

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM DANÇA

ISADORA MORAES SANTOS

**REFLEXÕES SOBRE A EXPRESSÃO DAS EMOÇÕES NA
CRIAÇÃO EM DANÇA**

Uberlândia – MG

2025

REFLEXÕES SOBRE A EXPRESSÃO DAS EMOÇÕES NA CRIAÇÃO EM DANÇA

Trabalho apresentado à Universidade
Federal de Uberlândia, como requisito
parcial para obtenção do título de
bacharel em Dança

Orientadora:

Prof.^a Dr^o Liana Gesteira Costa

Uberlândia – MG

2025

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Cristina e Jilson, por nunca medirem esforços para me ver realizando meus sonhos. Por serem inspiração para que eu sempre fosse atrás daquilo que me fizesse feliz, o resto seria apenas consequência. E por serem base, sei que sempre tenho pra onde voltar.

À Cacau, Léia, Pudim e Lenora, os rabinhos balançando e ronronares altos sempre me acalentaram o coração.

À minha avó Neusa, que mesmo não presente nesse plano, rezou e comemorou todas as minhas vitórias.

Aos meus avós Antônio e Rosa, que mesmo com o coração apertado de saudades pela distância, sempre comemoraram minhas vitórias.

À minha madrinha Morgania, por me ver crescer e sempre comemorar as vitórias da sua Pancha. Mesmo longe você sabe o espaço especial que tem no meu coração.

À Luiz Argenton Perrella, por instigar e incentivar essa pesquisa, me escutando falar por horas a fio e acompanhando cada passo dessa trajetória. Sei que nossos caminhos não se cruzaram por acaso.

Às minhas amigas de casa, Marina, Beatriz, Lorena e Bianca, com quem cresci e pude compartilhar os medos da vida adulta. Não nos vemos com frequência, porque cada uma foi atrás dos seus sonhos, mas sei que estamos sempre lá umas pelas outras e tenho muito orgulho de cada uma delas.

À minha orientadora, Liana Gesteira, por concordar encarar uma orientação em tempo recorde, mesmo em meio a uma mudança e encerramento de um ciclo, obrigada por guiar esse caminho de uma maneira leve, ser tão atenciosa e paciente. Essa pesquisa não seria a mesma sem você.

Ao meu terapeuta, Pedro, que me acompanha desde antes do ingresso na universidade. E tanto me ouviu falar sobre os desafios de enfrentar uma nova fase cheia de mudanças, mas que me fez amadurecer muito, obrigada por ser tão gentil.

À minha família e aos artistas que a compõem, que mesmo não entendendo muito bem o que eu estava fazendo na faculdade apoiaram incondicionalmente esse estudo.

Aos professores, professoras, técnicos e amigos do Curso de Dança e do Curso de Teatro, que cruzaram essa trajetória, trazendo seus olhares sobre arte e me instigando a pesquisar o que me fizesse brilhar os olhos.

À outros tantos artistas, amigos e professores que caminharam em algum momento comigo nesta jornada, que não estão citados em nomes aqui, mas tem um espaço especial nesse trabalho.

À Universidade Federal de Uberlândia, ao Instituto de Artes, ao Curso de Dança e ao Curso de Teatro, pela oportunidade de aprendizado.

Está com medo?

Vai com medo mesmo.

RESUMO

Este trabalho propôs uma reflexão sobre a expressão das emoções na criação em dança, com um foco especial na dança moderna e na obra *Lamentation* de Martha Graham, investigando como a expressividade cênica pode emergir do bailarino, sendo resultado de sua trajetória, de seus aprendizados técnicos e emocionais. Analisamos as contribuições de Eugenio Barba (2012), Klauss Vianna (1990) e Martha Graham (1984, 1991, 1992, 2002), três referências cujos estudos e práticas abordam a relação entre corpo, emoção e presença cênica. Consideramos também os estudos de Charles Darwin (1872) sobre as expressões emocionais no ser humano e nos animais, oferecendo uma base biológica para a manifestação das emoções. Além disso, integramos as contribuições de Bessel Van der Kolk (2014), que investiga o impacto do trauma e das experiências emocionais no corpo e no comportamento humano. A pesquisa buscou estudar como as metodologias de cada um destes artistas citados, mobilizam o corpo para atingir um estado expressivo. Refletimos sobre o papel das emoções no processo criativo, destacando sua importância na construção de performances que ultrapassam a mera execução técnica. E buscamos compreender como a expressividade surge do próprio artista. Assim, este estudo pretende contribuir para o entendimento das interseções entre teatro e dança, ressaltando a potência da expressividade emocional na cena.

Palavras chave: Dança, Expressividade, Dança Moderna, Martha Graham, Klauss Vianna, Eugenio Barba

ABSTRACT

This work developed a reflection on the expression of emotions in dance creation, with a special focus on modern dance and Martha Graham's Lamentation, investigating how scenic expressiveness can emerge from the dancer, being the result of their trajectory, their technical and emotional learning. We analyzed the contributions of Eugenio Barba (2012), Klauss Vianna (1990) and Martha Graham (1984, 1991, 1992, 2002), three historical references that studies and practices address the relationship between body, emotion and scenic presence. We also consider Charles Darwin's (1872) studies on emotional expressions in humans and animals, offering a biological basis for the manifestation of emotions. In addition, we integrate the contributions of Bessel Van der Kolk (2014), who investigates the impact of trauma and emotional experiences on the human body and behavior. The research sought to study how the methodologies of each of the artists mentioned mobilize the body to achieve an expressive state. We reflect on the role of emotions in the creative process, highlighting their importance in building performances that go beyond mere technical execution. And we seek to understand how expressiveness arises from the artist himself. Thus, this study aims to contribute to the understanding of the intersections between theater and dance, highlighting the power of emotional expressiveness in the scene.

