

## As Danças de Martha Graham e Doris Humphrey, no Ensino/Prática da Dança

Marcilio de Souza Vieira<sup>1</sup>

**Resumo:** Quando a dança moderna se estabeleceu na Europa teve na figura de Martha Graham e Doris Humphrey um modelo ideal para o seu desenvolvimento. As técnicas de Graham e Humphrey com enfoque no ensino/prática de dança deve servir como meio para preparar o corpo para a criação a partir de suas técnicas. O objetivo deste trabalho é compreender a técnica de dança de Graham e Humphrey no ensino e prática da dança na atualidade. Para a compreensão do objetivo proposto questionamos: Como se configura a técnica de dança de Graham e Humphrey no ensino e prática da dança? Tal trabalho tem como abordagem metodológica a análise de conteúdos.

**Palavras-chave:** dança. ensino/prática. técnica.

**Abstract:** When the modern dance in Europe had settled on the figure of Martha Graham and Doris Humphrey an ideal model for its development. The techniques of Graham and Humphrey with a focus on teaching / dance practice should serve as a means to prepare the body to create from their techniques. The objective of this study is to understand the dance technique of Graham and Humphrey in the teaching and practice of dance today. To understand the proposed objective question: How do I set the dance technique of Graham and Humphrey in the teaching and practice of dance? This work has the methodological approach of content analysis.

**Keywords:** dance. teaching/practice. Technique.

---

<sup>1</sup> Doutor em Educação. Professor do Departamento de Artes da UFRN. Membro pesquisador do Grupo de Estudos Corpo e Cultura de Movimento (GEPEC-UFRN).

## **Notas esparsas sobre a dança de Graham e Humphrey**

A dança moderna desenvolveu-se particularmente no século XX e teve nas figuras de Martha Graham e Doris Humphrey modelos estéticos para o ensino, a prática, a técnica e a criação coreográfica. Tal dança passou pelas fases mais importantes da estética do Ocidente tomando por base a liberdade expressiva do corpo que refletia o contexto histórico que a gerou: a de um mundo governado por máquinas.

O contexto histórico e social no qual as dançarinas Graham e Humphrey desenvolveram suas técnicas de dança e seus modelos coreográficos configurou um período de guerras e entre - guerras, contestação de uma dança já instituída, bem como se desenvolveu com o foco na mobilidade em si, no corpo, querendo descobrir o que dá início ao movimento de dança.

A dança moderna dessas duas mulheres articula-se com o amplo e complexo contexto social, que desde a segunda metade do século XIX abalava o cenário europeu das artes, o qual envolveu, a princípio, a pintura, a música e a literatura e, um pouco mais tarde, alcançaria a dança e o teatro. “Não seria possível compreender o significado da dança moderna sem situá-la no conjunto deste movimento” (GARAUDY, 1980, p. 42).

O presente trabalho tem como objetivo compreender a técnica de dança de Graham e Humphrey no ensino e prática da dança na atualidade. Para a compreensão do objetivo proposto questionamos: Como se configura a técnica de dança de Graham e Humphrey no ensino e prática da dança? Tal trabalho tem como abordagem metodológica a análise de conteúdos. A análise de conteúdo baseia-se na dedução aplicada ao discurso dos sujeitos observados (BARDIN, 2004). Em nossa análise esse discurso é encontrado na contribuição da técnica das dançarinas citadas para o ensino e prática da dança moderna a luz da contemporaneidade.

## **Graham e Humphrey: a inventividade da dança moderna**

Graham inventou um modo revolucionário e original de movimentar o corpo e, por meio da dança, revelar a alegria, as paixões e os sofrimentos que são comuns a toda experiência humana. Exatamente por viver em uma época de grandes transformações, na sua tensão mais alta, é que pode inventar uma maneira nova capaz de exprimi-la,

através de sua dança.

