

A criação em contato com o sensível: a prática do Contato Improvisação para além do desenvolvimento de competências técnicas necessárias ao ator

Marcia Berselli

DOI: <https://doi.org/10.22409/gambiarra.0606.71-83>

Resumo: Qual o papel das competências técnicas no processo de criação cênica? Como ir além da técnica, como encontrar outros elementos que propiciem a emergência de novos espaços no processo de criação? Partindo destas inquietações e de diversas outras sobre competências técnicas e processo de criação, nos propomos pensar a prática e o estudo de princípios do Contato Improvisação como possibilidade de emergência de aspectos do sensível na criação do ator. Tencionando uma não separação entre desenvolvimento de competências técnicas e o processo de criação, dialogamos com Constantin Stanislavski e Jerzy Grotowski iniciando um pensamento que passeia entre rigor e espontaneidade, apontando para a noção de contato como emergência do sensível.

Palavras-chave: contato, processo de criação, competências técnicas, Contato Improvisação

Abstract: What is the role of technical skills in the scenic creation process? How to go beyond technique, how to find other elements that facilitate the emergence of new spaces in the creation process? Based on these concerns, and many others on technical skills and creation process, we propose to think Contact Improvisation principles practice and study as a possibility of emergence of the sensitive aspects on actor's creation. Intending to a non-separation between skills development and the creation process, we dialogue with Constantin Stanislavski and Jerzy Grotowski starting a thought that travel between rigor and spontaneity, pointing to the contact notion as an emergence of the sensitive.

Keywords: contact, creation process, technical skills, Contact Improvisation

A criação em contato com o sensível: a prática do Contato Improvisação para além do desenvolvimento de competências técnicas necessárias ao ator

Competências X Criação

Em um processo de criação cênica, são exigidas, em maior ou menor grau, determinadas competências ao ator: atenção, concentração, disponibilidade corporal, capacidade de reação, entre outras. O desenvolvimento de tais competências técnicas pode acontecer através de diversas práticas e técnicas, de jogos teatrais a artes marciais e práticas orientais, a práticas de dança ou exercícios acrobáticos. O que essas práticas e exercícios buscam é capacitar o ator para que este esteja apto a responder aos estímulos no momento da criação. Para Stanislavski (2013), o ator deveria estudar-se e trabalhar sobre si mesmo diariamente. Para Grotowski (1987), o exercício era um meio de liberar o ator, deixando-o livre para reagir a seus impulsos.

Assim, podemos perceber que o desenvolvimento das competências técnicas, a partir de Stanislavski e

Grotowski, era um trabalho sistemático, de aprofundamento da arte do ator. No cerne destas competências, está o desejo de atingir a “vida” em cena, ou seja, a organicidade das ações do ator.

Contemporaneamente, com os processos de criação de *performances* e/ou de teatro performativo, esta organicidade e a reação viva aos impulsos, que se procura manter também frente ao público no momento da apresentação, é questão sempre presente, ocupando um lugar especial no trabalho de criadores. Assim, desenvolver as competências técnicas para que o ator esteja disponível em cena, apto a reagir, a criar e a recriar sua obra em tempo real, é um ponto primordial.

Muitas práticas, algumas citadas anteriormente, desenvolvem certas competências, mas, pensando na cena atual, algumas delas parecem separar demasiado o momento da técnica do momento em que esta se cobre de véus sendo atualizada na criação. Ou seja, em determinadas práticas, o momento da técnica desvincula-se do processo de criação. Apreende-se a técnica, pratica-se, desenvolve-se as competências. E então há um corte, para em seguida iniciar o “processo” de criação.

O que tencionamos desenvolver aqui é um pensamento sobre como aproximar ambos os momentos, ou ao menos diminuir este “corte”. Pensar como o desenvolvimento das competências técnicas pode estar conectado efetivamente ao momento de criação. Para tanto, propomos a prática da dança Contato Improvisação no processo de criação. Buscaremos, neste artigo, lançar um olhar sobre esta prática tanto do ponto de vista de desenvolvimento de competências técnicas, como de mote para a criação. Com vistas a uma prática que leve em conta os elementos da ordem do sensível, tentaremos não cindir ambos os momentos do processo. Como base teórica e balizadores para uma comparação, traremos dois grandes pesquisadores do processo de criação do ator que apresentaram processos bastante diversos no que concerne a estética de seus trabalhos: Constantin Stanislavski e Jerzy Grotowski.

