

O TREINAMENTO VIEWPOINTS:  
INVESTIGAÇÕES DO CORPO EM  
MOVIMENTO E SUAS CONEXÕES NA  
INTEGRAÇÃO DOS SENTIDOS // *THE  
VIEWPOINTS TRAINING:  
INVESTIGATION OF THE BODY  
MOVEMENT AND ITS INTEGRATION OF  
THE SENSES*

Fatima Wachowicz<sup>1</sup>

Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, Brasil

**Resumo:** O presente trabalho apresenta o treinamento Viewpoints (BOGART; LANDAU, 2005) como um sistema facilitador nos processos de investigação do corpo em movimento na improvisação e composição da dança. A prática dos Viewpoints desenvolve os sentidos para responder rapidamente aos estímulos circundantes em cena, amplia a atenção e a consciência do artista, desenvolve a percepção de si mesmo e a conexão com os outros e melhora a sensação de vitalidade no palco (CLIMENHAGA, 2010, BOGART, 2003, 2005, RAVID, 2008; WACHOWICZ, 2016).

**Palavras-chave:** viewpoints, cognição, dança, improvisação, integração sensorial

**Abstract:** The present work introduces Viewpoints training (BOGART; LANDAU, 2005) as a system that contributes on dance movement improvisation and composition. Viewpoints training develops the senses to respond quickly to surrounding stimuli, highlights the artist's attention and awareness, builds the perceptual awareness of self and the connection with others, and improves the sense of aliveness on stage (CLIMENHAGA, 2010, BOGART, 2003, 2005, RAVID, 2008; WACHOWICZ, 2016).

**Keywords:** viewpoints, cognition, dance, improvisation, sensory integration.

---

<sup>1</sup> Dançarina, pesquisadora e professora. Pós-Doutorado na Western Sydney University, Australia (CAPES). Doutora em Artes Cênicas pelo PPGAC/UFBA, é professora na Escola de Dança/PPGDança/UFBA. Coordena o LAPECOM – Laboratório de Pesquisa e Estudos Cognitivos do Movimento. (<http://lapecom.wix.com/lapecom>).

\*

Os princípios dos Viewpoints foram primeiramente configurados pela coreógrafa e dançarina norte-americana Marie Overlie, no início dos anos 70. Quase vinte anos depois, as diretoras teatrais Anne Bogart e Tina Landau reestruturaram os Viewpoints em princípios físicos e vocais.

Organizados na obra *"The Viewpoints Book: A practical Guide to Viewpoints and Composition"* (BOGART; LANDAU, 2005), as autoras propõem os Viewpoints físicos em duas categorias: Tempo (velocidade, resposta cinestésica, duração e repetição) e espaço (topografia, forma, gesto, relação espacial e arquitetura). Assim como os Viewpoints vocais são altura, dinâmica, aceleração/desaceleração, silêncio e timbre.

As autoras também sugerem o Soft Focus, ou foco suave, como o meio para se ativar a atenção na visão periférica durante a prática (BOGART; LANDAU, 2005). Soft Focus é um estado físico no qual se permite que os olhos estejam relaxados e assim é possível perceber o entorno do ponto para o qual se está diretamente olhando. Desta maneira, tira-se a tensão dos olhos como principal coletor de informações e todo o corpo passa a "ouvir", perceber e coletar informações de maneiras novas e mais sensíveis (BOGART; LANDAU, 2005).

Este ensaio tem o objetivo de apresentar o Soft Focus como um componente chave na integração dos sentidos e sua importância no treinamento Viewpoints.

Autores sugerem que a prática dos Viewpoints amplia a atenção na conexão com os outros em cena, criando um grupo dinâmico, desenvolvendo o estado de alerta para se responder mais rapidamente aos estímulos externos, estabelecendo maior presença cênica, refinando e ampliando a sensação de

"ouvir com todo o corpo" (BOGART; LANDAU, 2005; CLIMENHAGA, 2010; HEALD, 1999; RAVID, 2008,2009; WACHOWICZ, 2016).

Pode-se pensar que a ideia de "ouvir com todo o corpo" sugerida por Bogart está diretamente ligada ao nível de atenção ao Soft Focus. Sugere-se que ao acessarmos tal estado corporal (Soft Focus) e expandirmos a atenção do foco direto do olhar para a visão periférica, nos colocamos alertas para os outros sentidos também. Conseqüentemente, instala-se um outro modo de coletar informações e perceber os estímulos externos. Isto pode ampliar as conexões entre os sentidos e promover maior interação e integração entre eles. Desta maneira, um estado de corpo mais alerta pode emergir, trazendo maior consciência e presença corporal e a sensação/metáfora de "ouvir com todo o corpo" se instala.