Keywords: Dance, Expressivity, Modern Dance, Martha Graham, Klauss Vianna, Eugenio Barba

LISTA DE IMAGENS

1. Figura 1: Martha Graham em Letter to the World, foto de Barbara Morgan, 1940.
2. Figura 2: Foto da aula de repertório avançado de Graham, The Rite of Spring, 2022. Movimento de high contraction.
3. Figura 3: Klauss Vianna, fonte desconhecida.
4. Figura 4: Eugenio Barba, fonte desconhecida.
5. Figura 5: Martha Graham em Lamentation, foto por Barbara Morgan, 1935.
6. Figura 6: Martha Graham Dance Company em Lamentation Variations, foto por Andrea Mohin/ The New York Times, 2015.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
1.1) Os primeiros passos	
2. A TÉCNICA DE GRAHAM.....	15
3. O MOVIMENTO.....	19
4. LAMENTATION.....	26
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
6. REFERÊNCIAS.....	32

1. INTRODUÇÃO

Essa pesquisa busca realizar uma investigação sobre a intersecção entre corpo, expressão e dança, tendo como objetivo explorar a relação do movimento corporal com as emoções. Nessa pesquisa trago, referências de pesquisa nas áreas de dança, teatro e psicologia. Os estudos do bailarino e professor brasileiro Klauss Vianna (1990), com seus questionamentos sobre fazer dança e a expressão do bailarino, abordando alguns psicólogos e psiquiatras da Psicologia do Movimento, como Bessel Van Der Kolk (2014), os estudos da técnica da dançarina e coreógrafa estadunidense Martha Graham (1984, 1991, 1992, 2002) e recortes da pesquisa do ator e diretor italiano Eugenio Barba (2012) dentro da antropologia teatral.

O objetivo principal é explorar como a expressividade teatral trazida por Barba, tem pontos em comum com a expressividade que Klauss carrega em seus estudos sobre dança e Martha traz em seus trabalhos, entendendo como o uso das emoções podem contribuir para a criação dos bailarinos e atores.

Escolhi esse tema para o meu trabalho de conclusão de curso porque envolve assuntos que me interessam profundamente e que me impactam pessoalmente. À primeira vista, as áreas podem parecer distantes, mas possuem muito em comum. Elas enfatizam a expressão corporal em seus estudos, sendo assim, minha pesquisa busca valorizar a integração entre mente, corpo e emoções.

Desde muito jovem, tive um contato constante com o entender emocional graças à minha mãe, que é psicóloga. Esse ambiente familiar despertou em mim um grande interesse pelo estudo da mente humana. Crescer ouvindo discussões e reflexões sobre temas psicológicos me proporcionou uma visão diferente sobre o funcionamento do cérebro e o comportamento humano, e esse fascínio foi se intensificando ao longo dos anos.

O teatro veio depois, no ano de 2007, poder interpretar personagens com visões de mundo tão distintas me proporcionou a imersão em outras perspectivas. A experiência de viver outras vidas traz o aprendizado da empatia, e a compreensão do

outro em sua individualidade, tendo assim, um breve entendimento sobre o comportamento humano.

Esse longo contato com o teatro no caminhar da minha trajetória artística e a retomada dessa vivência na faculdade tiveram um impacto significativo na construção desta pesquisa. A oportunidade de atuar como coreógrafa e preparadora de elenco despertou em mim um questionamento fundamental para o surgimento dessa pesquisa: se no teatro a expressividade das emoções é um elemento que permeia todos os aspectos da cena, como ela se manifesta na dança?

Cheguei a conclusão básica, no movimento, claro (mas não era só isso). Essa inquietação me levou a investigar de que forma esses movimentos podem ir além da técnica e carregar intenções, tornando-se veículos de expressão emocional. Mais do que uma execução coreográfica precisa, passei a me interessar pelo modo como cada bailarino imprime sua verdade pessoal nos gestos, dando camadas de interpretação que dialogam com sua individualidade e vivência artística.

O mergulho nas expressões pessoais é o que me instiga a continuar explorando essas áreas. Compreender o modo como atores e bailarinos utilizam seus corpos e vozes para se expressar, alcançando um estado que parece transcender sua identidade cotidiana. Essa expressividade, que combina técnica e estudo, evidencia a capacidade humana de moldar suas expressões, utilizando a arte como meio de comunicação.

Além disso, estudar as variações individuais e como diferentes experiências de vida e contextos influenciam a cognição humana, amplia meu entendimento sobre a singularidade de cada pessoa. Esse mergulho nas nuances psicológicas, que podem trazer benefícios e melhorias nas expressões corporais e emocionais de atores e bailarinos é o que realmente me instiga e motiva a continuar explorando e aprendendo mais sobre essas áreas.

1.1 Os primeiros passos

Tive meu primeiro contato com a dança muito nova, ballet clássico aos 4 anos, segui até os 6, mas minha professora não levava jeito com crianças e eu com toda minha energia e dificuldade de me manter em silêncio pedi para sair. Nunca perdi de fato o contato com a dança, sempre estive em outras atividades esporadicamente, jazz por

quatro anos, zumba quando minhas amigas começaram a se preocupar com o corpo delas e dos outros. Mas mal sabia eu, que em 2019 eu voltaria de vez.

