



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
INSTITUTO DE ARTES - IdA
DEPARTAMENTO DE ARTES CÊNICAS - CEN

LUCAS DE MELO CAMPOS LIMA

Um Estudo Sobre a Energia do Ator

Brasília
Novembro 2019

LUCAS DE MELO CAMPOS LIMA

Um Estudo Sobre a Energia do Ator

Trabalho de conclusão do curso de Artes Cênicas,
habilitação em Bacharelado em Interpretação Teatral,
do Departamento de Artes Cênicas do Instituto de
Artes da Universidade de Brasília.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Nitza Tenenblat

Brasília

Novembro 2019

LUCAS DE MELO CAMPOS LIMA

UM ESTUDO SOBRE A ENERGIA DO ATOR

Trabalho de conclusão de curso, apresentado à UnB/ Universidade de Brasília/ Instituto de Artes/ CEN, como requisito para obtenção do título de Bacharelado - Artes Cênicas, com nota final igual a SS, sob a orientação da Professora Doutora Nitza Tenenblat.

Brasília, 04 de Dezembro de 2019.



Professora Doutora Nitza Tenenblat – IdA/ CEN/ UnB
Orientadora



Professora Doutora Ana Cristina Figueira Galvão – IdA/CEN/UnB
Examinadora



Professor Doutor Tiago Mundim – IdA/CEN/UnB
Examinador

Dedico este trabalho à minha mãe, que sempre foi a minha maior incentivadora, o meu grande apoio. A minha energia.

AGRADECIMENTOS

A Deus, ao universo e a todos os santos que rodeiam e iluminam a minha vida.

À minha avó Maria, que hoje é uma linda estrela que brilha no céu. Vó obrigado pela senhora ter sido sempre a primeira a chegar para assistir as peças que eu fazia ainda quando criança no meu quarto, usando a cama como palco e um lençol como cortina. Você será pra sempre lembrada.

A toda minha família que sempre me apoiou em todas as minhas decisões, e que sempre esteve presente para me prestigiar. Em especial ao meu porto seguro: meu irmão Daniel, a minha irmã Alessandra e a minha Mãe Janice. Obrigado por vocês serem o meu abrigo e a minha fonte de renovação. Eu não seria nada sem vocês.

Ao Aslan, meu filho de quatro patas. Obrigado por ter o poder de mudar os meus dias para melhor.

Aos colegas que fiz ao longo dessa jornada acadêmica, em especial Gabriela Vieira. Amiga obrigado por tudo o que já vivemos e que com certeza ainda vamos viver. Estaremos juntos pra sempre!

A todos os meus amigos e amigas. Muito obrigado por vocês tornarem a minha vida mais leve e divertida. Espero poder retribuir isso da mesma forma.

À minha namorada Daniela Franklin, obrigado por estar comigo em todos os momentos, me dando forças e incentivando.

Ao irmão que a vida me deu, Thiago Linhares. Amigo obrigado por ter feito os meus dias na UnB mais felizes. Ter tido você também como colega de sala foi uma das lembranças mais incríveis que eu carrego dessa minha trajetória acadêmica.

Aos meus amigos e mestres Néia Paz e Nando Villardo, muito obrigado por todo o ensinamento ao longo de todos estes anos.

Aos professores do departamento de artes cênicas da UnB que tive o prazer de conhecer, aprender e crescer: Hugo Rodas, Márcia Duarte, Roberta Matsumoto, Fabiana Marroni, Leo Skyes, Sulian Vieira, Rita de Almeida, Alisson Araujo, Luciana Hartmann, Soraia Maria, Fernando Marques, Iain Mott. E especialmente aos professores, Gisele Rodrigues e Denis Camargo que me fizeram ter a certeza do amor que eu sinto em atuar.

À minha orientadora, professora e grande mestra, Nitza Tenenblat, obrigado por tudo! Obrigado por ser essa profissional maravilhosa que você é, que me inspira, incentiva, provoca, e me faz querer ser um ator e um profissional cada vez melhor. Foi um prazer todos os momentos em que pude aprender com você. Obrigado por ter sido a minha referência ao longo de todos estes semestres e o meu norte no processo deste TCC. MUITO OBRIGADO.

“Energia, energia, energia.
Gás, gás, gás...”

(Néia e Nando Cia Teatral)

RESUMO

O presente trabalho surge da curiosidade em entender o que acontece com o corpo do artista no momento em que ele está em cena, o foco central e objeto de estudo é a energia do ator. Os objetivos deste estudo são compreender o que o ator sente com a presença da energia, quais as sensações físicas que o artista sente em seu corpo; buscar entender como a energia é gerada, como alcançá-la e como mantê-la ao longo da interpretação, e ainda como o meio externo pode influenciar a forma como o artista sente a energia. Como metodologia aqui utilizada estão presentes diferentes definições de energia com base nos autores, Eugenio Barba, Nicola Savarese, Matteo Bonfitto, Luís Otávio Burnier, Renato Ferracini e Mark Olsen; Trago também análises de registros pessoais de como senti a energia agir em meu corpo através de exercícios de treinamento e em espetáculos que atuei, como no processo da montagem do espetáculo *Uma Peça Por Outra* de Jean Tardieu na disciplina de final de curso chamada Projeto em Interpretação Teatral, realizada no 1º semestre de 2019 no curso de Artes Cênicas da Universidade de Brasília.

Palavras-chave: Energia, Atuação, Ator, Artes Cênicas.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. DEFININDO ENERGIA.....	13
BARBA E SAVARESE.....	13
BURNIER	15
FERRACINI.....	17
OLSEN.....	18
3. EXPERIÊNCIAS SOBRE ENERGIA EM EXERCÍCIOS DE TREINAMENTO.....	25
4. EXPERIÊNCIAS SOBRE ENERGIA EM CENA.....	32
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	39

1. INTRODUÇÃO

A primeira vez que me lembro de parar e pensar sobre o termo energia foi ainda criança, no meu primeiro ano fazendo um curso de teatro. Na ocasião, momentos antes de começar o espetáculo de formatura, lembro de dizer à professora que eu precisava sair para fazer xixi, e a resposta que recebi foi um: não! Ela disse que a vontade de fazer xixi era sinônimo de energia, e que se eu esvaziasse a minha bexiga eu iria perder a minha energia. Parando para analisar esta situação, acredito que a professora estava querendo dizer que a presença do xixi naquele momento significava que a minha região pélvica estava ativada e sendo estimulada, e que isto era um bom sinal. Hoje eu tenho o conhecimento de que a região pélvica é uma área importante de concentração de energia no corpo humano; voltarei a falar sobre este assunto no capítulo I. O fato é que isso me marcou bastante a ponto de hoje, quinze anos depois, ainda me lembrar desta história. Creio que direta ou indiretamente este foi um dos fatores pelo qual eu sempre busquei estar em cena com o máximo de energia que eu pudesse dar para contar uma história e dar vida à um personagem.

Nunca compreendi ao certo como aquilo se dava, como aquela energia, aquela força, entrava no meu corpo. Da onde ela vinha? Parecia ser algo muito intuitivo. Ela apenas estava ali, chegava, “baixava”. Mas percebi também que nem sempre a energia se dava da mesma forma, houve vezes que eu me senti completamente diferente em cena, me senti morto, sem energia alguma. Mas o que eu estaria fazendo de diferente dos outros dias se eu estava dizendo o mesmo texto, realizando a mesma movimentação, as mesmas marcações da direção? Com certeza algo não estava do mesmo jeito.

Quando comecei essa pesquisa me deparei com a seguinte questão: muitos teóricos, diretores e atores já escreveram sobre energia, mas é possível perceber uma certa dificuldade em definir com clareza o conceito. A impressão que fica é de que por ser um termo tão conhecido e familiar fica desnecessária uma definição. Tendo em vista esta questão, a minha pesquisa teve que ser bastante minuciosa para encontrar uma bibliografia forte e precisa em que eu pudesse me apoiar e dialogar. Uma de minhas fontes nessa pesquisa foi o *Dicionário de Teatro* de Patrice Pavis (2008). O dicionário é um dos livros referenciais mais importantes para as artes cênicas: em mais de 400 páginas, Pavis conceitua os mais variados termos e verbetes do universo teatral, servindo como uma excelente ferramenta de pesquisa, uma verdadeira enciclopédia do teatro. No entanto, ao procurar pela palavra energia, ela não estava

lá. Confesso que a minha frustração foi imediata. Como um dicionário sobre o teatro não tem a palavra energia?

Já era do meu conhecimento que o grupo paulista LUME, formado por atores e pesquisadores da UNICAMP, tinha uma intensa pesquisa sobre energia, e o trabalho energético do ator. O grupo sempre foi uma referência por se tratar de um grupo de atores pesquisadores, que estudam, investigam e escrevem sobre o processo de atuação e a técnica do artista, por isso fui atrás de material teórico. Encontrei alguns trechos sobre a questão da energia nos livros *A arte de ator: da técnica à representação* (2009) de Luís Otávio Burnier e *A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator* (2003) de Renato Ferracini, trechos que retomarei no capítulo I deste presente trabalho. Enquanto buscava material no site do grupo descobri um curso que eles ofertam e que dialoga completamente com essa pesquisa. O curso, “Da Energia à Ação”, ministrado pela atriz e pesquisadora Naomi Silman, tem a seguinte descrição no site do grupo.

A arte de ator se concentra em dois elementos essenciais: presença e ação. A presença diz respeito a algo íntimo, uma pulsação que transpassa e percorre toda a ação cênica. A ação, como o trilho do trem, é a estrutura por onde a energia do ator se manifesta. Através da materialidade da ação é possível que a energia íntima do ator, sua presença, chegue ao espectador. Este curso terá como ponto de partida alguns dos elementos do treinamento energético e técnico desenvolvidos no LUME ao longo dos anos como a transformação do peso em energia, a dinâmica das ações físicas no tempo e no espaço, a relação com o chão, a relação com o ar, o trabalho das articulações e a segmentação corporal, a relação entre atores, bem como a utilização de estímulos externos como imagens, quadros, música, texto, objetos. A partir das qualidades corporais que cada um desses estímulos sugere, faremos um mergulho no corpo na busca de uma expressividade pessoal. (LUME, 2019).

