

**Comunicação oral no *Workshop* “Técnicas de Dança Contemporânea/Improvisação para docentes”, Lugar Presente - Artes Performativas Viseu, inserido no Festival Lugar Futuro – Festival Internacional de Dança Jovem 2026 - 6ª edição, Viseu, 28 de março de 2026, 14h.**



**Função pedagógica e aplicação de ferramentas e estratégias metodológicas de improvisação na formação em Dança Contemporânea**

Vítor Garcia  
Instituto Politécnico de Lisboa (IPL)  
Escola Superior de Dança (ESD)

**Resumo**

Examinar a função pedagógica da improvisação na formação em Dança Contemporânea, destacando o conceito de movimento deliberado e o seu impacto no desenvolvimento técnico, criativo e reflexivo do intérprete-criador.

Análise teórico-prática de abordagens pedagógicas que integram *tasks*, improvisação guiada (dirigida), *Contact Improvisation* e ferramentas de *Live Composition*. Pela articulação dos contributos de autores de referência com práticas de ensino e criação contemporâneas. Pesquisa e personalização na dança contemporânea – movimento deliberado: da ‘técnica’ à exploração; da execução à composição; da estruturação à personalização.

A improvisação como promotora de consciência cinestésica, tomada de decisão em tempo real, escuta relacional e autonomia criativa. Evidência como geradora de material coreográfico original e como mediadora entre processos formativos e criativos, potenciando colaboração, reflexão e autoria.

A improvisação constitui um eixo estruturante da pedagogia da Dança Contemporânea, funcionando simultaneamente como técnica, metodologia e tecnologia de composição em tempo real. A sua integração sistemática contribui para formar intérpretes mais conscientes, versáteis e preparados para os desafios artísticos atuais.

*Palavras-chave:* improvisação, movimento deliberado, pedagogia da dança contemporânea, estratégias metodológicas.

**Comunicação oral no *Workshop* “Técnicas de Dança Contemporânea/Improvisação para docentes”, Lugar Presente - Artes Performativas Viseu, inserido no Festival Lugar Futuro – Festival Internacional de Dança Jovem 2026 - 6ª edição, Viseu, 28 de março de 2026, 14h.**

**Abstract**

To examine the pedagogical role of improvisation in Contemporary Dance training (education), highlighting the concept of deliberate movement and its impact on the technical, creative, and reflective development of the performer-creator.

A theoretical-practical analysis of pedagogical approaches that integrate ‘tasks’, guided improvisation (directed), Contact Improvisation, and Live Composition tools. Through the articulation of contributions from key authors with contemporary teaching and creative practices. Research and personalization in contemporary dance – deliberate movement: from ‘technique’ to exploration; from execution to composition; from structuring to personalization.

Improvisation as a promoter of kinesthetic awareness, real-time decision-making, relational listening, and creative autonomy. Evidence of its role as a generator of original choreographic material and as a mediator between formative and creative processes, enhancing collaboration, reflection, and authorship.

Improvisation constitutes a structuring axis of Contemporary Dance pedagogy, functioning simultaneously as technique, methodology, and real-time compositional technology. Its systematic integration contributes to the development of more conscious, versatile performers prepared for current artistic challenges.

*Keywords:* improvisation, deliberate movement, contemporary dance pedagogy, methodological strategies.

**Comunicação oral no *Workshop* “Técnicas de Dança Contemporânea/Improvisação para docentes”, Lugar Presente - Artes Performativas Viseu, inserido no Festival Lugar Futuro – Festival Internacional de Dança Jovem 2026 - 6ª edição, Viseu, 28 de março de 2026, 14h.**

## **COMUNICAÇÃO**

A improvisação ocupa um lugar de importância central na pedagogia da dança contemporânea, não apenas como técnica performativa, mas como dispositivo epistemológico que articula conhecimento, criação e subjetividade (tecnologia – conhecimento aplicado – segundo William Forsythe, 2003, 2012).

