



UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
INSTITUTO DE ARTE E COMUNICAÇÃO SOCIAL
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ESTUDOS CONTEMPORÂNEOS
DAS ARTES – PPGCA (MESTRADO)

POR
MARIANA ROSA E SILVA SANTOS

**Vias de acesso ao sensível:
Um olhar para a Técnica de Alexander no trabalho do ator/atriz sobre si**

Niterói – RJ

2021

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
INSTITUTO DE ARTE E COMUNICAÇÃO SOCIAL
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ESTUDOS CONTEMPORÂNEOS DAS
ARTES - PPGCA

Vias de acesso ao sensível:

Um olhar para a Técnica de Alexander no trabalho do ator/atriz sobre si

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Estudos Contemporâneos das Artes na linha de pesquisa Corpo – Cena – Crise da Representação, como parte dos requisitos exigidos para a obtenção do título de Mestra.

Orientadora: Prof^a Dr^a Andrea Copeliovitch

Niterói,
2021

MARIANA ROSA E SILVA SANTOS

Vias de acesso ao sensível:

Um olhar para a Técnica de Alexander no trabalho do ator/atriz sobre si

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Estudos Contemporâneos das Artes na linha de pesquisa Corpo – Cena – Crise da Representação, como parte dos requisitos exigidos para a obtenção do título de Mestra.

11 de agosto de 2021

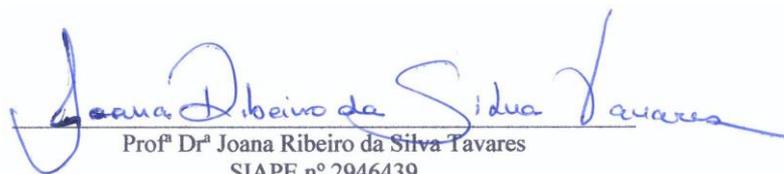
BANCA EXAMINADORA



Profª Drª Andrea Copeliovitch



Profª Drª Martha de Mello Ribeiro



Profª Drª Joana Ribeiro da Silva Tavares
SIAPE nº 2946439

Profª Drª Joana Ribeiro da Silva Tavares

AGRADECIMENTOS

Agradeço à orientadora Andrea Copeliovitch, que me inspirou a expandir os campos do conhecimento, incentivando a perceber os temas essenciais da pesquisa, com escuta apurada para sugerir materiais e para encontrar uma linguagem fluida, onde minha natureza pôde intuir e se expressar da melhor maneira na escrita.

Agradeço à banca examinadora Martha Ribeiro e Joana Ribeiro, que com suas perguntas nortearam a escrita e ao surgimento de novas e fundamentais questões; que com suas indicações auxiliaram a ver aspectos da busca que estavam implícitos, além de encorajar a integração dos saberes.

Agradeço à Celina Sodré, diretora, pedagoga, que me despertou para o sutil que há na arte do ator; para a pesquisa, e para o autoconhecimento. Mestreira que estimo, com quem aprendo sempre, e a quem devo meu contato com o teatro que quero pensar “da substância”.

Agradeço ao Instituto do Ator, e a todos os companheiros que fazem e fizeram parte, que animam a vida e a história do espaço que com sua acolhida permitiu que a energia nos renovasse, estimulando-nos ao trabalho.

Agradeço a todos os professores da Técnica Alexander: Miriam Weitzman, Roberto Reveilleau, Merran Poplar, Dorothei Jablonski, e em especial Marcia Formolo Raug, Gabriela Geluda e Edmundo Dias – com quem entrei em contato, que me abriram os horizontes para uma nova e interessante experiência.

Agradeço a Ricardo Loureiro, amigo, parceiro, que me confia esse processo artístico, com quem compartilho trabalho e sonhos.

Agradeço a todos os que passaram pelo laboratório *Espaços Sensíveis*: Andrew Moreira, Gabriella Sol, Gabrielle Lundstedt, Marcelle Ferrete, Raquel Torrão Valentim, Raul Ferro, em especial L cia Rocha, Ana Schaefer e Rebeca Souza, parceiros da pesquisa remota, que me estimulam a criar, refletir, discutir.

Agradeço a Evelin Reginaldo, que revisou meu anteprojeto de pesquisa, emprestou e enviou material, uma contribuição valiosa.

Agradeço à minha família: mãe, pai, Cata, Arthur, pela alegria, compreensão, disponibilidade, aceitação, pelas oportunidades proporcionadas, pelo apoio: todo amor a vocês.

Agradeço a Mauricio, meu marido que vibra comigo as pequenas e grandes conquistas; pelas manhãs, tardes e noites em que ouviu várias e várias vezes meus argumentos e minhas questões.

Agradeço aos meus amigos Paulo Maia e Aurea Sepulveda, amigos companheiros de sempre que me apoiaram nesse caminho.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

RESUMO

Essa dissertação examina os processos de disponibilidade para a criação na prática atoral. Pensando sobre o que Stanislávski chamava de trabalho sobre si, liberação muscular, organicidade e o diálogo cinestésico ator-espectador, investiga-se a Técnica Alexander (com enfoque nos princípios *inibição e direção*) como suporte do desenvolvimento que culmina numa segunda natureza. Através das referências bibliográficas articulam-se pensamentos de artistas-pesquisadores que elaboraram sistemas de treino – que talvez possam ser compreendidos como destreino. Por meio de laboratórios, busca confluir abordagens para a construção de uma metodologia viva. Como conclusão, observa-se a Técnica Alexander como ferramenta de reconhecimento e organização do tônus e via para o autoconhecimento.

Palavras-chave: Técnica Alexander; liberação muscular; organicidade; ator.

ABSTRACT

This dissertation examines the processes of availability for creation in the acting practice. Considering what Stanislavski called *an actor's work on himself*, muscular release, organicity, and the actor-spectator kinesthetic dialogue, this investigation studies the Alexander Technique (focusing on the inhibition and direction principles) as a support on the development of the second nature. Through bibliographic references, the research articulates thoughts of artists who elaborated training systems – which perhaps they can be understood as detraining methods. With the laboratories, it seeks to bring together approaches for the construction of a living methodology. In conclusion, the Alexander Technique is observed as a tool for recognition and organization of the tone and a path to self-knowledge.

Keywords: Alexander Technique; muscular release; organicity; actor.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	12
INTRODUÇÃO	15
CAPÍTULO 1 – DIÁLOGO CINESTÉSICO	18
1.1 O que me faz não acreditar em uma cena?	18
1.2 Liberação muscular	20
1.3 O trabalho sobre si mesmo	21
1.4 ORGANICIDADE	22
1.4.1 Organicidade e artificialidade: modos do fazer teatral	22
1.4.2 Organicidade no <i>trabalho sobre si mesmo</i> / para o espectador	23
1.4.3 Organicidade do funcionamento do organismo	25
1.5 A TÉCNICA ALEXANDER	26
1.5.1 Inibição	27
1.5.2 Direção	29
CAPÍTULO 2 – CAMINHOS LABORATORIAIS	31
2.1 Urgências	31
2.2 Percurso da Experiência 1: Encontro com a Técnica Alexander	31
2.2.1 Pistas do Encontro com a Técnica Alexander	33
2.3 Percurso da Experiência 2: Construindo/vivendo com Anna Dostoievskaia	36
2.3.1 Pistas da vivência com Anna Dostoievskaia	39
2.4 Percurso da Experiência 3: Orientando e confluindo: <i>Espaços Sensíveis</i>	42
2.4.1 Pistas que guiam o leme de <i>Espaços Sensíveis</i>	44

CAPÍTULO 3 – CAMPOS DE AÇÃO	51
3.1 A ABORDAGEM SOMÁTICA	52
3.2 A TÉCNICA ALEXANDER NO TRABALHO DO ATOR	53
3.3 COMO NOS ORGANIZAMOS	57
3.4 COMO NOS (RE)ORGANIZAMOS: REFLEXÕES ACERCA DOS PRINCÍPIOS <i>INIBIÇÃO</i> E <i>DIREÇÃO</i> DA TÉCNICA ALEXANDER	59
3.4.1 <i>Inibição</i>	60
3.4.1.1 A não-ação	62
3.4.2 <i>Direção</i>	65
3.4.2.1 Desestabilizar a escuta	67
3.5 A EMPATIA CINESTÉSICA	70
CAPÍTULO 4 – QUASE-CONCLUSÕES	72
4.1 REFLEXÕES SOBRE CAMINHOS LABORATORIAIS	72
4.1.1 Movendo a prática – considerações	80
4.2 REFLEXÕES FINAIS	84
REFERÊNCIAS	87
APÊNDICES	
APÊNDICE 1 – Um pouco mais sobre a Técnica Alexander	95
APÊNDICE 2 – Diários das aulas no CETA (DC)	99
APÊNDICE 3 – Diário das aulas com Gabriela Geluda (DAGG)	108
APÊNDICE 4 – Diários do processo de Anna Dostoievskaia (DPAD)	112
APÊNDICE 5 – Diários dos ensaios de <i>Tv Graal</i> (DETG)	123
APÊNDICE 6 – Diários do laboratório <i>Espaços Sensíveis</i> (DES)	127
APÊNDICE 7 – Transcrição da Oficina <i>Expansão e Colapso: Estudo da Percepção a partir de palavras-ressonâncias da Técnica Alexander</i>	132
APÊNDICE 8 – Diário de ensaio: Fissuras	150

LISTA DE IMAGENS

IMAGEM 1: As cadeias musculares anterior e posterior.	13
IMAGEM 2: Orientação das retrações das cadeias posterior (Tarzan) e anterior (menina tímida).	13
IMAGEM 3: Posição de vantagem mecânica: macaco (à esquerda).	30
IMAGEM 4: Posição de vantagem mecânica: semi-supina (à direita).	30
IMAGEM 5: F.M. Alexander trabalhando sobre o macaco (à esquerda).	33
IMAGEM 6: Gabriel Aquino e Mariana Rosa experimentando o toque em Pedro Medina, no CETA (à direita).	33
IMAGEM 7: Disposição do espaço em <i>Sapientíssima Serpente</i> , no Instituto do Ator. A caminhada no espaço não era aleatória: Anna (de branco, à direita) andava nos quadrados brancos; os demais personagens nos pretos.	37
IMAGEM 8: Disposição do espaço em <i>Noite das Russas</i> , na Caixa Cultural. A caminhada nasceu do impulso de entrar em contato com os personagens/atores e com o espaço.	38
IMAGEM 9: Após a pesquisa da caminhada com atenção ao corpo, Letícia tem o desejo de girar. Depois, em outros dias, experimentamos o giro com frases, canção. E a seguir estruturamos os detalhes atentos para que o giro seja também espontâneo.	50
IMAGEM 10: A pesquisa da Letícia com os pés vira cena.	50
IMAGEM 11: Na semi-supina.	76
IMAGEM 12: A dança de Anna Dostoievskaja no filme <i>I.R.M.A.</i>	79
IMAGEM 13: Marcus Fritsch e Mariana Rosa interpretando Fiódor Dostoiévski e Anna Dostoievskaja no filme <i>I.R.M.A.</i>	79
IMAGEM 14: A queda da cabeça para trás é um hábito muito comum.	95
IMAGEM 15: As crianças e os animais orientam-se a partir da cabeça. Há alongamento do pescoço.	95
IMAGEM 16: Direção da cabeça na Técnica Alexander.	96
IMAGEM 17: Cantando no “macaco”.	109
IMAGEM 18: Experimentando tocar na semi-supina.	122
IMAGEM 19: Semi-supina com alongamento de peitorais.	124
IMAGEM 20: Personagens de <i>Tv Graal</i> .	125
IMAGEM 21: Pesquisando a liberação muscular na semi-supina.	128
IMAGEM 22: Estudo sobre organicidade contando histórias pessoais.	128

IMAGEM 23: Gabriella fala sobre associações que vieram no estudo da semi-supina 129 enquanto embala o corpo; depois canta uma canção que lembrou da sua infância.

APRESENTAÇÃO

“Quem sou eu” foi uma pergunta do místico hindu Ramana Maharshi (1879-1950) que impactou Jerzy Grotowski, importante diretor teatral polonês (1933-1966). Ramana Maharshi acreditava que investigar profundamente a questão “Quem sou eu?” causaria o desaparecimento do ‘eu’ socializado, egocêntrico e limitado e revelaria o verdadeiro e indivisível ser do sujeito (SLOWIAK; CUESTA, 2013, p.19)

É um pouco difícil rastrear os começos. Eu pensava que podia compreender o início das coisas, e, ruminando os vestígios, os elementos, criaria uma relação cronológica e linear das causas e seus efeitos. Ainda hoje isso me instiga. Escrevo isso e penso na linha lógica das ações físicas, em afecções musculoesqueléticas, no estudo da percepção das coisas, em evolução natural, em quem eu sou. Tudo isso se converte num vórtice caótico de pensamentos que acabam por desistir de farejar para depois recomeçar esse movimento. Tanto nas desistências, quanto no retorno da busca e mesmo numa espécie de entre-lugar (entre desistência e busca) eu encontro pistas interessantes que fazem com que eu pense no mundo como uma rede de contatos, sinapses e conexões.

Esse “quem sou eu” de Maharshi continua sendo uma questão que mobiliza uma série de diálogos, que se espraia ao olhar o mundo. Olhar o mundo, isso é, reolhá-lo, reouví-lo, ressentí-lo (se virarmos a acepção de ressentir como a potência para um novo sentir), esse movimento do perceber parece ser um caminho que pode responder às perguntas, ao mesmo tempo em que, provocando outras, acabam por criar condições para trabalhar sobre si.

Há muitas metáforas no que foi colocado, o que demanda algumas explicações e aprofundamento das ideias, que tencionamos realizar ao longo do texto. Por ora, apresento-me:

Sou fisioterapeuta há 13 anos. Sempre me interessei pelo comportamento humano e pela superação do outro diante dos obstáculos. Isso fala muito de mim também. Por isso foi fácil escolher dentre as áreas da fisioterapia, aquela que lida com a reabilitação ortopédica. Por um tempo quis trabalhar com amputados, desde o momento em que se preparariam para receber a prótese até a alta, incluindo atividades funcionais e esportivas. Meu trabalho de conclusão de curso foi neste tema inclusive: a marcha¹ dos amputados protetizados.

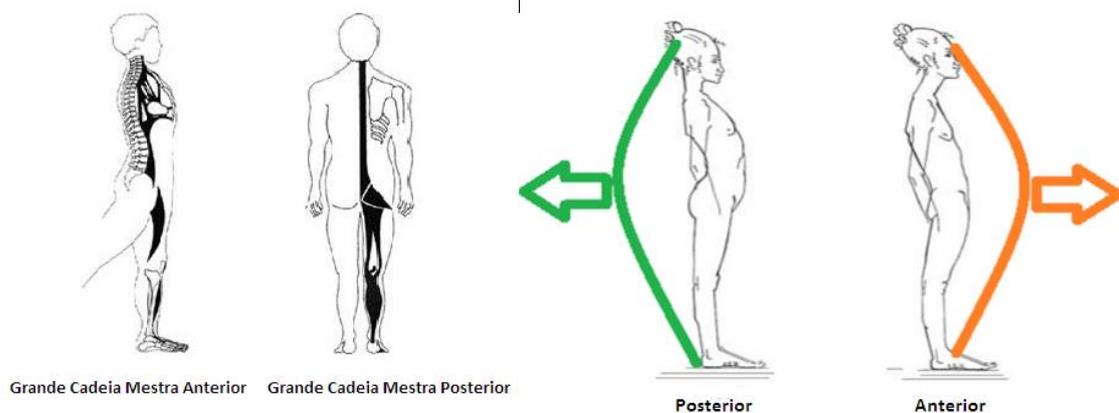
À medida em que trabalhava, sentia a necessidade de me especializar, trabalhar aquilo que chamamos de manualidade (a competência de tocar e direcionar com as mãos) por isso fiz uma série de cursos para tratar das articulações, músculos, fáscias, cicatrizes. Compreendi a ressonância do toque, com os tecidos respondendo ao contato. E que toque não se restringe às

¹ Locomoção de padrão bípede, através dos membros inferiores, auxiliado ou não com próteses e órteses.

mãos, mas à voz, à presença/energia/comportamento, ao modo de olhar, responder, perguntar. Modular a comunicação para facilitar o entendimento e engajamento do paciente é um exercício para mim. Aconteceu, por exemplo, de me considerarem uma “médium”, apenas por permanecer calma e silenciosa durante o trabalho. Em outros momentos, eu era “carrasca” e iria “descascar” o paciente. Isso me ensina ainda hoje, já que continuo exercendo a profissão dando aulas de Pilates, tocando com as mãos sempre que necessário.

Dentre os cursos que fiz e que insiste em ser ressaltado, está o RPG – o método de Reeducação Postural Global – de Phillippe Souchart². Esse curso me esclareceu a noção das cadeias musculares, das fásCIAS, da integração das partes e das compensações. As retrações musculares se dão em cadeias, e o foco principal desse método está nas retrações das cadeias anterior (que apelidamos de “menina tímida”) e posterior (do “Tarzan”). Isso ressoa na hora de observar o outro, e, de alguma forma, deve ser esquecido, para não ficarmos vendo apenas isso. No RPG, a manualidade é imprescindível. Através das mãos liberamos as fásCIAS, os músculos e orientamos a reeducação da postura.

Imagem 1: As cadeias musculares anterior e posterior; Imagem 2: Orientação das retrações das cadeias posterior (Tarzan) e anterior (menina tímida)



Fonte: Castro (2021)

Outra técnica que mencionei é o Pilates³, que trouxe uma oportunidade de trabalhar de modo mais dinâmico, permitindo-nos (aos professores e aos alunos que são estimulados a) analisar os movimentos, trabalhando para fortalecer, alongar, reabilitar, prevenir e desenvolver a consciência corporal.

² Philippe Emmanuel Souchart, francês, criou o método da Reeducação Postural Global (RPG) para reorganização e reequilíbrio do sistema neuromusculoesquelético.

³ Pilates é um método de exercícios para o corpo e a mente, desenvolvido pelo alemão Joseph Pilates (1883-1967) e que tem seis princípios: concentração, centralização, fluidez, respiração, precisão e controle.

Mais recentemente, há quatro anos, interessei-me pela Técnica Alexander, também chamada de Técnica de Alexander⁴. Vamos chamá-la destarte, de TA. É uma técnica inscrita no campo da Abordagem Somática que iremos contextualizar. Antes de prosseguirmos, e para que se faça entender os interesses e a integração das disciplinas, que parecem ser a da saúde, ou talvez melhor, a do autocuidado, da pedagogia de si com a área das artes, devo falar da minha formação como atriz.

Eu não sei como começou o interesse pelo teatro. Cada vez que me lembro, encontro um pedaço de memória que eu não chamaria de teatro, mas de algo lúdico que era muito próximo da ideia de interpretar, brincar de ser “outro”. Lembro que durante o curso de fisioterapia eu quis parar e estudar cinema. Isso ficou latente até que, três anos depois de formada, atendendo em duas clínicas e *homecare*, eu decidi que viria de Maceió, minha terra natal, para o Rio de Janeiro, e assim o fiz, em 2011: estudei na Casa das Artes de Laranjeiras, onde conheci Celina Sodré⁵ e me associei ao Instituto do Ator⁶, aproveitando para me aprofundar no trabalho como atriz e me experimentar em outras funções como direção e preparação. Além do Instituto, participei como atriz de outras peças que estrearam em vários teatros do Rio de Janeiro, assim como festivais, e de alguns trabalhos audiovisuais.

Do contato com as artes cênicas, muitos interesses afloraram: como o “corpo” fala, revela, faz poesia. Quais dificuldades, como despir-se, como de repente descobrimos um repertório que temos, e como trabalhar para nos renovarmos, e como isso é difícil, difícil demais, exigindo sempre uma apuração do olhar – uma apuração que não é aperfeiçoamento, mas puro tatear: como se olhando, pudéssemos não somente ver, mas entrever.

Por isso começaremos estimulados a pensar no hábito e vagueando pelo caminho do *trabalho sobre si mesmo*, cairemos no campo da percepção, e é esse flunar nas esquinas, esse flagrar as reviradas que será descrito aqui, documentado, analisado.

⁴ Para esta dissertação, consideramos que Técnica Alexander equivale a Técnica de Alexander. Durante a revisão da escrita, optamos por seguir a sugestão da banca examinadora, que trouxe reflexões sobre a preposição “de”. Conforme consta no dicionário “de” é preposição que pode indicar subordinação, dependência, origem, recurso (<https://www.dicio.com.br/de/>) Optamos por manter a preposição no título, uma vez que entendemos que o título não pode ser alterado.

⁵ Celina Sodré (1954-), doutora, professora na Universidade Federal Fluminense, diretora teatral, coordenadora do Instituto do Ator.

⁶ O Instituto do Ator é um espaço de aprofundamento artístico que funciona há mais de 10 anos.

INTRODUÇÃO

Essa pesquisa se inicia indagando sobre o que são bloqueios psicofísicos, termo que Jerzy Grotowski⁷ menciona (GROTOWSKI in FLASZEN; POLLASTRELLI, 2010), e que por si só parece ter um atrativo próprio, uma espécie de ímã, que não só interessou a este diretor, que investigava métodos como os de Schultz e Reich (LIMA, 2012b), como a Stanislávski⁸ – o diretor russo falava em um processo de desfazimento das contrações musculares, traduzido⁹ como *descontração dos músculos* (STANISLÁVSKI, 2014) ou *liberdade muscular* (D’AGOSTINI, 2018), ou ainda *liberação muscular* (STANISLÁVSKI, 2017; TCHERKÁSSKI, 2019).

Não necessariamente e sempre usando o termo “bloqueio psicofísico”, mas empenhados em descobrir a ação orgânica através de um processo que liberasse o ator, eles desenvolveram suas pesquisas experimentando técnicas de seus precursores e contemporâneos, combinando elementos, e bebendo de diversas fontes, desde a sabedoria oriental como o yoga, até o conhecimento de terapias, conhecimentos científicos da área da saúde, humanas e antropologia.

Esses diretores-pedagogos me estimulam a pensar na realização de uma espécie de travessia, aquela que não separa as áreas, que aproveita as conexões que se fazem entre disciplinas, assim aceitando melhor a minha formação e desenvolvendo uma integração dos campos de interesse. O termo “bloqueio psicofísico” despertou uma correlação espontânea entre os escritos de Jerzy Grotowski e a pedagogia de Frederick Matthias Alexander¹⁰ (que chamaremos de Matthias Alexander). Iremos, no entanto, ao longo do texto, pensar menos em “bloqueio psicofísico” e mais em práticas de liberação, uma vez que, incentivando a ideia de pedagogia de si ou cuidado de si, o ator-leitor pode pensar em autonomia e num constante trabalho sobre ele mesmo, que talvez, inclusive, não o desbloqueie, mas possa oferecer condições de ter uma relação mais harmoniosa consigo e com os outros, e assim poder se arriscar na sua arte, no caminho da ação sincera.

Isso acima descrito é o resultado de uma caminhada, de mudanças de perspectiva, que se tornou possível a partir de diversos contatos durante o programa de mestrado, uma quase-conclusão que desenvolveremos ao longo da escrita. Esses contatos, por exemplo, propiciaram

⁷ Jerzy Marian Grotowski (1933-1999), diretor-pedagogo, pesquisador teatral polonês.

⁸ Konstantin Serguêievitch Stanislávski (1863-1938), ator, diretor-pedagogo, pesquisador teatral russo.

⁹ Utilizaremos, ao longo da escrita, as versões traduzidas por Pontes de Paula Lima, de 2014, e por Vitória Costa (editada por Jean Benedetti), de 2017.

¹⁰ Frederick Matthias Alexander (1869-1955) ator australiano que criou e desenvolveu a Técnica Alexander, ou Técnica de Alexander.

compreender que existem métodos que já aproximam a ideia de certos conhecimentos objetivos, como a anatomia e o uso e funcionamento de si, com a investigação dita subjetiva, como faz a *TA*.

Mesmo não sendo formada na *TA*, tive a impressão durante as aulas que isso poderia ser importante para o ator que está se estudando, para observar seus hábitos e, se assim o desejar, propor-se mudanças, desvios, desafios. Por isso, para articular ideias do campo atoral e somático (com enfoque na *TA*), partiremos de referências bibliográficas, diários pessoais de estudo, seja de aulas com a *TA*, seja dos ensaios sobre a personagem Anna Dostoievskaia¹¹, entre outros laboratórios. A experiência prática está descrita no capítulo intitulado *Caminhos Laboratoriais*, fresta-estofa que convoca respostas para além da teoria.

Nos capítulos que apresentaremos, abordaremos perspectivas que consideramos importantes para o trabalho do ator. Começaremos, no primeiro capítulo, pelas razões que me mobilizaram a escrever, que é aquele instante em que deixamos – enquanto espectadores – de crer na cena, questão importante para Stanislávski (“eu acredito/eu não acredito”). Em seguida refletiremos sobre liberação muscular e organicidade. Passaremos pelo aspecto da percepção no *trabalho sobre si mesmo*, onde mencionaremos a *TA* como ferramenta da pesquisa. Segundo Barba “a experiência subjetiva inclui implicitamente alguns traços técnicos objetivos, que eu chamo de princípios” (BARBA, 2014, p.224).

Em seguida, discorreremos sobre a prática no segundo capítulo intitulado *Caminhos Laboratoriais*; elemento “estranho” que figura uma abertura, ou brecha, ou ainda interstício que tem por função descrever o percurso de experiências que fundamentam as questões e levantam algumas respostas, outras dúvidas, fazendo emergir à consciência temas que podem mobilizar tanto a criação artística como uma noção ética que conduziu e conduzirá a investigações. Como coloca Bernard¹², “toda reflexão sobre o corpo é, portanto, queira ou não, ética e metafísica: ela proclama um valor, indica uma conduta a seguir e determina a realidade da nossa condição de homem” (BERNARD, 2016, p.12-13).

O terceiro capítulo parte da necessidade de considerar a abertura ao outro, introduzindo a Abordagem Somática, a Técnica Alexander no trabalho do ator, sobre a nossa organização, detendo-se em reflexões sobre os princípios *inibição* e *direção*, que foram escolhidos por sua característica de poderem ser pensados como procedimentos. As mãos do professor podem

¹¹ Anna Grigorievna Dostoievskaia (1846-1918) taquígrafa russa, memorialista, assistente e esposa de Fiódor Dostoiévski. Escreveu dois livros: *Meu marido Dostoiévski*, de onde me inspirei para criar a personagem (com título em inglês *Memoirs of Anna Dostoyevskaya*, também conhecido como *Reminiscence of Anna Dostoyevskaya* ou *Dostoevsky: Reminiscences*) e *Anna Dostoyevskaya's Diary in 1867*.

¹² Michel Bernard (1957-2015) filósofo e professor.

orientar a *inibir* e *direcionar*, mesmo sem a instrução verbal. Esse estímulo é captado sensorialmente, agindo sobre o tônus, informando uma nova possibilidade. Exploramos também o tema da liberação muscular na relação com o espectador, a fim de retomar essa perspectiva.

No quarto capítulo, a quase-conclusão, fazemos reflexões sobre a experiência prática, como aluna da *TA*, atriz, condutora de experiências, pesquisando esses traços técnicos objetivos que estavam implícitos, examinando os limites da pesquisa e possíveis direções, as respostas encontradas, observando as questões dinamizam o pensamento e integrando os saberes, traduzindo o vivido em uma reflexão ético-pedagógica que parece indicar um caminho ou caminhos que contemplem campos de pesquisa que possam expandir o olhar, considerando as contradições e as ressonâncias como potência, desejando que as antenas do sensível se tornem filamentos quiasmáticos desse si-e-além-de-si.

CAPÍTULO 1 – DIÁLOGO CINESTÉSICO

1.1 O que me faz não acreditar em uma cena?

Essa dissertação é uma tentativa de encontro, de remexer a terra para colher materiais que germinaram e brotaram das experiências. Não é a transcrição de um conceito, não é a apresentação de uma técnica, nem se destina a esclarecer um método. É uma visitação a memórias descritas em diários que dão a ver caminhos. É a análise do registro do trabalho, como se com isso pudéssemos dialogar com a própria técnica, que responde associando as áreas de saber (mesmo que isso não se faça tão conscientemente). De repente, apanha-se na colheita imagens, palavras, sensações, proposições, perguntas, aquilo que nasceu de uma experiência, que moveram e podem mover outras experiências.

As primeiras considerações que faremos partem de uma sensação estranha, aquela que acontece quando somos espectadores e não acreditamos na cena. Nem sempre é possível compreender o que nos gerou esse “não acredito”. Outras vezes, percebemos que não fomos envolvidos porque algo parece “impedir” a ação de acontecer.

Podemos pensar que uma das razões para não acreditarmos é que a presença de entraves, clichês, estereótipos, ou uma sensação que a ação está sendo ilustrada e não realizada. A questão da “comunicação cinestésica” é estudada por vários artistas: de Shakespeare¹³ a Grotowski, menções a clichês e tensões musculares desnecessários são apresentados como questões a serem trabalhadas pelos atores. Stanislávski, por exemplo, incluiu como elemento de seu “sistema” a liberação muscular.

Ele dizia que “enquanto houver tensão física, não se pode falar de verdade cênica, de sensações sutis, coerentes, nem de uma vida espiritual normal do papel” (D’AGOSTINI, 2018, p. 106). São muitos os que se debruçam sobre as tensões musculares excessivas, muitos de várias áreas de saber, com a perspectiva de que se haja uma liberação, um desbloqueio, cada um propondo caminhos de estudo. Alguns artistas, como Grotowski, por exemplo, irá abandonar a ênfase no bloqueio para pesquisar outra coisa. É um percurso que nos interessa.

No momento, no entanto, refletiremos sobre o tema liberação muscular. Por que o tema interessa a tantas pessoas na área das artes performativas? No processo de autoconhecimento que dura toda a vida do ator, em quais momentos ele se debruçará para “eliminar as tensões excedentes”, em quais “assumirá”, como as usará, ou transformará?

¹³ William Shakespeare (1564-1616) dramaturgo, ator, poeta inglês.

Podemos, enquanto atores, se interessados numa pesquisa nesse sentido, buscar diversas técnicas para trabalhar sobre essas questões. É no *trabalho sobre si mesmo* – proposta de Stanislávski – que o ator escolhe os recursos para continuar des-cobrimo a si mesmo e desenvolvendo seu potencial artístico.

Enquanto experimenta, o ator pode perceber tensões musculares relacionadas a um acontecimento passado, uma memória na pele, na carne, nos ossos, uma forma de reagir que lhe é própria. Em outros momentos, a reação parece refreá-lo. Como o medo, a ansiedade, a necessidade de corresponder alguma expectativa se traduzem? A maneira de perceber e se relacionar com o mundo, as emoções, a imaginação, os hábitos constroem uma corporeidade. As impressões criam padrões. E a musculatura é solicitada a responder a esse chamado, frequentemente pela trilha já conhecida.

Quando, enquanto espectadores, não acreditamos na cena, existe a possibilidade de estarmos insensíveis a ela, ou, se estivermos disponíveis, algo que captamos sensorialmente cria essa “suspeita”. Stanislávski dizia que “nenhum detalhe escapa ao público, nem o mais ínfimo. Esses braços tesos podem ser meio suportáveis na vida real, mas em cena são simplesmente intoleráveis” (STANISLÁVSKI, 2014, p.144). O “eu acredito/eu não acredito” era um parâmetro para esse diretor.

Partimos também da ideia de que os clichês estão no nosso inconsciente coletivo, certos padrões musculares são reconhecidos como clichês, como aquele braço que se eleva magnanimamente enquanto um diz “ser ou não ser”. Se a cena descrita evoca alguma imagem familiar, é precisamente dessa tensão que estamos falando, a tensão que *esconde* o ator, e não o revela. Estamos pondo a ênfase dessa pesquisa nas tensões que fazem com que não acreditemos na cena, que são tensões-esconderijos e estão relacionadas com medos, ansiedade, frustrações e clichês, quando estas são reações inconscientes ou mesmo conscientes e que “encobrem” a expressão. Os clichês que criticamos recalcam, pavimentam, impermeabilizam a revelação e o jogo.

O trabalho sobre a revelação, aquele da nudez, da exposição de si mesmo, é algo que exige conhecer nossos hábitos, os padrões de funcionamento, o modo como reagimos, e atravessar tudo isso, conectar tudo, entender a totalidade de/do Ser. Assim, consideramos que a liberação muscular é um elemento importante para se refletir sobre a liberdade de Ser.

1.2 Liberação muscular

Pensaremos através desse importante elemento do sistema Stanislávski pois ele nos conectará a toda a proposta dessa pesquisa; as informações dadas pelos músculos (como o tônus, as tensões e os relaxamentos excessivos, a organização postural) apesar de parecerem locais, permitem-nos refletir sobre aspectos da natureza psicofísica do ator.

Stanislávski (2017) estimulava os atores a desenvolver seu observador (também chamado de monitor ou inspetor) que, conforme nos conta na sua obra *O trabalho do ator sobre si mesmo*¹⁴, chegaria ao ponto de nomear as tensões do próprio corpo em diversas posições. Através de Tortsov (alter ego de Stanislávski) os atores aprendiam a localizar as tensões e a liberá-las. Esse estudo acontecia, por exemplo, deitados no chão, enquanto se movimentavam, em relação à gravidade e às leis do equilíbrio, e na realização de uma tarefa.

Durante as aulas com Tortsov-Stanislávski, os atores percebiam que isso não era exatamente fácil, que as tensões podiam passar para outros lugares, mas que “o processo de auto-observação e remoção da tensão desnecessária deve ser desenvolvido ao ponto de se transformar num hábito subconsciente” (STANISLÁVSKI, 2014, p. 134), como uma *segunda natureza*. O hábito adquirido se tornaria essa segunda natureza (ZALTRON, 2015). Ele incentivava os atores a descobrirem isso nos trechos tranquilos e de maior voo do fazer teatral.

Stanislávski (2014) tinha em mente os estados nervosos dos indivíduos daquela geração e a influência disso no trabalho atoral. Grotowski (GROTOWSKI in FLASZEN; POLLASTRELLI, 2010), para ampliar a noção de tensão psicofísica, além do centro de contração, pedia aos atores para observarem também o centro de relaxamento. Ele dizia que certos atores “relaxam demais certas partes do corpo e se tornam frouxos como farrapos” (GROTOWSKI in FLASZEN; POLLASTRELLI, 2010, p. 166). Relaxar o que estava contraído não era, portanto, a solução proposta por Grotowski, mas encontrar a *justa tensão* (BONFITTO, 2002).

Encontrar a tensão sem excessos pode ser uma prática do dia-a-dia em qualquer atividade, mesmo em repouso. Às vezes necessitamos de um observador externo para auxiliar a desenvolver esse olhar, até o momento em que autonomamente aprendemos a perceber as sutilezas do nosso próprio organismo. Algumas técnicas podem oferecer experiências para que possamos observar as tensões, aprofundando o estudo sobre o efeito cumulativo delas, como os pontos dolorosos, a rigidez, a falta de coordenação.

¹⁴ *O Trabalho do ator sobre si mesmo (Rabota Aktera nad Soboi)* é o título de uma das obras mais importantes de Stanislávski, onde ele descreve seu sistema, lembrando-nos de criar o nosso próprio método.

Mas há uma outra perspectiva de Stanislávski que deve ser levada em conta que é a da observação da natureza. Da nossa própria natureza e da natureza “em geral”. Stanislávski dizia que “somente a natureza em total medida, pode dirigir nossos músculos, relaxá-los ou tensioná-los corretamente” (D’AGOSTINI, 2018, p.108). Ou seja, guiados pela nossa própria natureza, não tensionaremos nem relaxaremos *em excesso* nossos músculos. Então a tensão/relaxamento podem ser indicativos importantes para se pensar no fluxo dessa natureza. Há técnicas que são complementares no trabalho do ator que deseja dessoterrar, descobrir-se, encontrar as ações orgânicas, autênticas.

1.3 O trabalho sobre si mesmo

O trabalho do ator compreende também desenvolver um observador interno que guia o desenvolvimento da sua própria ética e técnica. Buscamos como atores, muitas vezes, ferramentas que possam auxiliar nossa pesquisa, absorvendo aquilo que nos interessa, com o qual nos identificamos, tirando proveito e adaptando ao nosso modo. Nem sempre conscientes, adquirimos esse material que possibilita a canalização das nossas energias criativas. A isso chamamos de técnica pessoal.

Queremos também pensar nessa ética pessoal como uma série de princípios subjetivos que norteiam o trabalho, o interesse, guiando-nos nas escolhas dos materiais, na preparação para o trabalho, na relação com o que nos rodeia. Técnica e ética pessoais podem se encontrar com técnicas e éticas do coletivo, então gerando a sensação de pertencimento, colaboração e ambiente propício para a criação.

O trabalho do ator sobre si mesmo é, na sua essência, perceptivo. Não finda nos treinamentos, laboratórios, aquecimentos, estudos, nem mesmo nas apresentações do espetáculo, mas expande-se para a vida. “Pesquisar o ‘si mesmo’ é pesquisar a vida inteira” (COPELIOVITCH, 2016, p.79). E como não estamos dissociados do mundo, podemos pesquisar toda a vida, não somente a nossa, ensimesmados, e tampouco somente a humana, mas a vida celular, animal, cósmica, intangível, aquilo que foi, poderá ser e poderia ter sido, inclusive “as recordações (do passado e do futuro)”¹⁵. É Grotowski (2001) que nos lembra que existem recordações do passado e do futuro.

¹⁵ Assim postulamos, lembrando, através de Grotowski (GROTOWSKI in FLASZEN; POLLASTRELLI, 2010), que é o “‘corpo-memória’ ou o ‘corpo-vida’ que determina o que fazer em relação a certas experiências”; para ele, o “‘corpo-vida’ vai além da memória”. (GROTOWSKI in FLASZEN; POLLASTRELLI, 2010, p. 173)

Parte do trabalho é perceber através do conhecimento experiencial, valorizar as descobertas, flagrar os acontecimentos, as circunstâncias (propostas, supostas e/ou acontecidas), “o circundante, os envoltórios, os poros, a substância”. Depois, há a absorção: “a cada fase de espontaneidade da vida se segue sempre uma fase de absorção técnica” (GROTOWSKI, 1993b, p.75).

Na descoberta ou construção da ação, pode ser importante compreender suas qualidades orgânicas e artificiais, saber de onde se origina, para se apropriar desse processo que conduz à absorção técnica. Como essas noções de artificialidade e organicidade são importantes, sentimos a iminência de fazer uma pequena pausa para explorar essas características.

1.4 ORGANICIDADE

1.4.1 Organicidade e artificialidade: modos do fazer teatral

‘Artificial’ está muito ligada à palavra arte, é alguma coisa de, exatamente, ligada à arte, é uma predominância da estrutura, da forma, da composição, da montagem. (GROTOWSKI apud SODRÉ, 2014, p.61)

[...] a *linhagem orgânica* que está ligada muito mais nos impulsos que saem como que de dentro do corpo para o exterior e que precedem as pequenas ações. Na verdade, no teatro da *linhagem orgânica* tem um tipo de paradoxo: de um lado esta atitude do ator que é passiva para realizar uma partitura ativa. O que a gente faz é ativo, mas, a maneira de abordar é como que sem excesso, sem empurrar, *without pushing*, é alguma coisa que é, de uma certa maneira, passiva, como se nós nos submetêssemos a esta partitura ativa, a aceitamos, não a recusamos. Mas, ao mesmo tempo nós não a empurramos, a gente flutua com ela. Na tendência orgânica, na *linhagem orgânica*, existe muito mais continuidade, fluidez naquilo que se faz. Na tendência artificial, como no teatro clássico oriental, por exemplo, ou com Brecht, tem muito mais fatias, como pequenos pedaços. (GROTOWSKI apud SODRÉ, 2014, p.62)

Quando eu digo: a *linha orgânica*, a *linha artificial*, são dois pólos, mas, em cada um destes pólos tem alguma coisa do outro. Por exemplo, no teatro clássico chinês (que é da linha artificial) como na *Ópera de Pequim*, nós temos esta artificialidade das composições, dos elementos, de repetir as formas, etc. Mas, tem alguma coisa dentro, não é vazio, especialmente com os grandes mestres, não é nem um pouco vazio, tem alguma coisa que é, podemos dizer, interior. (GROTOWSKI apud SODRÉ, 2014, p.63-64)

Essa dissociação das tendências teatrais nos ajudam a reconhecer o modo que o ator trabalha e/ou é incentivado a trabalhar. Na linha artificial, como colocada por Grotowski (GROTOWSKI apud SODRÉ, 2014), existe uma inclinação a escolher o material favorecendo a composição, à estruturação. Na linha orgânica, a ação parte do impulso e sua atitude em relação à partitura é passiva, flutuando com ela, sem excesso, sem empurrar.