Entrei em contato por email com a atriz Naomi, e perguntei se ela teria alguma bibliografia sobre a temática do curso para me indicar. Naomi me respondeu dizendo que o curso é bastante prático e disse não ter conhecimento de muitos relatos escritos sobre esse assunto. Com essa resposta é possível perceber cada vez mais que existe sim uma demanda sobre este tema no teatro. Se uma pesquisadora de um dos grupos mais famosos e tradicionais do Brasil diz não ter muito material sobre este assunto podemos concluir que por mais que o termo nos seja familiar ainda se escreve muito pouco sobre ele.

Verifiquei também o livro *O Ator Compositor* (2009) de Matteo Bonfitto com a finalidade de encontrar relatos sobre energia, por se tratar de um livro de um ator escrevendo sobre os processos da atuação. Porém, muito pouco é dito sobre energia no livro. Uma coisa chamou a minha atenção durante a leitura, uma nota de rodapé em que Bonfitto descreve a dificuldade em conceituar energia, tendo que se apoiar em conceitos científicos para tal. A seguir a nota de rodapé em questão.

Mesmo estando a par dos riscos ligados ao uso do termo "energia", sobretudo se aplicado em análises de fenômenos artísticos, optei pela sua utilização me atendo à sua definição científica: "atitude de um corpo ou sistema de corpos que cumprem um trabalho" (*La Nuova Enciclopédia delle Scienze Garzanti*, Milano, Garzanti, 1991. p. 540). Nesse sentido sabendo que por trabalho se entende o produto da força pelo deslocamento, poder-se-ia considerar "energia" como a resultante desse processo aplicado ao corpo do ator, a qual se serve dos elementos descritos mais adiante (variações rítmicas, impulsos e contra-impulsos), que por sua vez produzem diferentes níveis de tensões e oposições inter-musculares (BONFITTO, 2009, p. 91).

É curioso observar como o próprio autor apresenta uma dificuldade em conceituar o termo energia. Podemos então perceber que Bonfitto utiliza-se de uma definição de energia de outra área de conhecimento. Para conceituar energia Bonfitto se apóia na ciência, revelando assim uma carência, uma falta de material escrito sobre energia na área das artes cênicas. Ele ainda nos alerta aos riscos que estão ligados a palavra energia. Fico pensando que tipo de riscos seriam estes: o equívoco de uma conceituação vaga? A mistura de conceitos?

Tendo juntado uma bibliografia com autores, diretores, teóricos e principalmente atores, consigo agora dialogar com as idéias e pontos de vistas destes estudiosos mesclando com as minhas próprias vivências pessoais com a finalidade de entender a energia; este conceito abstrato, não palpável, podendo ser considerado um fenômeno, e como tal um fenômeno é algo complexo e pode ter múltiplas perspectivas. Se consigo explicar ou não, isso agora não vem ao caso, o que interessa é estudá-lo, estudar o fenômeno da energia.

2. DEFININDO ENERGIA

Barba e Savarese

Eugenio Barba e Nicola Savarese reservam um capítulo do livro *A Arte Secreta do Ator - Dicionário de Antropologia Teatral* (1995), para falarem sobre energia. É possível perceber que os próprios autores sentem uma necessidade de começar o texto buscando definir energia com uma definição muito clara e específica do dicionário britânico Penguin, “Energia: poder, força, capacidade para realizar trabalho” (apud BARBA ; SAVARESE, 1995, p. 74). Em uma edição mais recente do livro do ano de 2012 é possível perceber que os autores trocaram a definição do dicionário inglês por uma outra definição ainda mais clara e objetiva da enciclopédia Italiana *Vocabulário da Língua Italiana* (1987).

Energia: do grego enérgeia, que deriva de érgon (obra, trabalho). Vigor físico, especialmente dos nervos e dos músculos, potência ativa do organismo (...); firmeza de caráter e resolução na ação (...); força dinâmica do espírito, que se manifesta como vontade e capacidade de agir (...). Na física, energia de um sistema, a capacidade de um sistema para realizar um trabalho (apud BARBA ; SAVARESE, 2012, p. 92, itálico no original).

Após essas definições Barba e Savarese fazem uma longa citação ao professor Ferdinando Taviani em que este por sua vez diz:

A energia do ator é uma qualidade facilmente identificável: é sua potência nervosa e muscular. O fato de essa potência existir não é particularmente interessante, já que ela existe, por definição, em qualquer corpo vivo. O que é interessante é a maneira pela qual essa potência é moldada num contexto muito especial: o teatro. A cada momento de nossas vidas, conscientemente ou não, modelamos nossa energia. Além desse uso cotidiano da energia, há também um uso excedente de energia que não usamos para mover, atuar, estar presente e intervir no mundo circundante, mas a usamos para atuar, mover, estar presente, numa maneira teatral eficiente. Estudar a energia do ator, portanto, significa examinar os princípios pelos quais ele pode modelar e educar sua potência muscular e nervosa de acordo com situações não cotidianas (apud BARBA ; SAVARESE, 1995, p. 74).

Após essa definição Barba e Savarese parecem se sentir a vontade para falar sobre energia e traçam um panorama de como diferentes culturas orientais enxergam esta questão. Eles nos dizem que no oriente, energia é a forma de dizer se um ator funciona ou não para o público; “Este ‘funcionamento’ tem muitos nomes no Ocidente o mais comum é *energia*, *vida* ou simplesmente, a presença do ator” (p. 74). Fica claro então que Barba e Savarese estão

igualando os termos energia e presença. Através de seus relatos, referentes às culturas orientais destaco algumas metáforas, definições curiosas e interessantes a respeito de energia e presença.

O termo chinês Kung-Fu, conhecido por nós ocidentais como uma arte marcial é na verdade um termo bem abrangente com diversos significados, tudo vai depender do contexto adotado. Para o ator, este termo vai significar “[...] aquela qualidade especial que o faz vibrar e o torna presente, e que indica que ele dominou todos os aspectos técnicos de seu trabalho” (p. 75). Em seguida outro termo é apresentado, dessa vez da tradição do teatro Nô (Japão) o Ki-hai, que significa “o acordo profundo (*hai*) do espírito (*Ki*, no sentido *pneuma* e *spiritus*, respiração) com o corpo” (p. 77). É interessante observar ao analisarmos essa citação como deveria ser feita tal conexão da alma com o corpo, a respiração seria a chave para alcançar este estado.

A cultura indiana por sua vez também vai ter outros termos para se referir a energia e presença como Eugenio Barba e Nicola Savarese nos contam a seguir.

Chikará é a força que o ator adquire com treinamento regular e rigoroso. *Taksu*, por outro lado, é uma espécie de inspiração divina independente, que toma posse do ator e não está sob seu controle. Um ator pode dizer “houve ou não *Taksu*, hoje”, mas a presença ou a ausência de *Chikará* depende inteiramente dele. *Bayu*, “vento” e “respiração” (*spiritus*), é, entretanto, o termo geralmente usado para descrever a presença do ator, a frase *pengunda bayu* se refere à distribuição correta de sua energia (1995, p. 77).

Portanto a presença que Barba e Savarese tanto se referem ao longo do capítulo não é a troca entre ator e platéia, mas sim um ator em um estado presente, cem por cento consciente de tudo o que está acontecendo consigo e ao seu redor.

Antes de ser considerada uma entidade puramente espiritual, antes de se tornar platônica e católica, pensava-se que a alma era um vento, um fluxo contínuo que animava o movimento e a vida dos animais e seres humanos. Em muitas culturas, não somente na Grécia antiga, o corpo era e é comparado a um instrumento de percussão: sua alma é a batida, a vibração, o ritmo (p. 79).

Sobre controle de energia, Savarese e Barba vão nos apresentar as idéias de *animus e anima* (ou ainda *lasya e tandava, keras e manis*), qualidades de energia distintas, sendo uma vigorosa e a outra suave, opostas, presentes em todo ser humano, que são controladas pelo

ator como ele julgar melhor para a criação de um personagem. É um equilíbrio de dosagens que deve ser aplicado, funcionando metaforicamente como uma balança. Tamê por sua vez de acordo com as culturas Nô e Kabuki, seria o controle dessa energia ao longo de uma apresentação, como reter a energia durante toda a encenação, a energia não deve ser perdida, o ator deve mantê-la, conservá-la. Este controle deve-se dar inclusive nos momentos de pausa em que internamente o ator ainda deve pulsar e emanar a energia.

O conceito de energia (*energia* = força. Eficácia. De *Én-ér-gon*, em trabalho) é um conceito óbvio e difícil. Podemos associá-lo ao ímpeto externo, ao grito, ao excesso de atividade muscular e nervosa. Mas ele também se refere a algo íntimo, algo que pulsa na imobilidade e no silêncio, uma força retida que flui no tempo sem se dispersar no espaço. [...] Mas, é verdadeiramente, uma temperatura de intensidade pessoal que o ator pode determinar, animar, moldar e que, acima de tudo, necessita ser explorada (p. 81).

Burnier

No seu livro *A arte de ator: da técnica à representação* (2009) Luís Otávio Burnier nos apresenta uma conceituação geral sobre o que é energia, iniciando pelas definições da palavra nos dicionários. Primeiro no *Dicionário Aurélio* da língua Portuguesa temos a seguinte definição para energia.

a maneira como se exerce uma força; vigor; força; propriedade de um sistema que lhe permite realizar trabalho. A energia pode ter várias formas (calorífica, cinética, elétrica, eletromagnética, mecânica, potencial, química, radiante), transformáveis umas nas outras, e cada uma capaz de provocar fenômenos bem determinados e característicos nos sistema físicos (apud BURNIER, 2009, p. 49).

