Замість танцю, заснованого на звичних умовах фразування, коли розподіл енергії призводить до кульмінаційних моментів у русі, що супроводжуються тихими моментами та де матеріали розвиваються 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 і мінімальної енергії.

Обговорення Райнера про її "Тріо А", перший розділ "Розум - це м'яз", є прикладом її нового підходу до хореографії. "Тріо А" - це чотирихвилинна робота, виконана одночасно трьома особами. Як описав Райнерс, "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, і вони розтягуються до повного розширення лише русі, створюючи враження, що тіло постійно займається переходами**[24]**. Жодна частина серії рухів в "Тріо А" не вважається важливішою за іншу, хоча і представлена іх широка різноманітність; вони мають неквапливої вигляд, показуючи рухи тіла та зусилля, необхідні для перенесення ваги в режимі реального часу.