Observamos também que Grotowski apontou que os dois pólos tem alguma coisa do outro, e sabemos que ambas as tendências apresentam dificuldades e qualidades diferenciadas, e podem se complementar na hora de realizar a montagem e a adaptação das ações à cena. E porque a palavra organicidade pode ter muitos sentidos dependendo do contexto e do interlocutor, também nos sentimos provocados a refletir sobre ela.

1.4.2 Organicidade no *trabalho sobre si mesmo* / para o espectador

O termo organicidade pode ser compreendido de diversas maneiras. Stanislávski, que apresentou o termo para o teatro, dizia que “as leis da arte se baseiam nas leis da natureza” (STANISLÁVSKI apud KNEBEL, 2016, p.119). Ele desejava que o espectador acreditasse naquela vida, naquela lógica do personagem. E Grotowski punha a ênfase da sua pesquisa no processo do ator, ou melhor dizendo, do indivíduo, do Homem. Tanto para Stanislávski quanto para Grotowski, a organicidade estava relacionada à totalidade do Ser.

Richards nos exemplifica melhor a diferença da organicidade para Stanislávski e Grotowski

Com Stanislávski, o “método das ações físicas” era um meio para que seus atores criassem “uma vida real”, uma vida “realista” no espetáculo. Mas para Grotowski, o trabalho sobre as ações físicas era um instrumento para encontrar “algo” e, quem o fazia, podia viver ali uma descoberta pessoal. Para ambos, tanto Stanislávski quanto Grotowski, as ações físicas eram um meio, mas seus fins eram diferentes. (RICHARDS, 2012, p. 89)

Para Stanislávski, portanto, a vida cênica tinha que ter organicidade. Não é que não se pudesse fazer uma descoberta pessoal, uma vez que ele incentivava o trabalho sobre si, mas a finalidade estava ligada ao papel, à arte. Para Grotowski o encontro era o destino da busca, o encontro com “algo”. O caminho desejado por Grotowski “excedia o que Flaszen chamou de comportamento do ‘homem da sociedade instrumental’” (LIMA, 2012b, p.278). Essa comparação entre Stanislávski e Grotowski feita por Flaszen, indica a superação da situação do comportamento do homem da sociedade. Grotowski se via como um artesão cujo interesse e prática estava no “comportamento humano dentro de condições *metacotidianas*” (GROTOWSKI apud SODRÉ, 2014, p.20). Para Stanislávski, no estudo do homem cotidiano se encontrava também a ação orgânica.

Muito se pesquisa ainda sobre Stanislávski, visto que algumas informações ainda estão chegando a nós, com traduções recentes para o português daqueles colaboradores contemporâneos de Stanislávski, como a obra de Knebel por exemplo. Isso ajuda a situar historicamente as suas últimas pesquisas, observar a trajetória desse artista, além de desfazer

alguns deslizes. Um exemplo disso se deve ao fato de que após a morte de Stanislávski, o sistema ainda não tinha um nome. Michael Kédrov, um dos últimos alunos e colaboradores de Stanislávski, para viabilizar as atividades do Estúdio de Ópera e Arte Dramática após o falecimento de seu diretor-pedagogo, foi o responsável pela difusão do nome “Método das Ações Físicas”. Outro nome dado ao sistema é a partir de Maria Knebel, também aluna e colaboradora de Stanislávski, sendo traduzido como “Análise Ativa” – vemos o termo em Kusnet (1975) – ou “Análise-Ação” e ainda “Análise pela ação”. Quem nos conta tudo isso é o tradutor e pesquisador Diego Moschkovich (2020), que esclarece a diferença, inclusive, de ambos os métodos:

Se a gente pegar esses dois métodos a gente vai ver que o Método das Ações Físicas ele é um método, eu diria mais típico, no sentido de tipos, que as ações são tipificadas. [...] os dois métodos envolvem *études*, envolvem exploração, envolvem improvisação. Mas o das Ações Físicas faz uma curadoria das ações para compor a partitura final do espetáculo, o desenho de cena, de acordo com as ações mais típicas para aquele personagem, daquela classe social [...] tanto que isso é um prato cheio para o Brecht [...] E na Análise Ativa não. Na Análise Ativa o que vai importar é a organicidade cotidiana do ator. Então a ação física, a ação na Análise Ativa passa a ser um dispositivo ao qual eu [ator] recorro todos os dias para estabelecer a relação orgânica com o meu parceiro. (MOSCHKOVICH, 2020)

Ou seja, há no Método da Análise Ativa uma preocupação com a organicidade cotidiana do ator. Que aspecto teria essa organicidade cotidiana? E, não sendo cotidiana, como ela se apresenta?

Eugenio Barba (2012), manifesta ainda uma outra questão, aquela em que nem sempre o espectador (e o diretor) capta aquilo que para o ator é orgânico. O espectador também pode perceber a organicidade mesmo que o ator não sinta a ação como orgânica. Esse efeito de organicidade pode não estar relacionado apenas às sensações do ator. Na verdade, “para o ator, a busca do pelo *efeito de organicidade* é sempre acompanhada de uma sensação de incômodo” (BARBA; SAVARESE, 2012, p.206).

Os objetivos da investigação para Barba e Grotowski são diferentes. Barba está atento ao que funciona para o espectador enquanto que a direção de Grotowski é o trabalho sobre si (WOLFORD apud LIMA, 2012b). Barba também nem sempre está em busca da vida realista, usando elementos/metáforas não necessariamente cotidianos, e fala em “efeito de organicidade”. E, embora possa Grotowski considerar o efeito de organicidade, a finalidade do seu trabalho, especialmente nas últimas fases¹⁶, não é a comunicação com o espectador, mas o

¹⁶ “O próprio Grotowski classificou as diferentes fases de sua vida artística – ‘A arte como apresentação’, ‘o parateatro’, ‘o Teatro das fontes’ e ‘A arte como veículo’” (LIMA, 2005, p.48).

encontro. Segundo Flaszen: “Essa é uma organicidade diferente. É mais perto, eu diria, da fisiologia”. (LIMA, 2012b, p. 278). O que podemos supor com a ideia de uma organicidade mais perto da fisiologia? É possível fertilizar o solo para que ela possa brotar?

1.4.3 Organicidade do funcionamento do organismo¹⁷

Existe outra organicidade que queremos ressaltar, que pode estar ligada à ideia de fisiologia. Ela diz respeito ao funcionamento orgânico do corpo, quando este respeita as leis da natureza. Há ritmo orgânico quando há equilíbrio do organismo. Klauss Vianna¹⁸ diz que “quando um ator ou bailarino se expressa mal, mais do que limitação técnica, o que falta a esses intérpretes é ritmo universal” e que “quando podamos a expressividade do nosso corpo, impedindo que respire, estamos cortando nosso cordão umbilical com o mundo” (VIANNA, 2018, p. 71). Que ritmo é esse? Que movimento é esse que tem certa cadência universal? E como identificar esse “impedimento da respiração” que dá a ver “uma expressividade podada”?

O corpo se move através da expansão e do recolhimento. Esse movimento ocorre desde o nível celular até o mais complexo dos sistemas. Um exemplo desse movimento é a respiração. Inspiramos recebendo o ar que está a nossa volta. Exalamos devolvendo o ar. O ar se/nos renova tocando e movendo o espaço “interno e externo”. Respiramos com o corpo inteiro, não com as partes, mas com todo o corpo, com todo o Ser, com o mundo.

A interferência na respiração afetará o funcionamento do corpo. A interferência no funcionamento do corpo afetará a respiração. Quando as interferências não nos imobilizam, a organicidade guia o fluxo. Essa organicidade é facilmente reconhecida nas crianças pequenas e nos animais e nos fascina. Qualquer um que contemple a harmonia, seja ele do teatro, da saúde, da antropologia, de qualquer área de saber, observará as crianças e os animais. Eles estão integrados à natureza.

Quais mecanismos levam à essas interferências disfuncionais? Como pensar essa organicidade no trabalho atoral? Como criar uma prática que conecte o funcionamento, a fisiologia, e o trabalho do ator?

¹⁷ Usamos os termos “organismo” e “funcionamento” sabendo que seu sentido é limitado, incorrendo a possibilidade de ser entendida através da visão mecanicista que se agrega às palavras; o problema da palavra organismo é apontado por Michel Bernard (SILVA, 2010). Não estamos deixando de considerar essa dimensão, mas justamente desejando superar esse limite; vemos que essa superação é buscada pelos praticantes da TA com quem Bernard teve contato, pois ele nos coloca que certas práticas somáticas (TA, Feldenkrais e *Body-Mind-Centering*), por serem personalizadas desconstroem “o modelo objetivo e universal do organismo que lhe serve de referência” (BERNARD apud SILVA, 2010).

¹⁸ Klauss Vianna (1928-1992) bailarino, coreógrafo, diretor de movimento, preparador corporal, educador somático brasileiro.

Stanislávski e Grotowski, ao trilhar o próprio caminho, estudaram diversas técnicas, integrando ideias e expressões de diversos campos à vivência e ao vocabulário teatral. A linguagem era associativa, integrativa. Essas palavras eram absorvidas no trabalho dando um novo sentido à experiência, muitas vezes movendo a experiência. Grotowski era um nômade com as palavras, mudando quando sentia necessidade os termos ou o sentido dos termos. Algumas palavras vinham do campo da ciência, saúde e psicologia.

Outro pesquisador que desenvolveu um método próprio, fazendo-se valer da terminologia científica é Klauss Vianna, que estudou anatomia, cinesiologia e estimulou as pessoas que trabalharam com ele, os atores, dançarinos, alunos a perceber em seus corpos, as partes e a conexão entre elas, “dissociando para poder associar”. O ator Marco Nanini descreve assim o trabalho de Vianna para o espetáculo *Mão na Luva*¹⁹: “Ele dava aula sobre o corpo humano, explicando músculo por músculo, e experimentava coisas comigo como ator, mexendo nos músculos da emoção, coisas realmente que depois eu passei a usar pra sempre” (NANINI in BÓGEA; ROIZENBLIT, 2021).

1.5 A TÉCNICA ALEXANDER

É muito interessante perceber como as travessias são feitas por quem vislumbra uma conexão entre os saberes, ampliando o próprio conhecimento. Agora explanaremos a história de Matthias Alexander e o desenvolvimento de sua técnica, assim como alguns de seus princípios.

Matthias Alexander nasceu em 1869, na Austrália, e era um declamador das obras de Shakespeare. Em um momento da sua carreira, desenvolveu uma rouquidão que apareceu em alguns recitais, piorando no final das apresentações. Foi a diversos médicos, e sem resultado, começou a se observar. Ele relata esse momento no seu livro *O Uso de Si Mesmo* (2010), ressaltando que, intrigado com o que acontecia com ele, começou a se fazer perguntas necessárias à criação e evolução da sua técnica:

“Não é razoável” – perguntei [ao médico] – “concluir então que *alguma coisa que eu estava fazendo naquela noite, ao usar a voz, é que era a causa do problema?*” Ele pensou um pouco e disse: “É, deve ser isso.” “Pode dizer-me então *o que foi que eu fiz que causou o problema?*” Ele admitiu com franqueza que não sabia. “Muito bem. Se é assim, devo tentar descobrir sozinho”. (ALEXANDER, 2010, p.16)

¹⁹ *Mão na Luva*, peça de Oduvaldo Vianna Filho, estreou em 1984 no Teatro Maria Della Costa, dirigida por Aderbal Freire Filho, com Marco Nanini e Juliana Carneiro da Cunha no elenco. Klauss Vianna realizou o trabalho de preparação corporal e dando também suporte técnico nas movimentações. (RIBEIRO, 2004)

São as perguntas que mobilizam a criação. Matthias Alexander se fez perguntas durante as suas experiências. Ele descobriu, por exemplo, tendo a si mesmo como referência e observando-se em espelhos, que ocorriam compensações quando ele declamava e que havia uma diferença notável entre esse momento e quando falava normalmente. Uma grande descoberta foi quando ele notou que a cabeça se inclinava para trás. Ao tentar corrigir, outras compensações aconteciam, então ele descobriu que além de não conseguir manter a correção ao falar ou declamar, esse “querer fazer” levava-o a “vivências sensoriais conhecidas” (ALEXANDER, 2010, p.22), e essas vivências podiam ser enganosas. Ele atribuirá a essa vivência (enganosa) o nome de *apreciação sensorial enganosa*, termo controverso; o termo *apreciação sensorial imprecisa* – abordado pelo TA Roberto Reveilleau (2021) em seu *site* – parece uma atualização mais coerente com o propósito da própria técnica.

Havia, então, caminhos, ou meios, cujas ideias depois se tornaram princípios da TA: “o que não fazer” no sentido de como não interferir, ele chamará *inibição*, e “quais direções tomar”, essas dizem respeito ao princípio da *direção*. Uma das *direções* mais comuns é a da *cabeça que se dirige para frente e para cima*, e esse manejo do trio cabeça-pescoço-tronco influencia todo o organismo. A essa relação ele chamará de *Controle Primário* ou *Controle Primordial*²⁰. Nessa pesquisa, nossa ênfase se dará nos princípios *inibição* e *direção*, considerando sua operação na liberação (muscular e integral²¹).

1.5.1 *Inibição*

Enquanto descobria o que estava acontecendo com ele, o que ele fazia que interferia no uso e funcionamento do seu organismo²², Matthias Alexander pôde se questionar em relação ao que estava fazendo e o que deveria deixar de fazer. Esse princípio, da *inibição*, parece tomar diversos sentidos como pausa, não-interferência e também “não-ação”.

Uma das descrições do que é esse princípio é a do professor da TA Donald Higdon, citada por Shoger (2012):

²⁰ No Apêndice 1 *Um pouco mais sobre a Técnica Alexander* é possível acessar outras informações sobre o Controle Primordial entre outros princípios.

²¹ *A Pessoa Inteira* (GELB, 2000) é outra ideia operacional da TA, que pode ser chamado de *Unidade Psicofísica*, para indicar a integralidade do ser, que funciona como um todo.

²² *Uso e Desempenho* são mencionados em Gelb (2000) como princípios da TA. “Como você se usa” é uma das questões frequentemente colocadas durante as aulas com a TA. Este é o tema de um dos livros de Matthias Alexander, intitulado *O Uso de Si Mesmo*. Neste livro, Matthias Alexander deixa claro que quando se refere à palavra “uso” está falando do organismo em geral, na integralidade psicofísica.

Inibição é o adiamento da resposta habitual demorado o suficiente para que o pensamento possa intervir. Dada a velocidade do cérebro, esta pausa é imensuravelmente pequena. Sem esta pausa, não há possibilidade de mudar os antigos hábitos. Ao contrário da inibição freudiana, a inibição de Alexander libera, em vez de reprimir, a espontaneidade. Não podemos cumprir o nosso desejo a menos que nós possamos refletir sobre qual é o nosso desejo. *A Inibição* permite que a nossa verdadeira natureza, em vez do nosso hábito, se expresse. (HIGDON apud SHOGER, 2012, p.17-18)²³

Todos nós temos hábitos, padrões de funcionamento, padrões no modo como pensamos e olhamos o mundo. Um padrão percorre um caminho muscular e neuronal conhecido. Os sentidos estão o tempo todo captando informações e enviando ao cérebro que reconhece aquela sensação, rapidamente enviando respostas, ainda que não tenhamos consciência delas. Fuga e luta são as reações mais instintivas, e mesmo as células apresentam este comportamento.

Mas o que inibimos, afinal?

A *inibição*, seria, portanto, uma não-interferência. Uma pequena pausa que acontece naquele instante da reação. Uma pausa para refletir, para explorar-se, para questionar-se, para mudar de direção, para não fazer aquilo que se estava preparado, “armado” para fazer. Nesse pequeno instante, uma mudança na forma de olhar (e estamos estendendo esse olhar para os diversos sentidos do corpo) acontece.

A *inibição* alexandrina diz respeito a perceber o que estamos fazendo, ainda que isso pareça muito sutil. Um exemplo de interferência que Matthias Alexander citou foi o de jogar a cabeça para trás, mas existem muitos outros, como agarrar-se, contrair, com as mãos, pés, mandíbula, virilhas; como despencar no peito, cabeça... todas essas reações estão ligadas a um estímulo, e é preciso criar uma prática de atenção. Muitas vezes, um professor (que pode ser da TA, de teatro, de dança, de luta) auxiliará a observação. E à medida em que ficamos atentos (sem cobranças e julgamentos) vamos percebendo isso cada vez mais em nós e nos outros.

Citaremos outro exemplo de percepção da interferência e de como inibi-la: imaginemos que uma atriz de baixa estatura, vamos chamá-la Rosa, vamos supor que Rosa sinta que para se expressar precisa estufar o peito, para se sentir vista e ouvida. Cada vez que Rosa quiser ser ouvida ela projetará o peito; se entrar em um ambiente em que se sinta desconfortável pode projetar o peito para se proteger, e esse hábito pode se cristalizar. E como o peito não está sozinho, com ele tensionam os braços, o pescoço também. O organismo inteiro reage. Rosa, então, para inibir esse hábito precisa conhecê-lo, ter a consciência de que projeta o peito para

²³ “Inhibition is the delay of habitual response long enough for reasoning to intervene. Given the speed of the brain, this pause is immeasurably small. Without this pause, there is no possibility of changing old habits. Contrary to Freudian inhibition, Alexander’s inhibition releases, rather than represses spontaneity. You can’t satisfy your desire unless you think about what it is. Inhibition allows our true nature, rather than our habit, to express itself”. (HIGDON apud SHOGER, 2012, tradução nossa).

frente, e assim, ela saberá que não precisa fazê-lo. Certamente, a mudança física não vem desacompanhada, porque para desconstruir esse lugar reativo, ela precisará não reagir dessa maneira, e essa pequena pausa poderá lhe dar uma oportunidade de receber o mundo de outro modo, ainda que o novo a desconcerte.

1.5.2 *Direção*

Essa desconstrução a que nos submetemos não vem desacompanhada na *TA*. Percebemos a interferência, desenvolvemos a consciência de como nos afetamos, e então podemos aprender a deixar de privilegiar o hábito antigo. Deixar de jogar a cabeça para trás, por exemplo. Isso já era uma grande descoberta para Matthias Alexander, mas não era ainda o suficiente.

Corrigir não era a solução, já que compensações aconteciam. Então o que fazer? A resposta dessa pergunta se tornava clara à medida em que Matthias Alexander experimentava. Aos poucos descobriu direções que entendeu serem mecanicamente vantajosas, direções essas que harmonizavam o organismo psicofísico. Notou, para citar uma grande contribuição sua, que a *direção* da cabeça poderia organizar todo o corpo, como dissemos anteriormente. A direção vantajosa seria permitir que a cabeça se dirigisse para frente e para cima. Isso alongaria a estrutura verticalmente, e, junto a outras instruções poderiam expandir o corpo também em suas três dimensões. Vamos nos ater um pouco para a especificidade de algumas *direções*, citando outros exemplos:

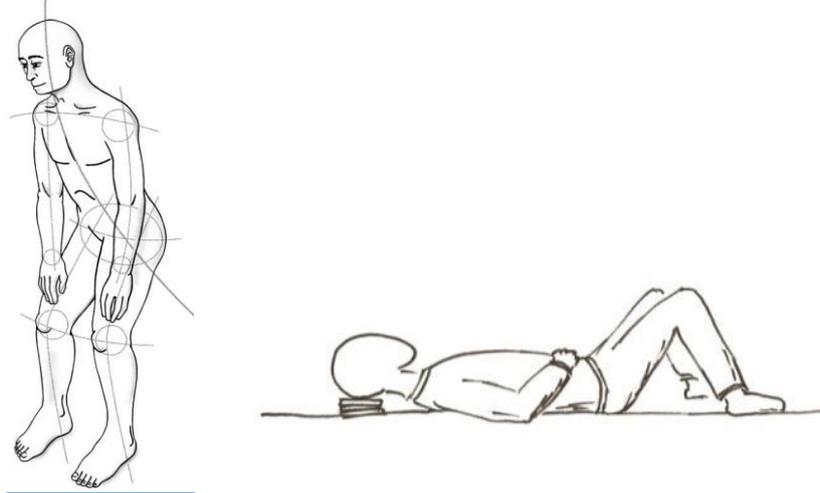
- “*Direcionar* a cabeça para frente e para cima a partir do final da espinha, e *direcionar* a espinha para que se alongue” (ROSENTHAL, 1989, p.3)
- “Liberte o pescoço [...] deixe a cabeça ir para a frente e para cima [...] deixe que as costas se estirem e se alonguem” (BRENNAN, 1998, p.74-75)
- “Solte os joelhos para frente [quando precisar inclinar-se para trabalhar]” (BARKER, 1991, p.99)
- “Deixar a língua se acomodar no assoalho da boca, fazendo aquela curvinha” (GELUDA em DAGG, 2021)

Os apoios são constantemente lembrados: o apoio da cabeça, das escápulas, dos cotovelos, do sacro/ísquios e dos pés. Todo o corpo descansa e se ergue de um apoio. Os apoios podem ser ósseos ou áreas do corpo (a exemplo do assoalho da boca). Eles nos ajudam a pensar

nos *vectores das direções*. O aluno experimenta as *direções* mencionadas pelos professores, além de serem também (des)ensinados com as mãos do professor.

As mãos (e também todo o ser) do professor tocam o aluno no sentido de informar o que ele está fazendo habitualmente, para inibi-lo e/ou direcioná-lo. O aluno também aprende a liberar-se das tensões excessivas de forma ativa, nas posições de vantagem mecânica como no macaco e na semi-supina²⁴. Deitados na semi-supina, durante as transferências de apoio como no macaco e até nas atividades cotidianas, sejam elas domésticas ou ligadas à sua profissão/arte, é possível pormos uma lupa nas interferências, e no esforço que fazemos e podemos deixar de fazer.

Imagem 3 e 4: Posições de vantagem mecânica: macaco (à esquerda) e semi-supina (à direita).



Fonte: Imagem 3: Farrell (2021); Imagem 4: Woolhouse (2021)

A seguir, vamos criar uma pequena pausa nessa trilha de ideias, nessa linha de reflexões que estamos percorrendo, que delinea desde as razões cinestésicas que nos fazem não acreditar numa cena e na relação disso com a organicidade à incorporação de princípios e procedimentos da *TA* aplicáveis no processo de preparação e aprendizagem. Chamaremos de *Caminhos Laboratoriais* essa fresta-capítulo, que inclui experiências com a *TA* (diários das aulas e adaptação desse conhecimento na ausência do professor), registros do trabalho atoral no desenvolvimento de uma partitura, investigação da transposição desses saberes como orientadora de outros laboratórios. O objetivo é a pesquisa sobre bloqueios/hábitos/padrões e direções/palavras/associações/liberações que possam agir sobre o fluxo.

²⁴ Tais termos, *macaco* e *semi-supina* estão melhores descritos no apêndice 1 - Um pouco mais sobre a Técnica Alexander.

CAPÍTULO 2 – CAMINHOS LABORATORIAIS

2.1 Urgências

Eu preciso... deixar sair, deixar que saia, deixar que vá, nessa ida tem um retorno, uma liberação-acúmulo, um acúmulo-liberação, um movimento cíclico que não deixa de fluir, para cima, para dentro, para fora... deixar sair depois de caçar bastante, farejar, escarafunchar, querer usufruir, agarrar, absorver...

Depois de todo esse movimento, a coisa descansa serena, descansa em mim, aterrissa. Com a ajuda das metáforas procuro por um espaço para que possa dar conta do fluxo dos pensamentos. Pelas metáforas se falam muitas coisas. Sem elas, vasculho a palavra mais coerente, mais linear, “esclarecedora”, que não deixa ver as peripécias ocorridas nos buracos entre-palavras. O inaudito talvez seja sempre a resposta mais autêntica. Dito isso (ou não-dito isso), começaremos a narração de uma inquieta pesquisa que inventou lugares para acontecer, propôs oficinas, *lives*, vivências, espraiando-se para laboratórios, um sem-fim de instantes. Escrevo e não termino...

2.2 Percurso da Experiência 1: Encontro com a Técnica Alexander

Em 2017, talvez no final de 2016, eu comecei a fazer aulas com a *TA*. Minha primeira professora foi a Marcia Formolo Raug, e tive muita sorte de conhecê-la, pois a energia dela quando eu chegava para fazer a aula me fez pensar na minha própria energia, e em me observar ansiosa, reativa, cansada. Marcia me apresentou a Técnica Alexander, que eu só tinha conhecido através de um folheto encontrado no Instituto do Ator, lugar onde pesquisamos, criamos e analisamos a criação.

Conheci Márcia no CETA²⁵ – Centro de Estudos da Técnica de Alexander –, onde também tive aulas com Edmundo Dias e Dorothi Jablonski, professores da *TA*. Foi tudo muito interessante e partes desses diários foram intituladas, por exemplo, “ultrarizomática”, “macaco-via-negativa”, “imagens que vêm”, para me referir às descobertas e associações e que fundamentaram o meu interesse. Esses diários estão em apêndice²⁶.

²⁵ O CETA mudou-se do Flamengo e encontra-se, até o presente momento, em Copacabana, no endereço: Av. Nossa Senhora de Copacabana 441/607.

²⁶ Diários das aulas no CETA, ou DC.

Ali, naquele CETA, espaço florido, fresco e aconchegante, estudei por mais de um ano. Comecei fazendo as aulas individualmente com Marcia, o que foi muito importante para o meu autoconhecimento. Depois, participei das aulas em grupo oferecidas por ela e Edmundo, que me fizeram pensar em como articular uma outra prática, como pensar numa metodologia que confluísse as descobertas que eu fazia, de maneira que eu pudesse trabalhar sozinha (na ausência do professor) e com atores (como eu desenvolvia com meus alunos de Pilates).

Nessas aulas eu também vislumbrava algumas conexões entre Grotowski, Stanislávski, e o que eu lia de Matthias Alexander. Essas não conexões diretas; o que percebo é que todos tinham a necessidade de liberar o fluxo expressivo. Eu tinha algumas dúvidas, por exemplo: poderia a *TA* facilitar o desbloqueio psicofísico num trabalho atoral? Quis propagar a *TA* e observá-la em outros atores, por isso, organizei uma aula-vivência com a orientação dos professores do CETA, em setembro de 2019, no Instituto do Ator. Eu queria continuar pesquisando em mim e ver como outros atores respondiam à aula.

Ainda em 2019, interessada em saber como os professores trabalhavam com a *TA* à sua maneira, justamente pensando em adaptar o que eu aprendia para a prática sozinha, resolvi conhecer outros professores. Procurei Roberto Reveilleau, professor da *TA*, e fiz uma aula com ele. Ele me convidou também para acompanhar uma aula do grupo de formação da *TA*. Conheci os alunos e Merran Poplar, professora da *TA*. Destas aulas eu me lembro da *direção* “você não precisa ficar em pé por aqui”. Ele se referia ao meu peito que já se empombava, e percebi que eu estava fazendo isso mesmo, percebo também isso em momentos específicos da minha vida. Além dessa *direção*, vi Merran pegando no cotovelo de uma aluna, muito gentilmente ensinando-a a tocar sem tensão. Os alunos me marcaram pela abertura com que dividiam suas questões.

Em 2019 ainda, participando de oficinas introdutórias da Técnica Michael Chekhov com o professor Hugo Moss, ele me indicou Miriam Weitzman, professora da *TA*. Hugo frequentemente convida Miriam durante a formação da Técnica Michael Chekhov, para que ela apresente a *TA* a atores. Ele me contou que todos os dias pratica a *TA*, e que faz isso há anos. Procurei Miriam, e tive poucas, mas importantes aulas com ela. E então em 2020 a pandemia do coronavírus chegou ao Brasil e com ela o distanciamento. Propus que fizéssemos uma *live*, e ela está disponível no meu *Instagram*²⁷.

²⁷ WEITZMAN, Miriam. A Técnica Alexander como instrumento fundamental para o artista. [*Live* com Mariana Rosa]. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CCowfdbpt1j/> Acesso em: 23 jun. 2021.

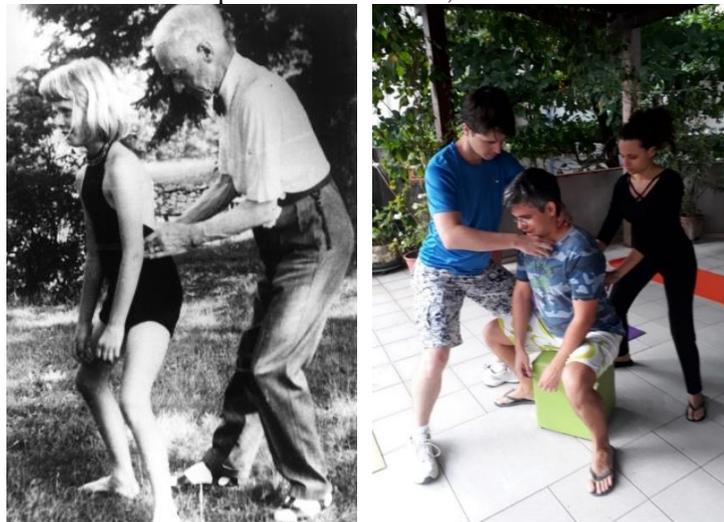
Outro encontro que moveu meu interesse se deu também em 2019. Em aulas com a professora Joana Ribeiro, ela e as professoras convidadas mencionaram Klauss Vianna, Angel Vianna, Hubert Godard, Eutonia, além de situar a *TA* como Abordagem Somática. Isso iluminou aspectos importantes em relação a características da *TA* que eu vivenciava e tinha dúvidas se eram sensações pessoais ou se poderiam (e como poderiam) ser provocadas, estimuladas. Ler sobre Abordagem Somática fundamentou a compreensão sobre essas impressões. Joana Ribeiro também sugeriu que eu criasse meu próprio laboratório.

Eu contava naquele período com as aulas do estágio docência que daria no semestre seguinte na Universidade Federal Fluminense. Essa disciplina-laboratório, chamada de *Qualidade da Vida, Qualidade da Ação* teria a colaboração dos alunos do curso de Bacharelado em Artes. Outro laboratório *Corpo: Diálogos e Ecos* incluía atores do Instituto do Ator entre outros interessados e se realizaria no espaço Arte do Ator, mas ambos os laboratórios foram interrompidos pela pandemia.

Através de outra indicação de Joana Ribeiro, entrei em contato com a professora da *TA*, Gabriela Geluda, com quem estudo e que me apresenta uma renovação do (meu) pensamento sobre a *TA*. Como Gabriela também é atriz, ela compreende algumas das minhas questões. Ela está dando aulas *on-line* o que me fez pensar em lançar meu próprio laboratório *on-line* (condição que eu resistia, porque acreditava que o toque manual era essencial no processo de percepção “silenciosa” das tensões). Mantive essa ideia maturando por um tempo.

2.2.1 Pistas do Encontro com a Técnica Alexander

Imagem 5 (à esquerda): Matthias Alexander trabalhando através do macaco.
Imagem 6 (à direita): Gabriel Aquino e Mariana Rosa experimentando o toque em Pedro Medina, no CETA.



Fonte: Imagem 5: Trigg (2021); Imagem 6: Acervo pessoal.

Enveredaremos agora através de rastros da memória das aulas do CETA, cujos títulos que dei aos diários selecionados dizem respeito às descobertas mais interessantes daquele dia. É como se esses títulos pudessem abranger o aspecto essencial daquela experiência, e eles também norteiam um devir. Através de termos criados ou encontrados, existem princípios e palavras que funcionam como motores da pesquisa. É importante colocar que essas percepções não seguem uma lógica causal:

- *Imagem “que vem”* – diante dos estímulos, observar as imagens que perpassam, as associações podem permitir um mergulho na própria subjetividade. Como um “filme de imagens”, como um sonho, podemos entrever uma associação, uma memória, que pode ser pensada como ponto de apoio. Um exemplo de associação que apareceu durante as aulas, ao ouvir a indicação para “deixar de agarrar” foi:

Agarrar-se: gesto primário, inconsciente do bebê. Agarrar-se à barra da saia da mãe. Agarrar-se à superfície. Agarrar-se a algo concreto pra poder seguir pro abstrato. Estabilidade. Respiração. Sair da beirinha do móvel pro nada, em titubeios. (DC, 2018)

- *Criar espaço* – descobrir os espaços também interarticulares;
- *Ultrarizomática*

Ah sim, não posso esquecer os meridianos de acupuntura que M. mencionou. Eles me fazem pensar em: energia kundalini que caminha pelos chacras; energia sexual a partir da parte fállica; partos e sua relação com a geração de uma vida; morte e vida a partir dos esfíncteres; cadeias musculares; trilhos miofasciais; líquidos do corpo (sangue, linfa); seiva; energia cósmica e corpo como microcosmo. Os rizomas estão no corpo, são vistos na filosofia, do mundo, nas cadeias de relações, e penso no corpo como nosso lugar de política. No corpo político. (DC, 2018)

- *Macaco-via-negativa*

O macaco como exercício da via negativa: há meses experimentei um tensionamento na sacrilíaca direita. Num exercício do macaco, achei que eu não aguentava mais descer, e me manter (porque fazia esforço na coxa). Trabalhamos as direções e, de repente, ouvi um estalo e minha sacrilíaca se liberou. Além do esforço na coxa eu acreditava que iria cair a qualquer momento. Quando encontrei as direções, não caí, desci mais e de bônus minha articulação se liberou. Eliminava tanto a crença quanto as tensões desnecessárias. (DC, 2018)

- *“Flex”*: *qual dança sai do macaco?* – Pensei em quais movimentos poderiam fluir a partir daquela experiência, como se daria esse fluxo, como a sensação de espaço poderia liberar uma dança pessoal (por isso “flex”, como uma molinha, eu ganhava flexibilidade).
- *Metáforas para explorações*: além das instruções concretas, outras palavras poderiam estimular experiências? Através de Márcia eu ouvia a instrução: “cada vez que o

calcanhar sai, uma flor nasce no chão”²⁸. Outras metáforas podiam abrir? Eu pensava nas palavras ligadas a (fenômenos da) natureza, a fim de estudar uma imaginação orgânica, aproximando-me da natureza.

- *Alternância das áreas de atenção* – procedimento importante para lembrar que estamos no espaço, conectados ao próprio corpo, não fragmentado, mas integrado, integral, integrante, integrando...

Com a professora da TA Gabriela Geluda²⁹, tive aulas remotas, aulas que me possibilitaram maior autonomia e desapego do toque do professor como indicador da *inibição/direção*. Essas aulas também inspiraram a gênese de um laboratório remoto. Técnica se tornava uma ferramenta para o autoconhecimento, desvinculando-se da finalidade cênica³⁰, porém preparando o terreno para abordar a criação de outro modo, que não aquele ansioso, impaciente. Essas descobertas se entranharam no processo de Anna Dostoievskaja, no primeiro trimestre de 2021. Alguns escapes podem iluminar o que colocamos:

- Não existe posição, nem postura ideal. Tudo está em constante (re)equilíbrio

Percebi que quando penso “não tem lugar fixo” (para a minha cabeça) algo acontece, pequeno, dançante, flutuante, portanto, sem rigidez. (DAGG, 2020)

- O hábito psicofísico aparece na instabilidade

Uma das direções que Gabriela me deu hoje foi a de “deixar a língua se acomodar no assoalho da boca, fazendo aquela curvinha”. Percebi que qualquer tensão na minha língua dificultava a saída do som, da voz, do ar, especialmente atrás, como se ela se retraísse. A questão da cobrança, aparece demais, tive que desistir muitas vezes de fazer, de corrigir, de acertar, aí acontecia alguma coisa. (DAGG, 2021)

- Acolher o filme de imagens poderia ajudar a compreender os bloqueios?

Não é que não pudesse cantar, mas o canto vinha com estigmas de que não canto bem. Me bateram esses retornos de memória, isso me fazia acreditar que eu não cantava ou duvidar disso. E com a dúvida vinha também aquele fiapo de “eu posso” [...] (DAGG, 2021)

- Onde encolho que posso abrir?

No exercício Gabriela me conta que eu diminuo o volume no fim das frases. Porquê? Ela narra que isso acontece na fala do dia-a-dia também, não somente enquanto falo o texto. Então partimos para experimentar esse soprar e estudar onde caio, onde

²⁸ Marcia Formolo Raug me informou que essa expressão ela ouviu de Tamaia Edeltraud, também professora da TA.

²⁹ DAGG se refere aos Diários das aulas com Gabriela Geluda, e parte deles estão no apêndice 3.

³⁰ Isso não quer dizer que não interferisse no resultado cênico.

diminuo e perco espaço. E pensar na expansão desse lugar enquanto sopra. O que acontece é que eu descubro que perco espaço na altura do peito e com isso vem um turbilhão de pensamentos e sensações indescritíveis. Posso tentar descrever assim: o peito encolhe, o coração fica pequeno, penso no coração grande, e sopra nessa direção. De doar o coração. De não apertar o peito-coração. E as lágrimas vem, tanto no sentido de um cair de ficha, quanto pela liberação dessa área. Cair a ficha e se liberar pode ser algo muito emocional. Eu já sabia e verificava o peito rígido. Mas não tinha ferramentas para trabalhá-lo. E então encontro esse soprar-e-não-se-encolher e esse soprar-e-expandir. (DAGG, 2021)

2.3 Percurso da Experiência 2: Construindo/vivendo com Anna Dostoievskaja

No ano de 2017 também eu apresentava *Sapientíssima Serpente*³¹. Anna Dostoievskaja, esposa de Dostoiévski e minha personagem, foi construída a partir do livro de sua autoria, *Meu Marido Dostoiévski* (1999). Neste processo, escolhi textos que pudessem valorizar a convivência junto ao seu marido. À época dos ensaios, torci o tornozelo esquerdo e rompi o ligamento talofibular anterior, o que me fez usar uma bengala até que eu me reabilitasse; a bengala continuou, foi assumida a pedido da diretora como objeto cênico da personagem. Anna foi ganhando roupas claras, bengala e sapatos claros. Estudei uma música em russo que havia me afetado chamada *Kumushki*, que eu tinha ouvido no filme *Nostalgia* (1983)³² de Tarkovski³³. Apresentei a música, Celina me pediu para cantá-la no final da peça, e para aprender algumas palavras/frases em russo.

No ano de 2018, começamos um outro processo, obra que se apresentou como *Noite das Russas*, tanto no Instituto do Ator, quanto na Caixa Cultural em 2019. A disposição do espaço era diferente. Não havia mais no chão os quadrados desenhados que faziam com que os atores de *Sapientíssima Serpente* tivessem que escolher onde e como pisar; agora eram tapetes. Os atores estavam afastados, cada um no seu nicho. Como atriz que se atreve a borrar os nichos, propus-me a caminhar pelo espaço, integrando-me a ele. Esse foi um momento onde aprendi muito, propondo-me sempre um desafio³⁴: “abrir-me ao espaço”, “abrir-me ao outro”, “me deixar atravessar”, “brincar com o espaço”, “se estou rejeitando tal parte do livro, é sobre ela que trabalharei”, “experimentar variar a melodia da fala”, “permitir que aquilo que me deixa

³¹ *Sapientíssima Serpente*, peça teatral dirigida por Celina Sodré (2017), apresentada no Instituto do Ator. Textos de *Os Demônios* de Fiódor Dostoiévski (2013) e de *Meu Marido Dostoiévski* de Anna Dostoievskaja (1999). No elenco: Aléssio Abdon, Amanda Brambilla, Ana Christina de Andrade, Aurea Sepulveda, Branca Temer, Bruna Felix, Carolina Exalta o, Conrado Nilo, Jonyjarp Pontes, Kethleenn Cajueiro, Lucia Chequer-Houaiss, Mariana Rosa, Michael Sodré.

³² TARKOVSKI, Andrei. *Nostalgia*. RAI R2; SOVINFILM; MOSFILM. 1 vídeo (2 h 05 min 20 s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-gH1cprEg0w> Acesso em: 14 jul. 2021.

³³ Andrei Tarkovski (1932-1986), cineasta russo.

³⁴ Esses desafios/tarefas podiam ser um tema.

triste possa aparecer”, “construir algumas imagens”. Além desses desafios, Celina me propôs outros: “cantar até o último personagem sentar” (o que dava uns 10 minutos), “construir uma dança” (para mim isso era um trabalho de autoexposição), “ver vídeos relacionados a Isadora Duncan para me inspirar na dança”, “fazer o Dostoiévski”. E com meus colegas eu encontrava outros desafios, como precisar os detalhes das reações, estudar a comunicação, descobrir neles meu porto (in)seguro.

Imagem 7: Disposição do espaço em *Sapientíssima Serpente*, no Instituto do Ator. A caminhada no espaço não era aleatória: Anna (de branco, à direita) andava nos quadrados brancos; os demais personagens nos pretos.



Fonte: Acervo pessoal.

Imagem 8: Disposição do espaço em *Noite das Russas*, na Caixa Cultural. A caminhada nasceu do impulso de entrar em contato com os personagens/atores e com o espaço.