Seu trabalho era sua razão de ser. Ao perguntarem por que escolheu ser bailarina ela respondia: “Não escolhi. Fui escolhida para ser bailarina” (GRAHAM, 1993, p. 13). Ela queria dançar, não por entretenimento ou prazer, mas como exploração, celebração a vida. A dança foi sua maior razão de vida, pois para ela, a dança, era de grande significância, um sentido sacrossanto. Contra todas as probabilidades, Martha Graham triunfou como bailarina e por mais de setenta anos ela dançou, coreografou, ensinou.

Quando a dança moderna se estabeleceu na Europa teve na figura de Martha Graham um modelo ideal para o seu desenvolvimento. Sua dança surgiu de processos investigativos, a partir da construção de um pensamento e da composição coreográfica como meio de expressão humana. Há sim, uma motivação teatral implícita, que é a sua expressividade e seu poder de comunicação.

Martha Graham foi antes de tudo uma excelente dançarina. No curso de sua longa carreira Graham, além de ter criado trabalhos com forte conteúdo psicológico, trouxe contribuições importantíssimas para muitas áreas da dança teatral. Seu senso de teatralidade unindo a uma técnica apurada tornaram-na um mito da dança moderna. (SILVA, 2004). Como dançarina e coreógrafa revolucionou toda a dança moderna desenvolvendo um dos maiores vocabulários técnicos codificados de dança até hoje.

Ela deixou obras primas de grande beleza lírica e foi reconhecida por descobrir um novo caminho para os movimentos, se não belos para a época, eram significantes e suas descobertas e inovações elevaram o discurso da dança, ampliando essa linguagem e transformando profundamente o vocabulário e sintaxe da dança.

A coreógrafa com sua habilidade teatral única criou coreografias como *Frontier*, *Appalachian Spring*, *Night Journey*, *Judith*, O triunfo de Joana D’arc, *Lúcifer*, que se tornariam ícones da dança moderna. Seus balés míticos (*Herodiade*, *Cave of the heart*, *Errand into the maze*, *Eye of Anguish* *Acrobats of God*, *Alcestis*, *Phaedra*, *Circe*) são, de acordo com seus comentadores, o que há de essencial, de mais sólido e de mais conhecido em sua obra. Ela escolhia temas, a maioria deles de fundo grego a exemplo de *Electra* e *Clytemnestra* e os expunham como exemplos dos problemas fundamentais da humanidade.

Garaudy (1980) comenta que o que há de mais genial em Graham é o fato de ela ter criado a dança da idade da angústia e da revolta, pois a dançarina expressou tais sentimentos em sua dança. “a dança não é, para Martha Graham, um espelho da vida, mas sim uma participação na vida, uma liberação da vida pelo movimento (GARAUDY, 1980, p. 92).

Graham se interessou pelas teorias freudianas que as traduziu em movimentos corporais reveladores de sua dança. As ações coreográficas de Graham têm significados sobrepostos. A ação evidente narra uma sequência de fatos expostos elipticamente; a significação profunda, em função da qual são escolhidos estes fatos, atinge os traços permanentes da alma humana.

Esta busca nas profundezas da alma, este movimento do espírito para mergulhar no desconhecido do ser [...] implicam um esforço mental que será traduzido por movimentos corporais reveladores: tensões, torções. Movimentos marcados também por uma vontade de expressionismo que destaca com força os elementos essenciais, negligenciando o secundário (BOURCIER, 1987, p. 277).

A coreógrafa apresenta sempre um elemento cenográfico que simboliza a multiplicidade de suas ações e que permite seguir seu desenvolvimento através da ação coreográfica (BOURCIER, 1987; GARAUDY, 1980).

Graham chegou tardiamente à dança<sup>2</sup>; foi aluna da *Denishawn School*. Rejeitou o vocabulário de dança dessa escola e criou sua própria técnica que foi difundida na dança moderna ocidental (BOURCIER, 1987). Para ela, o homem é a finalidade da ação coreográfica, este é confrontado com os problemas da sociedade e com os grandes problemas da humanidade.

