

## Dançadeira: Capoeira e Dança Contemporânea<sup>1</sup>

Andreza Barroso da Silva

Mestre em Artes pela Universidade Federal do Pará,  
Curso de Pós-Graduação em Artes - Instituto de Ciências da Arte  
[andreza.barroso@hotmail.com](mailto:andreza.barroso@hotmail.com)

### Resumo

Esta pesquisa tem como objetivo analisar a construção de um processo criativo em dança contemporânea a partir das percepções relativas ao corpo ocorridas no universo da capoeira. Os objetivos específicos são: analisar a construção e a percepção corporal na capoeira, suas relações com a improvisação e identificar a maneira como os impulsos provenientes da experiência com a capoeira afloram em um processo criativo dançante. A metodologia compreende a hipótese empírica, delimitando-se na experiência da pesquisadora bailarina intérprete-criadora e capoeirista, atrelada a laboratórios de improvisação em dança. Os aportes teóricos utilizados tratam sobre o estado de prontidão, memória, técnicas corporais e percepção, conforme abordagem dos autores Eugenio Barba, Jerzy Grotowski, Marcel Mauss e Merleau Ponty, respectivamente. Concretizada a pesquisa, elaborou-se o conceito Dançadeira que designa a amálgama de elementos referentes às linguagens da Capoeira e da dança contemporânea a partir de impulsos, configurando um singular aparato corporal expressivo e reflexivo.

Palavras-chave: capoeira; dança contemporânea; processo criativo

### Abstract

This research aims to analyze the construction of a creative process in Contemporary Dance from the perceptions related to the body occurred in the universe of Capoeira. The specific objectives are: to analyze the construction and body perception in Capoeira, its relations with improvisation, and identify how the impulses coming from the experience with capoeira emerge in a creative dance. The methodology comprises the empirical hypothesis, defining the experience of researcher dancer-performer and capoeirista creative labs linked to improvisation in Dance. The theoretical contributions used here deal with the state of readiness, memory, and body techniques according to the approach of the authors Eugenio Barba, Jerzy Grotowski, Marcel Mauss and Merleau Ponty, respectively. Once the research was complete, the concept of Dançadeira was developed. Its concept designates the amalgam of elements referring to the languages of Capoeira and Contemporary Dance, from impulses configuring a singular expressive and reflexive corporal apparatus.

Keywords: Capoeira; Contemporary Dance; Creative process.

O fascínio que a capoeira exerce engloba um conjunto de fatores, sendo



<sup>1</sup> Este artigo é proveniente da tese de mestrado "DANÇAEIRA: a Capoeira como procedimento para a criação de um processo criativo em Dança Contemporânea", 2012.

o exemplo mor de sua manifestação a roda de capoeira<sup>2</sup>. Tais fatores engendram minha experiência de vida e impulsionam a construção de um possível diálogo entre a capoeira e a dança contemporânea. Tal impulso ganhou maior consistência após meu ingresso no curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará – UFPA, na cidade de Castanhal, em 2003.

Na dança e na arte de modo geral, meu envolvimento data desde os meus seis anos de idade, sendo que somente em 1998 iniciei efetivamente meus estudos em dança. Apesar de sonhar em ser bailarina clássica, ao iniciar em técnicas de jazz<sup>3</sup>, ballet e dança moderna, acabei por me apaixonar por esta última, encaminhando meus estudos, especificamente com as técnicas do norte-americano Lester Horton (1906-1953) e da norte-americana Martha Graham (1894-1991).

Em março de 2008, ingressei por meio de audição na Companhia Moderna de Dança, dirigida por Ana Flávia Mendes, passando, desde então, a envolver-me com a dança contemporânea. Neste mesmo período, iniciei meus estudos no Curso Técnico em Dança – Intérprete-Criador, na Escola de Teatro e Dança da UFPA – ETDUFPA.

