

Nádia Pereira Branisso

A IMPORTÂNCIA DA CONSCIÊNCIA CORPORAL  
PARA O ATOR: MEMORIAL DA MINHA  
TRAJETÓRIA ARTÍSTICA

Monografia apresentada ao Instituto de Artes – Departamento de Artes Cênicas da Universidade de Brasília – como pré-requisito para obtenção do título de Bacharel em Artes Cênicas – Interpretação Teatral.

Orientadora: Prof. M.<sup>a</sup> Giselle Rodrigues de Brito

Brasília, Março/2015

Nádia Pereira Branisso

# A IMPORTÂNCIA DA CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA O ATOR: MEMORIAL DA MINHA TRAJETÓRIA ARTÍSTICA

Monografia aprovada ao Instituto de Artes – Departamento de Artes Cênicas da Universidade de Brasília – como pré-requisito para obtenção do título de Bacharel em Artes Cênicas – Interpretação Teatral.

**Banca Examinadora:**

---

Prof. Ms.<sup>a</sup> Giselle Rodrigues de Brito (CEN/UnB)

---

Prof. Dr.<sup>a</sup> Alice Stefânia Curi (CEN/UnB)

---

Prof. Ms.<sup>a</sup> Fabiana Marroni Della Giustina (CEN/UnB)

Dedico este trabalho a todas as pessoas que possuem um sonho e que, assim como eu, possam ter a coragem de sempre seguirem em frente perante todas as dificuldades que possam existir.

## AGRADECIMENTOS

Como é bom poder dizer obrigada!

Mais uma etapa da minha vida é conquistada e isto só foi possível pela minha persistência e por todo o apoio recebido durante esta trajetória.

A Deus!

A minha família por sempre acreditarem neste sonho e pelo amor incondicional!

Aos meus amigos que sempre torceram por mim, mesmo quando eu não podia comparecer aos eventos sociais em decorrência aos meus ensaios, apresentações e trabalhos. Em especial a Nathalie Pinheiro, Claudio Matos, Maria Sílvia Ito, Isabela Léda, Maísa Gonçalves, Gabriela Vilela, Viviane Piccinin. A galera da 15.

Aos parceiros de profissão que buscam das mesmas fontes de inspirações, cada um com um sonho a conquistar.

A equipe de professores e alunos fantástica que é a Escola de Teatro Musical de Brasília (ETMB). Com eles, muitos aprendizados foram consolidados, sempre dedicados e pacientes em seus ensinamentos e sempre com todo o amor ao Teatro Musical. Em especial ao anjo Rafael Oliveira, Michelle Fiuza, Karol Castro, Aleska Ferro, Walter Amantéa, Fernanda Fiuza, Tiago Mundim e Carolina Rocha.

Aos meus companheiros lindos de Diplomação de Interpretação Teatral da UnB: a diretora e orientadora Cecília Borges e o ator André Bertoldo. Enfrentamos muitas batalhas juntos. E também a nossa equipe técnica sempre disposta a ajudar: Guto Viscardi, Marina Paes, Henrique Raynal, Guilherme Mayer, Winny Trindade, Bruna Taynna Martini, Pedro Ribeiro, Heloisa Palma, Gregório Benevides, Lucas Lima, Djallys Ferreira, Bruna Eduarda e Paulo Gomes.

Por fim, agradeço aos professores da UnB que me orientaram neste percurso e foram fontes de inspiração para o término desta minha etapa: Fernando Villar, Fabiana Marroni, Fernando Martins, Luciana Hartmann, Felícia Johansson, Simone Reis, Cyntia Carla, Rita Castro, Luana Proença, Alice Stefânia Curi e em especial a Giselle Rodrigues que pacientemente me orientou nesta monografia.

Quando falamos de ensino, estamos simplesmente tratando da experiência de alguém. Nosso professor percorreu o caminho antes de nós, e vemos suas pegadas no pó da estrada. Elas podem nos fornecer algumas indicações sobre que direção tomar. Mas essas pistas fazem parte do passado de alguém, não são o nosso futuro. Todos os mapas e rotas são apenas mapas do passado de outras pessoas. Devemos absorvê-los e utilizá-los, mas sempre lembrar que nosso próprio caminho será diferente, e é esta trilha pessoal que devemos percorrer. Não tentem copiar exatamente o percurso de outra pessoa; sirvam-se de seus conhecimentos mas mantenham-se alertas de que a ‘paisagem’ particular de nosso próprio caminho é única. Entretanto, o paradoxo continua: devemos descobrir nosso próprio caminho, mas não podemos percebê-lo enquanto estamos nele, somente depois de tê-lo percorrido.

Yoshi Oida (2007, p. 173).

## RESUMO

Para o artista é essencial o conhecimento do corpo para o desenvolvimento das suas habilidades motoras, psíquicas e cognitivas. O que é este corpo teatral? Como adquirir uma consciência corporal? Existe uma melhor técnica que seja capaz de auxiliar a todos os tipos de corpos ou um corpo que esteja adequado a todas as técnicas?

Por meio deste trabalho busquei investigar sobre a minha trajetória enquanto artista, trazer possibilidades de conhecimento de técnicas que me auxiliaram a descobrir um pouco mais a respeito do meu corpo e em resultado a tudo isso, poder trabalhar o processo de construção da minha personagem Ori no espetáculo *Ori e Ari*.

Palavras-chave: Consciência Corporal. O Trabalho do Ator. Processo de Aprendizagem. Técnicas Corporais.

## **SUMÁRIO**

<b>Introdução</b>	<b>08</b>
<b>Capítulo 1 Memorial Artístico</b>	<b>10</b>
<b>Capítulo 2 A Importância do Trabalho de Corpo na Formação do Ator</b>	<b>24</b>
<b>Capítulo 3 A Construção da Personagem Ori</b>	<b>38</b>
<b>Conclusão</b>	<b>50</b>
<b>Referências</b>	<b>51</b>
<b>Anexos</b>	<b>53</b>

## Introdução

O presente trabalho trata da importância da formação corporal do ator. Além da parte física como exemplo, a nossa aparência, a nossa coordenação motora – o corpo também é afetado pela nossa área psíquica. Para um trabalho teatral é importante que conheçamos nosso corpo, para que assim possamos melhor identificar nossas qualidades e dificuldades e descobrir o que podemos fazer para aperfeiçoar nossas habilidades e conduzir a novas.

Sempre chamaram minha atenção a respeito do meu corpo – que eu não tinha coordenação motora, que os meus movimentos não tinham um controle de energia, que eu não utilizava as minhas características físicas ao meu favor e que queria aprender as coisas muito rapidamente sem respeitar o meu tempo de aprendizagem.

Para que eu pudesse desenvolver melhor as minhas habilidades corporais, várias investigações teóricas foram realizadas. Em primeiro lugar, resolvi investigar a minha trajetória corporal enquanto artista. Em segundo lugar, buscar conhecer o que é este corpo teatral e conhecer técnicas que me auxiliassem no meu domínio corporal. Dentre estas técnicas estão as do diretor/encenador japonês Tadashi Suzuki, do ator/diretor/dramaturgo/professor/escritor japonês Yoshi Oida e as da Educação Somática com o Body-Mind Centering – B.M.C. fundada pela artista/pesquisadora/educadora/terapeuta norte americana Bonnie Bainbridge Cohen; pelo músico/ator/professor suíço Émile Jacques Dalcroze – fundador da eurritmia e pelo Doutor em física ucraniano Moshe Feldenkrais – pioneiro da Educação Somática. Compreendo que elas seriam uma boa forma de me aproximar a uma reeducação corporal e que outras pessoas podem compartilhar desses estudos. Em terceiro lugar, analisar o que estes conhecimentos contribuiriam para a construção da minha personagem Ori do espetáculo *Ori e Ari*.

O sociólogo e antropólogo Marcel Mauss, nos relata que “cada corpo é único – não se pode pensar numa técnica absoluta que possa servir a todos os corpos, nem em um corpo que possa se adaptar a todas as técnicas”. (apud Strazzacappa, 2012, p. 21). Deste modo, cada indivíduo deve ser capaz de encontrar o caminho que melhor se adequa ao seu desenvolvimento corporal e compreender que esta escolha é um caminho singular. Assim, cada um é capaz de desenvolver a própria consciência corporal.

Este trabalho é dividido em 3 capítulos. O primeiro refere-se a um memorial artístico – o meu processo de evolução corporal. No segundo, apresento referências a técnicas do autor

japonês Tadashi Suzuki com conceitos sobre a energia animal e um pouco do seu método de treinamento. Neste são abordados conceitos como respiração, ritmo e concentração dentre outros. Neste capítulo também falarei sobre a Educação Somática, que objetiva o trabalho em conjunto dos aspectos motores e psíquicos. No terceiro e último capítulo, busco refletir sobre o processo de montagem da minha personagem Ori do espetáculo de Diplomação Teatral da UnB *Ori e Ari*, aplicando as questões anteriormente trabalhadas.

Este espetáculo teve a direção por Cecília de Almeida Borges<sup>1</sup>, com os atores André Bertoldo e Nádia Branisso. Trata-se de um encontro num jardim inusitado entre dois loucos, estranhos, moradores de rua, que compartilham de suas memórias, seus amores, suas dores.

---

<sup>1</sup> Professora de Artes Cênicas da Universidade de Brasília – UnB e Mestra em Artes na Universidade Estadual de Campinas – Unicamp.

## Capítulo 1

### Memorial Artístico

Os mitos falam do corpo. A metáfora baseia-se no corpo. Ela é experiencial. No mito, eu busco o corpo – as suas formas, expressões e atitudes emocionais. A produção de corpo, o aprofundamento dos repertórios de sentimento e ação, é o que os mitos prometem.

Stanley Keleman (2001).

Neste capítulo apresentarei um breve percurso da minha trajetória e experiências artísticas. Vejo a importância deste memorial para compartilhar um pouco das minhas aprendizagens enquanto artista. Nelas desenvolvo o meu autoconhecimento, as formas como lidei com a minha transformação corporal. Quanto mais eu me conheço, mais eu posso estar aberta a compreender o processo corporal do outro, seja o meu companheiro de cena bem como qualquer um que participe das minhas experiências artísticas.

Ao longo dos anos, mais especificamente desde 2007, tenho notado uma evolução corporal em mim. Este foi o ano em que comecei as minhas experiências teatrais, na Escola de Teatro Musical de Brasília (ETMB) e em aulas de dança. Nesta época estava com 22 anos de idade. Em 2008 comecei a fazer aulas de teatro na Companhia da Ilusão (Brasília) e em 2011 ingressei em Artes Cênicas na Universidade de Brasília (UnB).

A partir da vivência nessas atividades, lembro-me de sentir dificuldades relacionadas à coordenação motora, a não saber controlar o meu próprio corpo. Meu corpo tremia mesmo estando parada. Apresentava tensões acumuladas nas mãos, excesso de energia – o tônus não era equilibrado, os movimentos eram muito exagerados, era mais tímida e não conseguia ficar com o corpo parado. Além disso, meu olhar era perdido - sem um foco específico - ou era muito para baixo ou muito para cima ou estava olhando para vários lugares ao mesmo tempo. Também apresentava dificuldades em aprender coreografias, havia problemas de ritmo, não sabia o que fazer com o corpo – os movimentos eram incompletos, tinha um excesso de movimentos e muitos deles sem intenções. Carregava toda a minha tensão para as mãos que suavam muito, meu corpo ficava muito rígido e eu não conseguia aceitá-lo como ele é. Muitas vezes me vi tentando fazer e ser como o outro. Tinha muitos problemas com a respiração – queria aprender a fazer as coisas de maneira muito rápida – sem querer conhecer o processo do meu próprio corpo, sem dar tempo para entender direito como funcionava o movimento.

Além de gostar, meu interesse por aulas de dança veio a partir do desejo de controlar melhor o meu corpo, refinar os movimentos, conhecer melhor a minha estrutura corporal. Eu

me achava muito desengonçada, sem coordenação motora. Nas próprias aulas de dança e da Escola de Teatro Musical de Brasília (ETMB), eu chamava a atenção da turma. Parecia que estava em um mundo particular da dança – sempre fora do ritmo. Enquanto muitos alunos estavam preocupados com os detalhes da coreografia, eu estava tentando compreender a dança como um todo. Eu sempre tive um processo mais lento para aprender as coisas. Era como se estivesse fora do padrão da turma, não estabelecia uma sintonia com ela. Nos musicais, em que temos que aprender sobre as áreas teatrais, musicais e de dança, esta última sempre foi o meu ponto mais fraco, onde apresentava mais dificuldades.

Apesar dos problemas enfrentados, fui superando muitos obstáculos em relação a minha forma de mover e trabalhar minha coordenação motora, o que não foi diferente em determinadas disciplinas no meu percurso como graduanda em Artes Cênicas. Uma dessas disciplinas da qual também tive dificuldades, foi Movimento e Linguagem 3, onde a proposta era fazer exercícios acrobáticos com movimentos de agilidade, equilíbrio e força. Minha primeira dificuldade foi acreditar que eu tinha habilidade para estes exercícios. Tinha medo de movimentos aéreos, não acreditava possuir força suficiente para sustentar o meu próprio corpo como deveria ter para fazer uma parada de mão por exemplo. Sabia em partes que não respirava direito na hora de fazer os exercícios. O que fazer com o que eu tenho? No que posso melhorar? Qual a minha qualidade de movimento?

Além dessa disciplina, também me vi confrontada a transpor obstáculos em Movimento e Linguagem 1, principalmente quando a exigência era saber usar os apoios do meu corpo. Se o exercício era ficar sentada com as pernas cruzadas e, a partir daí fazer um movimento rotatório com o tronco e as costas passando pelo chão e subindo de volta a posição inicial, não conseguia força para subir. Não entendia direito como buscar outros movimentos em que os apoios principais não fossem os pés e as mãos. Em Movimento e Linguagem 2, com as danças de bases africanas que exigiam um aprimoramento de ritmos, também foi um desafio na superação de obstáculos. Estas danças tem uma musicalidade muito específica; quase um ritual. Elas apresentavam vários movimentos que eram formados por apenas uma parte específica do corpo, como somente o tronco ou as pernas por exemplo. Fazer estes isolamentos era difícil, principalmente quando se impunha uma velocidade mais acelerada e de comum ritmo com toda a turma.

Nas aulas de Interpretação Teatral não sabia associar o meu corpo à minha voz, o meu corpo ficava fora do eixo, às vezes não utilizava a minha estrutura física ao meu favor por não

entendê-la. Tinha dificuldade na percepção do espaço em que estava envolvida, na capacidade criativa – de criar ideias para algum personagem, no improviso, de entrar em um universo simbólico. Não conseguia escutar o que os meus parceiros de aula propunham. Parte de não me envolver vinha do fato de que eu não acreditava ter ideias boas e quando via outras pessoas fazendo com mais facilidade, eu instantaneamente me bloqueava e deixava de fazer o exercício.

