

FELDENKRAIS E *TUNING SCORES*: UMA ARTICULAÇÃO METODOLÓGICA

Fernanda Ströher Barbosa (Universidade Federal de Santa Maria – UFSM)¹
Gisela Reis Biancalana (Universidade Federal de Santa Maria – UFSM)²

RESUMO

Este trabalho propõe discutir a metodologia de uma pesquisa artística que questionou a visão e o movimento durante a pandemia do covid-19 e resultou na produção de um videoperformance. O objetivo foi propor procedimentos que articularam uma prática pessoal a partir de duas técnicas de educação somática e dança respectivamente, o Feldenkrais e o *Tuning Scores*. Na técnica Feldenkrais, a pesquisadora experimentou investigações da visão que se desenvolveram em três aspectos: diferenciação, integração e função. No *Tuning Scores*, por sua vez, as práticas costumam circular por três vias, o corpo, o pensamento e o pensamento de outro corpo. O resultado foi um videoperformance intitulado **Para que os olhos se demorem**. A partir desta articulação metodológica, foi construído o cruzamento teórico entre as ideias de atenção, presentes no método Feldenkrais; atenciografia, presente no *Tuning Scores*; e a relação entre visão e imaginação, presente em ambas as técnicas.

PALAVRAS-CHAVE: Visão. Movimento. Feldenkrais. Tuning scores.

ABSTRACT

This paper proposes to discuss the methodology of an artistic research that questioned vision and movement during the covid-19 pandemic and resulted in the production of a video performance. The objective was to propose procedures that articulated a personal practice from two techniques of somatic education and dance, respectively, Feldenkrais and Tuning Scores. In the Feldenkrais technique, the researcher experimented with investigations of vision that developed into three aspects: differentiation, integration and function. In the Tuning Scores, on the other hand, practices usually circulate in three ways, the body, the thought and the thought of another body. The result was a video performance entitled **Para que os olhos se demorem**. From this methodological articulation, a theoretical crossing was built between the ideas of attention, present in the Feldenkrais method; atenciography, present in the Tuning Scores; and the relationship between vision and imagination, present in both techniques.

KEYWORDS: Vision. Movement. Feldenkrais. Tuning scores.

¹Doutoranda em Ciências Sociais na UFSM, com orientação da prof^a Dr^a Ceres Karam Brum. Graduada em Comunicação Social e Dança Bacharelado pela UFSM. Artista-pesquisadora no Grupo Performances: arte e cultura/CNPQ e no LAPARC - Laboratório Performance, Arte e Cultura. Contato pelo e-mail: fernandastb@hotmail.com

²Professora Associada na UFSM, Artes Cênicas (1995-2014) e professora do Curso de Dança (2014-). Membro permanente no PPGART com pesquisas transversais em performance. Pesquisadora em Artes Performativas de cunho sociocultural e político. Mestre (2001) e Doutora (2010) em Artes/UNICAMP. Pós doutorado na De Montfort University, UK. É líder do grupo Performances: arte e cultura/CNPQ e coordena o LAPARC. Contato pelo e-mail: giselabiancalana@gmail.com

O eixo central deste artigo é a reflexão sobre metodologias corporais e artísticas que engendram modos de atenção e experiências inventivas de si, durante o desafiador contexto de isolamento social em função da pandemia do Covid-19. Para vislumbrar tal quadro, parte-se de uma pesquisa junto ao LAPARC (Laboratório Performance, Arte e Cultura) vinculado ao Curso de Dança Bacharelado da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), realizada no segundo semestre de 2020. A problemática explorada foi: como a visão organiza o movimento durante a quarentena? Em função da proliferação de encontros à distância, online, a atividade de investigação da visão articulou duas metodologias: a prática somática de Técnica Feldenkrais e a prática de dança do *Tuning Scores*.

A experiência em questão culminou com a criação do videoperformance **Para que os olhos se demorem**. A rotina investigativa se constituiu com práticas diárias, de segunda a sexta-feira, durante cerca de 1 hora e meia, de setembro de 2020 a janeiro de 2021. A continuidade e sistematização da pesquisa foi documentada por meio de escrita em diário, fotos e vídeos que, mais tarde, vieram a constituir a poética do videoperformance acima comentado. As argumentações dos criadores das duas técnicas, a saber, Moshe Feldenkrais e Lisa Nelson, a respeito das relações entre visão, atenção, imaginação e movimento são cercados como aporte teórico.