Algumas técnicas da dança contemporânea não só recorrem pontualmente a ferramentas de improvisação, como também se organizam estruturalmente de modo a trabalhar e desenvolver os seus conteúdos e objetivos em contextos integralmente improvisacionais. Ao integrar estratégias de improvisação no processo formativo, promove-se um ambiente de aprendizagem que valoriza a autonomia, a escuta sensível, a consciência corporal e o surgimento de material coreográfico original. O seu valor metodológico torna-se, assim, um contributo indispensável tanto para a formação como para o processo criativo.

Como afirma Cynthia Novack, a improvisação abre espaço para que o intérprete se torne agente ativo na construção do movimento (Novack, 1990), deslocando o foco da reprodução para a criação.

O conceito de movimento deliberado, para Vítor Garcia, refere-se a um modo de ação corporal caracterizado por um elevado grau de consciência cinestésica, intenção explícita e tomada de decisão informada. Trata-se de um movimento que não emerge de automatismos técnicos, mas de um processo contínuo de direção, planeamento e determinação, sustentado pelo ‘corpo versátil’ (Louppe, 2012), pelo ‘corpo disponível’ (Fazenda, 2012). Permite ao intérprete integrar múltiplas técnicas, reorganizar-se em tempo real e responder criativamente às exigências performativas. Assim, o movimento deliberado constitui uma prática em que o compromisso do intérprete se torna central, permitindo que cada gesto seja simultaneamente consciente, intencional e adaptável (Garcia, 2014).

A contemporaneidade requer um bailarino, um intérprete, que saiba o que faz e por que faz, ecoando a frase de Feldenkrais: “it’s only when you know what you’re doing that you can really do what you want.” (Feldenkrais, 1984, citado em Sieben, 2014, p. 68). Consequentemente, o movimento deliberado revela-se um movimento consciente, informado e intencional, especialmente quando ocorre em contextos de criação efêmera - improvisação.

**Comunicação oral no *Workshop* “Técnicas de Dança Contemporânea/Improvisação para docentes”, Lugar Presente - Artes Performativas Viseu, inserido no Festival Lugar Futuro – Festival Internacional de Dança Jovem 2026 - 6ª edição, Viseu, 28 de março de 2026, 14h.**

**1. A improvisação como ferramenta pedagógica**

A improvisação, enquanto prática pedagógica, permite que o estudante desenvolva competências (*skills*) fundamentais para a Dança Contemporânea:

- **Consciência corporal e proprioção** (*awareness*)

De acordo com Hubert Godard, o corpo é um território de percepção em constante reorganização (Godard, 1995). A improvisação estimula essa reorganização ao propor situações de exploração sensório-motora.

- **Tomada de decisão em tempo real** (*availability*)

Steve Paxton, criador do *Contact Improvisation*, realça que improvisar implica estar disponível para o desconhecido (Paxton, 1975, 2015), para “(...) something that can’t keep a name” (Paxton, 2001, p. 421). Esta disponibilidade é uma competência cognitiva e artística essencial.

- **Escuta e relação** (*live composition*)

Para Forsythe, improvisar é ‘compor em tempo real – *Live Composition*’ (Forsythe, 2012). A composição instantânea exige escuta — do corpo, do espaço, do outro — e desenvolve capacidades relacionais cruciais para o trabalho coletivo e colaborativo.

- **Autonomia criativa** (intérprete-criador)

A improvisação desloca o estudante de um papel passivo para um papel autoral e interveniente, promovendo responsabilidade estética e reflexiva.

**Comunicação oral no *Workshop* “Técnicas de Dança Contemporânea/Improvisação para docentes”, Lugar Presente - Artes Performativas Viseu, inserido no Festival Lugar Futuro – Festival Internacional de Dança Jovem 2026 - 6ª edição, Viseu, 28 de março de 2026, 14h.**

## **2. Estratégias metodológicas de Improvisação na formação em Dança**

A aplicação pedagógica da improvisação pode assumir diversas facetas metodológicas, em várias formas de implementação, entre as quais:

### **2.1. Tarefas (*tasks*) e estruturas abertas (temas espaciais e direcionais - Laban/LMA) – Improvisação estruturada**

Influenciadas pelo Judson Dance Theater e por artistas como Trisha Brown, as *tasks* permitem delimitar parâmetros que orientam a exploração sem determinar o resultado. Esta abordagem estimula a criatividade dentro de um quadro estruturado.