Um olhar para além da técnica em Stanislavski

Na abordagem do processo criador, Stanislavski aponta competências necessárias ao ator. São elas: a capacidade de atenção e concentração, capacidade de agir e reagir, comunicação, adaptação, imaginação, consciência de si, disponibilidade corporal e vocal. Estas competências são atingidas através de exercícios e práticas sistemáticas. Segundo Stanislavski, o ator deve “ter controle sobre uma aparelhagem física e vocal extraordinariamente sensível, otimamente preparada” (STANISLAVSKI, 2013, p. 44), a preparação, os exercícios devem estar presentes diariamente para o ator. Para o mestre russo “nenhum artista está acima da necessidade de manter em ordem seu aparelhamento físico por meio de exercícios técnicos necessários”. (STANISLAVSKI, 2013, p. 197)

A técnica oferece subsídios com os quais o ator se oferece ao processo, porém não é trabalhada para ser vista em cena. Servirá de estofa para o ator alcançar outros estados e ir além dela no momento da criação. Neste momento os procedimentos de criação farão uso das técnicas com uma intenção diferenciada, com a finalidade da criação. A técnica agora é incorporada e serve a determinados fins, transformando-se em algo novo.

Além dos elementos técnicos desenvolvidos através de exercícios sistemáticos, Stanislavski exigia um profundo estudo por parte de seus alunos.

O artista deve olhar o belo (e não só olhar, mas saber ver) em todos os campos da arte e da vida próprios e dos outros. Ele precisa de impressões de bons espetáculos e artistas, concertos, museus, viagens, bons quadros de todas as tendências, das mais esquerdistas às mais direitistas, porque ninguém sabe o que lhe vai inquietar a alma e revelar os mistérios da criação. (STANISLAVSKI, 1989, p. 38)

Em seus escritos sobre o processo de criação do ator, Stanislavski deixa clara sua preocupação com que o ator se exercite diariamente, praticando “constantemente, para alcançar uma verdadeira disposição criadora em todas as ocasiões”. (STANISLAVSKI, 2013, p. 317) Através da prática constante, o ator vai descobrindo e trabalhando sobre os mecanismos que transformam suas competências artísticas em estado de disponibilidade de criação.

Outro olhar para além da técnica em Grotowski

Grotowski, ao buscar a “organização” de exercícios e pesquisa do treinamento físico, cita que procurava “um determinado método de formação capaz de dar, objetivamente ao ator, uma técnica criativa que se enraizasse na sua imaginação e em suas associações pessoais”. (GROTOWSKI, 1987, p. 107)

Para Grotowski, o ator não deveria domesticar seu corpo em um treinamento puramente técnico. Quando o ator parecia dominar o exercício, este não servia mais para ele, pois segundo Grotowski: “o que precisa fazer é liberar o corpo, não simplesmente treinar certas zonas. Mas dar ao corpo uma possibilidade. Dar-lhe a possibilidade de viver e de ser irradiante, de ser pessoal”. (GROTOWSKI, 2010, p.170) Os exercícios seriam assim uma forma de eliminar hábitos antigos e os bloqueios de cada ator. Grotowski enfatizava a questão da busca individual, da relação de cada ator com o exercício, sempre encontrando um novo ponto a ser pesquisado.

Porém Grotowski sempre manteve uma preocupação em deixar claro que estes exercícios não deveriam ser realizados como mera tarefa ou atividade física, mas que

deveriam engajar todo o ser do ator, estando em contato com o exterior. Assim, há uma preocupação em fazer emergir a imaginação do ator.

Mesmo durante os exercícios de aquecimento, o ator deve justificar cada detalhe do treinamento com uma imagem precisa, real ou imaginária. O exercício só é corretamente executado se o corpo não opuser nenhuma resistência durante a realização da imagem em questão. (GROTOWSKI, 1987, p. 109)

Em sua pesquisa, Grotowski enfatiza a questão da imaginação. Nos exercícios e jogos que propõe aos atores, a imaginação de cada um é elemento primordial para que o “estado de jogo” se estabeleça e o ator se coloque totalmente presente no momento da criação. A ação-reação, em Grotowski, está totalmente ligada à imaginação que seria uma ponte entre a cena “externa” e as associações pessoais, o interno do ator. Separar a criação nessas noções de externo e interno não parece o mais adequado; porém, em vistas a tentar melhor entender estas questões ligadas ao processo de criação e às associações pessoais, valemo-nos desta separação, consciente de sua limitação.