Eu era muito ansiosa. Se precisava fazer um exercício onde olhava para alguém e dizia “Eu te amo”, eu desviava o foco – olhava para outra pessoa, outro lugar da sala. Acredito que poderia ser por ter medo de encarar o olhar do outro. Eu me considerava muito auto julgadora das coisas que fazia, era difícil eu me permitir ao erro. Queria que o meu processo de aprendizagem fosse igual ao dos outros, queria acertar sempre os exercícios. Levou um tempo para aceitar que cada um tem as suas habilidades e respostas diferentes ao que era proposto e isto não me fazia ser melhor ou pior que ninguém. Quando fui me permitindo aceitar as minhas qualidades e defeitos, a minha evolução começou a ser mais constante e conseguia me divertir mais naquilo que fazia. As críticas eram mais assimiladas e o processo de perceber o que o grupo propunha era mais constante.

Com essas experiências, percebi que quando nos permitimos conhecer e entender o próprio corpo – saber o que funciona, o que podemos melhorar e ter paciência na aprendizagem – o desenvolvimento das habilidades corporais e emotivas acontece de forma mais tranquila, tanto nos aspectos motores como no autoconhecimento do que o meu corpo é capaz de fazer. Quando conhecemos melhor os nossos músculos, os nossos gestos, conquistamos a capacidade de realizar determinados exercícios e formas de se movimentar. Muitas das atividades realizadas nas disciplinas me fizeram constatar minhas dificuldades em reconhecer e perceber partes de meu corpo, como algumas articulações, ossos como os maléolos, o atlas, as cervicais, a pélvis e os ísquios. Além disso, percebi minha dificuldade de manter o equilíbrio do corpo, minha pouca flexibilidade e minha pouca resistência física.

Tentando buscar uma razão pela qual eu tinha tanta dificuldade, podia ser porque, anos antes de ingressar na área artística, eu descobri um problema de escoliose – uma deformidade em curva da coluna vertebral. Eu sentia muitas dores nas minhas costas, tinha fraqueza muscular. Fiz dois anos de RPG – Reeducação Postural Global para realinhar a minha coluna.

Acredito que muitos dos problemas de coluna ocorreram pelo corpo estar fora do eixo, por usar musculaturas e articulações desnecessárias ao movimento. O corpo, de certa forma,

se habitua pela forma com que o utilizamos no dia a dia. E se não temos consciência do que está acontecendo, os problemas podem ser mais evidentes. Ao tentar reeducar os condicionamentos do corpo – aquilo pelo qual ele está habituado a fazer e que são prejudiciais, pode causar certo estranhamento num primeiro momento. A maneira certa fica parecendo errada até se perceber no que ela melhora nas atividades em que temos que fazer. Surge outra consciência.

Em função dos diversos questionamentos que sempre me foram feitos em relação às minhas dificuldades físicas e da compreensão de alguns aspectos da interpretação, eles me provocaram o desejo de querer estudar mais sobre meu corpo e de entender meu processo de desenvolvimento como atriz. Questões de como ativar os músculos de forma mais eficaz para realizar com mais precisão determinados movimentos; como expressar as emoções no corpo de forma mais coerente com as características de um personagem; como coordenar o trabalho de voz, expressão corporal e interpretação; como desenvolver uma dramaturgia corporal, sempre estiveram presentes no meu trabalho. Tenho noção de que, para mim, o trabalho sobre estes aspectos é um processo lento e que sempre devo investigar os porquês.

Sete anos após os meus primeiros contatos artísticos oficiais, sei que já melhorei as minhas habilidades corporais em função das atividades que vivenciei ao longo desses anos. A consciência de saber o porquê de algumas coisas acontecerem está mais clara para mim e agora consigo controlar melhor meu corpo. Os meus tremores que antes eu não conseguia explicar, hoje sei que podem ser por estar ativando movimentos musculares, por nervosismo também. Como exemplo, dos exercícios que me auxiliaram nesta compreensão corporal, posso citar o que tive que fazer no ballet. O objetivo é, sentada, fazer ponta e *flex* – posição de colocar os dedos dos pés para trás - com as pernas esticadas e tentar manter os joelhos no chão. Em um primeiro momento, eu sinto como os músculos estão sendo ativados, percebo o limite em que o meu corpo está trabalhando. Na medida em que vou entendendo este obstáculo para realizar o movimento das pernas de forma correta, eu as sinto tremerem. O músculo não está condicionado a estar naquele lugar. E ele só ficará ali, se houver um treinamento para tal finalidade.

Percebo melhoras nos quesitos de ritmo, respiração, controle dos movimentos. Analiso isto quando consigo acompanhar a turma numa aula de dança, quando estou concentrada no caminho que o corpo deve seguir para alcançar determinado movimento, quando entendo que saber respirar ajuda no desenvolvimento das habilidades motoras e diminui meu grau de

ansiedade. A seguir coloco algumas aulas que me auxiliam neste trabalho de consciência corporal.

Nas aulas de ballet, iniciadas no ano de 2014, tenho aprendido a trabalhar a minha postura, o controle de energia, a entender melhor a estrutura do meu corpo, a limpeza dos movimentos, trabalho de equilíbrio, força, flexibilidade, concentração. Eu não entendia que músculos deveria ativar para os movimentos, o eixo da minha postura. Era mais desequilibrada – não tinha tônus no abdômen, se tinha que fazer força no corpo inteiro, fazia só nas pernas e tendia mais a cair, meu tronco ficava tensionado para trás.

Com a dança, além de adquirir uma atenção individual, também se trabalha uma percepção coletiva. Quando fazia aulas de dança em turmas que envolviam de 30 a 40 alunos por aula, o professor normalmente fazia correções mais voltadas para o coletivo, pois com esta demanda de alunos ficava difícil corrigir as pessoas individualmente. Mas, mesmo com a correção feita a poucos alunos ou de maneira mais generalizada, para a turma toda, eu conseguia desenvolver uma consciência corporal. Buscava me corrigir olhando se meu corpo estava de uma forma parecida com a do professor ou a dos outros alunos. Também tinha o espelho como forma de observação. O fato de eu ter que repetir por muitas vezes os movimentos também me auxiliava a deixá-los mais orgânicos e a perceber quais eram as posições corretas do meu corpo – a altura dos braços, em qual distância deveria esticá-los, na forma de executar um movimento – é diferente eu levantar o braço subindo pela lateral do meu corpo e outra subindo pela frente, como exemplo.

Qual a importância de adquirir uma consciência corporal? No livro *Klauss: Estudos Para Uma Dramaturgia Corporal* (Neves, 2008), nos estudos do bailarino e coreógrafo Klauss Vianna, é apontado que a consciência corporal serve como condição fundamental para a criação da nossa expressividade individual. Sendo assim, nosso corpo entra como um estado de alerta/prontidão. Auxilia no desbloqueio das tensões musculares e articulares, para a criação de novos movimentos. Ajuda no acionamento de novos espaços<sup>2</sup> internos, articulares e entre ossos e músculos; favorece o desbloqueio das tensões limitadoras do movimento, flexibiliza os padrões posturais e de movimento, estimula a percepção dos estados corporais, usufrue de maior conforto e saúde corporal e recupera o prazer de se mover.

---

<sup>2</sup> “Os espaços correspondem às diversas articulações do corpo, onde é possível localizar importantes fluxos energéticos e onde se inserem os vários grupos musculares. No seu sentido mais amplo, a ideia de espaço corporal está intimamente ligada à ideia de respiração”. (Vianna, 2005, p. 70 apud Neves, 2008, p. 50).

Percebo que nas aulas de ballet os resultados em meu corpo acontecem em longo prazo, pois esta técnica exige posturas e movimentos precisos. A partir do momento em que você compreende o seu corpo, que o músculo X ou o osso Y devem trabalhar de tal maneira, ou estarem em certos lugares para realizar determinados movimentos, isso ajuda no desenvolvimento da consciência corporal e conseqüentemente na fluidez dos movimentos no momento de sua execução. Há muito trabalho do centro de força do abdômen, das forças que devem ocorrer no corpo inteiro, e de equilíbrio. Por ter características corporais de uma pessoa longilínea, alta e magra, eu percebi que isso pode me auxiliar na execução de alguns tipos de exercícios como, por exemplo, o trabalho sobre a flexibilidade. Acredito que o tipo físico pode facilitar ou dificultar a realização de determinadas atividades corporais, embora não possamos generalizar que todas as pessoas de um tipo físico tenham as mesmas facilidades. Eu tenho dificuldades quando a atividade envolve força, quando exige uma contração maior de músculos – quando tenho que esticar as pernas e pés, por exemplo.

No livro organizado por Ciane Fernandes (2010) *Estudos Em Movimento III: Corpo, Fronteiras e Conexões*, no artigo “Um Novo Pensamento Emergente” escrito por Rosemeri Rocha<sup>3</sup>, traz uma referência interessante para os aspectos dos movimentos corporais relacionados à estrutura física:

Os caminhos somáticos mostram que, apesar de a estrutura do esqueleto humano ser basicamente a mesma, cada um de nós apresenta uma individualidade de funcionamento condicionada, por exemplo, pelo tamanho e pela elasticidade dos tendões, ou pela maior ou menor profundidade nos encaixes das articulações. Ou seja, o movimento corporal é limitado pela “capacidade estrutural do corpo e esse limite é dado por razões que caracterizam cada estrutura física em particular” (Ramos, 2007, p. 33). Porém, como nos lembra Doczi (1990), é justamente no e através dos limites que reside nossa liberdade e possibilidade criativa. (p. 34).

No momento, posso perceber que as minhas dificuldades já não se relacionam tanto na forma de entender e executar o movimento. Elas se concentram em como fazer a manutenção do movimento – utilizar aquilo que o meu corpo já sabe que deve ser feito, mas ainda não é orgânico, tendo que pensar neles o tempo inteiro para uma melhor resposta a execução dos movimentos. Exemplo disso, em pensar na força e forma que o meu corpo deve estar em determinados movimentos tanto individual quanto como tive que fazer com meu companheiro de cena. Saber utilizar o tônus adequado para o meu corpo. Saber controlar a energia corporal do meu corpo – eu posso levantar a minha perna com o intuito de se alcançar o ponto mais

---

<sup>3</sup> Pesquisadora, coreógrafa e professora da Faculdade de Artes do Paraná, Mestre e doutoranda em Artes Cênicas pela UFBA.

alto que eu puder, ou posso pensar em levantá-la para parar em uma determinada altura e ter um efeito de uma foto que foi feita naquele instante. As vezes tenho que verificar como estão os meus ombros – eles devem ficar para trás e para baixo quando quero ter uma postura de rainha por exemplo.

Nas aulas de sapateado e música (canto e piano), também tenho a oportunidade de desenvolver minha coordenação motora, velocidade dos movimentos e de onde que estes partem (o joelho tem que ficar flexionado, as formas de encostar o sapato de sapateado no chão afetam o movimento. E nas aulas de piano a posição dos dedos e do corpo para tocar não podem ficar de qualquer jeito.), além do trabalho de ritmo.

Comecei a fazer sapateado há dois anos pela Escola de Teatro Musical de Brasília (ETMB). Com ele, além da coordenação motora, trabalha-se muito a velocidade dos pés e das pernas. No começo, os passos parecem ser simples, e aos poucos, começam a surgir passos muito parecidos para aprender. Enquanto no *shuffle* – as pontas dos pés fazem um movimento de arrastar para frente e para trás; no *flap* faz-se o mesmo caminho inicial de movimento, mas, ao invés de ir para trás depois, ele bate as pontas dos pés no chão. Aprende-se a diferenciá-los pelos tipos de sons diferentes que eles produzem. Em função dos sapatos terem duas chapinhas de metais – uma na ponta e outra no calcanhar – vários sons podem ser produzidos. A compreensão dos movimentos acontece em saber com que parte dos sapatos toca-se o chão – pode ser pelas pontas, pelo calcanhar, com o pé inteiro. Além de qual parte tocar, deve-se entender se o movimento é arrastado, se tem algum salto, se tem transferência de pesos entre as pernas e pés. Entender o movimento muitas vezes é simples, mas quando aceleramos os passos de dança, é necessária uma concentração mais apurada. E não só os pés estão em movimento, envolve o corpo todo. Além de sapatear, temos que cantar simultaneamente, e isso exige saber diferenciar o ritmo de cada um, do canto e do sapateado, que geralmente não estão sincronizados.

Observo que o que me ajudou também a desenvolver a percepção em relação à evolução de minhas habilidades e a detectar minhas limitações foi muitas vezes um olhar externo, e neste caso meus professores assumiram este papel. A pessoa de fora tem a capacidade de visualizar mais detalhadamente aquilo que eu estou desenvolvendo. Muitas vezes o que a pessoa observa, para mim, é algo que não consigo perceber, que acontece de forma inconsciente, que nem sequer tinha parado para analisar com calma como o meu corpo

reage. De certa forma, a pessoa que observa pode ter um olhar mais crítico em relação aos nossos erros, nossas fragilidades, e pode também enfatizar nossos pontos fortes.

No livro *Educação Somática e Artes Cênicas: Princípios e Aplicações*, de Márcia Strazzacappa (2012), há a descrição de duas formas de se observar. O que ela denomina de “observação interna” – de si mesmo e a “observação externa” – do outro, do ambiente. Ambas importantes para a consciência corporal.

A observação interna se concentra na intuição e na propriocepção do indivíduo. Esta última é “entendida como a sensibilidade própria aos músculos, aos ossos, aos tendões e às articulações. É a propriocepção que nos informa do equilíbrio, da postura, do deslocamento do corpo no espaço etc.” (Strazzacappa, 2012, p. 127 – 128.) O olhar externo está baseado no olhar do outro, o ator está o tempo todo sendo observado, e é por isso que o ator deve trabalhar o olhar externo que constrói sobre si mesmo. “É interessante ressaltar que o olhar não é jamais neutro. Ele passa pelo filtro de nossa própria experiência e de nossas próprias críticas.” (idem, p. 139).

Comecei a ficar mais consciente e ter algumas percepções do meu corpo, a partir de alguns comentários de professores que acompanharam minha trajetória corporal. Muitas das minhas percepções citadas no começo do capítulo se deram por meio destas observações e comentários (relatos completos estão anexados ao final da monografia). Coloco aqui alguns trechos que me auxiliaram nesse processo:

(...) ela usava músculos periféricos ao invés de usar o grupo muscular mais adequado para determinado movimento. Me lembro que a via trocar pilhas do seu gravador e percebia que ela sobrecarregava as pontas dos dedos ao invés de segurar o carregador com a base das mãos. Quando estávamos em cena, esse padrão se intensificava, já que o nível de tônus era maior. (Carolina Rocha, professora de teatro, depoimento em 26/09/2014).

(...) Você não tinha noção do seu corpo. Tremia muito e parecia completamente descontrolada. (...) (Rafael Oliveira, professor da ETMB, depoimento em 19/06/2014).

(...) Lembro em Interpretação Teatral 1 de batalharmos pela sua melhor coordenação motora e clareza nas falas. Às vezes a dicção ou o corpo fora do eixo dificultavam a melhor interpretação, assim como o olhar às vezes inseguro, com um foco que às vezes era baixo. Parecia haver uma tendência para certa cifose<sup>4</sup>, com as cervicais desalinhadas por consequência – o que podia atrapalhar a voz mais clara. (Fernando Villar, Professor de Artes Cênicas e Doutor em Arte Contemporânea do

---

<sup>4</sup> “É definida como um aumento anormal da concavidade posterior da coluna vertebral, sendo as causas mais importantes dessa deformidade, a má postura e o condicionamento físico insuficiente”. (Disponível em:

Departamento de Artes Visuais do Instituto de Artes da Universidade de Brasília – UnB, depoimento em 15/10/2014).