A técnica de educação somática Feldenkrais foi criada por Moshe Feldenkrais, físico, engenheiro e professor de judô. Por ocasião de uma lesão no joelho, ele passou a pesquisar seu próprio movimento e, quando os resultados se tornaram visíveis, a pedido de seus amigos, ele começou a ensinar o que estava fazendo. A técnica foi organizada em duas dinâmicas: as práticas coletivas, chamadas ATM (Awareness Through Movement, em português Consciência ou Atenção pelo Movimento), em que o educador usa a fala para direcionar a exploração; e as práticas individuais, chamadas IF (Integração Funcional) na qual o educador trabalha por meio do toque com o aprendiz.

Em 25 de maio de 2020, através de uma prática conduzida por Mariana Huck, tive minha primeira investigação com a visão. Nela, cobrimos os olhos com um tecido e exploramos movimentos em linha, na horizontal, da direita para a esquerda. Também trabalhamos na relação com a memória da imagem do cômodo que estávamos. Exploramos mover os olhos a partir da imaginação de diferentes objetos que se aproximavam e afastam de nós, realizando diferentes trajetórias no cômodo imaginado e lembrado. No final da prática, a percepção da integração entre coluna e cabeça e a

percepção do ambiente que surgiram dali foram únicas. Assim, a influência da visão no movimento e sua investigação através da técnica se tornaram tema desta pesquisa.

Alguns dias depois, outra prática, com a educadora norte-americana Tiffany Sankary, que também se estruturava a partir da visão e se chamava Desfazendo o padrão de Ansiedade. Esta investigação traz a imagem de uma grande bola caindo do teto em nossa direção. A partir dessa imagem, a lição estimulou que observássemos como todo o nosso corpo responde através de um padrão de autoproteção, e propôs possibilidades de mobilizar e reorganizar estas relações habituais de reflexo.

A questão dos padrões é um dos campos de atenção compartilhados entre Educação Somática e outras abordagens contemplativas. Durante nosso complexo e constante processo de aprendizagem em um território vivido, atravessado pelos espectros cultural, social e político, a inteligência que nosso corpo desenvolve, testa e fixa padrões de movimento como respostas às interações cotidianas. Deste modo, ocorre um certo alívio da energia de atenção ao ambiente. Estes tendem a se tornar inconscientes e respondem a necessidade de adaptação, de conformação a determinadas situações.

Porém, ao sermos expostos a outros contextos e ambientes, ao nos depararmos com o desconhecido, nosso corpo tende a mobilizar as mesmas respostas aprendidas e habituais. Estes padrões nem sempre estão em confluência com o vocabulário necessário em outras conjunturas. Por isso, não só a Educação Somática destaca o papel da identificação e inibição dos hábitos para a aprendizagem e o estar vivo. Ela, também, ao ser mobilizada no campo de criação da arte contemporânea, sobressai a qualidade muito específica de presença e movimento que nasce a partir do refinamento da auto-observação. Por isso, Feldenkrais (1988, p. 28) coloca que a maturação da aprendizagem nos possibilita aprender diversos modos de fazer o que já sabemos. Quando aprendemos novos modos de fazer, nos deparamos com o exercício da escolha e com a questão das habilidades humanas.

Em julho de 2020, durante o módulo 0 da formação na técnica Feldenkrais, com Mariana Huck e Germana Lucena, aprendemos sobre as características do método: tempo, relação e escuta. No aspecto tempo, cultiva-se as diferentes possibilidades de duração, ritmo e velocidade que estabelecem um campo de atenção ao corpo vivo e suas pequenas danças. Observa-se como a organização do corpo se altera no decorrer da exploração, como cada membro responde com disposições e habilidades temporais diversas, quais os efeitos de realizar a ação alterando a ordem das respostas e,

finalmente, como cada corpo responde diferente com ritmos diversos. Uma diferenciação do aspecto do tempo, por exemplo, é da distinção entre um movimento rápido e um movimento com pressa. Nos diz Feldenkrais:

A pessoa apressada é aquela que pensa ser muito vagarosa. Se essa pessoa não se julgasse vagarosa, então não precisaria ter pressa. Uma pessoa apressada, internamente, com certeza acredita e pensa: 'sou muito lenta, sou uma droga'. Verificaremos que existe um distúrbio que permeia todo o ser e sua existência. (1988, p. 189).