Na ginga<sup>4</sup> da capoeira, recordo-me que meus primeiros contatos foram as rodas de capoeira que assistia ano a ano, ocorridas na Praça da Matriz, no distrito de Icoaraci, no dia de comemora-

ção do Círio de Nossa Senhora das Graças<sup>5</sup> ou Círio de Icoaraci, como popularmente se conhece, uma tradição na agenda dos capoeiristas. Em 23 de agosto de 1998, conheci o monitor<sup>6</sup> de capoeira Mauro Celso, o qual atualmente possui a corda de contramestre e, com o mesmo, iniciei efetivamente meus estudos na capoeira, em 28 de janeiro de 1999, no Distrito de Icoaraci.

Assim, a metodologia autobiográfica, de perspectiva fenomenológica, compreende as minhas experiências corporais adquiridas a partir do dia a dia na dinâmica social da capoeira sem delimitar questões de estilo – capoeira Angola ou Capoeira Regional – mas, sim, valer-me das percepções que chegam ao corpo como mote para a criação artística.

### A capoeira e o corpo capoeirando

“A capoeira é uma arte de difícil definição, por conter em sua estrutura um amálgama de possibilidades de utilizações” (SILVA, 2008b,

2 “Roda de Capoeira” nomeia o lugar onde o jogo-dança-luta-esporte se estabelece. Trata-se, literalmente, de uma “roda” formada pelos capoeiristas que respondem aos cânticos com coro e palmas ritmadas – batidas de mão – utilizando típicos instrumentos percussivos, na qual, ao seu centro, ocorre a disputa corporal entre dois capoeiristas, podendo a mesma ocorrer obedecendo a variações de acordo com o momento, o evento realizado. Outra definição ao termo alude, simplesmente, a qualquer forma de marcação de uma circunferência no chão dentro da qual se estabelece a disputa corporal ao seu centro.

3 Entendo por Jazz um estilo de dança com as suas origens na comunidade negra norte-americana compreendendo modos diversos de outros estilos e princípios técnicos como o Ballet, a Dança Moderna e a Dança Contemporânea, valorizando as competências individuais, cuja sua principal característica é a capacidade de improvisar utilizando movimentos graciosos, lentos, rápidos e ágeis, juntamente com maravilhosos saltos.

4 O termo ginga designa o nome do movimento fundamental da capoeira, do qual surgem todos os outros movimentos-golpes; outra designação refere-se ao modo de portar-se na vida cotidiana com jeitos e trejeitos particulares que evidenciam uma habilidade em desviar-se de situações conflituosas ou surpreender alguém.

5 O Círio de Nossa Senhora das Graças é comemorado anualmente no último domingo do mês de novembro, havendo uma procissão religiosa, realizada com cânticos e orações, que se segue após o término da missa na Igreja São Sebastião, localizada na Avenida Beira Mar, esquina com Rua Pimenta Bueno na orla da Praia do Cruzeiro, até a Igreja São Sebastião, conhecida como a Igreja Matriz, localizada na conhecida Praça da Matriz. É um dia em que a família icoaraciense se reúne e saboreia comidas típicas do estado do Pará, como feijoada e maniçoba. Com relação à capoeira, ao longo de sua história, todas as festividades religiosas que atraem a multidão para os largos e praças da cidade, sempre foram foco de atuação dos capoeiristas com as rodas de capoeira. Com o Círio de Nossa Senhora das Graças, a mesma história se procede, pois é vista como um momento tradicional para a capoeira, onde várias entidades de capoeira, ou seus representantes, do distrito de Icoaraci e também de outros lugares – como Belém, Ananindeua e Marituba, por exemplo - se confraternizam, realizando, concomitantemente, várias rodas de capoeira.

6 Na Capoeira as graduações são realizadas por cordas ou cordéis de diferentes cores, amarrados à cintura. Monitor é a denominação que corresponde a um estágio de graduação em que o capoeirista é reconhecido como um docente, professor. Face ao Sistema de Graduação da Confederação Brasileira de Capoeira – CBC, tal graduação é identificada pelas cores verde e branca. Os estágios e suas respectivas cores de cordas, enumerados pelo sistema da CBC na condição de docência ou professorado em Capoeira são os seguintes: 1º - Formado: azul, amarelo e verde; 2º - Monitor, verde e branco; 3º - Instrutor ou Professor: amarelo e branco; 4º Contramestre: azul e branco e, 5º - Mestre: branca. Ressalta-se que existem diferentes sistemas de graduações e, portanto, diferentes cores e combinações e, também, denominações.

p. 19)<sup>7</sup>, assim, busca-se aqui discuti-la com o caráter de prática corporal técnica, expressiva e reflexiva, considerando a denominação capoeira em seu sentido mais amplo, observando as frequentes qualidades de movimentos presentes na execução e dialogando com o fazer artístico em Dança, na dimensão de usufruto do corpo no próprio cotidiano do sujeito, na experiência como um todo, de ser capoeirista.