Para Grotowski, que postulava a dupla rigidez e espontaneidade na criação teatral – forma e fluxo de vida – a estrutura permite ao ator maiores possibilidades e descobertas, como se, em limites estreitos, a criação do ator fosse potencializada. Em Grotowski, a noção de estrutura apresenta aproximações com a noção de “ação física” que o encenador polonês desenvolve a partir de seu mestre Stanislavski. A ação física “não é somente algo físico. É algo que envolve você todo: a sua carne, mas também o seu pensamento, a sua vida, os seus desejos e os seus medos e, além disso, a sua vontade, as suas intenções”. (BIAGINI apud LIMA, 2005, p. 60) Segundo Lima, estas intenções “não são pensamentos racionais e nem devem ser entendidas de maneira apenas psíquica ou emocional; elas existem também ao nível muscular do corpo”. (LIMA, 2005, p. 60) Ou seja, mais do que ações organizadas racionalmente, elas postulam um espaço de reação mais amplo ao ser do ator.

Terceiro olhar: para além da técnica no Contato Improvisação

Além da questão do preparo físico, a prática do Contato Improvisação possibilita a atualização e desenvolvimento de diversas competências importantes para o trabalho do ator – atenção, concentração, foco, capacidade de tomar rápidas decisões e fazer escolhas são algumas das competências que podem ser desenvolvidas a partir da prática do Contato Improvisação.

O treinamento físico do Contato enfatiza a liberação do peso do corpo sobre o chão ou sobre o corpo do colega. No Contato, a experiência das sensações internas e do

fluir do movimento entre dois corpos é mais importante que formas específicas ou posições formais. Os dançarinos aprendem a se mover com a consciência da comunicação física implícita na dança. (ALBRIGHT, 2012, p. 23)

Em cena, apesar das competências individuais, o grupo como um todo tem de estar continuamente em relação, em contato, agindo e reagindo no aqui-e-agora. Pensando em um processo de criação, a prática do Contato Improvisação vai além, priorizando a questão da relação, ao dar espaço para elementos que são da ordem do sensível.

Ao tratarmos do Contato Improvisação, nos aproximamos de uma prática que envolve muito mais do que apenas movimentos físicos e acrobáticos. O corpo que dança Contato Improvisação está com todos os sentidos disponíveis para a dança, em uma unidade corpo e mente. Segundo Paxton,

Contato Improvisação foi escolhido como um nome porque expressa bem isto. É um nome estranho, eu acho, mas não parece o ter prejudicado em tudo porque é preciso. É definitivamente uma arte física e você lida com a outra pessoa fisicamente, mas há também todos os outros aspectos da pessoa que está contatando com outro. (PAXTON apud JOHNSTON, 1997, p. 1, tradução nossa)

Mais do que o exercício da técnica em si, a prática dessa forma de dança atualiza objetivos em comum entre os envolvidos, sendo assim mais do que um exercício físico. Para além da técnica, o Contato Improvisação é criação, unindo assim dois momentos, ao desenvolver as capacidades técnicas já dentro da criação.

Um véu sobre a técnica – O contato

O Contato Improvisação possibilita a emergência de um “entre”, um contato efetivo entre os bailarinos/atores. Ao relacionar este contato a Stanislavski, podemos entender essa relação como uma troca, um intercâmbio entre os atores. Na visão do mestre russo, há uma diferença quando, em uma cena, um ator

quer compartilhar seus sentimentos com o outro, ou convencê-lo de alguma coisa em que acredita, enquanto esse envia todos os esforços para captar sentimentos e pensamentos.

Quando o espectador presencia uma dessas trocas emocionais e intelectuais, é como se testemunhasse uma

conversa. Participa em silêncio da troca de sentimentos e se deixa emocionar com as experiências dos dois. Mas só enquanto esse intercâmbio prossegue entre os atores é que os espectadores no teatro podem compreender e indiretamente participar do que se passa em cena.

Se os atores de fato querem prender a atenção de uma grande plateia, devem fazer todo o esforço possível para manter, uns com os outros, uma incessante troca de sentimentos, pensamentos e ações. (STANISLAVSKI, 2013, p. 239)

Da mesma maneira, Grotowski enfatizava a questão de buscar o contato com o exterior, com o espaço, com os companheiros.

