



**IMPULSO DE AÇÃO:  
UM DIÁLOGO ENTRE O SISTEMA LABAN/BARTENIEFF DE  
ANÁLISE DO MOVIMENTO E O *RASABOXES***

**IMPULSO DE ACCIÓN:  
UN DIÁLOGO ENTRE EL SISTEMA DE ANÁLISIS DE MOVIMIENTO  
LABAN/BARTENIEFF Y *RASABOXES***

**ACTION DRIVE:  
A DIALOGUE BETWEEN THE LABAN/BARTENIEFF MOVEMENT  
ANALYSIS SYSTEM AND *RASABOXES***

Adriana Bonfatti<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-4040-6174>

**RESUMO**

Acreditando na exploração lúdica das alternâncias rítmicas do movimento como caminho para expansão do vocabulário do artista cênico, este artigo apresenta uma investigação pedagógica na qual a metodologia do *Rasaboxes* é processo para experimentação e incorporação das variações rítmicas dos “Impulsos de Ação” (*Action Drive*) do Sistema Laban/Bartenieff de Análise do Movimento.

**Palavras-chave:** Sistema Laban/Bartenieff, análise do movimento, *Rasaboxes*, dinâmicas do movimento, formação do artista cênico.

**RESUMEN**

Creyendo en la exploración lúdica de las alternancias rítmicas del movimiento como una forma de ampliar el vocabulario del artista escénico, este artículo presenta una investigación pedagógica en la que la metodología *Rasaboxes* es un proceso para experimentar y encarnar las variaciones rítmicas de los “Impulsos de Acción” del Sistema de Análisis de Movimiento Laban/Bartenieff.

**Palabras clave:** Sistema Laban/Bartenieff, análisis de movimiento, *Rasaboxes*,

---

<sup>1</sup> Adriana Ferreira Bonfatti. Mestrado e doutorado pelo Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (PPGAC-UNIRIO). Integrante do Programa de Pós-graduação em Ensino de Artes Cênicas (PPGEAC-UNIRIO). Docente do Bacharelado em Atuação Cênica da Escola de Teatro da UNIRIO. Coordenadora do Laboratório Artes do Movimento (UNIRIO). Analista Laban de Movimento (CMA) certificada pelo *Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies*. Docente convidada na Pós-graduação em Sistema Laban/Bartenieff da Faculdade Angel Vianna (RJ). Membro do Centro Laban-Rio. Colaboradora do Grupo de Pesquisa Artes do Movimento (UNIRIO/CNPQ). Vice-líder do Grupo de Pesquisa Sistema Laban/Bartenieff (UFRJ/CNPQ). Atriz, bailarina, preparadora corporal e diretora de movimento. Artista colaboradora da Cia Regina Miranda e Atores Bailarinos do Rio de Janeiro.

dinâmica del movimiento, formación del artista escénico.

## ABSTRACT

Believing in the playful exploration of rhythmic alternations of movement as a path to expanding the vocabulary of the performing artist, this article presents a pedagogical investigation in which the Rasaboxes methodology is a process for experimenting and embodying the rhythmic variations of the “Action Drives” of the Laban/Bartenieff Movement Analysis System.

**Keywords:** Laban/Bartenieff System, movement analysis, Rasaboxes, dynamics of movement, training of the performing artist.

Conheci o *Rasaboxes* em 2003 através de uma oficina intitulada *Corpo Emocional*, ministrada por Michele Minnick<sup>2</sup> no Centro Laban-Rio<sup>3</sup>. Desde então, venho trabalhando com um grupo de artistas, pesquisadores e docentes que atuam coletivamente em ações artístico-formativas e em organização de eventos acadêmicos e publicações voltados para o aprofundamento nas pesquisas e práticas do *Rasaboxes* no Brasil.

Além do meu interesse pelo *Rasaboxes*, tenho também em comum com Minnick uma trajetória de formação e prática profissional no Sistema Laban/Bartenieff de Análise de Movimento<sup>4</sup>. E foi como Analista Laban de Movimento (CMA)<sup>5</sup> que observei a presença deste Sistema em suas oficinas de *Rasaboxes*. Percebo o Sistema L/B em suas propostas de aquecimento, nos exercícios e princípios de Irmgard Bartenieff (como o *grounding* / enraizamento e a respiração como propulsora do movimento), na maneira como conduz a disponibilização do corpo antes de entrar nas caixas (*boxes*), na atenção dada ao corpo em relação ao espaço e às dinâmicas do movimento, no modo como encaminha e comenta os processos de improvisação e criação, e no tema labaniano da contínua relação de transformação entre interno/externo como suporte da expressão.

---

<sup>2</sup> Michele Minnick – (PhD, CMA) performer, diretora, pesquisadora, *master teacher of Rasaboxes*. Analista Laban de Movimento (CMA) pelo *Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies*. Radicada em Baltimore, Maryland. Ensina e desenvolve *The Performance Workshop e Rasaboxes* nos Estados Unidos desde 1999 e no Brasil desde 2003. É coautora do livro *Inside the performance Workshop – A Sourcebook for Rasaboxes and Other Exercises*. New York: Routledge, 2023.

<sup>3</sup> O Centro LABAN-Rio (1994/Rio de Janeiro) é um espaço de artes cênicas, cultura, educação criativa e sede da Companhia Regina Miranda & AtoresBailarinos (RJ); é dirigido pela coreógrafa e Analista Laban de Movimento, Regina Miranda.

<sup>4</sup> Sistema Laban/Bartenieff de Análise do Movimento, daqui para frente, Sistema L/B. Criado inicialmente por Rudolf Laban e posteriormente expandido nos EUA pelo trabalho de Irmgard Bartenieff. É também conhecido como Análise de Movimento Laban/Bartenieff (*Laban/Bartenieff Movement Analysis*) ou Estudos Laban de Movimento (*Laban Movement Studies*), ou ainda Estudos Laban/Bartenieff do Movimento (*Laban/Bartenieff Movement Studies*).

<sup>5</sup> CMA – *Certified Movement Analyst*. Certificado profissional de Analista de Movimento, qualificado pelo *Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies* (LIMS®) (Nova York-EUA). Um CMA utiliza o Sistema Laban/Bartenieff de Análise de Movimento como estrutura para observação, síntese e análise do movimento humano considerando seus componentes estruturais, espaciais, rítmicos e de forma. No Brasil, um/a CMA tem sido nomeado/a de Analista Laban de Movimento.

Em entrevista publicada na *Revista Ouvirouver*<sup>6</sup>, Minnick declara que os princípios, conceitos e temas<sup>7</sup> do Sistema L/B foram incorporados ao seu trabalho como entendimento do movimento humano em si. E que, embora ela nem sempre utilize *ipsis litteris* seu extenso vocabulário, o Sistema L/B integra e compõe a sua compreensão, sua percepção e maneira de ver e ensinar *Rasaboxes*.