Fonte: Acervo pessoal.

Em 2020, experimentamos gravar uma apresentação³⁵ *on-line* de *Anna Dostoievskiaia*³⁶, eu e a pianista Raisa Richter, que compôs músicas para *Noite das Russas* e *I.R.M.A.* Em 2021, Anna integrou o filme *I.R.M.A. (Invasão Russa na Mata Atlântica)* ainda sem previsão de estreia. Parte desses diários do processo estão em anexo³⁷, dando a ver alguns momentos da pesquisa onde inclui a *TA* na preparação.

A inclusão dos registros de ensaio surgiu como um desafio também, já que não tenho o hábito de assistir cenas que são trabalhadas para os espetáculos teatrais. Esses vídeos me possibilitaram uma análise diferente do processo, onde pude observar como resolvo os conflitos e os hábitos por outro ângulo. A pandemia me empurrava para um aprofundamento da auto-observação mediada pela câmera, já que o meu trabalho (de atriz e de professora de Pilates) era

³⁵ Esse registro tem ressalvas: funciona melhor como registro de ensaio do que como apresentação em si, porque não trabalhamos com planos, ou com uma boa captação de som/vídeo. Comento a apresentação e deixo o *link* abaixo, porque é possível observar a última cena, onde fica mais evidente a questão da autoexposição de que falaremos, que está a partir de 15m22s.

³⁶ SODRÉ, Celina; SANTOS, Mariana; RICHTER, Raisa. **Anna Dostoievskiaia**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rInNnGdYoF4> Acesso em: 27 jun. 2021.

³⁷ Apêndice 4 - Diários do Processo de Anna Dostoievskiaia, ou DPAD.

realizado através das plataformas de reuniões *on-line*. Os ensaios registrados em vídeo foram aqueles no Instituto do Ator, sozinha, especialmente os que antecederiam a filmagem de *I.R.M.A.* A tarefa dessa vez era precisar a dança junto a Clara Choveaux (também diretora de *I.R.M.A.*), adaptar a música para o português e ajustar esse trabalho com o ator que iria fazer Dostoiévski.

Toda essa mudança me fez pensar no sistema de Stanislávski, especialmente nos elementos liberação muscular e adaptação. A adaptação requer jogo-de-cintura, escuta aberta e liberação. Lembrei também da ideia de renúncia que percebo estar contida na via negativa de Grotowski. A via negativa: processo de eliminação do não-essencial, de desaprendizagem, de descondicionamento. “Por anos, a pessoa trabalha e quer saber mais, adquirir mais habilidades, mas, no fim das contas, não tem que aprender, mas desaprender, não tem que saber como fazer, mas como não fazer, e sempre encarar o fazer, arriscar-se à derrota total”. (GROTOWSKI apud SILVA, 2016, p.123). Levei para todos esses momentos de modo direto ou indireto os princípios da *TA*. Seja isto operando objetivamente, seja inspirando o trabalho.

2.3.1 Pistas da vivência com Anna Dostoievskaja

Anna Grigorievna Dostoievskaja era uma moça de mais ou menos 20 anos quando conheceu Dostoiévski. À época, tomava aulas de taquigrafia³⁸ com o professor Olkhin, que, acreditando na sua habilidade, indicou-a para trabalhar com Fiódor Mikhailovitch Dostoiévski. Quando se conheceram, Dostoiévski estava ameaçado de perder os direitos sobre suas obras e, para evitar essa fatalidade, precisava que alguém pudesse escrever rapidamente o que ele ditava. Assim, com a convivência, apaixonaram-se um pelo outro – mesmo com uma diferença de idade de 25 anos. Casaram-se com a desaprovação da família de Dostoiévski, e enfrentaram parentes intrometidos e aproveitadores, os vícios de Dostoiévski, seu próprio temperamento, e as tragédias familiares. Anna narra seu exílio, a dinâmica social, o processo criativo de Dostoiévski: tudo aquilo que deu sentido e valor à sua vida. Quando ele falece, após alguns anos, Anna escreve seu livro *Meu Marido Dostoiévski* (1999), cuja obra inspira meu trabalho e cujas descrições detalhadas alimentaram meus sentimentos e imaginação.

O processo de Anna começou em 2016, quando recebemos as personagens e pude apresentar a canção que havia escolhido. Esse processo ficou mais intenso no ano de 2017, assim como as aulas com a *TA*. No entanto, aqui me concentro nos anos de 2018-2021 pois as percepções foram melhores registradas e por isso será mais fácil elaborar reflexões. Os diários

³⁸ Em toda a obra, a tradutora opta por colocar que Anna Dostoievskaja era estenógrafa; porém Celina Sodré e eu acreditamos que o correto seja taquígrafa.

escritos datam de 2018-2021, os registros em vídeo aconteceram no final de 2020 e início de 2021 (anterior à filmagem de *I.R.M.A.*, que aconteceu em fevereiro de 2021). Das experiências com Anna Dostoievskaja³⁹, concentrando-me mais nesse último período, incluo experimentações com a *TA* na minha estrutura de ensaio (que é diferente de quando estou sozinha, mais livre pelo espaço, e quando no coletivo). A ênfase está no trabalho sobre/para a disponibilidade, mas incluo momentos do trabalho como preparação/aquecimento, ajustes e criação. Dessa colheita, quero refletir sobre princípios e procedimentos que sensibilizaram a técnica e a criação:

- A estrutura de preparação inicialmente funcionava como suporte para observar o processo de liberação. Começando por qualquer movimento que eu sentia necessidade de fazer, deixava esses movimentos me guiarem até o momento do aquecimento vocal. Os exercícios com as articulações (também chamados plásticos ou isolamentos) vinham do treinamento físico que eu havia aprendido e praticado no Instituto do Ator⁴⁰.

Depois, aquecia a voz junto com o corpo e nessa prática eu incluía os bocejos, vibratórios, ressonâncias, explorava os ressonadores depois de uma ativação do corpo⁴¹, soltando as vogais, sílabas e explorando o gromelô⁴². Quando estava sozinha caminhava pelo espaço com mais liberdade, mais tempo e mais entrega. Passava o texto, se necessário lia, escrevia, revisava, cantava.

Agora (2019-2021) à essa estrutura antiga, somaram-se as *direções* da *TA* nas explorações. Incluí passar pelo macaco e a semi-supina quando achava necessário. Também decidi fazer uma pesquisa sobre movimentos não-habituais. Para *I.R.M.A.*, foi-me solicitado por Celina Sodré que eu trabalhasse sobre uma dança, frase e canção. Incluo isso como preparação, deixando vir qualquer associação, interrupção, acontecimento. Como consequência de ter uma estrutura flexível às mudanças, notei alguns padrões:

Em algum momento fui me ver no vídeo, e me percebi uma vara, eretíssima. Fui quebrar esse padrão estudando as espirais, a coluna no ar e me pareceu que o

³⁹ Alguns ensaios para o filme *I.R.M.A.* foram filmados e parte deles (com explicações sobre preparação e criação) estão disponíveis no *link*: <https://www.youtube.com/watch?v=tK8pQbTICCA>

⁴⁰ Durante alguns anos, vivenciamos esse treinamento com a orientação de Carolina Caju e Douglas Resende (ambos atores, diretores e pesquisadores) que treinaram com Dinah Cesare (professora da EBA-UFRJ) e esta, com Massoud Saidpour, que foi um colaborador de Jerzy Grotowski. Decidi trabalhar com esses exercícios, porque, ao meu ver, eles podem liberar o corpo. Alguns movimentos vêm acompanhados de associações, afetos, memórias. Com estes podemos pensar em criações orgânicas.

⁴¹ Isso que chamo de ativação aprendi durante uma oficina realizada com o Amok Teatro. A grosso modo, consiste em explorar, em pé, *direções* com o corpo nas três dimensões, com o centro do corpo ativo e integrado.

⁴² Gromelô é um idioma inventado que pode transmitir sentido mesmo que as palavras não sejam reconhecíveis.

movimento era selvagem. Depois, pensei naquilo que a Clara⁴³ disse “que eu preparo quem assiste para uma espiral”, fui quebrar isso, já começando no “caos” do movimento com o som que veio. (DPAD⁴⁴, 2020)⁴⁵

Experimentei a voz num tom, vamos dizer, visceral, porque senti que conseguiria explorar a voz. Ela estava mais solta, diferente de quando eu experimentava antes e parecia que a garganta estava fechada; dessa vez senti que a voz estava aberta e essa exploração me levou para um lugar mais sério para o trabalho, um canto que talvez deva ser explorado. (DPAD, 2021)⁴⁶

Eu estava empertigada, com aquele peito de pombo que eu já avistara outro dia, estrutura de proteção, defesa, talvez, confiança, e a ruga entre sobrancelha se evidenciava, a boca abria pouco ao falar. (DPAD, 2021)⁴⁷

[...] quando acabou eu deitei na semi-supina trabalhei um pouco da canção, observei muito esse hábito de jogar a cabeça para trás. (DPAD, 2021)⁴⁸

Eu tive que inibir muito esse hábito de registrar as coisas que eu descobria no caderno. (DPAD, 2021)

- Associações guiavam o processo

Continuo trabalhando a caminhada circular pelo espaço e nostálgica. Nostalgia do que poderia ter sido e não foi. Do que foi. Do que será. Na hora em que canto “*O moy ne prishol*” (o meu não voltou) – penso no voo de um pássaro específico e então o movimento surge. (DPAD, 2019)⁴⁹

- O movimento gerava associações

Essa ideia ficou na minha cabeça por muito tempo. Procurando palavras e movimentos como brotar, enraizar, filamentos, rizomas, germinações, acabei com essa coisa aparecendo de semear. Semear o quê? Eu me perguntava. (DPAD, 2020)

Deixei que as imagens daquilo que eu fazia e que vinham durante a experiência aparecessem. Voltei a explorar movimentos que me lembrassem a Isadora Duncan, e estava atenta aos movimentos que se interrompiam, que por desequilíbrio ou memória atravessavam outros. Esses movimentos levavam a outros, como ninar a filha, quase tocar a mesa [...] (DPAD, 2020)

- A adaptação requer espaço para agenciar os conflitos

Descubro algumas formas de quase tocar os colegas, gerando esse espaço-das-expectativas. (DPAD, 2019)

⁴³ Clara Choveaux, também diretora de *I.R.M.A.*

⁴⁴ Doravante os diários do processo de *Anna Dostoievskaja* serão chamados de DPAD.

⁴⁵ No vídeo *Ensaio: processo de Anna Dostoievskaja*: <https://www.youtube.com/watch?v=tK8pQbTICCA> (SANTOS, 2021, 8m12s)

⁴⁶ No vídeo *Ensaio: processo de Anna Dostoievskaja*: <https://www.youtube.com/watch?v=tK8pQbTICCA> (SANTOS, 2021, 18m00s)

⁴⁷ No vídeo *Ensaio: processo de Anna Dostoievskaja*: <https://www.youtube.com/watch?v=tK8pQbTICCA> (SANTOS, 2021, 13m25s)

⁴⁸ No vídeo *Ensaio: processo de Anna Dostoievskaja*: <https://www.youtube.com/watch?v=tK8pQbTICCA> (SANTOS, 2021, 16m06s)

⁴⁹ No vídeo *Anna Dostoievskaja*: <https://www.youtube.com/watch?v=r1nNnGdYof4&t=15s> (SANTOS; RICHTER; SODRÉ, 2020, 5m27s)

Descubro a sombra da vela no rosto da Anna Karenina, no final. A mão percorre o espaço, como que sozinha chega na sombra. O rosto de Karenina é infinito (DPAD, 2019)

Decidi que passaria o texto antigo, que culmina na cena de casamento em que eu me sinto exposta. Depois dessa específica cena, meu corpo parece ter voltado a si: eu não estava com o peito estufado (e me lembrei imediatamente da direção que o Roberto⁵⁰ havia me dado há uns meses: “você não precisa ficar em pé por aqui”). Entendi esse estado como uma disponibilidade, um “por onde começar” e não um desvio-proteção de mim mesma. (DPAD, 2020).⁵¹

O ajustamento é, além de um teste, uma circunstância que muda tudo. Quando Joel sugere que eu olhe para ele, aquilo me desestabiliza. Antes eu sentia que a estrutura estava sendo realizada para ser um acontecimento diante dele, diante de Dostoiévski, como um anúncio ou anunciação. Mas o fato de olhar para ele parecia que eu estava mostrando. (DPAD, 2021)

A dança tinha uma narrativa que foi se modificando pela presença dele. Mudei a estrutura quando entrou a cena do beijo. As associações mudaram. (DPAD, 2021)

A partir do momento em que eu estava explorando um pouco isso, as direções, renovando as direções, deixando que o olhar se abrisse ao mesmo tempo em que percebia que o espaço me acolhia e deixando o espaço me acolher, eu não estava naquela relação com o espaço de captar todos os detalhes, olhar tudo, olhar porque preciso olhar. Eu estava deixando que o espaço chegasse aos meus olhos... eu não quis fazer parte do espaço, o espaço estava comigo e eu estava com o espaço. Inclusive a energia da experimentação foi diferente. De repente eu não quis mexer o braço, o braço quis mexer, então eu deixei, me permiti dançar com o espaço, e daí a música da Ofélia veio sozinha e eu deixei que ela viesse, e depois vieram outras partes o que me faz pensar em usar essas partes para compor uma outra parte da Anna, de forma orgânica. Outra coisa importante é que quando comecei a cantar em russo, percebi no começo da experimentação uma tensão que me comprimia, então eu deixei de pensar nessa compressão, para pensar na expansão e foi aí que me deu vontade de dançar. (DPAD, 2021)

2.4 Percurso da Experiência 3: Orientando e confluindo: *Espaços Sensíveis*

Dissemos anteriormente que a pesquisa com a *TA* se deu na prática a partir dos encontros supracitados das aulas com os professores do CETA e com Gabriela Geluda. Na pesquisa como atriz no processo de Anna Dostoiévskaja, expusemos fragmentos do diário onde a *TA* entra no aquecimento e preparação, auxiliando a auto-observação. Isso, é claro, é uma fração da exploração. Não abrange a totalidade daquilo que vivenciamos, pois somos afetados por outros tantos corpos e energias mesmo que não conscientes...

Isto posto, principiaremos a comentar sobre outros momentos da pesquisa, que se deram pelo ímpeto de falar sobre a experiência com a *TA* e o desenvolvimento criativo da personagem

⁵⁰ Roberto Aina Reveilleau, professor da *TA*, disse-me isso em aula.

⁵¹ No vídeo *Anna Dostoiévskaja*: <https://www.youtube.com/watch?v=r1nNnGdYoF4&t=15s> (SANTOS; RICHTER; SODRÉ, 2020, 15m22s)

Anna Dostoievskaja. Esse ímpeto (de falar) revela a necessidade de me apropriar ainda mais do objeto de interesse, sua substância e suas brechas. Como coloca Heidegger:

Fazer uma experiência com a linguagem significa, portanto: deixarmo-nos tocar propriamente pela reivindicação da linguagem, a ela nos entregando e com ela nos harmonizando. Se é verdade que o homem, quer o saiba ou não, encontra na linguagem a morada própria de sua presença, então uma experiência que façamos com a linguagem haverá de nos tocar na articulação mais íntima de nossa presença. Nós, nós que falamos a linguagem, podemos nos transformar com essas experiências, da noite para o dia ou com o tempo. Mas talvez fazer uma experiência com a linguagem seja algo grande demais para nós, homens de hoje, mesmo quando essa experiência só chega ao ponto de nos tornar por uma primeira vez atentos para a nossa relação com a linguagem e partir daí permanecermos compenetrados nessa relação. (HEIDEGGER, 2003, p.121)

Para esclarecermos um pouco sobre essa premência de compreender os processos através da fala, aproveitei as oportunidades que me foram concedidas (entre outras que criei), para articular correlações entre o trabalho atoral e o estudo com a *TA*. Os eventos a que me refiro ocorreram, em sua maioria, *on-line*: com Andrea Copeliovitch fizemos uma *live* falando sobre o processo de Anna Dostoievskaja⁵²; com Dai Belquer, outra *live* chamada *Percorrer os caminhos: a experiência com a Técnica Alexander*⁵³; com Luciana Fins, um *podcast* chamado *A Arte do Uso de Si Mesmo*⁵⁴, e no grupo Estudos da Peste tive espaço para experimentar a oficina *Expansão e Colapso: Estudo da Percepção a partir de palavras-ressonâncias da Técnica Alexander*⁵⁵. Os *links* estão também nas referências e a transcrição da oficina está no apêndice 7.

Em 2020 ao cumprir o estágio docência remotamente da UFF, pude desenvolver também articulações sobre a *TA* e o trabalho do ator. Essas aulas foram, pela coordenação do curso de Artes, irmanadas às aulas das professoras mestradas Jordana Coan e Amanda Erthal (supervisionadas pelo professor Luciano Vinhosa e pela minha orientadora Andrea Copeliovitch), o que permitiu que pudéssemos visualizar um ponto de encontro nas pesquisas, aquele onde os afetos (spinozistas) podem nos refrear e nos potencializar, e, entusiasmadas com o texto homônimo de José Gil (2004), chamamos o curso de *Abrir o Corpo*.

⁵² SANTOS, Mariana. “O processo de Anna Dostoievskaja”. [Live com Andrea Copeliovitch]. [S.l.] Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CEhx1ZMpUel/> Acesso em: 27 jun; 2021.

⁵³ SANTOS, Mariana. “Percorrer os caminhos: a experiência com a Técnica Alexander”. [Live com] Dai Belquer. [S.l.] Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CGnx8Kfp-VH/> Acesso em: 27 jun; 2021.

⁵⁴ Arte em Movimento. A Arte do Uso de Si Mesmo. Entrevistada: Mariana Rosa. Entrevistadora: Luciana Fins. [S.l.] Podcast. Disponível em: <https://anchor.fm/lucianafins/episodes/A-ARTE-DO-USO-DE-SI-MESMO-emm5k1> Acesso em: 27 jun. 2021.

⁵⁵ Transcrição no apêndice 7.

SANTOS, Mariana. *Expansão e Colapso: Estudo da Percepção a partir de palavras-ressonâncias da Técnica Alexander*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Hw2GuXm3SOk> Acesso em: 27 jun. 2021

Nas aulas, abordei textos e materiais sobre a *TA*, de Michael Gelb (2000) e Juliette Binoche (2021) em aula – que diziam respeito ao uso e funcionamento do corpo e os princípios *inibição e direção* –, Klauss Vianna (2018) – trechos que falavam sobre espaços articulares, bloqueio e fluxo –, e Jerzy Grotowski (RICHARDS, 2012) – sobre ações psicofísicas. E em 2021, fiz novamente o estágio com a minha orientadora Andrea Copeliovitch e trabalhei com os mesmos textos. Esses encontros potencializaram o desejo de propor um laboratório independente, que se chama *Espaços Sensíveis*.

2.4.1 Pistas que guiam o leme de *Espaços Sensíveis*

Essas circunstâncias ampliaram o interesse de encontrar/criar no vivo uma metodologia ou um sistema que combina elementos para estudar o fluxo do corpo/criativo. Como consequência de me lançar a descrever a história de Matthias Alexander, os princípios da *TA* e o entrelaçamento entre esta técnica e o processo criativo de Anna Dostoievskaja, reflito sobre desfrutar da investigação em laboratórios, que serão analisados ainda que sumariamente, já que alguns estão em andamento, reconfigurando-se de acordo com o caminhar dos encontros.

Um lugar importante de pesquisa, o primeiro em que comecei a testar incluir práticas inspiradas pela *TA* com atores, foi nos ensaios de *Tv Graal*, com Ricardo Loureiro atuando e eu dirigindo e que começou em 2019. Ricardo tem dez anos de prática teatral, foi dirigido por Celina Sodré, então conhece o processo de estruturar a cena. Nossos encontros acontecem de modo híbrido (presencial e à distância). Nos ensaios presenciais posso tocá-lo (com todos os cuidados tomados para evitar a contaminação pelo coronavírus), o que me permite aprofundar nas questões da manualidade e do efeito da presença física na relação com o tempo, espaço, impressões, sensações, emissão do som...

Esse tocar já era experimentado nas aulas em grupo no CETA, e eu também levava essa investigação para as minhas aulas de Pilates. Com os alunos destas aulas conciliei, além das técnicas de terapia manual que dispunha como fisioterapeuta⁵⁶, as explorações sobre o que seria essa *inibição e direção* manuais inspiradas na minha vivência com a *TA*. Com Ricardo, além de estudar o toque, propus a semi-supina, onde tiramos proveito das repercussões sobre sua ansiedade. Aos poucos, com alguns toques, observamos que ele estava mais integrado, colapsando menos em algumas áreas, e com a emissão vocal mais potente. Quando ele tocava

⁵⁶ Em sua maioria as técnicas atuam sobre os tecidos, isto é, articulações, fâscias, músculos, etc.

o saxofone verificamos também que a emissão do som saía mais poderosa. Alguns fragmentos podem elucidar nossa prática:

Depois da semi-supina, Ricardo relata que se sente mais calmo e menos ansioso. Passamos as cenas. Observo que ele parece maior em cena, com a voz mais encorpada, faz menos gestos. Observo também que ele ficou um pouco mais lento, parecia estar observando as sensações dele. Depois ele me relata isso. Sugiro que não se preocupe com a sensação, mas com a ação em si, não no que está diferente, mas em executar a ação. (DETG⁵⁷, 2020)

Começamos pela semi-supina. Peço para que inspire pelo nariz e expire pela boca. Depois de um tempo, solicito que passe o texto, e volte na frase que quiser trabalhar. Ricardo decide passar o texto inteiro. Em alguns trechos, sugiro que doe a voz para o espaço. Ricardo comenta em seguida: “Quando você falou para liberar o espaço entre as sobrancelhas, foi uma coisa que expandiu, uma expansão. [...] Estou muito mais calmo. [...] Quando você falou do espaço entre sobrancelhas e quando você começou a dar uns toques eu vi o quanto eu não tava relaxado antes. Tava travado e eu não tava sentindo que eu estava travado. Quando você começou a dar os toques, e que você tocou a cervical eu encontrei outro espaço, um espaço mais abrangente, parece que tem ar.” (DETG, 2021)

Experimento tocar enquanto ele está sentado. Sentado, expira soprando e soltando a vogal “A”. Ele relata que sente o toque na bacia como uma chegada a um eixo. E que descobre uma articulação nova (ele se refere a região toracolombar). Observo que ele joga a cabeça para trás. Trabalhamos com a vogal “A”. Ele toca o saxofone; enquanto toca, eu o toco, percebendo a mim mesma (em me expandir, não deixando a cabeça ser absorvida, nem os joelhos entrarem, sem os ombros subirem, percebo que é aí que perco espaço, portanto continuo me dando direções) e onde ele perde espaços. Enquanto ele toca o saxofone, eu não falo, só toco nos cotovelos, cabeça, ombros. Notamos, os dois, que o som do saxofone sai mais potente, e isso também se reflete na emissão da voz. Observo que seus olhos estão mais abertos. (DETG, 2021)

A partir dessa experiência e do que eu vivia nas aulas remotas, organizei os laboratórios remotos. Começarei fazendo o relato de uma experiência que se deu em um encontro no coletivo Estudos da Peste, que é um grupo formado por artistas que estão estudando a interface da plataforma *Zoom* como mediadora das proposições artísticas. Esse coletivo é coordenado por Andrea Copeliovitch, e conta atualmente com sete integrantes ativos⁵⁸.

A oficina *Expansão e Colapso: Estudo da Percepção a partir de palavras-ressonâncias da Técnica Alexander* aconteceu em julho de 2020 e foi conduzida da seguinte maneira: breve apresentação de quem sou (muitos de nós nos conhecemos somente através dessa oportunidade virtual); o porquê do meu interesse na TA e a introdução de como Matthias Alexander desenvolveu sua técnica. Na prática, então, sentados visualizamos nosso corpo, suas partes e conexões; em seguida caminhando pelo cômodo, estudando peso, ritmo, tamanho dos passos, modos de caminhar; depois, experimentando movimentos expansivos, de recolhimento,

⁵⁷ Os diários de ensaio de *Tv Graal* serão chamados de DETG.

⁵⁸ O coletivo Estudos da Peste conta com os seguintes pesquisadores ativos: Andrea Copeliovitch (coordenadora), Ana Cláudia Viana, Hoberlã dos Santos, Igor Gaviolo, Luciana Fins, Mariana Queiroz e Mariana Rosa.

colapsados; tentando descobrir movimentos e caminhadas não-habituais; escolhendo três movimentos e ensaiando a transição entre eles e, por fim, incluindo uma frase do texto que estávamos trabalhando, *O Teatro e a Peste*, de Antonin Artaud (1987). Depois, deitamos na semi-supina, momento de descanso construtivo da TA, onde, além de circular com a atenção pelas áreas do corpo, conduzindo ao descanso das mesmas, solicitei que repassassem a partitura mentalmente. Dialogamos sobre como estavam no instante seguinte e apresentamos aos outros a pesquisa de movimento com o texto.

Essa prática se assemelha a minha estrutura de aquecimento/preparação quando ensaio sozinha: estudo sobre o espaço com caminhadas, passando para os exercícios com as articulações (seja “escovando os dentes”, seja aproveitando as associações que vem para criar), e incorporando os exercícios de voz, descritos anteriormente. “Escovando os dentes” é uma expressão de Grotowski (GROTOWSKI in BANU, 2015), que, em 1990, considera os exercícios como ação higiênica, para limpar a “máquina”. Dessa maneira, cria-se um momento para estar disponível, momento que pode ser pensado como parte de um “destreino”.

Em conferência de 1997, Grotowski (GROTOWSKI in SODRÉ, 2014) menciona outra possibilidade para os exercícios quando se refere, após a projeção do filme *Os cinco sentidos do teatro*, que os exercícios plásticos “que vocês viram na realização de Rena Mirecka, onde, sim, está já muito perto do ato criativo, já muito perto, muito próximo do ato criativo.” (GROTOWSKI in SODRÉ, 2014, p.106) justamente porque estão ligados a associações pessoais da atriz, assim acontecendo também com Ryszard Cieslak no filme *Training in the Theatre Laboratory in Wroclaw* que “faz podemos dizer, as transições físicas, mas, com algumas lembranças do espaço, da sua vida, de contatos humanos, de tudo isso... E, isso fica transformado.” (GROTOWSKI in SODRÉ, 2014, p.188).

Em ambas as colocações sobre Rena Mirecka e Ryszard Cieslak há menções às associações. No processo de autoconhecimento, para sair da mecanicidade, é preciso que sejamos tocados pelas associações que são as memórias, as lembranças daquilo com o qual entramos em contato e que nos marcou. Neste caso não seria exatamente um “escovar” automático: é como se nós agíssemos com a totalidade da ação.

Para a oficina no coletivo Estudos da Peste, concentrei-me nas palavras que remetessem à expansão e colapso, deixando de fora o aquecimento e exploração vocal, e incluindo o *scanning*⁵⁹ sentados. Como precisava que tivessem uma estrutura, solicitei a elaboração de uma

⁵⁹ No nosso *scanning* verificamos como o corpo está em relação às suas sensações (de peso, temperatura, volume), visualizando as suas áreas, os apoios duros e moles. Empregamos nesta escrita *scanning* e escanear como palavras equivalentes. Conheci essa proposta a partir de aulas com Luciana Bicalho, Paulo Trajano e Renato Carrera. Essa

pequena partitura de movimentos e que nela permitissem a chegada do texto. Isso pode levar dias, mas fiz o arremate na intenção de observar como se daria a pesquisa considerando a percepção do próprio corpo e o fluxo dos movimentos com todos os desafios que citamos. Alguns comentários elucidam aspectos importantes sobre a minha ideia inicial (de observar o próprio hábito, aproximar-me da linguagem para estudar as interferências no fluxo).

Eu tive um colapso real assim, que foi de lembrar do texto. Uma coisa... pô agora... “onde tá o texto?” Sabe assim, tipo... “pô, mas eu preciso repassar o texto, parar todo o trabalho e repassar o texto certinho para acertar a cena papapá” (João)

Nossa eu entrei muito em colapso, na hora que você pediu nos três movimentos assim... travei. Porque parece que minha cabeça não estava pensando em movimento, assim, estava num fluxo totalmente antirracional... (Dudu)

Nesse momento eu fiquei pensando na relação do que eu tinha criado como estrutura, de como de alguma maneira a intencionalidade é muito presente porque acaba que o que eu criei como estrutura foi muito semelhante, a frase do texto ficou mais clara para mim, mas eu não pensei sobre isso na hora de criar a estrutura, entende? É um pensamento corporal mesmo, relacionando uma coisa com a outra e isso foi muito bom, fiquei muito... na verdade, eu tô bem feliz. (Ana)

E, para concluirmos essas narrativas e discutirmos a importância dessas experiências na pesquisa, descreverei o laboratório *Espaços Sensíveis*⁶⁰. Esses encontros têm oferecido um campo de produção de ideias que possibilitam pensar em como estudar os hábitos que refreiam a expressão, como potencializar o próprio trabalho e a compreender quais exercícios podem liberar a semente da criatividade. Grotowski dizia que não devemos treinar o ator “nem de modo ‘ginástico’ nem de modo acrobático, nem com a dança nem com os gestos. Ao contrário, trabalhando separadamente dos ensaios, vocês deveriam confrontar o ator com a semente da criatividade”. (GROTOWSKI apud FLASZEN; POLLASTRELLI, 2010, p.170).

Para o laboratório *Espaços Sensíveis*, convidei alunos do curso de Bacharelado em Artes na UFF, além de Ricardo Loureiro. Tencionando o maior aproveitamento possível, limitei a quantidade de participantes e tive como único requisito a solicitação de que ligassem suas câmeras, a fim de gerar uma experiência simultânea entre as pessoas, onde fosse possível orientá-los melhor através da visualização de seus “corpos” em pesquisa. Depois, por solicitação dos alunos no período do estágio remoto, abri um segundo grupo, num outro dia. A

expressão – *scanning* – pode ser encontrada no artigo de Bardet (2015) quando ela se refere à prática de Feldenkrais, método abordagem somática, criada e desenvolvida pelo ucraniano Moshé Feldenkrais (1904-1984).

⁶⁰ Participaram desses encontros: Andrew Moreira, Gabriella Sol, Letícia Rocha, Marcelle Ferrete, Raquel Torrão Valentim e Ricardo Loureiro no primeiro grupo de *Espaços Sensíveis*. No segundo, estiveram presentes: Ana Schaefer, Gabrielle Lundstedt, Raul Ferro, Rebeca Souza. Organizei, no apêndice 6, quatro diários referentes aos quatro primeiros encontros do grupo I – Diários do laboratório *Espaços Sensíveis* (DES). Outras partes do processo estão disponíveis no link: https://www.youtube.com/watch?v=6y0D_em8NKA

decisão de convidar os estudantes da UFF para um laboratório *on-line* aconteceu durante as aulas: ao mencionarmos – tanto nós professoras estagiárias de *Abrir o Corpo* quanto os alunos – as dificuldades apresentadas pelo modo remoto e o nosso desejo de desfrutar do tempo que teríamos de aula antes do surgimento da pandemia com estudos práticos, compreendi que as atividades teóricas mediadas pelas plataformas poderiam gerar cansaço do meio virtual, e deduzi que poderíamos usufruir de algumas práticas mesmo à distância. Além disso, talvez fosse interessante sair do espaço “aula” para o espaço “laboratório” onde elementos se juntam para compor, aglutinar, criar a química.

As questões que me motivavam vinham de diversos lugares. Eu considerava estudar:

- As ações psicofísicas;
- Quando acontece a organicidade;
- Como um trabalho sobre a atenção e percepção corporal interfere na qualidade da ação/pesquisa;
- Um desafio-oportunidade para trabalhar sobre a liberação muscular, a via negativa, e/ou dele um desdobramento criativo;
- Os hábitos que pudessem ser “lidos” nas improvisações e no trabalho sobre a partitura/estruturação do material. A partir disso poderíamos estudar um aprofundamento sobre transição e fluxo.

Para tanto, combinamos um encontro semanal, totalizando quatro encontros (que acabou se estendendo por mais encontros), mediados pela plataforma *Zoom*, onde estudamos por duas horas, e temos como eixo a leitura de um texto, a prática de atenção ao corpo, e um momento para criarmos. Considerando que também temos uma dimensão pedagógica e teórica, os textos e vídeos escolhidos trazem os temas: bloqueios/fluxo, hábitos, organicidade, espaços articulares, ações psicofísicas, impulsos. Na prática, começamos conversando sobre como passaram a semana, o que leram, o que querem compartilhar de percepções ou vivências, dúvidas... este é um momento que considero importante especialmente porque estamos nos encontrando remotamente, e para estabelecermos um diálogo que também orientará a prática. Dele extraio o nível de energia/cansaço, as questões que suponho que podemos nos aprofundar naquele dia e o que deve ficar para depois.

Incluo exercícios que trabalhei na oficina *Expansão e Colapso*, como o *scanning* (em diversas posições e dinâmicas, incluindo a semi-supina), exercícios com as articulações; trabalhamos as caminhadas pelo espaço, os movimentos não-habituais, transições, precisão dos detalhes na repetição de movimentos que eles descobriram; sugiro que tragam materiais que

querem e também sugiro textos que podem, gradualmente, aumentando a dificuldade, no sentido de que esses textos possam funcionar como despertadores... Cada prática dessas, possui uma questão que se revela na medida em que praticamos, como podemos inferir através desses momentos:

Eu me sinto muito desconfortável no geral, não vai muito para o chão, que o músculo não descontraí muito, meio desconfortável mesmo. Parece que as coisas não estão muito no lugar certo, então meu braço fica... melhor meu braço aqui? Ou aqui? E aí quando foi para levantar, eu tive muito a sensação de que como se a parte de baixo do meu corpo estivesse mais pesada do que a de cima. Como se as minhas pernas fossem, como se o meu corpo fosse um boneco inflável e aí tivessem enchido a minha perna cheio de terra e aí tivessem esquecido de preencher o resto. (Gabriella, DES, 2021)

Peço para contarem sobre o processo criativo de algo que criaram, algo específico, e se possível, mostrarem esse material. Aqui, apresentam trabalhos com paródias, fotografias, texto e *design*. Comentamos, iluminando o fato de que a ênfase dos trabalhos apresentados não estava no trabalho de criação de cena atoral. Por que isso se dava? (Mariana, DES, 2021)

Eu tive a sensação de que eu conseguia pisar no chão com o meu pé inteiro, como se eu nunca tivesse pisado no chão com meu pé inteiro antes. E aí eu fiquei experimentando andar com meu pé inteiro de várias formas porque era muito legal pisar no chão e o meu pé estar no chão de verdade, porque o meu pé não estava no chão de verdade antes. E aí eu fiquei pulando, sentindo, porque parecia que os meus dedos eram mais grudadinhos, aí eu abria os dedos e aí depois eu fechava os dedos de novo e aí eu fiquei nessa, de tipo, ah tá, e se eu andar sem dobrar o joelho? E se eu dobrar o joelho agora o que que acontece? Como é que funciona no meu pé? E aí minha experiência toda obviamente né, surge da coluna porque sempre surge. E eu fiquei muito focada em como é pisar no chão porque eu descobri que eu não sei pisar no chão, e é sobre isso. (Letícia, DES, 2021)

Mas é uma atenção sem tensão... é uma atenção desprovida de travas. Aí, enfim, a gente levantou e quando a gente levantou eu tive muita necessidade de fazer movimentos circulares. O corpo foi fazendo movimentos circulares muito sozinho e ainda com essa sensação de não tocar o chão, talvez não seja uma coisa de não ter chão, talvez o corpo tenha se conectado tanto ao chão que não tem tanto esse... empurra. Essa sensação de empurra meio que unificou. (Marcelle, DES, 2021)

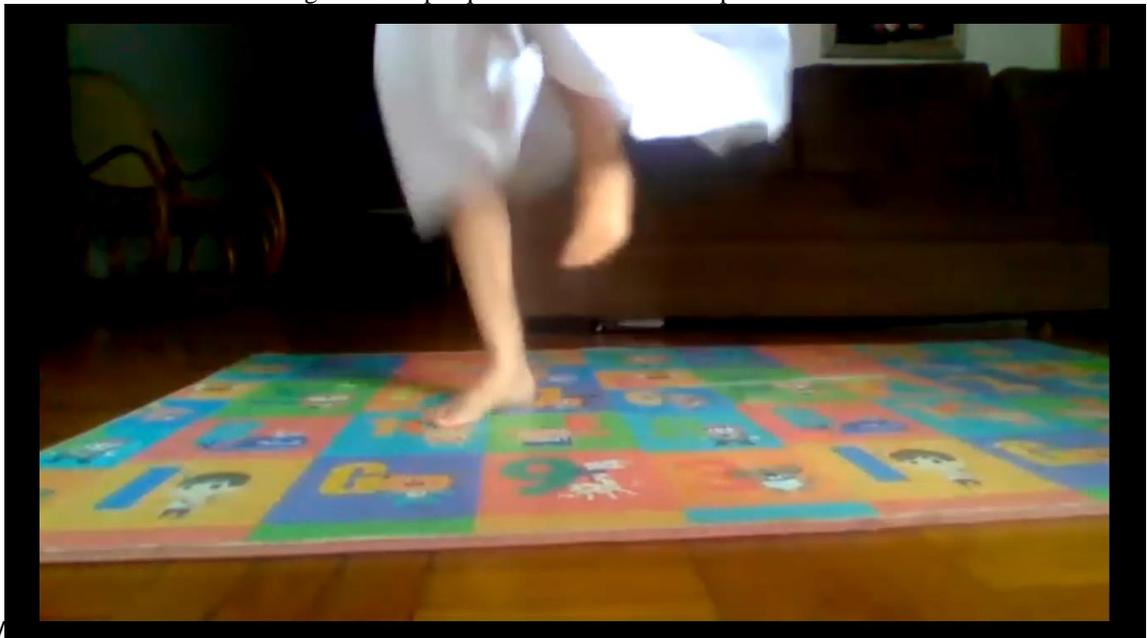
Pô, eu gosto bastante de exercícios assim... de concentração, de você... ficar parado eu gosto de ficar parado também, e eu senti que... eu sinceramente achei tranquilo relaxar, sabe? Eu sentia uma tensão em algum lugar e eu tentava relaxar e isso... ia me desbloqueando de alguma forma essa tensão, então eu identificava e conseguia relaxar completamente, então quando eu levantei eu senti muito mais leveza sabe, foi até um pouco do que a Marcelle falou acho, meio flutuando sabe, seu corpo bem leve, eu senti isso, meu corpo bem leve assim. E o outro exercício foi uma coisa que... eu fiquei andando de outras formas. Eu gosto bastante de andar, fazer caminhadas assim, caminhadas longas sabe? Ali do... lá da praça XV até a Urca. E sei lá, eu fiquei experimentando andar com a lateral assim do pé e depois teve um lance de andar meio ritmado com a música, então eu fiquei andando só com as pontas do.. só com os dedos sabe, da frente, com a ponta da ponta do pé [...] (Andrew, DES, 2021)

Imagem 9: Após a pesquisa da caminhada com atenção ao corpo, Letícia tem o desejo de girar. Depois, em outros dias, experimentamos o giro com frases, canção. E a seguir estruturamos os detalhes atentos para que o giro seja também espontâneo.



Fonte: Acervo pessoal.

Imagem 10: A pesquisa de Letícia com os pés vira cena.



Fonte: Acervo pessoal.

CAPÍTULO 3 – CAMPOS DE AÇÃO

Para podermos fazer as próximas articulações, talvez seja necessário resgatar a perspectiva da integração de alguns saberes, como liberação muscular e criação artística. Esse foi um processo de muitos dos autores citados aqui, tal como Stanislávski, Grotowski e Matthias Alexander. O desejo de pensar nesses três autores prioritariamente é o de fazer conexões interdisciplinares entre eles, relações essas intuídas, porém ganhando aplicabilidade prática, como uma via para a fruição e renovação do desenvolvimento pessoal e artístico. Os atores quando criam, ainda que não estejam conscientes, percorrem um caminho que abrange a preparação para o trabalho, podendo incluir nesta os aquecimentos, estímulos (música, imagens) que vigorem a pesquisa, leituras, improvisações, até o momento da organização do material, este partindo deles e/ou do diretor.