A capoeira, em toda sua dimensão, auxilia na constituição de um corpo vigoroso e decidido, que é possível não somente a partir da apreensão da técnica de execução do movimento, mas, sobretudo, da sua filosofia com seus rituais, fundamentos e tradições, encaminhando, desta maneira, os seus ensinamentos para a vida, para o dia a dia. Pois sabe-se que

O jogo da capoeira sempre envolve a relação direta com um companheiro, o que implica não somente a técnica de execução dos movimentos, mas também os elementos de ataque, de defesa, entre outros, assim como estratégias para atingir objetivos pessoais e os próprios do jogo. (SILVA, 2008c, p.15)

A ginga é a responsável pela dinâmica da capoeira, a qual confere-lhe sua dança, seu balanço, sendo o *intermezzo* para a criação do capoeirista, de onde todos os movimentos surgem e para onde todos retornam, proporcionando a visibilidade de desprendimento, de astúcia, de domínio corporal na sua prática.

A capoeira subverte o visível aparente. Com sua característica balouçante por meio da ginga, a qual, por sua vez, pressupõe um duplo sentido: primeiro, confere o desprendimento, o desprezo, em termos de um relaxamento que permite ao corpo ser contínuo em sua movimentação; segundo, esse relaxamento significa que o corpo se encontra concentrado na dinamicidade que o circunscreve, estando apto e pronto a qualquer atitude ou resposta.

Na capoeira não se pensa somente com a mente, pensa-se de corpo inteiro. A mente, o físico, a emoção são aspectos que se fundem no ato do jogo. Por isso, o capoeirista leva consigo essa aprendizagem para o antes e o depois do jogo. Que maravilha aconteceu comigo! Saí da dúvida pelo corpo. (SILVA, 2008a, p. 16)

7 Eusébio Lobo da Silva é baiano, professor da UNICAMP – São Paulo, pesquisador, bailarino e mestre de capoeira, conhecido como Mestre Pavão.

Essa inteireza de corpo é possível de ser verificada na prática da disputa corporal da capoeira após várias experiências estabelecidas por meio dos treinos, rodas e afins. Ainda que se treine sozinho, utilizando a imaginação como recurso para a visualização de entradas e saídas, é no momento corpo a corpo o onde e o quando se refinam o olhar do corpo, a noção de tempo-espço e a resposta apropriada para o momento. É na real experiência com tantos outros corpos que o capoeirista consegue desenvolver sua presteza e destreza corporal; assim, o pensamento toma forma e se torna corpo e então, não é necessário pensar para fazer o que deve ser feito; simplesmente, o corpo com seu balanço e sua imprevisibilidade, pensa e executa ao mesmo tempo. A ação é reflexiva, pois o pensamento se faz no corpo por meio do corpo, ou seja, o corpo é o próprio pensamento em ação.

A concentração que o corpo empreende se encerra em toda a dimensão corporal e em seus contornos – com isso é possível perceber o toque dos instrumentos, o canto, o coro, o círculo (espço) da roda, o oponente e sua intenção – ou seja, a concentração está em um desencadeamento mútuo de ações. Essa é a essência de um capoeirista habilidoso. A habilidade está em adaptar-se por perceber como e o quê o cerca.

A partir do autoconhecimento e domínio corporal é possível agir com segurança e eficácia, ou seja, estar pronto, estar decidido, ainda que seja uma situação de imediatez e imprevisibilidade. A prontidão é um dos elementos cruciais na vida do capoeirista.