### **2.2. Improvisação guiada por imagens e estados corporais e emocionais – Improvisação dirigida e por narrativas**

A partir de autores como Anna Halprin, Lisa Nelson ou Ohad Naharin (Katan, 2016), o uso de imagens (imagética), qualidades sensoriais ou estados emocionais funciona como acionador para o surgimento de movimento não habitual. Pode promover, também, a pesquisa e estabelecimento de narrativas dramáticas conducentes à produção coreográfica. Foco/intenção na qualidade do movimento e fraseamento – interpretação.

### **2.3. *Contact Improvisation* - Improvisação em pares/duetos**

Além de técnica, o *Contact Improvisation* é uma pedagogia da relação, onde peso, toque e partilha de centro (*core*) se tornam ferramentas de aprendizagem. Paxton descreve o *Contact Improvisation* como uma pesquisa sobre gravidade, toque e reflexos, onde o corpo aprende através da relação. Desenvolve confiança, adaptabilidade e consciência cinestésica, além de comunicabilidade e sensibilidade.

### **2.4. Ferramentas de composição instantânea (em tempo real) – Movimento deliberado**

Forsythe propõe sistemas como *Improvisation Technologies*, que funcionam como ‘mapas cognitivos’ para gerar e manipular material coreográfico, e que o corpo pode ‘desenhar’ no espaço, criando geometrias que estruturam a improvisação. Estas ferramentas articulam improvisação e composição, aproximando o processo formativo do processo criativo profissional – *Live Composition* (2003). Tornam a produção de movimento mais consciente, de um modo mais deliberado e consolidado, através de um processo de tomada de decisões instantâneo e criativo.

**Comunicação oral no *Workshop* “Técnicas de Dança Contemporânea/Improvisação para docentes”, Lugar Presente - Artes Performativas Viseu, inserido no Festival Lugar Futuro – Festival Internacional de Dança Jovem 2026 - 6ª edição, Viseu, 28 de março de 2026, 14h.**

**3. Relação entre processo formativo e processo criativo/coreográfico**

A contribuição metodológica da improvisação ao atuar como ponte entre formação e criação:

- **Gera material coreográfico original**

A improvisação é frequentemente utilizada como etapa inicial de criação, permitindo que o coreógrafo recolha material emergente do corpo do intérprete. Como afirma Anne Teresa De Keersmaeker, a improvisação é um laboratório onde o movimento se revela antes de ser organizado e que a estrutura é o que permite a liberdade, (De Keersmaeker, 2014).

- **Desenvolve intérpretes-criadores**

A Dança Contemporânea atual exige *performers* capazes de contribuir criativamente. A improvisação forma intérpretes que pensam, decidem e compõem.

- **Promove processos colaborativos**

Ao promover o desenvolvimento de competências colaborativas a improvisação facilita práticas horizontais, onde o conhecimento circula entre professor, coreógrafo e intérpretes, aproximando o ambiente pedagógico do ambiente de criação.

- **Integra reflexão e prática**

A improvisação estimula a metacognição: o estudante observa-se, analisa as suas escolhas e compreende o seu processo criativo. Isto reforça a autonomia e a capacidade crítica. Smith-Autard (2002) defende que a reflexão é parte essencial do ciclo ensino-aprendizagem em dança, permitindo integrar experiência e conhecimento.

**Comunicação oral no *Workshop* “Técnicas de Dança Contemporânea/Improvisação para docentes”, Lugar Presente - Artes Performativas Viseu, inserido no Festival Lugar Futuro – Festival Internacional de Dança Jovem 2026 - 6ª edição, Viseu, 28 de março de 2026, 14h.**

#### **4. Considerações finais**

A improvisação, enquanto estratégia metodológica e criativa, constitui um eixo estruturante da formação em Dança Contemporânea, além de se estabelecer e funcionar, também, como Tecnologia de *Live Composition*. A sua utilização pode ir da inclusão pontual numa estrutura de aula, à forma de construção e organização integral, ao fornecer e permitir exploração, e o desenvolvimento requerido de uma aula de Dança Contemporânea.