As questões que movem essa intenção, que convergem esses interesses, provêm do desejo de estudar o fluxo no trabalho do ator em três momentos: o da preparação, o da improvisação e na estruturação da criação. Compreendemos que nessa estrutura de preparação podemos incluir e desenvolver circunstâncias que favoreçam esse abrir-se ao Outro, tratando essa abertura tanto do ponto de vista dos espaços corporais que favorecem um “fluir do fluxo energético” quanto de um estado disponível de contato, donde o fluxo criativo se manifesta. Por Outro queremos dizer o parceiro a que se refere Stanislávski em sua obra (2014), e que Grotowski mencionará como uma existência que pode ser diversa da humana:

O impulso não existe sem o parceiro. Não no sentido do parceiro na representação, mas no sentido de uma outra existência humana. Ou simplesmente de uma outra existência. Porque, para alguém, pode tratar-se de uma existência diversa da humana, Deus, o Fogo, a Árvore. Quando Hamlet fala de seu pai, diz um monólogo, mas é na presença de seu pai. O impulso existe sempre *na presença de*. (GROTOWSKI, 2001, p.17)

Por abrir-se entendemos como Gil (GIL in ENGELMAN; FONSECA, 2004): um estado análogo ao das crianças que não desenvolveram bloqueios, couraças. Ele esclarece que “no corpo aberto fervilham ‘afetos de vitalidade’ [... e que seu avesso seria] um corpo paranoico fechado, hostil, revestido daquela ‘carapaça caracterial’ de que falava Reich” (GIL in ENGELMAN; FONSECA, 2004, p.11). Para ele é um espaço de conexões:

Abrir o corpo é, antes de mais, construir o espaço paradoxal, não empírico, do em-redor do corpo próprio. Espaço paradoxal que constitui toda a textura da consciência do corpo-consciência: um espaço-à-espera de se conectar com outros corpos, que se abrem por sua vez formando ou não cadeias sem fim. (GIL in ENGELMAN; FONSECA, 2004, p.11).

Esse abrir-se como as crianças não significa uma regressão, mas uma disposição ao novo, à experiência, ao jogo. Um estado receptivo aos estímulos. As práticas de “abertura” e criação foram estudadas por diversos pesquisadores, como esses que tratamos: Stanislávski (TCHEKASSKI, 2018) e Grotowski (GROTOWSKI in FLASZEN; POLLASTRELLI, 2010) utilizavam por exemplo, o yoga (embora Grotowski alerte para o perigo da introspecção), e exercícios psíquicos na preparação do ator. Eles visavam, pelo menos num primeiro momento, essa liberação pelas “vias do corpo, da mente”, e das circunstâncias que poderiam oportunizar o encontro, a criação.

Neste sentido, desses artistas-pesquisadores consideramos que o legado de Stanislávski, sua contribuição sobre organicidade e os elementos de seu sistema (como liberação muscular, tempo-ritmo, adaptação e comunicação), aliado ao estudo sobre impulsos, contato, encontro de Grotowski; e o funcionamento do organismo, bem como os princípios de *inibição* e *direção* de Matthias Alexander, fornecem uma gama de estímulos que podem despertar a curiosidade de cruzar as informações para continuar investigando novas possibilidades para sair do hábito e fazer descobertas que incentivem a expressão do Ser.

Essa lacuna daquilo que desconhecemos pode ser uma fonte inesgotável para pensar em modos de ser e fazer, tal como foi para muitos artistas, cientistas e educadores. Integrando diversos saberes, esses pesquisadores transcendem o sentido da busca, em conexão com um propósito maior que parece ser o da preservação e potencialização da vida (e da vida na arte).

Prosseguiremos agora escrutinando um outro campo, que nasceu de um amálgama, que é o da Abordagem Somática ou Educação Somática, sendo o termo “somática” cunhado por Thomas Hanna nos anos 1970. Em Vieira (2015) vemos que esse é um campo onde os criadores desses métodos (muitos deles movidos pela necessidade de se curar das próprias lesões) passaram a investigar o movimento em seus próprios corpos, construindo o conhecimento a partir da observação objetiva e da interpretação subjetiva. A Abordagem Somática tem sido um caminho de muitos preparadores de atores. A TA aí se insere.

3.1 A ABORDAGEM SOMÁTICA

Soma vem de organismo vivo, não separado do mundo, conectando-se a ele, intersendo⁶¹, imbricado nele. *Soma*, segundo Fernandes (2015), é uma palavra que corresponde

⁶¹ Este termo, *interser*, é de Thich Nhat Hanh (1926-) monge budista vietnamita.

ao “effort” de Laban, que não tem o sentido de esforço, mas de expressividade e de dinâmica expressiva. Para esclarecer o que é soma ela coloca que

“Organismos vivos desafiam ser descritos como ‘corpos’. Eles têm uma ordem movente e uma legalidade em si mesmos que viola o conceito estável de ‘corpo’. Organismos vivos são somas...” (HANNA, 1976, p. 31). Nesse sentido, soma é uma interação que dilui a objetificação do corpo em prol da autonomia do ser vivo integrado em todas as suas instâncias, multiplicidades e idiosincrasias, inclusive constituído como paradoxal e metafísico, autocoordenando-se holisticamente rumo ao próprio crescimento com o/no meio. (FERNANDES, 2015, p.13)

Na Abordagem Somática se inscrevem “a Técnica Alexander, o Método Feldenkrais, a Antiginástica, a Eutonia, a Ginástica Holística, os Bartenieff Fundamentals, a Ideokinesis, o Body-Mind Centering, a Técnica Klauss Vianna, entre outros” (VIEIRA, 2015, p.128). Muitos desses métodos foram criados porque seu inventor sofreu de uma lesão ou doença, e, não encontrando na medicina convencional uma solução, passaram a analisar e descobrir as possibilidades que dispunham para uma melhor coordenação psicofísica.

Martha Eddy (2018), educadora somática, elenca uma série de características dessa abordagem. Além de fazer uma explanação sobre o surgimento histórico de algumas dessas práticas, Eddy (2018) distingue três ramos – que são a psicologia somática, o trabalho corporal somático e o movimento somático. As habilidades e ferramentas desses profissionais incluem “variadas qualidades de toque, troca verbal empática e experiências de movimentos sutis e complexas. Essa tríade processual ajuda a pessoa a descobrir o movimento natural ou o *fluxo*⁶² da atividade da vida interna do corpo” (EDDY, 2018, p.31).

3.2 A TÉCNICA ALEXANDER NO TRABALHO DO ATOR

Estamos longe de fazer desse momento uma reflexão aprofundada sobre a função das diversas técnicas das Abordagens Somáticas no trabalho do ator. No entanto, para fazermos um diálogo sobre a importância desses métodos como uma ferramenta auxiliar na pesquisa do fluxo, voltaremos a mencionar a *TA*, além de citar exemplos de suas repercussões em atores.

Com a ênfase no conhecimento experiencial, os métodos ou técnicas das Abordagens Somáticas levam em conta a exploração do corpo, das sensações, imagens, aliando, na prática, a informações científicas, anatômicas, cinesiológicas. A *TA*, por exemplo, trabalha no sentido de que compreendamos melhor o nosso uso e funcionamento. Isso se dá através da atenção que

⁶² Grifo nosso.

desliza pelas regiões do corpo, suas conexões, e seu estado. O toque das mãos do professor intensifica a atenção e informa o que podemos inibir e/ou direcionar. Através dessa consciência ampliada, desenvolvemos nossa auto-organização, o que propicia uma espécie de “harmonia”. Essa auto-organização não nos enrijece, mas nos libera. A professora Eleanor Rosenthal (1989) explica que a maioria dos atores procura a *TA* quando percebe tensões que interferem na representação. Esse processo psicofísico afeta a atuação: “Nina Foch comenta sobre os atores que ela indica para as aulas da Técnica: ‘Eles ficam mais centrados. Mais seguros de si. São capazes de se concentrar no trabalho ao invés de se preocupar com o corpo e a aparência’” (ROSENTHAL, 1989, p. 2).

O próprio Matthias Alexander (2014) nos conta sobre esse efeito quando trabalhou com rapazes e moças que nunca tinham feito uma apresentação pública. A fim de comprovar a eficácia da sua técnica, Matthias Alexander organizou apresentações de *Hamlet* e de *O Mercador de Veneza*, treinando os jovens nos princípios de orientação e controle conscientes que ele havia desenvolvido, observando que eles não tiveram medo do palco e expressaram suas individualidades.

A história de Matthias Alexander era essa, aliás, a de um ator que não conseguia mais declamar, porque a laringe estava comprimida pelo hábito de jogar a cabeça para trás. Além dele, temos diversos exemplos de atores que procuraram a *TA*, como Juliette Binoche⁶³, entre outros citados no *site* do professor da *TA* Roberto Reveilleau:

Todo ator atua a partir do seu próprio corpo. A Técnica Alexander lhe dá controle sobre seu corpo para poder expressar a personagem que é o mais importante aspecto da interpretação. (Stella Adler)

Acho a Técnica Alexander muito útil no meu trabalho. As coisas acontecem sem você tentar. Elas ficam leves e descontraídas. (John Cleese)

Eu estava em dúvida sobre os efeitos da Técnica Alexander quando fui experimentá-la pela primeira vez, mas eu descobri quase imediatamente que os benefícios foram totais – tanto física como mentalmente. E, felizmente, também têm sido de longa duração. (Joanne Woodward)

A Técnica Alexander tem me ajudado a desfazer nós, desbloquear a energia e lidar com o quase paralisante medo do palco. (William Hurt)

Se seu corpo está livre, sua mente está livre. [A Técnica Alexander permite] você sentir como é ficar aberta fisicamente, e também ficar totalmente envolvida em tudo o que você estiver fazendo. (Annette Bening)

⁶³ JULIETTE BINOCHE Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=vSDT_okFY9Y Acesso em: 08 jul. 2021. Nesta reportagem, a atriz aparece fazendo aulas com seu professor da *TA*.

Os muitos benefícios da técnica para atores incluem tensão minimizada, estar centrado, relaxamento vocal, capacidade de resposta, conexão mente/corpo e cerca de uma polegada e meia de altura adicional. (Kevin Kline)
<http://www.tecnicadealexander.com/para-quem-se-destina.php>

Vimos pelos relatos a influência da *TA* no organismo, agindo psíquica e fisicamente, facilitando o trabalho com o personagem, desbloqueando a energia e auxiliando a lidar com o medo do palco. Quais atores essa técnica poderia auxiliar? Minha estimativa é que os atores que mais necessitam desta técnica são aqueles que percebem que sua performance está afetada por algum bloqueio, e que é facilitada a partir das *direções* da *TA*. Também aqueles que fruem com a organização, com a lapidação, com o “destreino”, que compreendem que aprendizagem/desaprendizagem passa por um processo. Tendo experimentado a técnica através das mãos e *direções* hábeis de um professor, e desenvolvido o interesse por ela, é possível colher os frutos de seu contato, mesmo na ausência do professor. Há, porém, uma questão a ser considerada: a da auto-observação, que discutiremos adiante.

Como apontado anteriormente pela professora Rosenthal (1989) a maioria dos atores busca a *TA* quando percebem que as tensões estão interferindo na atuação, o que indica que essas tensões podem estar limitando e/ou dirigindo os movimentos. A aula da professora da *TA* Betsy Polatin⁶⁴ (THE ALEXANDER TECHNIQUE, 2014) exemplifica o momento em que técnica e atuação se complementam. Nessa aula, o aluno Benjamin Stanton relata após a cena que se sente meio “louco/possesso” (*kind of, like crazy*) e ela lhe pergunta “Quão louco você poderá se sentir para comunicar a loucura do personagem sem que isso ultrapasse o limite daquilo que é confortável para você?”⁶⁵ (POLATIN in THE ALEXANDER TECHNIQUE, 2014).

Essa questão suscita muitas discussões. Afinal, o lugar da arte não é o do desconforto? Dewey (2010), pedagogo americano, aluno e colaborador de Matthias Alexander, diz que o artista não evita momentos de resistência e tensão, e que “ao contrário, cultiva-os, não por eles mesmos, mas por suas potencialidades” (DEWEY, 2010, p.77), porque, segundo ele, haverá uma fase da experiência em que a união será alcançada. O mesmo nos coloca Barba (BARBA; SAVARESE, 2012) quando menciona que o efeito de organicidade para o ator é acompanhado

⁶⁴THE ALEXANDER TECHNIQUE - Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MoLkPRatnwc>
 Acesso em: 08 jul. 2021.

⁶⁵ No original: “How crazy are you going to be able to feel to convey the craziness of the character without taking yourself over an edge that's not comfortable for you?” (POLATIN in THE ALEXANDER TECHNIQUE, 2014, tradução nossa).

por uma sensação de incômodo. Essa resistência e tensão (o conflito) fazem parte do trabalho do artista; não é dessas tensões que nos referimos.

Na fase da união do trabalho atoral o processo culmina na segunda natureza, que é chamada por Barba de nova organicidade, nascida do processo de aprendizagem e “consequência e metamorfose do incômodo” (BARBA; SAVARESE, 2012, p.206). Nesse percurso, a TA, que também é uma ferramenta pedagógica, pode colaborar como elemento técnico, oferecendo alternativas na organização do caos, este que pode ter levado o aluno a sentir-se “como louco”. Depois da intervenção dos toques e orientações da professora, outro aluno, Ian Geers, (GEERS in THE ALEXANDER TECHNIQUE, 2014) relata que estava menos ensimesmado, mais aberto e concentrado na sua parceira de cena⁶⁶.

Os caminhos criativos desembocam numa forma, numa estrutura, mais ou menos elaborada, mais ou menos detalhada no teatro. Quando a estrutura alicerça a espontaneidade, ela evita a “sopa” que Richards (2012) se refere:

Grotowski afirma: “A coisa fundamental, me parece, é sempre preceder a forma daquilo que a precede, é manter o processo que conduz até a forma”. Esse princípio estava presente em todos os aspectos do nosso trabalho: tínhamos que chegar a uma forma – ela está relacionada à estrutura e é necessária –, só existe uma chegada, um processo vivo que não pode ser perdido. Na realidade, em um nível mais alto, forma e processo não são dois, e sim um: quando o processo é vivido em sua totalidade, a forma também é evidente. Mas em aparência, e até certo ponto também na prática, podemos falar de dois aspectos: através do processo se chega a uma forma articulada. Sem um processo vivo, só existe estética; e um processo vivo que não chega a uma forma articulada é uma “sopa” (RICHARDS, 2012, p.103).

A forma, então, como articulação que sustenta o processo vivo. Essa sopa vemos como um caos excessivo, amorfo, que não tem base de sustentação, que penetra na atuação retraindo e intimidando o ator, escondendo-o, traduzindo-se em perda de espaços corporais.

Como colocamos no início da nossa escrita, no processo de montagem, um detalhe pode ser incorporado à ação orgânica, como fez Grotowski (BANU, 2015) ao inserir a cena em que o Príncipe Constante se esbofeteia. A esse esbofetear-se Grotowski chama de elemento estranho, que não estava na criação original de Cieslak. Na peça *O Príncipe Constante*⁶⁷,

⁶⁶ “When she touched my neck and I knew I was collapsing in my spine and that automatically brought me up. It brought my focus up. It brought me from a place of really being like down and really in with just myself and this to really being up and out and focused on my scene partner” (GEERS in THE ALEXANDER TECHNIQUE, 2014, tradução nossa).

⁶⁷ *O Príncipe Constante*, obra inspirada em Calderón, espetáculo dirigido por Jerzy Grotowski, apresentado entre 1965-1969, com o elenco: Antoni Jaholkowski, Maja Komorowska, Mieczyslaw Janowski, Rena Mirecka, Ryszard Cieslak, Stanislaw Scierski.

Cieslak trabalha sobre a memória de uma experiência amorosa que ele teve, enquanto que o texto e a encenação tratam-no como um mártir torturado por ser cristão.

Podemos incluir no trabalho do ator paralelamente às ações orgânicas, técnicas, elementos artificiais que participam da montagem teatral; um desses elementos pode ser a *TA*, que pode ser incorporada como uma segunda natureza, junto com outros aprendizados, hábitos adquiridos. Compreendendo isso, podemos pensar nas repercussões, por exemplo, do momento da introdução de certos procedimentos no trabalho, como a semi-supina. Como esses procedimentos podem interferir no estado e disposição para o ensaio? Em quais circunstâncias esse trabalho é melhor aproveitado?

Se o ator trabalha sobre autoconhecimento, tendo realizado esse tipo de pesquisa, ele encontrará em si essa resposta, observando como fruirá dessas práticas e se elas precisam de alguma complementaridade. Além do ator, pode ser que o preparador corporal ou o diretor no ensaio com atores considerem importante trabalhar com a semi-supina (para retomar o exemplo), objetivando uma regulação do tônus antes mesmo de começar os estudos. Agindo sobre a musculatura tônica, que é afetiva, podemos influenciar a qualidade do contato. Por essa razão nos dedicaremos agora a observar a relação entre nossa organização e a permeabilidade aos estímulos, e faremos reflexões sobre a operacionalidade dos princípios *inibição* e *direção* da *TA* no trabalho atoral.

3.3 COMO NOS ORGANIZAMOS

Para pensarmos na nossa organização, dialogaremos com Hubert Godard⁶⁸, ex-bailarino, que, tendo sofrido lesões no joelho e ficado de muletas por mais de um ano e meio, começou a estudar o movimento em si mesmo e nos outros e é hoje um dos grandes pesquisadores do campo somático. O atravessamento dessa pesquisa por Godard se faz porque ele pôde pesquisar a partir das próprias percepções subjetivas, sendo amparado também por conhecimentos pluridisciplinares e objetivos, como o Rolfing⁶⁹ e a *TA*.

Muniz⁷⁰, em transcrição de informações colhidas das palestras de Godard, descreve a formação fenomenológica e neurofisiológica do indivíduo: que o bebê recebe as sensações de, por exemplo, luz e som, percebendo tudo como um fluxo, e apenas quando ele começa a se

⁶⁸ Hubert Godard, francês, ex-bailarino, pesquisador de referência do movimento e foi *Maître de Conférences* da Universidade Paris VIII.

⁶⁹ Método criado por Ida Rolf, de reeducação postural e motora.

⁷⁰ Marcelo Muniz estudou com Godard, é educador somático e, no artigo que citamos está extraindo material de palestras de Godard feitas entre 2013 e 2014.

mover é que se inicia a atividade psíquica, orientando-o no seu sentido de presença sobre si mesmo. “Somente a partir do quarto mês o bebê é capaz de criar uma análise da imagem e fazer a antecipação mental das relações entre o fluxo de imagem e a gravidade”. (MUNIZ, 2018, p.94).

Depois, segundo descrito por Muniz (2018), à medida em que vai se mexendo, ele cria uma relação com o espaço e a gravidade, onde os músculos tônicos – *antigravitacionais, afetivos e emocionais* – manifestam-se, organizando a postura e os movimentos. Perrone⁷¹ (2005) coloca também que existem percepções desde a fase uterina: “as vibrações afetivas [como gritos, silêncios e sussurros da mãe] já são recebidas pela criança durante o período de vida fetal” (PERRONE, 2005, p.33).

A organização dada pelos músculos tônicos acontece antes de qualquer movimento, o que Godard (2010) chama de “pré-movimento”, que ocorre ainda que não percebamos: “micro-ajustamentos que cada um faz inconscientemente antes de se mexer [...] Pode, também, nesse pré-movimento, tratar-se de um costume de percepção, de uma maneira de olhar o espaço antes de se mexer” (GODARD; KUYPERS, 2010, p.6). Os músculos estão carregados de informações: “diferentes microtensões formadas no esquema postural de cada um levariam a diferentes maneiras de se movimentar e, portanto, a diferentes qualidades expressivas” (LARANJEIRA, 2015, p.603).

Pode interferir nessa organização, portanto, a maneira de olhar o espaço; e também as informações colhidas pelo ouvido, pés, além dos músculos (MUNIZ, 2018), criando os hábitos de percepção. Na entrevista a Kuypers (2010) podemos entender melhor o que é um hábito de percepção quando Godard menciona que temos “buracos negros” e que esses são como “zonas do espaço que uma pessoa tem dificuldade de perceber ou são percebidas de uma forma focalizada ou ameaçadora” (GODARD; KUYPERS, 2010, p.8). Um exemplo disso é o relato que ele nos dá quando menciona que um paciente (que tinha uma escoliose) percebia a presença de Godard do lado direito do corpo como ameaçadora. Aos poucos, com o trabalho sobre o apoio do pé direito e sobre o espaço direito e consequente abertura da visão periférica, o paciente acabou por se lembrar que quando criança havia levado uma forte bolada na têmpora direita.

A perda da sutileza da contração e soltura, a mudança do *timing* que garantiria uma boa coordenação dos músculos tônicos também acontece diante dos bloqueios psicológicos (NEWTON apud LARANJEIRA, 2015). Todas essas peculiaridades nos mostram que o

⁷¹ Hugo César Perrone (1941-), argentino, é eutonista, formado em filosofia, atuou na formação de atores e direção teatral.

trabalho sobre a cristalização dos hábitos, a qual temia Stanislávski, tem muitas minúcias que podem ser levadas em conta quando mencionamos o desejo de sair do hábito, desbloquear o corpo, permitir o fluxo. Para Godard (LARANJEIRA, 2015) o acesso e a manipulação sistemática, sendo ele inconsciente, se daria por meio de um trabalho com a percepção e a imaginação.

Além disso, temos que considerar as chamadas técnicas do corpo, como lembra Mauss (2003): educamo-nos com vista a um rendimento, adaptando o corpo ao uso, como as técnicas de reprodução ou higiene (escovar os dentes, por exemplo) que disciplinam o corpo inclusive nas suas funções biológicas, fisiológicas; essa educação, ele observa, pode consistir num “mecanismo de retardamento, inibição de movimentos desordenados, [...que permitiria] uma resposta coordenada de movimentos coordenados que partem na direção ao alvo escolhido” (MAUSS, 2003, p.421). Para ele, técnica é um “ato *tradicional eficaz*” (MAUSS, 2003, p.407). Mesmo inconscientes, temos aprendido técnicas que organizam nosso corpo; coordenações que funcionam como uma “resistência à perturbação invasora e é fundamental na vida social e mental” (MAUSS, 2003, p.421).

Antes mesmo de nascer temos também uma herança genética, um legado, uma memória inscrita no tempo. Somos “filho de alguém”, “de algum lugar, de um país, de uma paisagem” (GROTOWSKI, 1993b, p.75). Podemos ser aquele que foi, aquele que somos, aquele que será. E ainda, temos no nosso corpo um corpo antigo, um aspecto animal, “pode-se dizer um corpo-réptil” (GROTOWSKI, 1993b, p.71).

Tais técnicas, heranças, paisagens, padrões suscitam interesse na sensibilidade, na capacidade de experienciar o desconhecido, da criação (para nós mesmos) e para outros (quando orientamos) de experiências que realmente possam mobilizar os sentidos do corpo. Como estamos fazendo ponderações sobre a TA, seguiremos ruminando um pouco mais sobre os princípios que escolhemos discutir (que são *inibição* e *direção*). Essa é uma técnica que age sobre a percepção e a atenção sobre si e entendemos que, a seu modo, ela desenvolve o *cuidado de si*⁷².

3.4 COMO NOS (RE)ORGANIZAMOS: REFLEXÕES ACERCA DOS PRINCÍPIOS INIBIÇÃO E DIREÇÃO DA TÉCNICA ALEXANDER

⁷² “Foucault (2006) afirma que o *cuidado de si* é uma atitude para consigo, para com os outros e para com o mundo. Abarca uma prática ligada à atenção sobre si mesmo, um modo de estar atento ao que se passa em si e no mundo” (FOUCAULT apud PLÁ, 2013, p.158).

3.4.1 Inibição

Outro exemplo sobre a conduta motora seria a maneira de efetuar um *developpé*⁷³ da perna na dança clássica. A tradição guiava muitas vezes o bailarino para uma sensação do movimento na parte posterior da perna, nos isquiostibiais, como se fossem esses os músculos que efetuavam o movimento. Porém, a “objetividade anatômica” mostra o quadríceps (a parte anterior da perna) como o ator do movimento. Mas essa realidade anatômica não elimina os conselhos tradicionais, na medida em que, para o ator do movimento, o pensamento deve ser dirigido para *o que impede o movimento*⁷⁴, o antagonista, os isquiostibiais, a fim de inibir sua função para obter o *délié*⁷⁵ desejado para esse estilo de dança. A conduta do gesto, sabe-se hoje, passa bem frequentemente pela inibição de certos circuitos reflexos, mais do que pela ativação dos músculos mecanicamente motores. Aqui, não estamos longe do famoso “não fazer” (*wu wei*) das técnicas orientais. (GODARD; KUYPERS, 2010, p.4)

Descrever o que é *inibição* não é uma tarefa simples. Tomamos como exemplo o “não jogar a cabeça para trás” e esta situação que citamos de Godard (2010) “o pensamento deve ser dirigido para *o que impede o movimento*”, neste caso os músculos isquiostibiais. Podemos pensar em um não-fazer, numa atitude de não-interferência localizada, no entanto esse processo envolverá todo o Ser do indivíduo.

Olhando especificamente para as áreas a serem inibidas, aquelas que podem refrear o movimento, podemos chegar ao entendimento de que bastaria não tensionar, não esmagar, não comprimir. Para descobrir o que inibir, precisamos aprender a nos observar, desenvolver uma escuta apurada do nosso próprio corpo, perceber as restrições, aquilo que impede o movimento. Se quisermos, esse pode ser um trabalho para toda a vida. Se tivermos um desafio, então, nossos hábitos ficarão mais evidentes e, se tivermos atentos (e/ou na presença de um professor), verificaremos onde estamos refreando e com um bom conhecimento corporal, aprenderemos a inibir.

Naquele caso, os isquiossurais⁷⁶ – músculos posteriores da coxa, cuja contração concêntrica flexiona o joelho e/ou provoca a extensão do quadril⁷⁷ – precisam liberar a perna para o movimento (ou em outras palavras, não refrear), a fim de que os quadríceps possam fazer o *developpé*. Podemos pensar em diversas razões que impedem o movimento, como o

⁷³ Ribeiro, em nota no mesmo artigo, explica que o *developpé* é um “Movimento no balé clássico em que se levanta uma perna, flexionando-se primeiro o joelho da perna de ação e esticando-a depois, perpendicularmente ao eixo vertical, ou mais alto.” (GODARD; KUYPERS, 2010, p.19 n5)

⁷⁴ Grifo nosso.

⁷⁵ Ribeiro, em nota no mesmo artigo, coloca-nos que o “*Délié* (...) [falando de um objeto físico, uma pessoa, um animal] Que é de uma grande fineza, muito esbelto e flexível (...) do latim *delicatus*”. [...] Qualidade de movimento feito com soltura, sem acidentes.” (GODARD; KUYPERS, 2010, p.19, n6)

⁷⁶ O adequado seria isquiossurais, já que o bíceps femoral se fixa na fíbula.

⁷⁷ Os isquiossurais também participam da posterioridade do ilíaco, das rotações da perna/joelho, e dos deslizamentos da tibia/fíbula, além de proporcionar estabilidade à articulação do joelho.

encurtamento muscular dos isquiossurais, inervação comprometida, desequilíbrios de força, déficit proprioceptivo. Podemos considerar também, os fatores psicossomáticos. Quando a questão envolve coordenação, inibir e direcionar pode ser fundamental.

Para darmos outro exemplo, voltado para o universo do ator, usaremos uma passagem narrada por Stanislávski (2014): “Deixe vir a tensão [...] se não puder evitá-la. Mas, imediatamente, deixe que o seu controle venha removê-la” (STANISLÁVSKI, 2014, p.135) ou ainda, através da edição de Benedetti: “Deixem a tensão aumentar [...] se não puder ser evitada. Mas faça o monitor controlar e acompanhar tudo de perto” (STANISLÁVSKI, 2017, p.129). Assim o diretor-pedagogo Tortsov-Stanislávski indicava aos alunos o que fazer para uma liberação muscular.

Até esse controle se transformar em hábito automático, será preciso dedicar-lhe muita atenção, e isso prejudicará nosso trabalho criador. Mais tarde, esse relaxamento dos músculos deverá tornar-se coisa normal. Esse hábito deve ser desenvolvido diariamente, constantemente, sistematicamente, tanto em nossos exercícios na escola como em casa. Deve prosseguir quando nos deitamos ou nos levantamos, comemos, andamos, trabalhamos, descansamos. Nos instantes de alegria e sofrimento. O *controlador* dos nossos músculos deve tornar-se parte da nossa conformação física, uma segunda natureza. (STANISLÁVSKI, 2014, p.135)

Essa liberação é um aprendizado, um exercício, um treinamento inscrito não num momento específico, mas no dia-a-dia, a qualquer hora, inclusive enquanto descansamos. O que ele propõe quando fala em “evitar” e “remover” entendemos como uma espécie de *inibição*. Não é preciso esforço para isso, pelo contrário, é preciso *deixar de fazer o esforço excedente*. Nesse mesmo trecho Stanislávski indica que esse estudo prejudica “nosso” trabalho criador, mas o mesmo diretor sugere que o cuidado ultrapasse o momento do ensaio. É preciso não confundir obsessão com trabalho, e a diferença está na moderação do esforço – não forçando nada –, em desenvolver certa tranquilidade.

À circunstância dessa aula de Tortsov-Stanislávski se segue, no mesmo livro, uma outra aula, em que ele conta que uma atriz contraía a sobrancelha direita nos trechos mais dramáticos do papel e que, tendo aprendido a liberar as tensões do rosto, sua expressão ficou mais viva e leve, sendo isto o que impedia seu organismo espiritual e físico de se manifestar. Essas descrições se assemelham muito ao processo de *inibição* da TA. Não se trata de um relaxamento, e tampouco uma descontração apenas, mas de um contínuo processo que sedimenta isso como uma reeducação, um hábito adquirido, uma segunda natureza.

Incluiremos aqui, a tradução da edição de Benedetti já que contempla diferenças importantes:

É claro que, até isso se tornar um hábito, é preciso uma grande dose de pensamento consciente para o monitor dirigí-los, e isso distrai vocês das suas tentativas de serem criativos. Mas, depois de liberar os músculos ou, pelo menos esforçar-se para isso em momentos mais dramáticos torna-se uma ocorrência normal. Vocês devem trabalhar diariamente, de forma sistemática, para desenvolver esse hábito, não só na sala de aula e nos exercícios que fazem em casa, mas na vida real, fora do palco, ou seja, quando estão dormindo, se levantando, comendo, andando, trabalhando e descansando – em suma, em cada momento da sua existência. (STANISLÁVSKI, 2017, p.128).

Certas distinções nesta versão se fazem importantes para continuarmos refletindo: vemos o pensamento consciente dirigindo a liberação; a prática da liberação distrai os atores das suas tentativas de criar; a palavra liberação é priorizada, em vez de relaxamento; no processo liberamos ou “nos esforçamos” para nos liberar. Como estamos correlacionando as experiências para pensarmos em liberação, dialogaremos com Woolhouse, professor da *TA*.

No seu *site*, Jeremy Woolhouse nos coloca que procurar as tensões pode ser uma prática limitante, pois o ato de escanear o corpo atrás de tensões pode, justamente, criar uma tensão, e que, portanto, a remoção da tensão não é o objetivo da *TA*, mas encontrar um equilíbrio do tônus apropriado à tarefa. Procurar a tensão em si seria um esforço, segundo ele. Esse observador deveria ser imparcial e sua observação, espontânea. Coordena-se então, e aquilo que não estava funcionando bem (tenso, por exemplo) é liberado na atividade. “A observação da tensão viria depois da experiência da solução e isso encoraja a prática”⁷⁸ (WOOLHOUSE, 2021). Inspirado pela liberação, o aluno tem um despertar positivo. Por isso, a *direção* é o complemento necessário para o nosso diálogo. Antes de chegarmos lá, refletiremos sobre a abordagem holística da *TA* e sua relação com *wu wei*.

3.4.1.1 A não-ação

O tema da não-ação pode nos levar a muitos lugares. Podemos pensar em não-ação como um fazer nada, não fazer (que seria diferente desse fazer nada), não reagir, não interferir, não forçar, não retaliar, silenciar, assistir, contemplar, sentar, meditar, refletir, pausar, entregar, desistir de controlar.

Existem várias possibilidades de entendimento desse termo, que se correlaciona com princípios antiquíssimos, como o *wu wei* das técnicas orientais. O *wu wei* é uma ideia que atravessa filosofias, como o taoísmo, e práticas como o *tai chi chuan*, entre outras. Azevedo⁷⁹

⁷⁸ No original: The observation of tightness comes after the practice of the solution, and is an encouragement to continue practice.” (WOOLHOUSE, 2021, tradução nossa).

⁷⁹ Sônia Machado de Azevedo (1951-) atriz, escritora e pesquisadora brasileira.

(2009) no seu livro *O papel do corpo no corpo do ator* explica o *wu wei* da seguinte maneira: “um fazer não fazendo, fazer permitindo que aconteça”, porque a “energia do t’ai chi está na inação do não-fazer, isso significa apenas que paramos de fazer alguma coisa intencionalmente, simplesmente deixamos acontecer” (AZEVEDO, 2009, p.96-97).

Um exemplo de vivência desse *wu wei* está descrito no livro de Eugen Herrigel (1981), *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen*. Nessa obra, o relato é o do autor: um pesquisador ocidental interessado pela arte do tiro com arco que toma aulas com o mestre budista japonês Kenzo Awa. Ao longo de seis anos de prática ele vivencia um processo árduo de autodespojamento. Sua narrativa é toda permeada pelas fases do treinamento, onde ele descreve como sendo ele mesmo (seu “eu”) o seu maior obstáculo.

Há momentos em que ele descreve suas dificuldades psicofísicas: respirar corretamente, equilibrar esforços musculares, “pensar em fazer”, “antecipar o pensamento”, e até “a vontade demasiadamente ativa”. Todos esses esforços parecem nos apontar para um “fazer”.

Esse “fazer” correspondia a um esforço para acertar o alvo. Acertar o alvo é um hábito muito comum, especialmente no mundo contemporâneo, onde trabalhamos para chegar a algum lugar, “estabelecer-nos”, atingir os objetivos. Vivemos como se nosso caminho fosse uma reta que deve ser percorrida de um ponto a outro para, enfim, alcançar uma posição. O objetivo então seria alguma coisa como um prêmio a ser alcançado. Dessa maneira, preocupados com o futuro que nos aguarda (ou apegados ao passado), esquecemos de estar no presente.

A esse hábito de conquistar o objetivo, Matthias Alexander denominou de *obsessão pelo resultado*. É a *busca pelos fins* (outro termo associado à TA, e que em inglês seria *end-gaining*), um hábito muito comum, que reverbera no nosso organismo. Nosso corpo responde a cada pensamento, sendo para o autor da técnica (2014), o hábito mecânico do corpo uma consequência do hábito mecânico do pensamento.

Herrigel, como todo conquistador de objetivos, enxergava apenas o alvo, antecipava a sua reação, queria demais. Quando não conseguia atingir o alvo, frustrava-se, a ponto de querer desistir da prática. Que sinais portam o corpo que tenta com uma “vontade demasiadamente ativa” e quando quer desistir?

Às manifestações de Herrigel, o mestre pedia *atenção aos meios*, exigindo um desprendimento “do prazer e do desprazer”, para mergulhar na “tensão sem intenção”, até que “algo dispare” a flecha.

A não-ação aqui culmina num resultado que acontece sem ser forçado. “Algo” dispara a flecha. A totalidade do Ser se manifesta; não é na flecha disparada que depositaremos nossa atenção, tampouco no alvo atingido, mas na conjunção dos fatores que propiciaram que esse

“algo” disparasse. O organismo é instrumento que mobiliza a energia, e não a dissipando caoticamente, é atravessado por energias, conduz energia e entra em sinergia com a natureza, o mundo. Assim, deixando de fazer, Faz. A organicidade do seu Ato é sincrônica com a organicidade – vamos chamar de – fisiológica.

Na prática da *TA*, o que podemos perceber é uma série de instruções de não fazeres, de *inibições*, o que mobiliza a atenção o tempo inteiro. Somos tomados pelas orientações de *inibição* e *direção*. Imersos na atividade, acabamos por aprender a estar no tempo presente.

A noção de não-ação tem uma dimensão ética. Podemos articulá-la inclusive com o princípio atribuído à Hipócrates: “Primum non nocere”, frase conhecida pelos profissionais da saúde como “primeiro não prejudicar”. Grotowski (2011) também usa essa expressão como um princípio quando se refere ao trabalho do diretor com o ator, sugerindo que é melhor manter uma comunicação não-verbal ou mesmo o silêncio que encher o ator de instruções e explicações. O ensinamento, visto como uma dimensão ética por aqueles que tem como vocação o cuidar, pode se espriar para outras áreas. Quando no trabalho sobre si, o aprendiz acaba por permitir que a nossa natureza se manifeste, porque experimentamos um “deixar-se em paz” (um “deixar-nos em paz”) como diria Matthias Alexander (1993).

Não é que queremos salvaguardar a *TA* como aquela que despertará em nós uma transformação profunda, completa, e isenta de frustrações. Mas ela oferece condições para continuar pesquisando.

Herrigel, ao longo dos seis anos de prática, descobriu como colocar a atenção em cada etapa, descobriu como a “atenção aos meios” de que o seu mestre falava colocavam-no em contato com o tempo presente. Matthias Alexander também usava o termo “meios-pelos-quais” em oposição à “busca pelos fins”. É uma forma de entender essa atenção aos meios. Os meios-pelos-quais são as pequeníssimas etapas onde pomos nossa atenção, as *direções*, as *inibições* (no sentido de “não-fazeres”), o vasto centro entre um extremo e o outro.

Parece-nos interessante essa fala de Grotowski sobre a diferença entre meios e caminhos quando fala sobre Stanislávski: “Como tocar o que não é tangível? Ele [Stanislávski] desejou encontrar os caminhos concretos para o que é secreto, misterioso. Não os meios – contra eles lutava, chamava-os de ‘clichês’ – mas os caminhos” (GROTOWSKI, 2001, p.9).

Recorremos ao dicionário para refletir sobre os termos:

Meio: metade; ponto médio no espaço ou tempo; modo para se chegar a um fim, recurso; local; corpo ou ambiente; mais ou menos; o que tende a ser possível, possibilidade; [meios] bens, haveres, recursos.

Caminho: faixa de terreno; espaço a percorrer; meio de alcançar resultado; direção; roteiro de viagem; modo como uma sequência de acontecimentos ocorre; tendência; rumos; vias. (<https://www.dicio.com.br/>)

Os meios, para Stanislávski, podem levar aos clichês, já os caminhos (no plural), são variados, podem ser percorridos de diferentes maneiras, lembram-nos uma multiplicidade de direções e vias, e abrem a possibilidade para pensarmos em interlocuções entre áreas. Grotowski evidencia a diferença entre meios e caminhos. Quando se refere a meios, podemos pressupor a ideia de recursos, encerrando a busca, como um artifício que resolve rápida e insuficientemente, atropelando, talvez, uma resposta autoral. Caminhos como vias, faixas onde cada um percorre por si mesmo, não se ensinam. Ter caminhos a percorrer ampliam a fruição das experiências, das sutilezas, do estar presente.

Na *TA*, valorizamos um não-agir dentro de um agir processual, em movimentos simples, funcionais e dentro da atividade de cada pessoa. É uma técnica que não tende a trabalhar no virtuosismo porque a nenhuma habilidade aspira, não impregnando o ator de informações. É antes uma pré-técnica⁸⁰ porque coordena o organismo. Em Herrigel vemos que “a única meta que se persegue é aquela que de nenhuma maneira se pode alcançar tecnicamente”. (HERRIGEL, 1981, p.67). Isso é consonante com o propósito da *TA*, que trabalha sobre a liberação do Ser. No teatro, a técnica deveria conduzir ao Ato, sendo o Ato, o Encontro.

3.4.2 Direção

Queremos retomar a discussão do ponto em que dissemos que as *direções* são complementares ao princípio da *inibição*. Operacionalmente, as *direções* (no plural) da *TA* agem no sentido de expandir o corpo, tridimensionalmente. Essa expansão é decorrente das instruções verbais ou o toque manual do professor, mas também acontece, queremos pensar, quando integramos o organismo psicofísico com o/no espaço.

Conhecendo experiencialmente os espaços articulares do corpo é possível “localizar fluxos energéticos importantes e no qual se inserem os vários grupos musculares” (VIANNA, 2018, p. 70). Klauss Vianna (2018) coloca também que esses espaços podem respirar e se conectar ao fluxo da vida, e ao ritmo universal. Certas abordagens que trabalham sobre o corpo não deixam de agir sobre a totalidade do nosso ser integrado ao/com o meio.

⁸⁰ “Pré-técnica” é uma expressão que ouvi de Edmundo Dias, professor do CETA.

Essa conexão também pode ser espontânea, independentemente de estar ligada a uma educação ou abordagem específica. Há ocasiões na vida em que vivenciamos o momento presente, temos a experiência do vivo e entramos nesse fluxo e ritmo universal.

Se você chega ao ponto de integrar-se ao ritmo do universo, seu mundo e seus limites também vão se alargando e sua musculatura se alongando, ao contrário do que acontece no cotidiano comum, em que as pessoas, pela repetição do dia-a-dia, reduzem gradativamente sua vida, atrofiando os músculos (VIANNA, 2018, p. 103).