No aspecto da relação (tanto consigo mesma, com o ambiente ou com outras pessoas), o método ocupa-se com as maneiras pelas quais diferentes pontos da pessoa e do ambiente reverberam, se combinam e estabelecem orientações e parâmetros para uma ação. Para observar esta orientação, entra em jogo o aspecto da escuta. Nela cultiva-se o reconhecimento das qualidades de atenção e aprendizagem que se manifestam no movimento sem precisar alterá-lo. Uma vez envolvido no processo de estar vivo, o movimento que é possível, é considerado válido, bom o suficiente e capaz de falar sobre as trajetória e vivências. Neste sentido, o método se preocupa menos em intervir no movimento e no ambiente e mais em oferecer diferentes oportunidades de interação.

Ainda em torno da formação do módulo 0 na técnica, aprendemos também alguns princípios que estruturaram as práticas de investigação com a visão. São eles: diferenciação, integração e função. A diferenciação, como primeira dos três princípios, se dá no reconhecimento e distinção de cada parte do corpo entre as demais. Deste modo, uma parte da prática diária consiste em esmiuçar o movimento dos músculos dos olhos: os músculos extraoculares ou extrínsecos (aqueles que ficam fora do globo e mobilizam o olho dentro da órbita - o reto superior, o reto inferior, o reto medial, o reto lateral, o oblíquo superior e o oblíquo inferior, além do levantador da pálpebra superior), cujos movimentos são: para a direita, para a esquerda, para cima e para baixo, diagonais e círculos. Temos ainda os músculos intraoculares ou intrínsecos (que ficam no interior do globo ocular e são responsáveis por movimentos de contração e expansão), cujos movimentos investigados são: focar no horizonte distante, focar em uma distância média, focar em distância próxima. Também se estimula imaginar objetos com tamanhos, cores, texturas e pesos diversos, percorrendo diferentes distâncias.

O segundo princípio é o da integração em que se convida a observação de como uma parte do corpo se relaciona com a sua totalidade. Ao trabalhar com a visão, investigamos a relação do movimento dos olhos com o movimento dos músculos da

face, mandíbula, cabeça, pescoço, tronco, quadril, coluna e pés. Mesmo quando o foco da lição não é necessariamente mover estas estruturas do corpo, permanecemos atentas ao seu campo de sensações e engajamento.

O terceiro princípio na organização das práticas de Feldenkrais é a noção de função. Neste sentido, diferencia-se a indicação de mover os olhos da proposta de olhar. Todos estes princípios (diferenciação, integração e função) e aspectos (tempo, relação e escuta) funcionam de maneira contínua e só se distinguem por finalidades pedagógicas. Por exemplo, quando a lição nos propõe que imaginemos olhar um objeto que se move para a nossa direita, mas permaneçamos com as pálpebras fechadas, nós vamos nos relacionando com os automatismos que se manifestam com a mera intenção de olhar: a resposta imediata das pálpebras ao se abrir para entrar em relação. Assim, vamos aprendendo a diferenciar respostas da função de olhar e os músculos envolvidos no mover dos olhos.

Conforme esclareceu Germana Lucena durante a formação, Moshe Feldenkrais afirmava que a pessoa é uma relação entre três circunstâncias: estrutura, ambiente e sistema nervoso. A função é o que liga estes três elementos. Ela pode ser pensada, então, como a articulação entre os aspectos relacionais das estruturas do corpo, modulando de diferentes formas a ação no tempo e no espaço, alternando entre diferentes condições para que nos tornemos conscientes de algumas informações e processos, enquanto realizamos a ação. Por isso, somos convidadas a observar quantas horas do nosso dia utilizamos aquela função e o quão ela é exigida em nossos contextos e rotinas. Também somos incitados a observar o aparecimento de desconfortos, restrições de movimento e o aparecimento de dores durante o uso da função no decorrer do dia-a-dia.