Na construção do ensino e prática de sua técnica, terminou por institucionalizar uma metodologia cheia de padrões e exercícios pré-determinados. Colocou no plexo solar a fonte de toda a energia para o movimento; ela inovou na técnica começando os exercícios sentada no chão. Dizia que nessa posição o dançarino podia controlar melhor os músculos do tronco em alongamento e contração, obtendo assim a forma mais eficiente de aquecimento. Seguiam-se séries de exercícios em pé, e preferencialmente

em círculo diante do espelho, porque a conscientização muscular vai depender dos olhos.

Graham estruturou os princípios do ensino e prática de sua técnica nos movimentos decorrentes do processo respiratório. Antes de tudo, em sua técnica é preciso reaprender a respirar. O ritmo da inspiração-expiração do ar condiciona a intensidade de cada movimento, sua direção e efeito. O tronco concentra as forças vitais que se irradiam para os membros; o ponto de apoio é a região pélvica, depositária de sua técnica.

O corpo inteiro está portanto implicado na técnica *grahamiana*. Um corpo que deve ser significante, que deve poder afirmar os contrários: a lei cósmica de gravidade que atrai o homem para o chão, seu voluntarismo muscular que lhe concede a possibilidade de se refazer (BOURCIER, 1987, p. 280).

O ponto de partida no ensino e prática de sua técnica é o ato de respirar, fundamental para a vida. O fluxo e o refluxo da respiração estão intimamente ligados aos movimentos do tronco que contrai para expirar e se dilata para inspirar (GARAUDY, 1980; LEAL, 2006).

O segundo princípio da técnica de Graham intensifica o dinamismo do ato de respirar; tanto o movimento de contração, quanto o de relaxamento se manifestam como impulsos bruscos, projeções violentas do corpo inteiro. Daí o uso fundamental da percussão para marcar de modo forte os batimentos, elevações e quedas.

O terceiro elemento de sua técnica decorre da relação com o chão, com a terra viva e carnal, a dança de Graham faz uso da gravidade como elemento de expressão. Frequentemente ela usava movimentos que iam para o chão; nada é mais dramático em sua técnica do que as quedas.

O princípio de totalidade é o quarto de sua técnica. O corpo é todo articulado formando um conjunto significativo de ser uno. No entendimento de Garaudy (1980, p. 101), nesse princípio

[...] o corpo todo é instrumento articulado, coordenado, orientado. O tronco, os

---

<sup>2</sup> Graham nasceu em 1894 e só começou a trabalhar com dança em 1913 após sólidos estudos secundários na Santa Clara High School. Ela entrou para a Denishawn em 1916 onde permaneceu até 1923 (BOURCIER, 1987).

ombros, o rosto, o ventre, os quadris e as pernas formam um todo único, um conjunto significativo. E isto constitui mais que uma lição de dança. É uma lição de moral: sermos inteiramente o que somos em tudo que fazemos.

Essa totalidade não seria perceptível sem a ascensão e as elisões da criação poética que compõem o quinto princípio de sua técnica.

[...] Há, pois um momento de contração, em si, de todas as forças da vida, ritimadamente seguido de uma expansão para o mundo, fluxo e refluxo, tensão e extensão, contração e descontração. Todo movimento expressivo da vida tem, pois sua origem neste ritmo primário de inspiração e expiração, nesta concentração de forças num centro motor seguida de sua irradiação, que lembra a fera com suas forças recolhidas, imóvel e tensa, antes de saltar e se alongar (GARAUDY, 1980, p. 98).