A experiência, a prática cotidiana no treinamento e no jogo são essenciais para o treinamento desta percepção com o corpo, pois é nesses momentos que ele aprende a linguagem, identifica os estímulos e amadurece as diversas conformações em que será requisitado. Esta repetição de gestuais convencionais e padronizados, realizados no dia a dia, é também um processo de afirmação da maneira de ser e de agir do capoeirista. Com a repetição, ele pode observar suas resoluções, reconhecer seus obstáculos, recorrências e pontos de fortes. (LIMA, 2002, p. 41. ênfases originais)

É justamente essa imprevisibilidade que possibilita ao capoeirista manter seu corpo atento, pronto e assim, “decidido” (BARBA, op.cit., p. 17), ativando suas memórias. Ao tratar

de memória corporal recorro ao que Grotowski (1972) denominou como corpo-memória, entendendo-o como algo sempre presente, na existência do corpo na situação em que se apresenta, ou seja, no aqui e agora. Esse algo se apresenta quando solicitado por meio de estímulos diversos que em algum momento da vida já foram experimentados e, diante deles o corpo age ou reage, de maneira mais autônoma, própria, orgânica.

É primando pelo autoconhecimento, pela percepção de si enquanto corpo inteiro, que se conhece e se reconhece em si mesmo, que se torna possível compreender a plenitude de sua expressividade advinda organicamente em meio às experiências com a prática da capoeira. É nas possibilidades de seu balanço que a movimentação se expressa de maneira autônoma, vigorosa e criativa.

A multiplicidade no âmago da realização da capoeira enquanto ensinamento - dos treinos e das rodas do dia a dia - faz e nutre o conhecimento corporal do sujeito que pratica e a vivência como um improvisador. A imprevisibilidade decorre da prática da improvisação. É improvisando que o corpo se torna imprevisível diante da imprevisibilidade que lhe é imposta. Nestes termos, o corpo se habilita a corresponder aos estímulos exercendo sua capacidade e liberdade criativa, aguçando sua percepção.

A habilidade de improvisação de maneira espontânea e criativa, com certa autonomia, calcada em estímulos diversos e experiências corporais, é um elemento crucial para o exercício da liberdade criativa do sujeito e, assim, sua garantia de autonomia tanto técnica quanto estética. Com isso, é possível compreender que o conhecimento absorvido a partir da improvisação que ocorre na capoeira dialoga com o que ocorre em dança contemporânea<sup>8</sup>, já que

Tendo estímulo, visualiza-se um motivo, que por sua vez estrutura uma intenção, que nos leva ao tema, que nos faz resultar numa composição. Este diagrama nos leva a um pensamento criativo que facilita o corpo a criar maneiras diferentes de se movimentar. É neste momento que passamos a improvisar. A capoeira se utiliza desta improvisação no momento do jogo e é por este caminho que intencionamos

chegar à dança. A capoeira, portanto, seria um meio facilitador que permite a abertura do sensível para a improvisação em dança. Verificamos a improvisação não como uma modalidade em dança contemporânea, mas como uma maneira, através da qual, é possível descobrir novas atitudes corporais, ou ainda novos comportamentos para as já automatizadas respostas. (ALVES, 2003, p. 177)

Para que se possa se lançar à improvisação é preciso conhecer-se, conhecer o próprio corpo e desfrutar vivências múltiplas. A capoeira promove esse tipo de vivência, e a dança contemporânea busca por ela.

### **Dança contemporânea e capoeira: dançadeira**

Falar em dança contemporânea é compreender que não há um conceito unânime que aborde técnicas específicas e movimentos distintamente codificados. Diante deste exposto, Denise Siqueira (2006, p. 107) vem salientar que

Dança contemporânea é um conceito do tipo “guarda-chuva” que abarca construções coreográficas muito diversas de variados lugares e culturas ao redor do mundo. [...] há coreógrafos de características distintas que realizam trabalhos corporais conhecidos como dança contemporânea, mas que poderiam ser classificados de forma diferente. Em comum, pode-se dizer que cada um produz obras que são frutos de redes de influências e contágios múltiplos. A diversidade é, pois, uma das marcas da dança contemporânea.