Podemos inferir uma dupla via que nos permite pensar em *direção* ou *direções*. Pela perspectiva das abordagens com o corpo, como é o caso da *TA*, as direções do jogo de opostos operam para abrir aquele espaço específico, mas isso é pensado para e opera na coordenação integral do aluno. Se a gravidade e algumas emoções nos levam para baixo, colapsando áreas, podemos nos lembrar do *Controle Primordial* e direcionar a cabeça para frente e para cima, expandindo as costas, utilizando outras direções para expandir-nos nas três dimensões. Outra referência pode ser a de considerar o peso do corpo quando este está em suspensão (pelo peito, por exemplo), reconstruindo seus apoios. Essas palavras não são fórmulas, uma vez que cada um responderá de uma maneira. Evitando se encolher e suspender, expande-se.

Se pensarmos a partir de que integrado ao mundo nossa musculatura já se alonga, teremos aí uma orientação de natureza diversa. Acreditamos que ambas são experiências sobre o fluxo; uma tem uma abordagem pedagógica, outra é um chamado orgânico, conexão que amplia os espaços.

Pelo ponto-de-vista das *direções* da *TA*, essa conexão, associação, consciência sobre desfazer-e-expandir as áreas do corpo (dizemos áreas pensando não somente nas articulações, mas também na *direção* da língua, no espaço entre sobancelhas, entre outras), é possível ter a experiência de integração ao mundo. Vai além da descontração dos músculos, mas convoca a sua liberação também a partir de direções que têm relação com a fisiologia. Essas *direções* desestabilizam informações sensoriais e isso afeta também a tônica do pensamento.

Tratamos de direções de áreas ou ossos, mencionamos articulações do corpo, músculos e órgãos, mas não sejamos levados só por isso. Essas são direções concretas adaptadas a cada aluno; outras direções podem ser poéticas, podem vir em forma de perguntas, toques, energia. Não é tanto sobre direções que conduzam a uma coordenação desprovida de algo que a anime; aqui nos lembramos que nossa corporeidade abarca um sentido mais abrangente, “agrega os vários aspectos do corpo em movimento, tais como: percepção, sensação, motricidade, imaginação, pensamento, afetação e campo energético.” (TEIXEIRA, 2019, p. 582). A *direção* agirá nessa integralidade, conforme o professor da *TA* Carrington nos coloca:

O problema de focar nos termos anatômicos, fisiológicos e biológicos constituem um perigo porque traz a ênfase errada para todo o nosso trabalho. Isso faz nos fazer pensar sobre estruturas e apesar de nós estarmos pensando em mover estruturas, nós não estamos tão interessados em mover as estruturas quanto estamos interessados na disposição e no desejo que estão por trás do movimento (CARRINGTON apud SHOGER, 2012, p. 78-79)⁸¹.

Movemos as estruturas considerando aquilo que as animam. O estado de disposição, desejo e confiança muda o fluxo da atividade, da ação. Segundo Eddy, a educação somática poderia facilitar um “descobrir e reconhecer quando nós estamos ‘no fluxo’ [e para] para se registrar esta entrada ‘no fluxo’” (EDDY, 2018, p.55). Reconhecer quando estamos no fluxo pode ser muito importante para nós atores. Tal fluxo não precisa ser entendido como lânguido e lento, monótono como um leite condensado, que faz o espectador adormecer, como nos lembra Barba (2012), mas aquele próprio: “Há um tipo de fluidez que é alternância contínua, variação, respiração, que protege o perfil individual, tônico e melódico de cada ação”. (BARBA; SAVARESE, 2012, p.252). Nessa fluidez há comunhão orgânica: espaço, parceiros, público, totalidade do Ser.

3.4.2.1 Desestabilizar a escuta

Falamos de um duplo movimento: um deles tem uma abordagem, ou pedagogia, ou raízes metodológicas; o outro é um chamado da natureza criativa. Ambos podem desbloquear e/ou facilitar fluxos. Talvez seja o caso de termos à mão ferramentas que nos auxiliem o uso dos dois, em momentos diferentes. As ferramentas devem mobilizar a técnica pessoal, evitando que o trabalho se torne mecânico, já que a mecanicidade esconde o ator. É no despojar-se que aprendemos. Peter Brook⁸² (2018) diz que o ator tem que descobrir como constrói suas defesas, suas paredes e são estas que precisam ser destruídas por quem deseja se abrir. Abrir significa estar sensível às mudanças, aos parceiros, a uma certa sutileza das energias do imprevisível. Abrimos a escuta para o ato criativo.

⁸¹ The problem is that focusing on mechanical and anatomical and physiological and biological terms constitutes a danger because it brings the wrong emphasis into 79 our whole work. It gets us thinking about structures and even though we're thinking of moving structures, we're really not so interested in moving structures as we are in the willing and the wishing behind the movement. (CARRINGTON apud SHOGER, 2012, p. 78-79, tradução nossa).

⁸² Peter Stephen Paul Brook (1925-) diretor de teatro e cinema inglês.

Abrir a escuta. Isso não quer dizer que ela esteja fechada, mas pode estar objetivante. Que seria essa escuta objetivante? Motta Lima (2012a) nos explica:

“objetivante”, ou seja, que mantém/constrói um espaço exterior que deverá ser rapidamente lido pelos atores, e ao qual eles devem estar atentos e com o qual devem estar sintonizados para que possam produzir uma resposta corporal condizente. Percebo também, certas vezes, uma atenção “hiperativa” – que tudo quer abarcar – e, com ela, a presença de um corpo-ímã que busca trazer esse todo/tudo para si ou, o que me parece semelhante, que quer levar o si mesmo para o tudo/todo. Há ainda a confusão entre a escuta e uma excitação/prontidão, que percebo estar ligada a uma volúpia pela produção de acontecimentos. Há um tanto de passividade e de abertura para o desconhecido, aspectos fundamentais na escuta que acabam perdidos quando acreditamos que algo deva acontecer agora, e coletivamente. (LIMA, 2012a, p.4-5)

Esse vício “objetivante” da escuta é um vício que pode acontecer em todos os sentidos do corpo. Na entrevista dada à Rolnik por ocasião da exposição de *Lygia Clark do objeto ao acontecimento: Somos o molde. A você cabe o sopro*, Godard (2006) descreve que há duas formas de olhar: uma é o olhar “objetivo” que é cortical, associativo, ligado à linguagem, objetivante. Outra é o olhar “subjetivo”, que é geográfico, espacial, subcortical, não interpretado, não carregado de sentido. Existem duas formas de olhar, de escutar, sentir através do tato, paladar e olfato.

Descrevemos esses modos de olhar com o desejo de dispor dessas informações porque acreditamos que nelas há explicações fundamentais no que diz respeito a esse abrir-se. Quando obcecados por um resultado, pelas nossas defesas, até mesmo pela ideia de abrir-se ou de trabalhar sobre os bloqueios, deixamos de estar sensíveis. Essa pré-ocupação se traduz nessa objetivação que não é somente do pensamento, disseminando-se pelos sentidos do corpo. Se experienciamos tudo pelo corpo, o apego ao conhecido e ao resultado pode “hipertrofiar” o olhar objetivante, atrofiando a sensibilidade.

Saber que temos também o olhar subjetivo, dito geográfico, não carregado de sentido pode nos ajudar a compreender o que não é o olhar objetivante. Um exemplo disso em relação ao tato, é dado quando Godard (ROLNIK, 2006) lembra Merleau-Ponty: “Quando toco a mesa, ao mesmo tempo a mesa me toca” (GODARD in ROLNIK, 2006, p.74). No artigo de Muniz (2018) há uma informação interessante no que diz respeito a intrassensorialidade (que ele explica como sendo a capacidade dos sentidos de ter dupla função):

tocar e se sentir tocado pelo tato, pela visão focal e periférica, e pela audição focal e periférica. Ou seja, posso buscar uma imagem com os olhos ou deixar que a imagem venha até meus olhos; posso buscar um cheiro ou me abrir para os cheiros presentes. Nesse sentido, temos um dar e um receber, um agir e um não agir. (MUNIZ, 2018, p.92)

“Buscar uma imagem ou deixar que a imagem venha até meus olhos” correlaciona-se com o olhar objetivo e subjetivo, respectivamente. O olhar objetivante é visto por Godard (ROLNIK, 2006) também como focal e o subjetivo como periférico. Ao buscarmos uma imagem estaremos desenvolvendo um olhar carregado de propósito, que pode dificultar a porosidade da conexão com outros, com espaços. O outro olhar, subjetivo e não-associativo, dito periférico, traz em si a possibilidade da escuta, de ampliação de espaços, da pesquisa dos ritmos. O extremo dos dois seria, para o autor, estar “bloqueado no olhar objetivo, ou [...] num transe completo” (GODARD in ROLNIK, 2006, p.74). Para ele,

[...] o ideal é poder efetuar idas e vindas. E aí não é uma regressão, não estou submerso por algo, mas é voluntariamente que crio um diferencial. Há ainda o Outro, depois não há mais. Caso eu só tenha um olhar objetivo - isso parece louco - não há mais o Outro. O que me permite criar um diferencial, quer dizer, é colocar em movimento a alteridade, o outro, é ser capaz de tomar outro caminho. (GODARD in ROLNIK, 2006, p.74)

Parece-nos interessante refletir sobre esses dois modos de olhar, sabendo, através de Godard (ROLNIK, 2006), que eles estão operando ao mesmo tempo, e não são separados. Este pesquisador nos alerta para a “neurose do olhar”, como se só pudéssemos ver através do mesmo filtro. Neste sentido, desestabilizar as informações sensoriais pode ser um passo importante para experienciar junto com o mundo, para o artista descobrir as camadas que o impedem de entrar em contato com o desconhecido, o em-potencial, mesmo o intangível. Merleau-Ponty conta que os pintores têm uma atividade passiva, porque se sentem olhados pelas coisas:

De sorte que o vidente, estando preso no que vê, continua a ver-se a si mesmo: Há um narcisismo fundamental de toda a visão; daí porque, também ele sofre, por parte das coisas, a visão por ele exercida sobre elas; daí, como disseram muitos pintores, o sentir-me olhado pelas coisas, daí, minha atividade ser identicamente passividade – o que constitui o sentido segundo e mais profundo do narcisismo: não ver de fora, como os outros veem, o contorno de um corpo habitado, mas sobretudo ser visto por ele, existir nele, emigrar para ele, ser seduzido, captado, alienado pelo fantasma, de sorte que vidente e visível se mutuem reciprocamente, e não mais se saiba quem vê e quem é visto. (MERLEAU-PONTY, 2014, p.137)

Entrelaçado, imbricado no mundo, dissolvido, sua “atividade é identicamente passividade”. Um mergulho, que pelo não-possuir vê, e que pode nos liberar um duplo:

O Eu-Eu não quer dizer estar cortado em dois mas ser duplo. Se trata aqui de ser passivo na ação e ativo no olhar (ao contrário do habitual). Passivo quer dizer ser receptivo. Ativo estar presente. Para nutrir a vida do Eu-Eu, o *Performer* deve desenvolver não um organismo-massa, organismo de músculos, atlético, mas um organismo-canal através do qual as forças circulam. (GROTOWSKI, 1993a, p.78)

3.5 A EMPATIA CINESTÉSICA

Faremos desse diálogo anterior uma conexão com o fenômeno da “empatia”, não como uma manifestação estritamente psicológica, mas que se conecta aos sentidos do corpo, quando esse não está imobilizado na escuta/olhar objetivante/subjetiva.

A empatia é um fenômeno que reconstrói uma dinâmica equivalente àquela do corpo – não necessariamente humano – que entramos em contato. Antes de fazermos correlações da empatia com o teatro, queremos citar um exemplo que aconteceu com António Damásio⁸³ (2011) citado no seu livro *E o cérebro criou o homem*. Ele nos conta que subitamente se lembrou de um colega. O que o fez lembrar, especificamente? Para responder essa pergunta, ele descreveu que inconscientemente, por um momento, havia adotado o padrão corporal desse colega.

Damásio (2011) fala nesse mesmo livro que existem mapas do corpo no cérebro, mapas dos nossos estados emocionais. Pelo corpo podemos simular esses estados emocionais. Podemos também simular o estado de outro corpo, sendo mais facilmente conseguido se já experimentamos esse estado no nosso organismo. Damásio (2011) exemplifica que os bons atores usam esse recurso, mesmo que não saibam.

“A informação visual provoca no espectador uma experiência cinestésica imediata” (GODARD, 2002, p.24). A imagem age na cinestesia. Visível e sensorial estão interligados. Godard (2002) nos explica que quando um dançarino no espetáculo provoca um efeito de “transporte”, o espectador pode ser também transportado, sentir seu próprio peso diferente. A isso ele chama de empatia cinestésica ou contágio gravitacional.

Quando Eugenio Barba (2014) se refere a essa capacidade diz que para que esse efeito imediato de participação cinestésica ocorra, é necessário que o espectador esteja situado até dez metros de distância. A reação cinestésica é uma estratégia pensada por Barba para não acomodar o espectador, por que ele diz que o cérebro (de quem está acomodado) pula para a conclusão quando a ação é previsível, portanto devemos surpreender os sentidos do espectador.

É quando o jogo se torna empolgante. Meyerhold⁸⁴ estudava boxe (BARBA; SAVARESE, 2012) porque ali tinha o elemento da imprevisibilidade, e é isto que mantém os espectadores atraídos na luta. Agora imaginemos a seguinte situação cênica: uma atriz verte o líquido de uma garrafa na taça de outra atriz, que a ergue com a mão. Subitamente a atriz que

⁸³ António Rosa Damásio (1944-) neurologista, neurocientista português.

⁸⁴ Vsevolod Emilevitch Meyerhold (1874-1940) ator e diretor russo.

está segurando a taça solta um berro. O berro é estruturado na partitura e a reação de espanto da atriz que vertia o líquido e acaba por derramá-lo para fora da taça também. Ambas as atrizes sabem que este momento acontecerá, mas as personagens não. Se isso estiver muito bem construído, a espontaneidade acontecerá e será diferente a cada apresentação. Se a atriz que empunha a garrafa colocar um pouco de tensão extra nas mãos (por medo, por exemplo, de manchar o cenário), ela antecipará o momento, e o espectador-empata captará essa tensão. É assim que ele adianta a conclusão daquilo que está antecipado, pelo seu próprio aparelho sensorial.

Citamos outra forma de empatia para fazer outra correlação, a *empatia torácica*, citada por Jeannerod. Godard (2006) cita um estudo de Jeannerod⁸⁵ (2000), que pesquisou os efeitos no espectador ao assistir alguém correndo, concluindo que este espectador acelera a sua respiração. Jeannerod (2000) interpreta esse aumento da frequência respiratória como uma preparação, uma “captação do que o outro iria fazer fisicamente” e que remonta a tempos antigos.

Semelhante aceleração da respiração acontece quando alguns indivíduos estão na companhia de pessoas ansiosas. Eles captam a respiração do outro e mesmo sem perceber aceleram as suas. Uma situação que pode acontecer é quando dois atores ansiosos alteram o tempo-ritmo da cena justamente por causa dos seus estados. O trabalho sobre a percepção evidencia isso; uma reeducação pode auxiliar no desfazimento das tensões indesejáveis e no direcionamento do organismo para uma melhor coordenação. Para o ator consciente e em trabalho sobre si, diante da ansiedade do parceiro, pode existir então tanto a possibilidade de jogar com o tempo-ritmo acelerado, quanto a de estudar como manter a qualidade, atuando sem que a ansiedade do parceiro interfira sequestrando a presença cênica de ambos atores.

⁸⁵ Marc Jeannerod (1935-2011) foi um neurologista, neurofisiologista reconhecido como especialista na neurociência cognitiva e psicologia experimental. O artigo citado por Godard se intitula **Changes in breathing during observation of effortful actions** publicado na Brain Research em 2000.

CAPÍTULO 4 – QUASE-CONCLUSÕES

4.1 REFLEXÕES SOBRE CAMINHOS LABORATORIAIS

Para criar, na discussão seguinte, uma linha de pensamento que possa organizar as impressões, procuraremos na linguagem uma lógica processual que também contemple os afetos ainda “não-expressos” e os afetos de um “por-vir”. A partir das experiências como aluna da *TA*, da pesquisa como atriz e fisioterapeuta, é possível fazer correspondências do binômio *espontaneidade e precisão* – apontados por Grotowski (2001) –, tanto da perspectiva do organismo quanto da criação cênica.

As razões que nos levam a pensar nesse binômio é a de colher os materiais que sejam técnicas e fontes criativas, correlacionando as práticas para estudar a liberação muscular, observar a organicidade (ou a falta dela), o estado receptivo, trabalhar para sair do hábito, refletir sobre como se dá o processo criativo e quais estímulos mobilizam respostas (mesmo trabalhando sozinha) que possibilitam a criação.

Essa conexão entre as áreas de interesse e as técnicas que dispomos nem sempre estão claras para nós. Muitos atores são bons ladrões⁸⁶ e acabam por incorporar elementos técnicos fazendo desta a sua técnica ainda que não tenham consciência dela. Como a técnica permite que o fluxo da vida seja canalizado, ela orientará a presença cênica, evitando a dissipação das energias. Isso não quer dizer que nós atores quando não temos consciência da nossa técnica não tenhamos presença cênica, mas pode ser importante compreender quais caminhos nos ajudam na construção dessa presença. A técnica funciona como um condutor do fluxo e da espontaneidade. Reconhecer a técnica também pode nos auxiliar a enxergar nossos automatismos, e ampliar as experiências que mobilizem nosso repertório.

Quando improvisamos com ansiedade ou medo, deixamos de ver algumas circunstâncias com as quais podemos criar. Se trabalharmos com uma certa tranquilidade – e aqui tranquilidade não quer dizer contemplação ou falta de energia – podemos ser tocados por mais e/ou variados estímulos que convoquem diferentes respostas.

Ao avaliar as motivações dessas conexões, estou também abordando as possibilidades da minha própria técnica e pensando numa metodologia para encontrar ações orgânicas, mapeando as pistas a cada ensaio e compreendendo quais estímulos me provocam. Quando

⁸⁶ Grotowski diz que o *Teacher* conheceu o ensinamento através da iniciação ou do roubo. (GROTOWSKI, 1993a).

lidando com atores, a pesquisa se dá sobre quais “iscas” são interessantes para “pescar” essas ações autênticas, observando o que se interpõe ao acesso e como mudando a trajetória descobrimos um caminho.

Essas questões não são recentes. Referem-se a dez anos de experiência na área teatral. Como fisioterapeuta, levanto hipóteses tanto na avaliação quanto durante o tratamento, tendo consciência do meu repertório técnico, mas como atriz, tendo entrado em contato com diversas técnicas, parece-me que era preciso dedicar um tempo para observar o legado das experiências. Assim tem acontecido com a *TA*.

O que aconteceu comigo na experiência com a *TA* levantou muitas questões principalmente porque ela é uma técnica que opera no sentido de nos permitirmos estar abertos e receptivos. Talvez eu também estivesse mais disponível nos últimos anos, e esse pode ser um ponto importante. Mas os efeitos dessa técnica influenciavam aquilo que chamarei de espaço interno, e não precisavam de muitas palavras. Certos tipos de abordagens, como nos coloca Bernard (2016) trabalham para apaziguar as tensões que modifiquem a atividade tônica e reduzam as atividades parasitas. Essas técnicas, continua ele, agirão sobre um “estar à vontade” em nosso corpo e nas relações, não sendo isso uma passividade e nem um vazio absoluto. Nesse processo,

Não se trata, para ele [Bernard cita Ajuriaguerra⁸⁷], de forçar o doente, pela sugestão, a descontraír-se, mas muito pelo contrário, de compreender e reduzir pouco a pouco os diferentes fatores que o impediam até então de relaxar. Em vez de convencê-lo de que seu braço é pesado, nós nos ateremos a descobrir o que ainda nele não está descontraído, apesar de sua boa vontade, ou o que fica tenso. Em resumo, Ajuriaguerra dá mais importância à análise das resistências ao relaxamento e, conseqüentemente, à sua significação para o paciente, do que ao fato bruto do relaxamento ele mesmo, como distensão tônica. [...] confirmando a imagem tranquilizadora que o sujeito procura em si, isto graças precisamente à descoberta de sensações novas e cada vez mais apaziguantes em seu corpo [...] e o que era técnica torna-se modo de ser. (BERNARD, 2016, p.133-135)

É importante ressaltar que nesse texto essas citações não estão explicitamente referenciando a *TA*. A própria *TA* suscita entre seus estudiosos a discussão sobre ser pedagógica ou terapêutica. Os espaços internos que citei serem ressonantes das experiências, a mudança do estado após a aula, as questões/associações elaboradas é que se tornaram “verificadores do meu estado”, em outros ambientes e momentos. Conforme levei essas observações (de *inibição* e *direção*) para o trabalho, fui abandonando a visão mecanicista. Enquanto atendia como fisioterapeuta e professora de Pilates, usava a *TA* para me comunicar melhor e para me prevenir

⁸⁷ Nessa passagem Bernard está mencionando o interesse de Julian de Ajuriaguerra (1911-1993), psiquiatra espanhol, sobre o treinamento autógeno de Schultz.

de lesões, e também nos meus alunos, que percebiam por sua vez a diferença do toque. Como atriz, eu começava por me perguntar: “será que estou receptiva hoje?”, “como está meu corpo?”. Outros acontecimentos merecem ser mencionados e entretidos.

Das aulas do CETA, guardo algumas memórias que se embrenharam portanto no meu modo de ser quanto de fazer. Descobrir os espaços articulares me dava alegria, descansava-me, de maneira que eu estava reconstruída. Às vezes me dava vontade de dançar. Além disso, eu começava a dar importância às imagens que vinham durante a aula quando uma parte do meu corpo se liberava. Chamo isso de associações sabendo que esse termo não dá conta do que são essas imagens.

Associações não podem ser planejadas. São memórias precisas, que não são apenas pensamentos, mas são ligadas ao corpo e à reação física da memória. “É executar uma ação concreta, e não apenas um movimento como um acariciar genérico, mas, por exemplo, como se afaga um gato. Não um gato abstrato, mas um gato específico – Napoleão, se quiser. É este o gato particular que você agora acaricia. Estas são associações. (SLOWIAK; CUESTA, 2013, p.102)

Não devemos escutar os nomes dados às coisas – É preciso mergulhar na escuta das próprias coisas. Se escutarmos os nomes, o que é essencial desaparece e permanece apenas a terminologia. Antigamente, eu usava a palavra “associação”. As associações são ações que se coligam à nossa vida, às nossas experiências, ao nosso potencial. Mas não se trata de jogos de subtextos ou de pensamentos. Em geral não é algo que pode ser expresso com palavras. [...] É preciso indagar com o corpo-memória, com o corpo-vida, e não chamar pelo nome (GROTOWSKI, 2001, p.17).

Em alguns momentos essas associações me ajudavam a me conhecer um pouco mais; em outros, não pareciam importantes. Talvez importassem na medida em que elas podiam oferecer informações, “como um sonho”; em outros casos, porque como atriz eu já fazia esse trabalho de me lembrar do corpo e daquilo que rapidamente vinha à consciência: uma imagem, som, memória, que rapidamente também escapava, mas aquilo que ficava me ajudava a retomar a memória do meu corpo no espaço, na ação, a qualidade daquilo que precedia a forma. Para o ator, essa associação pode existir enquanto apoio também, o que não quer dizer que fiquemos agarrados a esse apoio; os apoios servem apenas como alicerces. Eu então, mesmo deitada na semi-supina, olhava o “filme psíquico”.

Esse termo “filme psíquico” que roubo de Grotowski é usado por Schultz, e que, segundo Lima (2012b) é de J. Boese. Trata-se, grosso modo, “de vivências óticas, [...] ou um vivenciar com imagens” (SCHULTZ apud LIMA, 2012b, p.142). Embora, depois a autora (2012b) nos forneça informações sobre a crítica que Grotowski fez às suas práticas desse período, de relaxamento, entrega do organismo e sugestões ao corpo, queremos, nesse momento suspender a crítica, para tirar proveito da ideia dessas associações (que não são apenas óticas, como dissemos). Outra possibilidade era a de imaginar as direções sugeridas, deixar que o fluxo

de imagens daquilo que se via se juntasse e remodelasse àquilo que nos era indicado pelo professor da TA. Quanto à imaginação da experiência somática no trabalho do ator, Magno (2010) reforça que

A consciência direciona a atenção naquilo que se imagina (no momento em que se imagina) assim como nas relações que se estabelecem com o espaço físico real, resultando, destes encontros imaginários, fusões espaciais e relações corporais como unidade de ação. Deste modo, o silêncio e o testemunho (a auto-observação, e auto-organização conscientes) são indispensáveis ao ator, àquele que quer refazer o seu trabalho. A resposta procurada é a ação-física [...] (MAGNO, 2010, p.111)

Como complemento desse fluxo de imagens, observei ao mesmo tempo a sensação de fluxo a partir dos espaços articulares, da atividade da atenção que se desloca, não fixada em uma parte do corpo, mas deslizando pelas áreas, lembrando de abrir o olhar para o espaço circundante, e em aproveitar as molas, as propulsões, a dinâmica do corpo, e então fui compreendendo um todo instável, seus apoios, suas projeções. Verifiquei, durante o desafio de ir à cadeira como se me sentasse com certa dificuldade, que tinha fixado meu modo de pensar e acreditado naquele dia (que intitulei “Macaco-via-negativa”) em que não conseguiria descer mais no macaco, que ali residia uma pesquisa interessante. Pude perceber o que pensava, meus limites e a sua manifestação no meu corpo, meus hábitos. Chamei de “Macaco-via-negativa”, porque me lembrei da correlação de Grotowski (2011) em *Para um teatro pobre*:

No nosso teatro a formação de atores não é uma questão de ensinar algo, mas de tentar eliminar do seu organismo a resistência a esse processo psíquico [...] nossa formação torna-se então uma via negativa – não um agrupamento de habilidades, mas uma erradicação de bloqueios. (GROTOWSKI, 2011, p.13)

Por isso quando pensamos em treino do ator, podemos pensar em “destreino”. Não podemos postular que o que tenha acontecido nessa aula foi um desbloqueio, mas certamente foi uma pista sobre o que eu acreditava ser um limite, opondo ao exercício uma resistência cética. Quando percebi que se tratava de uma organização, compreendi que havia um outro caminho. Essa e outras experiências com a TA indicaram que certos desafios estão nas sutilezas, nesse caso uma resistência ao próprio exercício (ou uma falta de noção dos meus limites, ou ambos). Nessa dinâmica temos uma estrutura para ver o hábito; em um movimento é possível flagrar a resistência, liberá-la, não lhe oferecer oposição, “não fazer”.

Querendo deslocar essas práticas para o campo de trabalho como atriz, isto é, no local e momento de ensaios, na ausência do professor, dispus em *Caminhos Laboratoriais* minha estrutura prévia de aquecimento/preparação, e nela fui amalgamando um “passar pelo macaco”, trabalhar na semi-supina. A semi-supina entrou no início dos ensaios como um momento para

construir uma receptividade ao próprio trabalho. Não o atacar, não o resolver de uma vez. Aos poucos, fui entendendo que em certos momentos, quando eu queria desistir, ou quando me frustrava, ou quando estava ansiosa, eu precisava deitar na semi-supina, como que para instaurar a “calma criadora”⁸⁸.

Imagem 11: Na semi-supina.



Fonte: Acervo pessoal.

Aprendendo a verificar quando eu não estava presente a partir do meu próprio corpo (principalmente do peito), trabalhei para inibir a reatividade usando a semi-supina, e, em outro momento, passando a estrutura em que me sinto exposta e observando meu estado psicofísico ao terminar. Sobre esta estrutura, refiro-me a uma cena da personagem Anna Dostoievskaia, onde trabalho com a autoexposição. Autoexposição é um trabalho de doação de si mesmo⁸⁹, desfazimento do “eu socializado”, para que possam emergir camadas subterrâneas, dar a ver algo íntimo que normalmente não mostramos a ninguém. Sodré nos ensaios sempre que pode cita Phillip Seymour Hoffman, com sua “autoexposição impiedosa”⁹⁰. Hoffman disse, em

⁸⁸ Stanislávski falava que a cria o tinha degraus comuns a todos das artes da cena: “O primeiro degrau é a concentra o, o segundo, a aten o, o terceiro, o destemor, a audácia da cria o. O quarto degrau é a calma criadora [...] quinto degrau – ‘levar todas as emo es e pensamentos, transformados em a o física   tensão máxima’ até a ‘precisão da tensão heroica’. O sexto grau está ligado à cultura do encanto c nico do ator [...] o ‘ ltimo degrau, sem o qual não   possível viver na arte. A *alegria*.” (TCHERKÁSSKI, 2019, p.62). Correlacionamos a calma criadora com um estado de disponibilidade e receptividade ao jogo c nico.

⁸⁹ A doa o é um encontro consigo mesmo; não é para o espectador embora possa existir esse encontro também.

⁹⁰ Não encaramos esse “impiedosa” como um autoflagelo, mas em não sermos levados pela autoindulg ncia.

entrevista⁹¹, que esse é o caminho para tocar o coração do público. Então haviam duas práticas acessíveis à verificação de certa liberação muscular: semi-supina e autoexposição.

Existe uma grande diferença, é claro, entre as duas abordagens, na sua essência, prática e finalidade. A semi-supina está à disposição de quem quiser experimentar, bastando ter contato com a *TA* e observando se seus efeitos permitem esse *trabalho sobre o si mesmo*. Compreendo, aliás, as aulas com a *TA*, como uma preparação, mas também uma possibilidade de verificação. Estamos tratando no momento sobre o uso da *TA* nos ensaios, mas esta técnica pode ser experimentada durante o dia, independente do período do fazer teatral ou aula. Durante o momento criativo, depois de ter o corpo aquecido e preparado, a menos que se necessite da *TA* para auxiliar numa questão específica, creio que é preferível não pensar em técnica nenhuma na hora de criar. Estar no presente, deixar o jogo fluir, seja ele entre atores, seja quando um estímulo provoca o ator fazendo-o reagir, é o suficiente. Esse estímulo pode vir do espaço, dos elementos, do seu próprio corpo, das memórias. Às vezes é preciso deixar agir – também aqui nos lembramos dos olhares objetivantes e subjetivos que Godard (2006) mencionou – e de “ser internamente passivo e externamente ativo” (GROTOWSKI, 2011, p.195). Dessa maneira, as associações movem o fluxo e guiam o processo.

Voltando para a prática: a *TA* não entrava somente na semi-supina. Nas caminhadas, em outros movimentos, na hora de cantar (no aquecimento), antes de entrar em cena sentada, *inibindo* os hábitos, por exemplo de suspender o peito, e utilizando-me das *direções* fiz explorações com o corpo, a voz, explorações que ganharam uma dinâmica interessante desde a renovação do meu contato com a *TA* através de Gabriela Geluda.

Geluda me contou em aula que procurou a *TA* quando quase desistiu de cantar, e que descobriu que quanto mais tentava, mais esforço colocava e pior ficava. Dentre os hábitos de tensão adquiridos por ela, encontrava-se um diafragma muito rígido, com muito esforço nessa região, e a liberação dessa área causava-lhe o choro. Segundo ela, os únicos momentos em que seu diafragma se movia com mais amplitude era quando chorava; essa liberação resgatava-lhe o reflexo do choro, independentemente de haver ou não emoções envolvidas. Em uma das aulas com ela, acabei experimentando algo parecido, não necessariamente ligado ao diafragma, mas a um desfazimento da tensão ao redor do tórax, e atentei ao filme de imagens, portanto consolidando a pista de que a *TA* pode liberar a musculatura. Gradativamente essas experiências nos reeducam. Passei a somar algumas das práticas nos ensaios. De tanto pensar em hábito,

⁹¹ “SOU um ator que pensa”, diz Hoffman. **Folha de São Paulo**. São Paulo, 22 de fevereiro de 2006. Cinema. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/ilustrad/fq2202200607.htm> Acesso em 08 jul. 2021.

comecei a explorar movimentos não-habituais, para mexer com o meu “repertório”, explorando relações diversas com meu corpo e observando quais pensamentos passavam.

Para construir a dança-canção para *I.R.M.A.* aproveitei as imagens que vinham desde o momento da preparação – incluindo nesta a leitura de trechos de *Meu Marido Dostoiévski* de Anna Dostoievskaia (1999) –, no processo, e depois, quando entrou Marcus Fritsch, tive que me desfazer de algumas ideias, o que gerou instabilidade no trabalho, a princípio me mobilizando a pensar em como me adaptar, e depois entregando ao momento.

Montei essa dança com base na pesquisa que vinha desenvolvendo há algum tempo. A dança que eu tinha não parecia servir à filmagem de *I.R.M.A.*, pois o espaço poderia estar limitado, eu não sabia onde ficariam as câmeras, como seria dançar em contato com meus colegas. Além da dança, a canção russa agora teria partes em português e seria cantada durante a dança (nas apresentações passadas aconteciam em momentos distintos). Quando terminei de precisar a estrutura da dança, tive que me adaptar aos atores. Marcus queria interagir, não somente observar, então eu tive que aceitar e acolher suas ações, jogar com ele.

Não posso afirmar que as aulas da *TA* tenham se infiltrado no meu inconsciente e por isso eu estava receptiva às mudanças, mas é interessante observar que as aulas da *TA* nos estimulam para abertura, ajuste, atenção a si mesmo, acolhimento. Certamente que isso opera, de alguma forma no inconsciente, daí a ser chamada de reeducação psicofísica. Ela destreina nossa conformação padronizada, mobilizando nossa capacidade de reequilibrar-nos.

Stanislávski (2017) considerando a adaptação um elemento da comunicação menciona as adaptações intuitivas⁹²

Infelizmente, não existe uma rota direta para o subconsciente, por isso temos de ser indiretos. Nós temos um número de chamarizes para este propósito que podemos usar para estimular o processo de vivência. E onde existe vivência, você inevitavelmente tem comunicação e Adaptação conscientes ou inconscientes. O que mais podemos fazer em uma área onde a mente consciente não pode penetrar? Não ficar no caminho da natureza, não infringir ou violar as leis inerentes a ela. Quando conseguimos nos levar a esse estado normal, humano, os sentimentos mais sutis, que se refugiam nas profundezas, vêm para a luz e o processo criativo acontece espontaneamente. Esses são momentos de inspiração quando as Adaptações ocorrem subconscientemente, fluem para a superfície e ofuscam a plateia com o seu brilho. (STANISLÁVSKI, 2017, p.284)

⁹² O termo intuitivas está na tradução de Pontes de Paula Lima, que traduz a citação mencionada desta maneira: “Não há uma *passagem direta* para o nosso subconsciente, por isto usamos vários estímulos que induzem um processo de viver o papel, o que, por sua vez, cria, inevitavelmente, a inter-relação e os ajustamentos conscientes ou inconscientes. Essa é a *passagem indireta*. “E o que mais’, vocês perguntam, ‘podemos fazer nessa região onde o nosso consciente não pode penetrar’. Abstemo-nos de interferir com a natureza e evitamos desobedecer às suas leis. Sempre que nos conseguimos pôr num estado plenamente natural e descontraído, ergue-se dentro de nós um fluxo criador que ofusca com seu brilho o nosso público.[...]” (STANISLÁVSKI, 2014, p.282).

No dia da filmagem tivemos que gravar imediatamente, sem ensaios. Antes de gravar, caminhei rapidamente pelo espaço, orientando-me em relação à câmera, aos colegas e às falhas no chão. Eu tinha apenas dois *takes*, caso errasse o primeiro. Era plano sequência e eu estava nervosíssima. Antes de gravar pensei nas costas e no chão.

Imagem 12: A dança de Anna Dostoievskaia no filme *I.R.M.A.*



Fonte: Acervo pessoal.

Imagem 13: Marcus Fritsch e Mariana Rosa interpretando Fiódor Dostoiévski e Anna Dostoievskaia no filme *I.R.M.A.*



Fonte: Acervo pessoal.

4.1.1 Movendo a prática – considerações

As seguintes reflexões trazem a sensação de estar movendo areias para sondar as repercussões dessas vivências, como se elas oferecessem uma resposta em forma de metodologia, combinando as áreas de interesse de maneira interdisciplinar. Essa minha estrutura pedagógica para as oficinas e o laboratório *Espaços Sensíveis* tinha que ser flexível a mudanças, já que me proponho a tentar adaptar a comunicação dependendo de com quem se dá o diálogo. Depois que li esse conselho de Stanislávski (TOPORKOV, 2016) de falar com o ator em sua própria língua, a questão das palavras (ou toques), do ajuste processual das práticas, da escolha de textos, e do próprio caminhar das frases se tornaram mais importantes do que o acúmulo (e mesmo o “brilho”) das informações. Estamos numa sociedade saturada de estímulos e muitas vezes é melhor dar um passo de cada vez.

Desse entretecer escolhi o que parecia me interessar mais: a pesquisa sobre a liberação muscular e a abertura à própria investigação (inspiradas pela *TA*), a exploração de movimentos, o desenvolvimento das propostas que funcionem como “iscas” para a criação, e a estruturação disso como uma partitura. Depois, na partitura, nas áreas que considerássemos necessário, testaríamos algumas das direções inspiradas pelas minhas vivências com a *TA*. Nesse tipo de trabalho, talvez minha perspectiva se aproximasse mais daquela do diretor-pedagogo.

Observando as práticas com Ricardo Loureiro em *Tv Graal* comecei a querer propor outros momentos lúdicos, outros lugares de pesquisa. Antes disso, porém, identifiquei naquilo que eu falava nas *lives* ou nas aulas do estágio docência da UFF, que não bastava apenas expor essa minha experiência com a *TA*, quando eu dizia, por exemplo, que “senti que meu corpo se abria” ou “senti que flutuava”, isso parecia algo além da compreensão. Então, para experimentar a linguagem num nível mais compreensível, concreto, a premência era a de experimentar com outros atores, remotamente, ou seja, sem a estimada presença física e o toque manual, por causa da pandemia. Isso acabaria por aumentar o meu vocabulário técnico, e ampliaria a capacidade de comunicação.

Desse modo as instâncias criadas pelas *lives* deram suporte para desenvolver meu pensamento, assim como as aulas, e a oficina *Expansão e Colapso*. Nesta oficina experimento uma proposta coesa e coerente com o meu desejo de pesquisa, é uma versão “sucinta”⁹³ dos laboratórios que estou desenvolvendo. Seus desdobramentos em laboratório incluem outros

⁹³ Chamamos “sucinta”, sem querer fechar isso numa forma, pelo contrário, dali surgiram questões sobre para onde a pesquisa poderia se direcionar. Essa oficina foi a experiência mais concisa, que me inspirou na elaboração do laboratório *Espaços Sensíveis*.

exercícios (como com objetos, com as articulações, leituras de fragmentos de peças), na esperança de que, à distância possamos criar também.

Como colheita desses momentos, em *Tv Graal*, por diversos fatores (como nosso entrosamento pessoal e criativo, o fato de termos ensaios presenciais e da qualidade dos nossos diálogos anteriores às experiências inspiradas pela *TA*) tivemos um bom aproveitamento no que diz respeito à presença cênica, expansão do corpo, potencialização da voz. Isso não quer dizer que não enfrentamos vieses, como o relaxamento excessivo e a auto-observação do ator que se interpunha no fluxo das ações que já tinham sido incorporadas. Era como se ele precisasse esquecer de se observar, e eu me vi também assim, enquanto atriz, no meu processo.

Sobre esse perigo Grotowski (LIMA, 2012b) “afirmava que essas tensões e relaxamentos não podiam ser definidos e que nem podiam ser dirigidos” (LIMA, 2012b, p.156). Ele estava, segundo Lima (2012b), fazendo uma crítica ao próprio trabalho, pois ele tinha estudado isso na sua prática. Essas críticas vão desde o deitar o chão e relaxar-se como sendo um narcisismo e que não servia para o ofício do ator. “Grotowski criticou os treinamentos baseados em um determinado controle do mental (do pensamento) sobre o corpo, no que poderíamos chamar de uma ‘pilotagem’ do corpo pelo mental” (LIMA, 2012b, p.157).

De maneira alguma esse desafio reduziu meu interesse pela inclusão da *TA* como uma ferramenta, mesmo tendo confirmado que essa auto-observação poderia levar a uma auto-pilotagem, uma divisão, uma perda das qualidades da presença. Eu compreendia a função integrativa da *TA*. Um pouco como Klauss Vianna (2018) disse: “Ao trabalhar isoladamente uma articulação, ao dissociar as partes do corpo, pouco a pouco recupero a percepção da totalidade – a dissociação torna-se útil à associação” (VIANNA, 2018, p. 99). A questão era que esses momentos eram complementares. De um lado, um trabalho integrativo, do outro, deixar o corpo fluir nas improvisações e junto com a partitura ativa.