Graham propunha, dessa forma, a contração e o relaxamento (contraction-release) como princípios e a exploração da força gravitacional enquanto conexão do homem com a terra. Há uma relação constante do corpo com o chão, na tentativa de resgatar este valor expressivo do peso do corpo, através de contatos variados deste com o chão. A coreógrafa observou que o movimento partia sempre de um centro motor, a pélvis, e que se desenvolvia a partir deste centro seguindo a coluna lombar, torácica e cervical até chegar aos membros e à cabeça. A importância do centro na técnica de Graham é imensa, nenhum braço é erguido sem que a força propulsora do movimento parta do centro da pélvis, passe pelo diafragma e se desenvolva através de seu levantamento. Percebe-se que Graham resume o movimento como sendo uma continuidade entre liberação e contração a partir do centro motor.

Dessa forma, na técnica de Graham se dança com o corpo todo, isto é, no corpo inteiro é aplicado sua técnica. A dançarina mais do que descobrir, revelou uma maneira significativa e dramática de movimentação.

Assim como Martha Graham, Doris Humphrey<sup>3</sup> fez parte desse grupo seletivo da dança moderna americana. Humphrey, tipo introvertido, sempre preferiu o trabalho de estúdio ao de palco. Como Graham e por motivos semelhantes, ela rompeu com a Denishawn. Seu processo de independência partiu de uma identificação com as raízes americanas.

---

<sup>3</sup> Iniciou seus estudos em dança aos oito anos em Chicago e aos dezoito abre sua própria academia, mas consciente de suas lacunas entra para a Denishawn em 1917 permanecendo nesta escola até 1928 (BOURCIER, 1987).

Humphrey desenvolveu coreografias como *Tragicas*, *Water Study*, *The life of the bee*, *Passcale* e fuga em dó menor, *Whith my red fires*, *New danse*, *The Piece*, *American Holiday* atingindo com maestria uma dança fundamentada em sua técnica baseada na inércia e na queda.

“Um movimento sem motivação é inconcebível para o bailarino”; este é o ponto de partida de todas as pesquisas de Humphrey que desenvolveu no ensino e prática, uma técnica de dança baseada em experiências rotineiras e ações naturais humanas como a força do centro da gravidade, a respiração, a transferência do peso e a coordenação mente-corpo. Sua técnica apresenta uma possibilidade criativa e de composição que vai além do treinamento corporal para dança (SILVA, 2004).

A combinação e recombinação de sequências, a interpretação pessoal, a abertura para criar movimentação a partir de princípios básicos, tornaram este trabalho muito diferente da linha desenvolvida por Martha Graham, que possuía um vocabulário rico porém fechado em possibilidades criativas. [...] sua técnica, assim como sua coreografia, sempre teve grande adaptabilidade e é sabido que qualquer estrutura corporal pode acompanhar sua linguagem (SILVA, 2004, p. 100).

Para ela, o fundamental na dança era o ritmo motor gerando a relação entre o corpo e o espaço. O movimento nasce da luta contra a gravidade e a busca do equilíbrio, expressando o conflito entre o homem e o ambiente. Equilíbrio e destruição, vida e morte efeitos opostos que Humphrey procurou em Nietzsche a fundamentação filosófica para justificar e esclarecer seus próprios conceitos sobre o movimento natural como base para a técnica de dança. Tais efeitos instituem como princípio de sua técnica delimitando a ideia de que o movimento para acontecer deve estar precisamente presente no arco entre dois pontos de inércia (SILVA, 2004).

A coreógrafa diz que a dança se alimenta dos movimentos da vida expressos pelo gesto. Humphrey analisou os gestos, movimentos da vida e dividiu-os em gestos sociais, funcionais, rituais e emocionais.

Os gestos sociais são os que expressam as relações entre os homens, os gestos funcionais são essencialmente os do trabalho, os gestos rituais exprimem a relação do homem com as forças sobrenaturais e os gestos emocionais, os mais importantes para os bailarinos, são gerados espontaneamente por nossos diversos sentimentos (GARAUDY, 1980; BOURCIER, 1987).