Como Analista Laban de Movimento, docente e artista que pratica e pesquisa há mais de 30 anos esta linguagem, acredito que o Sistema seja uma proposta significativa para a formação e trabalho corporal do artista cênico na contemporaneidade. Tenho me interessado em investigar modos de aprofundar as questões próprias do e sobre este Sistema, criar estratégias, dispositivos e concepções específicas que possam contribuir para o aprofundamento do trabalho do ator sobre si e seus propósitos — em diálogo com reflexões de Quilici (2015, p. 151-161). Interessa-me pesquisar e explorar, nos espaços de sala de aula e de ensaio, metodologias e processos de sensibilização, percepção e criação artística a partir do Sistema L/B, entendendo que ser artista cênico no mundo contemporâneo “é escolher o corpo e o movimento do corpo como campo de relação com o mundo, como instrumento de saber, de pensamento e expressão” (LOUPPE, 2012, p. 69). Me inquieta perscrutar este instrumento (o corpo em movimento) e as infinitas possibilidades de expressão poética deste corpo a partir de uma perspectiva labaniana, onde as relações entre sujeito e objeto, analisador e analisado são porosas, dinâmicas e geradoras de novos sentidos e subjetividades.

É neste meu percurso de investigação que (re)crio um diálogo com o *Rasaboxes*, ou seja, pensar de que maneira o *Rasaboxes* pode abrir possibilidades para experimentação e (en)(carn)ação do Sistema L/B. E, concomitantemente, de que maneira o Sistema L/B poderia propor percursos e dispositivos para uma vivência mais significativa, funcional e expressiva do corpo poético no jogo do *Rasaboxes*.

Neste artigo, destaco e compartilho uma das etapas de trabalho — inserida em/de um processo mais longo — que venho realizando tanto na prática do *Rasaboxes*, como no ensino/experimentação do Sistema L/B<sup>8</sup>. Mais especificamente, como tenho abordado o estudo e exploração de *Action Drive/ Impulso de Ação* (LABAN, 1974) na relação dialógica entre estes dois campos de treinamento e prática do artista cênico.

## Sistema Laban/Bartenieff de Análise do Movimento

<sup>6</sup> Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/326517072\\_Uma\\_jornada\\_com\\_rasaboxes\\_-\\_Entrevista\\_com\\_Michele\\_Minnick](https://www.researchgate.net/publication/326517072_Uma_jornada_com_rasaboxes_-_Entrevista_com_Michele_Minnick). Acesso em: 15 mar. 2025.

<sup>7</sup> Sobre princípios, conceitos e temas do Sistema Laban/Bartenieff de Análise do Movimento, consultar referências bibliográficas.

<sup>8</sup> Esta pesquisa faz parte dos estudos desenvolvidos em minha tese de doutorado *Sistema Laban/Bartenieff de Análise do Movimento – estudos sobre a formação do artista cênico*, disponível em <http://www.repositorio-bc.unirio.br:8080/xmlui/bitstream/handle/unirio/13561/Tese%20Adriana%20Bonfatti%20capi%cc%81tulos%20autorizados%20pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 15 mar. 2025.

O Sistema Laban/Bartenieff de Análise de Movimento é um sistema teoricamente complexo e poético criado e desenvolvido a partir do trabalho de Rudolf Laban<sup>9</sup> [1879-1958] e Irmgard Bartenieff<sup>10</sup> [1900-1981] cujas “teorias, princípios e terminologia tornaram possível descrever, criar, experimentar, analisar e registrar o movimento humano” (CASCHIERO, 1998, p. 9) em seus aspectos funcionais, expressivos e comunicativos.

Neste sistema, podemos abordar o movimento corporal a partir de sua menor unidade até a sua organização mais complexa em contextos como as performances artísticas e sociais, ações físicas, partituras, coreografias etc., tendo como uma de suas referências as quatro principais categorias que atualmente o constituem, a saber: Corpo (*Body*), Esforço (*Effort*), Forma (*Shape*) e Espaço (*Space*).<sup>11</sup>

De uma maneira bastante sintética, ao abordar um movimento, a partir da categoria Corpo, procuramos perceber **o quê** se move. Esta categoria refere-se ao estudo do corpo em si, descreve como o corpo está se organizando e quais conexões ósseas e musculares estão sendo enfatizadas, fornecendo uma terminologia que nos permite abordar características estruturais e físicas do corpo humano em movimento. Dispõe também de vocabulário específico que distingue as partes do corpo e como elas se relacionam; identifica onde o movimento inicia no corpo, o seu percurso e a sua finalização; distingue se uma frase de movimento acontece de maneira sequencial, sucessiva ou simultânea. Entre outros aspectos, aborda-se aqui também o sistema locomotor básico e ações como giros, quedas, deslocamentos, saltos, gestos, equilíbrio e torções. A temática abordada nesta categoria foi predominantemente sistematizada a partir dos estudos realizados por Irmgard Bartenieff, tendo como referência as teorias de Laban. Dentre outros trabalhos, destaca-se a técnica dos *Bartenieff Fundamentals*<sup>12</sup>.

<sup>9</sup> Rudolf Laban (1879, Bratislava - 1958, Weybridge). Foi artista plástico, dançarino, coreógrafo, pesquisador e teórico da dança/movimento. Considerado um dos fundadores da dança moderna europeia e uma das figuras mais importantes na história da dança do séc. XX. Teve seu trabalho estendido através de inúmeros colaboradores, sendo os mais conhecidos Mary Wigman, Kurt Jooss, Sigurd Leeder e Irmgard Bartenieff. Seu trabalho estabeleceu as bases para a *Laban Movement Analysis*, a *Labanotation (Kinetography Laban)* e outros desenvolvimentos como do ensino da dança, da terapia pelo movimento etc.

<sup>10</sup> Irmgard Bartenieff (1900, Berlim - 1981, Nova York). Aluna e assistente de Rudolf Laban e dançarina em sua companhia de dança. Pioneira na disseminação dos estudos labanianos nos EUA. Atuou e teve múltiplos interesses ligados à investigação prática e teórica no campo do movimento. Foi também coreógrafa, professora, fisioterapeuta, etnologista da dança, excelente notadora (*notator*), terapeuta do movimento, historiadora da dança e ativista. Especializou-se na área de terapia corporal unindo seu conhecimento em dança e Labanotação (*Labanotation*). Criou e desenvolveu uma técnica denominada *Bartenieff Fundamentals*.

<sup>11</sup> Esta perspectiva da estruturação do Sistema L/B em categorias é apresentada pelo *Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies*. <https://labaninstitute.org/>. Acesso em: 14 mar. 2025.