Durante a representação, quando a partitura – o texto e a ação claramente definidos – já está fixada, deve-se sempre entrar em contato com os companheiros. [...] Nada é deixado ao acaso, nenhum detalhe é modificado. Mas há mudanças de última hora neste jogo de partituras, toda vez que ele representa diferente, e vocês devem observá-lo intimamente, ouvir e observá-lo, respondendo às suas ações imediatas. [...] No palco, muitas vezes detectamos uma desarmonia, porque os atores não escutam seus companheiros. O problema não é ouvir e perguntar qual é o tipo de entonação, e sim apenas escutar e responder. (GROTOWSKI, 1987, p. 188)

Escutar e responder: agir e reagir. Para que a reação aconteça, é necessária uma conexão efetiva entre os atores. No Contato Improvisação há uma relação específica que se cria entre as pessoas envolvidas neste acontecimento, um contato efetivo. Além da técnica de manter um ponto de contato, há uma relação mais vertical que se estabelece entre os corpos que mantêm contato na prática do Contato Improvisação, e que pode efetivar não só a preparação de um grupo de teatro, como potencializar o momento de criação e mesmo a experiência na relação com espectadores na atualização da criação em seu momento de apresentação ao público.

É importante ter em mente que para atingir o contato em uma criação, cada ator deve ter sua própria bagagem de experiências e estudos individuais, que serão potencializados no trabalho coletivo, mas que são imprescindíveis. Segundo Stanislavski, alguns atores “acham que só precisam trabalhar apenas nos ensaios e que em casa estão liberados. Quando o caso é completamente diferente”. (STANISLAVSKI, 2013, p. 343) O ator

deve fornecer suas próprias emoções vivas e com elas

dar vida a seu papel. Se todo ator de uma produção fizesse isto, estaria contribuindo não só para si mesmo como também para o trabalho de todo o elenco. Se, ao contrário, cada ator vai depender dos outros, haverá então uma falta total de iniciativa. O diretor não pode trabalhar por todos. Um ator não é um fantoche.

Vocês veem, portanto, que cada ator tem a obrigação de desenvolver sua própria vontade e técnicas criadoras. Ele e todos os demais têm o dever de executar sua própria quota produtiva de trabalho em casa e no ensaio. (STANISLAVSKI, 2013, p. 352)

Steve Paxton (1997) também aborda a questão da busca individual, enfatizando que o Contato Improvisação não é uma dança com frases de movimentos definidas a serem copiadas, mas uma exploração de movimentos individual em certo ponto, na qual o praticante se move a partir de seus reflexos, intuições e motivações. Propomos uma aproximação, assim, ao trabalho do ator numa busca individual e de trabalho sobre si mesmo. Entendemos que a criação teatral é realizada em conjunto, mas, como citado por Stanislavski, deve haver respeito e rigor com o próprio trabalho, em um sentido de uma profunda exploração pessoal na busca de um caminho próprio.

Neste sentido, também é interessante perceber que este individual pressupõe a relação com o outro – sempre estando em relação ao outro: espaço, parceiro, objetos – não sendo, portanto, “autorreferencial” ou um trabalho do ator voltado a ele mesmo e em sentido interno, mas em relação ao exterior. Na perspectiva do Contato Improvisação, isto fica bastante visível quando Paxton afirma que a dança solo não existe. “O dançarino dança com o chão: adicione outro dançarino e você tem um quarteto: cada dançarino com o outro e cada um com o chão”. (PAXTON, 1997, p. 103, tradução nossa)

Para Grotowski, como citado anteriormente, esta relação com o exterior também é bastante evidente. Em diversos momentos, Grotowski traz a ideia de que o ator “conversa” com o teto, com a parede, com o “companheiro imaginário”. (GROTOWSKI, 1987, p. 187) Há sempre contato, sempre em relação ao exterior. Assim também para Stanislavski, ao trazer a noção de “círculo de atenção” (STANISLAVSKI, 2013, p. 116), tornando clara a relação do ator com o exterior. No contato com o exterior, o ator se colocaria em estado de reação em toda sua potencialidade.