Este é o material básico da dança. No entanto, embora alimentando-se dos movimentos da vida e redescobrimdo-lhes as raízes, a dança não visa jamais ao realismo, já que do gesto ela faz um movimento, e este gesto não é mímico, mas rítmico (GARAUDY, 1980, p.123).

Os gestos enfatizam, descrevem, completam; às vezes traem o conteúdo de um discurso oral. Os gestos fazem parte dos meios usados para o ser humano se comunicar; contribuem para dar forma e codificar as relações sociais entre os indivíduos e entre os grupos. Schmitt (2006) afirma serem os gestos constituintes de uma realidade social e que dependem da história social. São o meio pelo qual o corpo estabelece relações simbólicas enquanto apreensão individual, interpessoal e de movimento.

[...] eles contribuem para construir o quadro onde os códigos sociais são propostos ou contestados; os gestos são ainda objecto dos juízos de valor, das distinções sociais e de todas as prescrições e condenações que os acompanham e confrontam, que se trate de gestos de pudor [...], gestos de amor [...] gestos que correspondam ao papel social que se espera de cada um (SCHMITT, 2006, p. 22).

A historicidade do corpo faz com que haja modificações, e nossos gestos adquiram significados novos mediante as experiências que vão ocorrendo. É através desses gestos que somos capazes de expressar muitos desses símbolos e esconder outros, formando, portanto, a linguagem do corpo que está sempre se reorganizando. E por possuir espacialidade e temporalidade próprias, cada corpo vai adquirindo percepções de acordo com o mundo que lhe é específico. Os gestos são um dos elementos constitutivos dos rituais e das danças da tradição. “Esses gestos são “movimentos” do corpo [...]; são acções (*actus*) na medida em que visam um fim prático ou simbólico” (SCHMITT, 2006, p. 24).

A partir de ações básicas como respirar, estar de pé, caminhar, correr, pular, elevar-se, girar e cair, gestos cotidianos, Humphrey desenvolveu todo o seu trabalho. Assim a sua pesquisa de corpo-movimento se localizou entre dois polos, ou seja, no arco entre duas mortes – a inércia e a queda em que toda prática e ensino de sua técnica está alicerçada.

Para Humphrey o movimento devia transformar-se qualitativamente. Nele devia expressar-se a unidade de uma cultura e de uma civilização. Ela tomou como testemunha a tragédia grega. A descoberta primordial de Humphrey foi ligar a dança e sua técnica à própria lei da vida: a tensão do homem, escorando um mundo que lhe opõe resistências,



contra a tentação, o risco permanente da queda, do relaxamento, do abandono. A coreógrafa concebe o movimento utilizado pelo bailarino como o resultado de um equilíbrio. Cair e se refazer constituíam a base de sua técnica de dança (HUMPHREY, 1941, 1980).

Essa polaridade do ato de cair e de se recompor, da tensão e do relaxamento é, para Doris Humphrey, a lei fundamental tanto da dança, quanto da vida. Toda a sua técnica resume-se em dois atos: afastar-se de uma posição de equilíbrio e voltar a ela. Esta tensão é a condição da força dramática da dança: quanto maior o movimento da queda, mais o movimento de reconquista do equilíbrio é dramático e forte (HUMPHREY, 1980; GARAUDY, 1980).

Daí decorre as quatro dimensões essenciais do movimento, nas quais Humphrey fundamentou o ensino, a prática e teoria da composição coreográfica: a motivação, o ritmo, o dinamismo e o desenho. O ritmo, que domina a alternância motriz da queda e da conquista do equilíbrio está ligado à gravidade; o dinamismo está ligado às mudanças de intensidade do movimento; o desenho é a forma visível do movimento, desenvolve-se simultaneamente no tempo e no espaço, ele não se realiza no vazio, mas num espaço estruturado e a motivação é a alma de toda composição coreográfica (HUMPHREY, 1980; GARAUDY, 1980).