Assim, o intérprete-criador pode valer-se dos estímulos que norteiam ou que, de alguma forma, estão imbricados à sua experiência cotidiana, das práticas corporais que realizou e/ou realiza garantindo propriedade e autenticidade aos seus trabalhos. É diante de tudo isso que a improvisação se mostra como um procedimento ímpar, pois dá vez à dança do sujeito enquanto intérprete e enquanto criador.

A improvisação cria a partir de estímulos acionados ao tema. Desencadeia-se seguindo as imagens que sucedem e as ações impostas pelo ritmo do corpo, que pensa e decide livre de deliberações conscientes e racionais. A improvisação pede de mim simultaneidade de reações e capacidade de tradução imediata da

<sup>8</sup> A dança contemporânea é uma manifestação humana que compreende a complexidade de informações da atualidade e que explora a criatividade e autonomia do sujeito que dança.

imagem em ação e da ação em imagem, com um único corpo-mente que age e reage. (VARLEY, 2010, p. 96)

É no momento da improvisação que, quanto mais o corpo se entrega, mais ele cria e gera novas possibilidades de criação, assumindo sua inteireza autônoma, onde cada parte tem vigor, gerando impulso que se conecta com o impulso de outras partes e assim, acaba respondendo conforme suas necessidades momentâneas, gerando o desenvolvimento de uma cadeia de conexões que possibilita os contornos da expressão de cada intérprete, de cada sujeito que se lança ao ato de improvisar. Desta maneira torna-se possível identificar as particularidades vividas por esse corpo-sujeito, visto que o corpo é, em si, a própria experiência, ou seja, remete-se à minha história<sup>9</sup>.

Assim, o neologismo Dançaeira vem, como uma ferramenta conceitual, fazer referência à história do corpo que me consiste no âmbito das duas linguagens: capoeira e dança contemporânea. Primeiramente, o termo forjou uma maneira de remeter-me às atividades de ambas as linguagens ao mesmo tempo, passando a substituir o enunciado “Hoje é dia de Dança e de Capoeira” por “hoje tem Dançaeira”.

Além de o termo Dançaeira compreender a fusão dos nomes dança e capoeira de maneira condizente à ordem cronológica de meu ingresso no estudo teórico e prático destas linguagens, sem, no entanto, estabelecer uma hierarquia de importância entre as mesmas. Foi a partir do segundo semestre de 2006 que o mesmo começou a ganhar a dimensão que compreende a noção da relação de trocas recíprocas de informação de uma para a outra linguagem, no sentido de viabilizar o desenvolvimento entre si, da presença cênica, que se delineia por ser vigorosa, decidida e precisa diante de um domínio corporal, possibilitando recorrências que denomino de elementos indicativos da memória corporal, que ressaltam uma diferença singular na estética, independentemente do mote de criação.

Nesta pesquisa, vem-se a abordar que tais impulsos gerados nas diferentes experiências com a capoeira podem ser identificados na

<sup>9</sup> É necessário ressaltar que, quando me refiro ao termo “minha história”, busco traduzir o entendimento de que esta é construída e constituída por meio de meu próprio corpo, ou seja, o corpo em si é história, pois traz consigo uma grande gama de traços ou riscos de sua experiência vivida. É o corpo que ratifica a nossa presença na terra, se expressando, sentindo e interagindo.

dança – minha dança – por meio de elementos expressos na capoeira, visto que a educação do sujeito se manifesta pela maneira de servir-se de seu corpo em suas atitudes, congregando, assim, as suas “técnicas corporais”, como Mauss (1974) as denomina.

Para identificar tais elementos, realizaram-se laboratórios temáticos. Com o estabelecimento de sujeitos imaginários durante a improvisação, observou-se a mudança do elemento foco em direções e níveis<sup>10</sup> caracterizando-o como multifocal, por compreender o campo da percepção e não somente o da visão; o preenchimento de espaços, tanto os oferecidos pelos segmentos corporais quanto os que o corpo do outro (imaginário ou real) proporciona, assim como, o estabelecimento do contato com o chão a partir dos apoios com a cabeça, pés e mãos, preconizando o não contato das nádegas, conforme os fundamentos e tradições da capoeira, possibilitou a atenção a novos rearranjos corporais para a dinâmica de execução de movimento.