<sup>12</sup> Os Fundamentos de Bartenieff (conhecidos também como BFs) consistem numa série de conceitos, princípios e práticas corporais somáticas desenvolvidas por Irmgard Bartenieff aplicando os conceitos e teorias de movimento de Rudolf Laban. Os BFs têm como proposta a integração biomecânica, a coordenação, a habilidade e a eficiência em todos os padrões de desenvolvimento. Nesta prática, ossos, músculos e nervos não são abordados isoladamente, mas sim através de Correntes-Cinestésicas que conectam diferentes estruturas num todo Integrado. Este trabalho tem como grande diferencial (incentivador para o artista cênico) o fato de serem trabalhados em um contexto que encoraja a expressão individual e o total engajamento psicofísico.

Na categoria Esforço, estaremos atentos à perspectiva de **como** o corpo se move, como o movimento é *performed*, quais as dinâmicas estão sendo acionadas, os aspectos qualitativos que estão sendo articulados no movimento; *the feeling-tone*, a textura, a cor. É uma percepção do movimento com foco na qualidade e não na quantidade. O esforço vai expressar a atitude interna daquele que se move e o investimento da energia empregada no tônus muscular em relação aos quatro fatores básicos: fluxo, espaço, peso e tempo.

Com a referência da categoria Forma teremos a informação de **com quem** o corpo se move. Esta categoria versa sobre a capacidade do corpo estar constantemente ganhando forma e se (trans)formando ao se relacionar consigo mesmo e com o meio ambiente (outras pessoas, objetos etc.); refere-se às mudanças no volume do corpo e à sua capacidade/habilidade para adaptar-se de acordo com suas necessidades; é o corpo criando formas no espaço a partir da relação (COTTIN; LOUREIRO, 2012).

Na categoria Espaço procuramos perceber **onde** o corpo se move. Se refere ao lugar onde nos movemos, trata das proximidades, direções, percursos, das linhas de tensões; das localizações configuradas a partir da conexão do corpo em movimento no espaço. Laban aborda aqui a arquitetura do movimento humano, descrevendo neste estudo um complexo sistema em que a “arquitetura do corpo” dialoga com a “arquitetura do espaço” (LABAN, 1974).

Esta abordagem do sistema, enquanto categorias distintas, costuma ser compartilhada em processos de ensino ou na criação cênica, pois facilita didaticamente a observação, percepção, descrição e experimentação do corpo em movimento. No entanto, é importante enfatizar que o Sistema L/B é bem mais amplo e complexo que esta organização. Estas quatro categorias compõem e estruturam o Sistema no que podemos chamar de seções temáticas; elas estão entrelaçadas e são intrínsecas a todo e qualquer movimento — interagem e se modificam continuamente —, sendo que tópicos de uma ou outra categoria podem se manifestar por meio de diferentes graus de relevância, ênfase e importância de acordo com o contexto.

Sublinhamos que ao optar por perceber e vivenciar o movimento a partir de uma ou outra categoria, cada uma delas irá produzir diferentes modos de compreensão, experiência e sensação de si e do meio em que vivemos. Nesse sentido, um movimento pode ser explorado e apreciado através de uma perspectiva corporal, com uma atenção mais voltada para melhorar a sua função e habilidade; ou através da imersão nos fraseados rítmicos das qualidades de peso, espaço, tempo e fluxo enquanto expressividade; pode-se optar ainda por focar o interesse nas transformações da forma do corpo ou nas relações do corpo com o espaço; e também podemos abordar intelectualmente com o objetivo de interpretar seu significado em termos mais abstratos.

Embora tenha começado a ser delineado no início do século passado, podemos dizer que, ainda

hoje, os trabalhos teóricos e práticos de Laban permanecem como uma das importantes linguagens em domínios e contextos diversos nos quais o movimento se coloca como questão. Para Schlicher (*apud* FERNANDES, 2007, p. 15), suas práticas criaram as bases para gerações futuras explorarem a natureza simbólica e linguística da dança. E, segundo Louppe (2021, p. 103), uma das genialidades de Laban

[...] consistiu, sobretudo, em considerar o corpo “em movimento”, e não um corpo fantasiosamente originário, imóvel, no qual o movimento viria a imprimir a sua marca. A partícula linguística que liga os termos “corpo” e “movimento” (e também a “dança”) deveria ser sempre “em” e não “e”.

Quando nos referimos e nos debruçamos sobre a partícula do corpo **em** movimento, estamos falando **em** vida, de um corpo **em** processo de devir, que se forma e se transforma continuamente não de maneira isolada, mas a partir e **em** relação com o mundo. Laban percebia o mundo não como uma realidade estática, e sim como uma realidade sempre em processo de transformação, como é o próprio movimento.

O que, então, chamamos atualmente de Sistema Laban ou Análise Laban do Movimento (*Laban Movement Analysis - LMA*) consiste numa espinha dorsal criada por Rudolf Laban somada a uma série de pesquisas e estudos práticos/teóricos — incluindo os de Irmgard Bartenieff —, que vem sendo continuamente aprofundados e desenvolvidos nas reconhecidas instituições educacionais labanianas e também por inúmeros artistas e pesquisadores interessados pelo movimento.

## **Categoria Esforço**

É no contexto da categoria Esforço que está inserido o tema labaniano deste artigo, o *Action Drive*, traduzido para o português como “Impulso de Ação” (conhecido também como “Ações Básicas de Esforço”), com o qual irei dialogar com o *Rasaboxes*.

Como já mencionado, ao abordarmos o movimento a partir desta categoria estaremos mais atentos em **como** o corpo se move, quais as qualidades dinâmicas estão sendo acionadas. Corresponde ao estudo sobre a estrutura dinâmica do movimento em suas combinações rítmicas de peso, espaço, tempo e fluxo.

A tradução ao pé da letra da palavra Esforço para o português não nos ajuda muito a compreender esta categoria, pois Esforço, aqui abordado, não está relacionado a algo que fazemos com dificuldade e empenho, como nos dá a entender na língua portuguesa. O termo original utilizado por Laban em alemão foi *Antrieb*, que pode ser traduzido por impulso, estímulo, propulsão, ímpeto para o movimento. Para Laban (1994, p. 249, tradução minha)<sup>13</sup>,

<sup>13</sup> No original: “Le mot *effort* ne signifie pas seulement la façon exagérée et inhabituelle de “faire un effort”, mas exprime le

A palavra esforço não significa apenas a maneira exagerada e inusitada de "fazer um esforço", mas expressa o simples fato de gastar energia. Mesmo a menor atividade requer algum esforço. Não importa se esse gasto é mais físico ou mental [...].

Segundo o autor, o conceito de Esforço enfatiza como cada movimento humano está indissolúvelmente ligado a um esforço, que é sua origem e seu aspecto interno, estando intimamente relacionado à intenção e à expressão do indivíduo. Neste contexto, há uma variação dessas qualidades expressivas e, mesmo que sutis, elas sugerem diferentes conotações aos movimentos e revelam um estilo pessoal de se mover. Laban nomeou quatro aspectos qualitativos do movimento conhecidos e nomeados em português como Fatores de Esforço ou Fatores Básicos de Esforço: peso, espaço, tempo e fluxo. Cada um deles opera em um *continuum* entre polaridades nomeadas de elementos.