Devido a uma lesão sofrida na academia eu procurei algum exercício que ajudaria na minha recuperação. Fisioterapia? Não, me sinto indo ao médico. Pilates? Muito parado. Ballet? As letras pareciam brilhar na tela do celular, pesquisei lugares na minha cidade que aceitavam meninas mais velhas, porque sabemos que o clássico tem a cobrança do início na infância e eu já estava na faixa dos 16 anos. Achei um estúdio, perto da minha casa e da escola, os valores eram bons e eu conseguiria me locomover a pé, eu só tinha que convencer meus pais, essa era a tarefa difícil. Durante todos esses anos fora do clássico eu pedia esporadicamente para voltar, mas minha mãe sabia que era fogo de palha, por isso nunca deixou. Creio que ela sabia que eu não levaria a fisioterapia e o pilates a sério naquela época, então ela me deixou voltar para o ballet, com a condição que mesmo se eu me arrependesse da escolha eu terminaria o ano lá, acordo fechado.

Realmente terminei o ano naquele estúdio, foram altos e baixos, gostei de verdade de dançar clássico pela primeira vez na vida, comecei a me preocupar mais com meu peso, mas não me sentia julgada por ser mais velha, comecei a visualizar aquilo como uma possibilidade profissional e infelizmente perdi meu professor em um acidente de moto no fim daquele ano. A volta foi dolorosa, os vestibulares se aproximavam como um tsunami e eu não sabia como digerir o luto, minhas colegas de turma se agarraram a mim, achando que por eu ser mais velha saberia como fazer aquela dor passar, tentei me mostrar o mais forte possível, mas entrar na sala não era mais a mesma coisa.

Apresentamos O Quebra Nozes no fim do ano, a correria nas coxias, as luzes do palco e os aplausos me fizeram lembrar o porquê eu queria trabalhar com aquilo, meu brilho voltou, mas tive de encarar minha realidade, poucas bailarinas que começam tarde alcançam a carreira profissional, mas isso não me fez desistir da possibilidade de trabalhar com dança, só me afastou do clássico.

Em 2020, tive meu primeiro contato com a técnica de Martha Graham, graças a uma professora que veio dar aulas nesse mesmo estúdio. A professora apresentou um trecho do repertório *Steps in the Street*, que rapidamente se tornou um dos meus

favoritos dentro dessa técnica. Como alguém que vinha do rigor da caixinha do ballet clássico, os movimentos bruscos e intensos, de contração e release, com a movimentação da pélvis como origem do movimento, da técnica de Graham me surpreenderam, pois traziam consigo muita expressão das ideias da coreógrafa e ainda assim deixavam espaço para a interpretação do bailarino. Essa surpresa logo se transformou em uma curiosidade, e desejo de aprender mais.

Decidi fazer minha primeira aula experimental com a turma e, desde então, não parei mais. Meu interesse pela técnica de Martha Graham só cresceu, principalmente depois de descobrir que a Martha Graham School só aceita alunos maiores de idade, ali encontrei novamente a possibilidade de trabalhar como bailarina profissional sem a exigência de um início de estudo na infância. Tenho, desde então, buscado constantemente me aprofundar nessa área, participando de aulas, cursos e estudando tudo o que posso sobre essa abordagem da dança. A técnica de Graham, com sua ênfase na expressão emocional e nos movimentos vigorosos, abriu novas perspectivas para mim, tanto como bailarina quanto como indivíduo e artista.

A técnica de Martha Graham tornou-se minha área de maior interesse dentro da dança. O impacto que essa abordagem teve na minha trajetória é inegável, e vejo um futuro promissor ao continuar a explorá-la.

Meu principal interesse nessa pesquisa é aprofundar o estudo em autores que escrevem sobre o uso da expressividade na dança e no teatro, entendendo como as emoções podem ser canalizadas de forma consciente e estratégica para enriquecer a performance no palco. Acredito que a capacidade de transmitir sentimentos por meio de movimentos corporais, gestos e expressões faciais é uma das ferramentas mais poderosas do intérprete, na construção de personagens e narrativas.

Além disso, quero compreender como as técnicas de expressividade podem ajudar o artista a integrar corpo e emoção, favorecendo uma entrega cênica mais completa e envolvente. Essa pesquisa, portanto, se concentra em investigar como alguns artistas e pensadores da dança e do teatro podem se unir para explorar as diversas possibilidades de expressão humana, transformando emoção em arte.

A técnica de Martha Graham, uma das pioneiras da dança moderna, é caracterizada por movimentos expressivos, intensos e carregados de significado. O

estudo desses movimentos permite aos bailarinos descobrir suas mais profundas e enraizadas emoções e as transmitir aos espectadores, trazendo consigo um estado de presença. Graham acreditava que o movimento deveria surgir de uma necessidade emocional, e o corpo era o meio através do qual essas emoções mais profundas podiam ser reveladas e compartilhadas. “Há uma vitalidade, uma força vital, uma energia, um estímulo que se traduz em você pelo seu ato, porque só há uma de você o tempo todo; essa expressão é única.” (de Mille, 1991. Tradução nossa.) Sua abordagem revolucionou a dança clássica, trazendo assim uma nova dimensão de expressividade e autenticidade para o palco.

Da mesma forma, outras pesquisas da área de dança, e também da psicologia reconhecem e destacam a importância da expressão emocional, como o bailarino Klauss Vianna (1990), e o psiquiatra Bessel Van Der Kolk (2014), entre tantos outros profissionais que com seus estudos e publicações falam sobre a importância da expressão do movimento e colaboraram com essa pesquisa.

2. A TÉCNICA DE GRAHAM



Figura 1: Martha Graham em *Letter to the World*¹, foto de Barbara Morgan, 1940.