O contato com o exterior também proporciona uma reação efetiva que não passa primordialmente por direcionamentos racionais. Grotowski, por exemplo, utilizava uma série de exercícios físicos com o intuito de retirar os bloqueios do ator, em busca dessa reação pura e profunda que não fosse determinada por escolhas advindas de uma consciência totalmente racional. Grotowski ao tratar do corpo-memória, explicita que

Se começam a usar detalhes precisos nos exercícios “plásticos” e dão o comando a vocês: agora devo mudar o ritmo, agora devo mudar a sequência dos detalhes etc., não liberarão o corpo-memória. Justamente porque é um comando. Portanto é a mente que age. Mas se vocês mantêm os detalhes precisos e deixam que o corpo determine os diferentes ritmos, mudando continuamente o ritmo, mudando a ordem, quase como pegando os detalhes no ar, então quem dá os comandos? Não é a mente nem acontece por acaso, isso está em relação com a nossa vida. (GROTOWSKI, 2010, p. 173)

Assim é no Contato Improvisação, no qual

a consciência aprende a ser uma “testemunha serena” do surgimento do desconhecido, em vez de o bloquear, daí uma capacidade de aprendizagem imensamente maior. A dança-contato procura novas alianças, novas circulações entre os níveis de organização conscientes e inconscientes que determinam a emergência do movimento. (SUQUET, 2008, p. 535)

A mente, neste processo, ocupa um local de observação mais do que de atuação. Segundo Paxton, “a consciência pode apenas observar o que acontece”. (PAXTON apud NEDER, 2010, p. 05) Retornando a Grotowski, este complementa: “o estado mental necessário é uma disponibilidade passiva para realizar um papel ativo, um estado no qual não se ‘quer fazer aquilo’ mas antes ‘renuncia-se a não fazê-lo’”. (GROTOWSKI, 2010, p. 106) Neste estado, o que encontramos é a reação do ator. Este estado de reação é exatamente o que o Contato Improvisação desenvolve e atualiza a cada nova dança. Ao estar presente no aqui-e-agora, agindo e reagindo em contato com o parceiro, o dançarino de Contato não antecipa os movimentos, mas desenvolve a dança em um comum acordo não verbal entre parceiros.

A técnica de tocar o sensível

Disponibilidade, abertura ao outro e ao espaço, atenção, concentração, capacidade de agenciar e ajustar o corpo em relação aos “elementos” com os quais o ator compõe, capacidade de ação e reação: estes são alguns elementos necessários para estabelecer o contato com o outro ou com o ambiente. Na manutenção deste contato, será exigida do ator uma capacidade ampla de gerenciar suas diversas competências.

Entrar em contato com o outro – o parceiro de cena, o espaço, os objetos – não depende apenas de uma vontade ou de uma escolha racional. Há um aspecto do sensível que é chamado a atuar para que todos os “outros” envolvidos se coloquem disponíveis a esta possibilidade de contato. Neste momento, os exercícios podem ser o mote fundamental para propiciar a emergência das competências necessárias para o estabelecimento do contato. Ainda assim, a disponibilidade dos indivíduos pode ser encarada como o aspecto do rigor, diante da necessidade de seriedade com o trabalho em busca deste espaço do sensível. Porém, temos que ter em vista que esta disponibilidade não parte necessariamente de uma escolha racional, mas da ordem do sensível, do que é convocado pelos sentidos.

Assim, o aspecto de rigor poderia ser pensado como as regras dos jogos e dos exercícios propostos. Por mais amplas e abertas que estas regras sejam, haverá pelo menos uma que sempre estará presente: manter ao menos um ponto de contato. A partir desta regra – e de outras necessárias de acordo com cada proposta de exercício – estabelece-se o sentido do rigor, que será sobreposto pela espontaneidade do jogo quando efetivamente estabelecido. Podemos assim entender que o que leva ao estado de jogo inicia-se pela regra – o rigor – e no desenvolvimento é através do contato que o “estado de jogo” – disponibilidade, abertura, comunhão – estabelece-se. Não nos referimos a um estado conquistado a partir de indicações diretas e racionais, mas de algo que vai sendo construído dentro do próprio exercício, quando este vai se transformando efetivamente em jogo.

Estar em jogo pressupõe uma ordem para além do racional no topo dos “comandos”; mas que, no imprevisto do jogo aqui-e-agora, abre espaço para desorientações e reorientações rapidamente efetivadas. Segundo Albright, “ao trabalhar com desorientação, meu corpo pode se abrir para lugares e ideias que a minha mente tem dificuldade em encontrar por conta própria”. (ALBRIGHT, 2013, p. 62)

Assim, no processo de criação, existem elementos da ordem do sensível que também são chamados a emergir e que dão vida à criação quando a mente não é a única a comandar – ou a primeira a responder aos comandos. Em contato, no criado na relação entre as pessoas que se colocam disponíveis em determinados espaço e tempo, este sensível ganha espaço. Transformando as competências ao mesmo tempo em que as desenvolve, atualizando-as e reatualizando-as. Para além de um processo de criação totalmente direcionado, princípios do Contato Improvisação podem auxiliar o ator a unir efetivamente rigor e espontaneidade. Elementos da ordem do racional e da ordem do sensível.