Ao realizar os movimentos durante a prática com a visão, busca-se fazê-los com o menor esforço possível, primeiro de forma lenta, depois explorando outras combinações de velocidades. Não há uma quantidade de vezes determinada para fazer o movimento, é o praticante quem percebe quantas vezes e por quanto tempo os movimentos lhe são confortáveis, agradáveis e interessantes. A cada realização do movimento, atualizamos a pergunta: como este movimento acontece no meu corpo? Quais são os limites? Que partes do corpo se engajam, se envolvem neste mover? Que partes do corpo são percebidas como mais vivas neste mover?

Entre cada uma das direções de movimento, fazemos as chamadas pausas tônicas, quando descansamos completamente o corpo. Isto por que Feldenkrais enfatiza

o descanso e a inibição como partes fundamentais do processo de aprendizagem. Ele diz:

Toda ação de um ser vivo é realizada por contração ou relaxamento muscular. O controle voluntário dos músculos nos seres humanos é alcançado através da experiência, longa e trabalhosa. No feto, qualquer excitação propaga-se indiscriminadamente por toda a musculatura. Na vida adulta, existe uma propagação de contração semelhante, porém menos pronunciada, quando tentamos executar uma nova ação. Assim, quando tentamos andar de patins ou de bicicleta, datilografar, nadar ou aprender qualquer nova habilidade, descobrimos que nossos músculos executam não apenas os movimentos necessários ao ato pretendido, mas também outros movimentos, desnecessários e com frequência contrários à ação desejada. Aprender a inibir contrações indesejáveis dos músculos que funcionam independente de nossa vontade, ou a despeito dela, é a principal tarefa para coordenar a ação. (FELDENKRAIS, 1994, p. 93).

A inibição encontra-se em relação com a gentileza, que é uma tônica presente em toda a prática da técnica Feldenkrais. Sobretudo com a delicadeza das estruturas envolvidas na visão, deve-se colocar como questão central da exploração a amabilidade e o respeito consigo mesmo, especialmente em tempos de sobrecarga da visão por conta do excesso de telas. Quando a exploração se torna difícil e custosa demais, tendemos a perder o interesse, o que, para Feldenkrais, é o grande termômetro da aprendizagem. Muito mais do que uma prática sobre o corpo, Feldenkrais é uma prática corporal sobre a atenção.

Em diálogo com os princípios e aspectos da técnica, Bardet nos ajuda a compreender como a atenção se coloca enquanto questão para seus praticantes. A primeira pista é justamente a compreensão da pessoa proposta por Feldenkrais. Quando ele anuncia que se preocupa com o ser humano em sua integridade, apoiado sobre estrutura, ambiente e sistema nervoso, pode-se dizer que ele está preocupado com a relação entre estes três elementos, uma relação “dinâmica” e “modificável”. Neste sentido, a atenção é sobre uma relação variável entre esses elementos, e não uma atenção sobre um corpo-objeto-físico (BARDET, 2015, p. 194).

Consequentemente, como segundo ponto, a questão da escuta nos sugere que a aprendizagem não deveria indicar como um corpo-objeto deveria funcionar, deveria ser ou deveria fazer. Trata-se, sim, de uma aprendizagem da experiência de “variabilidade” possível, uma aprendizagem da mudança, o que exige, na perspectiva filosófica, que a atenção seja “dinâmica e diferencial”, não mais “consciência de alguma coisa” (BARDET, 2015, p.194). A atenção ao movimento experimentado é uma atenção às tendências pessoais do praticante ao se mover (BARDET, 2015, p. 200-1). Assim, a

consistência deste campo de tendência, ao se mover, encontra nesta abordagem somática a possibilidade de tornar-se o “lugar-momento da aprendizagem”. Aqui, se tornam perceptíveis os modos de mover dentro da familiaridade do hábito e aprendendo a cultivar um espaço de investigação e nutrindo novos movimentos possíveis no decorrer da prática.