Além das dificuldades, eles também apresentaram o que melhorou na minha trajetória, como a fluência dos movimentos, o controle das extremidades do corpo – as mãos e os pés principalmente, aceitação do próprio corpo para a criação de personagens.

A partir das minhas percepções sobre o desenvolvimento das minhas habilidades como formas de aprendizagens, comecei a me questionar sobre as formas de avaliação de muitas de nossas instituições educacionais, das quais algumas fui aluna ou estagiária. Percebi que muitas vezes um aluno só tem a sua evolução constatada se ele atinge um resultado específico num determinado espaço de tempo. Nas escolas, via que muitos professores que rotulam os seus alunos como incapaz de aprender, bagunceiro dentre outros podem não focar direito na forma de aprendizagem. Eu mesma já escutei de que não iria dançar, de que minha descoordenação motora iria me desmotivar a não fazer os exercícios, que eu não iria acompanhar a turma no processo de aprendizagem. Já fui questionada de que nunca iria saber o que um grupo estaria exigindo de mim, que eu só prestava atenção em mim, não havia um processo de escuta envolvido.

Vejo que é difícil encontrar uma melhor forma de avaliação dos alunos, e que pode ser possível que ainda existam formas de ensino em que possa se acreditar que todo mundo dentro de uma sala de aula irá aprender tudo da mesma forma e que, se alguém não estiver neste padrão, pode ser uma pessoa incapaz de aprendizagem, que não pode desenvolver determinada habilidade. Para mim, cada indivíduo tem um processo de aprendizagem diferente e não se pode querer exigir que todos atinjam um mesmo objetivo num mesmo período de tempo e nem que todos possam aprender as coisas de uma mesma maneira. É simplesmente dizer que alguém não evoluiu porque não cumpriu o que foi imposto, não quer dizer que ela nunca poderá desenvolver aquela habilidade, mas que talvez o seu processo se dê de uma forma mais lenta. Uma forma diferente de avaliação poderia ser a melhora do aluno como um fator. É buscar compreender melhor os seus alunos – entender as facilidades e dificuldades – e, a partir disto, exigir do aluno aquilo que ele é capaz de fazer no momento, sabendo ultrapassar os obstáculos que ele possui. É preferível que as pessoas andem para frente, respeitando o seu processo e tempo de aprendizagem, do que elas acreditarem que são incapazes de realizar determinadas habilidades. O que faz um indivíduo diferente do outro, é que cada um tem as suas habilidades singulares e isto não faz alguém ser melhor ou pior do

que outro. Apenas que temos nossas potencialidades diferentes e que sempre podemos aprender coisas novas.

Para dar um enfoque nesta questão da singularidade da aprendizagem, posso relacionar alguns comentários sobre os estudos das inteligências múltiplas. A aprendizagem pode estar relacionada a como cada pessoa é capaz de lidar com as suas experiências no dia a dia.

Dr. Howard Gardner em seu livro *Inteligência: Um Conceito Reformulado* (1999) apresenta seu estudo sobre as inteligências múltiplas – oito fundamentais – onde cada pessoa pode adquirir uma singularidade de inteligências com combinações diferentes entre elas, fazendo com que cada indivíduo tenha habilidades diferentes.

Antes de entrar no conceito de inteligência e seus tipos, Gardner faz um estudo da educação uniforme onde todos os alunos são tratados da mesma forma, do qual devem estudar as mesmas matérias e serem avaliados da mesma maneira. Seria uma forma justa já que nenhum indivíduo teria alguma vantagem especial sobre alguma coisa. Entretanto, isto implica que este tipo de escola tem como fundamento de que todos os indivíduos são iguais e a educação atingiria todos de uma mesma forma. Ele diz não acreditar nisso já que “somos visivelmente diferentes uns dos outros e temos personalidades e temperamentos diferentes. Sobretudo, também temos tipos de cabeças diferentes.” (p. 184). Isto resultaria em aprendermos de formas diferentes. Ele parte da premissa da educação em que o indivíduo é o foco da aprendizagem, e onde seriam colocadas práticas que trabalhem os diversos tipos de habilidades e características dos alunos: analisar seus pontos fortes e fracos, os interesses, as aflições, os objetivos e experiências de cada um. As turmas poderiam ser divididas de uma forma em que cada uma tivesse alunos e professores que fossem mais adequados uns aos outros e com métodos de ensino e avaliação diferentes. Podem ter conhecimentos de estudos em comum como a história do país, álgebra, geometria – conhecimentos colocados no livro – mas caminhos diferentes para a compreensão dos temas. Ao invés de rotular um aluno pelo seu déficit de aprendizagem, estimular outras práticas que o levem a compreender melhor as coisas. O ensino das artes e esportes, por exemplo, podem auxiliar no progresso do aluno.

Gardner define “inteligência como um potencial biopsicológico para processar informações que pode ser ativado num cenário cultural para solucionar problemas ou criar produtos que sejam valorizados numa cultura.” (p. 47). Assim, haveria oito inteligências básicas para se entender melhor as pessoas. São elas:

*Linguística* – sensibilidade para a língua falada e escrita, a habilidade de aprender línguas e a capacidade de usar a língua para atingir certos objetivos.

*Lógico-Matemática* – analisar problemas com lógica, de realizar operações matemáticas e investigar questões cientificamente.

*Musical* – habilidade na atuação, na composição e na apreciação de padrões musicais.

*Físico-Cinestésica* – potencial de se usar o corpo para resolver problemas ou fabricar produtos.

*Espacial* – reconhecer e manipular os padrões do espaço (aqueles usados, por exemplo, por navegadores e pilotos) bem como os padrões de áreas mais confinadas (como os que são importantes para escultores, cirurgiões, jogadores de xadrez, artistas gráficos ou arquitetos).

*Interpessoal* – entender as intenções, as motivações e os desejos do próximo e, conseqüentemente, de trabalhar de modo eficiente com terceiros.

*Intrapessoal* – capacidade de a pessoa se conhecer, de ter um modelo individual de trabalho eficiente – incluindo aí os próprios desejos, medos e capacidades – e de usar estas informações com eficiência para regular a própria vida.

*Naturalista* – reconhecimento e classificação de numerosas espécies – a flora e a fauna – de seu meio ambiente. (p. 56-58 e 64).

Assim como Gardner, o educador Paulo Freire acredita numa forma diferente da relação entre professores e alunos na sua forma de ensino, para um melhor rendimento de aprendizagem.

Paulo Freire, em seu livro *Pedagogia da Autonomia* (1996) traz um estudo de como melhor capacitar os alunos para o desenvolvimento das suas habilidades. Ele traz como parâmetro o processo de saber escutar as outras pessoas. Prefere atividades com riscos, com o desenvolvimento da criatividade, a formação integral do ser humano do que uma padronização de fórmulas e vendo o ensino como puro treino, o resultado de uma relação – Eu sei → você não sabe; portanto eu ensino e você fixa o que falei – “quem tem o que dizer deve assumir o dever de motivar, de desafiar quem escuta, no sentido de que, quem escuta diga, fale, *responda*.” (Freire, p. 117). Freire propõe mostrar ao educando que ele próprio pode vencer as suas dificuldades na compreensão daquilo que é dito; ser capaz de questionar as suas dúvidas, falar de seus receios, atizar a sua curiosidade para aprender. “Vemos como o respeito às diferenças e obviamente aos diferentes exige de nós a humildade que nos adverte dos riscos de ultrapassagem dos limites além dos quais a nossa autovalia necessária vira arrogância e desrespeito aos demais.” (idem, p. 121).

Ambos podem ser capazes de aprenderem juntos, de colocar os seus conhecimentos em jogo, concordando ou não com o que é dito. O saber torna-se mais proveitoso.

Considero que ter habilidade para alguma coisa se relaciona com a pessoa que demonstra esforço e perseverança no que faz, pois percebo que qualquer um pode fazer aquilo que acha que de certa forma tem alguma afinidade ou que queira trabalhar com algo que envolva as suas dificuldades, contanto que persista e respeite o seu tempo de aprendizagem.

Na maioria das aulas técnicas de dança ou teatro que participei, esperava-se do aluno a execução das habilidades físicas com precisão e beleza, de forma que no grupo como um todo não houvesse alguém que chamasse atenção de maneira diferente das outras pessoas, por exemplo, executar o movimento contrário do realizado pelo grupo, estar fora de ritmo, não estar num mesmo padrão de movimento. Além de se estabelecer sintonia com um grupo, é necessário que cada pessoa tenha a noção daquilo que está fazendo. Em um grupo, dificilmente todos terão as mesmas facilidades ou dificuldades. Cada um tem um corpo único, com tipos físicos e personalidades diferentes. O que coloco em questão é que temos que conhecer o nosso corpo e a partir disto, saber lidar com ele a nosso favor, a entender como ele realiza movimentos e responde aos impulsos internos e externos. Quanto mais temos esta noção, mais fácil de fazer os movimentos com maior eficiência, de estar em equilíbrio na relação com outras pessoas.

Como avaliar o processo de aprendizagem de cada um? Como respeitar os limites que cada um possui para um determinado desenvolvimento? Como descobrir os estímulos adequados para um melhor rendimento das habilidades? Posso ter um processo lento de conhecimento e mesmo assim ter várias mudanças positivas ao meu favor, como melhorar a coordenação motora quando tinha um descontrole do movimento. Muitas vezes não é só uma questão de esforço, é um trabalho com as suas facilidades ou dificuldades, e que o caminho pode ser mais rápido ou mais lento.

Esta questão da habilidade para alguma coisa também está de algum modo relacionado ao conceito de técnica.

A técnica assessoria o ator. Nela, buscam-se elementos necessários para o desvelar humano desse ator. Essa ferramenta de trabalho fixa e delimita um caminho a ser percorrido, sendo uma via para se chegar ao verdadeiro, ao centro criativo. Ela pode mesmo ser abandonada depois, pois a técnica ficará inscrita na própria musculatura. A técnica é sempre o ponto de referência do ator, é o meio pelo qual ele não se desequilibra e sim organiza-se, doma-se, assimilando a energia, os sentimentos e as emoções (Ana Elvira Wuo, entrevista concedida em 1997, in Ferracini, 2003, p. 122-123).

Para Ferracini (2003), a técnica proporciona ao ator aprender a se conhecer. A técnica traz um caminho para descobrirmos a nossa potencialidade corporal física e psíquica. É um

meio de se chegar a um objetivo. Ela não pode vir como uma engessadora de possibilidades e sim como um auxílio para reconhecer quem somos e a partir disso poder criar e atuar.

Na visão de Strazzacappa (2012) a técnica pode proporcionar: “O estranhamento para colocar o corpo num estado de atenção. Ao mesmo tempo, o fato de trabalhar com qualidades de movimentos que não são as nossas ajuda-nos a ampliar nosso repertório de movimento e a desenvolver nossa criatividade”. (p. 35). Neste contexto de Strazzacappa, ela acredita que quando os indivíduos aprendem as técnicas por qualidades de movimentos que não sejam as deles, eles não serão virtuosos nessas técnicas. Eles terão a capacidade de assimilar as técnicas pelas suas dificuldades, movendo o corpo de uma forma diferente ao que estão habituados.

Quando eu penso em técnica, vejo a possibilidade de melhorar as minhas habilidades diminuindo as minhas dificuldades. Acredito que quanto mais posso trabalhar com as qualidades de movimentos que não são do meu domínio, mais habilidades corporais posso adquirir e inclusive podem auxiliar a um melhor domínio dos meus pontos fortes de movimentos. Implica em dizer que o corpo ficará mais preparado para encontrar novos desafios. Será que só posso trabalhar com os meus domínios? Ou para atingir certa qualidade de movimento, eu só devo praticar pelos meus pontos fortes? Com esses tipos de questionamentos em como devemos trabalhar nossos movimentos, nossa criatividade, sempre fica para mim a questão da pessoa virtuosa.

Virtuoso. Uma palavra difícil de traduzir. Coloco duas definições em que acredito serem complementares para o melhor entendimento desta palavra. Segundo dicionário online de português <sup>5</sup>virtuoso significa aquele “que tem a virtude como padrão”, ou ainda, que é esforçado, “que ocasiona o resultado esperado” ou “que contem excelência ou beleza”. Outra definição pode ser encontrada pelo *Novo Dicionário Aurélio* (sem ano de publicação), de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira, que define “virtuose como músico de grande talento; virtuoso; toda pessoa que domina em alto grau a técnica de uma arte; aquele que tem, em arte, habilidade meramente malabarística, destituída de sentimento, probidade interpretativa.” Vejo o virtuoso como o desenvolvimento de um talento que requer um esforço envolvido. Esta habilidade tanto pode ser algo que já se tenha mais facilidade como algo que também pode ser adquirido.

---

<sup>5</sup> Disponível em: <<http://www.dicio.com.br/virtuoso/>> Acessado em 27/10/2014.

Considero que, independente de sermos virtuosos, o talento ou a facilidade para alguma coisa não significa que já sabemos fazer tudo. Implica também juntar essas habilidades com o trabalho de aperfeiçoá-las. Treinamentos, repetições são necessárias para um melhor desenvolvimento. Acredito que as pessoas são capazes de surpreender se forem persistentes no que almejam fazer. E que é muito difícil ter alguém que seja capaz de dizer até onde as pessoas podem ir.

Como identificar as nossas habilidades de movimentos? É por um perfil físico? É pelo que julgamos ter facilidade no momento? É por um olhar externo?

Sendo assim, no próximo capítulo pretendo investigar um pouco mais sobre o trabalho de corpo bem como possibilidades de técnicas que possam ajudar neste desenvolvimento corporal.

## Capítulo 2

### A Importância do Trabalho de Corpo na Formação do Ator

O artista cênico é um “corpo visto”. (...) o ser humano não “tem” um corpo, ele “é” seu corpo. (Strazzacappa, 2012, p. 30)

O corpo, como parte primordial deste estudo, e com o trabalho sobre a descoberta e desenvolvimento das habilidades psicofísicas, auxilia na construção de personagens. Como conhecer melhor o corpo? Como se coloca este corpo na criação teatral?

Segundo o *Dicionário de Teatro* (2008) de Patrice Pavis, o corpo em cena se configura entre duas significações:

- a. O corpo não passa de um relé e de um suporte da criação teatral, que se situa em outro lugar: no texto ou na ficção representada. O corpo fica, então, totalmente avassalado a um sentido psicológico, intelectual ou moral; ele se apaga diante da verdade dramática, representando apenas o papel de mediador na cerimônia teatral. A gestualidade desse corpo é tipicamente ilustrativa e apenas reitera a palavra.
- b. Ou, então, o corpo é um material autorreferente: só remete a si mesmo, não é a expressão de uma ideia ou de uma psicologia. Substitui-se o dualismo da ideia e da expressão pelo monismo da produção corporal: ‘O ator não deve usar seu organismo para ilustrar um movimento da alma; deve realizar o movimento com seu organismo’ (Grotowski, 1971: p. 91). Os gestos são - ou ao menos se dão como - criadores e originais. Os exercícios do ator consistem em produzir emoções a partir do domínio e do manejo do corpo (p. 75).