Estudos apontam que as visões central e periférica interagem uma com a outra de forma complexa. Contudo, o campo visual periférico não altera a orientação percebida do campo central (DEARING; HARRIS, 2011). As pesquisas de Talsma et al (2010) indicam que é possível ocorrer integração multissensorial em diferentes fases de processamento de estímulo e isto pode ser modulado pela atenção. Considerando as constatações dos estudos realizados, sugerimos que a prática do Soft Focus no treinamento para atuação cênica contribui para estarmos conscientes das coisas e pessoas que estão ao nosso redor. Por exemplo, as formas das imagens, a dimensão do espaço, os movimentos de outros corpos e objetos em cena.

Outras pesquisas revelam que a visão periférica está ligada diretamente ao equilíbrio do corpo e controle na postura ereta (BERENCSI; ISHIHARA; IMANAKA, 2005; DEARING; HARRIS, 2011; DICKINSON; LEONARD, 1967), na orientação perceptual (DEARING; HARRIS, 2011) e, ainda, atua na capacidade de controlar vários objetos em movimento ao mesmo tempo no espaço (CASS; VAN DEN BURG, 2014).

No treinamento Viewpoints, a qualidade da atenção é importante (BOGART; LANDAU, 2005; BOGART, 2007), pois através dela temos a capacidade de dirigir o foco para objetos em posição central ou periférica de acordo com o nosso interesse. Mas, o que aconteceria no treinamento se obstruíssemos a visão periférica, uma vez que esse processo está ligado à integração sensorial?

Levando em consideração a importância do Soft Focus, elaboramos um experimento no qual a visão periférica foi obstruída em determinado momento da prática dos Viewpoints<sup>2</sup>. No exercício proposto, o grupo deveria repetir uma sequência de gestos criados por eles durante a prática, todos juntos, um ao lado do outro dispostos em linha, com o máximo de sincronia, sem contagem ou qualquer indicação para se iniciar o movimento. Primeiramente os participantes realizaram a tarefa sem obstrução, e, num segundo momento, repetiram a sequência utilizando os óculos confeccionados com aparato de obstrução da visão periférica.

A hipótese sugere que realizar gestos sem os óculos de obstrução poderia ser uma tarefa fácil para os dançarinos, mas com obstrução talvez eles tivessem problemas de sincronicidade ao repetir a sequência de gestos. Pressupomos ainda, que grupos com mais ou menos experiência em dança (profissionais, estudantes e amadores) apresentariam resultados distintos.

De maneira geral, os grupos realizaram bem e em sincronia as sequências usando Soft Focus. Porém, no segundo momento, com a visão periférica obstruída, sem a possibilidade de observar os outros, os participantes não conseguiram realizar a sequência todos juntos. Algumas pessoas do grupo de dançarinos profissionais executaram boa parte da sequência absolutamente juntas. Isso demonstra o alto nível de qualidade proprioceptiva adquirida em

---

<sup>2</sup> Experimento realizado durante a pesquisa de Pós Doutorado realizada na Western Sydney University, The MARCS Institute, Australia (08/2014-07/2015), bolsa CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – processo n. 16011-48.

anos e anos de treinamento. Mas, em outra parte da sequência não obtiveram a mesma sincronia.

Nos relatos dos participantes de todos os grupos sobre o uso dos óculos de obstrução, foram descritos perda momentânea de memória, sensação de tontura, sensação de pânico, perda de equilíbrio, ansiedade, sensação de estar desconectado dos outros e do ambiente, perda do *timing* do movimento, alteração na percepção do tempo e espaço.

Na vida cotidiana pode-se observar que um tipo de redução da visão periférica ocorre quando se entra em um ambiente de pouco espaço, como um elevador, ou local restrito espacialmente, como um metrô, um túnel, uma galeria subterrânea. Pesquisadores se referem à esse processo como “efeito túnel” (CARMODY, 1997). Carmody (1997) destaca problemas gerais associados particularmente aos sistemas das arquiteturas de túneis longos urbanos. Relatos de motoristas e passageiros revelam que em algumas áreas urbanas, os congestionamentos em túneis longos levam pessoas a experienciarem reações de confinamento ou claustrofobia, aprisionamento, visibilidade reduzida devido à escuridão, falta de orientação, falta de conexão à superfície (CARMODY, 1997). Em seu relato, Comody conclui que uma pequena porcentagem de pessoas evitará completamente passar por túneis desse tipo, enquanto um grupo maior os usará, mas se sentirá incomodado.