Nascida em 1894 na Pensilvânia (EUA), Graham começou sua carreira de dança relativamente tarde, inspirada pela performance da companhia de Ruth St. Denis, começou sua formação na Denishawn School of Dancing and Related Arts, onde estudou com Ruth St. Denis e Ted Shawn como seus professores. Esse período inicial foi crucial para sua formação, mas logo Graham sentiu a necessidade de explorar novos caminhos que fossem além das convenções da dança clássica e dos estilos até então predominantes.

O interesse em Martha pela expressão pessoal veio de seu pai, um médico especialista em disfunções neurológicas, que tinha grande interesse em diagnósticos através da observação dos movimentos físicos de seus pacientes. Essa crença, da capacidade do corpo em expressar as emoções e sentimentos, foi vital no interesse de Martha pela dança.

Ao final do século XIX e início do século XX, o mundo passou por mudanças que impactaram o jeito de pensar e fazer arte. A Revolução Industrial trouxe avanços tecnológicos e urbanização acelerada, mudando a dinâmica das cidades e da vida

¹ Carta para o Mundo

cotidiana. Paralelamente, ideias como o positivismo e o evolucionismo colocaram a ciência no centro das discussões, enquanto movimentos sociais questionavam estruturas tradicionais, como o papel da mulher e as desigualdades de classe. As guerras e tensões políticas também geraram incertezas, provocando uma visão mais crítica da realidade. Nesse contexto, a arte deixa de buscar por idealizações em suas obras e passa a explorar novas linguagens.

Acompanhando as mudanças mundiais, a dança moderna emerge no início do século XX no eixo Europa-Estados Unidos, como um movimento que busca romper com os preceitos estabelecidos pela dança clássica. Enquanto a dança clássica se caracteriza por uma narrativa de virtuosismo, com movimentos que enfatizam a elevação do corpo e a ilusão de flutuar no palco, criando um distanciamento da realidade, a dança moderna propõe uma abordagem mais terrena e conectada ao mundo real.

Os pioneiros da dança moderna rejeitam as sapatilhas e o formalismo rígido, explorando uma relação mais íntima com o chão e com a gravidade. Os movimentos tornam-se enraizados, refletindo uma força interna que surge dos próprios bailarinos, ao invés de uma busca por perfeição estética ou leveza. Essa nova abordagem valoriza a forma e o movimento como extensões da expressão individual, permitindo que a dança se torne um meio de comunicação dos sentimentos, ideias e experiências humanas.

A dança moderna começou como uma expressão clara e distinta ao ballet clássico. Enquanto o ballet procurava libertar o bailarino da gravidade e de suas expressões pessoais, a dança moderna puxava o bailarino de volta para o solo para expressar as turbulências psicológicas e problemas da época (Horosko, 2002, Preface x)

A técnica de Martha Graham foi desenvolvida ao longo da primeira metade do século XX, nos anos 1920, quando ela se muda para Nova York. Em 1926, ela abriu sua própria escola e estúdio, onde começou a experimentar movimentos que refletiam uma gama mais ampla de emoções e experiências humanas.

Caracterizada por movimentos expressivos e emocionais intensos, inspirada por um amplo leque de influências, desde a mitologia, arte nativa norte-americana, psicologia e filosofia, Graham buscou uma forma de dança que pudesse expressar emoções profundas. Na sua técnica, Martha utiliza o centro do corpo, a pélvis, como

origem, ela acreditava que as emoções, os sentimentos e os movimentos são primeiramente visíveis nesta região. Sendo assim, o principal fundamento da sua técnica é nos movimentos de contração e *release*², esses movimentos foram desenvolvidos em seus estudos de como a dor e o sofrimento se manifestam no corpo, reverberando do centro para as extremidades, que traz o simbolismo da respiração e das emoções internas dos bailarinos.



Figura 2: Foto da aula de repertório avançado de Graham, *The Rite of Spring*³, 2022. Movimento de *high contraction*⁴

Durante as décadas de 1930 e 1940, Martha consolidou sua técnica e formou a Martha Graham Dance Company, que se tornou uma das companhias de dança moderna mais respeitadas do mundo. Sua coreografia *Lamentation*, carrega muito do que busco em minha pesquisa, o trazer do sentimento real para seu trabalho, essa obra é um exemplo importante de como o corpo pode ser um veículo da expressão emocional.

² A Martha Graham School guarda todos os direitos da técnica de Martha Graham, logo, nenhuma tradução foi feita, grande parte dos nomes da técnica são falados em inglês, mas as traduções de algumas palavras que usamos nas aulas no Brasil e outros países que não tem o inglês como primeira língua são feitas pelos próprios bailarinos e professores. “Release” é uma das palavras da técnica que não tem uma tradução.

³ A Sagração da Primavera, obra de Nijinsky que foi reencenada também pela Martha Graham Dance Company.

⁴ Movimento de contração em que se levanta o rosto.

*Lamentation*⁵ é uma obra que carrega luto e vulnerabilidade, a figura desta dança não é humana nem animal, nem masculina nem feminina: é a própria dor. Para Martha, dançar essa coreografia exige uma aproximação do bailarino com um estado de vulnerabilidade, tocando suas próprias experiências e emoções.

*Lamentation*⁶ estreou na cidade de Nova York em 8 de Janeiro de 1930, no Maxine Elliot's Theatre, com música do compositor húngaro Zoltán Kodály. A dança é executada quase inteiramente na posição sentada, com a dançarina envolta em um tubo de tecido roxo. As diagonais e tensões formadas pelo corpo da bailarina lutando dentro do tecido criam uma escultura em movimento, um retrato que apresenta a própria essência do luto.