Contou-se também com a analogia de movimentação referente a alguns animais presentes no imaginário do capoeirista como a cobra, o macaco, a coruja e o camaleão; o mergulho na história da capoeira, abstraindo-se palavras-chave como dor, cansaço, desespero e angústia; além da interessante interação real, ou seja, a improvisação com a dança diante da interação com o jogo de um capoeirista, no qual se observou a recorrência de elementos presentes nos laboratórios desenvolvidos a partir da interação imaginária.

Um desses elementos refere-se à gíngua, a qual se apresenta em dois aspectos: um como forma do movimento “gíngua” a partir da alusão às linhas traçadas no espaço, numa espécie de abstração de sua real execução. Outro aspecto refere-se ao seu balanço característico presente na movimentação dançada, sendo que, “nesse sentido, o princípio da gíngua é a realização prática da ideia de fluência” (SILVA, 2008d, p. 50), o que, deste modo, permite a conclusão de o fluir tornar-se o pensamento e a atitude do corpo.

<sup>10</sup> A designação destes níveis é comumente utilizada na dança, esclarecendo-se que o nível baixo compreende a movimentação realizada muito próxima do chão ou realizada no chão; o nível médio compreende a realização de movimentos até a altura da linha do quadril, e o nível alto compreende movimentos realizados em pé, com o corpo erguido, incluindo-se também a realização de movimentos aéreos, ou seja, aqueles que por alguns instantes não estabelecem qualquer contato com o chão.

A ginga confere receptividade do corpo, caracterizada por uma dinâmica de mola, ou seja, uma dinâmica de contínua retração-expansão ou expansão-retração, designando o movimento contínuo em espiral, já que “a forma que traduz o universo cosmológico da capoeira é a esférica em constantes recolhimentos e expansões” (SILVA, 2008d, p. 74), evidenciando o uso da oposição a todo o momento trabalhando o “equilíbrio precário” (BARBA, 2006).

Outro elemento refere-se à utilização do tronco, o qual a partir da “ginga” torna-se o responsável por gerar o impulso e irradiá-lo para o restante do corpo – cabeça, braços e pernas – congregando continuamente cada articulação, cada transferência de peso, caracterizando, desta maneira, a movimentação contínua, balouçante e espiralada, pois compreende a região do quadril – centro de gravidade do corpo. Assim, o tronco, o quadril e os pés são as estruturas corporais que atuam no encaminhamento dos impulsos orgânicos, pois a alternância do equilíbrio, tanto por meio do quadril quanto por meio dos pés, contribui intensamente para a ginga, ou seja, para o molejo típico do corpo educado na capoeira, contando ainda com a cinesfera que compreende a movimentação realizada em espaço circular presente na improvisação.

Os laboratórios possibilitaram a identificação de diferentes qualidades ou dinâmicas de movimentos, tais como: movimentos diretos amplos e explosivos<sup>11</sup> – que se realizam de maneira súbita, forte e expansiva; movimentos pontuados – que marcam pontos no espaço, ou furam o espaço; movimentos cortados – os quais são interceptados de maneira abrupta no percurso de seu desenvolvimento; movimentos leves ou sustentados – movimentos realizados de maneira lenta e leve; movimentos condensados – movimentos que conjugam a força ao remanejamento contraído das estruturas corporais para a realização do movimento; movimentos pressionados – movimentos que exercem pressão contra o espaço, contra si ou contra outra pessoa; movimentos deslizantes (ou rastejantes) – movi-

mentos que realizam deslocamentos de maneira branda e contínua, escorregadia; movimentos sinuosos – realizados de maneira contínua em forma serpentina; movimentos torcidos, cujo torque advém, principalmente, do tronco; e movimentos contorcidos, conjugação da contração com a torção.

Tais qualidades de movimento ocorreram de acordo com a experimentação de cada momento a partir dos impulsos da capoeira deflagrados de dentro para fora, dando visibilidade a elementos indicativos da memória corporal referente à experiência com a imersão no universo da capoeira.