Depois Burnier nos apresenta a definição de energia pelo dicionário britânico *Penguin English Dictionary*, “poder, força, capacidade para realizar trabalho” (p. 50). Se compararmos uma definição com a outra temos duas sentenças muito semelhantes, e as palavras de destaque seriam então força e trabalho. Em seguida Burnier faz uma análise etimológica para destrinchar e descobrir a origem da palavra: energia. A palavra deriva do grego *energon* (en = entrar; ergon = trabalho). Novamente temos a palavra trabalho em evidência. Burnier diz que para que haja trabalho é preciso uma resistência. Resistência a uma força, “[...] forças opostas que entram em conflito, temos energia, pois para vencê-las, é necessário trabalho” (p. 50).

A última definição que Burnier tem a nos oferecer é algo mais imagético e menos formal, dessa vez explicado pela suas próprias palavras “[...] energia é como *fluxo*, um caminhar específico que encontra resistências e as vai vencendo; ou então como radiação, ou seja, vibração, algo que se propaga pelo espaço” (p. 50).

Dialogando agora com os escritos do livro *A Arte Secreta do Ator*, Burnier vai fazer uma grande referência a Barba e Savarese citando as diferentes visões das culturas orientais sobre energia. Um ponto interessante trazido por Barba e Savarese e que conversa diretamente sobre a questão da resistência que Burnier defende é o significado literal para a expressão chinesa Kung-Fu, “a habilidade para resistir” (BARBA ; SAVARESE, 1995, p. 74).

Outros elementos apresentados por Burnier para o trabalho do ator na manutenção dessa energia seriam a Precisão e a Organicidade. A Precisão como o próprio nome sugere está ligada à exatidão, na forma de se realizar uma ação, com a finalidade de manter a energia durante toda a ação, evitando assim da energia se perder, e se tornar algo fraco. “Ou seja, a ação vai até tal ponto, não mais nem menos” (BURNIER, 2009, p. 52). Já a Organicidade por sua vez é um termo mais complexo, e se refere à forma como o ator realiza as suas ações se mantendo orgânico, buscando ser natural, mantendo um fluxo vivo internamente (p. 53-54).

Burnier nos diz que a mente humana sempre tenta manter o controle total sobre o corpo e as suas ações, prejudicando dessa forma a Organicidade. Portanto, o correto seria o ator alcançar uma conexão completa do corpo, em que este funciona inteiramente, físico e mentalmente, sem interferência de nenhuma parte sobre outra. Ambas agindo com fluidez. “Para que um homem possa chegar a tal organicidade, a sua mente deve aprender o modo justo de ser passiva, ou aprender a ocupar-se só de sua própria tarefa, retirando-se do meio, de maneira que o corpo possa pensar por si.” (RICHARDS apud BURNIER, 2009, p. 53).

Tendo descrito até agora elementos internos do trabalho do ator (que envolvem um trabalho mental e de como o ator sente o seu corpo), Burnier descreve então a parte externa do trabalho do ator, suas ações, e como elas contribuem para o alcance das energias corporais. “As ações físicas ou são resultado desse processo ou agentes dele. Ou seja, ou dinamizamos energias interiores e potenciais que se transformarão em corpo, em ações físicas; ou as ações físicas *acordam* tais energias no ator” (2009, p. 54). Para falar das ações físicas Burnier introduz dois elementos, dessa vez referentes à esse trabalho externo do ator. Primeiramente a

Corporeidade, “[...] é a maneira como as energias potenciais se *corporificam*, é a transformação dessas energias em músculo, ou seja, em variações diversas de tensão” (p. 55). E a segunda característica seria a Fisicidade, que está literalmente ligada à forma física, de como o ator está moldando o seu corpo (p. 55).

Segundo Burnier, as ações não se restringem apenas aos gestos: a voz também é uma ação. A voz age como uma extensão do corpo físico, tendo a mesma capacidade de ser explorada, buscando diferentes timbres, tonalidades, intensidades e impostações. Dessa forma, a voz teria também a capacidade de alterar a energia interna do ator ou ser alterada por ela. Podemos observar então a importância que Burnier dá às ações, e perceber a influência direta que elas têm no trabalho do ator, sendo elas físicas ou vocais. Elas agem como uma ponte para o ator, a conexão do trabalho interno para o trabalho externo. Seria então como se a energia já estivesse dentro do ator, necessitando apenas de uma forma de ser canalizada e manifestada através das ações, “Uma é como se fosse o *fluxo de energia* que põe a outra, a *máquina* para funcionar” (p. 57-58).

Ferracini

O ator e pesquisador Renato Ferracini também reserva um subcapítulo de seu livro *A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator* para falar sobre energia. O seu texto é quase uma complementação dos escritos de Luís Otávio Burnier, ambos do grupo LUME. Por diversas vezes Ferracini se refere a Burnier através de citações ao longo de seu texto. Ferracini inicia o seu texto dizendo que existe um certo receio em se falar sobre energia no ocidente, “essa palavra é vista com certo receio no meio científico, e até mesmo artístico, quando designada para nomear algo que emana do corpo humano” (FERRACINI, 2003, p. 107). E logo em seguida ele afirma que este mesmo receio não existe nas culturas orientais, citando relatos de Eugenio Barba.

Ferracini afirma que para se ter uma manipulação consciente dessa energia são necessários anos de trabalho e estudo “utilizando resistências musculares, oposições corpóreas, exaustão física, contatos profundos com a pessoa, os atores conseguem, depois de muitos anos de trabalho, uma dilatação, uma certa manipulação consciente da energia e suas variações” (p. 108).

Com a finalidade de estudar a energia, alguns atores pesquisadores vão categorizar os diferentes tipos de qualidade de energia. A Ópera de Pequim é uma das instituições que realiza essa categorização em suas pesquisas.

[...] existem quatro qualidades básicas, as quais servem de base para todas as outras personagens. *San*: Jovem ativo. *Tan*: Jovem ativa, com características femininas, mas não necessariamente uma mulher. *Tchin*: Expansivo, grande, exagerado, como um Deus ou imperador. *Tsol*: A energia cômica (p. 108).

Pórem Ferracini faz uma ressalva de que estas categorias não devem ser confundidas com simples estereótipos. A categorização é feita apenas com o intuito de ilustrar as diferentes possibilidades pelas quais a energia pode ser moldada.

Na tentativa de definir energia, Ferracini vai chamá-la de um estado muscular orgânico. “No momento em que o ator conseguir fazer sua musculatura “conectar-se” com sua pessoa, no caso sua organicidade, fecha-se o foco do pêndulo entre técnica (estéril) e vida (caótica). Esse foco orgânico passa, então, a gerar energia” (p. 110). É interessante notar que Ferracini pede ajuda para definir este termo a outra colega do próprio grupo, a atriz Ana Cristina Colla.

Tenho grande dificuldade em descrevê-la, pois para mim é algo ao mesmo tempo palpável, já que trabalho com ela todos os dias, mas também totalmente abstrata e subjetiva, quase impossível de definir com palavras. Tentarei descrevê-la por meio de imagens particulares: é como uma camada viva que me envolve, pulsante, gerada pela minha musculatura, pelo meu eu, que em estado de trabalho se expande, dilatando-se, extrapolando os limites (COLLA apud FERRACINI, 2003, p. 109).

Por fim Ferracini diz qual deveria ser a missão do ator para o estudo da energia: “descobrir trabalhos e exercícios que auxiliem essa manipulação de energia e o domínio desse fluxo vital deve ser objeto incansável de pesquisa prática cotidiana dos atores” (p. 110).

Olsen

Mark Olsen examina em seu livro *As Máscaras Mutáveis do Buda Dourado* (2004) as questões internas da atuação, questões que percorrem o corpo do ator e assim sendo ele não

poderia deixar de falar sobre energia. A palavra energia é utilizada por diversas vezes ao longo do livro, mas em momento algum ele define o conceito energia.

Olsen defende a idéia de que o trabalho do ator é algo completamente espiritual, ele faz uma analogia comparando o ator a um xamã. Segundo o autor o xamã é o responsável por entreter a tribo com histórias, mitos, lendas, e servia ainda como uma conexão com o sagrado e o desconhecido através de rituais. “Assim, por um lado, nós temos um viajante interior muito sério e dedicado, e por outro, um louco, um visionário, um narrador esquizóide” (OLSEN, 2004, p. 22). A maneira como Olsen desenvolve os seus parágrafos em seu livro serve para esclarecer e elucidar questões tanto para atores como também para iniciantes das tradições espirituais.

Ambos os mundos estão propensos a enfrentar uma educação altamente disciplinada e um treinamento rigoroso. Igualmente devem ser capazes de enfrentar o criticismo e a contínua rejeição. Devem estar aptos a desenvolver enormes sacrifícios e a generosidade. Bem como empenham-se numa considerável auto-reflexão e concentração. E ambos são continuamente testados quanto à sua dedicação, progresso e sinceridade (p. 17).

Os xamãs possuem a habilidade de alcançar diferentes estados do corpo e da mente, um destes estados é o transe. O transe poderia então ser acessado “por meio da repetição de sons, movimentos e qualquer tipo de encantamento, ambos, ator e xamã, penetram no estado de transe, o qual dá acesso a experiências profundas” (OLSEN, 2004, p. 22-23). Me pego questionando se este estado de transe poderia ser fruto da energia depositada por ele o ator/xamã, para a realização da cena e/ou ritual. Seria o transe para o ator o momento em que ele está conectado com o seu personagem, com a história, e com tudo que está acontecendo no seu corpo, estando dessa forma pleno e radiante?

Segundo Olsen, o xamã evoluiu na história com o passar dos anos e passou a ser visto como um oráculo, uma divindade que tinha o poder de falar com os deuses e dessa forma auxiliava os reis, aconselhando-os sobre as guerras e batalhas que vinham pela frente, fazendo previsões sobre o futuro. Aos poucos o povo começou a fazer festas e rituais públicos em homenagem e agradecimento aos deuses. Nestas festas aconteciam momentos de catarse coletiva (2004, p. 23-24).

[...] fenômeno no qual um conjunto de energias pode influenciar poderosamente a vontade individual. [...] Os gregos antigos capitalizaram

esse fenômeno ao provocar reações emocionais específicas, que visavam à criação de uma cura coletiva de toda a platéia. A catarse era conseguida a fim de purgar a dor e restaurar a saúde e a felicidade da sociedade (p. 24).