É interessante como Pavis traz essas noções de corpo para a cena. Ele pode ser um transmissor de mensagens, de ideias, e ao mesmo tempo transmitir estados, emoções. Quanto mais conhecimento se tem a respeito do próprio corpo, da própria personalidade, é possível se entregar mais a uma personagem. Descobre-se as formas com que se pode andar; como reagir às emoções, as formas de se relacionar com o outro. O corpo nos diz quem somos, quais as nossas habilidades motoras e cognitivas, o que nós temos para melhorar – quais são os nossos bloqueios, nossos medos, nossos desejos.

Nesse capítulo pretendo discorrer sobre como se deu o desenvolvimento do meu corpo teatral para a construção da minha personagem Ori no espetáculo *Ori e Ari*. Busquei investigar técnicas e conhecimentos da linguagem cênica que me auxiliassem nesta criação. Outro objetivo foi tentar levantar um pouco do que acredito que o ator possa desenvolver no seu percurso artístico seja nas suas habilidades motoras quanto psíquicas. Dentre estas técnicas cito a do diretor/encenador japonês Tadashi Suzuki; do ator/diretor/dramaturgo/professor/escritor japonês Yoshi Oida e as da Educação Somática

com o Body-Mind Centering – B.M.C., fundada pela artista/pesquisadora/educadora/terapeuta norte americana Bonnie Bainbridge Cohen; pelo músico/ator/professor suíço Émile Jacques Dalcroze – fundador da eurritmia e pelo Doutor em física ucraniano Moshe Feldenkrais – pioneiro da Educação Somática. Não foram técnicas utilizadas durante o processo, mas, na medida em que íamos fazendo os exercícios propostos e eu lia sobre estas técnicas, percebi o quanto havia uma conexão entre eles. Não tive a oportunidade de me envolver diretamente com estes estudos e técnicas do qual apresentarei a seguir, mas estudar sobre elas me fizeram entender sobre conceitos de ritmo, respiração, estados, emoções, energia e técnica. Parti do pressuposto de que essas técnicas poderiam me assessorar no desenvolvimento de uma melhor eficiência em relação à minha compreensão corporal de modo que, num futuro, eu pudesse me apropriar com mais profundidade desses conhecimentos.

Yoshi Oida, em seu livro *Um Ator Errante* (2012), define o conceito de técnica como a forma de concentração naquilo que se executa, como se movimenta, como se mantém o equilíbrio etc. Quanto mais treinamento e repetição têm dos movimentos, mais eles se tornam naturais, não havendo a necessidade do pensamento na técnica. Já se tem uma consciência daquilo que deve ser feito. A técnica, depois de assimilada, deve se tornar mais natural para poder passar ao estágio da criatividade.

O sociólogo e antropólogo francês Marcel Mauss – associado à Educação Somática – o primeiro a propor a noção de “técnicas do corpo” em 1934 à Sociedade de Psicologia, traz um estudo sobre elas. Ele queria enfatizar que estas técnicas do corpo são as maneiras pelas quais o ser humano – dentro de uma sociedade e cultura – sabe utilizar o seu corpo. Sendo assim, ele disponibilizou vários princípios para classificar o que seriam as técnicas do corpo:

Elas devem-se entender 1) pela “taxonomia psicossociológica” – de acordo com o sexo, idade, rendimento e ensinamento dessas técnicas. 2) o rendimento das técnicas ou os resultados de um “adestramento” – os que têm sucesso são o que chamamos normalmente de ‘habilidade para alguma coisa’. 3) a transmissão das técnicas – a educação, a forma de aprendizagem. (apud Strazzcappa, 2012, p. 26-28).

Mauss coloca que estas técnicas devem ser adquiridas para mais tarde poderem se tornar “esquecidas”, como aprender a nadar, por exemplo, ou como andar. Esquecimento no sentido de dizer que não precisamos mais pensar no movimento para poder executá-lo. O homem torna-se capaz de incorporar o domínio dos seus movimentos no seu próprio corpo, de uma forma quase espontânea. Esta espontaneidade fez com que alguns pesquisadores acreditassem durante anos, que os movimentos eram transmitidos através da herança genética e não pela aprendizagem.

Segundo Márcia Strazzacappa (2012), a técnica pode auxiliar na compreensão de nossas habilidades corporais. Desta maneira, ela pode ajudar na criação teatral e também aumentar nosso autoconhecimento, de saber do que somos capazes de fazer. Embora a técnica auxilie na criação teatral ela pode, ao mesmo tempo, fazer com que a pessoa desenvolva vícios corporais, podendo limitar as possibilidades criativas.

Para Strazzacappa, é fundamental se considerar a individualidade do corpo, e que nesse sentido não há uma técnica única que seja útil para todo e qualquer corpo e nem que qualquer corpo se adapte a qualquer técnica. Como descobrir o que funciona melhor pra mim? A autora coloca que normalmente:

(...) A escolha de uma ou outra técnica é o resultado de um duplo processo. De um lado, em um ato quase espontâneo (pode-se dizer), o indivíduo procura uma técnica que seja familiar ao tipo de movimento. Alguém muito agitado, por exemplo, pode (normalmente) escolher a ginástica aeróbica ou outras atividades nas quais o ritmo é igualmente acelerado. De outro lado, num ato refletido, o mesmo indivíduo poderá escolher uma técnica que não tenha nada a ver com seu jeito de ser. A escolha é feita justamente com a finalidade de trabalhar sua dificuldade, o oposto, o equilíbrio entre suas dinâmicas. Ele tentará, então, fazer um curso de ioga, por exemplo, para encontrar uma qualidade de movimento que não possui. (Strazzacappa, 2012 p. 31)

Para mim, vejo a técnica como uma possibilidade de reeducação corporal, que mostra oportunidade de reconhecemos o corpo de uma forma diferente da que estamos habituados – nos seus fatores físicos motores, cognitivos e emocionais – e nos permite desenvolver uma consciência corporal. Essa relação da técnica com a consciência pode gerar um crescimento para o meu desenvolvimento enquanto atriz.

A partir da compreensão de como o contato com técnicas corporais podem ajudar o ator a desenvolver seu personagem, trago a seguir a descrição de algumas técnicas das quais auxiliaram meu processo criativo, e que considero como princípios fundamentais de preparação corporal para o ator. Para compreender melhor as técnicas dentro do espetáculo, apresento antes uma apresentação dos personagens.

No espetáculo Ori e Ari têm-se dois personagens muito distintos entre si. Ambos vivem no munda da loucura, solidão e estranheza. Ori acha-se rainha do jardim inusitado. É uma pessoa solitária, sensível, agressiva e com o desejo de encontrar alguém que a proteja, que lhe aceite da maneira em que ela se encontra. Possui uma doença chamada cataplexia que ocorre por vários desmaios ao entrar em contato com emoções forte. Tem medo de encarar os seus sentimentos. É o lado mais dramático do espetáculo. Ari representa a parte de comicidade da peça. Ele é o anjo de Ori. Com traços animais de um primata, uma pessoa

curiosa. Apresenta um relacionamento com os seus parentes próximos distantes que são representados por máscaras. Esses parentes estão mortos, dentre essas máscaras, há uma ligação muito forte com a sua vó e o seu tio.

Tadashi Suzuki é um encenador/diretor japonês que traz uma proposta do ator como sendo um mensageiro dos deuses no palco – com total comprometimento energético e fisiológico. (Castilho 2010).

Como representantes auto-nomeados, os atuantes trazem à tona preocupações e medos humanos. Eles se tornam parceiros da plateia em um ritual, num espaço compartilhado e sagrado, onde a presença dos deuses é reconhecida por ambas as partes não obstante o quão individualmente esses deuses sejam intuídos. (idem, p. 2 apud Allain, 2002, p.5).

Na cultura japonesa, em relação à técnica teatral do Nô – consolidado nos séculos XIV e XV em torno dos artistas Kyotsugu Kan'ami e Motokiyo Zeami, é atribuído à profissão do ator um ato sagrado. Darci Kusano (1984, p. 8) nos apresenta o Nô como: “um ouvir/ver/sentir com todo o corpo, a nítida sensação de participação num ritual de comunhão cósmica.” O sagrado também se associa a características do Zen Budismo e a forma como é apresentado o teatro japonês que é tido como a co-habitação dos deuses e homens: o teto representa a santidade, os pinheiros desenhados a morada dos deuses e onde as apresentações são ofertadas, os pilares funcionam como a ponte entre o céu e a terra. (Santos, 2009, p. 25).

Ao se transformar em personagem, este se transforma em pretexto para que o atuante venha a manifestar seu coração, sua existência. Desta forma, a profissão do atuante passa a ser entendida como um ato sagrado e seu aprendizado como um caminho de revelação, lapidado ao longo dos anos. (idem, p. 31)

Além de apresentar este ritual sagrado, Suzuki busca trabalhar em seus atores o que chama de *energia animal* (energia produzida pelo corpo) – conceito fundamental de seu teatro. Antes de explicar este conceito, é necessário pontuar o que ele chama de civilização. Em seu livro *Cultura É o Corpo* (1984) – citado no trabalho de Castilho (2010) – ele traz a diferença entre sociedades *cultas* e *civilizadas*. A primeira como a capacidade do corpo humano conseguir utilizar as suas habilidades perceptivas e expressivas como um todo, sendo produtor dos meios básicos de comunicação. A segunda relacionada à evolução tecnológica, diminuindo as potencialidades do corpo humano. O que Suzuki pretendia é que estas duas formas de civilização estivessem equilibradas. Ele achava na época que a energia civilizada (não animal) estava prevalecendo sobre a culta (energia animal), a qual ele desejava resgatar.

Para Suzuki, “a maneira como usamos esta energia [animal] em nosso dia a dia – seu uso eficiente e compartilhado dentro de um grupo – é a maneira como criamos sociedade e harmonia e como nos mantemos juntos” (apud Santos, 2009, p. 67).

Falando mais desta energia animal, o ator deve ser capaz de acessar as suas “habilidades” inatas, a sua memória, fazer com que seu corpo seja capaz de produzir e expandir sua força. (Santos, 2009). Estas habilidades inatas estão relacionadas aos nossos potenciais adormecidos, as nossas expressividades, percepções e sensibilidades físicas atuando juntas.

Suzuki propõe como descobrir a energia animal através das nossas memórias “inconscientes”, que a percepção delas está relacionada ao que podemos fazer no momento. Acredito que tudo que vivenciamos no passado afeta o que somos hoje, mesmo que não consigamos compreender essas influências num primeiro instante. Observo que as atividades físicas que fiz na minha infância como ballet, natação e patinação certamente me auxiliaram a compreender e a me desenvolver melhor em alguns processos psicofísicos no meu trabalho como atriz. Estas atividades me auxiliaram no trabalho de ritmo, resistência física, coordenação motora, respiração, controle de energia corporal, equilíbrio e a correr riscos em meus desenvolvimentos.

Suzuki – nos estudos de Santos (2009) e Castilho (2010) também apresenta a relação desta energia animal com o trabalho de habilidades importantes como exercícios de ação, respiração e texto; estado de permanência; foco; equilíbrio; concentração; controle da respiração; prontidão; disponibilidade; noção de coletivo e ampliação da percepção; proporções das linhas, dos movimentos, das formas que o corpo pode ser visto.

Seguindo a proposta de Suzuki, a respiração é um elemento importante. Pensando nela, a cada mudança de postura que fazemos com o nosso corpo alteramos a nossa respiração e, por conseguinte, as nossas emoções<sup>6</sup>. A importância que ele enfatiza ao respirar é que temos que criar uma grande quantidade de tensão e energia que possa circular pelo nosso corpo e ao mesmo tempo, ser capaz de utilizá-la de forma adequada aos exercícios propostos.

---

<sup>6</sup> Emoção, segundo Burnier, poderia ser definida como *in-motion*, ou ainda *em movimento*. (...) “sentir as emoções na musculatura”, é o mesmo que dizer ao ator para tentar não buscar formas preestabelecidas de mostrar ou representar esta ou aquela emoção, mas para descobrir uma maneira de fazer com que seu corpo psicofísico esteja apto e despojado de todos os bloqueios, e assim, deixar fluir essas *in-motions* através de sua musculatura. (apud Ferracini, 2003, p. 118)

Através da respiração, ao sentir o corpo todo respirar, posturas e atitudes são assentadas e preenchidas e o enrijecimento físico pode ser desfeito. Conectada as nossas emoções e propulsora de efeitos internos pelo pressionamento dos órgãos, ela pode acalmar ou acelerar nossos batimentos cardíacos e alterar nossas sensações a depender da velocidade com que a empregamos. Com ela, pontuamos o pensamento em uma fala e, como ato de comunhão que é, podemos conduzir, até mesmo, a respiração da plateia. (apud Santos, 2009, p. 72-73).

Não há indicações claras de que exercícios de Suzuki trabalham diretamente com a respiração. Na verdade, ela deve estar presente em todos os momentos. Ele trabalha com um treinamento que é feito com exercícios precisos e que exigem muita concentração por parte do atuante. O que ele exige é que a respiração seja adequada ao que ele pede e que não seja visível aos olhos de quem assiste. Os exercícios dele podem partir de uma simples caminhada, que exige, do grupo como um todo, uma padronização de ritmo e que não se toquem uns nos outros. Outra atividade proposta por ele é criar estátuas com o corpo de forma a se criar imagens que saiam da zona de conforto do ator. Com isso, ele pretende investigar quais são os padrões e ritmos corporais dos seus alunos. Essa dinâmica das estátuas eu posso associar com as práticas que tínhamos que fazer relacionando a ação de pular seguindo um ritmo ternário de um instrumento. Ao mesmo tempo, era estabelecido que procurássemos, neste mesmo ritmo, formas corporais em que, de preferência, houvesse um desequilíbrio. Sair do confortável. Procurar estabelecer uma sintonia um com o outro na percepção da velocidade, do espaço e de saber interagir ao que era proposto pelo outro.

Os treinamentos de Suzuki consistem em aperfeiçoar noções de precisão, concentração, ritmo, postura, controle da respiração e repetições constantes. Como consequência, pode diminuir o excesso de autocritica e o atuante é capaz de buscar a perfeição do exercício – atentando-se aos mínimos detalhes e a não desistir das dificuldades que as propostas exigem. Suzuki dá importância principalmente ao trabalho do quadril, das pernas e dos pés. É a partir desses elementos que o corpo se desenvolve. (Santos, 2009).

Ele também trabalha a respiração em recitações de textos que devem ser previamente decorados. A palavra é considerada uma espécie de ação física e também de gesto. É sugerido aos atores para utilizarem a voz em situações inconvenientes para o corpo, que gerem dificuldades na emissão da mesma.