É a busca pelos conhecimentos que permeiam a Capoeira que delineiam a construção da corporeidade, das técnicas de corpo e, conjuntamente, da expressividade desse mesmo corpo que é sujeito e objeto desta pesquisa, proporcionando e exercendo sua liberdade criativa, deflagrando-se durante os laboratórios de improvisação em dança contemporânea, resultando em um peculiar aparato corporal estético, congregando diferentes contextos que cerceiam a experiência com a capoeira.

Por fim, o conceito Dançadeira vem ajudar a compreender que o deflagrar desse corpo acontece sob variadas dinâmicas de movimentos que remontam significações que contextualizam esse corpo na capoeira, tratando-se, dessa maneira, de um amálgama perene entre as duas linguagens onde o interjogo propicia um diferente olhar estético sobre o processo-produto criativo, enfim, sobre a obra artística.

## Referências Bibliográficas

- ALVES, Flávio Soares. “Uma conquista poética na dança contemporânea através da capoeira”, 2003. Artigo de atualização. Disponibilizado em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/viewArticle/1013> Acesso em: 16/05/2011.
- AMARAL, Tiago. “Ki o quê? Kinesfera”. In: Kinesfera e outros estudos. In: <http://improvisacaoeoutrostudos.blogspot.com/2010/09/ki-o-que-kinesfera.html>. Acesso aos 26/01/2012.
- BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. A arte secreta do ator: dicionário de Antropologia Teatral. Campinas: Hucitec, 1995.
- CAPOEIRA, Nestor. Os fundamentos da malícia. Rio de Janeiro: Record, 1992.
- DAÓLIO, Jocimar. Da cultura do corpo. Campinas: Papirus, 1995.
- GROTOWSKI, Jerzy. Em busca do teatro pobre. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.

11 A partir de então abordarei sobre qualidades de movimentos. Acerca de informações a respeito deste assunto o autor Rudolf Laban, em seu livro *Domínio do Movimento* (1978) descreve, como por exemplo, várias situações no âmbito do cotidiano quanto no âmbito da cena em que o esforço, o qual assim designa a palavra impulso, se manifesta com diferentes qualidades de movimentos com relação aos fatores espaço, tempo e peso. Entre essas qualidades encontram-se movimentos súbitos, sustentados, diretos, pontuados, deslizados, torcidos, entre outros.

- \_\_\_\_\_, Jerzy. Training at the “Teatro Laboratorium” in Wroclaw - Plastic and physical training. Dirigido por Torgeir Wethal. Dinamarca: Odin Teatret Film, 1972.
- LABAN, Rudolf. Domínio do Movimento. São Paulo: Summus, 1978.
- LIMA, Evani Tavares. Capoeira angola como treinamento para o ator. Dissertação de Mestrado em Artes Cênicas. Salvador: UFBA, 2002.
- MAUSS, Marcel. “Noção de técnica corporal”. In: MAUSS, Marcel. Sociologia e Antropologia. São Paulo: EPU, 1974.
- MENDES, Ana Flávia. Gesto Transfigurado: a abstração no cotidiano urbano nos processos de criação e encenação do Espetáculo Metrópole. São Paulo: Escrituras, 2010.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. Fenomenologia da Percepção. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- SILVA, Eusébio Lobo da (a). O corpo na capoeira – introdução ao estudo do corpo na Capoeira. Campinas: Unicamp, 2008.
- \_\_\_\_\_(b). O corpo na capoeira – breve panorama: estórias e história da Capoeira. Campinas: Unicamp, 2008
- \_\_\_\_\_(c). O corpo na capoeira – fundamentação operacional dos movimentos básicos da Capoeira. Campinas: Unicamp, 2008.
- \_\_\_\_\_(d). O corpo na capoeira – o corpo em ação na Capoeira. Campinas: Unicamp, 2008.
- SILVA, José Milton Ferreira da. A Linguagem do corpo na capoeira. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
- SIQUEIRA, Denise da Costa Oliveira. Corpo, comunicação e cultura: a dança contemporânea em cena. Campinas: Autores Associados, 2006.
- VARLEY, Júlia. Pedras d’Água: bloco de notas de uma atriz do Odin Teatret. Brasília: Teatro Caleidoscópio, 2010.