Diante de tudo isso, Bardet (2015) conclui que os métodos somáticos, como Feldenkrais, não estão tão preocupados em trabalhar o corpo, mas sim em desenvolver a atenção. Portanto, é preciso ter em mente de qual atenção se fala: diferencial, dinâmica e tendencial. Neste contexto de pensamento, a sensibilidade refere-se a habilidade de perceber a diferença e a aprendizagem também dá conta do ato de fazer escolhas:

Quando a diferença é grande, não existe dificuldade em escolher. Porém, quando precisamos fazer escolhas que são importantes para nós como seres humanos, então precisamos ter sensibilidade e ser capazes de discernir pequenas diferenças. Para fazer isso, precisamos melhorar nossa sensibilidade. (FELDENRAIS, 1988, p. 31).

Um último aspecto interessante de destacar sobre as práticas de Feldenkrais com visão é a especificidade do *scanning*. Bardet destaca que esta estratégia, geralmente realizada no início das sessões em grupo, na qual as pessoas são convidadas para se deitar e observar como sentem o próprio corpo no contato com o chão. No decorrer da pausas tônicas, geralmente é repetida mais rapidamente, para que se possa observar as mudanças do corpo no decorrer da prática.

Nas práticas de visão, o *scanning* tem um formato um pouco diferente. Somos estimulados a fechar as pálpebras, muitas vezes cobrindo os olhos com as mãos ou com um tecido ou venda, e observar a escuridão: o que você vê? É uma escuridão completa e fechada? Ou você percebe luzes, cores, formas e movimentos? Assim, nós vamos nos familiarizando com as atividades do nervo ótico e da musculatura envolvida, percebendo como continuam em atividade, mesmo quando privamos os olhos de acesso aos objetos externos fechando as pálpebras. Como o corpo se organiza para isso? Como os pés e mãos passam a buscar o espaço? Como fica o nosso senso de confiança? Em que ele se apoia?

Além da Educação Somática, como apontado no início do texto, o *Tuning Scores* também integrou o percurso investigativo em questão. O *Tuning Scores* foi criação da performer, cinegrafista e artista colaborativa Lisa Nelson, que participou, nas décadas de 60 e 70, do contexto de surgimento da improvisação de contato e da dança

pós-moderna norte-americana. A visão se tornou sua questão de pesquisa quando ela trabalhou, registrando com uma câmera de mão, os encontros de Contato Improvisação e o trabalho somático de Bonnie Cohen com a técnica Body-Mind Centering. No trabalho de Nelson, a criação remete ao modo como nos organizamos através de nossa visão atenta, realizando escolhas em e no movimento. Pode-se definir o *Tuning Scores* como um “procedimento de investigação de movimento, composição e comportamento humano” (GASPAR NETO, 2017, p.206).

Com o avançar da pesquisa, lembrei de um procedimento muito semelhante que experienciei no festival Sul em Contato, em 2017, na cidade de Porto Alegre: formamos duplas e cada praticante criou uma sequência curta de movimentos. Enquanto um dos praticantes da dupla realizava sua partitura, o outro observava, primeiro de olhos abertos e distante de seu parceiro. Desse modo, o enquadramento do olhar para a cena acabava por incluir outras duplas na sala. Em seguida, de olhos fechados, próximo do parceiro, buscamos descobrir o movimento por meio do tato. Posteriormente, ainda por meio do tato, o exercício repete-se de olhos abertos. Depois disso, o praticante que havia observado fazia uma outra sequência, compartilhando o que havia percebido ao observar de diferentes modos o movimento de seu parceiro. Finalmente, trocamos as posições.

No texto *Before your Eyes*, a artista explica que pensa em visão e movimento, um originando o outro. Em sua pesquisa com dança e vídeo, ela conta que foi inicialmente inspirada por uma pergunta de Steve Paxton no início do Contato Improvisação: o que o corpo faz para sobreviver? A partir desta, outra pergunta surgiu para ela: o que nós vemos em uma dança? Nelson propõe que nós somos todos peritos em ler o movimento, pois esta foi uma habilidade essencial para nossa sobrevivência. Antes mesmo que nós possamos estar conscientes, nós estamos compondo o corpo de modo a nos tornar mais ou menos(in)visíveis, avaliando os sinais do ambiente e fatos que sabemos e não sabemos (NELSON, 2001, on-line).