Em meu processo criativo, tive a oportunidade de exercitar muitas dessas habilidades essenciais para o trabalho do ator. Com a ação, a respiração e o texto, por exemplo, pude trabalhar na relação que existe entre eles. Uma fala não é simplesmente dizer aquilo que está escrito, mas em pensar na sua velocidade, nas intenções, para quem estou falando o texto e em

como as nossas trocas de falas são afetadas um pelo outro – se falo comigo mesma tendencio a falar mais baixo e lento, sendo na maioria das vezes um desabafo dos sentimentos da personagem; se queria expulsar Ari, eu geralmente falava mais alto e mais rápido. Alguns exercícios foram propostos para praticar estes elementos, como por exemplo, pegar as palavras principais do texto e a partir delas estabelecer um diálogo com o parceiro de cena. Fazíamos esses diálogos com várias diferenças de distância entre os atores – mais perto ou mais longe, variação de volume das falas e também pensávamos nas intenções dos personagens. A nossa comunicação era estabelecida pelos nossos olhares. Uma variação deste exercício acontecia com a manipulação de um tecido que passava de um para o outro enquanto estabelecíamos nossas falas. O tecido era outra forma de se estabelecer uma ligação entre os atores. Com estas propostas, pude perceber quais eram as palavras-chaves do texto, para que o entendêssemos mais e também pudéssemos buscar a essência dos personagens – como eles vivem; o que eles sentem; o que eles desejam, como se relacionam, qual a possibilidade corpórea que eles possuem.

Para o exercício da respiração, num primeiro instante, durante o processo criativo de Ori e Ari, busquei reparar em como ela estava quando me encontrava deitada no chão, quando tinha que sentir alguma emoção específica. Após ter realizado um estudo das emoções que o meu personagem se encontrava em cada momento, podia construir essas emoções baseadas na minha respiração. Se a personagem se encontrava em momentos de agressividade, de raiva, de desejos em querer a aproximação de Ari ou de desabafos da personagem, a respiração era mais acelerada. Da mesma forma em quando tinha que fazer movimentos mais rápidos. E quanto mais acelerava a respiração a emoção parecia surgir de forma mais intensa. No medo, na fragilidade em que percebia a respiração mais entrecortada – ora um respirar mais rápido ora mais lento – notava que meus movimentos eram mais contidos e menores. O corpo ficava mais encurvado e desequilibrado. Sentia que precisava de um corpo menor, onde a solidão parecia maior, como se precisasse de ajuda para me reerguer. Nestes estados<sup>7</sup>, a personagem

---

<sup>7</sup> De acordo com o dicionário online de português, estado é definido como: Condição de alguém ou de alguma coisa em determinada situação ou momento: Reunião das particularidades ou das características através das quais algo ou alguém pode ser caracterizado (a). Condição física de alguém (de uma parte do corpo humano) ou de um animal. Condição emocional, moral ou psicológica que uma pessoa apresenta, em determinada circunstância de sua vida, tendo o poder de influenciar a sua maneira de se comportar diante de um acontecimento. Disponível em: <<http://www.dicio.com.br/estado/>> Acessado em: 28/10/2014.

apresentava momentos de quedas, relacionada aos seus esquecimentos de memórias, ao seu estado de cataplexia – que envolve a perda súbita de força muscular junto com emoções fortes.

Percebia a respiração mais lenta e o estado de poder da minha personagem Ori, quando andava sobre os tecidos azuis que representavam as águas ou quando apresentava a personagem para alguém – seja o público ou Ari – meu companheiro de cena – ou se estava em momentos de introspecção, solidão, a sensação de quase morte. Sentia que o meu corpo estava mais alinhado e com os braços levantados ligeiramente curvados, como se estivesse invocando alguma entidade maior.

Para Suzuki (Santos, 2009), além do trabalho de respiração, é preciso também pensar no ritmo do personagem. No contexto de um modo geral: no texto, nas formas e velocidades dos movimentos, nas relações de contracena entre os personagens/atores. Para Pavis (2008) tem-se o ritmo como “um fator determinante para o estabelecimento da fábula, o desenrolar dos acontecimentos e dos signos cênicos, a produção do sentido.” (p. 322-342) (...) um modo melódico e expressivo de dizer o texto. Este desenvolvimento acontece quando temos que pensar nas falas e ao mesmo tempo, nos silêncios que devem existir entre elas, como o movimento é afetado pelo que se diz – pensar na intenção e para quem se fala. O ritmo também vem na estrutura da peça: como o meu personagem se relaciona com o outro? Quais são as suas ações e reações? Como olhar para o que se olha e como o faz? Pode ser um objeto, uma pessoa. Ele pode estar no respirar, no trajeto em que faz para ir até um lugar ou personagem.

Para o músico/ator suíço Émile Jacques Dalcroze, representante da Educação Somática (apud Strazzcappa, 2012, p. 67), o ritmo é influenciado pelo sentimento muscular que afeta o tônus do indivíduo bem como sua energia e velocidade do movimento, como também na forma de ocupar o espaço. Este sentimento deve ser assimilado na memória motora para que, quando tiver que repetir este estado, venha de forma mais orgânica.

Quando penso em ritmo, gosto de associar com as formas com que as músicas são apresentadas.

Ao escutar uma música, percebe-se nela uma variedade de aspectos sonoros. Existem 3 conceitos na música que acho importante descrever para um melhor entendimento dela: o ritmo, o andamento e a intensidade. Com eles, entender as nuances da música fica mais claro.

“O ritmo é a variação de durações (dos sons – grifo meu) divididas em tempos fortes e fracos que se alternam com intervalos regulares”. (Fiuza, sem ano de publicação, p. 2). “O andamento é a indicação da velocidade que se imprime a execução de um trecho musical” (Med, 1996, p. 187). “A intensidade – em acústica é chamada de amplitude. A partir da intensidade definimos a força ou suavidade que se produz o som. É definida com a dinâmica da música.” (Fiuza, sem ano de publicação, p. 2). Dependendo dos instrumentos que são tocados, a sensação que me causa pode ser diferente. E um instrumento tocado sozinho não é igual a um conjunto de instrumentos. E também nos afetam de forma diferente, dependendo de como são inseridos na música. No espetáculo, quase a todo instante há uma música de fundo. No começo da peça eu tenho que fazer movimentos embaixo de um pano azul com uma música de fundo. Estes são executados de acordo com o estado da personagem e na forma em que a música me instiga. Não quero dizer com isso que o objetivo do ator quando se relaciona com a música, seja de segui-la literalmente. Pode-se focar em dinâmicas opostas ao que ela apresenta. No meu caso, coincidiu de enfatizar um pouco no ritmo e na dinâmica que a música me impunha. Eu podia saber exatamente o que iria fazer debaixo do pano – as intenções, o significado que aquele pano me trazia, as formas dos meus movimentos. E, se escutava um acompanhamento musical, eu não podia dizer que uma sonoridade conseguia impor os mesmos sentimentos, as mesmas nuances do que outra sonoridade. A música tem um porquê de ser tocada, desperta movimentos, traz uma nova atmosfera à cena assim como o silêncio. Ela traz estímulos para a criação de um personagem, que pode ser um método de construção para ele. Tive dificuldades em transportar os mesmos movimentos e sentimentos quando escutava coisas diferentes. E algumas vezes, ouvir a música não me trazia tantas intenções quanto eu podia ter quando havia um silêncio. O sentir a música é muito pessoal e não há o certo e o errado. E também depende do objetivo a que se está utilizando a música. Posso me basear no ritmo, no contratempo, na sonoridade dos instrumentos, na velocidade em que eles são tocados, na dinâmica que ela propõe e na própria sensação.

Outro assunto interessante de Suzuki são os estados de permanência que segundo ele “é o estado da estabilidade de um corpo cheio de energia, quando um movimento se soma a uma força de parada” (apud Santos 2009, p. 72). São momentos em que uma ação é repentinamente suspensa, com uma grande tensão muscular (o momento *Mie*<sup>8</sup> do *Kabuki*) ou

---

<sup>8</sup> “momento importante da ação e no clímax de seu movimento, o performer faz uma pose e a sustenta por vários segundos”. (Santos 2009, p. 37).

um momento de pausa em que nada é dito (Momento *Ma*<sup>9</sup> no teatro Nô) Compreendo pelas leituras que fiz do estado de permanência, que ele pode ser os momentos em que o corpo permanece parado e o olhar parece falar por ele. Um estado de concentração em que nada é falado, mas muito é dito. Eu me via neste estado nos momentos em que simplesmente olhava para Ari, desejando que ele estivesse comigo ou em momentos que tinha que desabafar alguma coisa, mas permanecia em silêncio em um estado de ansiedade ou medo de compartilhar os sentimentos mais profundos da personagem. O corpo falava muito mais do que qualquer palavra que pudesse falar no momento. Também no momento da dança, em que ambos estavam parados, encostados um no outro e simplesmente sentindo a respiração um do outro.

“Nego o olhar para fugir, para dizer que não pode se aproximar. Encaro o olhar para dizer que preciso dele ali.” (Retirado do Meu Diário de Bordo).

Outra prática que acho válido discutir é sobre a observação dos animais, com inspirações tanto de Suzuki quanto do diretor/ator/escritor japonês Yoshi Oida. Com as propostas de Suzuki fiquei interessada em compreender como, a partir da observação de animais e seus comportamentos instintivos, podem estimular o trabalho do ator. Podemos utilizar como fonte de observação para a construção de um personagem, as habilidades e o como o animal age e reage ao meio. Seu estado de alerta, sua capacidade de escuta, sua força, seu foco. Se observarmos os comportamentos deles, veremos que seus corpos estão livres de tensão, o que os auxilia a terem um melhor equilíbrio, a serem ágeis e precisos em seus ataques, estão atentos a tudo o que ocorre no ambiente em que se encontram. Os animais, mesmo sem terem uma consciência daquilo que fazem, mostram seus instintos e sentidos muito mais apurados que os nossos - o olfato e a audição em especial.

Yoshi Oida, ator que trabalhou na companhia de Peter Brook nos coloca que, segundo os ensinamentos de Brook, este considerava que:

Os animais são cheios de graça em seus movimentos, pois seus corpos estão liberados de qualquer tensão. Mas, ao mesmo tempo, não estão em estado de repouso. Estão sempre prontos para se movimentar, repentinamente, seja para escapar de uma agressão, seja para agarrar uma presa. Os animais mantem-se em dois estados psíquicos ao mesmo tempo. Seus corpos estão livres e bem-equilibrados, seus espíritos conscientes e concentrados. Em consequência, o animal reage rapidamente, pode tomar qualquer direção, deslocar-se com movimentos enérgicos ou com uma precisão delicada. Isso ilustra exatamente qual deve ser a atitude fundamental do ator em cena. (apud Oida, 2012, p. 44).

A personagem Ori, por exemplo, deveria trazer como característica sua capacidade instintiva apurada. Ela podia perceber a proximidade de alguém. Apresentava movimentos

---

<sup>9</sup>“Intervalo entre duas coisas, espacial e/ou temporal (na música seu emprego corresponde a tempo e na arquitetura a espaço); é sinônimo de lugar de conexão, intervalar e transitivo. Pode ser pausa, espaço de quietude e vazio, porém um vazio preñado de possibilidades.” (idem, p. 26).

ágeis e precisos se tivesse que atacar algo que a ameaçasse. Além desta capacidade de prontidão e alerta, também possuía as suas capacidades sensitivas. A água – representada pelos panos azuis – era o seu lugar de tranquilidade, de proteção, de diversão, felicidade.

Em relação aos tipos de movimentos, pode-se correlacionar com os métodos de trabalho de Suzuki – as Disciplinas de atuação. Segundo ele, são o método em que o ator trabalha consigo mesmo, fortalecendo a sua identidade e apresentando suas potencialidades e limitações. Apresenta exercícios que

alternam movimentos lentos, contínuos, rápidos e em *staccato*, além de combinarem exercícios de corpo e voz. Contribuem com a construção e a dilatação da energia animal do performer e deflagram seus vícios de conduta e de postura, bem como gestos e tensões desnecessárias, como as que geralmente se localizam no pulso, na região dos ombros, cabeça e peito; na variação da altura da base; na oscilação dos quadris e tronco; na tentativa do performer de responder a demanda exigida, confundindo concentração com tensão (Santos, 2009, p. 63).

Ao mesmo tempo em que o ator precisa da sua expressividade, ele também deve ser estimulado a trabalhar com o outro e com o espaço cênico utilizado. Assim, Suzuki propõe algumas etapas para este desenvolvimento: 1) o ator entra em contato com o seu próprio corpo, tanto na sua estrutura física quanto na observação da respiração e as sensações que lhe chegam com seus sentidos e suas percepções, ao mesmo tempo em que é colocado numa situação ficcional. Esta situação ficcional entende-se pelo “empenho físico-mental do performer em consonância com as demandas externas e com as indicações atreladas a elas pelos condutores do treino” (Santos, 2009, p. 65). Segundo os estudos de Santos sobre Suzuki, um exemplo muito importante para ele seria o exercício de bater os pés no chão. Tem na cultura nipônica que este ato estaria chamando os bons espíritos para habitar o corpo dos performers. Também exige concentração e força dos atores. Suzuki acredita que o trabalho com os pés são à base do desempenho do ator no palco. Neste contato dos pés com o chão, ele desenvolve sua expressividade, sua força e nuance de voz. 2) a relação do ator com a presença da plateia. 3) a relação do ator com o espaço como um todo – desde a plateia, o palco e os outros atores.

É difícil falar o que influencia o que – a respiração, o corpo, a emoção. Eu vejo como um trabalho conjunto. Posso tanto partir da respiração para se chegar a um estado, a um corpo; quanto experimentar um corpo, um sentimento, e tentar perceber como eles me provocam. É interessante quando Suzuki fala de possuir o controle da respiração, de adequá-la ao que se estiver fazendo. É diferente uma interpretação intensa de uma interpretação

grosseira. É como se esta última, esses elementos estivessem se desencontrado, com excesso de energia, um cansaço do ator que não era para acontecer naquele momento.

A cada processo da construção de um personagem, pode-se deparar com problemas da não aceitação do próprio corpo para ser utilizado para o personagem. Temos um tipo físico que é nosso; não há como querer outro corpo que não seja este do momento. Podemos achar que o nosso físico não se encaixa na personagem, que falta habilidades motoras para execução de movimentos que tenham a ver com a personagem, trazer emoções que raramente tivemos e não saber como despertá-las.

Quanto à construção dos corpos da personagem, é difícil relacionar exatamente como cheguei neles. Chegava através de experimentações realizadas sobre as sensações que o corpo me trazia. Construía meu corpo na maioria das vezes por sensações físicas que um estado me provocava. Certamente alguns processos físicos motores eram estabelecidos, mas acabavam sendo um processo natural.

Posso cria-los por observações das formas em que ajo e reajo as minhas emoções, assim como de outros indivíduos no meu cotidiano. Como é o meu corpo quando estou triste, alegre, com medo e em outros estados? Como outras pessoas reagem a eles? Quais as minhas sensações físicas em cada momento? Percebendo todas essas possibilidades de meu corpo, posso buscar técnicas mais adequadas a ele, que reforcem suas características, mas também posso experimentar aquelas que realcem minhas dificuldades, me fazendo trabalhar sobre elas para a construção da minha personagem.