A seguir, um esclarecimento bem sintético de cada um destes fatores e seus elementos, objetivando uma compreensão do trabalho do Sistema L/B na relação com a metodologia do jogo do *Rasaboxes* que irei apresentar.

O **fator peso** expressa a atitude daquele que se move em relação à utilização do seu peso corporal, em diálogo permanente com a gravidade. Afirmação e sensação do corpo. É o fator de movimento que tem maior relação com a fisicalidade, com a força muscular. O peso, enquanto qualidade do movimento, não pode ser confundido com o peso do corpo por si só (quantos quilos um corpo pesa), mas está relacionado com o engajamento do corpo em função de uma intenção ao se mover. Como elementos do fator peso, temos:

- **Peso leve:** esta qualidade expressiva do movimento necessita de uma constante organização do corpo ou partes do corpo no sentido de diminuir o efeito da gravidade. A expressão de corpo em movimento que tenta minimizar o peso corporal.
- **Peso forte:** “Ser forte no movimento significa lutar contra, é resistir à atração da gravidade” (LOUREIRO, 2013, p. 31). É firme, poderoso. É sentir que “o corpo pode mover montanhas” (MIZENKO, 2018, p. 178). Podemos também, por exemplo, ver o suporte corporal do peso forte em uma conversa onde alguém expõe e não abre mão de um determinado ponto de vista.

O **fator espaço** expressa a atitude de como aquele que se move está *attending* no espaço. O espaço enquanto qualidade do movimento não se refere ao escopo ao nosso redor, mas à atitude de atenção daquele que se move em relação a este espaço ao redor. E, aqui, a atenção não está necessariamente relacionada ao contato visual, mas como eu direciono minha atenção (mental e/ou física): específica ou genericamente. “Trata-se da maneira de ‘focar’ a atenção corporal, este fator é

---

*simple fait de dépenser de l'énergie. Même une activité des plus minuscules nécessite un certain effort. Peu importe que cette dépense soit plutôt physique ou mentale [...]* (LABAN, 1994, p. 249).

igualmente denominado ‘foco’, do latim *focus*, que significa o ponto para o qual tudo converge, ou do qual tudo diverge.” (LOUREIRO, 2013, p. 36). Como elementos do fator espaço, temos:

- Espaço direto: quando a atenção do corpo está voltada para um ponto, canalizada em um foco. O movimento vai em direção ao seu objetivo, tem orientação unidirecional.
- Espaço indireto: atenção expandida do corpo, vários pontos do corpo conectados ao mesmo tempo no espaço, como se o corpo tivesse olhos por vários poros e se movesse com todos esses simultâneos focos. Permite a percepção de tudo que acontece ao redor; é multifocal, a atenção corporal procura englobar todo o espaço.

O **fator tempo** expressa a atitude daquele que se move em relação à passagem do tempo. O tempo enquanto esforço, enquanto qualidade do movimento não pode ser confundido com o tempo enquanto duração, o tempo cronológico marcado no relógio. Duração é a quantidade de tempo que um movimento leva para ser executado. Tempo, enquanto esforço, trata da atitude interna da pessoa que se move diante do passar do tempo. É como a pessoa experiencia a passagem do tempo independente da sua duração cronológica. Atitude de ir se apressando ou atrasando em relação ao tempo cronológico. “Meia hora parece ser três vezes mais longa [quando experienciamos uma] antecipação temerosa do que uma hora inteira em uma companhia agradável” (LABAN *apud* MALETIC, 1987, p. 94). Como elementos do fator tempo, temos:

- Tempo rápido: indica expressivamente a vontade de acelerar e condensar o tempo. De se apressar para iniciar ou terminar uma ação. Geralmente, o movimento expressa uma sensação de urgência, de necessidade imediata, de algo que é apressado. Pode estar relacionado com a necessidade de mudanças e tomada de decisões que demandam urgência, resultando em um estado de alerta e ansiedade.
- Tempo lento: indica expressivamente a vontade de estender, de ampliar o tempo, de desfrutar de sua progressão, de prolongar uma ação que acontece no tempo cronológico. Pode ser percebido como uma mudança gradual de uma situação para outra. Expressa uma atitude prolongada e descansada. Pode estar relacionado à tranquilidade, a um estado calmo (MIZENKO, 2018, p. 179). O tempo lento não pode ser confundido com movimento em câmera lenta, que no Sistema L/B estaria relacionado à velocidade do movimento em si, que é quantitativo.

O **fator fluxo**, enquanto qualidade do movimento, enquanto esforço, é o iniciador do movimento e sua presença é contínua. Em outras áreas, a palavra fluxo aparece em um sentido de desenrolar, mudar de lugar, de deixar fluir uma energia. É o fator de base subjacente aos outros fatores.

Expressa a atitude de quem se move em relação à fluência. Como eu inicio e como eu mantenho o meu movimento: livre ou cuidadosamente. Elementos do fator fluxo:

- Fluxo livre: é expresso na atitude daquele que se entrega ao próprio fluxo do movimento; a progressão do movimento segue suas próprias leis, por isso, muitas vezes é uma ação difícil de ser interrompida subitamente.
- Fluxo contido: “se caracteriza por uma atitude de retenção da progressão do movimento” (LOUREIRO, 2013, p. 35). Quando a progressão do movimento é controlada, meticulosa, restrita, segura, cautelosa, cuidadosa, limitada, retida. É reconhecido em ações que podem ser interrompidas sem dificuldade.

Em geral, elementos dos fatores de esforço não aparecem de maneira isolada. Em qualquer ação proposta, eles aparecem em combinações e em sequências, pois

[Estamos] continuamente fazendo escolhas de movimentos, sejam elas conscientes ou inconscientes, com o objetivo de satisfazer nossa intenção ou modificar nosso comportamento. Seja qual for a ação em que esta combinação de Esforço aparece - pode ser em uma ação de trabalho, uma ação na dança ou um gesto feito durante uma conversa — todo um sistema biológico/psicológico está envolvido (BARTENIEFF, 1993, p. 57, tradução minha).<sup>14</sup>

Ao abordar este tema das escolhas, das sequências ou combinações de elementos de esforços, Preston-Dunlop (1963) aponta que somos capazes de reconhecer o *mood* de uma pessoa através de seus movimentos e de sua voz. Antes mesmo que uma pessoa comece a falar, nós já sabemos se ela está em um bom ou mau *mood* pela maneira como ela entra no ambiente. Interpretamos a maneira como ela senta, caminha, faz pequenos gestos ou modifica a posição do corpo.