Nelson afirma que se sentia inquieta com a produção em dança dos anos 70, uma vez que os artistas buscavam criar a partir de movimentos cotidianos para questionar os códigos da dança. Enquanto isso, ela estava mais interessada em buscar a fonte latente ao corpo cotidiano (GASPAR NETO, 2017, p. 207). Assim, podemos dizer que um dos alicerces da metodologia é a noção de Atenciografia proposta por Lisa Nelson. Refere-se ao “mapeamento sensível da atenção, como suporte da imaginação do corpo que se

posiciona no espaço e se prepara para responder aos estímulos dos elementos [...]” (NELSON apud GASPAR NETO, 2017, p.206).

Nelson nos conta que a improvisação não chega a ser uma questão no seu trabalho: pode ser mobilizada como método, mas o resultado ser ou não improvisado não é um filtro necessário. Para Nelson, dançar não pode ser puramente improvisação, há sempre algo estruturante envolvido, há escolhas, há coisas que vemos e coisas que ignoramos, movimentos que inibimos e que escolhemos dar espaço. Como para Feldenkrais, também para Nelson o trabalho com a atenção se dá no sentido de aumentar a possibilidade de fazer essas escolhas. “Alguma coisa tem que importar, alguma tem que estar em jogo numa dança” (NELSON apud COELHO, 2015, p. 134) É por isso que Atenciografia é, para Nelson, mais preciso do que “improvisação”.

Nelson explica que faz o possível para que seus workshops durem, pelo menos, duas semanas, com atividades durante o dia todo, em torno de estabelecer mais modos de explorar como vemos dança e como isso afeta o modo de nos movermos. As explorações costumam ter em torno de três vias de interação: corpo, pensamento e pensamento de outro corpo (seja outra pessoa ou objetos), de modo que se esteja sintonizando ou afinando (*tuning in*) com o que está estável e com o que muda no ambiente.

Assim, quando Nelson tematiza a relação com a câmera no processo, com uma determinada qualidade no uso da visão e do instrumento, com a atenção presente, ela defende que metodologia também tem a ver com “ver o modo como aprendemos”, como nosso foco vai se movendo de uma coisa para a outra (NELSON apud COELHO, 2015, p. 142). Assim, podemos destacar que, no aspecto da experiência em primeira pessoa, tem a ver com o processo do corpo reconhecer o próprio movimento.

Em várias experiências que fez com reverter seus movimentos, Nelson foi percebendo que o seu corpo só reconhecia o seu próprio comportamento uma fração de segundo depois do começo da ação. A partir daí, a artista começou a praticar com foco no instante em que sentia organizar-se, no seu corpo, a intenção de uma ação. O resultado tornou-se a técnica pessoal para provocar novos padrões de movimento e uma estratégia para reposicionar a sua imaginação (Nelson apud COELHO, 2015, p.136). O pensar e imaginar se dá a partir do reconhecimento das condições em que se podem perceber no ambiente, nas relações e nos corpos, o sutil, a afinação recíproca. O imaginar com a câmera de vídeo, a mesa de montagem, o controle da televisão vai

propondo modos de olhar o mundo e nos relacionarmos com ele (COELHO, 2015, p. 138-9).

Logo, a ação da partitura (*score*) é afinar (*tuning*). Conforme explica COELHO (2015, p. 145), Nelson sugere dois tipos de ferramenta: movimento e palavras ditas em voz alta, como deixas (*calls*). Estas deixas se alteram em cada experiência, com cada grupo. Podem ser: [...] “pausa”, «fim», «reverter» (*reverse*), «substituir» (*replace*), «reportar» (*report*), etc. A intenção subjacente é reformular (*replay*) – mostrando, um ao outro, aquilo que percebemos. (COELHO, 2015, p. 146).