A reflexão teórica de Doris Humphrey permitiu-lhe não somente elaborar uma teoria sistemática sobre a composição coreográfica mas também realizar um sistema de notação mais claro que o de Von Laban; ela inscrevia numa fita de papel que desenrolava de um tambor, como uma tela móvel, as três “dimensões” técnicas do movimento: num registro eram inscritas as formas espaciais; num outro, os ritmos, num terceiro, com traços representando as posições dos braços, pernas e tronco, a dinâmica geral da dança. Os bailarinos podiam assim seguir sua “partitura” sem parar de dançar (GARAUDY, 1980, P. 130).

Sua brilhante carreira foi interrompida na década de 1940 pela artrite. Ela continuou sendo uma mestra influente e se tornou assessora artística da companhia de José Limón.

A dança dessas duas mulheres, Graham e Humphrey, reintegraram os poderes expressivos da respiração, ou seja, da respiração enquanto passagem do “de fora” para o “de dentro”, jogando com as tensões musculares e suas variações. Resgatou-se a relação entre as emoções e a energia que circula pelo corpo, deslocando as regiões geradoras de

movimento da periferia para o centro. Isso possibilitou uma visão mais integrada do corpo, em que os quadris e a coluna passaram a ser um meio expressivo e enriquecedor na dança.

Em suas companhias desenvolveram suas técnicas e ensinaram a outros bailarinos que difundiram, de certa maneira, seus métodos ora concordando com tais métodos, ora rompendo com tal aprendizado. Essas duas dançarinas coreógrafas permitiram ver a dimensão dramática inerente às suas épocas.

As técnicas de Graham e Humphrey fundamentadas por princípio de movimento, não por formas, preparam o bailarino para quaisquer outros movimentos. No ensino/prática de suas técnicas, seja nos exercícios mais simples aos mais complexos, os mesmos princípios podem ser encontrados; a evolução às formas e desempenhos mais complexos é, portanto, consequência do aprendizado, internalização e processamento desses princípios.

As técnicas de Graham e Humphrey com enfoque no ensino/prática de dança deve servir como meio para preparar o corpo para a criação; não deve ser um fim em si mesma, assim, cada intérprete-criador, pode utilizar no seu preparo corporal, técnicas que se adequem aos seus objetivos criativos.

O trabalho de chão com contração e releases, inércia e quedas, espirais, balanços e alongamentos, apoios do corpo com o chão facilitam o processo de aprendizagem tendo a respiração como gerador do movimento. Na execução da técnica os exercícios são inter-relacionados por princípios que podem ser observados em todo o transcorrer da prática, não somente na técnica, mas em qualquer movimento.

## Referências

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Tradução de Luis Antero Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa, Portugal: Edições 70, 2004.

BOURCIER, Paul. *História da dança no ocidente*. Tradução de Marina Appenzeller. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*. Tradução de Glória Mariani e Antonio Guimarães Filho. Rio de Janeiro: Nova fronteira, 1980.

GRAHAM, Martha. *Memória do sangue: uma auto biografia*. Tradução de Cláudia Martinelli Gama. São Paulo: Siciliano, 1993.

HUMPHREY, Doris. *The art of making dances*. 19th Ed. New York: Grove Press, 1980.

HUMPHREY, Doris. *My approach to modern dance: a basic educational technique*. New York: Frederick Rand Rogers, Mac Millan Company, 1941.

LEAL, Patrícia. *Respiração e criatividade: práticas corporais fundamentadas em Graham e Laban*. São Paulo: FAPESP/ANNABLUME, 2006.

SILVA, Eliana Rodrigues. *Dança e pós-modernidade*. Salvador: EDFBA, 2004.

SCHMITT, Jean-Claude. O corpo e o gesto na civilização medieval. In: BUESCU, Ana Isabel; SOUSA, João Silva de; MIRANDA, Maria Adelaide de, (org). *O corpo e o gesto na civilização medieval*. Lisboa: Edições Colibri, 2006.