As pesquisas sobre o “efeito túnel” contribuíram para a análise dos resultados encontrados nos grupos com os quais investigamos a prática dos Viewpoints associada à obstrução da visão periférica. Entende-se que, sob determinadas circunstâncias, adultos humanos integram informações de diferentes modalidades sensoriais. Talvez, por esse motivo, houve relatos de reações semelhantes no desconforto e estranheza apresentados pelos participantes, independente do nível de experiência em dança de cada pessoa nos diferentes grupos.

Concluimos ainda que o Soft Focus traz a atenção para a visão periférica e é um processo importante na prática dos Viewpoints. “Todos devem usar o Soft Focus para desenvolver consciência do grupo e do espaço ao redor” (BOGART; LANDAU, 2005, 29). Além disso, a metáfora de “ouvir com todo o corpo” sugere que se pode ampliar a integração dos sentidos e a conectividade criada entre os participantes durante a prática. A tarefa com obstrução visual levou os participantes a experienciarem a alteração da memória e a percepção do corpo, do movimento, do tempo e espaço.

No treinamento Viewpoints, a qualidade da atenção é importante (BOGART; LANDAU, 2005; BOGART, 2007), pois através dela temos a capacidade de dirigir nosso foco para objetos em posição central ou periférica de acordo com o nosso interesse. Desta maneira, o treinamento Viewpoints pode ser considerado uma metodologia que agrega elementos que contribuem na criação e composição tanto da dança quanto do teatro.

## Referências

BERENCSI, Andrea, ISHIHARA, Masami, IMANAKA, Kuniyasu. The functional role of central and peripheral vision in the control of posture. **Human Movement Science**, v.24, p. 689–709, 2005.

BOGART, A. **A Director Prepares: Seven Essays on Art and Theatre**. Routledge, NY. 2003

BOGART, Anne, LANDAU, Tina. **The Viewpoints Book: A practical guide to Viewpoints and composition**. Theatre Communications Group, NY. 2005

BOGART, Anne. And Then, **You Act: Making Art in an Unpredictable World**. Routledge, NY. 2007

CASS, John, VAN DER BURG, Erik. **Remote temporal camouflage: Contextual flicker disrupts perceived visual temporal order**. Vision Research, n.103, p. 92–100, 2014.

CARMODY, John. **Design Issues Related to Road Tunnels**. Research Report, Center for Transportation Studies, University of Minnesota, USA, 1997. <https://pdfs.semanticscholar.org/> (acessado em 14/10/2017)

CLIMENHAGA, Roy. **Anne Bogart and Siti Company**: Creating the moment. Ed. Alison Hodge Actor Training, 2nd Edition. Taylor & Francis e-library, Routledge: p. 288-304, 2010.

DEARING, Ryan R., HARRIS, Laurence R. **The contribution of different parts of the visual field to the perception of upright**. Vision Research, n.51, p.2207-2215, 2011

DICKINSON, J., LEONARD, J.A. **The role of peripheral vision in static balancing**. *Ergonomics*, v.10,n.4, 421-429, 1967.

HEALD, Lorie Elizabeth. **Bridging the gap between dance and theatre: a physical approach to teaching theatre at a secondary level**. 1999. 125 páginas. Tese apresentada para a Faculdade do Departamento de Artes Teatro, na Universidade do Arizona/USA, para obtenção de grau de Mestre em Artes. Arizona, 1999.

RAVID, O. (2008) **Paradigms in praxis: Shaping practitioners' view of reality by Viewpoints training**. Disponível em [https://www.academia.edu/1755285/Paradigms\\_in\\_Praxis\\_Shaping\\_Practitioners\\_View\\_of\\_Reality\\_through\\_Viewpoints\\_Training](https://www.academia.edu/1755285/Paradigms_in_Praxis_Shaping_Practitioners_View_of_Reality_through_Viewpoints_Training) (acessado em 15/10/2014)

RAVID, O. (2009) **Movement, Perception, Concept**: Experiential Interplay in Viewpoints Praxis. Disponível em [https://www.academia.edu/1755284/Movement\\_Perception\\_Concepts\\_The\\_Interplay\\_of\\_Experience\\_in\\_Viewpoints\\_Praxis](https://www.academia.edu/1755284/Movement_Perception_Concepts_The_Interplay_of_Experience_in_Viewpoints_Praxis) (acessado em 15/10/2014)

WACHOWICZ, Fatima. **O treinamento viewpoints**: uma prática que amplia a aten..o. Revista Eletrônica MAPA D2 - Mapa e Programa de Artes em Dança (e Performance) Digital, Salvador, jun.; 3(1): 103-112, 2016.