforme expõe a autora:

[...] a exposição, em si, é um valor no contexto de uma atitude pós-moderna, que prefere a justaposição à síntese (saladas, não misturas), mostrando o indivíduo no seu contexto e não isoladamente [...]. Aquilo que fora outrora sublimado [...] pelos pioneiros da dança pós-moderna agora é oferecido como parte do "pacote" do artista. Ninguém tenta esconder estudos em *yoga* ou dança africana, ou experiência em Alexander, como se fossem elementos que poderiam diminuir a individualidade artística. (Bales, 2008, p. 37)

Retomando o contexto histórico da dança, faz-se importante mencionar os coletivos artísticos formados por bailarinos e coreógrafos com o interesse comum na investigação e experimentação da dança, buscando criar juntos, neste sentido, circunstâncias mais flexíveis de atuação cênica que possibilitassem esse caráter experimental, híbrido e um tanto eclético. Um dos mais significativos exemplos dessas formas de organização foi o Judson Church Group:

De 1962 a 1964 o grupo apresentou 16 "concertos" na Igreja Greenwich Village na Washington Square, NY. Qualquer pessoa que quisesse apresentar uma peça vinha a uma reunião onde todos decidiam coletivamente qual seria o programa daquele concerto. Mais de 40 artistas, predominantemente coreógrafos, mas também artistas visuais e músicos, mostraram seus trabalhos durante esse período, trabalhos que apresentavam uma ampla gama de concepções estéticas, mas sempre caracterizados pela experimentação com o movimento e as distintas formas de estruturá-lo. Os dançarinos investigavam movimentos cotidianos, usando estruturas improvisacionais e indeterminadas, pegando ideias emprestadas dos esportes, artes visuais e teatro. (Neder, 2005, p. 14)

Um dos integrantes desse grupo que merece uma atenção especial no contexto deste artigo, visto o enfoque dado por ele à improvisação na dança, é Steve Paxton, a quem é creditada a criação de uma importante técnica de dança baseada no improvisado – o contato improvisação. Paxton teve seus primeiros contatos com a dança na Universidade, em Tucson, Arizona, onde atuava como um habilidoso ginasta, quando, a convite de uma amiga, começou a estudar dança,

com o intuito inicial de aprimorar seus saltos de ginasta, mas acabou se apaixonando pelo novo universo.

Tendo aulas com grandes nomes da dança moderna, como Cunningham e José Limón, passou a atuar como bailarino profissional, em momentos diferentes, nas companhias desses dois coreógrafos. A partir dessas experiências como bailarino e intérprete, passou a elaborar seus questionamentos sobre a dança e a formular as bases de seu próprio trabalho.

Paxton traçou alguns de seus conceitos a partir de críticas ao trabalho de Cunningham. Ele sentia que uma das fraquezas de Cunningham era sua recusa em indicar aos dançarinos como dançar o material coreográfico, apenas indicando os elementos formais da qualidade de movimento. Outra crítica era a estrutura hierárquica da companhia, que Paxton sentia impregnar tanto atuações quanto ensaios. O início da dança moderna – o trabalho de Isadora Duncan e mais tarde a análise do movimento de Rudolf Laban – prometiam liberdade e igualitarismo, pensava ele. Décadas mais tarde, onde quer que olhasse, mesmo na companhia mais radical e democrática, ele ainda via “estrelismo” e sistemas ditatoriais. (Neder, 2005, p. 20)

Paxton passa a receber tanto elogios quanto severas críticas. Muitos o admiram por sua postura aberta, ainda que muito séria de trabalho, além da estrutura democrática de seus grupos. Por outro lado, muitos o criticam, argumentando serem seus espetáculos tediosos e com frágeis estruturas estéticas. Contudo, no geral, o bailarino americano construiu uma figura respeitada dentro do cenário da dança de sua época, sobretudo pelo grande domínio das qualidades de movimento:

É um prazer surpreendente observar Paxton experimentando as relações entre as partes do corpo, e imagens de estados corporais como força e doença. [...] Se vê combinações e atitudes corporais que são inusitadas na dança, às vezes até para outra atividade ou cultura. Ainda assim eles parecem agradáveis, satisfatórios, orgânicos, não como imagens copiadas de posturas estranhas, mas como movimentos e posições atingidas no curso de um fluxo inteligente e sem censura de peso e energia através dos ossos e sistema muscular. Às vezes se reconhece imagens de outros contextos: esportes, medicina, balé, embriaguez, dança moderna, escultura, pintura, natureza. Mas a imagem é fugaz. O que permanece é um contínuo senso do potencial corporal em inventar e descobrir, em recuperar o equilíbrio, depois de perder o controle, em recobrar o vigor a despeito da dor e desordem. Steve Paxton dançando nos diz que, para todos esses problemas, perigos, inconsistências, o mecanismo humano é também uma grande e elegante máquina. Nos lembra que a graça do corpo reside no seu extraordinariamente variado repertório de capacidades. (Bales, 1987, p. 70)

É por meio desta consciência e da exploração do extraordinário repertório de capacidades do corpo que os bailarinos pós-modernos passaram a assumir o ecletismo em suas obras, assumindo-o como parte inerente do treinamento e da construção da dança.