Essa é uma maneira de pensar nessa “pilotagem” como uma questão que pode aparecer, de fato. Outra resposta à essa auto-observação me foi dada por Eugenio Barba em 2019. Sabendo que isso já havia acontecido no meu trabalho (em experiências anteriores), e analisando o desenvolvimento da criação dos atores na residência artística Arte Secreta do Ator⁹⁴, verifiquei que muito do nosso trabalho consistia em criar as ações, por vezes sendo decompostas até o detalhamento, o que me fez soar esse alarme: “Não poderia a auto-observação virar uma ‘pilotagem’?”. Fiz essa pergunta a ele. E é quando ele me lembra do “conhecimento tácito”.

⁹⁴ A Arte Secreta do Ator é uma residência de criação e montagem artística que acontece há doze anos em Brasília, ministrada por Eugenio Barba e Julia Varley, e organizada por Luciana Martuchelli.

Cada treinamento físico tem a tendência a inervar determinados esquemas de ação que permitem agir sem precisar refletir sobre como fazer. É como se o próprio corpo, a mão, o pé ou a espinha dorsal pensassem, sem que o programa da ação tenha que passar pela cabeça. É assim, por exemplo, que aprendemos a dirigir um carro [...] Aprender o ofício do ator significa se apropriar de certas competências, habilidades, modos de pensar e de se comportar que se manifestam em cena – para usar as palavras de Stanislávski – como uma “segunda natureza”. O comportamento cênico do ator se torna, para o ator treinado, tão “espontâneo” quanto o comportamento cotidiano. É o resultado de uma espontaneidade reelaborada. [...] A espontaneidade reelaborada não é a desenvoltura que *simula* o comportamento espontâneo. É o ponto de chegada de um processo que reconstrói, no âmbito extraordinário da arte, uma dinâmica equivalente aquela que rege o cotidiano: o equilíbrio entre “o que sabemos que sabemos” e “o que sabemos sem saber que sabemos”. Ou então, para usar a terminologia de Michael Polanyi, o equilíbrio entre o “conhecimento focado” e o “conhecimento tácito” (BARBA; SAVARESE, 2012, p.131)

Como dissemos ao longo da pesquisa, os objetivos de Barba e Grotowski divergem. Compreender a natureza do processo pode nos ajudar a perceber nosso próprio trabalho, pode auxiliar a escolher, por exemplo, quando e como podemos fazer o uso de certos procedimentos e quando precisamos de outras ferramentas.

Para refletir sobre o laboratório *Espaços Sensíveis*, quero começar a descrever como ele se configurou. Esse espaço de investigação era um desejo meu anterior à pandemia, que iria se dar em dois grupos de estudo. Com o advento dessa crise sanitária, acabei por não visualizar a existência desse laboratório no modo *on-line*. Somente depois do contato com Gabriela Geluda (porque ela dá aulas em grupo via plataforma *Zoom*) é que comecei a cogitar abrir um pequeno grupo para estudarmos juntos. Quando decidi propor o laboratório *on-line*, convidei os alunos que tinham se mostrado interessados e assim montamos um grupo que se encontra para experimentar e refletir sobre técnicas e criação.

O grupo que se formou tem essa particularidade: são jovens, alguns nunca tiveram contato com teatro ou com vivências com as abordagens somáticas. São curiosos, agitados, questionadores, sonhadores, alguns ingressando na universidade, outros no meio do curso. Convidei Ricardo Loureiro para participar também. Ricardo tem dez anos de prática, talvez também tenha uns dez anos a mais de idade. Essa informação talvez ofereça indicações sobre a corporeidade do ator de 30 anos, que é diferente daquela da casa dos 20 anos. As técnicas são assimiladas de modo diverso, a relação com a gravidade e a energia pode ser outra. A idade e o tempo e tipo de experiências importam quando, ainda que desejemos viver experiências que aumentem nosso vocabulário técnico, pode ser mais ou igualmente importante desfazer-nos daquilo que pré-sentimos que nos refreia.

Assim Ricardo me contou que compreende a semi-supina: como um descanso construtivo. Isso que estou colocando é para iluminar a dificuldade encontrada na recepção

dessa prática por Gabriella, por exemplo, que teve dificuldade para permanecer deitada. Para aproveitar o efeito de descanso na semi-supina, é fundamental considerar a adaptação a essa posição: a comodidade dos apoios ósseos, o conforto do ambiente e superfície (temperatura, textura, densidade, espaço disponível), o estado do aluno e as possibilidades permitidas pela sua religião/espiritualidade.

Esses desafios me estimulam a criar condições para trabalharmos juntos, sem abandonar a prática e sem forçá-la. Variamos as posições (sentados, deitados de lado), alternamos os estímulos, mudamos o instante dessa prática, estudando esse “ceder” sem despencar. Também no movimento (retomo as caminhadas, por exemplo), estudamos onde colapsamos, onde suspendemos, onde seguramos. De certo modo isso possibilita uma espécie de silêncio para a escuta. Utilizo esse silenciar muitas vezes para iniciar o dia ou uma atividade que exija alguma entrega, atenção, calma.

Outra questão que apareceu é a da exploração dos movimentos após a semi-supina (principalmente ela). Como a semi-supina é um trabalho de descanso, os movimentos subsequentes parecem ter nascido da necessidade de continuar descansando, relaxando, trabalhando para esse fim, de “se soltar”. Como o laboratório é muito recente, não insisti para que mudassem o movimento, mas conduzi no sentido de experimentarem variações de ritmo, tamanho, direção, intensidade. Depois, os colaboradores escolhiam os movimentos que queriam e apresentavam, “partiturando”.

Nessa partitura não estamos focando nas ações psicofísicas que demandam autoexposição, pois precisamos de um bom tempo para descobrir as ações psicofísicas e para se entregar a essa pesquisa, apesar de incluir esse tema no decorrer dos encontros. Concentramo-nos em ganhar habilidade para lembrar como estava o corpo, o que pensávamos, como fazer as transições, como liberar as tensões que bloqueiam o fluxo. Essas têm sido as questões que têm aparecido.

Liberar as tensões, explorar movimentos, desenvolver a partitura como suporte para o fluxo/espontaneidade, viabilizar a leitura de textos⁹⁵ e conversas sobre o ofício do ator guiam o leme da prática. Na pesquisa de movimentos, observamos em especial a exploração de Letícia com os pés, que me pareceu orgânica. Por que me parecia orgânica? Peço para que ela repita, e esse é um grande desafio para nós atores: manter a forma e encontrar a espontaneidade. Essa vira uma pesquisa de alguns encontros, e quando digo que ela “brincava, tinha uma curiosidade de criança” então as qualidades que pareciam orgânicas retornaram. Outras tentativas nesse

⁹⁵ Além de poesias e fragmentos de textos de Edson Marques, Walt Whitman, Matéi Visniec, Guimarães Rosa e Shakespeare, lemos textos de Grotowski, Thomas Richards, Hubert Godard, Stanislávski.

sentido se fizeram ao solicitar que contassem uma história pessoal. Essas histórias carregam sempre alguma posição, movimento, respiração própria. Tentamos trazer isso no trabalho com os textos.

As propostas-desafios se fizeram de modo diverso. Um grande problema decorre do modo remoto que com suas falhas de conexão da *internet* impedem também que nos conectemos no sentido afetivo, com quebra da atenção e fluxo. Essas propostas foram: fundir movimento e texto, movimento e canção; explorar ritmos; trabalhar para construir imagens; no que diz respeito à *TA*, usamos as direções para explorar sensações do corpo, e dessas, deixar o corpo mover-se na direção desejada.

O que colhemos desse laboratório, além da troca amistosa das histórias, questões e reflexões, é que esse tipo de trabalho que visa estudar a mudança dos estados e as circunstâncias que fazem surgir a ação sincera demanda ser percebido como processo; como processo pode-se então construir uma caminhada que vai deixando pistas onde podemos entrever nossas qualidades, competências, nossas dificuldades e o modo de lidar com elas, e a partir dessas miradas, o modo de fazer. Nosso laboratório segue, como disse Letícia Rocha, como “uma resistência”.

4.2 REFLEXÕES FINAIS

Se o bloqueio psicofísico se torna uma questão a ser investigada é porque nela existe o avesso, o oposto-complementar que é o da liberdade. Stanislávski, percebendo que nem todos os atores possuíam talento natural, estabeleceu um sistema que pudesse dar conta das questões que mais apareciam, dentre elas, as tensões musculares que impediam a natureza de cada ator de se manifestar. Podia ser que essa falta de organicidade viesse da cristalização dos hábitos, como assim também, a seu modo, Matthias Alexander observou. O hábito freava a espontaneidade. Através do *trabalho sobre si mesmo* ou da reeducação psicofísica, o indivíduo tinha uma escolha, que era a de treinar (o mais acertadamente pode ser *destreinar*), dessa maneira des-cobrando o espaço criativo.

A questão do destreino também era importante para Grotowski, que articula a via negativa nos anos 1970 como uma erradicação de bloqueios. Inspirado também por Stanislávski, Grotowski estuda diversas técnicas, desenvolve a assertiva de que um corpo não pode adquirir habilidades, mas trabalhar para ser “corpo-canal” (GROTOWSKI in FLASZEN; POLLASTRELLI, 2010). O que então bloqueava os atores? Essa era a pergunta que cada ator

fazia a si mesmo. No decorrer de suas pesquisas, Grotowski (LIMA, 2012b) criticou as abordagens que criassem uma “separação entre a cabeça que dirige e o corpo, que se torna uma marionete manobrada”, sendo, para ele, essas abordagens legítimas quando o instrutor era lúcido e que ele “sempre esteve mais interessado [...na abordagem] na qual o corpo não se sente um animal domado ou doméstico, mas como um animal selvagem e digno” (GROTOWSKI apud LIMA, 2012b, p.252).

Todo o exposto importa no sentido de colocarmos que a *TA* funciona como uma oportunidade para encontrar caminhos de liberação através da reeducação: percebemos-nos, então isso já pode desestabilizar nossos modos fixos de pensar sobre nós mesmos e o mundo; inibimos tensões indesejáveis; direcionamos o corpo no sentido da expansão vital; mas nem cria, nem deveria interromper o ato criativo. Como técnica de reeducação, antes vai operando do consciente ao subconsciente, virando uma segunda natureza. Depois, como flerta com a ideia de aprender a aprender (por isso é pedagógica também), possibilitaria o desapareço das certezas, assim favorecendo a entrada do aprendiz/artista no campo da arte, que é também o Desconhecido.

Como o enfoque originário dessa pesquisa começa com bloqueios/fluxo, a pergunta “poderia a *TA* desbloquear?” só poderá ser respondida a partir de cada aluno. Na nossa opinião ela oferece práticas que vitalizam o organismo, e isso já pode ser uma possibilidade de desbloqueio, não no sentido de que algo foi rompido, desrecalcado, mas um espaço que se abre, que possibilita ou não a conexão a imagens, reflexões, memórias. Nem sempre estamos atentos ao “filme de imagens” (novamente colocamos imagens também como sons, cheiros e sensações), nem sempre ele é o mesmo nas práticas, e, além disso, uma nova pavimentação do “espaço aberto” pode acontecer.

Uma questão importante é a de se experiências como *TA* não operariam para reduzir a qualidade intensiva que mobiliza as fissuras de onde o artista se alimenta para criar. Apesar de considerarmos fundamental cogitar sobre esse assunto, pensamos que para muitos é pela redução do esforço excessivo que a energia pode circular. Sabemos, nem todos os artistas se identificarão com esse tipo de trabalho e procurarão outros modos de canalizar seus impulsos, de exercer o cuidado de si. É no fazer artístico (e no cuidado de si) que encontrarão, talvez com o tempo, uma estrutura que se torne sua tradição (ainda que não perceba). Na estruturação do seu trabalho (ou do seu cuidado) haverá sempre um fluxo: “Tudo flui” (PERRONE, 2005, p.52). Sim, tudo flui, mas tudo flui como? Essa é uma pergunta que deixamos.

Outra observação que fazemos refere-se a um entrelaçamento possível: a do *trabalho sobre si mesmo* e do amor. É possível acolher qualquer técnica – naquele sentido “ato

tradicional eficaz” de Mauss (2003)⁹⁶ – quando com ela praticarmos o cuidado de si, sem que esse nos absorva como uma compulsão ou pré-ocupação. É na aceitação de si que ocorre a verdadeira liberação, liberação essa expressa também em termos musculares. Na aceitação de si esmaece-se a figura do bloqueio, caminha-se para a qualidade e potência da vida.

Os *Caminhos Laboratoriais* percorridos instalaram, para além da teoria, uma resposta vinda da experiência sobre a questão do bloqueio psicofísico e do fluxo da vida. Permitiram um aprofundamento no tema daquilo que estava disperso, contribuíram para enraizar tanto as respostas como ainda mais dúvidas, integrando os saberes, desenvolvendo um vocabulário, que acaba por ser também um vocabulário cinestésico. Há, é claro, sensações que balbuciam: serão essas que dispararão novas possibilidades de criar.

Como quase-conclusão, creio a partir desse corpo-atriz, que a maior experiência-provocação relacionada à questão bloqueio-fluxo ou liberação muscular se deu em momentos específicos: quando percebi que estava protegida pelo peito que se erguia; quando com a TA aprendo a deixar de suspendê-lo e que com isso me sinto desarmada; e quando verifiquei que também com o trabalho com a autoexposição estava vulnerável, indefesa. Aqui não há contraponto, somente complementaridade. Deixo com Stanislávski as palavras quase-finais: “A natureza maneja um organismo vivo melhor do que a nossa decantada técnica!” (STANISLÁVSKI, 2014, p.141). Mas ahhhhh... a Natureza tem a sua Técnica!!!

⁹⁶ Conforme citamos no capítulo 3.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDER, Frederick Matthias. **A ressurreição do corpo**. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- ALEXANDER, Frederick Matthias. **A Suprema Herança do Homem; orientação e controle conscientes em relação à evolução humana**. São Paulo: Pólen, 2014.
- ALEXANDER, Frederick Matthias. **O Uso de si mesmo: a direção consciente em relação com o diagnóstico, o funcionamento e o controle da reação**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.
- ARTAUD, Antonin. **O teatro e seu duplo**. São Paulo: Editora Max Limonad, 1987.
- AZEVEDO, Sônia Machado de. **O papel do corpo no corpo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2002.
- BANU, Georges (org.). **Ryszard Cieslak: ator-símbolo dos anos sessenta**. São Paulo: É Realizações, 2015.
- BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A arte secreta do ator: um dicionário de antropologia teatral**. São Paulo: É Realizações, 2012.
- BARBA, Eugenio. **Queimar a casa: origens de um diretor**. São Paulo: Perspectiva, 2014.
- BARDET, Marie. A atenção através do movimento: o método Feldenkrais como disparador de um pensamento sobre a atenção. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v.5, n.1, jan./abr. p.191-205, 2015. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/presenca/article/view/51758> Acesso em: 05 ago. 2021.
- BARKER, Sarah. **A Técnica de Alexander: aprendendo a usar seu corpo para obter a energia total**. São Paulo: Summus, 1991.
- BERNARD, Michel. **O corpo**. Rio de Janeiro: Apicuri, 2016.
- BRENNAN, Richard. **A técnica Alexander**. Tradução Maria Luísa Santos. Lisboa: Editorial Estampa, 1998.
- BONFITO, Matteo. **O ator compositor: as ações físicas como eixo: de Stanislavski a Barba**. São Paulo: Perspectiva, 2007.
- BROOK, Peter. **A porta aberta: reflexões sobre a interpretação e o teatro**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2018.
- CAMINHO. In: **Dicio**, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2019. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/meio/> Acesso em: 20 fev. 2020.
- CASTRO, Pedro Claudio Gonsales de. **Reeducação Postural Global**. Disponível em: <https://www.reeducacaoposturalglobal.com/> Acesso em 06 de jul. 2021.

COPELIOVITCH, Andrea. O trabalho do ator sobre si mesmo: memória, ação, linguagem e silêncio. **Conceição|Conception**, 5(2), 76-89. Disponível em: <https://doi.org/10.20396/conce.v5i2.8648046>. Acesso em: 17 mai. 2020.

D'AGOSTINI, Nair. **Stanislávski e o Método de Análise Ativa: a criação do diretor e do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2018.

DAMÁSIO, António R. **E o cérebro criou o Homem**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

DE. In: **Dicio**, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2019. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/de/> Acesso em: 18 set. 2021.

DEWEY, John. **Arte como Experiência**. São Paulo, Martins Fontes, 2010.

DOSTOIEVSKAIA, Anna Grigorievna. **Meu Marido Dostoiévski**. Rio de Janeiro: Mauad, 1999.

DOSTOIÉVSKI, Fiódor. **Os Demônios**. São Paulo: Editora 34, 2013.

EDDY, Martha. Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimento histórico do campo da educação somática e suas relações com a dança. **Repertório**, Salvador, ano 21, n. 31, p. 25-61, 2018.2 Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/28997/17285> Acesso em 29 jun. 2021

FARRELL, Adrian. Alexander Technique London & Online: Improving Your Posture, Health and Performance. Disponível em: <https://www.alexander-technique-online.com/defining-the-alexander-technique/monkey/> Acesso em: 11 jul. 2021.

FERNANDES, Ciane. Quando o Todo é mais importante que a *Soma* das Partes: somática como campo epistemológico contemporâneo. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v.5, n.1, jan./abr. p.9-38, 2015. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/presenca/article/view/47585> Acesso em: 05 ago. 2021.

FLASZEN, Ludwik; POLLASTRELLI, Carla (Org.). **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**. São Paulo: Fondazione Pontedera Teatro; Edições SESC-SP; Perspectiva, 2010.

GELB, Michael. **O aprendizado do corpo: introdução à técnica de Alexander**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

GIL, José Nuno. Abrir o corpo. In: ENGELMAN, Selda; FONSECA, Tania Mara Galli (orgs.). **Corpo, Arte e Clínica**. Porto Alegre: Ed. UFRGS, 2004. Disponível em <https://pt.scribd.com/doc/152315631/Abrir-o-corpo-Gil-pdf> Acesso em 10 mar. 2021.

GODARD, Hubert. Gesto e Percepção. In: PEREIRA, Roberto; SOTER, Silvia (orgs.). **Lições de Dança 3**. Rio de Janeiro: UniverCIDADE, 2002, p.11-35. Disponível em: <https://docplayer.com.br/83320735-Gesto-e-percepcao-hubert-godard-ic-l2-llc1l1leilie-permite-que-o-ator-ou-o-observador.html> Acesso em: 11 jul. 2021.

GODARD, Hubert; KUYPERS, Patrícia. Buracos negros: uma entrevista com Hubert Godard. Tradução de Joana Ribeiro da Silva Tavares e Marito Olsson-Forsberg. **O Percevejo**, Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/view/1447> Acesso em: 25 fev. 2020.

GODARD, Hubert. Olhar Cego: entrevista com Hubert Godard, por Suely Rolnik. In ROLNIK, Suely (org). **Lygia Clark: da obra ao acontecimento**. São Paulo: Pinacoteca do Estado, 2006. p. 72-79. Disponível em: <https://docdanca.files.wordpress.com/2013/10/gordard-hubert-olhar-cego.pdf> Acesso em: 31 out. 2019.

GROTOWSKI, Jerzy. el Performer. **Revista Máscara – Cuaderno Iberoamericano de Reflexión sobre Escenología**, Cidade do México, ano 3, n. 11-12, jan. 1993a.

GROTOWSKI, Jerzy. **Para um teatro pobre**. Brasília: Teatro Caleidoscópio & Editora Dulcina, 2011.

GROTOWSKI, Jerzy. Resposta a Stanislávski. Tradução de Ricardo Gomes. **Revista Folhetim**, Rio de Janeiro, n. 9, jan.-abr, 2001.

GROTOWSKI, Jerzy. Tú eres hijo de alguien. **Revista Máscara – Cuaderno Iberoamericano de Reflexión sobre Escenología**, Cidade do México, ano 3, n. 11-12, oct. 1992/jan. 1993b.

HEIDEGGER, Martin. **A caminho da linguagem**. Petrópolis, RJ: Vozes; Bragança Paulista, SP: Editora Universitária São Francisco, 2003.

HERRIGEL, Eugen. **A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen**. São Paulo: Pensamento, 1981.

JEANNEROD, Marc; PACCALIN, C. Changes in breathing during observation of effortful actions. **Brain Research**, Londres, 2000.

KNEBEL, Maria. **Análise-Ação: práticas das ideias teatrais de Stanislávski**. São Paulo: Editora 34, 2016.

KUSNET, Eugênio. **Ator e Método**. Rio de Janeiro: Serviço nacional de teatro, 1975.

LARANJEIRA, Carolina Dias. Os Estados Tônicos como Fundamento dos Estados Corporais em Diálogo com um Processo Criativo em Dança. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v.5, n.3, set/dez, p.596-621, 2015. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/presenca/article/view/47462> Acesso em: 08 jun. 2021.

LIMA, Tatiana Motta. A noção de escuta: afetos, exemplos e reflexões. **Revista do Lume**, Campinas, v. 2, nov, p. 1-19, 2012a. Disponível em: site. Acesso em <https://www.cocen.unicamp.br/revistadigital/index.php/lume/article/view/149> Acesso em: 08 jun. 2021.

LIMA, Tatiana Motta. Conter o incontível: apontamentos sobre os conceitos de ‘estruturas’ e ‘espontaneidade’ em Grotowski. **Sala Preta**, São Paulo, v. 5, nov., p. 47-67, 2005. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/57264/60246> Acesso em: 04 jul. 2021.

LIMA, Tatiana Motta. **Palavras praticadas: o percurso artístico de Jerzy Grotowski: 1959-1974**. São Paulo: Perspectiva, 2012b.

MAGNO, Mariane. Imagem, imaginação e mito, em corpo-ator. **Urdimento – Revista de Estudos em Artes Cênicas**, Santa Catarina, n. 14, jun., p. 103-115, 2010. Disponível em <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573101142010103/9457> Acesso em: 08 jun. 2021.

MAUSS, Marcel. **Sociologia e Antropologia**. Cosac & Naify, São Paulo, 2003.

MEIO. In: **Dicio**, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2019. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/meio/> Acesso em: 20 fev. 2020.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **O visível e o invisível**. São Paulo: Perspectiva, 2014.

MUNIZ, Marcelo. Sistema Háptico, autorregulação e movimento. **Repertório**, Salvador, ano 21, n° 31, p.87-104, 2018.2. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/28326> Acesso em: 17 mai. 2020.

PERRONE, Hugo César. **Eutonia, arte e pensamento**. São Paulo: É Realizações, 2005.

PLÁ, Daniel Reis. Tornar-se Filho de Alguém: reflexões sobre organon, técnica e tradição em Grotowski. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 3, n. 1, jan./abr, p.144-163, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbep/a/ff7CphsWzHb6NycXgSLPs6m/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 08 jun. 2021.

REVEILLEAU, Roberto Aina. Técnica Alexander. Disponível em: <http://www.tecnicadealexander.com> Acesso em: 08 jul. 2021.

RIBEIRO, Joana. Mão na Luva – quando o teatro dançou – Uma preparação corporal de Klauss Vianna. **Urdimento – Revista de Estudos em Artes Cênicas**, Florianópolis, v.1, n.6, p. 91-101, 2018. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573101062004091> Acesso em: 4 jul. 2021.

RICHARDS, Thomas. **Trabalhar com Grotowski sobre as ações físicas**. São Paulo: Perspectiva, 2012.

ROSENTHAL, Eleanor. Onde corpo e mente se encontram: Técnica Alexander e teatro. Tradução: Marcia Cunha. Califórnia: **Theatre Bay Area**, p. 1-4, 1989. Disponível em: <http://abtalexander.com.br/onde-corpo-e-mente-se-encontram-tecnica-alexander-e-teatro/> Acesso em: 09 jul. 2021.

SCHOGER, Kelley. **The anatomy of expression. Explorations on the intersection of acting and the Alexander technique**. Dissertação de Mestrado, Virginia Commonwealth University, 2012. Disponível em: <https://scholarscompass.vcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3872&context=etd>. Acesso em: 4 set. 2019.

SILVA, Lidia Olinto do Valle. **Conjunctio Oppositorum e o Parateatro de Jerzy Grotowski e Companhia (1970-1982)**. Tese de Doutorado. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.

SILVA, Yáñez Lucía. Por uma abordagem do corpo com reflexão sobre os processos artísticos. In: VI Congresso da ABRACE, 2010, São Paulo. **Anais ABRACE**, v. 11, n.1., 2010. Disponível em: <https://www.publionline.iar.unicamp.br/index.php/abrace/article/view/3213> Acesso em 08 jul. 2021.

SLOWIAK, James; CUESTA, Jairo. **Jerzy Grotowski**. São Paulo: É Realizações, 2013.
SODRÉ, Celina. **Jerzy Grotowski: Artesão dos comportamentos humanos metacotidianos**. Tese de Doutorado. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.

“SOU um ator que pensa”, diz Hoffman. **Folha de São Paulo**. São Paulo, 22 de fevereiro de 2006. Cinema. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/ilustrad/fq2202200607.htm> Acesso em 08 jul. 2021.

STANISLÁVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2014.

STANISLÁVSKI, Konstantin. **O trabalho do ator: diário de um aluno**. São Paulo: Martins Fontes, 2017.

TCHERKÁSSKI, Serguei. **Stanislávski e o yoga**. São Paulo: É Realizações, 2019.

TEIXEIRA, Letícia. A corporeidade e a análise funcional no movimento dançado em diálogo com outras práticas corporais. **Revista Interinstitucional Artes de Educar**, Rio de Janeiro, v. 5, n.3, set-dez, p. 581-595, 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/riae/article/view/45735> Acesso em: 4 jul. 2021.

TOPORKOV, Vassíli. **Stanislávski ensaia: memórias**. São Paulo: É Realizações, 2016.

TRIGG, Kathryn. Kathryn Trigg: Alexander Technique & Movement Education. Disponível em: <https://katietrigg.com/frederick-matthias-alexander/> Acesso em: 11 jul. 2021.

VALL, Leland. Alexander Technique: A Tool For Transformation. Disponível em: <https://freeyourneck.com/weekly-alexander-technique-tips/> Acesso em: 11 jul. 2021.

VIANNA, Klauss. **A dança**. São Paulo: Summus, 2018.

VIEIRA, Marcilio Souza. Abordagens Somáticas do Corpo na Dança. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v.5, n.1, jan.-abr., p.127-147, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-26602015000100127&lng=en&nrm=iso&tlng=pt Acesso em: 17 mai. 2020.

WOOLHOUSE, Jeremy. Poise: Alexander Technique Studio. Disponível em: <https://www.poisealexandertechnique.com.au/articles/2017/10/7/checking-in> Acesso em: 06 jul. 2021.

ZALTRON, Michele Almeida Zaltron. “Segunda natureza”: liberdade para uma poética de si mesmo. **MORINGA – Artes do Espetáculo**, João Pessoa, v.6, n. 2, jul/dez, p.141-155, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/moringa/article/view/27323> Acesso em: 08 jun. 2021.

Filmes/vídeos:

BÓGEA, Inês; ROIZENBLIT, Sérgio; Movimento Expressivo - Klauss Vianna. [s.d.] Miração Filmes Produtora. 1 vídeo (14 min 01 s). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=aVP_RjVMdLo&t=4s Acesso em: 08 jul. 2021.

JULIETTE BINOCHE habla sobre la Técnica Alexander. Brian O’Keefe. [s.l.: s.n.: s.d.]. 1 vídeo (2 min 10 s). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=vSDT_okFY9Y Acesso em: 08 jul. 2021

MOSCHOVICH, Diego. Encontro sobre Stanislávski – com Diego Moschkovich. Projeto de Pesquisa Estúdio Fisções - Laboratório de Estudos Vocais, Cênicos e Musicais (LEV), 27 nov. 2020. 1 vídeo (2 h 00 min 32 s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HVdFBIEK3I&t=6448s> Acesso em: 11 jul. 2021.

RENZO, Reinaldo. Por que você tem dores? “Técnica Alexander”. [s.l.: s. n.: s.d.] 1 vídeo (3 min 40 s) Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=H1nYLMN47ls&t=1s> Acesso em: 11 jul. 2021.

THE ALEXANDER TECHNIQUE – Boston University, 24 abr. 2014. 1 vídeo (2 min 49 s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MoLkPRatnwc> Acesso em: 08 jul. 2021.

Links relacionados aos processos

Arte em Movimento. A Arte do Uso de Si Mesmo. Entrevistada: Mariana Rosa. Entrevistadora: Luciana Fins. [S.l.] Podcast. Disponível em: <https://anchor.fm/lucianafins/episodes/A-ARTE-DO-USO-DE-SI-MESMO-emm5k1> Acesso em: 27 jun. 2021

SANTOS, Mariana Rosa e Silva. *Ensaios: processo de Anna Dostoievskaja*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=tK8pQbTICCA> Acesso em: 28 jun; 2021.

SANTOS, Mariana Rosa e Silva. *Espaços Sensíveis: estudo I*. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=6y0D_em8NKA Acesso em: 17 jul. 2021.

SANTOS, Mariana Rosa e Silva. *Expansão e Colapso: Estudo da Percepção a partir de palavras-ressonâncias da Técnica Alexander*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Hw2GuXm3SOk> Acesso em: 27 jun. 2021

SANTOS, Mariana Rosa e Silva. “O processo de Anna Dostoievskaja”. [Live com Andrea Copeliovitch]. [S.l.] Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CEhx1ZMpUel/> Acesso em: 27 jun; 2021.

SANTOS, Mariana Rosa e Silva. “Percorrer os caminhos: a experiência com a Técnica Alexander”. [Live com] Dai Belquer. [S.l.] Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CGnx8Kfp-VH/> Acesso em: 27 jun; 2021.

SODRÉ, Celina; SANTOS, Mariana Rosa e Silva; RICHTER, Raisa. *Anna Dostoievskia*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=r1nNnGdYoF4> Acesso em: 27 jun. 2021

WEITZMAN, Miriam. A Técnica Alexander como instrumento fundamental para o artista. [Live com Mariana Rosa]. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CCowfdbpt1j/> Acesso em: 27 jun. 2021.

REFERÊNCIA DAS IMAGENS

IMAGEM 1: <https://www.reeducacaoposturalglobal.com/>

IMAGEM 2: <https://www.reeducacaoposturalglobal.com/>

IMAGEM 3: <https://www.alexander-technique-online.com/defining-the-alexander-technique/monkey/>

IMAGEM 4: <https://www.poisealexandertechnique.com.au/articles/2018/5/29/semi-supine-practice-guide>

IMAGEM 5: <https://katietrigg.com/frederick-matthias-alexander/>

IMAGEM 6: Acervo pessoal.

IMAGEM 7: Acervo pessoal.

IMAGEM 8: Acervo pessoal.

IMAGEM 9: Acervo pessoal.

IMAGEM 10: Acervo pessoal.

IMAGEM 11: Acervo pessoal.

IMAGEM 12: Acervo pessoal.

IMAGEM 13: Acervo pessoal.

IMAGEM 14: BRENNAN, 1998.

IMAGEM 15: <https://www.youtube.com/watch?v=H1nYLMN47ls&t=1s>

IMAGEM 16: <https://freeyourneck.com/weekly-alexander-technique-tips/>

IMAGEM 17: Acervo pessoal.

IMAGEM 18: Acervo pessoal.

IMAGEM 19: Acervo pessoal.

IMAGEM 20: Acervo pessoal.

IMAGEM 21: Acervo pessoal.

IMAGEM 22: Acervo pessoal.

IMAGEM 23: Acervo pessoal.

APÊNDICE 1 – Um pouco mais sobre a Técnica Alexander

A Técnica Alexander, ou Técnica de Alexander, é uma metodologia de reeducação. Ela visa proporcionar momentos de estudo sobre si mesmo, quais são os padrões habituais que temos e possibilita um trabalho que conduz o aluno a uma coordenação da sua unidade psicofísica, criando “hábitos novos e corretos” (ALEXANDER, 2014, p. 183).

Gelb (2000) no seu livro *O Aprendizado do Corpo: Introdução à técnica Alexander* assinalará algumas “ideias operacionais” que considera serem fundamentais para o entendimento da TA, que são: *Uso e Desempenho* (como me uso afeta meu desempenho/funcionamento), *A Pessoa Inteira* (somos uma unidade psicofísica, portanto temos que trabalhar com o todo), *O Controle Primordial* (ou *Controle Primário*, relação dinâmica do complexo cabeça-pescoço-torso que viabiliza uma melhor ou pior coordenação do organismo), *A Apreciação Sensorial Enganosa* (podemos ter ideias errôneas sobre o nosso sentido cinestésico), *Inibição* (a recusa consciente a reagir de uma forma estereotipada, para que a verdadeira espontaneidade possa se manifestar), as *Instruções* (direções para uma nova e mais coordenada percepção cinestésica) e *Fins e Meios* (a ênfase no processo não no objetivo em si; os meios-pelos-quais fazemos a atividade, como método indireto).

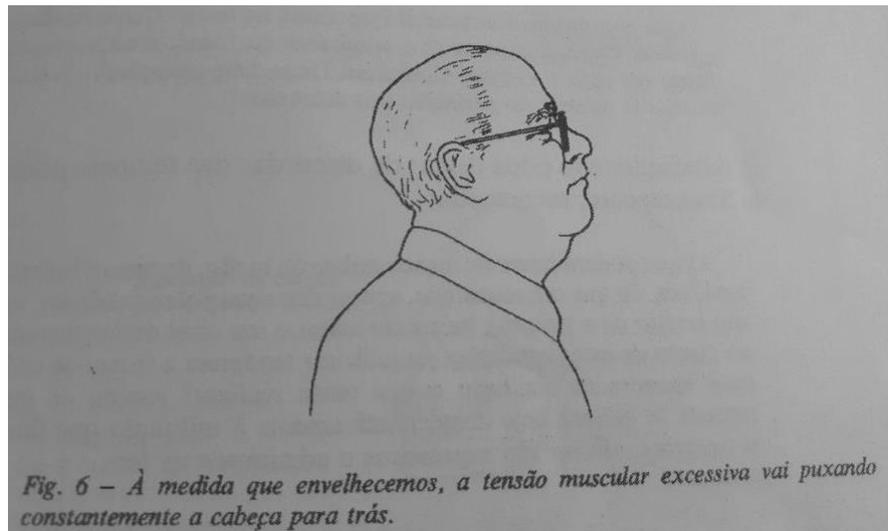
Destacamos, nesta pesquisa, os princípios *inibição* e *direção*. No entanto, há um importante princípio que deve ser iluminado:

- O Controle Primordial

Um dos hábitos que cristalizamos, por exemplo, é a queda da cabeça para trás (Imagem 14). Matthias Alexander descobriu – e esta é uma grande contribuição – que a cabeça organiza todo o corpo. A essa relação cabeça-pescoço-tronco ele chamou de *Controle Primário* ou *Controle Primordial*. Matthias Alexander diz que nos animais, a cabeça dirige o corpo, sendo essa direção da cabeça para frente e para cima (BRENNAN, 1998). No trabalho com a TA pensaremos nessa direção para a cabeça, além de pensar no alongamento do pescoço e expansão das costas (Imagem 16). Uma outra maneira de pensar nessa direção é a de desejar que a cabeça esteja em constante reequilíbrio, já que ela se apoia numa articulação (atlanto-occipital) que permite um pequeno e contínuo deslizamento, dessa forma não fixando a cabeça⁹⁷.

⁹⁷ Informação fornecida por Gabriela Geluda, professora da TA, em aula.

Imagem 14: A queda da cabeça para trás é um hábito muito comum.



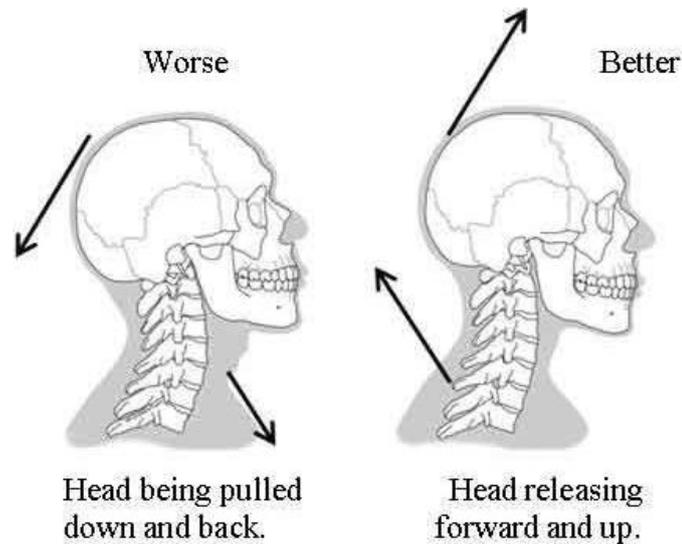
Fonte: Brennan (1998)

Imagem 15: As crianças e os animais orientam-se a partir da cabeça.
Há alongamento do pescoço.



Fonte: Renzo (2021)

Imagem 16: Direção da cabeça na Técnica Alexander.



Fonte: Vall (2021)

Todos os princípios são levados em conta desde o primeiro contato com a *TA*. Liberando a cervical, experimentamos também uma liberação dos suboccipitais, pequenos músculos que estão relacionados com olhos, boca, língua, cavidades.

- A posição mecanicamente vantajosa – o “macaco”

As posições de vantagem mecânica – “A posição mecanicamente vantajosa [...] é aquela que permite ao professor provocar rapidamente com as próprias mãos um estado coordenado do indivíduo” (ALEXANDER, 2014, p.133). Uma das posições chamadas de mecanicamente vantajosas chama-se “macaco”; este nome, porém, veio de estudantes da *TA*. Sentar-levantar de uma cadeira, agachar, e várias outras atividades “passam” por esta relação dinâmica. Durante as aulas com a *TA* e durante a formação⁹⁸, passa-se várias vezes pelo “macaco”. Através dele observamos os hábitos e podemos inibi-los, assim como aproveitar essa experiência para dar/pensar nas direções. A oposição dos pólos, por exemplo cabeça-ísquios, junto com a coordenação do *Controle Primordial* são enfatizados durante o “macaco”.

- A posição mecanicamente vantajosa – a “semi-supina”. É assim chamada porque parte do corpo está na posição supina (barriga para cima). Deitamos no chão (de preferência com um tapete fino) pelo tempo necessário para que se possa perceber como estamos, desfazer tensões, dar outras direções para o repouso e para atividades que possamos

⁹⁸ Informação fornecida por Gabriela Geluda em aula.

fazer enquanto estamos esse descanso construtivo. Usamos um ou mais livros para dar suporte à cabeça, oferecendo-a uma superfície firme para que possa entregar o peso ao chão. Essa posição foi descoberta/desenvolvida pelo irmão de Matthias Alexander, Albert Redden Alexander, que havia sofrido uma queda séria de cavalo e que poderia impossibilitá-lo de andar⁹⁹. Nessa posição, entregamos os apoios ao chão, especialmente pés, pelve/sacro, escápulas, cotovelos, osso occipital.

⁹⁹ Informação fornecida por Gabriela Geluda em aula.

APÊNDICE 2 – Diários das aulas no CETA (DC)

2017

AULA – Reatividade 14/09/2017

Quanto de mim eu devo expor, para quem, onde, como?

Jogo-de-cintura: uma permissão da cintura (das cinturas?) malemolência, adaptação.

Então aí você vai pra aula convicta que seu desequilíbrio físico se dá pela torção do pé é o aspecto mais importante a ser trabalhado, mas a vida, ah, a vida... ela prega peças no seu cantinho mais frágil. Começamos. Braço, braço, espaço, espaço... respiração, escápula, espaço, braço. Braço esquerdo notadamente mais tenso desde hoje cedo quando me troquei cantando de galo. As costas. Ao receber nova direção senti um oco dentro. Andei mais alta. Achei espaços que desconhecia. A coluna numa posição nova e desconhecida me trouxe um medo inexplicável. A aula inteira eu me perguntei “e agora? Que sensação de meu Deus é essa?” Perna esquerda recebendo mais apoio, coluna recebendo mais apoio, nem dei conta das pernas. Como se anteriormente houvesse um achatamento nelas que havia se perdido para dar lugar à outra coisa...

Deitei. Aqui, a cabeça *ok*. Soltei essa coisa, que eu nunca, nunca havia nomeado como “braço esquerdo emocional”. Aí devaneios, espaço na mente, sono, “O que é isso?” Devaneios, espaço na mente, sono...

AULA – Energia, empatia e olhar periférico 21/09/2017

Primeiro dar-se conta: minha ansiedade ao chegar ao local. É impressionante como a troca de ambiente e a presença de outro com uma energia mais baixa já afeta o meu estado. Lembrei-me disto também com relação a um possível aluno, um senhor que apareceu em busca de informações outro dia, muito agitado/nervoso, e meu estado que ficou ainda após a saída dele. Foi como se eu me sentisse corroída e agitada a partir de lá. Comentei isto com M. no fim da aula, que mencionou a inibição e eu acabei dizendo que ainda não consigo separar aquela energia do outro de mim.