O *mood* de uma pessoa é expresso através de combinações específicas de elementos de esforços e pela localização espacial onde este movimento acontece. Isso significa que, quando uma pessoa usa conscientemente combinações particulares de elementos de esforço e locais espaciais, ela tenderá a expressar um *mood* específico (PRESTON-DUNLOP, 1963, p. 138, tradução minha).<sup>15</sup>

Essa constatação abre um caminho profícuo e instigante para o trabalho do artista cênico. Ou seja, a possibilidade de fazer escolhas conscientes das qualidades expressivas de acordo com aquilo que se deseja expressar. Quando há liberdade e possibilidade de escolha, há também expansão de

<sup>14</sup> No original: "Choices are continuously being made by all people in motion, consciously or unconsciously, to determine what combinations of Effort elements will best serve the purposes of their intents or modify their behavior. Whatever the action in which the Effort combinations appear — it may be a work action or a dance action or a speaking gesture in a discussion — the whole biological/psychological system is involved" (BARTENIEFF, 1980, p. 57).

<sup>15</sup> No original: "The mood is expressed by the particular combinations of the effort elements and space location of the movement. This means that when a person consciously uses particular combinations of effort elements and space locations he will tend to express a particular mood" (PRESTON-DUNLOP, 1963, p. 138).

vocabulário corporal expressivo. Do contrário, estaremos sempre repetindo padrões de nós mesmos.

Em um estudo vultuoso, Laban identificou e nomeou inúmeras combinações de dois e três fatores de esforço. As combinações de dois fatores de esforço foram nomeadas como Estados (*States*) e as combinações de três como Impulsos (*Drives*). Há também a combinação de quatro fatores — pouco abordados na bibliografia em língua portuguesa — que em inglês é nomeada de *Full effort* (BARTENIEFF, 1993, p. 63) e em francês *L'effort complet* (LOUREIRO, 2013, p. 67).

Laban identificou dois tipos de Impulsos: os Impulsos de Transformação (que são três e foram nomeados de Impulso da Paixão/*Passion Drive*, Impulso Visual/*Visual Drive* e Impulso Mágico/*Spell Drive*); e os Impulsos de Ação/*Action Drive* (que são oito, conhecidos também como Ações Básicas de Esforço/*Basic Action Effort*) e serão detalhados a seguir.

### **Impulso de Ação (*Action Drive*) e o *Rasaboxes***

O tema da dinâmica do movimento e seus componentes estão presentes nas pesquisas de Laban desde os anos 1920, mas foi nos anos 1940 que este campo de investigação e a nomeação de Esforço (*Effort*) foram estudados detalhadamente através das suas pesquisas sobre as qualidades de movimento dos trabalhadores nas indústrias da Inglaterra, na época da segunda guerra mundial.

Nesse sentido, ele identificou o Impulso de Ação e nomeou oito combinações possíveis a partir do emprego de um elemento de peso, um de espaço e um de tempo – aqui o fator fluxo está presente como propulsor inerente ao movimento, mas no Impulso de Ação ele não é enfatizado. Essas combinações foram nomeadas em consonância com as ações de trabalho e podem ser escritas em símbolos de esforço e em palavras. São elas:

- 1) Flutuar (combinações de tempo lento/espaço indireto/peso leve)
- 2) Socar (combinações de tempo rápido/espaço direto/peso forte)
- 3) Deslizar (combinações de tempo lento/espaço direto/peso leve direto)
- 4) Chicotear (combinações de tempo rápido/espaço indireto/peso forte)
- 5) Pontuar (combinações de tempo rápido/espaço direto/peso leve)
- 6) Torcer (combinações de tempo lento/espaço indireto/peso forte)
- 7) Espanar (combinações de tempo rápido/espaço indireto/peso leve)
- 8) Pressionar (combinações de tempo lento/espaço direto/peso forte)

Embora saibamos que o Sistema L/B seja um sistema amplo e complexo, e que nos últimos anos vem ganhando cada vez mais espaço nas universidades e escolas de formação de atores no Brasil<sup>16</sup>, após uma pesquisa nas ementas de diversas instituições educacionais, notei que o Impulso de

<sup>16</sup> Embora escolas e universidades de teatro e dança ofereçam em suas grades curriculares conteúdos e tópicos sobre o Sistema L/B, eles são apresentados em disciplinas isoladas. Temos hoje no Brasil apenas um curso dedicado à formação em Sistema Laban/Barteneiff como um todo e que é oficialmente reconhecido pelo MEC. É uma pós-graduação *lato-sensu*,

Ação continua sendo ainda o tópico do Sistema L/B predominantemente abordado.

Esta primazia pode ser considerada uma redução do Sistema L/B e, a meu ver, alguns fatores históricos estão relacionados a esta ocorrência no Brasil. No contexto deste artigo, destaco o fato de que, na mesma época da tradução para o português e lançamento de dois livros de R. Laban<sup>17</sup>, encenadores e docentes de universidades e escolas de formação de atores no Brasil pesquisavam fortemente práticas pedagógicas, sistemas e métodos nos quais o corpo e as ações físicas pudessem não só dar suporte ao trabalho de interpretação de texto pelo ator como também pudessem influenciar na concepção da encenação.

Com abordagens influenciadas por Constantin Stanislavski (1863-1938), muitos livros tendiam a se concentrar em ações que poderiam ser “retiradas” e/ou interpretadas a partir do texto dramático ou do subtexto, numa tentativa de responder às perguntas *o quê, quem, quando, onde* e *o por quê*, mas negligenciavam o *como*” (EWAN; SAGOVSKY, 2019, p. 12). E é exatamente o **como** você faz uma ação que abordamos na categoria Esforço.

Em seu trabalho minucioso e em consonância com o seu tempo, Laban apontou a necessidade e o compromisso de nomear os diversos elementos e aspectos do movimento, acreditando que esse estudo implicava “não somente [na] sua observação e percepção, mas também na elaboração de conceitos que decifrassem as aparições do movimento” e que pudessem **retornar e reinterpretar os movimentos como signos** (SCHWARTZ-RÉMY, 2003, p. 14, grifos meus), sem, no entanto, se dissociar da poética e da arte da dança e do movimento, do lugar onde as palavras não dão conta.

Os conceitos desenvolvidos por ele expressavam a percepção de que os signos do movimento eram desejos de **pensamentos em movimento** (LABAN, 1978, p. 12, grifos meus). E anos mais tarde, Bartenieff – ao falar sobre o ato de nomear as qualidades do movimento da categoria dos Esforços aqui apresentadas – destacou que as identificações de Laban “servem apenas como aproximações para **sugestões das experiências**; servem como guias para exploração do conteúdo expressivo do movimento” (BARTENIEFF, 1993, p. 60, grifos meus). Ou seja, palavras e conceitos têm o seu lugar dentro do Sistema L/B, mas são, sobretudo, proposições de percursos para observação e exploração do movimento. Podem atuar como sugestões no imaginário e na memória corporal, mas não substituem a experiência.