4 A vivência em arte marcial

De maneira geral, a apropriação de movimentos da arte marcial, desde os exercícios prévios de respiração, a prática em dupla de golpes e o estudo mais sistemático das formas são experiências bastante inovadoras para o corpo de um bailarino, mas, ao longo do processo, percebe-se que são também muito potentes como treinamento técnico. E isso não somente por oportunizar a vivência de qualidades de movimento bastante diferenciadas daquelas inerentes ao repertório da dança, mas também pelo simples fato de ser uma técnica corporal muito potente na construção de um corpo flexível, presente e consciente de suas intencionalidades.

Em relação à desconstrução e criação de novos métodos, percebe-se também a potência da arte marcial como criadora de linhas de fuga possíveis para a criação de novos métodos. Ter a luta como um caminho metodológico de criação de jogo entre corpos improvisadores é muito interessante, pois traz uma nova gama de possibilidades aos corpos dos agentes da improvisação, que, já imbuídos das qualidades intencionais da luta, estabelecem relações bem interessantes, ainda que, no momento da criação, a luta não seja diretamente o mote criativo. Afinal, a relação de conflitos já está ali estabelecida de qualquer maneira, seja o conflito interno, ou o conflito com o outro, mas não necessariamente o conflito no sentido de confronto – prevalece,

ao contrário, o sentido de encontro com o oposto e as possibilidades de criação que se estabelecem em tais encontros:

A arte marcial diz respeito a dois tipos de conflito. O primeiro deles, mais evidente, refere-se àquele que se exterioriza entre pessoas, grupos ou até mesmo entre nações: conflito de interesses, o desejo de um em confronto com o desejo de outro. Existe, no entanto, em cada ser humano, uma ambiguidade de desejos, ou uma ambiguidade entre o desejo e a autocensura, que o leva a ter conflitos interiores, na maioria dos casos entre o que deseja e o que deve fazer. [...] Estas forças opostas frequentemente vêm à tona no contexto da arte marcial chinesa por meio da própria técnica. As ideias complementares de *yin* e *yang* expressam-se qualitativamente nos movimentos, que se revelam, ao mesmo tempo, fortes e flexíveis. Nas técnicas do sistema louva-a-deus, em particular, temos frequentemente forças opostas coexistindo harmonicamente em um mesmo movimento. (Andraus, 2014, p. 114)

O estabelecimento de conflitos e a exploração expressiva dos mesmos remetem à ideia de jogo cênico, afinal, um jogo só se estabelece por meio de algum tipo de conflito. Ainda que seja um exercício de espelho, no qual os improvisadores tentam ao máximo fazer movimentos “espelhados”, ou seja, buscando uma “harmoniosa mimese corpórea um do outro”, há sempre um conflito que se estabelece, pois são corpos diferentes, com tamanhos e volumes distintos, qualidades diferentes de movimento, e cada corpo estará sempre em conflito interno na tentativa de abandono de um movimento próprio para a apropriação do movimento do outro.

Dentro de uma dinâmica de improvisação precedida por exercícios marciais de contato³, por exemplo, a questão do jogo fica ainda mais evidente, pois os corpos dos bailarinos se tocam, e o conflito que se estabelece entre corpos com diferentes pesos e estruturas se tocando e movimentando-se um a partir dos estímulos do outro vão gerando, a cada novo toque, uma nova gama de possibilidades de escolhas criativas a partir do conflito a ser resolvido. Em breve, no entanto, uma nova parte do corpo é solicitada pelo toque do outro, então um novo conflito se estabelece. Uma nova escolha é necessária, e assim, vai-se construindo um caminho conjunto e infinito de conflitos e escolhas.