Ao articular a exploração corporal, tomada de decisão, composição instantânea e reflexão crítica, contribui para a formação de intérpretes mais conscientes, criativos, colaborativos e preparados para os desafios da prática artística contemporânea. A sua função pedagógica transcende a técnica: é um modo de pensar, de criar e de estar no mundo.

Funcionando simultaneamente como técnica, metodologia e tecnologia de composição em tempo real, a sua integração sistemática contribui solidamente para a formação de intérpretes mais conscientes, versáteis, disponíveis e preparados para os desafios artísticos atuais.

É que a Improvisação, tal como a própria Dança Contemporânea e segundo diversos autores, pode ser muitas coisas, mas não é apenas qualquer coisa! **‘It can be a lot of things but it's not just anything!’**

#### **Bibliografia e Referências**

- Brown, T. (1968–1975). *Scores e desenhos coreográficos*. Trisha Brown Dance Company Archives.
- De Keersmaeker, A. T. (2014). *Work/Travail/Arbeid*. <https://www.artandobject.com/video/anne-teresa-de-keersmaeker-worktravailarbeid>
- Fazenda, M. J. (2012). *Dança teatral: Ideias, experiências, ações* (2ª ed.). Edições Colibri.

**Comunicação oral no Workshop “Técnicas de Dança Contemporânea/Improvisação para docentes”, Lugar Presente - Artes Performativas Viseu, inserido no Festival Lugar Futuro – Festival Internacional de Dança Jovem 2026 - 6ª edição, Viseu, 28 de março de 2026, 14h.**

- Forsythe, W., (2003). *Improvisation Technologies: A tool for the analytical eye* (2nd ed.) [Dvd-Rom]. Zentrum für Kunst und Medientechnologie.
- Forsythe, W. (2012). *Improvisation Technologies*. Hatje Cantz.
- Garcia, V. (2014, março/outubro). Movimento deliberado, redefinido pelo corpo versátil. *(In)formação CDI Newsletter quadrimestral - nº24/25* (p.6). ESD.
- Godard, H. (1995). Le geste et sa perception. In Michel, M. & Ginot, I. (1995). *La danse au XXeme siècle*. Bordas.
- Hackney, P. (2002). *Making connections: total body integration through Bartenieff fundamentals*. Routledge.
- Halprin, A. (1995). *Moving Toward Life: Five Decades of Transformational Dance*. Wesleyan university press.
- Katan E. (2016). *Embodied Philosophy in Dance: Gaga and Ohad Naharin’s Movement Research*. Performance Philosophy.
- Loupe, L. (2012). *Poética da dança contemporânea* (1ª ed.). Orfeu Negro.
- Nelson, L. (2008). *Tuning Scores*.  
[http://olga0.oralsite.be/oralsite/pages/Testpage\\_Lisa\\_Nelson\\_\(general\)/](http://olga0.oralsite.be/oralsite/pages/Testpage_Lisa_Nelson_(general)/)
- Noisette, P., (2010). *Dance Contemporaine: mode d’emploi*. Flammarion.
- Novack, C. (1990). *Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture*. University of Wisconsin Press.
- Paxton, S. (2001). Improvisation is a Word for Something That Can’t Keep a Name. In Dils, A.& Albright, A. C. (2001). *Moving History/Dancing Cultures: A Dance History Reader* (pp. 421-426). Wesleyan Dance.
- Paxton, S. (2015). *Steve Paxton Talking Dance*. Walker Art Center. YouTube.  
<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=steve+paxton+1975&&mid=518D79776CF81A2B3055518D79776CF81A2B3055&FORM=VRDGAR>
- Paxton, S. (1975). Contact Improvisation. *The Drama Review, TDR, Vol. 19 – 1, Post-Modern Dance Issue* (pp. 40-42). MIT Press.
- Sieben, I. (2014). Working somatically: Supporting techniques for contemporary dance. In I. Dihel & F. Lampert (Eds.), *Dance Techniques 2010: Tanzplan Germany* (pp.136-145). Henschel.
- Smith-Autard, J. (1994). *The Art of Dance in Education*. A & C Black.