Como no Sistema L/B, meus estudos e vivências com *Rasaboxes* também me informam que a designação tanto dos nomes dos Impulsos de Ação – flutuar, socar, deslizar, chicotear, pontuar, torcer, espanar e pressionar —, quanto o nome das *rasas* — *shringara, raudra, bibhatsa, karuna, vira,*

---

oferecida na Faculdade Angel Vianna (FAV) na cidade do Rio de Janeiro. Mais detalhes podem ser consultados em <https://www.angelvianna.com.br/sistema-laban-bartenieff>.

<sup>17</sup> Em 1978, temos a tradução e a circulação do livro *The Mastery of Movement* — traduzido como *Domínio do Movimento* — e, em 1990, *Modern Education Dance*, traduzido como *Dança Educativa Moderna*, ambas publicações tratando prioritariamente do tema dos Esforços.

*adbhuta, hasya, bhayanaka e shanta* (BOWDITCH *et al*, 2023) —, são como portas para a experiência.

Os Impulsos de Ação, por se tratarem de verbos de ação no infinitivo, são facilmente identificados como um possível caminho para o trabalho corporal dos atores. Mas antes de serem verbos, eles constituem uma dinâmica labaniana, um ritmo que entrelaça, em igual intensidade, um elemento de peso, tempo e espaço.

“Pressionar”, aqui, não é só um verbo de ação, é uma combinação específica dos elementos de peso forte, tempo lento e espaço direto. Pressionar uma pessoa é diferente de pressionar um piano ou uma mesa. É possível que nestes diferentes contextos, não estejam envolvidas as intensidades específicas da dinâmica labaniana que convergem para ação de pressionar. Então, trabalhar tendo como referência somente o verbo não é o suficiente e, de certa maneira, equivocado quando se trata de Sistema L/B. Como apresentarei adiante, a metodologia do jogo nas caixas<sup>18</sup> tem se colocado para mim como um caminho para experiência dos Impulsos de Ação.

Um ponto importante é que, ao sugerir a ação de “pressionar”, tenho visto que a maioria das pessoas pensa em uma ação das mãos. Como no jogo do *Rasaboxes*, no Sistema L/B esta ação não é somente de uma parte do corpo, mas todo o corpo está envolvido em uma dinâmica singular daquela caixa que está sendo explorada.

Outra congruência entre estes dois campos é que, tanto no *Rasaboxes* quanto na experiência prática da categoria Esforço, existe uma relação entre o interno e externo daquele que se move. Uma das investidas do/a participante, que está experimentando uma caixa, é dar a ver ao outro sua própria experiência, aquele que se move mostra para o outro enquanto vivência.

Entendo o conceito de *rasa* alicerçado no trabalho dos sentidos e das sensações do *performer* e naquilo que é compartilhado com o público, ou com os/as outros/as participantes. O *performer* explora os sabores emocionais das *rasas* através de associações pessoais, biográficas e psicológicas, permitindo que os aspectos psicológicos das emoções sejam saboreados e **compartilhados com os outros**. Cada *performer* trabalha **consigo mesmo e com o outro** (BOWDITCH *at al*, 2023, p. 137-138, grifos meus). Em um sentido semelhante, o conceito Esforço pressupõe que o homem tem o atributo de **perceber a realidade e interagir com ela através da expressão** de diferentes qualidades de movimento. O esforço é visível na ação (LABAN *apud* MIRANDA, 2008, p. 20) e isto é próprio do artista cênico. O esforço

estabelece uma continuidade entre os componentes cinestésicos, sensitivos e mentais do movimento. Ela *conecta* a motivação interna que impulsiona a necessidade de movimento - uma sensação, um sentimento, um pensamento, uma emoção, a realização de uma tarefa - e o **movimento real que pode ser percebido**. A modulação do movimento é explicada pela

<sup>18</sup> No trabalho com o Sistema L/B, no contexto do tabuleiro, uso sempre a palavra “caixa” e não “*rasa*”.

interação, pelo vínculo entre **a pessoa e o mundo, entre o externo e o interno, entre a intenção e a ação, entre o mental e o físico** (LOUREIRO, 2013, p. 18, tradução e grifos meus).<sup>19</sup>

Meu trabalho com o Sistema L/B encontra o *Rasaboxes* em sala de aula e em ensaios por ser um jogo lúdico que combina disciplina, risco e liberdade de criatividade individual e em grupo. Há um convite para que o artista cênico explore seus limites psicofísicos e há espaço de liberdade para que a subjetividade possa surgir e transitar entre passado e presente, entre o cotidiano e o extraordinário, entre o real e a fantasia, entre o mundo imaginário e estrutura da sala e as formas criadas no chão com fita crepe (MINNICK, 2018).

Minha proposta pedagógica para a (en)corp(ação) e percepção dos ritmos, dos Impulsos de Ação e a metodologia do *Rasaboxes* é desenvolvida em etapas realizadas em dias diferentes. A duração de cada etapa varia de acordo com o número dos participantes e a carga horária do trabalho é de no mínimo quatro horas por encontro. A seguir, uma síntese do processo de cada etapa.

### **Etapa 1:** Introdução aos fatores de esforço e seus elementos

- Faço uma introdução teórica/prática sobre o que é o estudo das dinâmicas do movimento dentro do contexto do Sistema L/B. Neste momento, compartilho imagens de pinturas e esculturas, imagens de jornais e revistas, imagens da natureza, cenas de filmes, textos em prosa e poesia, trago objetos para serem tocados e observados, ouvimos diversos estilos musicais, identificando e refletindo sobre as dinâmicas envolvidas. Convido os/as participantes a “pensarem em termos de esforços” (LABAN, 1974, p. 76), a abrir a percepção para as dinâmicas que estão no mundo ao nosso redor, mas que, muitas vezes, não identificamos.
- Simultaneamente a este momento de sensibilização visual, sonora e tátil, trago propostas para primeiras experimentações coletivas do movimento.
- O objetivo, nesta etapa, é procurar experimentar e estar atento menos ao **o quê** está sendo feito, mas **como** aquele movimento está sendo realizado, qual é a dinâmica do movimento que está sendo acessada, incentivando o envolvimento de todo o corpo e não partes isoladas.