Aí começamos a trabalhar com ênfase no pé, nos membros inferiores até perceber (engraçado havia algo a mais neste início que ficou submerso no meu subconsciente e não consigo acessar) que o trabalho com eles resultou em leveza torácica e nos braços. Abri o olhar para a sala, pensei na decoração, eu não tinha reparado, ou seja, pude apreciar o “ao redor”.

Aí fui pra mesa. Guardo de lá uma sensação de paz, onde estive muito longe dali, sem saber onde estive. Como se eu pudesse ter buracos no pensamento, coisa quase impossível de me acontecer. Minha coluna desceu como os fios nas cinturas: apoio na mesa, apoio não tenso, apoio relaxado. Sensação que se espalhou... estava espalhada e tranquila.

AULA – Presença 25/10/2017

M. me pergunta: há algo da técnica que entrou no seu dia-a-dia? Como pensar a Técnica para o ato criativo?

Perguntas criam. Elas ecoam.

Estamos adormecidos. Como estar acordado na maior parte do tempo?

Me sinto maior, sempre que faço a aula de Alexander. Não deveria ser esse “maior” o meu exato tamanho?

Sempre fico abismada com a minha presença ao sair da aula na rua. Estou também integrada àquele meio. Detalhes se revelam não como usualmente, quando corro o olhar e os noto, mas eles simplesmente chegam.

2018

AULA – criar espaço 07/02/2018

Penso sobre o meu espaço. Como amar e cuidar do outro sem me amar e cuidar primeiro?

Como deixar de agradar, deixar na falta, deixar de suprir (nutrir) o outro na sua necessidade. Dar ao outro não o que ele exige, mas o que ele precisa, é me dar espaço também. E para o outro.

Usar o chão para me levantar, para me erguer e o abandonar-se. Abandono na cintura, na pelve, que usa as pernas como mecanismo compensatório e cansa as pernas e cansa a mente e cansa o ser. Se o chão não for para me erguer para quê será? Para me acolher caída?

Então valorizar a etapa. Valorizar a percepção. Valorizar o bom uso. Erguer é possível para cima e para frente – penso num voo, mas um voo de anjo, uma imagem muito específica.

AULA – ultrarizomática 23/03/2018

Percebi que a minha verticalização permite a soltura dos joelhos. Não estavam mais recurvatos! Os joelhos saíam com mais facilidade. Os toques no joelho enquanto eu caminhava pareciam estimular uma resposta pronta de atender ao que eu supunha ser o desejo do outro, mas não, era

um estímulo e eu devia seguir sem mudar de uma velocidade/ritmo. Me pareceu uma inibição, não pelo exercício, mas pela minha reatividade.

Colar à parede e andar com ela trouxe as minhas costas para outro lugar, desconhecido. Pés estavam mais planos/espalhados e massageavam o chão. Foi interessante notar que apesar de ainda sentir (bem menos) dor torácica, senti angústia no sentido de retomar meu hábito confortável. Aquele desconhecido insistia em dizer que não era aquele o seu lugar.

Penso no cachorro que enfia o rabo entre as pernas. Penso na retenção dos fluidos, do cocô, do prazer, da energia.

Ah sim, não posso esquecer os meridianos de acupuntura que M. mencionou. Eles me fazem pensar em: energia kundalini que caminha pelos chacras; energia sexual a partir da parte fálica; partos e sua relação com a geração de uma vida; morte e vida a partir dos esfíncteres; cadeias musculares; trilhos miofasciais; líquidos do corpo (sangue, linfa); seiva; energia cósmica e corpo como microcosmo. Os rizomas estão no corpo, são vistos na filosofia, do mundo, nas cadeias de relações, e penso no corpo como nosso lugar de política. No corpo político.

Obs.: pensar na relação/diferença entre apoio e dependência.

O pensamento que é direção.

AULA – paciente e fisioterapeuta 30/05/2018

Não sei como começar a escrever. Talvez lembrando como cheguei à aula: exausta.

Então falei sobre a experiência de caminhar com as instruções, e como me sentia descansada quando punha a atenção nisto. Mas essas mesmas instruções podiam se transformar em exigências e quando isso acontecia me cansava mais. Ah, devo lembrar que estou trabalhando com pessoas ansiosas e exigentes, razão para eu estar assim. Percebi uma força de retração na área da virilha, a nível do joelho.

Próxima parada (aula em grupo):

- Ir para as costas; agarrar-se, o que é?

Agarrar-se, pensei: gesto primário, inconsciente do bebê. Agarrar-se à barra da saia da mãe. Agarrar-se à superfície. Agarrar-se a algo concreto pra poder seguir pro abstrato. Estabilidade. Respiração. Sair da beirinha do móvel pro nada, em titubeios.

AULA – quando se transfere a responsabilidade: compensações 13/06/2018

Então teve a aula com M. Penso que algo na formação da relação da cabeça e pescoço quando do levantar a cabecinha e olhar o mundo. Então penso nos sentidos que estão na cabeça, que

uma mandíbula que trava, ou um esgar de olho constitui os apoios, podendo inclusive, chegar ao pé. Sobre agarrar conversamos: agarrar é uma contração. Penso no Yoshi Oida, que diz que não devemos lutar contra o inimigo, mas nos proteger dos golpes. Existe aquele ditado: melhor andar com chinelos que cobrir o mundo com tapete. E na Ariane Mnouchkine, que diz que não devemos lutar contra algo, mas a favor de algo.

Second round (aula em grupo):

E. me pergunta o que quero trazer e leio meu diário. Pensei sobre transferência de responsabilidade. Os fragmentos:

Pensamentos do micro/macro:

Que o corpo é a nossa primeira casa.

Que quando levamos a nossa primeira casa a outras casas, talvez estejamos repetindo a micropolítica que fazemos com nosso corpo em outros lugares.

Que a falta de responsabilidade conosco é repetida em outros lugares em algum nível.

Ouvi falar em “corpo político” há um tempo. Em Deleuze e Guattari sobre a relação rizomática deste mundo, pensando em micropolítica.

Quando li Bauman me lembrei do Festival *Home Theatre*, que circula na cidade justamente, creio, para levar o teatro dentro da casa das pessoas, estabelecendo um encontro em seguida como forma de minimizar as diferenças culturais e regionais.

Então o Bauman diz que quando o Estado (que nos representa) abre mão de cuidar de nós e terceiriza esse cuidado a empresas privadas, na realidade está aumentando esta diferença. Que na verdade o indivíduo na sua insegurança e na resolução privada desta insegurança tende a se blindar/isolar do mal que está à espreita. “O inferno são os outros”. E sendo assim, não se circula/vive em ambientes coletivos (se transita por eles) e estes espaços tendem a desaparecer.

Qual a relação disto com o corpo?

Se o corpo, nosso microcosmo, terceiriza o cuidado ao joelho, se ele não se integra, se é o estômago, por exemplo, que responde pela palavra não dita, se não há circulação e atenção da energia, então não há necessidade de espaço. É só mais à frente que a insegurança (na cidade ou no corpo) que ela vai ter sua voz, seu dano, sua concretude.

Então aí vamos ter que remediar, ou entorpecer.

AULA – “flex”: qual dança sai do macaco? 20/06/2018

Primeiro tempo (já que estamos na Copa):

O radical flex está na minha cabeça pipocando.

Falamos sobre a minha experiência no metrô, onde eu respondia o freio com minha cadeia extensora com mordidas, e do trabalho extra nos adutores quando eu estava pernas-de-caubói no metrô. Tudo isso, noto agora, resistências de membros rígidos hiperextendidos nas duas direções.

Aí M. fala de em vez de travar, surfar, ou melhor, flexibilizar.

Ela diz: “dar o primeiro passo sem estar agarrada a nada, ou, flexibilizar joelhos e pensamento”.

Flex flex flex: flexionar, flexibilizar, flexibilidade.

Língua na base da orelha. Sorriso do palhaço com "ahh" pra relaxar mandíbula e percepção de ativação abdominal. Toque na área diafragmática da coluna e lembro que tenho coluna (esta parte está meio negligenciada).

Negligência tem a ver com dores, perda de espaço, abandono, braço esquerdo emoção-do-trabalho resistente, mandíbula se agarrando a ter de ir sem antolhos desta vez (estou pensando que às vezes os antolhos têm seu valor, antes um cavalo com antolhos que um cego?).

Second time

Mas notei ao ficar em pé meu hábito de ir até a metade. Onde mais isso se dá?

Penso se aqueles corpos que eu vejo indo e voltando do macaco estão viciados. Poderia aquele corpo sério e compenetrado sair dançando com leveza? Que dança seria? Eu penso em ritmos africanos, terrenos, tribais. Mas não penso na leveza de um corpo que está no ar.

Percepções do corpo na pesquisa: braços elásticos, costas presentes, verticalidade presente, oxigenação do cérebro.

Falo muito sobre emoção. Ninguém fala. Sou eu desconstruída por falar? Sou emocional? Sou livre? Sou apegada?

Fim da partida.

AULA – desenho dos limites do corpo, metáforas para explorações 04/07/2018

Iniciamos com um trabalho sobre o pensamento e o desenho mental dos limites do meu corpo. Na hora percebi que o desenho era o de uma pessoa que estava cansada e abandonada.

Quando M. falou de expandir e romper os limites do desenho, encarei esta expansão com uma necessidade de movimento, deixei o movimento acontecer, parte porque pensei que o exercício era este, parte porque talvez eu associe a ideia de expansão com movimento. Lembro que pensei num bebê numa placenta, ou pinto no ovo que precisa abrir espaço com o movimento. Pensei na imagem de uma aura e neste caso os contornos eram como um pó no espaço, cintilante e descontínuo. Os limites não eram linhas concretas, mas algo disforme e sem continuidade, quase como um pontilhado irregular.

No trabalho de mesa tive percepções que ainda não viraram palavras e fiquei emudecida porque eu nem sabia o que eu tinha percebido.

Segundo tempo (aula em grupo):

E. fala das deusas femininas, como se sentam. Penso na mãe natureza com suas pernas abertas, e vulcões, chuva, terra molhada, plantas, tempestade, magma, feto, erupções, parto, placenta, realeza, são imagens que me povoam como um vento bruto avassalador e rápido de momento a outro momento.

AULA – O toque: presença e qualidade 11/07/2018

Estou pensando em como comunicar. Talvez o interlocutor não esteja pronto para a objetividade. Isso também tira de mim a necessidade de explicar.

Pensei durante a aula sobre verbalizar o que sentimos. Talvez quem não está disposto a se expor esteja se defendendo.

Trabalhamos o macaco. M. fala do macaco na capoeira-rasteira-d’angola. Me veio este *insight* de que um corpo (nosso, avião, ave, ressurreição, *religare*) precisa da terra primeiro para ter impulso/velocidade.

Segundo tempo (aula em grupo):

Falamos em presença no toque.

Estar ali.

“Como tocar com a personagem?” – Pensei.

AULA – Como descansar trabalhando? Como trabalhar descansando? 18/07/2018

Com grupo:

Como fazer uma pausa ativa?

A pausa ativa é aquilo que busco no momento. Como descansar trabalhando?

Me acalmei. Era a obsessão não pelo resultado, mas por farejar a pista, seja lá qual seja.

Semi-supina: costas se alargando, joelho pro teto, percepção do ombro, e imagens que me deixaram animada por serem surrealistas, *nonsense*, e sei lá de fluxo sanguíneo na minha cabeça.

AULA – Rotações como espirais; extensões tipo “infinito” 22/08/2018

Primeiro tempo:

Trabalho sobre o braço: sinto uma integração, um começo de fluxo sanguíneo para ele.

No trabalho de mesa descanso e percebo as costas.

Corpo fora do corpo, corpo além do limite do corpo.

Aula em grupo:

Um dos alunos fala do quadril-virilha, e penso se entendemos assim pelo padrão de fechamento habitual: eu também economizo minha virilha. Esta fala abre a possibilidade de investigar os joelhos saindo, e os joelhos saindo facilitam a subida do macaco e não se segurar na virilha.

Penso sobre o medo de cair quando ajustada a cabeça para trás e percebo meus vícios corporais.

AULA – “Macaco-via negativa” 12/12/2018

Aula em grupo:

E. diz ao L.: você não entra no macaco, você cai no macaco. Qual a importância de entrar também para uma atriz e não cair? Estamos nos obrigando a entrar no macaco ou já está virando um hábito?

Experimento abrir o olhar. Percebo a influência de abrir o olhar (ou, sair do olhar focal para o panorâmico) nas minhas costas. Na verdade, pensando COM as costas.

Ressalto toda verticalização na ativação do abdômen.

Volto meu pensamento para a queda da cabeça: O que esta queda significa para mim?

O macaco como exercício da via negativa: há meses experimentei um tensionamento na sacrilíaca direita. Num exercício do macaco, achei que eu não aguentava mais descer, e me manter (porque fazia esforço na coxa). Trabalhamos as direções e, de repente, ouvi um estalo e minha sacrilíaca se liberou. Além do esforço na coxa eu acreditava que iria cair a qualquer momento. Quando encontrei as direções, não caí, desci mais e de bônus minha articulação se liberou. Eliminava tanto a crença quanto as tensões desnecessárias.

Significa que por causa da perda do apoio esquerdo (já que rompi o ligamento talofibular anterior do tornozelo esquerdo) a perna direita comprimiu a sacrilíaca direita e a verticalização a liberou. Ao mesmo tempo, se instalou uma maior integração lombopélvica e de membros inferiores, liberando a lombar. Senti meus glúteos!

AULA – Direções e apoios 20/05/2019

Braço esquerdo quer se prender ao trabalhar com braço direito. Por quê?

“Ombros escorregam e se apoiam no ponto de apoio das escápulas”. Abre peito.

“Apoio para crescer”, “O chão impulsiona, o joelho sai”.

O não fazer: afundar o calcanhar/perna. Mas: usar o calcanhar para sair do chão.

Lembrar que a sustentação não é só perna ao caminhar.

Cabeça flutua, afasta-se do cóccix, coluna se alonga.

2019

AULA – Alternância da área de atenção 22/05/2019

A impotência pode paralisar-nos. A paralisia pode reduzir nossa potência.

Pré-ocupação pré-ocupa a ação.

Percebi minha respiração na superficialidade. O corpo caído sem espaço, e energia.

Trabalhamos o “não deixar a cabeça ser absorvida”. Ela pendia para frente no macaco. Os braços estavam tensos, colados ao corpo, mas foram os primeiros a ganhar espaço.

A atenção no meu corpo me fazia esquecer outras coisas. Em algum momento pensei: “preciso simplificar as coisas”. Depois, ao longo: “simplificar as coisas”.

Espaço nos dedos e punhos, espaço nas axilas, segurar uma bola, costela se afastando de ilíaco. Respirar contra as mãos horizontais nas últimas costelas, respirar nas axilas. Umbigo para costas. Pouco depois, a mente já arejada.

Os joelhos soltaram antes dos quadris, e fizemos um exercício interessante. De costas para uma parede, M. me pede para “entrar no macaco” (joelho saindo) até o ponto em que eu me encoste na parede. Ao encostar pelve, encostar também as escápulas, e imaginar umbigo indo para as costas. Cabeça não encosta para ter liberdade. Isto ampliou espaço da coxofemoral. Continuar crescendo por dentro.

Como me preservar diante de um conflito? Quais saídas possíveis?

AULA – Fluxo de águas, fluxo de ares; aquilo que é estranho diz algo 25/06/2019

Me sinto como se eu tivesse tomado um banho. Os espaços são como limpeza dentro do corpo. Alma lavada. Falei muito como eu sentia o trabalho acontecendo cada vez mais presente no meu dia-a-dia. Estudar a Técnica Alexander tornou-se um lembrete das direções.

Seguem as percepções: um determinado momento do trabalho com o controle primário no macaco, M. disse: “deixe o ar sair”. Foi quando eu percebi que o peito andava congestionado, estagnação de ar. Soltei o ar e percebi a leveza daquilo. O peito podia ficar tranquilo agora. É impressionante a nitidez da imagem captada pelos olhos também. A sensação de estar com o olhar desperto me fez sentir como se os olhos tivessem ficado maiores no rosto, como se meu rosto fosse só olhos.

Virilha-emoção. O iliopsoas é músculo emocional. Na semi-supina, somente a ideia de “virilhas escorrem aos pés” é que me dei conta que ainda estava prendendo minha virilha.

As associações não devem ser perseguidas. Elas vêm naturalmente. Aquilo que é estranho é pista para algo singular e descobertas.

“Você não muda seu corpo, você muda a maneira de pensar e isto interfere no corpo”.

Exemplos de hábitos do homem civilizado. Capitalismo e obsessões.

Corpo-reflexo da exterioridade, ou como o mundo se reflete no meu corpo. Ideia de ecologia.

APÊNDICE 3 – Diário das aulas com Gabriela Geluda (DAGG)

AULA - Experimentando colocar o texto de Anna nas aulas com a TA – 02/12/2020

Conversamos sobre as questões que eu teria. Imagino que eu não tenha pré-selecionado nenhuma pergunta, pois queria apenas vir receber a aula. Eu não sabia o que seria uma aula *on-line* com a Técnica! De qualquer modo, é bom pensar se isso é ou não uma inibição. Entramos começando com a semi-supina. Observo que, durante o exercício com os olhos, meu pescoço se ativa rapidamente na frente, como se eu quisesse aliviar o peso da cabeça enquanto faço a rotação sobre os livros. Sorri quando ela disse “não se rebele contra a gravidade, não resista a gravidade”. Eu achei engraçado a palavra “rebele”. Depois dessa direção, finalmente deixei a cabeça ir sem esforço, sem resistência. Depois, trabalhamos como que uma variação da posição da criança, com os braços cruzados. Minha percepção é a da ação da gravidade sendo cada vez mais permitida, isso quer dizer, eu deixando que ela acontecesse a cada segundo, a cada milímetro de corpo. O texto da personagem, pedido por Gabriela, surgiu tímido, com dificuldades para me expor. Eu me sentia desprotegida sem as roupas da Anna. Não lembro se disse antes ou depois da aula que me percebi elevando o peito durante o ensaio, coisa que acredito que impediu muitas vivências. Sem o peito erguido diante dela, sem fazer nenhuma gracinha, sem as roupas, e dizendo o texto sem saber se eu deveria interpretá-lo ou não eu senti uma vontade imensa de fugir, desligar a câmera, um sufoco ameno, é possível isso, um sufoco ameno?

AULA – A voz ganha corpo - 09/12/2020

Começamos com um diálogo. Parece que tenho que fazer qualquer pergunta, sabendo que algumas perguntas dependem de vivências. Pergunto como foi o processo dela de integrar a Técnica no trabalho. É como se a outra pergunta estivesse a caminho ainda. De qualquer forma, perguntei algo como “você pensa na Técnica enquanto atua?”. Certo modo, essa pergunta é crucial para mim. Para mim, se pensar, algo se escapa. Ela responde como uma associação que vem naturalmente. Penso nas razões de gostar da Técnica e em pensar nos seus princípios para um trabalho coletivo. Tive dificuldades na semi-supina, pois meu pensamento estava hiperativo, em estímulos fora de mim. Trabalhamos o texto. Me sinto tímida. Estar com uma professora atriz parece pior e melhor que com uma não atriz. Fico explorando a voz em semi-supina e em pé; percebo o som de VVV saindo e se expandindo. Em microssegundos eu também vi isso acontecendo com o texto. Parecia que quando eu analisava nada acontecia, de repente, a voz ganhava corpo e eu me surpreendia. Comento isso com ela.

AULA – Equilíbrio x controle – 16/12/20

Em pé, de tanta ênfase em não assumir uma posição fixa da cabeça, em deixar-me levar pelo balanço natural da cabeça entendi quando isso acontecia no meu corpo. Desse modo, o ensino remoto tem uma particularidade interessante: as mãos não são protagonistas na aula. Eu encontro um momento bom da pesquisa no meu corpo e ela aponta o momento, por exemplo, o pequeníssimo momento em que a cabeça equilibra, sai do “controle”. A palavra fixação, controle e posição perdem eficácia, e podem prejudicar o ser vivo e movente que somos.

AULA – Tudo está em constante reequilíbrio, por isso dance – 20/01/2021

Das coisas pequenas. Em pé dois *insights*, ou mais. O primeiro veio da exploração do sss som explorado também em semi-supina. S parecia serpentear, espalhar, deslizar. V vulcânico, de descer à terra, subir aos céus, espalhar magma nas diversas direções. V de dentro. V para fora. Percebi que quando penso “não tem lugar fixo” (para a minha cabeça) algo acontece, pequeno, dançante, flutuante, portanto, sem rigidez. Em outro momento pensei: “estou segurando as minhas vísceras”, “meu diafragma está alto”, quando Gabriela pede a entrega do peso para a bacia, percebo que penso “Qual peso? De quê?” e é das “vísceras” que percebo não descendo. Como se eu precisasse sustentar, como se para as pernas não descessem. Eu estava passando a canção da dança da Anna e percebi que os braços partiturados queriam dançar em outra direção com a música. “Por que não deixei?” Talvez, se eu tivesse deixado, encontraria “relações” mais orgânicas. Andar sem suspender, pelo próprio impulso.

AULA – O hábito psicofísico aparece na instabilidade – 02/02/2021

Uma das direções que Gabriela me deu hoje foi a de “deixar a língua se acomodar no assoalho da boca, fazendo aquela curvinha”. Percebi que qualquer tensão na minha língua dificulta a saída do som, da voz, do ar, especialmente atrás, como se ela se retraísse. A questão da cobrança, aparece demais, tive que desistir muitas vezes de fazer, de corrigir, de acertar, aí acontecia alguma coisa. Cada segundo da pesquisa foi diferente, de mais instabilidade que estabilidade. Percebi as palavras, surpreender a mim mesma foi uma tarefa muito difícil, a vontade de controlar é muita, é tanta que dá vontade de espalhar, borrar as fronteiras. Supondo que eu borre as fronteiras, espalhe, vá para o caos, depois como será? Lembrei de quando eu errava no ensaio, quantos palavrões, quanta dificuldade de aceitar aquilo como um processo. Lembrei da frase se livrar do “prazer e do desprazer” “da tensão sem intenção”.

AULA – Acolher o filme psíquico poderia ajudar a esclarecer os bloqueios? – 16/02/2021

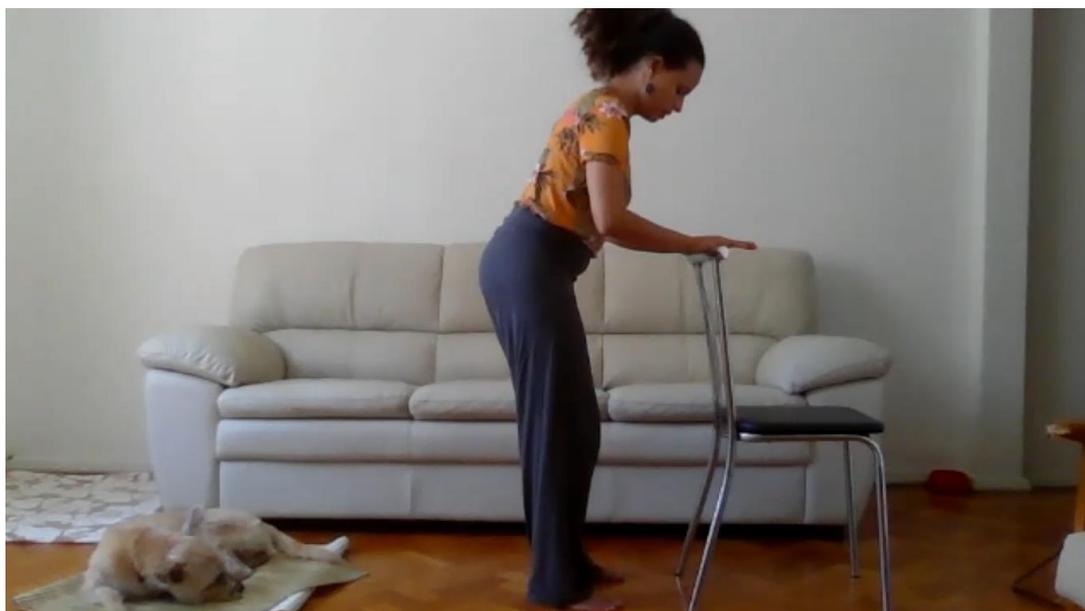
Canto na alegria, e me solto.

Quis mexer os pés e explorar uma caminhada para trás, durante a música. Senti as costas descansadas. Senti que eu subi o peito (em pé) e não precisava subir o peito. Me preparar (tomar providência na linguagem dela) podia ser elevar o peito para cumprir algo, algo muito importante. Me senti desconfortável na canção em português, ela me expunha. Não é que não pudesse cantar, mas o canto vinha com estigmas de que não canto bem. Me bateram esses retornos de memória, isso me fazia acreditar que eu não cantava ou duvidar disso. E com a dúvida vinha também aquele fiapo “eu posso”. Uma canção romântica e em português e aguda me quebram, um quebrar que dissolve rigidezes. Coordenação que destampa.

AULA – Visceras e cotovelos descendo - 02/03/2021

Na aula de hoje da Técnica Alexander eu percebi que estava um pouco difusa, descoordenada, turbilhonada e não estava me concentrando para fazer as coisas. Um ataque de rinite, um momento conturbado fez com que de certa forma tivesse mais protegida, mais defendida, mas impermeável. À medida em que fiz as perguntas sobre o diário e também sobre a imaginação, e depois na hora da semi-supina percebi o quanto que as águas estão rolando e congestionando espaços de liberdade perfeccionistas constritores. Na hora do “macaco” é como se eu tivesse experimentando sempre de novo que é essas três coisas: a liberação do joelho, a liberação da coxofemoral e essa distância entre as partes especialmente a distância cabeça-ísquios porque me parece que em algum ponto eu estou contraindo alguma parte.

Imagem 17: Cantando no “macaco”.



Fonte: Acervo pessoal.

Então teve esse momento de colocar as mãos no espaldar da cadeira onde eu percebi que a ideia de peso nas mãos como um deixar o peso ceder à cadeira, é uma posição de quatro apoios onde eu posso liberar o peso ali, aquilo que estava suspenso. Percebi também que pensar nas vísceras descendo ajuda. Pensar no cotovelo indo para trás e para baixo ajuda a ceder. E na hora que eu cantei eu percebi que eu estava de boca fechada. Gabriela chamou a atenção para isso, para articular um pouco mais. Deixar a boca abrir. Deixar a boca abrir não é abrir a boca. No finalzinho da frase me parece que tem uma certa constrição. É um hábito que pode ser trabalhado com essa ideia das renovações das direções, como Gabriela coloca. Para que eu tenha mais liberdade. Ela coloca também outra coisa que é que a contração retirou peso. Então quero experimentar esse cantar em quatro apoios na posição do gato, sobre o joelho. Essa possibilidade deixar o peso chegar nas partes.

AULA - Onde encolho que posso abrir? – 16/03/2021

No exercício Gabriela me conta que eu diminuo o volume no fim das frases. Porquê? Ela narra que isso acontece na fala do dia-a-dia também, não somente enquanto falo o texto. Então partimos para experimentar esse soprar e estudar onde caio, onde diminuo e perco espaço. E pensar na expansão desse lugar enquanto sopro. O que acontece é que eu descubro que perco espaço na altura do peito e com isso vem um turbilhão de pensamentos e sensações indescritíveis. Posso tentar descrever assim: o peito encolhe, o coração fica pequeno, penso no coração grande, e sopro nessa direção. De doar o coração. De não apertar o peito-coração. E as lágrimas vieram, tanto no sentido de um cair de ficha de ter o peito fechado, de ter o coração apertado, quanto pela liberação dessa área. Cair a ficha e se liberar pode ser algo muito emocional. Eu já sabia e verificava o peito rígido. Mas não tinha ferramentas para trabalhá-lo. E então encontro esse soprar-e-não-se-encolher e esse soprar-e-expandir.

Dou o texto de Anna, observando que o texto não cai no final e qual coincidência/sincronia não é que eu digo justamente o fragmento: “acontecia sempre que as páginas que mais me emocionavam (digo emocionavam em vez de impressionavam e descubro que é essa *a* palavra) impressionavam também o público leitor. Eu queria ser sempre sincera e o meu marido apreciava muito a minha sinceridade. E eu não escondia as minhas emoções”. A coisa é que nessa hora, na interpretação eu encolhia.

APÊNDICE 4 – Diários do processo de Anna Dostoievskaja (DPAD)

Os diários que escolhi foram coletados a partir do final do ano de 2018. Trabalho com Anna Dostoievskaja desde o final de 2016, quando, pela direção, fomos sugeridos a trabalhar com a cena chamada *Sapientíssima Serpente* que se encontra no livro *Os Demônios* de Fiódor Dostoiévski. Desde a minha entrada no Instituto do Ator apresentamos a peça de formatura *Carnaval Ruço* (de Henrique Gusmão) em 2013 e 2014, depois uma mostra de cenas através do grupo recém-formado Os Novos, onde me dediquei a trabalhar com a Ofélia, apresentando-a inclusive no Museu de Arte do Rio, aqui com o nome de *Ophelia by Hamlet* em 2014, depois, em 2015, apresentamos *Cidade do Cão* (inspirada em *Dogville* de Lars Von Trier), e em seguida *Sapientíssima Serpente*.

Distribuídos os personagens, fiquei com Fiódor Dostoiévski, que logo seria Anna Dostoievskaja. Em 2016 apresentei a canção *Kumushki*, que ouvi no filme *Nostalgia*, de Andrei Tarkovski. Em 2018 começamos a trabalhar para *Noite das Russas*, com textos de Dostoiévski, Tarkovski, Tólstoi, e continuei trabalhando sobre Anna Dostoievskaja (1999), com o texto de sua autoria *Meu Marido Dostoiévski*. *Noite das Russas* foi apresentada no Instituto do Ator e na Caixa Cultural em 2019. Em 2020 eu e a pianista Raisa Richter mostramos *Anna Dostoievskaja*, uma sequência do material que eu já tinha trabalhado com ela ao piano, para o *youtube*.

Em 2021, o Instituto do Ator ganha seu primeiro edital para a produção de um filme e lança *I.R.M.A. (Invasão Russa na Mata Atlântica)* e decido permanecer trabalhando sobre a mesma personagem.

Para essa pesquisa, deixei de lado os diários de Anna desses primeiros anos, trazendo para um enfoque de quando comecei a ter aulas com a Técnica Alexander (TA). Escolhi alguns diários a partir do final de 2018, e traçarei alguns momentos que podem iluminar a pesquisa, a viagem. Os diários que considero mais importantes apresentam dúvidas-propulsoras, acontecimentos, descobertas, dificuldades, resoluções, desvios do planejado, adaptações, associações, especialmente quando uso a TA e tenho pensamentos que podem nortear uma pesquisa acadêmica, artística e de vida.

04/09/2018

Porque tenho que cantar por dez minutos, uso as direções da TA para descomprimir a laringe.

30/08/2019

“O tocar em cada personagem tem que ser diferente”. Penso num pássaro, minha mão se move atravessando a luz, um pássaro. Tocar a minha própria testa. “Como tocar?”

Notas/indicações da direção: Entrar mais nas últimas palavras das frases.

05/09/2019

Descubro algumas formas de quase tocar os colegas, deixando esse espaço-das-expectativas.

26/09/2019

Notas da direção: Ao ver minha mão-de-pássaro, Celina pede para ver a imagem de Fra Angelico, e trazer isso para a dança. Fala do Grotowski apontando Dostoiévski como se atravessado pelo Espírito Santo.

03/10/2019

Penso na composição das mãos quando Anna Karenina canta. Como uma regência. Quanto à dança tenho essa nota da direção: estudar Isadora Duncan.

10/10/2019

Continuo trabalhando a caminhada circular pelo espaço e nostálgica. Nostalgia do que poderia ter sido e não foi. Do que foi. Do que será. Na hora em que canto “*O moy ne prishol*” (o meu não voltou) – penso no voo de um pássaro específico e então o movimento surge.

24/10/2019

Canto para arte se manifestar.

Na cena da Bruna: quando ela sobe no móvel, junto eu repito o “pegar” da flor com a Juliana.

Recuos e idas.

Raspar a mão antes ou depois de _____.

Tem essa mão saindo da boca ou colocando na boca.

Há uma diferença quando se fala por meio da “natureza” – fica mais orgânico. Ex: “brotar algo”.

Cena que parece vir: carta sobre filha morta; Carta “deus me confiou...”

Nota da direção: Usar a dança para me expor.

31/10/2019

Na palavra “sair” de Rogójin, mão vem forte no rosto.

Receber x analisar objetivamente

“O que eu diria, se pudesse?”

Descer a cabeça no “Rússia”.

Rosto de Raíza desfazer.

“Piano como uma ferida”.

“Benção” na personagem da Bruna tem encantamento sussurrado.

Deixar a mão esquerda fazer o que quiser – ela já tem voz própria.

Na dança, o que impede de “abrir”? – “Será que estou fazendo demais?”, “Não há estofo. Voltar no voo e na sensação do que é o voo”.

Pensamentos do dia: olhar de pensamento, atenção e concentração. / é possível atuar na pré-expressividade?

Nota da direção: Celina fala que o quase toque é bom (como acontece com Mária). Quando mudar de frente para ficar de lado – é para ver a flor. Não sujar a cena. Sutil e lento. Ficar na frente da Raisa logo que entra o texto da Anna (para cobri-la). Mão de Jesus com chagas. Não tocar no nariz da Bruna. Lugar lotado de fantasmas. O artista trabalha com o Ato. Função da arte: desrecale. Juliette Binoche – *Actor's Studio* e *O paciente inglês*.

07/11/2019

Descubro a sombra da vela no rosto da Anna Karenina, no final. A mão percorre o espaço, como que sozinha chega na sombra. O rosto de Karenina é infinito.

Para I.R.M.A. – Ensaios no Instituto do Ator, sozinha.

01/12/2020

Ainda com a dança sem estrutura, coisa que me veio depois, resolvi apenas que iria: começar na semisupina, caminhar, experimentar movimentos, deixar que as imagens viessem. As imagens de toda a vida de Anna vinham, não especificamente o momento a ser trabalhado, mas tive uma imensa dificuldade de me conectar com elas. Parecia falso. Quando repetia o que encontrava, parecia falso. Aí eu resolvi deitar algumas vezes. Deixei que as imagens daquilo que eu fazia e que vinham durante a experiência aparecessem. Voltei a explorar movimentos que me lembrassem a Isadora Duncan, e estava atenta aos movimentos que se interrompiam, que por desequilíbrio ou uma memória atravessavam outros. Selecionei alguns: ninar a filha, fechar os olhos da filha, beijar as crianças, não tocar a mesa, e outros que pareciam plásticos naquele momento, mas eram interessantes como alguns movimentos na espiral e em desequilíbrio. Nada disso me pareceu real. Depois de um tempo, pensei que eu deveria estar

com o texto ali, comigo, como um objeto a ser possuído e que faz falta ter em mãos. Decidi que passaria o texto antigo, que culmina na cena do casamento em que me sinto exposta. Depois dessa específica cena, meu corpo parece ter voltado a si: eu não estava com o peito estufado (e me lembrei imediatamente da direção que o Roberto¹⁰⁰ havia me dado há uns meses: “você não precisa ficar em pé por aqui”). Entendi esse estado como uma disponibilidade, um “por onde começar” um ponto e não um desvio-proteção de mim mesma. Experimentei alguma coisa depois disso, mas ainda não real. Compreendi que essa percepção foi a coisa mais importante do ensaio e fui para a semi-supina até aquietar os pensamentos.

09/12/2020

Comecei fazendo a aula anterior da Gabriela, a primeira parte, da semisupina. Percebo que o ambiente interfere na minha entrega, neste dia o medo das baratas me perturbou. Ainda assim, me deixei levar, preocupada com o que eu faria a partir dali. Faria sentido a estrutura que eu tinha pré-programado? Eis a estrutura: semi-supina, caminhadas, movimentos aleatórios, não habituais; enxertar o texto nisso, descobrir outras ações a partir disso. Comecei caminhando depois da semisupina. Tive vontade de voltar à minha estrutura de aquecimento, que me acompanha há muito tempo: aquecimento do corpo e voz. Aqueci musculatura da boca e língua, fiz ressonâncias, vibratórios, agora com mais movimentação pelo espaço. Explorei níveis, direções. Fui para os ressonadores. Explorei os campos e direções aprendidos com o Amok¹⁰¹. Trabalhei os ressonadores. Passei um pouco do texto antigo usando outras direções no espaço e mais coluna. Explorei outras cenas que eu não tinha programado, porque os movimentos levavam a elas. Creio que encontrei um caminho para esta cena. Continuei intuitivamente abordando o que teimava em aparecer: semear a terra (dos meus filhos); semear a partir do ventre. Cavar e semear. Explorei a canção sutilmente e agressivamente. Há um tom teimando. Eu não sabia onde colocar aquilo, portanto, fui explorando. Parece que a canção quer entremear tudo. De maneiras diferentes, ela teima em aparecer entre-cenas. Estou dando vazão. Apareceram “eu não quero dançar” seguido de uma coisa-dança mal arrumada. E *la dama et mobile*. Em algum momento eu fui me ver no vídeo, e me percebi uma vara, eretíssima. Fui quebrar esse padrão estudando as espirais, a coluna no ar e me pareceu que o movimento era selvagem. Depois, me percebi pensando naquilo que a Clara disse “que eu preparo quem assiste

¹⁰⁰ Em aula com Roberto Reveilleau ele me dá essa direção.

¹⁰¹ Em oficina com o Amok Teatro (Decroux-Artaud – A gramática do ator no Amok Teatro) orientada por Ana Teixeira e Stephane Brodt trabalhamos com improvisações do Decroux e estudo sobre glossolalias e atletismo afetivo do Artaud. A essas direções me refiro a um trabalho preparatório antes do estudo com os ressonadores.

para uma espiral”, fui quebrar isso, já começando no “caos” que veio. Fui passar o texto da cena escolhida, e fui interrompida pela chegada antecipada do meu amigo.

20/12/2020

Tenho uma vontade imensa de escrever

Tenho que anotar para não perder as palavras e as ideias.

Eu sabia que durante as improvisações com Clara, por mais clichê que pudesse ser, eu havia encontrado um prenúncio da ação que viria a se encorpar quando eu tivesse os elementos. A ação é a seguinte: semear.

Essa ideia ficou na minha cabeça por muito tempo. Procurando palavras como brotar, enraizar, filamentos, rizomas, germinações, acabei com essa coisa aparecendo de semear. Semear o quê? Eu me perguntava. Sementes, sementes de memórias, nostalgia, pedaços de algo que possa vir-a-ser. Essa ação vinha assim: cantarolando o tema, caminhando para trás, me lembrei de camponeses (ou seria camponesas?) que semeiam a terra. Como se eu pudesse semear a terra onde eu pudesse ter filhos. Que meus filhos fosse árvores, pessoas, bichos, se eu pudesse ser mãe-terra. Um chamado...

De repente, semeando um mundo novo, um mundo que queremos construir, eu estava semeando tudo e qualquer coisa. Semear ficou firme. Então me lembrei das minhas sementes vermelhas, catadas para outra coisa, sementes de pequiti, coisa que eu brincava há muito tempo. Minha infância teve pequitis e soldadinhos no abacateiro, na caramboleira.

Peguei os pequitis, e vim semear. Comecei a jogar elas no chão, mas o chão é duro, não é como terra, com suas gramas, com suas daninhas, com seus sulcos... Então fiz um caminho e percebi que era o caminho de Dostoiévski para mim, ao meu encontro... Quando jogava as sementes o desejo era que viessem do meu ventre. Assim depois que acabaram percebi sua presença... peguei pela mão, como sempre faço, e me lembrei que isso é quando nos casamos. O casamento... fiz o caminho de volta. E não tinha mais para onde ir, então me vi sozinha como que visitada por *moi muji* Fiódor Dostoiévski. É um caminho solitário esse... termino arrumando os cabelos (ação que faço quando estou nervosa e preciso pensar melhor).

O adendo que faço é que sobrou uma semente na palma da mão, “eram 8:30h da noite e Fiódor partiu para a eternidade...” chorei, chorávamos convulsivamente, choro guardado que o doente não podia ouvir...

05/01/2021

Entremeios de música aparecem com uuuu. Esse u é lamento... Lembrar de entremear com texto (comecei com seu nome Fiódor Mikhailovitch; estou certa que ele apareceu).

Na música “ÊÊ” é raiva, rebeldia, vai ver que Guilherme¹⁰² percebeu essa saída do ÊÊÊ. Penso nisso como algo regional, algo da pessoa que carrega a peia consigo.

OBS número 4: as sementes podem ser vagalumes: passadas no pó e ficarem luminosas. Também vejo essa luminosidade costurada à minha roupa., as sementes na roupa. Concentradas...