Olsen diz que as festas em celebração aos deuses aos poucos começaram a perder espaço, e o povo começou a se interessar por peças, obras teatrais escritas, muitas surgiram de festivais de escritas de peças. Surgem então as famosas peças gregas que foram e são um marco na história mundial do teatro. De uma dessas peças aconteceu um fato que nos rendeu o primeiro ator conhecido do ocidente, Téspis. Olsen conta que em uma apresentação o ator Téspis se destacou dos demais integrantes do coro e dessa forma se tornou o primeiro protagonista de uma peça. Para Olsen, Téspis não tinha programado fazer o que fez.

[...] por causa de um acidente ou um desvio, ele refinou o seu sistema nervoso a um ponto tal que foi levado a dar um passo adiante do coro - muito semelhante ao xamã em transe ou ao canalizador contemporâneo. E ele fez isto por nenhum outro meio a não ser aqueles que estavam disponíveis na sua arte (p. 25).

Acredito que esse refinamento do sistema nervoso é o que Olsen vai chamar de despertar no sexto capítulo de seu livro, *O Sono e o Despertamento* (2004). Neste capítulo do livro Olsen diz que nós temos diferentes estados da mente, dentre os maiores estão o sono e o despertar, sendo que na maioria das vezes vivemos no estado do sono.

O estado de despertar é considerado como sendo exatamente isto: um estado de alerta. [...] Tal estado desafia uma descrição verbal, porém em geral é entendido como um senso de unidade do intempestivo, do ousado e do êxtase, misturado a uma forte compreensão intuitiva dos mistérios cósmicos (OLSEN, 2004, p. 54-55).

Olsen afirma que este estado é por muitas vezes difícil de ser acessado. O autor cita alguns fatores que podem contribuir para a imersão no estado do despertar como: o relaxamento, a concentração na respiração ou ainda procurar o auxílio de um mestre especializado. O estado seria então ao meu entendimento um estado de concentração absoluta sobre o que está acontecendo no corpo e ao redor dele; estar aberto ao sensível e ao invisível.

Outro termo que Olsen nos traz quando fala de Téspis é o da canalização. A canalização são conexões psíquicas, em que o indivíduo entra em contato com entidades do além. “[...] a canalização pode assumir várias formas. Quase todos os compositores, poetas, artistas, escritores, inventores e assemelhados confessam sentir-se guiados de um jeito ou de

outro” (p. 25). No décimo quarto capítulo do livro, intitulado Canalização, Olsen aprofunda seu olhar mais especificamente sobre esta técnica de comunicação com o além.

[...] uma pessoa cujo instrumento psíquico tem fé, que pode sintonizar-se e transportar-se, ou ser transportado, para outras dimensões. Atuando como um mecanismo de afinação da atenção concentrada, o médium entra em um transe no qual o espírito invocado pode vir ao encontro das funções teleceptoras e cinéticas do instrumento (p. 109).

Ainda sobre Téspis, Olsen afirma: “Nesse caso, um bom ator como Téspis é um bom médium. Por meio da preparação e do refinamento, o ator pode invocar elevadas energias espirituais nos papéis de deuses, heróis e santos” (p. 109). Estaria Olsen afirmando então que é possível se apropriar de energias espirituais e utilizá-las na interpretação? Neste caso estas energias seriam consideradas do interprete ou da entidade que as emprestou? Poderíamos considerar essas tais entidades como os papéis, os personagens escritos nas diversas dramaturgias espalhadas pelo mundo, e para que de fato fosse possível esse apropriação de energias de entidades com certeza ela só seria possível uma vez que o ator estivesse completamente concentrado com o seu corpo e mente a ponto de se conectar por completo com aquela personagem e aquela história, é o momento em que o ator deixaria de ser ator para ser o personagem.

Olsen fala sobre aquele que para muitos é considerado o pai da interpretação, Constantin Stanislavski, que dedicou a sua vida na busca e criação de um método para a interpretação, um caminho para ajudar atores. Para o autor, Stanislavski percebeu que o material teórico relacionado a interpretação existente na época era pouco e muito banal, “Ninguém parecia ter uma idéia clara de como um momento de inspiração acontecia e por que era tão fugaz. Tudo era deixado, mais ou menos, ao acaso” (p. 35).

Atráves de citações trazidas por Olsen podemos concluir que Stanislavski considerava o estudo pessoal do corpo do ator e principalmente a consciência do que estaria acontecendo com o corpo, aspectos muito importantes e talvez a chave para todo o trabalho. Olsen também constata que Stanislavski já era familiar aos ensinamentos da cultura Indiana, dos chacras, e que sabia como estes chacras podiam afetar a energia do corpo e, conseqüentemente, o modo de atuar do ator, chegando a diferentes resultados corporais (p. 36 e 39).

O quarto capítulo do livro se aprofunda ainda mais sobre energia quando Olsen escreve sobre o Tao. Segundo o autor a tradução da palavra Tao significa: caminho. Na cultura chinesa existe a idéia de que para que haja o equilíbrio perfeito é necessário que Yin e Yang estejam balanceados. Yin e Yang são vistos como energias presentes no nosso corpo sendo Yin uma energia de qualidade feminina, leve, fria e passiva, enquanto Yang é uma qualidade masculina, pesada, quente e ativa (p. 44). Porém todos, homens e mulheres, temos Yin e Yang presentes em nosso corpo. “Um não pode existir sem o outro; precisam um do outro para funcionar. E quando todos os elementos estão em ordem e o equilíbrio das energias acontece de algum modo, nesse caso dá-se a conexão mágica e harmônica com o Tao” (p. 46). Cabe ao ator a capacidade de administrar e redistribuir as quantidades de Yin e Yang que ele quer imprimir em cada personagem afim de criar composições diferentes.

Assim, o Tao da interpretação deve ser essencialmente simples, isto é, atuar de acordo com as leis naturais do Yin e do Yang, ser espontâneo e verdadeiro a cada momento - ao mesmo tempo em que se deve manter o fluxo de energia apropriado para alcançar o equilíbrio do espetáculo. Quando isto for alcançado, então haverá habilidade artística, transcendência, haverá o Tao da interpretação (p. 47).

Uma pergunta é feita no quinto capítulo do livro, *O Que Está Acontecendo Aqui?* Através dessa pergunta no título do capítulo Olsen discorre sobre o fenômeno teatral, sobre o que de fato significa aquele momento em que os atores estão apresentando uma história para uma platéia e a platéia por sua vez, está sentada ouvindo, vendo essa história. O que está acontecendo ali? Por que acontece? Ao longo do capítulo Olsen escreve sobre essa troca de energia que a platéia e atores realizam, e para tentar responder a essas questões ele se apóia até mesmo na física através dos escritos do engenheiro biomédico Itzhak Bentov.

[...] Sabemos que o cérebro também emana ondas, da mesma forma que o nosso corpo. Realmente, como humanos participamos de um acontecimento eletromagnético e termodinâmico sobre o planeta. E como resultado, nós de fato emitimos e recebemos energia vibratória (apud OLSEN, 2004, p. 50).

Emitimos e recebemos energia. Desta forma Olsen diz que tudo o que acontece naquele momento quando as luzes estão apagadas e a encenação acontece é resultado da troca de energias que está sendo feita ali e agora. O público então afeta diretamente o ator enquanto que por sua vez o ator afeta o público, e essa troca vai se dar sempre de maneiras diferentes pois depende dessa conexão do momento presente. Dessa forma podemos concluir que a energia do ator em cena pode também ser moldada pelo o que ele recebe ou não da platéia;

isso pode vir a ser algo positivo ou negativo, no sentido de engrandecer ou até diminuir a energia do ator. Essa conexão entre público e platéia é algo que foge do controle do ator.

O décimo primeiro capítulo do livro de Olsen aborda a questão da energia sexual. Como já dito antes o nosso corpo é uma fonte de energia, e essa energia se encontra muito presente nas áreas dos órgãos sexuais, e uma forma de liberar essa energia pode ser através do sexo. O autor diz que a liberação dessa energia pode ser considerada às vezes como desperdício, “[...] isso resulta no esgotamento das energias vitais - energias estas que precisam ser refinadas, preparadas, e que ativam o Eu espiritual” (p. 88). Vou retornar agora a uma situação que relatei na introdução deste trabalho, de quando eu era criança e estava com vontade de fazer xixi antes de uma apresentação. O fato da minha bexiga ter estado apertada fazia com que a região pélvica estivesse ativa; então eu estaria mais próximo de alcançar a energia vital. Não estou dizendo que necessariamente o ator tenha que se sentir apertado sempre que for apresentar uma peça, existem outras maneiras de ativar a região, Olsen nos relata uma dessas maneiras para alcançar o Eu espiritual: a meditação.

Essa técnica está preocupada, principalmente, com a acumulação de Chi, ou aquilo que poderíamos chamar de "força vital", dirigindo então a energia ao longo dos principais canais de energia do corpo. Tipicamente, os canais estão bloqueados nos lugares em que o Chi não pode fluir. As meditações são usadas para abri-los gradualmente. Uma vez que o Chi esteja fluindo livremente, circulando em seu pleno potencial (como a energia de uma criança), pode então ser dirigido para despertar os centros de poder mais elevados do corpo. A energia sexual, no sistema taoísta, é Chi e se move numa quantidade e velocidade maiores do que o normal (p. 89).

Ao final da leitura do livro entendo que Olsen responde a uma pergunta que ele nos faz ainda no primeiro capítulo do livro “quando os atores atuam, o que é que eles fazem?”. Com certeza não deve ser uma grande maioria dos atores que realizam esta conexão tão distinta com as áreas mais sensíveis da mente, algumas vezes por não se acreditar na conexão com essas outras dimensões espirituais. Ao longo do livro Olsen nos explica muito bem a importância desse conhecimento pessoal e de como o mesmo pode afetar e engrandecer o trabalho do ator, se este tiver um objetivo superior. “O objetivo superior, portanto, está relacionado a contatar-se com, e de algum modo, servir a um campo de energia maior ou mais elevado. A isto, geralmente, chamamos Deus” (p. 67). Sendo que este Deus não está necessariamente ligado a nenhuma religião ou crença e sim acima de tudo, sobre estar

conectado com aquilo que você acredita; entender o seu propósito, o seu propósito para com a arte.