Outra abordagem corporal interessante para o meu processo de criação e para o entendimento do meu corpo psicofísico foi a Educação Somática. Embora não tenha tido contato com esta técnica, eu vejo que ela pode auxiliar na compreensão da complexidade que é o corpo físico e emocional. Que ambos estão sempre sendo afetados um pelo outro.

O termo “educação somática” é definido pelo norte-americano Thomas Hanna como a “arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o ambiente, estes três fatores agindo em sinergia” (1983, p. 1). Sylvie Fortin, professora especialista do Departamento de Dança da Universidade do Quebec, em Montreal, afirma que a “Educação Somática engloba uma diversidade de aproximações nas quais os domínios sensoriais, cognitivos, motores, afetivos e espirituais se tocam com ênfases diferentes” (apud Strazzacappa, p. 18).

Ciane Fernandes traz como conceito da Educação Somática a forma de escutar os impulsos do corpo, estabelecer uma imagem corporal. No artigo “Um novo pensamento emergente” (2010, p.31), escrito por Rosemeri Rocha, apresenta-se a importância da

Educação Somática. Para adquirir uma consciência corporal, traz como princípios o estudo da anatomia e da fisiologia. Estes ajudam no autoconhecimento e nas possibilidades do corpo que se move. Tem-se um caminho de percepção entre a área sensorial – visual, auditiva, olfativa e somato-sensitiva – com a estrutura corporal como a pele, músculos e ossos. Para esclarecer o que é o impulso, apresento o conceito de Grotówski que o define como sendo algo que precede a ação, uma energia/força necessária para o movimento que já está enraizada dentro do corpo. (apud Ferracini, 2003, p. 103-104).

Um exercício que realizei no processo de construção da minha personagem, e que me fez perceber os impulsos, foi quando tive que ficar no chão deitada e a partir de uma música, eu tinha que me locomover pelo espaço. Deveria começar por pequenos ou quase não notáveis movimentos. A partir desses micros movimentos poderiam surgir outros maiores. E também tive a percepção do impulso a partir da busca por um estado de ânimo específico, que tinha que criar para a personagem, que no caso, era para desencadear um susto. Ori tem pequenos desmaios em cena aos quais não se recorda. Eu me lembro de ter este susto com o movimento de levantar meu tórax ou com ele junto com a cabeça. Após este susto, aos poucos ia olhando e andando pelo espaço e reconhecia o ambiente em que se encontrava a personagem, e aos poucos voltava para a memória de quem ela era.

O Body-Mind Centering, uma das técnicas da educação somática, traz como importantes os conhecimentos das qualidades de movimentos dos sistemas corporais – ossos, músculos, sistema respiratório, sistema nervoso. A atenção e percepção a estes sistemas fazem com que possa haver modificações nas qualidades expressivas do corpo tanto nos aspectos físicos motores quanto psíquicos. (Fernandes, 2010).

Para Maturana (apud Fernandes, p. 31), a imagem corporal:

[...] é a figuração do próprio corpo formada e estruturada na mente do mesmo indivíduo, ou seja, a maneira pela qual o corpo se apresenta para si próprio. É o conjunto de sensações sinestésicas construídas pelos sentidos (audição, visão, tato, paladar e olfato), oriundos de experiências vivenciadas pelo indivíduo, onde o referido cria um referencial do seu corpo, para o seu corpo e para o outro, sobre o objeto elaborado.

O Dr. Moshe Feldenkrais, pioneiro da Educação Somática, traz em sua técnica a possibilidade de “desenvolver a percepção cinestésica e propioceptiva do indivíduo para a consciência de seu esquema corporal e, por consequência, para a melhor adaptação de seu movimento.” (Strazzacappa, 2012, p. 90) O ser humano torna-se capaz de reconhecer as suas possibilidades e limitações. (idem, p. 91). Cada indivíduo apresenta em seu corpo marcas

características de determinada cultura, de determinadas qualidades de movimentos que nos são familiares, que nos estimulam a fazer certos tipos de atividades. Para chegar a este corpo com “a capacidade de reproduzir a maior diversidade de corpos, de gestuais, de expressões” (idem, p. 37), Moshe Feldenkrais (apud Strazzacappa, 2012) traz um estudo do corpo neutro que não é neutro devido as suas marcas características, mas é um corpo capaz de utilizar o máximo do seu potencial de movimento, um corpo que está “pronto para tudo”.

Quando se propõe o estudo das linhas e formas do corpo/movimento, ocorre uma consciência do que podemos fazer, auxilia na estética de um gesto. Cada gesto deve ter uma intenção por trás. Segundo o diretor polonês Grotowski, intenção se define como: “em tensão”; “tensão justa”, “mobilização muscular adequada para se conectar ao impulso” (apud Bonfitto, 2013, p. 74). Relacionado a esta definição também inclui aquilo a que se deseja, que se tem vontade. Penso que, é o conhecimento detalhado destes gestos que nos trazem uma organicidade do movimento, uma naturalidade. As tensões do corpo ficam mais claras; o uso dos sistemas do corpo são mais equilibrados – evitando lesões.

Para o próximo capítulo, apresento o processo em mais detalhes da construção da personagem Ori.

## Capítulo 3

### A Construção Da Personagem Ori

Em 2013, a ideia original do projeto para a montagem era uma adaptação da história do Conto dos Três Irmãos de J. K. Rowling com o pseudônimo de Beedle, o Bardo e a fábula folclórica japonesa de *Yuki Onna* – o qual significa Bruxa ou a Mulher da Neve. A temática que se baseia estes dois contos é a morte. O primeiro conto mostra como cada um dos três irmãos lida com ela – um achava-se mais poderoso do que a morte, outro que podia ressuscitar as pessoas e o último a aceitava. Éramos três atores e não havia sido definido quem seria cada personagem, mas possuía o desejo de fazer a personagem da *Yuki Onna*.

Para os japoneses, a *Yuki Onna*, sendo um ser sobrenatural que representa a morte, não é considerada nem totalmente boa nem totalmente ruim.

“Ela é uma força da natureza – e como força da natureza, segue um curso natural ao tirar a vida de alguém que está naturalmente à beira da morte, como um homem velho em condições extremas, por exemplo.” (Araújo, Pinto e Cunha, p. 13-14).

Meu desafio para esta personagem era de que ela seria alguém a qual teria uma transformação corpórea bem diferente ao qual estou acostumada. Possuo um lado forte com a comédia e queria me desafiar a fazer algo mais dramático. Ela é uma personagem sobrenatural – um espírito e uma humana ao mesmo tempo. Por um lado, uma mulher sensual e doce; por outro, um espírito monstruoso e maligno. Em anexo, algumas imagens que me instigaram para a construção da personagem. Mesmo não sendo *Yuki Onna* quem eu interpretaria ao final do processo, ter acesso a sua imagem e história me ajudou a trazer referências para meu imaginário, auxiliando na construção da outra personagem, a Ori.

Ao longo do percurso trilhado, com a saída de um ator, a construção desses dois contos não foi mais possível. Porém, a temática que ambos despertavam, permaneceu como parte do processo. Além do tema da morte, também foi encontrado outros temas que interessaram ao grupo trabalhar como: a loucura, a estranheza e a solidão.

Para definição de nosso percurso criativo, decidimos pela escolha de uma criação autoral, que partisse dos próprios atores. Como inspiração lemos trechos das peças “Hamlet” de William Shakespeare com foco nos personagens dos coveiros e da Ofélia; “Esperando Godot” de Samuel Beckett com foco nos personagens de Wladimir e Estragon; “As Cadeiras” de Eugène Ionesco com foco nos personagens O Velho e A Velha; nos livros “Hoje é Dia de

Maria” de Luiz Fernando Carvalho; “A Menina que Roubava Livros” de Markus Zusak; “O Homem que Confundiu sua Mulher com um Chapéu” de Oliver Sacks; o conto "O Imortal" de Jorge Luís Borges; os filmes “A Partida” de Yojiro Takita (imagem do filme em anexo) e “O Homem que Ri” de Jean-Pierre Améris.

Cada um dos atores trouxe um pouco do que acreditava serem estes dois personagens – Ori e Ari. A inspiração da escolha dos nomes das personagens veio da poetisa brasileira Orides Fontela surgindo Ori, cujas escritas trazem uma sensibilidade do mais íntimo do ser humano. (poemas em anexo foram utilizados em cena). O outro nome - Ari - veio do nome do filósofo grego Aristóteles. Dizíamos que nossos personagens estavam ligados de alguma forma a poetas, filósofos, moradores de rua. Em nosso texto, dizemos que somos Ori, filha de Sócrates – filósofo ateniense e Ari, neto de Helena – da mitologia grega.

A minha personagem Ori era uma pessoa solitária, com medo de experimentar outros lugares para morar, de amar, de morrer. Num primeiro instante da peça, ela, com sua agressividade, fingia querer que ele, Ari, personagem do qual contracenou, fosse embora, que a deixasse com seus problemas sozinha. À medida que percebia que ele não desistia de lhe fazer companhia, ela começava a ceder a seus desejos. Ori trazia como expressão corporal uma mistura de gestos rígidos, tensos com outros mais leves e contínuos. Apresentava delírio de grandeza por se ver como uma rainha, dona de todo o espaço. Estava isolada socialmente e com medo de se envolver com emoções fortes. Ela possuía uma doença chamada cataplexia que envolve a perda súbita da força muscular que a leva a ter quedas ao chão. Estes sintomas estão relacionados ao contato com emoções intensas. Ori era também muito envolvida com águas e com seu pássaro de estimação, seu confidente sentimental.

Quem nunca se sentiu só no meio de uma multidão? Que queria vencer batalhas, tentando trazer dentro de si algo quase nunca vivenciado. Uma menina/mulher um tanto persistente, mas também arisca/arredia. Encontros e desencontros. O medo de não poder ser aceita, lutando contra suas fragilidades e indo atrás dos seus sonhos. No meio de tantos exercícios animais meio pássaro querendo voar, meio felina querendo proteger os seus pertences, o estado de prontidão. Para quem se fala? O que desperta? A raiva. A esperança. O amor. A delicadeza. A fuga. O desprezo. O amor. E quem precisa de palavras quando os olhares por si só já traduzem uma conexão? Da aceitação, da solidão, da esperança. (Retirado do Meu Diário de Bordo)

Nos anexos, apresento o relato completo do que foi o encontro da minha personagem Ori com a minha personalidade enquanto atriz.

Durante o processo de criação vários exercícios foram propostos pela professora orientadora e diretora Cecília de Almeida Borges. Esses exercícios serviram para o trabalho

de concentração, de equilibrar a energia do corpo, de articulação das palavras, de estabelecer uma sintonia com o outro ator. Se conseguia controlar a respiração, entender toda a trajetória do personagem, o significado das palavras que falava e suas intenções, adentrar na peça ficava mais fácil. Era um trabalho do corpo todo que envolve saber que percursos a personagem fazia, o modo como falava, o que se falava; entender o significado dos movimentos e gestos. Entender como o cenário, figurino, sons, atores nos afetam. Eram ações e reações o tempo inteiro. Cito abaixo alguns exemplos desses exercícios:

#### 1. As Relações com a Energia Animal de Tadashi Suzuki

Como focado no capítulo 2, Tadashi Suzuki traz que devemos encontrar as nossas potencialidades adormecidas. Ao mesmo tempo em que nós temos muito com o que nos inspirar quando observamos o comportamento animal. Esses exercícios com base na observação e imitação dos movimentos dos animais me ajudaram na construção da minha personagem, os tipos de movimentos e os seus estados.

Ferracini (2003) traz um trabalho com imagens ou mimesis de animais, que visa à canalização de energias do ator para uma corporeidade objetiva no tempo e no espaço (p. 38).

Exemplos de animais sugeridos foram os felinos, os macacos e os pássaros; perceber as semelhanças que temos com eles. Trazer movimentos desde a forma animal – movimentos nos planos mais baixos até humaniza-los – movimentos nos planos mais altos. Trabalhava-se o instinto, o estado de prontidão, a defesa de território, o foco, a precisão. Os pássaros têm movimentos mais leves e rápidos. O macaco tem muitos movimentos a partir dos joelhos – o que me trazia algum desconforto de vez em quando, e o tronco mais encurvado. Os felinos ficam muitas vezes parados, mas prontos para atacar, eles são mais ágeis, mas também se guiam pelo olfato, se alongam quando estão mais calmos, tem exercícios de contração e expansão do abdômen e das costas. Sentia que às vezes tinha que estar nos movimentos mais rápido o tempo inteiro e me bloqueava em algumas coisas como não poder sentir algum objeto melhor, não tinha uma visão plena do que estava acontecendo.

Ori é uma mistura de todos esses animais. Dos felinos, trago o estado de prontidão, dos macacos a agressividade e, dos pássaros, o desejo da liberdade.

#### 2. A Dança dos Ventos – exercício feito durante o processo

Conforme Ferracini (2003) consiste numa espécie de dança que obedece a um ritmo ternário, harmonizado com a respiração. A expiração deve coincidir com o tempo mais forte

do ritmo e a inspiração é realizada nos dois próximos tempos. Essa sincronia entre respiração/ritmo também deve estar harmonizada com a relação peso/leveza. (p. 171)

Tinha o objetivo da dinamização das energias potenciais do ator. De sentir a sintonia entre os dois atores. Embora não estivéssemos fazendo o exercício com os corpos juntos, ele é como uma pré - etapa para os exercícios em que dançávamos juntos e tinha como foco além da aceitação dos personagens, o equilíbrio dos corpos onde ambos poderiam estar dividindo o peso, ou algum dos dois estaria em desequilíbrio para ter o outro como seu apoio.

Usávamos saltos com as pontas dos pés ao ritmo de alguma música. E de vez em quando, tínhamos que fazer pausas e tentar buscar formas de desequilíbrio do corpo bem como oposições musculares – isto lembra os exercícios de Tadashi Suzuki com os estados de permanência e suspensão. (citado no capítulo 2). O ritmo da dança deveria continuar ali. É um exercício difícil, pois exigia estar tanto no ritmo quanto manter as bases quando fazíamos os saltinhos e manter a resistência física – ficar pulando por muito tempo cansa e mesmo no desequilíbrio equilibrado – que o objetivo também não era cair, mas acionar a força do abdômen, das pernas, das costas – se tinha uma posição mais embaixo. Também exigia um trabalho de concentração.

### 3. A Dança pelos toques

Fazer movimentos a partir do toque do outro ou dançar os dois corpos juntos. Ativar a percepção corpórea. O conduzido mantinha os olhos fechados. Qual a sensação que o toque do outro me provoca? O que ativa? Eu entendo o que o outro necessariamente quis que eu fizesse? Tinha que ser movimentos mais sutis para justamente perceber os impulsos e me mover, tentar sentir a noção do espaço, trabalho de confiança, desafiar-me a fazer movimentos mais ousados confiando na direção do outro. Difícil manter os olhos fechados? Sim.

O trabalho começava com Ari fechando os olhos de Ori e quando os dois corpos se tocavam, buscavam um equilíbrio tanto na questão respiratória quanto ao encaixe entre os corpos. Ela deixava os seus movimentos serem conduzidos pelo seu companheiro de cena. Com os olhos fechados, aumentava a percepção corporal, os corpos deveriam estar com tônus adequado para se movimentarem – joelhos, pernas e pés relaxados. Havia movimentos tanto ao andar como de giros, de quedas, de levantar os braços, de abraçar. Era um trabalho que ia

sendo conduzido aos poucos, porque já não eram dois corpos trabalhando separados, mas dois corpos agindo como se fossem um só.