A prática do Contato Improvisação também auxilia a transformar o processo de criação em um espaço de experiências, de descobertas. Criando a partir da concretude dos corpos no espaço, outros elementos não tão controlados por uma ordem completamente racional possibilitam desestabilizar formas já conhecidas, truques amalgamados ao ser do ator. Albright traz uma imagem interessante quando, ao falar de suas aulas, revela

que sugere aos alunos que imaginem o mundo invadindo suas cabeças “em vez de os olhos tendo que se esforçar para captar o mundo visualmente”. (ALBRIGHT, 2013, p. 58) É um momento de possibilidade de relação diferenciada com o exterior, De ruptura das formas de relação já estabelecidas.

Neste sentido, utilizar princípios advindos do Contato Improvisação no processo de criação do ator também permite que o teatro acesse alguns elementos abordados no campo da dança – como noções de corpo, sujeito, experiência – fomentando o pensamento a respeito da prática. Segundo Suquet,

Através da exploração do corpo como matéria sensível e pensante, a dança do século XX não cessou de deslocar e confundir as fronteiras entre o consciente e o inconsciente, o “eu” e o outro, o interior e o exterior. E também participa plenamente na redefinição do sujeito contemporâneo. (SUQUET, 2008, p. 538)

A cena contemporânea busca organicidade. Inovação. Novos olhares sobre o mundo. Novas sensações. Quebras de paradigmas. Talvez um novo olhar sobre o processo de criação permita a emergência de novos lugares. Permita ir além. Habitar outras terras. Encontrar novos sentidos para rigor e espontaneidade, e compartilhá-los no encontro entre pessoas que as artes da cena primordialmente proporcionam.

Marcia Berselli é atriz e professora de Teatro. Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (PPGAC/UFRGS), no qual desenvolve a pesquisa *Processo de criação do ator: a busca pela organicidade a partir do contato* sob orientação da Profa. Dra. Marta Isaacsson.

Referências

ALBRIGHT, Ann Cooper. Caindo na memória. In: ISAACSSON, Marta (Org.); MASSA, Clóvis Dias; SPRITZER, Mirna; SILVA, Suzane Weber da. *Tempos de memória: vestígios, ressonâncias e mutações*. Porto Alegre: AGE, p. 49-67, 2013.

ALBRIGHT, Ann Cooper. Movendo-se através da diferença: dança e deficiência. *Cena: Revista do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul*. Porto Alegre, n. 12, 2012.

GROTOWSKI, Jerzy. *Em busca de um teatro pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.

GROTOWSKI, Jerzy. Exercícios. In: FLASZEN, L.; POLLASTRELLI, C. *O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969*. Textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugenio Barba. São Paulo: Perspectiva, 2010.

JOHNSTON, June. Interview with Steve Paxton by June Johnston. In: *Contact Improvisation Source Book: Collected Writings and Graphics from Contact Quaterly Dance Journal*. Massachusetts: Contact Editions, 1997.

LIMA, Tatiana Motta. Conter o incontível: apontamentos sobre os conceitos de “estrutura” e “espontaneidade” em Grotowski. *Sala Preta: Revista do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade de São Paulo*. São Paulo, n. 5, 2005.

NEDER, Fernando. Steve Paxton. *O Percevejo Online*. Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, 2010.

PAXTON, Steve. Solo Dancing. In: *Contact Improvisation Source Book: Collected Writings and Graphics from Contact Quaterly Dance Journal*. Massachusetts: Contact Editions, 1997.

STANISLAVSKI, Constantin. *A preparação do ator*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2013.

STANISLAVSKI, Constantin. *Minha vida na arte*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1989.

SUQUET, Annie. O corpo dançante: um laboratório da percepção. In: CORBIN, Alain; COURTINE, J. Jaque; VINGARELLO, Gedges. *História do Corpo, 3: as mutações do olhar*. O século XX. Rio de Janeiro: Vozes, 2008, p. 509-540.