A natureza efêmera da luta, manifesta nas técnicas de contato, aproxima-se da natureza do jogo improvisacional experienciado por artistas improvisadores nas diferentes modalidades – na dança, no teatro ou na música, conforme relata Nachmanovitch:

A improvisação é a intuição em ação, uma maneira de descobrir a musa e aprender a responder ao seu chamado. Mesmo quando trabalhamos de uma maneira muito estruturada, podemos começar pelo sempre surpreendente processo de livre criação, no qual não temos nada a ganhar nem a perder. O jorro da intuição consiste num rápido e contínuo fluxo de opções, opções, opções. Quando improvisamos com o coração, seguindo esse fluxo, as opções se transformam em imagens, e as imagens em novas opções, com uma tal rapidez que não temos tempo de sentir medo ou arrependimento diante do que a intuição está nos dizendo. (Nachmanovitch, 1993, p. 47)

5 Considerações finais

Contextos históricos, reflexões e exposição de experiências foram se mesclando ao longo deste texto, em uma tentativa descompromissada de responder às duas questões que nortearam esta escrita: “O que é improvisado?” e “Qual o corpo que improvisa?”. O artigo resultante não tem a intenção de esgotar essas questões, mas suscitar reflexões sobre as mesmas de maneira a esboçar hipóteses que gerem novas possibilidades para se pensar a improvisação na dança.

Partiu-se da premissa de que improvisado é toda criação que se dá em um momento real; o corpo que improvisa, então, é aquele capaz de se disponibilizar ao desafiante momento real da criação. Seja só, em duplas ou em grupo, o corpo que improvisa se coloca em estado de conflito e faz suas escolhas, sem abdicar do conflito seguinte, permanecendo sempre aberto aos possíveis atravessamentos que um novo contexto possa lhe oferecer. Assim sendo, é um corpo essen-

³ Conjunto de exercícios que partem do princípio técnico de manter contato com o adversário, que, no sistema de *gongfu* louva-a-deus, denomina-se princípio de *sticking hands* (Andraus, 2010).

cialmente eclético, no sentido de que se deixa afetar pelo outro – seja este “outro” um corpo distinto do seu, uma outra cultura, uma outra técnica corpórea ou mesmo outra maneira de se ver e de movimentar-se.

Deste modo vislumbra-se uma ponte entre o trabalho de improvisação valorizado a partir do advento da pós-modernidade na dança e o pensamento oriental, na medida em que há, em ambos, a valorização da experiência do tempo presente, do aqui e agora, preconizada por diferentes técnicas orientais, desde a meditação do *yoga* até os exercícios chineses de *qigong*⁴, com seus focos na sincronicidade entre respiração e movimento e afastamento das preocupações da mente.

Muitas vezes, o contato com o diverso traz novas sensibilidades sobre o universo conhecido. Cita-se, como exemplo, um cineasta que diz ter aprendido muito sobre cinema ao trabalhar com a linguagem da literatura:

O cineasta e roteirista Kurosawa [...] explica como aprendeu algumas singularidades do processo de escritura de um roteiro ao adaptar um romance para a linguagem cinematográfica [...]. Ele diz que, graças ao trabalho de adaptar um romance, adquiriu nova consciência sobre a matéria de que são feitos filmes e roteiros. E ao mesmo tempo, foi capaz de incorporar muitas formas de expressão próprias do romance em um trabalho cinematográfico. (Salles, 2004, p. 69)

O contato com uma arte marcial, igualmente, pode fazer conhecer mais acerca das estruturas da própria dança – sua efemeridade, seus jogos constantes de conflitos e oposições, suas intencionalidades e o potencial expressivo do corpo humano, nos mais diversos contextos.

Bem elucidativo da ideia do corpo humano em expressão – seja na luta, na dança ou em qualquer outro contexto expressivo – é um trecho da resposta de Bruce Lee ao ser questionado, em uma entrevista, sobre porque atores o buscavam para aprender luta:

Para mim, ao menos na forma na qual ensino, qualquer tipo de conhecimento conduz, ao final, ao conhecimento de si mesmo. Portanto, as pessoas acodem a mim para que lhes ensine não a defender-se ou a dar surras em alguém, e sim o que querem é aprender a expressar-se através do movimento. Seja fúria, determinação ou o que quisermos. Assim, em outras palavras, o que digo é que me pagam para que lhes ensine, através do combate, a arte de expressar-se com o corpo humano. (Lee, 1971)

A resposta de Lee ressalta, de maneira muito interessante, o caráter expressivo do corpo humano, requisito fundamental a um improvisador, o que leva a confirmar as hipóteses anteriormente mencionadas de que o corpo que improvisa é um corpo receptivo aos conflitos e, no caso do improviso, tal expressividade se dá no momento real do ato criativo.