Martha conta em uma entrevista que, em sua estreia uma mulher que estava na plateia veio até ela e contou que havia visto seu próprio filho morrer em um acidente recente, e desde então ela não conseguia chorar com a perda, mas após assistir à obra de Martha ela finalmente conseguiu chorar. Nas palavras da própria, Graham diz, “ela me disse que pela primeira vez ela percebeu, que o luto é universal e honrável, e ela poderia ceder a ele. Para mim isso foi um presente, e uma ótima lição” (Graham, 1984)⁷.

Assim, *Lamentation* não apenas ilustra a maestria artística de Graham, mas também serve como inspiração para artistas de todas as áreas cênicas, que buscam trazer sentimentos ao palco.

A técnica de Martha Graham continua a ser ensinada e praticada globalmente, sendo um pilar fundamental na formação de dançarinos modernos. Sua abordagem expressiva revolucionou a dança, criando um legado que ainda influencia coreógrafos e bailarinos contemporâneos. Graham acreditava que a dança era uma forma de comunicação que podia revelar as emoções mais profundas do ser humano, e sua técnica permanece como um poderoso meio para explorar e expressar tais emoções. Seu trabalho não apenas redefiniu a dança moderna, mas também estabeleceu novos padrões para a expressão artística e emocional através do movimento.

⁵ Lamentação.

⁶ Sherwood, M. (2018, setembro 6). *Lamentation (1930)*. Martha Graham Dance Company. <https://marthagraham.org/portfolio-items/lamentation-1930/>

⁷ Tive contato com esse material em uma imersão na técnica que fiz em São Paulo com antigos membros da companhia, Daniela Stasi e Kenneth Topping. O vídeo dessa entrevista é de domínio da Martha Graham School, por isso não posso disponibilizá-lo

3. O MOVIMENTO

Acredito nas palavras de Klauss quando ele escreve:

O trabalho corporal tem uma dimensão terapêutica na mesma medida em que toma o corpo como referência direta de nossa existência mais profunda. [...] A dança – como toda arte – tem elementos internos, subjetivos, pessoais. (Vianna, 1990, p.70).

Não podemos ignorar o que somos, sentimos e acreditamos enquanto fazemos nossas artes, sempre haverá um registro pessoal. Se nos afastarmos e virmos nossas obras de fora, aprenderíamos muito sobre o que sentimos e queremos transmitir para o mundo. “[...] um artista é, antes de tudo, um indivíduo” (Vianna, 1990, p.63)



Figura 3: Klauss Vianna

Segundo Klauss Vianna em seu livro *A Dança* (1990) a arte deve ser entendida e vivida como um caminho de autoconhecimento. Um movimento não é apenas um movimento, uma contração na técnica de Graham não é apenas um início de movimento da pélvis que reverbera pela coluna até a cabeça, essa irradiação do movimento carrega muito mais. Temos a respiração para começar o movimento e sustentá-lo, soltando o ar conforme a pélvis inicia a movimentação, logo em seguida o ventre, como um soco no estômago, forte, seu corpo reage a isso, depois os pulmões, a dor te faz liberar todo o ar da sua caixa torácica, se curvando na direção que a pélvis mandou, e por fim o pescoço e a cabeça, que se curvam diante dessa dor, não resistindo ao movimento.

Martha em uma entrevista na primeira apresentação da sua releitura de *The Rite of Spring* (A Sagração da Primavera), diz que tenta ao máximo controlar os movimentos de seus bailarinos, mas que nunca consegue isso por inteiro, porque como a mesma diz “a mudança está lá, eles não podem sentir o que eu sinto, me sinto um pouco possessiva” (Graham, 1984)

Disso entendemos que os movimentos e suas interpretações são muito individuais. Nem sempre, mover-se na arte é apenas se mover, os movimentos surgem a partir das emoções e interpretações de cada indivíduo, buscando suas verdades em seu próprio corpo. Pode-se pedir a um bailarino que expresse dor, dando as ideias de movimento, expressões faciais e corporais, direcionando-o o máximo possível, nos mínimos detalhes, mas sempre vai existir um registro do próprio indivíduo no movimento, e é isso que o faz único em sua arte.

Ao contrário da maioria dos professores de balé clássico, quando temos os primeiros contatos com a técnica de Martha Graham os professores não nos pedem para fazer posturas que nossos corpos não estão acostumados e dizem que com o tempo vamos nos adaptar a isso. Eles nos dizem que toda aula é uma construção, assim como levantar um prédio, não se faz uma obra inteira em um dia, logo não aprendemos uma técnica inteira e nos aperfeiçoamos nela em uma única aula.

Não precisamos ter o físico como os bailarinos da companhia e executar os movimentos tão perfeitamente como eles, toda aula é um tijolo novo. Primeiro conhecemos e aprendemos a respeito do nosso próprio corpo, entendendo como os movimentos se dão em nós mesmos, para depois trazermos o que a técnica pede na expressão.

A dança clássica, como já mencionada, exige dos bailarinos uma expressividade de virtuosismo em suas obras, assim, eles enfrentam o desafio de preservar sua autenticidade artística diante das exigências técnicas. A dança moderna não tenta apagar o indivíduo, ela pede para que ele traga o que carrega consigo para as aulas e o palco. “A dança moderna propõe, em primeiro lugar, o conhecimento de si e o autodomínio. Minha proposta é essa: por meio do conhecimento e do autodomínio chego a forma, à minha forma – e não o contrário” (Vianna, 1990)

É isso que me intriga para essa pesquisa, a dança como um caminho para o autoconhecimento, e como esses campos da arte podem mostrar que os seus sentimentos e ideias, por mais que direcionados, sempre estarão presentes na sua arte.