Com dedicação e orientação, o ator tem a oportunidade de ressonar juntamente com entidades mais elevadas, acumulando dados e experimentando o tipo de consciência reservado normalmente aos santos e sábios. Isso não significa que todo mundo fará o mesmo. De fato, como consequência da sonolência da humanidade, há muito poucas pessoas que irão escolher o caminho do aperfeiçoamento do Eu e, em menor número ainda, pessoas que irão alcançar qualquer coisa de real valor. Todavia, há esperança, encanto e possibilidades para os atores obedecerem a um objetivo superior e, ao fazê-lo, irão santificar a sua arte (p. 69).

Lembro de ter me questionado quanto ao título da obra de Olsen, *As Máscaras Mutáveis do Buda Dourado*, veja bem eu provavelmente não teria entrado em contato com este livro se não tivessem me indicado. Por que não colocar um título mais claro, mais objetivo, como por exemplo: *o despertar do ator*, acho que dessa forma a comunicação seria mais fácil e talvez mais pessoas entrariam em contato com o livro. Mas Olsen não tem a intenção de ser claro e nem óbvio, apenas quem leu a sua obra ou é muito familiarizado com as culturas orientais vai entender a referência que ele trás no título de seu livro. Ele está se referindo ao folclore, às lendas de Buda, à cultura oriental. A missão do ator deveria ser o despertar, estar aberto a tudo, ao mundo, ao seu corpo, virando assim um Buda.

Ele percebeu a personalidade como uma invocação múltipla das máscaras. Se assim for, nesse caso, quem é que estará usando as máscaras? Conforme o budismo, quem as usa é o Buda - todos nós somos Budas temporariamente hipnotizados pelo magnetismo das nossas máscaras (p. 111). [...] Quando isto for realizado, haverá verdadeira liberação de todas as máscaras de criação. Nesse ponto, a pessoa torna-se o Buda Dourado, sentando-se num rio, rindo e mudando as suas máscaras com alegria, esplendorosamente radiante. Todas as coisas tornam-se possíveis porque todas as dimensões fundiram-se no Ser Único (p. 85).

Olsen nos dá então uma definição de energia a sua própria maneira, sendo menos técnico que os outros autores, falando dessa vez sobre questões mais sensíveis e até espirituais. Ele nos fala sobre aspectos que ajudam a entender melhor o que se passa no corpo do ator, e em como este sente a energia. É possível perceber então que a principal ideia defendida por Olsen seria este despertar do ator, e esse despertar por sua vez está muito ligado a concentração e a presença do ator.

3. EXPERIÊNCIAS SOBRE ENERGIA EM EXERCÍCIOS DE TREINAMENTO

Tendo agora um maior conhecimento teórico sobre as diferentes visões do que é energia e de como alcançá-la creio que o pensamento que mais me indentifico para alcançar a energia seja através do que Burnier defende, que as ações físicas servem como uma forma de nos conectar com a energia. Para mim esta sempre foi a maneira mais eficaz de acessar a energia no meu corpo, através de exercícios bastante físicos. Após a realização destes exercícios eu me sentia aquecido e preparado para o trabalho, a energia brotava então.

Quando me lembro dos exercícios físicos que vivenciei e experimentei, e que mais me marcaram a respeito da energia, rapidamente me vem à cabeça o exercício de Jacques Lecoq, os sete níveis de tensão. Infelizmente Lecoq não escreveu sobre este exercício, mas o mesmo é aplicado até hoje na sua escola na França. Existe também uma questão sobre diferentes nomenclaturas para se referir ao exercício, retomarei a falar desse assunto em breve. Eu já tive a oportunidade de experimentar este exercício com três professores diferentes: Denis Camargo, Alisson Araújo e Christian Duurvoort, e as três vezes foram bem distintas umas das outras na maneira como o exercício foi aplicado e em como eu senti afetar o meu corpo. O exercício tem a finalidade de mostrar ao ator/atriz as diferentes formas que o corpo pode chegar partindo da tensão, para depois esse trabalho ser aplicado no momento da cena, do texto. Neste exercício o ator trabalha o tempo inteiro com a sua tensão muscular e suas diferentes intensidades com a finalidade de se acessar a energia corporal.

A primeira vez que tive contato com o exercício de Lecoq foi na UnB no 2º semestre de 2018, com o professor Denis Camargo. Denis¹ nos apresentou o exercício como os sete níveis de energia. Ele nos disse que aprendeu o exercício na escola francesa *Le Samovar*², e que a professora que o ensinou havia aprendido com o próprio Lecoq. Deveríamos então começar no chão na posição fetal, e este seria o estado zero em que deveríamos estar com zero de energia no corpo. Ainda com a idéia de menos energia possível o próximo passo seria subir para o plano alto, deixando a horizontalidade para assumir a verticalidade. Sempre que Denis desse o comando nós trocávamos o nível de energia em que estávamos pelo seguinte. No primeiro nível, a Preguiça, deveríamos andar pelo espaço usando a menor quantidade de energia possível. Era um andar cansado que se arrasta, procurando manter sempre o corpo

¹ Optei por chamar os professores pelo primeiro nome pois era assim que os chamávamos em sala de aula.

² Link para o site da escola: <http://www.lesamovar.net/accueil>.

relaxado. Logo em seguida veio o segundo nível, a Atitude, aqui o objetivo é um caminhar quase cotidiano buscando utilizar ainda pouca energia, porém um andar mais preciso, que sabe pra qual direção pretende ir. No terceiro nível, a Curiosidade, o objetivo era correr pela sala com o máximo de curiosidade, como se estivéssemos procurando algo. Na Curiosidade eu já senti o meu corpo mais preparado para o trabalho, me senti atento e aquecido. No quarto nível, o Tiro, deveríamos escolher um ponto no espaço e correr de uma vez para a direção escolhida, em seguida focar em outro ponto e correr para ele e assim sucessivas vezes. No quinto nível, o Alerta, a intenção é se proteger de uma ameaça que não pode ser vista, buscando manter as pernas abertas e flexionadas, em posição de defesa podendo assim mudar rapidamente de direções se necessário. No sexto, a Luta, deve-se imaginar estar lutando pela sua sobrevivência contra um monstro ou uma criatura gigante, este foi um dos momentos em que o Denis disse que se sentíssemos necessidade poderíamos soltar sons e gritos. No sétimo e último nível, a Tensão Completa, o objetivo era tensionar o corpo todo e prender a respiração por alguns segundos; A tensão era tanta que era possível sentir o corpo vibrar.

A segunda vez que vivenciei o exercício foi também na UnB no 1º semestre de 2019, desta vez com o professor Alisson Araújo. O Alisson apresentou o exercício por outra nomenclatura, os sete níveis de tensão. Alisson nos disse que aprendeu o exercício na *Ecole Jacques Lecoq*³ na França. Desta vez o exercício já começou de maneira diferente pois não existia o nível zero, e começávamos alinhados em uma fileira, cada ator tinha a sua própria baia, o seu corredor imaginário, e iríamos explorar os níveis naquele espaço. Os níveis também tinham outros nomes, o primeiro nível era o nível do Cansaço, em que deveríamos nos imaginar andando num deserto por horas. O segundo nível, Férias, aqui o objetivo é explorar o corpo de alguém que está curtindo, relaxado, andando tranquilo, sem preocupações. O terceiro nível, o Funcional, é basicamente um andar cotidiano de quem caminha em uma grande cidade como Nova Iorque ou São Paulo, porém buscando usar apenas a tensão necessária para a movimentação, sendo econômico. No quarto nível, a Procura, deve-se imaginar em um casarão abandonado e investigá-lo para ver se encontra algo ou alguém. Neste quarto nível o Alisson deu o comando de que poderíamos usar a fala para poder procurar pelo casarão. No quinto nível, a Decisão, trata-se de um caminhar decidido; eu decido para onde ir e vou. No sexto nível, a Discussão, o objetivo deste nível é se imaginar no estado de uma briga. E no sétimo e último nível, o Ápice da Raiva, procurar chegar a uma

³ Link para o site da escola: <http://www.ecole-jacqueslecoq.com/>.

raiva extrema e colocá-la pra fora. Nestes dois últimos níveis, também podíamos usar a voz. Eu achei muito interessante o que veio a seguir, após termos experimentado todos os níveis: o Alisson nos passou mais uma tarefa, realizá-los em seqüência enquanto caminhávamos no corredor imaginário, começando no primeiro e terminando no sétimo, sem comandos de quando trocar para um novo nível. O curioso é que eu pude sentir ainda mais a modulação de cada uma das tensões e perceber elas se transformando e aumentando de maneira gradativa. Dessa forma era possível perceber diferentes qualidades de energia surgindo do meu corpo, partindo de uma suave até chegar em uma extremamente forte. A impressão que dá é que o corpo vai literalmente sendo aquecido.

Em julho de 2019 eu fui à São Paulo fazer um curso com um preparador de atores, o curso em questão se chama O Ator Imaginário, e é ministrado por Christian Duurvoort, essa foi a terceira vez em que pude realizar o exercício dos sete níveis. Quando Christian avisou que iria nos passar o exercício eu me lembro de ter pensado que seria fácil, afinal eu já conhecia o exercício, porém desta vez foi bem diferente de todas as outras duas vezes em que eu o realizei. Christian contou que aprendeu o exercício na escola francesa de Lecoq. A principal diferença dessa nova experiência foi a de que durante todos os níveis a voz deveria ser utilizada, acompanhando a proposta de cada novo nível. Ele chamou a primeira tensão de Desequilíbrio Total, em que o corpo estaria com o mínimo de tensão, procurando se equilibrar, mas sem sucesso, ele nos deu a imagem de um cabrito quando nasce para termos a referência do quão desengonçado deveria ser o desequilíbrio. A segunda tensão era o Desequilíbrio Parcial, e a imagem para elucidar este nível foi a de um bêbado, que às vezes se desequilibra, lutando para não cair. O terceiro nível era agora o Equilíbrio, que seria basicamente o nosso andar cotidiano. No quarto nível, o Sociável, a proposta era o caminhar em uma grande metrópole e enquanto caminhávamos teríamos de cumprimentar todos que passassem por nós. No quinto nível, o Vendedor, deveríamos reproduzir aqueles vendedores de rua, feira, que são muito insistentes e fazem de tudo para vender o seu produto. O sexto por sua vez era a Discussão, aonde deveríamos defender com unhas e dentes os nossos princípios. E no sétimo, o Bastão, deveríamos nos imaginar segurando um bastão com as duas mãos e o apertar com toda a nossa força, e quando não aguentássemos mais, soltar as mãos e dar um grito.