### **Etapa 2:** Estudo prático/teórico dos fatores do movimento e seus elementos

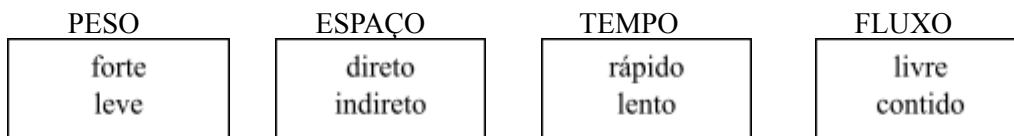
- Nesta etapa abordo separadamente cada fator e seus elementos. Ou seja, temos no mínimo um dia de trabalho para fazermos uma introdução teórica e experiência com peso forte e leve,

---

<sup>19</sup> No original: “*Il établit une continuité entre les composantes Kinesthésiques, sensibles et mentales du mouvement. Il relie la motivation interne qui est à l'origine du besoin de mouvoir - une sensation, un sentiment, une pensée, une émotion, l'accomplissement d'une tâche — et le mouvement réel qui peut être perçu. La modulation du mouvement s'explique par l'interaction, par le lien: entre la personne et le monde, entre l'externe et L'interne, entre l'intention et l'action, entre le mental et le physique*” (LOUREIRO, 2013, p. 18).

outro dia para espaço direto e indireto, e sucessivamente, para tempo rápido e lento e fluxo livre e contido.

- Nestes encontros, compartilho textos de Rudolf Laban e de outros estudiosos do campo labaniano para estímulo e embasamento teórico de cada fator e seus elementos.
- Desde o início, a proposta do aquecimento corporal já está voltada para a sensibilização da dinâmica específica que será trabalhada no dia.
- Nesta etapa, trago também a proposta dos papéis e lápis coloridos do jogo do *Rasaboxes* para que, através de desenhos e palavras, possa se construir um diálogo objetivo e subjetivo entre traços, cores, palavras, a folha de papel e o movimento no espaço.
- Todos os participantes trabalham ao mesmo tempo, mas em caráter individual. No final de cada dia há espaço para conversa e compartilhamento de trabalho prático.



### **Etapa 3:** As dinâmicas e a experiência nas caixas

- Após a sensibilização e o trabalho anterior de trazer para o corpo a dinâmica dos fatores e elementos de maneira mais isolada, passamos para a etapa seguinte, que é quando abordamos a essência da dinâmica do Impulso das Ações Básicas, ou seja, experiência do entrelaçamento de três fatores e três elementos, em igual intensidade: um elemento de peso, um de espaço e um de tempo.
- Nesta etapa, fazemos a experiência de entrada nas caixas procurando acessar as dinâmicas que estão apresentadas e identificadas com uma folha de papel. Como no *Rasaboxes*, começamos fazendo o grande “tabuleiro” com a fita crepe, sendo que, neste jogo, traçamos as oito caixas das dinâmicas das ações básicas. Deixamos também espaço ao redor para se entrar e sair das caixas. O tamanho do tabuleiro e das caixas irão ter pequenas variações dependendo do espaço disponível e números de participantes.
- Antes de entrar nas caixas, sempre proponho um aquecimento corporal coletivo baseado nos princípios dos *Bartenieff Fundamentals*. A primeira entrada na caixa é pela respiração e depois é que entra o corpo inteiro em movimento.
- Diferentemente do *Rasaboxes*, as dinâmicas identificadas nas caixas não são colocadas de modo aleatório, mas sim, conforme quadro abaixo.



- Na coluna horizontal de parte de cima do tabuleiro, opto por assinalar os elementos que são identificados por Laban de qualidades indulgentes (*indulging*), que condensam atitudes conciliatórias, expansivas, de entrega; na linha horizontal, abaixo, estão as qualidades condensadas, com atitudes combativas, resistentes (*fighting*).

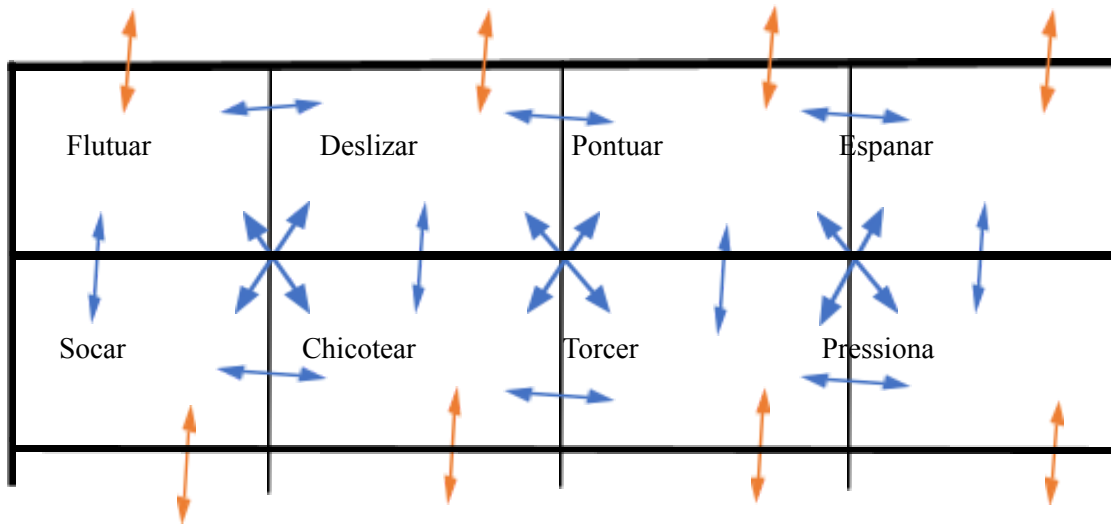
- As setas identificadas na cor laranja formam a primeira entrada e saída do tabuleiro. O/a participante entra se propondo a experimentar as combinações destes três elementos em igual intensidade e sai. Este momento é desafiador no sentido de manter o movimento com os elementos envolvidos. Ao entrar e começar a sentir, por exemplo, que o peso forte está começando a se expressar de maneira mais leve por cansaço, o participante deve sair. Esta experiência no tabuleiro é coletiva e cada participante faz no mínimo uma entrada em cada caixa.

- Ainda nesta etapa, há outra proposta que é fazer uma mudança no sentido das colunas verticais. Aqui é uma experiência mais desafiadora, pois o/a participante sai de uma combinação de elementos condensados e transita imediatamente como recuperação para os elementos opostos.

- Nesta, e em todas as etapas, o/a participante tem a liberdade de entrar e sair do tabuleiro quando quiser. É sempre incentivado a estar atento e perceber como as emoções e as sensações vêm à tona através do movimento e, como acreditava Laban, de que maneira o movimento também pode gerar emoções e sensações, e nesse processo, ultrapassar limites psicofísicos.

#### **Etapa 4: Os Impulsos de Ação e a experiência nas caixas**

- Nesta etapa sinalizamos nas caixas por escrito em folha de papel cada um dos Impulsos de Ação, como especificado abaixo. As dinâmicas já experienciadas na etapa anterior tornam-se verbos.



- Neste momento do jogo, o/a participante entra e sai da caixa, transita entre as dinâmicas das caixas na horizontal e na vertical, podendo também transitar nas diagonais. Como no *Rasaboxes*, as transições podem ser feitas diretamente para uma caixa vizinha ou para uma caixa distante pisando sobre linhas internas do tabuleiro.