Nessa expressividade pessoal, podemos incluir o que chamamos de “presença” no teatro. Não se trata apenas de habilidade ou carisma, mas de uma energia que conecta o intérprete à plateia, ao espaço e ao momento presente. É o estado em que o ator está completamente disponível, vivo, irradiando consciência em cada gesto, palavra ou até mesmo no silêncio.

Com frequência chamamos esta força do ator de “presença”. Mas não se trata de algo que *está*, que se encontra aí, à nossa frente. É contínua mutação, crescimento que acontece diante de nossos olhos. É um corpo-em-vida. O fluxo de energias que caracteriza nosso comportamento cotidiano foi re-direcionado (Barba, 2012, p.54)

Darwin em seu livro *A expressão das emoções dos homens e dos animais* nos traz uma pesquisa notável sobre “O homem e os animais superiores [...] [também] têm instintos em comum.” (1872). Nessa obra o biólogo nos mostra que as emoções dos mamíferos baseiam-se essencialmente na biologia, sendo nossa fonte principal para iniciar ações. O psiquiatra Bessel Van der Kolk, baseado nesse estudo complementa dizendo que:

As emoções (do latim *emovere*, mover, perturbar os sentimentos) dão forma e direção a tudo que fazemos, e a principal expressão delas se manifesta por meio dos músculos do rosto e do corpo – são esses movimentos que comunicam aos demais nosso estado mental e nossas intenções. (Kolk, 2014, p109)

Somos frutos de nossos sentimentos, nosso jeito de mover traduz o que sentimos e queremos expressar, por mais que tentemos esconder, sempre teremos algum registro presente na movimentação. “[...] quando levanto meu braço fora de hora não é porque estou errado na contagem: é minha emoção que está mal colocada, é minha intenção que está travada” (Vianna, 1990, p.63)

Darwin também fala sobre como não só a mente, mas também o ventre e o coração são envolvidos em emoções intensas. Coração, ventre e cérebro se comunicam através do nervo pneumogástrico, nervo responsável por controlar as funções corporais, envolvido na expressão e administração das emoções. “[...] se o cérebro é fortemente excitado, afeta intensamente o estado das vísceras; por conseguinte, em condições de

excitação, haverá muita ação e reação mútua entre aqueles e estas, os mais importantes órgãos do corpo” (Darwin, 1872).

Eugenio Barba, em seus estudos na área da Antropologia Teatral, explora o conceito dos comportamentos cotidiano e extracotidiano, destacando os detalhes que os diferenciam e os tornam reconhecíveis em contextos distintos.

O comportamento cotidiano, marcado por ações habituais e rotineiras, reflete a naturalidade dos gestos incorporados no dia a dia, aquilo que somos condicionados e aprendemos ao longo da vida. Por outro lado, o comportamento extracotidiano, típico de práticas artísticas e performativas, mais conhecido como a ‘energia’ ou o ‘estado de presença’, demanda uma elaboração consciente e uma ruptura com as dinâmicas usuais.

Apesar dessas distinções, Barba enfatiza que esses dois comportamentos não são totalmente desiguais, uma vez que compartilham elementos em comum e dialogam entre si, evidenciando uma relação verdadeira e complementar no âmbito das ações humanas.

Estudar a energia do ator, portanto, significa examinar os princípios pelos quais ele pode modelar e educar sua potência muscular e nervosa de acordo com situações não-cotidianas (Barba, 2012)



Figura 4: Eugenio Barba

Por mais que busquemos suprimir as sensações viscerais elas desempenham um papel essencial para a expressividade no palco, isso é o que nos possibilita reconhecer nos movimentos aquilo que reflete nossa essência e nossas vivências cotidianas. Cada gesto e intenção que colocamos no movimento está ligado a fragmentos de nós, nossos sentimentos, nossas experiências e o que vivemos que nos moldaram ao longo do tempo.

O que carregamos conosco, nossas angústias, alegrias, memórias e entre tantos outros sentimentos e emoções, permeia a arte que produzimos, transformando-a em uma extensão de quem somos. Não há como dissociar o artista da pessoa que o habita, pois cada ato criativo carrega consigo parte de quem o realiza. Fugir de nós mesmos é impossível, assim como é inevitável que nossa arte, em algum âmbito, seja um reflexo sincero e íntimo da nossa humanidade.

O corpo, enquanto instrumento da arte, é também um espelho da nossa condição humana, carregando em cada movimento marcas do que somos, do que fomos e do que aspiramos ser.

Assim, nossa criação artística nunca é um ato puramente técnico, totalmente desconectado da nossa realidade interior; pelo contrário, ela é enraizada em nossas emoções, nossos dilemas e nossas perspectivas sobre o mundo. Tudo o que habita em nós, nossas alegrias, angústias, memórias e sonhos, inevitavelmente permeiam a arte que produzimos.

Para o bailarino, este seu livro ensina a dança, a mais antiga de todas as formas de arte, é uma opção total de vida. Ensina que antes de exprimir na matéria a sua experiência existencial, o homem a traduz com a ajuda do próprio corpo. Alegria, dor, amor, terror, nascimento, morte, tudo, para o verdadeiro bailarino, é motivo e ocasião para dançar. [...] Dançando, o homem transcende a fragmentação, esse espelho partido cujos pedaços representam as partes dispersas do todo. Enquanto dança, ele percebe novamente que é uno com seu próprio. (Vianna, 1990, p. 19, p.20)

No palco, buscamos amplificar e projetar nossas ações, reações e comportamentos, tornando-os maiores e mais expressivos do que seriam no cotidiano. Essa abordagem é essencial porque, no contexto do palco, os gestos e emoções precisam alcançar toda a plateia, independentemente da distância física ou da subjetividade individual de cada espectador.

