Замість танцю, заснованого на звичних умовах фразування, коли розподіл енергії призводить до кульмінаційних моментів у русі, що супроводжуються спокійними моментами, та де танець розвивається відповідно до варіацій на певну тему, або підкреслюючи технічну віртуозність, Райнер замислюється над тим, щоб знайти нове використання для повсякденних рухів людей без формальних танцювальних навиків і скласти у виконанні прості "одно- та дворухові фрази", що не вимагають особливих танцювальних навичок, та за мінімальних затрат енергії.

Обговорення Райнера про її "Тріо А", перший розділ "Розум - це м'яз", є прикладом її нового підходу до хореографії. "Тріо А" - це робота тривалістю чотири із половиною хвилини, виконана одночасно трьома особами. Як описала Райнер, "немає пауз між фразами, самі фрази часто складаються з окремих частин, наприклад, послідовних артикуляцій кінцівок - "права нога, ліва нога, руки, стрибок" тощо, але кінець кожної фрази відразу зливається на початку наступної, не маючи помітного наголосу. Кінцівки ніколи не знаходяться в нерухомому відношенні, створюючи враження, що тіло постійно займається переходами**[24]**. Жодна частина серії рухів в "Тріо А" не вважається важливішою за іншу, хоча і представлена їх широка різноманітність; вони мають неквапливий вигляд, показуючи рухи тіла та зусилля, необхідні для перенесення ваги в режимі реального часу. Таким чином, фразування приховується від глядачів, тоді як фактична енергія, необхідна для виконання завдань, видима для аудиторії. Виконавці уникають конфронтації з аудиторією, щоб створити подібний образ, на відміну від встановлення традиційних театральних відносин між виконавцем і публікою.