No começo meus joelhos eram muito rígidos. Se tinha que andar, ao invés de sentir o andar dele empurrando o meu – às vezes eu fazia os movimentos por conta própria. Os pés também ficavam tensos e adquiriam o formato do chão. Aos poucos, fui descobrindo como me conectar melhor ao corpo dele, trazendo um relaxamento maior, um equilíbrio da troca de pesos, achar os pontos de apoio dos corpos - dependendo de onde ele me segurava, saber aonde que eu poderia ir com o meu corpo – se ele me segurava pela cintura, podia deixar meu corpo cair para frente, se era pelos ombros ou pelas mãos, podia fazer um movimento de prancha com o corpo – não significava que eu poderia jogar todo o meu peso. Surgia a fluidez dos movimentos e intimidade com o parceiro de cena.

Nesta dança em que o equilíbrio dos corpos devia ser constante, às vezes não parávamos para verificar como estavam os nossos pés. Eles muitas vezes pareciam não ter tanta importância em relação às outras partes do corpo. Para focalizar a importância que eles têm, Tadashi Suzuki traz também um estudo a respeito deles.

Dou especial ênfase aos pés porque acredito que a consciência da comunicação do corpo com o solo nos leva a uma consciência ampliada de todas as potencialidades físicas do corpo. (...) A ilusão de que a energia dos espíritos pode ser sentida através dos pés para ativar nossos corpos é a mais natural e preciosa ilusão para nós, os seres humanos. (apud Castilho, 2010, p. 4).

Os pés trazem referências de que eles sustentam o resto do corpo. De construir os pés através da ligação com a terra, ligada diretamente com os pés. E que emanam energia para todo o corpo. Do próprio teatro, existem as expressões de aprender com os pés no chão, enraizar os movimentos.

#### 4. A Relação de objetos com os estados de Ori

No livro “A Arte de Não Interpretar Como Poesia Corpórea do Ator”, do Renato Ferracini, integrante da companhia LUME de teatro, há várias possibilidades de como eles desenvolvem o trabalho deles. Uma delas é pela relação com objetos em que acreditam auxiliar na dinamização de energias do corpo do ator utilizando objetos como bastão e tecido – ambos envolvidos no processo da construção da personagem de Ori.

Trago o estudo destes objetos de importância para mim, pois eles foram determinantes a como Ori se relacionava com o seu mundo. Embora não tenha tido aulas preparatórias de como manusear estes objetos, eles trouxeram novas possibilidades de corpo para a minha

personagem. O bastão conseguiu me deixar com um corpo mais reto, mais impositivo. Os tecidos, com o corpo mais leve, mais curvilíneo.

O bastão surgiu como possibilidade de determinar o poder da personagem em que se via como rainha do ambiente em que se encontrava, onde ninguém poderia invadir. Além do poder, também era o seu centro de apoio quando se encontrava frágil para se levantar, quando desmaiava por exemplo.

A forma como o segurava e a força com que eu o movimentava, influenciava na concepção da personagem. Era a extensão do meu próprio corpo. Com ele, descobri a força em meu corpo.

Experimentei segurar pela ponta e pelo meio do bastão. Quando estava muito na ponta, eu perdia o equilíbrio com ele. Eu geralmente segurava-o com as duas mãos, achando pesado manusear com apenas uma mão. Por algumas vezes, sentia dores nos braços e nos ombros. No bastão eu ia para os extremos – ou colocava muita força – chegando uma vez a quebrá-lo; ou eu batia muito fraco. A cena em que era mais forte a sua utilização era na cena do duelo entre os dois personagens. Era quase uma coreografia. Tive dificuldades na velocidade, em acertar o lugar certo do outro bastão. Como ter este equilíbrio de forças? Além do duelo, também havia a cena onde os dois personagens faziam movimentos espelhados. Um trabalho de precisão tinha que ser estabelecido. Este termo é definido por Ferracini (2003) quanto ao domínio da energia – qualidade e quantidade que gera a ação como a precisão física/mecânica do movimento. Além destes aspectos, também o percurso, o ritmo e os impulsos.

“A ação deve ter um desenho preciso feito pelo traço específico definido para aquele momento; isso não somente na questão do desenho espacial, mas também na qualidade e quantidade de energia utilizada. Qualquer imprecisão corpórea pode comprometer a qualidade de energia e vice-versa.” (p. 113).

Este objeto também interferia no trabalho de foco e precisão entre os atores. Neste trabalho de espelhamento, todos os gestos tinham o tempo e a forma certa de se executar. Às vezes, pelos atrasos de alguns segundos nos movimentos, o encanto do espelhamento entre os dois atores se perdia.

O trabalho com os tecidos azuis (fotos em anexo) – representando uma relação profunda com a água – surgiam movimentos de reverência, o contato profundo de seu grande poder – é capaz de andar sobre as águas e de movê-las para onde bem entender. Também era tida como sua fonte de prazer e liberdade, onde podia controlar seus medos.

Nas experiências de buscar os gestos com os panos, surgiram movimentos mais suaves e dançados. Usava-os para cobrir o rosto, trazer circularidades nos braços e mãos - que faziam a condução para o resto do corpo, principalmente o tronco. Não havia uma coreografia exata estipulada. Com a leveza dos movimentos, os pés mais flutuantes no chão, os corpo com linhas expressivas e mais curvilíneas.

A forma com que segurava o tecido também influenciava na fluidez do movimento. O pano podia ser utilizado como um chale, uma capa. Se segurava só com as mãos, o tecido tendia a ficar mais para o chão e ficava um pouco mais fechado. Se segurava com as mãos e enrolava uma parte deles no braço, os movimentos eram mais aéreos e tendiam a serem também manipulados pelo vento quando girava por exemplo. Eles ficavam mais abertos, conseguia fazer mais ondulações com eles; conseguia manipular melhor para um efeito de chicote se quisesse. Podia segurá-lo, deixando apenas os ombros de fora e criar o efeito de asas.

É como se eu fosse o próprio tecido, a própria água. O tecido ficava como sendo uma extensão do meu corpo. Não sou eu quem dançava, mas a água que dançava com o meu corpo.

##### 5. Os Impulsos ou Inervação Antecipada

Buscar movimentos a partir de pequenos impulsos ou mínimos movimentos para outros serem conectados. Num primeiro momento, deitada ao chão. Música de fundo. Começava a mexer um dedo da mão ou um simples gesto de cabeça. Com o dedo, mexia as mãos até chegar a movimentos com os ombros. Com a cabeça, mexia o pescoço até chegar a movimentar o tórax. Em um primeiro momento, queria apenas ver quais movimentos afetavam quais. Em um segundo momento, sabendo que a minha personagem tinha algumas quedas ao chão e um paradoxo de querer ir e vir aos lugares; quis experimentar esta oposição. Como se eu quisesse acordar de um lugar, mas a gravidade me puxasse para baixo – a cabeça e o tórax subiam e o resto do corpo me puxava para baixo. Surgiu daí possibilidades de um susto ao acordar do seu desmaio. Em cena, meu parceiro mexia na minha capa para que eu reagisse. Começava devagar a movimentar as pernas; depois os pés, os braços e as mãos - movimentos de subir e descer pelo chão como se fossem asas voando em um ritmo mais lento. Eu abria os olhos e torcia meu corpo ainda no chão; por último o movimento mais brusco da cabeça com o tórax até conseguir me sentar no chão. Este tipo de exercício propôs compreender e entender os percursos que me levaram a este lugar. E nascia de uma

espontaneidade. Não estava dando ordens ao meu corpo de forma racional do que iria mexer, mas o movimento surgia a partir de um pequeno impulso, o que ele gerava e como me apropriava deles para movimentos da personagem.

Consegue-se relacionar com a Educação Somática onde diz que as nossas percepções físicas, psíquicas, cognitivas estão relacionadas. Descubro estados de Ori num primeiro movimento algo mais sutil, ainda frágil e depois movimentos um pouco mais bruscos, de lembranças de onde ela se encontrava, recuperação da memória, reconhecimento do espaço.

## 6. O Olhar

Um exercício que era difícil, mas que ao mesmo tempo era bem interessante era tentar transmitir apenas a emoção pelo olhar. Dizia que era difícil porque o corpo (pelo menos o meu) queria se movimentar junto, como se o olhar só não bastasse. Notava a movimentação pelo desejo de usar o toque em mim ou no outro, num desejo de andar, de falar. Em muitos momentos da peça, a comunicação de Ori e Ari era só pelo olhar: no momento em que Ori acompanhava Ari quando ele ia atrás de sua caça para comer. O desejo dela era de que ele apenas ficasse, de que ele soubesse por algum momento, que ela o aceitou. Quando ele percebia o olhar fixo dela, a única pergunta que vinha de Ori era “Você vai voltar?” O corpo parecia responder aqueles estados que o olhar dizia.

## 7. Observação Externa

Para Márcia Strazzcappa (2012) (...) “o artista cênico é um só corpo com o qual ele existe, seja no palco, seja na vida cotidiana. Todas as técnicas adquiridas para melhorar o trabalho de *performer* são parte integrante dele onde quer que ele se encontre.” (p. 30).

Dessa forma, entendo que o trabalho do artista está em qualquer lugar, na medida em que a observação constante e a compreensão do que o cerca se torna ferramenta importante para seu ofício. Por exemplo, para o ator não é apenas o ambiente dos ensaios que proporciona a construção da ação teatral, mas o que ele vivencia. Como se relaciona e observa seu dia a dia podem fazer parte desse processo de construção. A observação da rua, do cotidiano, e de outras pessoas, por exemplo, poderá ser uma fonte externa de investigação na construção de um personagem.

Para ajudar na construção do corpo, no psicológico do personagem, pode-se partir de observações externas. Não que se fará uma cópia fiel àquilo ao qual está se observando; mas

trazer estes comportamentos observados para o próprio corpo – como ele reage ao que foi observado.

Tivemos a oportunidade de experimentar as cenas em espaços alternativos – fora da sala de aula. Dentre esses lugares fomos ao parque Olhos D'água, a jardins, a cachoeiras e em frente ao teatro Helena Barcelos. Esses ambientes trouxeram a Ori, estímulos para a construção da personagem. Chegamos a vivenciar as cenas em pisos com diferentes texturas como: terra, chão cheio de pedras, dentro d'água. A atenção ficava redobrada já que com essas texturas diferenciadas, se exigia mais cuidados na forma de pisar, pois em cada tipo de piso enfrentávamos desnivelamento do chão, objetos cortantes que nos obrigavam a desviar, além do trabalho com a densidade do movimento, como por exemplo, na água que também nos fazia diminuir o ritmo do movimento. Para a construção da personagem Ori, que cresceu em meio à natureza, estar em contato com a água literalmente, foi de extrema importância. É difícil codificar a experiência dentro d'água com o tecido. Percebi que o contato com a água me proporcionou maneiras diferentes de mergulhar, flutuar, energizar o corpo e entender as qualidades de movimento que esta textura sem gravidade podiam proporcionar ao corpo. Com esta experiência, pude trazer movimentos mais leves com os panos, a dar fluidez aos movimentos.

Nestes ambientes nunca estamos completamente isolados. Pessoas param para assistir, cachorros aparecem e reagem aos movimentos, a sonoridade interfere. Em um dos ensaios, tinha um saxofonista perto da gente. Não sei nem avaliar se ele estava nos observando, mas por coincidência, parecia que ele estava fazendo uma trilha sonora para gente. Na cachoeira, que apareceram quatro cachorros na água, eles reagiram aos meus movimentos e começaram a latir – ali vi uma forma de defesa para algo que lhe era estranho no primeiro momento. Pudemos observar sons de chuvas e trovões que coincidentemente interferiram nas nossas ações nos exatos momentos que eram para acontecer numa apresentação que fizemos em Ceilândia.

## 8. Os desenhos do meu corpo e da personagem de Ori

O nosso corpo biológico nos traz possibilidades de movimentos. Estes são estimulados pelas nossas estruturas físicas: pele, órgãos, ossos, musculaturas, articulações. Podemos nos apoiar na imagem que temos do nosso corpo. Para exemplificar, em um dia de nossas práticas nos foi pedido para criarmos dois desenhos: um do nosso corpo enquanto ator e o outro, do nosso corpo enquanto personagem. Eu, que não acredito ter habilidades para desenho, na

primeira interpretação que fiz deles, não os julguei pela forma em que eles estavam. Eu simplesmente achei que não sabia desenhar. Após um tempo, em conversa com outras pessoas, considerei outra percepção deles. No meu desenho enquanto representação como indivíduo, identifiquei-me como uma pessoa com os braços extremamente magros em contraste com as minhas pernas e pés mais encorpados, mais fortes. No meu desenho do qual me refiro à personagem houve uma representação de um corpo mais robusto. Em compensação os meus braços estão bem menores do que o primeiro desenho. Nos desenhos percebo que enfatizei pontos do qual acredito serem mais fortes e fracos na minha pessoa. Considero que sou uma pessoa magra com as pernas muito mais fortes do que os meus braços e mãos. Em relação a esta expressividade e forma de se ver, pode-se relacionar ao termo *persona*.

Persona é um conceito definido por Jung como a forma pela qual nos apresentamos ao mundo. É o caráter que assumimos; através dela nós nos relacionamos com os outros. A persona inclui nossos papéis sociais, o tipo de roupa que escolhemos para usar e nosso estilo de expressão pessoal. O termo “persona” é derivado da palavra latina equivalente a máscara, e que se refere às máscaras usadas pelos atores no drama grego para dar significado aos papéis que estavam representando. As palavras “pessoa” e “personalidade” também estão relacionadas a este termo. (apud Fadiman e Frager, 1979).

Mostro a seguir estes desenhos que foram feitos na época:

No desenho abaixo, sou eu enquanto atriz. Mostro-me uma pessoa magra, com pouca força nos braços, mais enraizada no chão.



Neste outro desenho, a imagem de Ori, uma mulher com o corpo mais definido, a brincadeira com as cores sendo o azul representando a água e a sua sensibilidade. O vermelho significando o fogo, a agressividade.

Ori



## Conclusão

Chegando ao fim do Curso de Artes Cênicas, foi possível adquirir muitos conhecimentos. Juntando a esta minha trajetória, os meus trabalhos com os musicais também foram de extrema importância para o meu processo de desenvolvimento corporal.

Percebo que este trabalho, aliado ao espetáculo *Ori e Ari*, são o resultado do meu aprendizado e um início para um futuro desenvolvimento de outras experiências sobre o tema abordado, bem como aplicar de forma mais profunda estas técnicas pesquisadas. Por meio deste, busquei pesquisar mais sobre meu corpo que sempre será fonte de estudos para o ator. Cada um que esteve envolvido neste espetáculo compartilhou um pouco do que acredita ser o seu processo de montagem de um personagem, das experiências pessoais e artísticas. No final do processo, a soma do que cada um pode compartilhar, faz surgir uma nova experiência, um novo lugar de aprendizagem.