Assim, a ‘presença’ cênica se torna uma ferramenta poderosa para intensificar a comunicação e transmitir com clareza as camadas emocionais e narrativas da história que estamos contando.

Barba, em sua obra, apresenta uma comparação que contribui para o aprofundamento na compreensão desses comportamentos. Essa analogia, serve como uma ferramenta didática para ilustrar as nuances que distinguem e, ao mesmo tempo, conectam o comportamento cotidiano e extracotidiano.

Venília e Salácia eram duas deusas romanas, deusas das ondas, uma das ondas que chegam até a costa e outra deusa das ondas que retornam ao mar. E muito se questionava a necessidade de duas deusas, já que em uma compreensão mais básica a água que chega até a costa seria a mesma que retorna ao mar, mas Barba escreve uma observação interessante a respeito desses movimentos.

A substância e a força podem ser as mesmas, mas a direção e qualidade da energia são diferentes, opostas. A mesma variação de energia da onda, a mesma dança das deusas, pode ser descoberta no substrato pré-expressivo dos ‘atores’, na mistura de perfis de sua energia de margem dupla. (Barba, 2012, p.79)

Ao estabelecer paralelos entre eles, Barba busca não apenas explicar suas diferenças, mas também explorar as inter-relações e as zonas de transição que os aproximam e afastam em determinados contextos, destacando a naturalidade e a repetição dos gestos cotidianos em contraste com a intencionalidade e o refinamento das ações extracotidianas, que surgem em contextos performativos.

A escrita também revela as conexões sutis que ligam esses comportamentos, demonstrando como atitudes do cotidiano podem ser ressignificadas no extracotidiano e vice-versa.

Ele ainda evidencia que a técnica extracotidiana possui um caráter dinâmico, podendo se aproximar ou se distanciar do comportamento cotidiano em função de variáveis culturais e sociais. Ele aponta que práticas consideradas extracotidianas em uma região do mundo podem ter uma relação mais estreita com os gestos e posturas cotidianas, enquanto em outras podem representar uma ruptura mais acentuada, resultando em uma maior estranheza ou contraste para o observador.

Muitas vezes no Ocidente, não é óbvia ou consciente a distância que separa as técnicas cotidianas do corpo das técnicas extracotidianas que caracterizam o comportamento do homem no teatro. Na Índia é o contrário, essa diferença é evidente. (Barba, 2012, p.16)

Esse fenômeno demonstra que a percepção e a execução do comportamento extracotidiano não são universais, mas influenciadas pelos contextos históricos, culturais e simbólicos de cada sociedade, evidenciando a diversidade das expressões humanas e como elas se moldam de acordo com o ambiente em que estão inseridas.

5. LAMENTATION



Figura 5: Martha Graham em *Lamentation*, foto por Barbara Morgan, 1935.

Lamentation é uma obra de sete minutos, na qual Martha Graham expressa, por meio do movimento, a dor do luto. Mais do que uma representação universal, sua interpretação carrega um registro pessoal, refletindo como cada artista manifesta suas emoções e vivências por meio da arte. A expressividade individual se torna o cerne da coreografia, mostrando que o sofrimento, apesar de coletivo, é vivido de forma única por cada corpo.

Ao longo da performance, Martha passa grande parte do tempo com o olhar baixo, sugerindo introspecção e recolhimento. Em momentos específicos, ergue o rosto ao executar um *high contraction*, intensificando a carga emocional da obra. As contrações simbolizam o ato de se encolher dentro da própria dor, enquanto o *release*

representa a tentativa de se desprender desse sentimento. Esse jogo entre tensão e alívio constrói um ritmo que dá forma à experiência do luto.

A escolha de figurino colabora para isso, para Graham, o tecido de *Lamentation* não é apenas um figurino, mas uma extensão simbólica da dor e do sofrimento humano. Ele envolve o corpo como se fosse uma segunda pele, ao mesmo tempo limitando e desenhando as bordas do movimento.

A coreografia transforma essa restrição em potência expressiva: ao testar os limites do próprio corpo dentro desse tecido, a intérprete explora os perímetros da dor, como se investigasse até onde o sofrimento pode ser contido ou expresso. O tecido, portanto, torna-se metáfora da tragédia que obceca e aprisiona, mas que também dá forma à sua luta interna.

Uso um longo tubo de tecido para indicar a tragédia que obceca o corpo, a capacidade de se esticar dentro da própria pele, de testemunhar e testar os perímetros e as fronteiras da dor, que é nobre e universal. (Graham, 1992. p.86)

A coreografia segue um ciclo, um movimento é repetido por um tempo, como se representasse uma fase emocional, e então é substituído por outro, recriando a sensação de um processo em transformação. Esse padrão reforça a ideia de que a dor não é estática, mas se refaz e se ressignifica ao longo do tempo.

Na releitura da obra, *Lamentation Variations*, a coreografia se expande para um grupo de bailarinos que, alguns deles percorrem o palco, criando uma atmosfera de constante movimento e transição. Em momentos específicos, cada um deles realiza sua própria movimentação, como se emergissem de um coletivo para expressar individualmente a dor característica da obra.