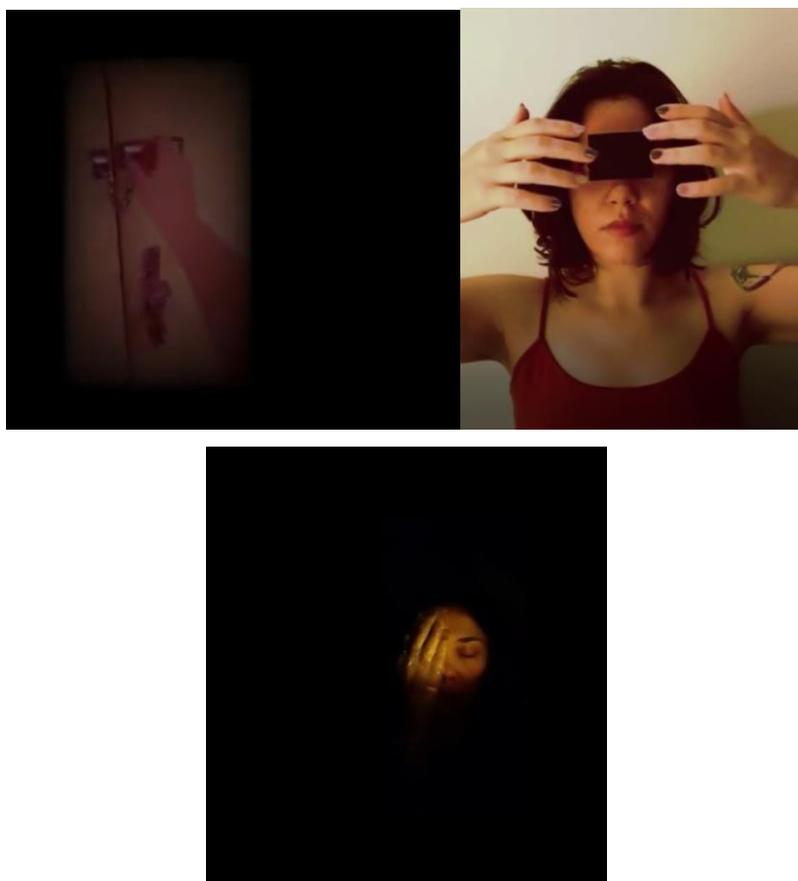
No início, os praticantes são convidados a trazer os sentidos para a imagem do espaço e reconhecer suas fronteiras, movimentos e quietude que ali se colocam. Depois, se realiza o *scanning* de instruções propostas pela arquitetura do ambiente, seu contexto, sua atmosfera e compara-se com a nossa atmosfera interior. Pergunta-se: quais as disposições do ambiente e quais as minhas disposições?

Cada praticante vai, então, observando quanto tempo leva para que se forme um foco na imagem da qual fazemos parte. O foco como uma fase, uma região de significância, reverberação que convida a participação das imaginações e do desejo. Eles observam também quando se coloca o tempo de decadência da imagem, no ambiente, nos corpos e no interesse (NELSON apud COELHO, 2015, p.145). A partir da imaginação e do desejo, colocam-se as deixas pelos praticantes, tanto desde o interior do acontecimento, quanto pelos que estão fora. Assim, o praticante jogador é, além de performer, encenador e espectador.

Na exploração, pode estar incluída a proposta do grupo criar suas próprias deixas. Outros filtros sugeridos por Lisa em uma vinda ao Brasil, em 2019, que também foi experimentado na investigação pessoal são: observar como se dá a pré-organização do corpo para encontrar algo no ambiente, por exemplo, objetos de uma determinada cor. Pode-se também fechar os olhos e buscar um ritmo nos sons que ouvimos. Atentar onde os olhos pousam, qual a moldura do que seus olhos veem. Quando você abre os olhos, observar se eles querem permanecer parados ou querem se mover. Eles querem focar em algo, ou eles aceitam uma imagem sem focar? Esta possibilidade de criar e adaptar as deixas foram essenciais durante a pesquisa. Com as condições de distanciamento social colocadas pela Pandemia do Covid-19, preciso adaptar as práticas para as realizá-las em segurança.

Os procedimentos de Feldenkrais e *Tuning Scores* tiveram um grande impacto na minha percepção da luz e dos materiais envolvidos na consistência afetiva da

experiência da quarentena. Sensibilizaram-me, como ser movente e vidente, no processo de constituir o ficar-em-casa como território de existir e criar. Assim, auxiliaram a dar vida a uma poética da experiência de zonas de (in)visibilidade e (in)segurança que conduziram os corpos durante a quarentena.