Esta última experiência com o exercício dos sete níveis foi a mais difícil para mim pois foi a vez em que eu menos me conectei com a proposta do exercício. Acredito que essa não conexão se deu pelo fato do exercício ter sido dessa vez todo realizado com o uso da voz,

eu me lembro de me pegar ao longo do exercício pensando o que eu deveria falar, que som eu deveria emitir, que frase falar, o meu cérebro passou a racionalizar demais me desconcentrando do foco do exercício que eram as formas físicas e o trabalho com as tensões.

A primeira vez que realizei o exercício com o Denis, foi a vez em que acredito que mais me conectei, senti o meu corpo muito presente, vivo, senti calor e também muito cansaço, lembro também da respiração muito pesada, quase num estágio de exaustão, e eu me senti pronto pra entrar em cena. A segunda vez também foi muito interessante porém acredito que como tivemos autonomia para trocar os níveis no momento em que achássemos melhor, não fiquei tão cansado como da primeira, não atingindo a exaustão. Em ambas as vezes senti muita energia presente no meu corpo.

O que Lecoq fez foi classificar esses diferentes níveis de tensões corporais em formas, comuns, conhecidas, e até mesmo estereotipadas, como a lentidão de quando se está cansado, a correria de quando se está com pressa, a histeria de uma briga... O ator se conecta com essas formas estereotipadas, conhecidas, evitando assim do cérebro ficar racionalizando demais tais situações. O exercício exige um trabalho diferente do cérebro, o da imaginação, de se imaginar nas situações propostas, a ponto de que o ator deve realizar a forma proposta e se permitir sentir. Ao considerarmos que energia é trabalho, posso ver durante este exercício o corpo trabalhando o tempo todo, e a resposta corporal é imediata, senti o meu corpo trabalhando de forma diferente, foi possível perceber a diferença no corpo em cada um dos estados, e as sensações foram muito diferentes umas das outras.

Me questiono sobre as diferentes nomenclaturas que eu relatei aqui para o mesmo exercício; Seriam então os sete níveis de tensão ou energia? Na minha experiência teatral e acadêmica a palavra tensão esteve mais presente para se referir a questões textuais e dramáticas, como a tensão de uma cena escrita. Já escutei a expressão tensão também para se referir a *feedbacks* de direção, como quando estou tencionando demais o corpo ou alguma parte dele. Apenas quando conheci este exercício eu tive o conhecimento de que a tensão poderia ter diferentes níveis e ainda provocar diferentes sensações ao corpo. Acredito que a troca da palavra tensão por energia que a professora da Le Samovar propôs ao passar o exercício para o Denis se deve ao fato de energia ser uma palavra que já remete aos atores a estados corporais, atmosferas, enquanto que por tensão podemos ter a ideia de rigidez, e talvez essa troca de expressão possa ser mais natural ao entendimento de estudantes.

Agora eu volto novamente a Burnier quando este examina um elemento do trabalho do ator com as ações, a Corporeidade, “[...] é a maneira como as energias potencias se *corporificam*, é a transformação dessas energias em músculo, ou seja, em variações diversas de tensão” (BURNIER, 2009, p. 55). Podemos concluir então que temos presente no nosso corpo essa energia adormecida, e a forma do nosso corpo despertá-la, e assim trabalhar com ela, seria através das ações físicas. As diferentes tensões apresentadas nesse exercício de Lecoq trabalham diretamente com o uso dos músculos do corpo acendendo dessa forma a energia.

Outro momento em que me recordo de ter percebido este trabalho muscular e de tensões das ações físicas foi em alguns exercícios que realizei com o diretor uruguaio Hugo Rodas. Sempre apreciei bastante o trabalho do Hugo. Enquanto espectador é um presente poder assistir aos seus espetáculos, por ser uma experiência catártica, é possível sentir a energia dos atores saírem de seus corpos e me afetar na platéia. Em junho de 2019 eu participei da oficina ministrada por Hugo no Espaço Cultural Renato Russo. A oficina tinha a proposta de remontar um espetáculo de Hugo baseado em textos de Nelson Rodrigues, *O Olho da Fechadura*. Não pude concluir a oficina, porém todos os encontros foram bastante valiosos.

Lembro que no dia da audição para a oficina, ele me botou para correr em círculos durante um tempo e em seguida dar o meu texto enquanto corria, eu lembro que só o fato de correr já estava me deixando exausto quando tive que falar o texto eu sinceramente achei que iria morrer, mas continuei. À medida que eu ia falando o texto ele pedia para que eu gritasse ainda mais, e cada vez mais. Quando percebi estava com muita raiva, um ódio havia tomado o meu corpo, não do Hugo, mas da situação. Um calor dominava o meu corpo, por um momento achei que as minhas pregas vocais fossem estourar, eu suava desesperadamente. Então o Hugo fala: Pare de correr! Agora fale o texto. Eu usei tudo aquilo que eu estava sentindo e fiz a cena, e era justamente aquele sentimento que a cena de Nelson Rodrigues pedia, aquela raiva, estava tudo lá. O Hugo me fez chegar naquele estado, naquele sentimento, naquela energia. Ao final da cena escutei o Hugo soltar um: *Esto és teatro!* Aqui posso perceber como as ações vocais puderam também contribuir para que eu me sentisse neste estado potente. A junção da corrida, ação física, com os gritos despertaram a energia.

Um momento na oficina que me marcou bastante foi um exercício em que deveríamos agir como uma escultura coletiva que ia se alterando em câmera lenta. Hugo explicou o exercício e então o primeiro grupo de seis atores foi realizá-lo, eu fiquei encantado, pareciam de fato estátuas num museu. Quando foi a vez do meu grupo realizar o exercício, o Hugo foi com a gente. Aquilo inicialmente me deixou um pouco nervoso mas foi a cereja do bolo. O Hugo se jogou por completo e fomos com ele, o exercício ficou ainda mais rico.



Foto 1: Estátuas em Câmera Lenta com Hugo Rodas. Acervo Pessoal (2019)

No exercício nós começávamos em poses individuais e então todos tínhamos que alterá-las em câmera lenta, alterando assim consequentemente a pose do coletivo, tínhamos que compor em grupo. Uma vez que fosse dito, pelo Hugo, um sentimento, a nossa intenção também deveria ser alterada, o que nos dava ainda mais camadas.

A câmera lenta é uma das principais ferramentas no trabalho de Hugo Rodas, como ele mesmo afirma em entrevista para Aderbal Freire Filho (BRASIL, 2019). Através da câmera lenta Hugo consegue perceber as demandas necessárias de cada ator e ajudá-los a corrigir.

Quando realizei o exercício, senti o meu corpo aquecido e uma energia muito intensa, até mesmo por sentir o calor dos outros corpos próximos ao meu, lembro de me sentir muito conectado com o meu corpo e com a minha respiração. No exercício da câmera lenta o nosso corpo trabalha o tempo todo resistindo às diferentes trocas de peso. A cada nova pose somos obrigados a lidar com o novo equilíbrio corporal, podemos sentir também os músculos se modificando com diferentes tensões, se contraindo e relaxando.

Através dos exercícios do Hugo, consigo perceber as diferentes maneiras de se alcançar energia, sejam os exercícios que exigem o uso de uma intensa atividade física, chegando a estados de exaustão, ou ainda, sentir essa mesma energia ou até mesmo mais potente voltando a atenção para um controle corporal como no exercício da câmera lenta. Essa experiência com Hugo Rodas terminou por se mostrar para mim uma excelente exemplificação de como as ações físicas e vocais podem servir como chave para acessar as energias presentes no corpo.

4. EXPERIÊNCIAS SOBRE ENERGIA EM CENA

Agora vou discorrer sobre os momentos em que estive em cena e que senti conscientemente a presença de uma energia atuando em meu corpo. Confesso que precisei dar uma vasculhada nas minhas lembranças, para relatar um momento em que a questão da energia tenha sido tão marcante, mas finalmente me veio um ótimo exemplo. Em março de 2018, a Néia e Nando Cia. Teatral remontou o espetáculo infantil *O Rei Leão*. Eu sempre tive vontade de interpretar o vilão Scar, por ser um personagem incrível com diversas camadas; ele é mal, deseja a morte de seus familiares, mas ao mesmo tempo ele é um lorde, muito classudo, não desce nunca do salto, quase um personagem Shakesperiano. Os diretores da Cia. anunciaram que haveriam testes para escalar o elenco e sem pensar duas vezes eu falei pra mim mesmo: o Scar vai ser meu!

Eu estudei bastante para dar vida a este papel, assisti ao filme da Disney várias e várias vezes. Estudei bastante a movimentação dos felinos para poder imprimi-la ao meu corpo. Inicialmente este já foi um grande desafio pois os felinos são animais que andam em quatro apoios, e nessa montagem em questão os animais seriam humanizados. Tive que elaborar uma forma do meu leão andar, para isso a minha atenção ficou voltada para o balanço da coluna dos felinos quando eles se movimentam, gerando quase um rebolado. Outra coisa importante, foi perceber o peso desses animais, eles são animais pesados e em alguns momentos (quando calmos) a suas movimentações chegam a ser quase em câmera lenta. As garras também eram características importantes na minha observação. Outro ponto importante para a construção deste personagem foi o trabalho da voz, estudei diferentes formas de impostar a minha voz, formas que mantivessem uma força que o personagem pedia mas que também fosse arrastada e debochada.