No centro do palco, um trio se destaca, compondo a cena de maneira conjunta. A proximidade entre os três reforça a ideia de conexão e compartilhamento do luto, mostrando que, embora a dor seja vivida de forma singular, ela também pode ser dividida e refletida nos corpos ao redor. Esse diálogo entre corpos mantém a essência do solo original, mas amplia a percepção do luto como uma experiência coletiva, onde a dor se reflete e se transforma em diferentes configurações.



Figura 6: Martha Graham Dance Company em *Lamentation Variations*, foto por Andrea Mohin/ The New York Times, 2015.

A primeira vez que assisti *Lamentation*, ainda não tinha um pensamento crítico em dança muito formado, e me perguntei constantemente a escolha do figurino. Por que aquele tecido roxo envolvia o corpo da bailarina, em vez de um figurino mais “convencional”? convencional digo aquilo que eu acreditava ser um figurino que não fosse clássico.

Foi só ao ingressar na faculdade que compreendi a dramaturgia por trás daquele tecido. Cada elemento que circula no trabalho de Martha Graham é pensado, nada está ali por acaso. As expressões, a relação entre corpo e espaço me agradavam, mas o olhar sempre baixo e introspectivo, passou a me impressionar mais.

Tudo isso compõe um universo de significados. Os movimentos oscilam entre sustentar essa introspecção e tentar escapar dela, como se a própria dança lutasse entre o recolhimento e o desejo de libertação desse luto.

Recentemente, conheci *Lamentation Variations*⁸ e percebi como essa obra, antes tão marcada pelo solo, ganha novas dimensões quando interpretada coletivamente.

⁸ Variações de Lamentação

O que poderia parecer um risco, transferir para um grupo algo tão íntimo, revela-se na verdade uma ampliação da potência do trabalho de Martha. A essência do trabalho não se dilui, pelo contrário, se expande.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de toda essa reflexão, podemos entender que a dança moderna não se inicia apenas com o movimento visível do corpo, mas, antes disso, com a conscientização dos processos internos que o impulsionam. Antes de ocupar o espaço cênico, é necessário que o bailarino compreenda sua própria corporeidade, reconhecendo sensações, impulsos e dinâmicas internas que guiam sua movimentação.

Klauss em suas aulas, não ensina apenas técnicas de dança, mas também propõe reflexões sobre a expressividade nos trabalhos e sua importância tanto para o bailarino quanto para a cena. Ele enfatiza que a dança não se limita à execução precisa dos movimentos; ela exige a presença do artista em cena.

Esse conhecimento envolve não apenas a técnica, mas também a percepção do próprio corpo em relação ao tempo, ao espaço e às emoções. É a partir dessa conexão interna que a dança ganha autenticidade, transformando-se em uma expressão pessoal e não apenas em uma execução mecânica de passos.

Martha Graham, ao criar sua obra *Lamentation*, tinha como principal objetivo transmitir a essência da dor, não apenas como um conceito abstrato, mas como uma experiência visceral e tangível. Esse sentimento, independentemente de estar constantemente presente em sua vivência pessoal durante o processo criativo, foi primorosamente entendido, trabalhado e projetado no palco.

O domínio dos processos internos possibilita ao bailarino uma melhor compreensão de si mesmo, permitindo que explore sua expressividade de maneira consciente e intencional. Ao reconhecer e acessar suas emoções, memórias e impulsos corporais, ele transforma sua vivência em material artístico, enriquecendo sua performance. Dessa forma, a expressividade deixa de ser apenas um efeito externo e passa a emergir organicamente, tornando-se uma extensão genuína de sua arte e de sua identidade criativa. “A dança começa no conhecimento dos processos internos” (Vianna, 1990)

Diante de nossos olhos, desdobram-se não apenas os movimentos, mas também os sentimentos e as escolhas de cada artista. A arte, em sua essência, tem o poder de revelar visões que, no cotidiano, muitas vezes permanecem encobertas pelo

automatismo da vida. No palco, no corpo, na voz, na criação, aquilo que nos atravessa se manifesta de forma única, tornando-se um reflexo de quem somos.

Cada gesto, cada decisão artística carrega marcas individuais, registros de vivências, percepções e subjetividades do artista ali presente. Por mais que compartilhemos técnicas e referências, nunca haverá duas expressões idênticas, pois a arte nasce da fusão entre o aprendizado e a identidade de cada um. É justamente essa presença pessoal que nos diferencia, tornando nosso fazer artístico singular.

6. REFERÊNCIAS

REICH, Willhem. *Character Analysis*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1933.

GRAHAM, Martha. *Blood Memory: An Autobiography*. New York: Doubleday, 1991.

DE MILLE, Agnes. *Martha: The Life and Work of Martha Graham*. Random House 1991.

HOROSKO, Marian. *Martha Graham: The Evolution of Her Dance Theory and Training*. University Press of Florida 2002.

SHERWOOD, M. *Lamentation* (1930). Disponível em: <https://marthagraham.org/portfolio-items/lamentation-1930/>.

VIANNA, Klauss. *A Dança*. 8. ed. [S. l.]: Summus Editorial, 2005. 160 p. ISBN 978-8532308436.

VAN DER KOLK, Bessel. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014.

LEVY, Fran J. *Dance/Movement Therapy: A Healing Art*. Reston: National Dance Association, 1988.

KESTENBERG, Janet. *The Meaning of Movement: Developmental and Clinical Perspectives of the Kestenberg Movement Profile*. New York: Routledge, 1999.

DARWIN, Charles R. *A expressão das emoções no homem e nos animais*. [1872]. Tradução de Leon de Souza Lobo Garcia. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

BARBA, Eugenio. N. S. *A Arte Secreta do Ator*. [s.l.] É Realizações, 2012.