Vídeoperformance **Para que os olhos de demorem**. Fonte: arquivo da pesquisadora. Obra disponível no Youtube: https://youtu.be/dH_N3WeyaOU

As práticas de Feldenkrais e *Tuning Scores* que vivenciei no decorrer da pesquisa me proporcionaram refinar as relações, camadas e filtros do olhar de artista. Poderia dizer que a primeira camada é a do olhar de investigação para o corpo que se move, a atenção a si, um corpo-vivo em sua trajetória, suas habilidades e dificuldades ao se colocar no jogo da performance, de atenção aos objetos e presenças que captam o olhar e o conectam com o ambiente.

A segunda camada de olhar investigou as possibilidades colocadas pelo território da casa e os recortes possível pelo enquadramento, da fotografia possível com a câmera que eu tinha em mãos. Nesta camada de olhar, pesquisei ângulos, luz, espaço,

objetos, sons, texturas, ritmos que conferiam consistência a experiência da pandemia e a poética possível na trajetória da câmera.

A terceira camada de olhar se desenvolveu na investigação da edição (poderia afirmar que envolveu uma certa curadoria?), na qual busquei compreender qual a trajetória proposta pelos fragmentos de registro. Uma vez que estes materiais refletiam a sensação de caos da pandemia, como, quais as escolhas possíveis para formar um território poético, com o mínimo de consistência.

Diante de tudo isso, a visão organizou o movimento, durante a pandemia, através das escolhas em fazer-ver e ver-fazer diferença. Um performar em estado de outrar-se. Investigar a visão foi sintonizar e modular o tônus do olho retina, convidar o olho vibrátil para estar presente, na atenção para o relacionar e para os afetos, para um mover que se constituiu como chama, delicada e vulnerável a cada sopro, todas as direções possíveis, um segundo antes de se concretizar, tremulando entre o visível e o invisível.

REFERÊNCIAS

BARDET, Marie. A atenção através do movimento: o método feldenkrais como disparador de um pensamento sobre a atenção. **Rev. Bras. Estud. Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 191-205, jan./abr. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbep/v5n1/pt_2237-2660-rbep-5-01-00191.pdf. Acesso em: 07 jan. 2021.

COELHO, Sílvia Tengner Barros Pinto. **Da pesquisa coreográfica contemporânea enquanto discurso**: os exemplos de lisa nelson, mark tompkins, olga mesa e joão fiadeiro. 2015. 307 f. Tese (Doutorado) - Curso de Doutorado em Ciências da Comunicação, Especialidade Comunicação e Artes, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, 2015.

FELDENKRAIS, Moshe. **O poder da autotransformação**: a dinâmica do corpo e da mente. São Paulo: Summus, 1994.

FELDENKRAIS, Moshe. **Vida e movimento**. São Paulo: Summus, 1988.

GASPAR NETO, Francisco de Assis. Atenciografia do Corpo: interseções entre lisa nelson e gilbert simondon a partir de um fragmento de relato. **Rev. Bras. Estud. Presença**, Porto Alegre, v. 7, n. 1, p. 205-221, jan./abr. 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/2237-266063641>. Acesso em: 07 jun. 2019.

LISA Nelson na Casa Miani. Direção de Andre Canada. Coordenação de Beth Bastos. São Paulo: Projeto O Que Vemos Quando Olhamos Dança, 2020. (17 min.), son., color. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=IRSkod7ppjk&list=PLpUInij3JnLBWB_a6Bg4ZNku6wt6qbBeK&index=40. Acesso em: 10 jan. 2021.

NELSON, Lisa. **Before your eyes**: seeds of a dance practice. Seeds of a dance practice. [2001]. Disponível em: <https://tuningscoreslog.files.wordpress.com/2009/11/before-your-eyes.pdf>. Acesso em: 09 jan. 2020.

PARA que os olhos se demorem. Realização de Fernanda Ströher Barbosa. Intérpretes: Fernanda Ströher Barbosa. Santa Maria: [S. L.], 2020. (11 min.), son., color. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=dH_N3WeyaOU&feature=youtu.be. Acesso em: 21 jan. 2020.