Falar da importância da consciência corporal na formação do ator é algo muito amplo, sendo este trabalho apenas o primeiro passo para outros tipos de estudos. Foi possível perceber o quão difícil é falar das habilidades corporais, de ver que cada um tem uma experiência única em relação a este processo enquanto artista e que, mesmo perante todas as dificuldades, é um processo que vale a pena investigar.

Trazer experiências e abordagens de técnicas para o trabalho do ator provenientes do oriente e ocidente implica dizer que não há uma que seja melhor que a outra, mas que elas podem ser complementares, com o desafio de levar a novos processos físicos, psíquicos, cognitivos e assim adquirir novas consciências sobre quem nós somos, quais os nossos potenciais e o que podemos aprender com as outras pessoas que também são importantes ao nosso processo de aprendizagem.

Concluo que não existe a melhor técnica para a nossa aprendizagem, mas que cabe a cada indivíduo buscar aquilo que melhor lhe represente, lhe instigue, e que sempre tenha a coragem de prosseguir com aquilo que acredita desenvolver o seu potencial, mesmo perante todas as dificuldades que possam existir.

## Referências

- ARAÚJO, Clície Santos de. PINTO, Maria Luísa Vanik. CUNHA, Andrei dos Santos. Artigo “Yuki-Onna: As Reconstruções Modernas de um Mito.” Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Data de publicação não disponível.
- BONFITTO, Matteo. *O Ator Compositor: As Ações Físicas Como Eixo: de Stanislávski a Barba*. São Paulo: Perspectiva, 2013.
- CABRAL, Álvaro. NICK, Eva. *Dicionário Técnico de Psicologia*. São Paulo: Cultrix, 2001.
- CASTILHO, Patrícia Lima. Artigo “Tadashi Suzuki: Uma Proposta Para o Teatro na Pós-Modernidade”. VI Congresso de Pesquisa e Pós Graduação em Artes Cênicas 2010. Programa de Pós-Graduação em Artes – IA/UNESP.
- FADIMAN, J. FRAGER, R. *Teorias da Personalidade*. São Paulo: Harbra, 1979.
- FERNANDES, Ciane. *Estudos em Movimento III: Corpo, Fronteiras e Conexões*. Caderno do JIPE-CIT: Grupo Interdisciplinar de Pesquisa e Extensão em Contemporaneidade, Imaginário e Teatralidade/Universidade Federal da Bahia. Escola de Teatro/Escola de Dança. Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas – nº 24, julho. 2011. Salvador – BA: UFBA/PPGAC, 2010.
- FERRACINI, Renato. *A Arte de Não Interpretar Como Poesia Corpórea do Ator*. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2003.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Novo Dicionário da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro. Editora Nova Fronteira S. A. Sem ano de publicação.
- FIUZA, Michelle. *Apostila do Curso de Apreciação Musical Módulo 01* da Escola de Teatro Musical de Brasília – ETMB. Brasília, DF, Empório Cultural.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários à Prática Educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996. (Coleção Leitura).
- GARDNER, Dr. Howard. *Inteligência: Um Conceito Reformulado*. Tradução de Adalgisa Campos da Silva. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.
- KELEMAN, Stanley. *Mito e Corpo: Uma Conversa com Joseph Campbell*. Tradução de Denise Maria Bolanho. São Paulo: Summus Editorial, 2001.

MED, Bohumil. *Teoria da Música*. Brasília, DF: Musimed, 1996.

NEVES, Neide. *Klauss Vianna: Estudos para uma Dramaturgia Corporal*. São Paulo: Cortez, 2008.

OIDA, Yoshi. *O Ator Invisível*. Tradução de Marcelo Gomes. São Paulo: Via Lettera, 2007.

\_\_\_\_\_ (2012). *Um Ator Errante*. Tradução de Marcelo Gomes – São Paulo: Via Lettera.

PAVIS, Patrice. *Dicionário de Teatro*. Tradução de J. Guinsburg e Maria Lúcia Pereira. São Paulo: Perspectiva, 2008.

SANTOS, Juliana Reis Monteiro dos. “Quando Técnica Transborda em Poesia: Tadashi Suzuki e Suas Disciplinas de Atuação”. Tese de Mestrado. USP. São Paulo. 2009.

STRAZZACAPPA, Márcia. *Educação Somática e Artes Cênicas: Princípios e Aplicações*. Campinas, SP: Papyrus, 2012. (Coleção Ágere).

VASCONCELLOS, Luiz Paulo. *Dicionário de Teatro*. Porto Alegre, RS: L &PM, 2009.

## Anexos

### Depoimentos

Acho importante frisar o seu compromisso e empenho na entrega dos exercícios em dia, nunca atrasada neles nem nunca deixando de apresentar, tanto em IT 1 quanto em IT 4. E acho que você é a única de sua turma que está conseguindo concluir o seu curso no fluxograma. Isto também não é pouco, parabéns Nádia. Esta seriedade e sua disciplina em levar os processos criativos e compartilhados é digna dos melhores elogios.

Lembro em IT 1 de batalharmos pela sua melhor coordenação motora e clareza nas falas. Às vezes a dicção ou o corpo fora do eixo dificultavam a melhor interpretação, assim como o olhar às vezes inseguro, com um foco que às vezes era baixo. Parecia haver uma tendência para certa cifose, com as cervicais desalinhadas por consequência – o que podia atrapalhar a voz mais clara. Mas durante todo o semestre lembro de você incansável e sem problemas em enfrentar suas fraquezas corporais, com mais estudos e sempre repetindo para melhor fazer, dentro e fora do Departamento. Tento lembrar o seu Moulin Rouge, o seu La Fura ou o seu Edmundo e sua personagem da prova específica no começo e no final do semestre, mas não consigo lembrar detalhes, que na primeira audição anotava sobre vocês. Talvez eu consiga achar estas anotações, mas também podemos conversar para lembrar melhor juntos.

Em IT4, lembro que você foi uma das 3 alunas que mais recebeu Ss nas avaliações dos seus colegas. A abordagem da disciplina era bastante diferente de IT1, já que performance, autobiografia e criação pessoal eram conteúdos principais. Repito que você fez todos dos vários exercícios propostos e criou poéticas diferentes, com abordagens singulares em todos e cada exercício. Sua participação nos trabalhos finais foi forte e bem humorada, brincando inclusive com seus cursos e recursos de teatro musical, jogando mais com sua voz em música que solavas em cena. O corpo e a voz foram muito mais utilizados e com mais propriedade, quando podíamos notar os seus avanços no domínio expressivo das suas ferramentas técnico-criativas. Os exercícios plásticos ou visuais e sônicos também foram bem realizados em suas ações artísticas. No trabalho final você foi bem requisitada e lembro-me da plateia entregue a sua entrega, e você jogando bem com suas habilidades e possíveis fragilidades, que com sua autocrítica e bom humor em jogar com isso, faziam performances instigantes que pegaram bem a atenção do público no Cometa Cenas e nosso trabalho final, *Performacne*. (Fernando Villar, Professor de Artes Cênicas e Doutor em Arte Contemporânea do Departamento de Artes Visuais do Instituto de Artes da Universidade de Brasília – UnB, depoimento em 15/10/2014).

Nádia apresentava características ao seu trabalho que me intrigavam. Em princípio, minha avaliação era de que suas questões eram simplesmente de coordenação motora. Percebi que, ao fazer um movimento simples, ela usava músculos periféricos ao invés de usar o grupo muscular mais adequado para determinado movimento. Me lembro que a via trocar pilhas do seu gravador e percebia que ela sobrecarregava as pontas dos dedos ao invés de segurar o carregador com a base das mãos. Quando estávamos em cena, esse padrão se intensificava, já que o nível de tônus era maior. Percebia que era um comportamento automático e do qual ela tinha pouco controle. As vezes ficávamos muito tempo numa mesma ação decupando e entendendo-a até que ela conseguisse "desprogramar" determinado hábito. Muitas vezes chegamos à exaustão. Mas a maior qualidade da Nádia é a sua persistência tal que beira a teimosia. Aos poucos avançamos e hoje sinceramente me orgulho da sua grande evolução.

Sobre a sua evolução, reparei que os movimentos foram se tornando mais fluentes e principalmente, você começou a usar as suas características a seu favor. Isso, acho que foi a maior evolução no seu trabalho. Você começou a ter mais controle sobre o seu corpo. (Carolina Rocha, Professora de Teatro, depoimento em 25/09/2014) .

Sinceramente, percebia em você, uma dificuldade de escuta, de jogar com o coletivo, de contracenar e de triangular (com o espectador imaginário e os outros personagens), especialmente no início do processo. Porém, houve um progresso em relação a esses aspectos e à construção do corpo da personagem ao longo da disciplina. As suas dificuldades de escuta, de interagir e jogar com o imaginário do outro, de se deixar permear e afetar pelas orientações e jogar com as ideias do autor e dos colegas, foram um desafio para mim enquanto sua orientadora na disciplina e diretora da peça *A Boba*.

No entanto, acredito que chegamos a um resultado singular na construção do corpo da sua personagem, que possuía uma estranheza tensa e trêmula entre gestos rígidos, suaves, curtos e leves, compondo assim uma bizarra e sinistra "criatura Arkádina", um estranho e raro pássaro atriz. Acredito que poderá buscar novas possibilidades de composição física de personagens futuros, para não cair na armadilha do engessamento. Vale lembrar, com admiração, a sua intensa dedicação e constante pontualidade ao longo do processo. (Simone Reis, professora de Artes Cênicas da Universidade de Brasília – UnB e Dr.<sup>a</sup> em Estudos Performativos pela Victoria University, em Melbourne, na Austrália. Depoimento em 5/09/2014).

Eu me lembro claramente da primeira vez que te vi, na audição do *Alebra*. Você cantou *Part of Your World* e, desculpa a sinceridade, foi bem estranho. Você não tinha noção do seu corpo. Tremia muito e parecia completamente descontrolada. Alguns meses depois você estava lá na aula inaugural da ETMB e eu confesso que eu fiquei com medo. Eu pensei "Minha nossa, o que vamos fazer com uma pessoa tão descoordenada?". Mas, aos poucos, eu fui enxergando que apesar da sua falta de coordenação, você era muito esforçada, sempre atenta, presente e dedicada. E isso, sem dúvida, é um ponto muito positivo ao seu favor. Aos poucos você foi aprendendo a se controlar melhor, a refinar seus gestos, a controlar suas extremidades e, lentamente um processo de transformação ocorreu.

Antes era impossível para alguém na plateia te ignorar. Sua falta de coordenação chamava atenção de uma forma negativa. Aos poucos você foi ficando "invisível" para a plateia. Você já conseguia se misturar com os demais alunos e parou de chamar atenção de forma ruim. Quando você chegou nesse estágio (o que já era um avanço maravilhoso) você poderia ter se dado por satisfeita, mas não! Você continuou se esforçando e hoje você já não é mais a pior da sala. Claro, você ainda tem algumas dificuldades e certamente se esforça muito para continuar onde está. Você ganhou muitas batalhas, mas a guerra continua! (Rafael Oliveira, Professor de Teatro da Escola de Teatro Musical de Brasília, depoimento em 19/06/2014).

## **Poesias de Orides Fontela**

### **Prece**

Senhora das feras e esferas  
Senhora do sangue e do abismo  
Senhora do grito e da angústia  
Senhora noturna e eterna  
– escuta-nos!

(de *teia*, 1996)

### **A Estrela Próxima**

A poesia é impossível  
O amor é mais que impossível  
A vida, a morte loucamente impossíveis.  
Só a estrela, só a estrela existe.  
– só existe o impossível.

(de *rosácea*, 1986)

Disponível em:

< <http://escamandro.wordpress.com/2012/02/05/orides-fontela> > Acessado em 2/11/14  
**Imagens**

Papel de Parede de Fantasia: Bruxa da Neve



Disponível em:

< <http://www.meupapeldeparedegratis.net/fantasy/pages/snow-witch.asp> >

Acessado em 19/10/2013

Yuki-Onna by Perla Marina



Disponível em: < <http://perlamarina.deviantart.com/art/Yuki-onna-383858766> >

Acessado em 19/10/2013



Foto por Heloisa Palma



Foto por Heloísa Palma



Foto por Renata Rosada



Foto por Tiago Mundim



Disponível em:

<<http://www.gazetadopovo.com.br/amazon/s3/pecaofelia0706.jpg?w=620&h=600>>

Acessado em 16/08/2014



Foto por Heloisa Palma



Foto por Heloísa Palma



Foto por Tiago Mundim



Foto por Renata Rosada

Foto do filme “A Partida” de Yojiro Takita



Disponível em:

< <https://renatofelix.files.wordpress.com/2010/01/partida-02.jpg> >

Acessado em 19/03/2015

## **Relato do encontro da minha personagem Ori com a minha personalidade enquanto atriz.**

Quem nunca se sentiu só no meio de uma multidão? Que queria vencer batalhas, tentando trazer dentro de si algo quase nunca vivenciado. Uma menina/mulher um tanto persistente, mas também arisca/arredia. Encontros e desencontros. O medo de não poder ser aceita, lutando contra suas fragilidades e indo atrás dos seus sonhos. No meio de tantos exercícios animais meio pássaro querendo voar, meio felina querendo proteger os seus pertences, o estado de prontidão. Um pouco filhote querendo se aventurar pelo desconhecido, nas espontaneidades, na criança que haveria de descobrir pouco a pouco. Aprender a controlar a sua respiração na ansiedade, no desejo de contatar o mais profundo da sua intimidade, tranquilidade, descobrir uma infinidade de estados. A respiração mais acelerada para demonstrar os seus medos, a sua euforia, a sua raiva. O que ela queria? Que Ari estivesse por ali. O simples estado de deitar no chão, ficando ali parada, percorrendo todas as histórias e sentindo também por baixo do tecido azul as suas angústias e também o seu porto seguro. A relação com a água, querendo se divertir; adquirindo paz e quase nada a pudesse atingir a não ser que se sentisse ameaçada por barulhos externos, por alguém que queria invadir o seu reino. Porque era tão difícil que alguém a tocasse? Querendo fugir das suas pequenas mortes e viver a sua solidão. E, ao mesmo tempo, descobrir alguém que a protegesse e dissesse que estava tudo bem com a sua estranheza e loucura, que ainda havia uma sensibilidade escondida por ali. As danças pelos toques que sentia poder ser livre, aceita, a confiança em saber que, mesmo sem a sua visão, surgia à confiança de fazer o que quisesse em gestos grandes ou pequenos toques junto com o seu companheiro, que ele a estaria protegendo do que quer que pudesse ocorrer. Reagir aos toques, deixando seus movimentos mais fluidos, indo para movimentos que talvez não fizesse de olhos abertos. Sentir o espaço que circulava, tentando achar nas palavras suas intenções e possíveis significados tanto para si quanto para os outros. Para quem se fala? O que desperta? A raiva. A esperança. O amor. A delicadeza. A fuga. O desprezo. O desespero. E quem precisa de palavras quando os olhares por si só já traduzem uma conexão? Da aceitação, da solidão, da esperança. Nego o olhar para fugir, para dizer que não pode se aproximar. Encaro o olhar para dizer que preciso dele ali. (Retirado do Meu Diário de Bordo).