- Ainda nesta etapa, trabalhamos com textos que os/as participantes trouxeram decorados. Como se organiza o corpo, a respiração, a sonoridade e o sentido das palavras, por exemplo, na dinâmica de peso forte, tempo rápido e espaço direto (socar)? E nas outras caixas?

A partir da etapa básica, há inúmeras possibilidades de desdobramentos e experiências. Sinalizo que a condução deste trabalho precisa ser realizada por um profissional que conheça tanto o *Rasaboxes* enquanto jogo, como as dinâmicas envolvidas nos Impulsos de Ações — e não somente os verbos.

### **Movimentos em percursos**

Como o Sistema L/B, percebo que o *Rasaboxes* também adota um processo de experiência e aprendizagem com uma abordagem corpo-mente que envolve o fazer, o pensar e o sentir; o corpo em movimento é em si um instrumento, um canal valioso, capaz de promover conhecimento via cinestesia, cognição e afetividade. Nesse sentido, os processos e etapas aqui apresentados no âmbito deste artigo foram sintetizados e são apenas um dispositivo inicial de um trabalho mais longo.

Há vários desdobramentos que se seguem a esta experimentação. O diálogo entre estes dois campos no contexto do jogo tem sido inspiração constante para meu trabalho de criação artística e de busca por novas propostas metodológicas nas quais a (form)ação, (de)(form)ação, (trans)(form)ação do corpo em movimento estão imbricados. Um processo lúdico que nos convida a sair de nossos padrões com respostas sempre restritas e repetitivas, abrindo possibilidades de movimento para sermos outros/as de nós mesmos/as.

E o que é sermos outros/as de nós mesmos/as neste contexto das artes da cena? Penso que é a

possibilidade e a liberdade de poder trabalhar com diferentes estéticas e artistas cênicos; de poder transitar cenicamente em contextos dramáticos e pós-dramáticos; é a possibilidade de poder fazer escolhas e, neste ato de escolha, nos permitir abrir novos caminhos para autoinvestigação e expansão de vocabulário de movimento, ampliando, assim, as respostas e modos de estar no mundo e em cena.

## REFERÊNCIAS

ACHCAR, Ana (Org). Caderno de Textos sobre *Rasaboxes*. **Coleção Cadernos**, n. 4, 2016. Rio de Janeiro: Núcleo do Ator - Investigação e Documentação Teatral, UNIRIO.

Disponível em: <file:///C:/Users/jr098/Downloads/Caderno%20de%20Textos%20sobre%20Rasaboxes.pdf>. Acesso em: 23 ago. 2024.

BARTENIEFF, Irmgard; LEWIS, Dori. **Body movement: coping with the environment**. New York: Gordon and Breach, 1993.

BLOOM, Katya; CASCIERO, Tom; MIZENKO, Jennifer; PORTER, Claire. **The Laban work for actors – A practical training guide with video**. London: Bloomsbury Methuen Drama, 2018.

BOWDITCH, Rachel; COLE, Paula Murray; MINNICK, Michele. **Inside the performance Workshop – A Sourcebook for Rasaboxes and Other Exercises**. New York: Routledge, 2023.

BONFATTI, Adriana *et al* (org.). **Preparação Corporal, Direção de Movimento e Coreografia nas Artes da Cena**. Rio de Janeiro: Multifoco, 2021.

BONFATTI, Adriana; TAVARES, Joana; ACHCAR, Ana. **Rasaboxes em Jogo! IX Congresso Abrace**, 2018, p. 1-19. Disponível em: <https://www.iar.unicamp.br/publionline/abrace/hosting.iar.unicamp.br/publionline/index.php/abrace/article/view/3867.html>. Acesso em: 3 maio 2024.

CASCHIERO, Thomas. **Laban movement studies and actor training: an experiential and theoretical course for training actors in physical awareness and expressivity**. Maryland: Towson University, 1998.

COTTIN, Raphaël, LOUREIRO, Angela. **Réflexions sur la Forme en Analyse du Movement Laban (LMA) et sur sa symbolization**. Paris: Centre National de la Danse, 2012.

EWAN, Vanessa; SAGOVSKY, Kate. **Laban's Efforts in Action – A movement handbook for actors**. London: Methuen Drama, Bloomsbury Publishing Plc, 2019.

FERNANDES, Ciane. **Pina Bausch e o Wuppertal Dança-Teatro – repetição e transformação**. 2 ed. São Paulo: Annablume, 2007.

LABAN, Rudolf. **Choreutics**. Alton, Hampshire: Dance Books Ltd., 2011.

LABAN, Rudolf; LAWRENCE, F. C. **Effort: economy in body movement**. Nova York: Plays Inc., 1974.

LABAN, Rudolf. **La maîtrise du mouvement**. Tradução do inglês por Jacqueline Challet-Haas e Marion Bastien. Arles: L'Art de la Danse, Actes Sud, 1994.

LABAN, Rudolf. **The mastery of movement** (revised by Lisa Ullman). Fourth Edition. London: A Dance Books Publications, 1975.

LOUPPE, Laurence. **A Poética da dança contemporânea**. Lisboa: Orfeu Negro, 2012.

LOUREIRO, Angela. **Effort: l'alternance dynamique**. Villers-Cotterêts: Collections Pas à Pas, Ressouvenances, 2013.

MALETIC, Vera. **Body-Space-Expression: The Development of Rudolf Laban's Movement and Dance Concepts**. New York, Berlin, Amsterdam: Mouton de Gruyter, 1987.

MINNICK, Michele; MURRAY, Paula. O ator como atleta das emoções: o *Rasaboxes*. **O Percevejo Online**. Periódico do Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas. PPGAC/UNIRIO Volume 03 – Número 01 – janeiro-julho/2011. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/opercevejoonline/article/view/1797>. Acesso em: 18 set. 2024.

MINNICK, Michele. Uma jornada com *Rasaboxes*: Entrevista com Michele Minnick. **Revista Ouvirouver**. Uberlândia v. 14 n. 1 p. 234-246 jan./jun. 2018. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/326517072>. Acesso em: 6 jul. 2024.

MIRANDA, Regina. **Corpo-espaço: aspectos de uma geofilosofia do corpo em movimento**. Rio de Janeiro: 7 Letras, 2008.

MIZENKO, Jennifer; BLOOM, Katya; CASCIERO, Tom; PORTER, Claire. **The Laban work for actors - A practical training guide with video**. London: Bloomsbury Methuen Drama, 2018.

MOORE, Carol-Lynne. **Meaning in Motion: Introducing Laban Movement Analysis**. Colorado: MovesScape Center, 2014.

QUILICI, Cassiano Sydow. **O ator-performer e as poéticas da transformação de si**. São Paulo: AnnaBlume, 2015.

SCHWARTZ-RÉMY, Élisabeth. Préface. In: LABAN, Rudolf. **Espace Dynamique**. Textes inédits. Choreutique. Vision de l'espace dynamique. Bruxelles, Contredanse, 2003.