Com tudo isso cheguei em uma construção corporal muito física e completamente extra-cotidiana, e como dito anteriormente por Taviani: “[...] estudar a energia do ator, portanto, significa examinar os princípios pelos quais ele pode modelar e educar sua potência muscular e nervosa de acordo com situações não cotidianas” (apud BARBA ; SAVARESE, 1995, p. 74). Só em realizar o corpo da personagem ele já me oferecia uma força, uma energia. E após todo este árduo trabalho: ganhei o papel.



Foto 2: O Vilão Scar. Acervo Pessoal (2018)

No dia da estreia eu estava com “sangue nos olhos”, queria apresentar a peça, queria que o público prestigiasse o nosso trabalho, queria poder contar aquela história. Quando a peça começou a energia que senti foi algo de outro mundo. Estava completamente conectado com aquele momento, focado, concentrado. Mesmo nos momentos em que estava na coxia eu tentava me conectar cada vez mais com a história a ponto de por um momento esquecer quem era, eu não era o Lucas, eu ERA o Scar. Eu olhava para a criança que interpretava o Simba com ódio, e aquilo me ajudava muito. Nos momentos em que estava em cena a sensação que eu tinha era quase uma suspensão, aquele momento era meu, eu estava no comando, estava seguro e confortável, sentia o meu corpo vibrar, sentia um calor que vinha de dentro.

Porém, teve um domingo durante a temporada, que tudo foi diferente; parecia que tudo estava errado, a energia não estava mais lá. Eu me senti frouxo, desconectado, sem vida. Eu lembro que depois da apresentação daquele dia eu pensei: O que aconteceu? Será que aquela energia que eu sentia antes havia sumido pra sempre? Na apresentação de sábado, no dia anterior, estava indo tudo bem; tudo corria como o planejado, como o ensaiado, até a cena da música que o meu personagem cantava. A cena em questão era uma coreografia que eu tinha que cantar e fazer algumas marcações coreográficas. Em um determinado momento da música, uma escada humana era feita e eu tinha que subir esta escada. Começava subindo a escada de quatro e no último degrau eu tinha que levantar, fazer uma pose e depois pular lá de cima. Aquilo nunca me pareceu muito seguro e mesmo nos ensaios eu sempre me mostrei inseguro para o fato de subir nas pessoas. A minha insegurança também se dava ao fato de eu ter a noção

de que eu não sou uma pessoa leve, e por isso tinha medo de machucar as pessoas, mas sempre deu certo e ninguém nunca se machucou, tanto nos ensaios como nas apresentações. Mas naquele sábado no momento que eu ia subir algo dentro de mim me disse: vai dar ruim! Mas continuei, estava em cena, o público estava ali vendo a peça, não tinha o que fazer. Eu estava lá em cima passando da penúltima para a última pessoa da escada, quando fui me levantar, eu escorreguei nas costas suadas do último degrau. O suor me desequilibrou e eu caí ali de cima, a sorte é que eu consegui cair com uma boa base, e o público nem percebeu de fato o que aconteceu.

Após a dança eu estava estressado por ter caído, estava com raiva de mim, com raiva do menino que era o degrau, do suor, sei lá... Com raiva do mundo! Aquilo me desestabilizou por completo, toda aquela conexão e concentração havia sumido. No dia seguinte, domingo, a peça começou e eu lembro que fisicamente o meu corpo estava frio. Lembro de movimentações que eu fazia antes com muito tônus e vigor, e que estavam agora frouxas e fracas.

Mentalmente falando eu também estava bem desconectado, lembro de me pegar pensando em coisas que não deveria estar pensando, em como a platéia estava respondendo à peça, lembro de prestar atenção à quantidade de público que tínhamos, prestar atenção na criança que chorava lá no fundo. Meu cérebro estava em vários lugares ao mesmo tempo. Eu estava apenas jogando o texto pra fora, como uma máquina, e ao mesmo tempo tinha algo dentro de mim que estava me inquietando: a escada. Será que ia funcionar, será que eu iria cair de novo? Será que nunca mais iria dar certo? Acho que coloquei toda a minha atenção daquele dia para aquela bendita escada. E no momento da dança, na hora da escada, eu estava tão focado em fazer aquilo dar certo, que deu. Ninguém caiu, ninguém se machucou.

Ao final daquele dia eu estava feliz por ter conseguido fazer a escada e não ter caído, e frustrado pois sabia que não tinha sido um bom dia. Foquei tanto em uma coisa que simplesmente esqueci do meu trabalho de ator. Esqueci basicamente de interpretar, fiz do personagem algo sem graça, sem vida, sem energia. Joguei o meu trabalho no lixo.

No final de semana seguinte eu tinha uma missão, tinha que me recuperar daquele final de semana de desconcentração. Concentrei-me e busquei trazer pra cena todo o trabalho que eu já sabia fazer, usar as minhas ferramentas. Ferramentas essas que eu já tinha desde o

início da temporada. Acessar aquele lugar que estava dentro de mim. Foquei-me em dar o meu melhor, me concentrei no meu corpo, na minha voz, nos meus movimentos. A questão da escada veio também mas eu não deixei aquele medo me dominar, eu pensei vamos fazer isso, e se der errado, bola pra frente vamos improvisar. Não iria deixar que aquilo me atrapalhasse novamente. E então... Deu tudo certo, a escada funcionou. E aquele foi um dos dias que eu me senti melhor em cena, sentia as minhas veias pulsarem, sentia um fogo interno, tinha um domínio do que eu tava fazendo, me sentia completamente seguro, confortável.

Reflito então sobre a questão da energia estar diretamente ligada com a atenção, concentração. No meu caso eu havia concentrado demais a minha atenção em uma única coisa, o que me fez desconcentrar de todo o resto, do meu corpo, da minha voz, da minha energia. Meu cérebro estava em vários lugares ao mesmo tempo. E não no lugar onde deveria estar: no ali, no agora. No presente. Teatro é estar presente. É presença!

E quando não conseguimos sentir a energia de maneira nenhuma? Essa foi uma coisa que eu senti (ou deixei de sentir) atuando durante o processo na disciplina Projeto em Interpretação Teatral 1, no primeiro semestre de 2019, processo este que foi um tanto conturbado. Agora analisando com calma consigo apontar as principais questões que levaram o nosso trabalho a um lugar tão frágil. O que eu pretendo aqui é tentar estabelecer uma ligação de como o meio externo pode ter afetado a minha capacidade de utilizar tecnicamente a energia.

No semestre anterior na disciplina Metodologia e Pesquisa em Artes Cênicas, já tivemos de decidir que espetáculo iríamos montar, antes mesmo de começar o trabalho prático, antes de nos entendermos enquanto coletivo. Lembro que naquela ocasião nos foi cobrada uma decisão sobre qual texto iríamos trabalhar no semestre seguinte mas nós não tínhamos propostas específicas, apenas idéias e conceitos do que desejávamos abordar. Só uma das alunas apresentou uma proposta concreta, o texto *Uma Peça Por Outra* de Jean Tardieu. O texto não foi recebido com unanimidade pela turma, mas pela falta de outras propostas ele acabou sendo o escolhido.

Acredito que o texto de Tardieu foi escolhido pois ele é um texto absurdo, e a temática do teatro absurdo era algo que a turma estava muito interessada em explorar. Porém, logo nos primeiros encontros a nossa diretora e professora Rita de Almeida Castro, nos disse que não

teríamos como levar a peça para uma interpretação tão absurda e que deveríamos focar em em uma interpretação mais realista pois o texto em si já era muito absurdo, e que esse excesso de “absurdidade” poderia confundir a platéia e terminar por não passar nada do que o texto gostaria de passar.

A turma sentiu por essa escolha da professora e deu pra perceber que alguns não ficaram contentes, eu mesmo, mas terminei acatando e entendendo a justificativa da professora. A minha principal frustração em não montarmos o espetáculo com a interpretação absurda se dava mais ao fato de eu ter uma certa dificuldade em encontrar a energia quando estou interpretando papéis realistas. Em alguns casos, em peças realistas a proposta corporal vai ser a de um corpo mais cotidiano, neutro e muito parecido com o do próprio ator. E por isso a minha cabeça às vezes entra em conflito achando que a minha energia não está sendo suficiente, está pequena. Em alguns casos já cheguei a não me sentir vivo em cena. Sentia-me fraco, frouxo, frágil.

Em seguida começou o nosso maior problema do semestre, as faltas, a turma faltava muito. Quase todos os dias alguém não estava presente. Quando não eram as faltas eram os atrasos excessivos. Ouso dizer que a turma esteve junta por completo em apenas uns sete ou oito encontros, isso num total de aproximadamente 46 encontros; Esse número é ridículo e alarmante, estávamos ali para fazer teatro e o teatro é feito em grupo. É necessário pensar no coletivo! A responsabilidade por esse barco andar é basicamente toda nossa, a professora só esta ali para nos dar um norte.

E foi com esse pensamento que eu entrei na diplomação, eu sabia que agora eu não poderia faltar, e que deveria me dedicar ao máximo, e assim o fiz, eu fui o aluno que menos faltou da turma, mas me senti sozinho nesse meu pensamento, os meus colegas de turma não estavam neste mesmo estado. Tivemos de lidar com colegas de turma que estavam literalmente nem aí para o trabalho que deveria ser realizado, faziam as coisas com má vontade, de qualquer jeito, de corpo mole, não decoravam os seus textos.

Ao longo do processo fui criando um sentimento muito negativo dentro de mim por tudo aquilo, não confiava mais no projeto, nas pessoas, fui nutrindo uma certa raiva pela postura das pessoas de faltarem, se atrasarem e não estarem nem aí para o andar do espetáculo. Posso ter cometido o erro de não expor essa minha indignação, mas preferi evitar brigas,

confusões ou mal estares, fiquei com aquele sentimento preso na minha garganta ao longo do semestre. Mas mesmo com tudo isso eu tentava me entregar ao máximo nos exercícios e no momento da cena, e mesmo assim era inútil, creio que aquele sentimento negativo me bloqueou por completo, eu não conseguia me conectar com a história, com o meu personagem, com aquele grupo, nunca senti o meu corpo vibrar, me emocionar, nunca senti aquele calor interno, nunca senti energia. Eu não me sentia motivado, era um sacrifício estar ali, naquele barco que eu via que estava afundando.