Na experiência marcial, o contato com a alteridade proporciona momentos de afetação, tanto pelo corpo do outro como por uma prática corporal nunca experienciada anteriormente. Esta forma de arte, por fim, tem potencial de revelar para o bailarino um contato consigo mesmo de

⁴*Qigong* são exercícios terapêuticos muito disseminados na cultura chinesa e que aparecem tanto no contexto da Medicina Tradicional Chinesa quanto no âmbito do treinamento marcial e práticas corporais diversas, pois os chineses não separam o cuidado com a saúde da sua vivência cotidiana. A concepção de medicina é preventiva, além de curativa. A esse respeito, Andraus (2014) associou em seu trabalho o *Qigong* ao conceito de “técnicas de si” explorado por Foucault em *A Hermenêutica do Sujeito*: “Poderíamos classificar as técnicas de si, no universo das artes marciais chinesas, como aquelas agrupadas sob o nome genérico de *Qigong*. Para uma definição de *Qi*, ou *Chi*, reportamo-nos a Yin Hui He e Zhang Bai Ne, para quem o *Qi* seria “[...] a substância da matéria que está em movimento. Ela é tão fina, que não há nada no seu interior, e tão grande, que não há nada no seu exterior. Tudo o que é matéria é resultado do *Qi* em movimento” (He; Ne, 2001, *apud* Andraus, 2014, p. 139). No sistema louva-a-deus, os exercícios de *Qigong* estão agrupados sob o nome de *Lohan gong*. O *Qigong*, além de ter caráter terapêutico, tem o sentido mais amplo de fortalecer o espírito – e, neste ínterim, consideramos ser possível estabelecer uma analogia entre o *Qigong* e as técnicas de si aventadas por Foucault (2006). Ele fala sobre a expressão grega *heautoû epimeleisthai*, que significa “ocupar-se consigo mesmo” – não no que diz respeito a ocupar-se com a saúde, os bens materiais ou relacionamentos amorosos, mas ocupar-se consigo mesmo na condição de “[...] sujeito da *khrêsis* (com toda a polissemia da palavra: sujeito de ações, de comportamentos, de relações, de atitudes)” (Foucault, 2006, *apud* Andraus, 2014, p. 139).

forma diferenciada, percebendo no próprio corpo novas qualidades de movimento e potencialidades expressivas.

Referências bibliográficas

- ANDERSON, Jack. *A dança*. São Paulo: Editorial Verbo, 1987.
- ANDRAUS, Mariana Baruco Machado. *Arte marcial na formação do artista da cena*. Jundiaí: Paco Editorial, 2014.
- _____. *Dança e arte marcial em diálogo: um estudo sobre o sistema gongfu louva-a-deus e o ensino de improvisação em dança*. Tese (Doutorado em Artes da Cena). Campinas: UNICAMP, 2012.
- _____. *Kungfu/Wushu: luta e arte*. São Paulo: Annablume, 2010.
- BALES, Melanie. Training as the medium through which. Pp. 28-42, in: BALES, Melanie; NETTL-FIOL, Rebecca (eds.). *The body eclectic: evolving practices in dance training*. Chicago: University of Illinois Press, 2008.
- BANES, Sally. *Terpsichore in Sneakers: post-modern dance*. Middletown: Wesleyan, 1987.
- DICIONÁRIO ETIMOLÓGICO. *Origem da palavra improviso*. Disponível em: <<http://origemdapalavra.com.br/site/palavras/improviso>>. Acesso em: 30 de janeiro de 2014.
- DUARTE, Nuno de Matos. *Arte e improvisação: uma questão de identidade – 2007*. Disponível em: <<http://nuno-matos-duarte-textos.blogspot.com.br/2007/03/arte-e-improvisao-uma-questo-de.html>>. Acesso em: 04 de novembro de 2012.
- LEE, Bruce. Entrevista a Pierre Berton Show – The Mandarin Superstar – concedida em 9 de dezembro de 1971. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=oK_MM7nnQIo>. Acesso em: 31 de maio de 2013.
- MENDONÇA, Samuel. Filosofia, saúde e arte marcial: a dimensão individual e interna da luta. Pp. 101-116, in: ANTUNES, M. M.; CARVALHO, C. (eds.). *Aspectos multidisciplinares das artes marciais*. Jundiaí: Paco Editorial, 2013.
- NACHMANOVITCH, Stephen. *Ser criativo: o poder da improvisação na vida e na arte*. 4. ed. São Paulo: Summus, 1993.
- NEDER, Fernando. *Contato improvisação: origens, influências e evolução. Gens, fluências e tons*. Monografia (Trabalho conclusão de curso desenvolvido para a disciplina Evolução da Dança, UNIRIO-CLA). Rio de Janeiro: Unirio, 2005.
- NOVACK, Cynthia J. *Sharing the dance: contact improvisation and American culture*. Madison: The University of Wisconsin Press, 1990.
- SALLES, Cecília. *Gesto inacabado*. São Paulo: Anna Blume, 2004.
- SILVA, Eliana Rodrigues. *Dança e pós-modernidade*. Salvador: EDUFBA, 2005.
- TOMKINS, Calvin. *The bride and the bachelors*. New York: Viking Press, 1965.