No dia da estréia o inusitado aconteceu, eu consegui sentir a energia no meu corpo, me senti vivo, presente, e pela primeira vez senti também o coletivo conectado e dando o seu melhor. Acredito que muito disso se deu através da troca que tivemos com a platéia, o calor que a platéia emana funcionou como combustível para nós. Há também a presença daquele certo nervosismo de estréia em que naturalmente não nos permite ficar num estado passivo, temos que ser ativos e tomar conta da situação, ficamos mais atentos para tudo o que está acontecendo ali naquele momento no espetáculo, tudo depende cem por cento de nós, e essa é a graça do teatro, essa arte viva que acontece ao vivo diante do público. Naquele dia na estréia foi o primeiro dia que eu me senti fazendo teatro com aquele grupo, com aquela peça.

É claro que se as posturas tivessem sido diferentes ao longo do processo e estivéssemos sido presentes, jogando junto como fizemos na estréia o nosso processo teria sido muito mais proveitoso. Deveríamos ter sentido tudo aquilo o que vivenciamos com o público mesmo sem a presença dele, afinal de contas o teatro não se faz apenas com a presença do público. O teatro no momento dos ensaios, no momento dos exercícios já é teatro. E eu acho que essa foi a nossa maior falha, não levar tudo como se estivéssemos em cena, com profissionalismo, ética, essa é a nossa função, o nosso trabalho enquanto atores.

A partir desta experiência pude entender como o meio externo pode de fato afetar a maneira como sentimos ou não sentimos a energia. As pessoas com quem se está trabalhando são um fator importante que pode vir a afetar o trabalho pessoal do ator diretamente, principalmente se o grupo não estiver sintonizado, e todos não estiverem focados e interessados no trabalho. O projeto em si também é um fator que pode ser determinante, tem que se estar gostando do que está sendo produzido. Sentir prazer é necessário, um sentimento negativo só iria atrapalhar o processo, como no meu caso, eu me deixei contaminar por um sentimento negativo. Todos estes fatores afetam a motivação e engajamento com que

realizamos um trabalho. Uma vez que todos estes fatores estiverem alinhados o espaço será seguro e saudável para o trabalho do ator. Com todos estes problemas o ator termina por não focar no que realmente importa o seu trabalho de interpretação, a corporeidade, a vocalidade, as suas ações, a concentração no trabalho é afetada e assim conseqüentemente a energia também é afetada. O ator de certa forma deixa de estar presente pois está se deixando afetar por outros pensamentos.

Sobre este tema Olsen utiliza-se de um ensinamento de um sábio chinês chamado Huang Yuan-chi que diz:

“Quando as pessoas estão no meio de um distúrbio, esse é um bom momento para aplicar um esforço no sentido de manter a independência”. Fique compreensivelmente alerta no presente imediato e, subitamente, um despertamento irá propiciar uma experiência em meio a tudo aquilo que é milhões de vezes melhor do que estar sentado silenciosamente. Sempre que encontrar pessoas causando distúrbio, não importa se isso o afete ou não, use a ocasião para polir e fortalecer a si mesmo, assim como o ouro vai sendo refinado, sempre e sempre mais, até nunca perder a sua cor. Se você obtém poder com isto, será muito melhor do que ficar à margem, praticando em silêncio (apud OLSEN, 2004, p. 59).

Analisando este ensinamento pude perceber que a minha postura durante o processo da diplomação foi exatamente o contrário do que diz o sábio chinês. Eu me silencieei e deixei com que tudo aquilo me afetasse de uma maneira negativa. Este tipo de conhecimento exige uma maior maturidade mental. Com certeza não deve ser fácil ignorar todos os problemas, mas deve ser bastante proveitoso colocar este ensinamento em prática em nome do espetáculo e da arte. Se todos se comprometessem cem por cento com o espetáculo e entendessem que ele é o real objetivo o espetáculo alcançaria excelentes resultados e o trabalho do ator não seria afetado pois ele estaria voltado para o que mais importa: a sua interpretação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chego ao final do presente trabalho entendendo melhor sobre a energia mas principalmente compreendendo o que acontece no meu corpo no momento em que estou atuando. A energia é uma sensação, e como o próprio nome sugere vai ser diferente de indivíduo para indivíduo pois cada pessoa vai sentir de uma maneira. Parece ser unanimidade defini-la como trabalho. Mas ao meu entendimento este trabalho vai se estender a diversas camadas, ao trabalho do ator como um todo, ao trabalho do ator em sala de ensaio, o trabalho do ator em cena, o trabalho em realizar ações físicas e vocais, o trabalho em controlar a respiração, o trabalho de prestar atenção à tudo o que ocorre em seu corpo, o trabalho de estar presente. Essa energia é fruto de um trabalho constante do ator.

Percebo através da pesquisa que outros termos vão aparecer e estarão diretamente ligados à energia. Estes termos vão se relacionar de diferentes formas para ajudar a explicá-la, termos como força, tensão, resistência e presença. Este último acredito que é o que mais vai caminhar junto da palavra energia. Voltando agora ao *Dicionário de Teatro* de Pavis o significado de presença é, no jargão teatral, saber cativar a atenção do público e impor-se; é, também, ser dotado de um 'quê' que provoca imediatamente a identificação do espectador (PAVIS, 2008, p. 305). Então a presença seria essa conexão que se estabelece entre ator e público. Mas a presença aqui relacionada com energia tem outro significado, ela se refere ao ator presente em seu trabalho, conectado com a sua interpretação, conectado com o seu eu, quase como o estado de despertamento defendido por Olsen.

Barba e Savarese (1995) dizem que a forma das culturas orientais de se conectarem com a energia se dá através da fuga de uma movimentação cotidiana para o extra cotidiano. Burnier (2009) afirma que a maneira do ator acessar a energia é com a realização de ações físicas e vocais. Pela minha própria experiência concluo que estas duas formas de se pensar em alcançar a energia, são muito úteis, sendo elas as maneiras em que mais consegui sentir a energia se manifestando no meu corpo.

Olsen (2004) defende este ator ideal, que tem um controle completo sobre tudo o que acontece no seu corpo no momento da cena. Este ator que através da concentração atingiria então este quase estado de transe, um estado de um ator presente.

Para mim este trabalho não vai terminar agora, e talvez ele nunca chegue ao fim. Não sei se fui capaz de responder todos os meus questionamentos, mas agora com certeza já me sinto bem mais familiarizado com diversos aspectos referentes à energia. A energia sempre foi algo abstrato que eu busquei no meu trabalho de ator e poder ter essas respostas foi bastante gratificante. A pesquisa e a busca por informações me levou a estados de euforia e ansiedade. Sei que não vou ter todas as respostas, e talvez nem exista uma explicação única, na verdade a grande questão é o eterno estudo do ator. Nas palavras de Ferracini: “descobrir trabalhos e exercícios que auxiliem essa manipulação de energia e o domínio desse fluxo vital deve ser objeto incansável de pesquisa prática cotidiana dos atores” (FERRACINI, 2003, p. 110).

Todos nós temos energia dentro do nosso corpo, a nossa energia vital, a nossa vida, cabe ao ator apropriar-se dessa energia para realizar o seu trabalho em cena. A energia vai ser importante para que ele de vida a diferentes personagens, ela vai ser importante na forma que ele move o seu corpo, ela vai ser importante para conectar o ator com os seus espectadores, pois ela é a sua grande força, a sua potência, o seu poder.

Se eu tivesse que descrevê-la com as minhas próprias palavras diria que é a força do ator, uma sensação interna, que tem um poder absurdo, que o torna ativo, vivo. Mas principalmente acredito que a energia se dá uma vez que o ator esteja completamente concentrado, com o seu corpo e a sua mente, focado para realizar o seu trabalho. Consciente de tudo o que está acontecendo no momento presente, interna e externamente. Descubro então que a concentração seria a chave para alcançar a energia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. *A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral*. Tradução Luís Otávio Burnier (Supervisão). 1. ed. Campinas, SP: Editora Hucitec e Editora da Unicamp, 1995.

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. *A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral*. Tradução Patricia Furtado de Mendonça. 1. ed. São Paulo: É Realizações, 2012.

BONFITTO, Matteo. *O Ator Compositor: as ações físicas como eixo: de Stanislávski a Barba*. 2. Reimpr. da 2. ed. São Paulo: Perspectiva, 2009.

BURNIER, Luís Otávio. *A arte de ator: da técnica à representação*. 2. ed. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2009.

FERRACINI, Renato. *A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator*. 2. ed. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2003.

OLSEN, Mark. *As máscaras mutáveis do Buda Dourado: ensaios sobre a dimensão espiritual da interpretação*. Tradução Nanei Fernandes. 1. ed. São Paulo: Perspectiva, 2004. - (Estudos; 207)

PAVIS, Patrice. *Dicionário de teatro*. Tradução J. Guinsburg e Maria Lúcia Pereira. 3. ed. São Paulo: Perspectiva. 2008.

REFERÊNCIAS AUDIOVISUAIS

BRASIL, Tv. *Diretor teatral Hugo Rodas fala sobre linguagem corporal e câmera lenta*. 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ukskVBrufWY>>. Acesso em: 08/11/2019.

LUME. *Repertório de Cursos: Da Energia à Ação*. Disponível em: <http://www.lumeteatro.com.br/repertorio-de-cursos/repertorio-de-cursos/da-energia-a-acao> . Acesso em: 29/10/2019

REFERÊNCIAS TEATRAIS

DISNEY, Walt. *O Rei Leão*. 1994. Adaptação: Néia Paz e Nando Villardo. Direção: Néia Paz. Realização: Néia e Nando Cia. Teatral. Ano: 2018. Brasília-DF.

TARDIEU, Jean. *Uma Peça Por Outra*. 1987. Tradução: Grupo Tapa. Direção: Rita de Almeida Castro. Realização: UnB-CEN. Ano: 2019. Brasília-DF.