O ensaio foi curto: comecei lendo o texto. Passando a ordem dos acontecimentos pro papel.

Depois semisupina 5min, depois caminhando (com macaco, e as direções para calcanhares, extensão do braço com apoio escapular) e soltando partes, soltando língua, braços, vibratórios, ressonâncias, macacos, deslocamentos, pés, toquei pouco em mim (rosto, lombar e perna), caminhando e pensando em só fazer o que vinha: o que veio: os gestos da dança, do gestual. Voltei a elas, comecei por elas, as mãos, os braços flutuantes, as assimetrias. Logo quis dançar até que apareceu o primeiro movimento, e depois semear, peguei o saco e comecei experimentando. Como isso me incomodou, o caminho do altar, eu continuei e soube que havia encontrado alguma coisa.

06/01/2021

Toda mão carrega a possibilidade da assimetria, pensar no pé distante do corpo para dançar, pé em ponta. Levantar bem os calcanhares nos passos para frente, amplia tronco. Caminhar na ponta dos pés como aquecimento... a parte que arrumo os cabelos vou partiturar. Ao semear, jogar as sementes no chão. Se o rosto não aparece, em quais outras ações aparece? O que se coloca aí?

Ela dança antes de semear. Talvez seja o caso de escolher as sementes na mesa. Estudar como essas sementes viram ação na mesma.

Entremear música do semear com frases do texto.

Ele morre ela semeia as visitas do seu espírito, e da sua memória.

Sementes na mesa

Dança, seguida da música com o semear

¹⁰² Na oficina *A voz viva* orientada por Guilherme Kirchheim, enquanto trabalhávamos sobre as canções, ele me pede para cantar com algumas vogais. Ficamos trabalhando sobre essa vogal por mais tempo.

Quanto a presença da *TA*, percebo: macaco, calcanhares, extensão do braço com apoio escapular.

08/01/2021

Era uma sexta-feira. Eu achava que nesse ensaio dois atores me ouviam. Depois mais à frente descobri que estava sozinha. Mesmo assim antes e depois eu já estava predisposta a dar duro, e só esse pensamento além do cansaço de fim do dia e de fim da semana tornou o meu ensaio difícil. Aliás, foi um dos ensaios mais difíceis. Porque me cobrei muito, a voz saía estrangulada, não conseguia cantar. A cobrança ia aumentando e com ela o esforço, até me impedir de ir adiante, pois o esforço cumulativo se sentia na hora. Parei e mudei de ação: Fui copiar a letra da música para o meu caderninho e a sua tradução. Abordo a dança com mais calma, parte por parte. Voltei a dança, mas a frustração, de encarar os fracassos me frustrava.

O ensaio basicamente foi em cima do começo da dança e tentando descobrir/explorar a música em outro tom, que tinha sido descoberto num ensaio com a Clara.

14/01/2021

A gente descobre uma estrutura e observa quando vem impulso, ou o impulso de uma improvisação (que também tem estrutura). Estrutura-se a improvisação.

Quando tá sofrido posso ficar ou posso mudar atenção para outra proposta.

Quando encontro o rosto de Dostoiévski é ação com parceiro, mais orgânica que toda a dança. Chegou aquela dificuldade de ajustar a partitura a presença de outro ator. Às vezes certas coisas que são ensaiadas sozinha quando entra em contato com a presença de outro ator não funcionam mais. O ajustamento é além de um teste, uma circunstância que muda tudo.

Quando Joel sugere que eu olho para ele, aquilo me desestabiliza. Antes eu sentia que a estrutura estava sendo realizada para ser um acontecimento diante dele, diante de Dostoiévski, como um anúncio ou anúncio. Mas o fato de olhar para ele parecia que eu estava mostrando, tentando me comunicar através da dança, não como uma anúncio ou um presságio, mas como dois mudos que não possuem a mesma linguagem se trumbicando.

22/01/2021

Daquilo que experimentei na aula da *TA*, resolvi caminhar ao som de sss, vvv, e ressonâncias, observando o corpo. Logo me lembrei desse corpo dos caçadores, como eles deviam assumir aquilo de pronto sem pensar. Não consegui pensar em posição, assim que assumia algo parecido

como ideal, logo queria me mexer, e nesse sentido, movi a coluna, dançando e explorando as direções.

Explorando os sss com desvios laterais da coluna, primeiro com ênfase lombar, depois torácica, especialmente os laterais, já que não me veio explorar frente costas, decidi passar a dança e qual não foi minha surpresa de perceber que a mobilização dessa área deixou meu corpo mais solto para cumprir e explorar a partitura. Talvez eu precise mesmo explorar essa lateralidade mais um pouco, explorar a conexão bacia-pernas deslizando no chão também permitiu um pouco mais de confiança. É como se a noção de espaço estivesse mais internalizada e em vez de furar o espaço, eu estava deitando e me espalhando nele. Por isso descobri pequenas mudanças com os pés, mais orgânicas, como se o pé movesse sozinho para onde ele devia estar. A música também se encaixava melhor na partitura, não era eu que definia, ela que teimava em mudar de lugar. Por fim, fui trabalhar com as sementes, quando Joel chegou. Eu ainda comentei que havia visto o vídeo do ensaio da semana passada, e nossas armaduras: ele conversava comigo antes de iniciarmos de lado (como ele tinha proposto na partitura que ele tinha ensaiado em casa) e com as mãos na cintura, cabisbaixo. Eu estava empertigada, com aquele peito de pombo que eu já avistara outro dia, estrutura de proteção, defesa, talvez, confiança, e a ruga entre sobrancelha se evidenciava, a boca abria pouco ao falar. Eu falei quase tudo isso para ele, sem entrar nesses detalhes todos. Eu disse que tinha percebido que não tinha “recebido Joel”. Rimos, conversamos bastante, várias coisas, em especial alguns ideais que compartilhamos, experiências e relatos.

02/02/2021

Enquanto caminhava, experimentei incluir as direções da *TA* (da cabeça, dos pés, as oposições, respirando pelo nariz, olhando para o espaço). Explorei caminhar enquanto expirava, inspirando parada. Mudei a ordem. Fiz isso indo para frente, para trás. Incluí os AHH sussurrado, com som de VVV, MMM. Testei parar sem me preparar para sair. Tudo isso me deu uma certa calma. Envio para Celina a canção com algumas mudanças que permitem que o fluxo seja melhor, que a transição do português para o russo fique fluida, orgânica.

04/02/2021

Com o Marcus no Instituto. Foi tudo muito estranho no começo. Ele não é íntimo, então começamos a conversar. Aos poucos fomos contando coisas sobre a vida e obra de Dostoiévski. Então fomos ensaiar, e logo percebi que para ele, se tratava de improvisar e refletir sobre. Me perguntava o que eu achava, e eu dizia que via certas coisas que achavam que faziam parte de

Dostoievski, um certo jeito de empurrar. Marcus disse que viu coisas sexuais ali. Eu entendi essa impressão. Ele sugeriu um beijo. Entendi que podia sim, que a coisa podia caminhar para isso. A dança que tinha uma narrativa que foi se modificando pela presença dele. Mudei a estrutura quando entrou a cena do beijo. As associações mudaram.

09/02/2021

Caminhando pelo espaço, experimentando plano médio, fiz o trabalho vocal pensando em não esforço, com sss e fff, pensando na ideia de não interferência, nas direções. Lembrando da conexão da lombar com a pelve percebi que meu peito estava lá em cima, e o fato dele está em cima fazia com que eu entrasse no espaço de uma maneira diferente. Percebi a relação disso com o meu olhar, com muita ansiedade de cumprir alguma coisa, e fui trabalhando para sair disso, em estar ali no tempo presente. Trabalhei a respiração, renovando as direções. Passei a dança com a música. Não estava muito clara a dança sem o Marcus. É como se entrada dele tivesse modificado tudo e eu não conseguisse voltar a estrutura porque tinha a memória dele e eu não pude fazer as coisas que eu faço com ele e não consegui fazer a dança sem considerar ele, então não consegui cumprir nenhuma coisa e nem outra. Estive atenta de cantar com o mínimo esforço, lembrando das direções. Foi estranho... veio o russo primeiro, não foi pensado simplesmente veio. Aí depois fui para o português aí vinha um pouco de memória com o Marcus, então eu fui cumprindo algumas das coisas e quando acabou eu deitei na semi-supina trabalhei um pouco da canção, observei muito esse hábito de jogar a cabeça para trás. Depois eu trabalhei um pouco sobre AHH, depois sussurrar algumas palavras e alguns trechos da música. Foi onde eu percebi essas dificuldades. Ainda assim mesmo com essas dificuldades foi muito interessante notar que depois quando eu passei a dança e a música de novo, a música já estava ressoando muito melhor. E ao mesmo tempo em que voz ressoava, eu percebi também que eu não estava realmente me importando com o fato de me lembrar da sequência de movimentos. Eu estava estudando isso no presente. E mesmo assim eu continuava e isso é importante. Experimentei a voz num tom vamos dizer visceral porque eu senti que conseguiria explorar a voz. Como estava mais solta mesmo com as minhas impressões habituais de que a garganta tem que fechar, coisa que descobri com Gabriela, senti que a voz estava aberta e essa exploração me levou para um lugar mais sério para o trabalho, um canto que talvez deva ser explorado. Porque evoca algumas coisas que eu ainda não sei o que são, mas que tem a ver com alguma memória que eu não sei também qual é. Inclusive pode ser uma memória que já foi trabalhada, vamos dizer assim das dores ou das angústias da personagem como se nós pudéssemos dividir algo que está entre. Porque eu aproveitei que o trabalho estava sério, eu

entrei para trabalhar. O que eu encontrei foram algumas ações orgânicas, silêncios orgânicos, silêncios que são meus que aparecem quando eu não quero falar algumas coisas, e fico escolhendo algumas palavras para poder dar conta da dificuldade de me expor. De alguma forma as minhas memórias estão se misturando às dela, e é como se eu tivesse visitando um lugar.

10/02/2021

Eu tive que inibir muito esse hábito de registrar as coisas que eu descobria no caderno. Eu percebi a sensação, percebi o pensamento, as associações que vieram, fico pensando nas seguintes metáforas: Expirar pelo coração, deixar o coração soprar. Às vezes as metáforas falam mais do que as direções.

Eu tive que inibir muito a necessidade de me levantar para registrar, me agarrando as ideias antes que a memória falhe.

A partir do momento em que eu estava explorando um pouco isso, as direções, renovando as direções, deixando que o olhar se abrisse ao mesmo tempo em que percebia que o espaço me acolhia e deixando o espaço me acolher, eu não estava naquela relação com o espaço de captar todos os detalhes, olhar tudo, olhar porque preciso olhar. Eu estava deixando que o espaço chegasse aos meus olhos... eu não quis fazer parte do espaço, o espaço estava comigo e eu estava com o espaço. Inclusive a energia da experimentação foi diferente. De repente eu não quis mexer o braço, o braço quis mexer, então eu deixei que a ideia dos raios, do espaço, me permiti dançar com o espaço, e daí a música da Ofélia veio sozinha e eu deixei que ela viesse, e depois vieram outras partes o que me faz pensar em usar essas partes para compor uma outra parte da Anna, de uma forma mais orgânica.

Outra coisa importante, é que quando comecei a cantar em russo, percebi no começo da experimentação, uma tensão que me comprimia, então eu deixei de pensar nessa compressão, pra pensar na expansão e foi aí que me deu vontade de dançar. Inclusive, pela janela tem umas árvores balançando, e eu pensei em dançar para as árvores. Talvez essa seja uma experiência que eu tenha que fazer. No meio da Natureza essa canção. No meio da terra.

12/02/2021

No filme tive que me adaptar. O terreno era irregular, Marcus não empurrava mais, não impunha a presença; ele trouxe outra coisa, nova, um interesse, que acolhia, não empurrava, inclusive o beijo foi outro. Tive que me concentrar para não cair, estar na câmera, me adaptar as mudanças de Marcus, não cair na fogueira, não deixar meu nervosismo me vencer, não falhar a voz, seguir

o ritmo musical, entregar o livro à Clarice, que estava longe, dar um jeito de usar as sementes que eu levava no bolso. Quando tudo acabou, minha alma estava espalhada.

APÊNDICE 5 – Diários dos ensaios de *Tv Graal* (DETG)

GRAAL – Auto-observação: uma questão a ser considerada – 25/11/2020

Depois da semi-supina, Ricardo relata que se sente mais calmo e menos ansioso. Passamos as cenas. Observo que ele parece maior em cena, com a voz mais encorpada, faz menos gestos. Observo também que ele ficou um pouco mais lento, parecia estar observando as sensações dele. Depois ele me relata isso. Sugiro que não se preocupe com a sensação, mas com a ação em si, não no que está diferente, mas em executar a ação.

GRAAL – Experimentando o toque – 01/12/2020

Fazemos um passadão, sugiro mudanças pensando no equilíbrio precário e no ritmo de algumas cenas. Passamos as cenas sem que ele falasse o texto. Na semi-supina, que acontece depois, observo esforço na região cervical e que ele ergue as sobancelhas. Toco ombros, cervical, cabeça, pés. Quando Ricardo fica em pé, diz sentir o apoio do dedão do pé enquanto caminha e acha estranho.

Imagem 18: Experimentando tocar na semi-supina.



Fonte: Acervo pessoal.

GRAAL – Usar a semi-supina para abordar o trabalho com calma – 08/12/2020

Passamos as cenas, as transições estão melhores, então as mudanças são pequenos detalhes. Durante a canção lembro-lhe as direções que possam expandí-lo. Escolho trabalhar sobre uma

cena em que percebo que deve ser abordada com calma, na semi-supina. Encontramos fluidez no texto.

GRAAL – Na semi-supina observo o ritmo cênico. – 20/12/2020

Ricardo passa o texto na semi-supina, com a indicação que ele possa voltar quando quiser em frases que sinta necessidade. Ele segue com o texto. Em alguns trechos observo os ombros subindo, os joelhos entrando e que ele respira pela boca. Também não se dá pausas. Isso me atenta para criarmos cenas onde ele possa descansar, que modifiquem o ritmo. Depois trabalhamos cenas específicas.

GRAAL – Espaço e tranquilidade – 22/01/2021

Começamos o ensaio combinando o que faríamos: revisar a estrutura que tínhamos. Dali escolheríamos três ou quatro cenas para rever, cenas que precisavam de nova improvisação/estudo, e deixamos esses para o final do ensaio. Antes disso, fizemos a semi-supina passando o texto de uma cena, seguido de caminhadas com mudanças de direção e ritmo. E então solicito que tente trabalhar movimentos não-habituais (note que os movimentos envolvem coluna e braços com torções e movimentos circulares). Passamos de novo as cenas que escolhemos e detalhamos. Sobre a experiência com a semi-supina, Ricardo relata: “Eu me sinto com uma respiração mais tranquila agora. Não deu sono dessa vez. Percebo que eu ganhei espaço dentro da boca. Eu tenho essa postura fechada por causa do trabalho e eu percebo que onde tem espaço eu fico numa calma, parece que é uma vibração mais tranquila. É apaziguante e dá uma dimensão maior, uma outra dimensão”.

Comento que em outras oportunidades algumas pessoas podem achar que essa é uma técnica para dormir, mas eu digo que não é só para dormir, mas também para despertar. Porque: Qual é a qualidade da conexão se você chega todo tenso para trabalhar?

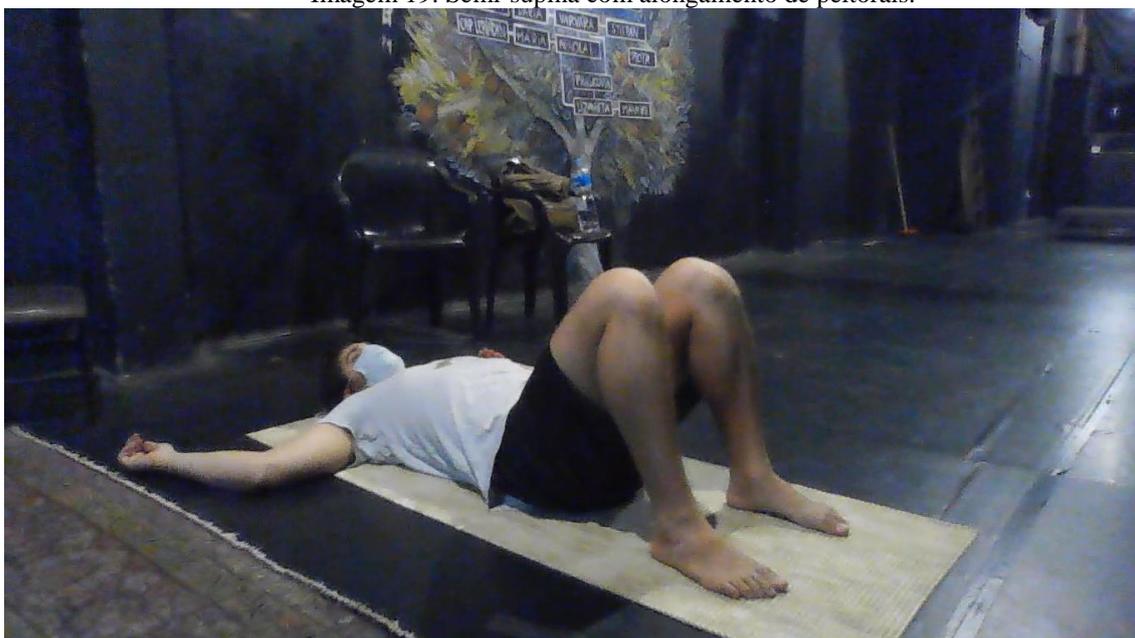
GRAAL – Percepção dos espaços – 16/03/2021

Começamos pela semi-supina. Peço para que inspire pelo nariz e expire pela boca. Depois de um tempo, solicito que passe o texto, e volte na frase que quiser trabalhar. Ricardo decide passar o texto inteiro. Em alguns trechos, sugiro que doe a voz para o espaço. Ricardo comenta em seguida:

“Quando você falou para liberar o espaço entre as sobrancelhas, foi uma coisa que expandiu, uma expansão. Realmente eu tava com alguma coisa aqui que fez ‘pffff’ (ele faz esse som com a boa e amplia o movimento dos braços, como se tivesse expandindo). Tava com uma pressão

e eu não tava percebendo. Estou muito mais calmo. E aí essa posição aqui (com alongamento de peitorais) foi boa porque foi um espaço diferente, abriu um espaço maior. Quando você falou do espaço entre sobrancelhas e quando você começou a dar uns toques eu vi o quanto eu não tava relaxado antes. Tava travado e eu não tava sentindo que eu estava travado. Quando você começou a dar os toques, e que você tocou a cervical eu encontrei outro espaço, um espaço mais abrangente, parece que tem ar.”

Imagem 19: Semi-supina com alongamento de peitorais.



Fonte: Acervo pessoal

Depois fomos rever cenas/improvisar. Noto clareza na emissão vocal.

GRAAL – Trabalhando com um instrumento musical – 23/03/2021

Experimento tocar enquanto ele está sentado. Sentado, expira soprando e soltando a vogal “A”. Ele relata que sente o toque na bacia como uma chegada a um eixo. E que descobre uma articulação nova (ele se refere a região toracolombar). Observo que ele joga a cabeça para trás. Trabalhamos com a vogal “A”. Ele toca o saxofone; enquanto toca, eu o toco, percebendo a mim mesma (em me expandir, não deixando a cabeça ser absorvida, nem os joelhos entrarem, sem os ombros subirem, percebo que é aí que perco espaço, portanto continuo me dando direções) e onde ele perde espaços. Enquanto ele toca o saxofone, eu não falo, só toco nos cotovelos, cabeça, ombros. Notamos, os dois, que o som do saxofone sai mais potente, e isso também se reflete na emissão da voz. Observo que seus olhos estão mais abertos.

Imagem 20: Personagens de *Tv Graal*.

Fonte: Acervo pessoal.

APÊNDICE 6 – Diários do laboratório *Espaços Sensíveis* (DES)

No laboratório *Espaços Sensíveis* a organização contempla mais ou menos a estrutura apresentada/experimentada na oficina que aconteceu com o grupo Estudos da Peste: investigamos o corpo na semi-supina ou sentado/em pé/com movimento fazendo o *scanning*, passamos à caminhada e/ou movimentos, de onde escolhemos alguns movimentos para serem revistos, em alguns casos utilizando direções inspiradas pela *TA* (como pensar no espaço das axilas). Falamos das percepções geralmente, abordamos textos, fazemos jogos entre os participantes (como dar ao outro um movimento-desafio), contamos histórias pessoais; e em alguns movimentos, experimentamos colocar frases curtas.

Dia 1 – Presentes: Andrew, Gabriella, Letícia, Marcelle, Ricardo. – 27/03/2021

Neste dia, apresento a proposta do laboratório, e sobre o interesse pela *TA*. Abordamos o texto de Suely Rolnik e Hubert Godard, *Olhar cego*. Na semi-supina exploramos a entrega do peso ao chão. Depois, abordamos a caminhada e em seguida, a exploração dos movimentos que quisessem (deixassem vir). Vemos os movimentos dos outros, um a um, e cada um escolhe um movimento do outro que lhe afetou, deixando que esse afeto se traduza em outro movimento. Percepção da Gabriella acerca da semi-supina:

“Minha cabeça fica meio assim... eu fico tentando voltar. Eu me sinto muito desconfortável no geral, não vai muito para o chão, que o músculo não descontraí muito, meio desconfortável mesmo. Parece que as coisas não estão muito no lugar certo, então meu braço fica, melhor meu braço aqui? Ou aqui? E aí quando foi para levantar eu tive muito a sensação de que como se a parte de baixo do meu corpo estivesse mais pesada do que a de cima. Como se as minhas pernas fossem, como se o meu corpo fosse um boneco inflável e aí tivessem enchido a minha perna cheio de terra e aí tivessem esquecido de preencher o resto.” (Gabriella)

Marcelle – relata que se percebe flutuante, fala em atenção sem tensão, que teve vontade de fazer movimentos circulares, o corpo querendo romper a retidão/indo para uma coisa mais fluida. “Mas é uma atenção sem tensão... é uma atenção desprovida de travas. Aí, enfim, a gente levantou e quando a gente levantou eu tive muita necessidade de fazer movimentos circulares. O corpo foi fazendo movimentos circulares muito sozinho e ainda com essa sensação de não tocar o chão, talvez não seja uma coisa de não ter chão, talvez o corpo tenha se conectado tanto

ao chão que não tem tanto esse... empurra. Essa sensação de empurra meio que unificou.”¹⁰³
(Marcelle)

Letícia – relata que sentiu na semi-supina os espasmos na área do sacro e que em pé conseguiu pisar com o pé inteiro, e se perguntando como é pisar no chão. “Eu tive a sensação de que eu conseguia pisar no chão com o meu pé inteiro, como se eu nunca tivesse pisado no chão com meu pé inteiro antes. E aí eu fiquei experimentando andar com meu pé inteiro de várias formas porque era muito legal pisar no chão e o meu pé estar no chão de verdade, porque o meu pé não estava no chão de verdade antes. E aí eu fiquei pulando, sentindo, porque parecia que os meus dedos eram mais grudadinhos, aí eu abria os dedos e aí depois eu fechava os dedos de novo e aí eu fiquei nessa, de tipo, ah tá, e se eu andar sem dobrar o joelho? E se eu dobrar o joelho agora o que que acontece? Como é que funciona no meu pé? E aí minha experiência toda obviamente né, surge da coluna porque sempre surge. E eu fiquei muito focada em como é pisar no chão porque eu descobri que eu não sei pisar no chão, e é sobre isso.” (Letícia)

Ricardo – relata que se percebe relaxando com consciência.

Andrew – relata descontração, que quando se levantou sentiu leveza, flutuando, e que se observou andando de outras formas. “Pô, eu gosto bastante de exercícios assim... de concentração, de você... ficar parado eu gosto de ficar parado também, e eu senti que... eu sinceramente achei tranquilo relaxar, sabe? Eu sentia uma tensão em algum lugar e eu tentava relaxar e isso... ia me desbloqueando de alguma forma essa tensão, então eu identificava e conseguia relaxar completamente, então quando eu levantei eu senti muito mais leveza sabe, foi até um pouco do que a Marcelle falou acho, meio flutuando sabe, seu corpo bem leve, eu senti isso, meu corpo bem leve assim. E o outro exercício foi uma coisa que... eu fiquei andando de outras formas. Eu gosto bastante de andar, fazer caminhadas assim, caminhadas longas sabe? Ali do... lá da praça XV até a Urca. E sei lá, eu fiquei experimentando andar com a lateral assim do pé e depois teve um lance de andar meio ritmado com a música, então eu fiquei andando só com as pontas do.. só com os dedos sabe, da frente, com a ponta da ponta do pé [...]” (Andrew)

Dia 2 – Presentes: Andrew, Gabriella, Letícia, Marcelle, Ricardo. 03/04/2021

Hoje trabalhamos o texto corpo-memória/corpo-vida de Grotowski do texto *Exercícios* do livro organizado por Flaszen e Pollastrelli (2010). Durante a semi-supina leio o fragmento de

¹⁰³ No vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=6y0D_em8NKA (SANTOS, 2021, 2 m 30 s)

Stanislávski e o yoga, que está no livro do Tcherkasski (2019) em que Stanislávski fala da liberação muscular quando estamos deitados. Seguimos com movimentos guiados pelas articulações, e proponho que trabalhemos em dupla; um passa um movimento para o outro realizar, que considere ser um desafio; e para nos apresentarmos de maneira informal, proponho que contemos uma história que aconteceu conosco. Letícia parece ter encontrado na pesquisa de movimentos, uma ação orgânica com os pés¹⁰⁴.

Imagem 21: Pesquisando a liberação muscular na semi-supina.



Fonte: Acervo pessoal.

Imagem 22: Estudo sobre organicidade contando histórias pessoais.



Fonte: Acervo pessoal.

Dia 3 – Presentes: Gabriella, Letícia, Ricardo. – 10/04/2021

O texto de hoje *Trabalhar com Grotowski sobre as ações físicas*, onde Thomas Richards (2012) cita Grotowski explicando o que são ações físicas e o que não são ações físicas.

Trabalhamos movimentos de torção, depois os movimentos que quisessem, seguido da prática da semi-supina, tomando notas e acolhendo as tensões, liberação muscular, desapego, obsessão

¹⁰⁴ No vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=6y0D_em8NKA (SANTOS, 2021, 6 m 57 s)

pelo resultado, abrir espaço. Alternando as áreas da atenção. Falamos sobre a ação orgânica como vindo pelo deixar de fazer, no caso, deixar de controlar, deixar de procurar como se houvesse um alvo. Sugiro que voltem a explorar movimentos, e observar os movimentos que o corpo está pedindo, mesmo que não seja cotidiano, notando se vem alguma associação. Nesse dia, depois da semi-supina, sentada no chão, por alguma indicação, Gabriella começa a “se ninar” (ninar é termo dela) e relata, depois:

“Tenho muita mania de autoninar, sempre me nino, assim. Normalmente. Sempre tô me ninando. E... acho que a maior associação que veio foi a minha mãe e a minha bisavó assim. Porque... a minha mãe sempre foi uma pessoa muito calorosa, muito, muito, muito... Eu sou muito carente hoje em dia por causa disso. Porque ela foi sempre do abraço, de dormir comigo, de fazer carinho, de ficar junto, de ficar deitada, de abraçar...” Depois ela canta uma canção que se lembrou da infância¹⁰⁵.

Falamos sobre o ato de doação do ator, que pode acontecer pela necessidade de compartilhar e de ser livre; das camadas e experiências que podemos colocar em cena. Falo sobre a associação como um ponto de apoio (não de fixidez), e que me parece que em casa, mediados pelas plataformas, o parceiro pode estar na memória.

Ricardo, em sua análise, fala que viu as pequenas imagens de desenho de acordo com as músicas: “deixei o corpo fluir, não fiquei racionalizando. [...] veio várias pequenas imagens, variadas”.

Escolhemos alguns movimentos para rever. Dou uma frase para que experimentem com o movimento. Peço para que tentem se lembrar dos detalhes, o que não parece fácil.

Imagem 23: Gabriella fala sobre associações que vieram no estudo da semi-supina enquanto embala o corpo; depois canta uma canção que lembrou da sua infância.



Fonte: Acervo pessoal.

¹⁰⁵ No vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=6yOD_em8NKA (SANTOS, 2021, 3 m 14 s)

Dia 4 – Presentes: Gabriella, Letícia, Marcelle, Ricardo. – 17/04/2021

Falo um pouco sobre a *TA* e como vejo o trabalho sobre a liberação muscular na semi-supina; sobre como pensar na técnica pessoal, porque técnica vai além da questão da liberação muscular. Por isso abordamos o texto de Grotowski, *Resposta a Stanislávski*, onde ele menciona que a experiência da vida é a pergunta, a criação é a resposta, e sobre a técnica de criar a própria técnica.

Peço para contarem sobre o processo criativo de algo que criaram, algo específico, e se possível, mostrarem esse material. Aqui, apresentam trabalhos com paródias, fotografias, texto e *design*. Comentamos, iluminando o fato de que a ênfase dos trabalhos apresentados não estava no trabalho de criação cena atoral. Por que isso se dava? Então, Marcelle conta algo de outro processo como atriz, que se sentia com uma carga emocional muito grande e seu diretor havia lhe pedido para “sangrar”, que no momento ela teve raiva dele, mas que compreendeu que:

"eu precisava dessa carga, eu tinha que saber lidar com ela, mas eu não tinha que dominar ela; e foi essa carga emocional que eu tive que acessar nesse trabalho, pra ao mesmo tempo conseguir me proteger de não pirar, de não ter um troço, [...] porque no primeiro momento do trabalho eu escrevi algumas frases no corpo e eu trabalhei pontos específicos corpo, as tensões, então isso foi muito importante, a memória que a gente traz dos processos, é nossa, assim... Na hora veio essa memória de 2016, mas tá aqui, tá tudo aqui."

E Ricardo se lembra das imagens que o ajudaram a construir uma das cenas de *Tv Graal*: as tias de Nelson, especialmente de *Doroteia*, as bruxas de *Macbeth*.

APÊNDICE 7 – Transcrição da Oficina *Expansão e Colapso: Estudo da Percepção a partir de palavras-ressonâncias da Técnica Alexander*¹⁰⁶

Transcrição da Oficina a partir de 00h14m50s

MARIANA: Andrea propôs que eu falasse um pouco da minha pesquisa, do meu interesse, propôs que eu guiasse, orientasse esse dia de hoje, aí depois eu vi que ela colocou um áudio dizendo assim: “a Mari vai dar um treinamento de voz e corpo” e eu “hum! Né?”, fiquei assim... mas vamos lá né? Estamos aqui para isso. Eu falo de hábito, e da gente experimentar coisas novas, para novos caminhos cerebrais, para novos caminhos neuronais, enfim... Aí é o seguinte: eu acho, tenho pensado cada vez mais em apresentar esse sujeito que fala né, mais do que o objeto, porquê que as coisas interessam a esse sujeito, né? Então eu vou começar me apresentando, já fiz uma apresentação pequenininha logo no começo, mas vou me apresentar também para quem eu não conheço né? E aí é... eu sou Mariana Rosa, eu sou fisioterapeuta há 12 anos e atriz pela CAL há 8... 8 anos e pouquinho, acho que 8 anos e meio, por aí né... E eu sou de Alagoas, Maceió, sou nordestina e eu vim para o Rio para estudar teatro. Então eu sou pós-graduada em Reabilitação Musculoesquelética, vários cursos nessa área, então o músculo foi uma coisa assim que me... sempre me chama atenção, quando eu olho para as pessoas, no jeito que elas caminharam, no jeito que elas falam, etc. E sou mestranda na UFF orientada pela Andrea. [...] E aí eu faço a aula da Técnica Alexander há três anos. Eu encontrei um folheto e eu achei interessante e fui fazer aula. E aí tive umas sensações (a gente não costumam dar muito valor as sensações, né, quer dizer, algumas pessoas) mas eu tive umas sensações, assim, de descanso, de prazer, quase como se eu tivesse tomado um banho... por dentro assim, espaços, expansão... E aí eu resolvi pesquisar a Técnica Alexander no meu trabalho, dentro do mestrado. [...] E aí a Técnica de Alexander, ela foi desenvolvida pelo Frederick Matthias Alexander, que era um ator declamador de Shakespeare. E ele percebeu que ele estava ficando sem voz. Comprometeu muito o trabalho dele ao ponto de ele ter que desistir de alguns. Ele estava no auge da carreira dele, e aí ele ficou sem voz e ele foi a vários médicos e ninguém conseguia resolver nada. E aí ele começou a se olhar no espelho para o que é que ele fazia que ele declamando perdia a voz, mas ele falando ele não perdia a voz. Então ele começou a se olhar

¹⁰⁶ SANTOS, Mariana Rosa e Silva. *Expansão e Colapso: Estudo da Percepção a partir de palavras-ressonâncias da Técnica Alexander*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Hw2GuXm3SOk> Acesso em: 27 jun. 2021

no espelho, e aí declamava diante do espelho, vários espelhos às vezes e aí ele percebeu o que é que ele fazia. Ele tentou corrigir – que essa palavra ela tem me causado muitas inquietações porque sou fisioterapeuta e a gente sempre aprende a corrigir – e ele viu que aquilo gerava uma compensação. Então “o que é que ele não devia estar fazendo?” Uma das coisas que ele percebeu é que ele jogava a cabeça para trás na hora de declamar; e inclusive a Miriam Weitzman, que eu entrevistei ela, fiz uma entrevista, um bate-papo, mas foi quase entrevista, que está lá no meu Instagram para quem quiser ver, ela te fez até um testezinho que eu acho que é interessante a gente repetir aqui, que é a falar alguma coisa agora então vocês podem experimentar dizer o nome de vocês e dizer com a boca aqui em cima e experimentar dizer o nome de vocês, por exemplo, e ver que existe uma real dificuldade nisso. Então ele foi observando crianças, animais e percebeu que essa cabeça ela organiza todo o corpo, e ele chamou isso de *Controle Primário* ou *Controle Primordial*. Outra coisa que são princípios da Técnica, são os princípios de inibição, que é uma espécie de não fazer, você não faz aquele hábito que te atrapalha né, e direção; aí ele dá novos os comandos, novas direções para o corpo, para a cabeça, pro corpo etc. Então ele sendo um declamador de Shakespeare, ele ia na onda do Hamlet né, moderação em tudo né, não serrem o ar com a mão o tempo todo, “porque tudo que é forçado” tô lendo aqui tá gente, um pedacinho daquele conselho do Hamlet aos atores “porque tudo que é forçado deturpa o intuito da representação” e essas coisas se internalizam né, assim como as palavras da Técnica vão internalizando na gente. Então a Técnica Alexander ou Técnica de Alexander ela é uma técnica que usa conhecimentos técnicos, assim como todas as técnicas de Educação Somática né, para também, e também pesquisa a subjetividade né, esse interstício subjetivo que nós temos-somos né? Então ele estudou muito o hábito, o hábito no sentido do padrão de funcionamento, né, inclusive para os artistas é interessante que nós passemos por novas experiências justamente para dar um, uma mexida com os nossos hábitos né, tô aqui acompanhando uma leitura do Klauss Vianna, ele fala justamente “troquem o lugar onde você come na sala, os móveis de posição” justamente para nós passarmos por outros funcionamentos corporais né, e uma das coisas que eu achei mais legal que eu achei no começo, é que esse espaço que a gente ganha, que é um espaço articular, essa forma, essa experiência né, à medida que você vai vivenciando e tal, ela vai mudando também a forma da gente pensar porque corpo e pensamento estão juntos. Então esse espaço aí tá me interessando vou prosseguir na minha pesquisa, esse espaço como esse lugar de troca, porque se a gente não tem espaço seja articular, seja geográfico, seja espaço de pensamento, o fluxo fica comprometido, aonde, quando as coisas se instalam entram os bloqueios. Então esse espaço que até no começo do encontro eu falei do Peter Brook falando quem quer se abrir precisa destruir as paredes, então

cada um como que estuda essas paredes, como que se dá essa destruição, onde essas paredes estão, como trabalhar a favor disso e não como uma forma de resistência, porque a resistência é uma tensão ou mesmo como a gente usa a resistência, a favor de quê a gente usa a resistência. Todo movimento tem uma resistência, o conflito é uma forma de resistência... O conflito se dá num espaço. Aí tenho essa pergunta para mim mesma: como perscrutar outros hábitos para outras inteligências? E uma das coisas que eu achava interessante e que.. é que eu quando fazia aula de corpo, sempre me perguntei dos exercícios que a gente tinha, para que servem né, como aquela coisa de Globo Repórter como se reproduzem, para que servem, veja agora no próximo programa [...] Então, enfim, e aí eu queria... já vou terminando aqui a minha fala teórica... E aí eu pedi para vocês estarem com roupas confortáveis e para a gente usar, ter um espaço para a gente trabalhar o corpo e deixar os objetos próximos. Eu estou aqui no quarto, porque enfim a quarentena faz com que a gente mova os espaços também em prol dos outros né, em prol do meu marido, mas depois eu vou para o meu espaço de exploração também... E aí deixar os objetos próximos quem tem roupa deixar próximo, porque a gente pode voltar a visitar, aí uma pergunta que eu queria fazer para você Andrea se a gente vai voltar a trabalhar aí a coisa das cenas todos ou só quem quiser. O que é que você acha? Como vocês se sentem todo mundo aí?

[...]

MARIANA ROSA: [...] E aí também deixar os objetos, deixar uma cadeirinha, mas a cadeira só para gente sentar, que é para gente fazer um *scan* da gente, sentar numa cadeira, uma cadeira que não seja essa giratória, tá? Quem tá sentado no chão pode ficar sentado no chão, não tem uma questão assim grande... [...] E aí a gente vai trabalhar um pouco... talvez a... botar já um pouco de frase, de fala... já que a Andrea me jogou essa de treinar a voz [risos], trabalhar a voz, então a gente senta... a essa cadeira da Cláudia é ótima, para a gente experimentar... Cláudia, você já fez alguma aula com a Técnica Alexander?

CLÁUDIA: Não, hoje é a minha estreia!

MARIANA ROSA: Minha nossa! É importante que eu diga que eu não sou formada na Técnica, tá? Eu sou aluna e ela me interessou muito e eu misturo as coisas, né? Eu não tenho o purismo dos conceitos, então eu vou fazer uma coisa bem misturada, e quando for coisas da Técnica eu vou apontar, olha isso é da Técnica, tá? Então a gente senta, e aí vamos fechar os olhos... a Técnica Alexander não é só para ator é para todo mundo que tá a fim de se pesquisar, para

músico também, fecha os olhos e aí a gente vai passar como se fosse um *scanner*. Observar como a gente está sentado. Observar como é que tá a posição da cabeça. Não tem julgamento. Como que a cabeça está gentilmente desequilibrada, se reequilibrando na coluna... vamos observar como é que estão os olhos... nas órbitas, a boca... vamos observar os espaços, peso... como está o pescoço, ombros... estão colapsados, estão muito ativos... estão em cima, estão embaixo, estão doendo... Na Técnica Alexander nós fazemos um estudo de como a gente se usa, como a gente funciona... Como é que tá o peito?... Coluna torácica?... pelve?... tem espaço na pelve? Como que essa pelve se relaciona com a coluna, com a cadeira ou com apoio onde ela está? Observem os joelhos, posição dos joelhos, para onde os joelhos estão apontando... Observem os pés, como esse pé faz contato com o chão... Como estão os dedinhos... os cotovelos... Se a gente anda digitando muito a tendência é que esse cotovelo perca sua liberdade orgânica. Então temos que olhar esse padrão dos cotovelos, as mãos, os punhos, os dedinhos... como está esse corpo em relação ao espaço... e nesse tempo, talvez não nesse tempo, mas em outro tempo, a gente está às vezes super ligado, super lá na frente, “o que é que eu vou fazer”, em cumprir os objetivos e às vezes a gente esquece que tem costas, então como é que estão as costas agora? Talvez, talvez na pandemia elas estejam mais colapsadas ou menos, mais expandidas ou menos, mais hiperativas ou menos... e aí a gente vai um pouco abrindo os olhos devagar... e a gente vai ficar em pé. Observa como é que você fica em pé. Ficar em pé um pouquinho... Eu vou ficar guiando aqui, tá? Então eu vou ficar aqui na frente do computador, quem precisar mexer no volume pra ficar mais alto, para escutar melhor, mexe agora, porque nós vamos começar a nos movimentar aos poucos, liberar espaço etc. Então nós vamos caminhar, fazer a nossa caminhada pelo espaço.

Caminhe pelo espaço, caminhe pelo espaço... Enquanto vocês caminham pelo espaço observem os apoios, observem os apoios, observe o apoio dos pés, não corrija, só observe. Observe o apoio, vai observando, pode experimentar mudar ritmo... é nossa caminhada... a nossa caminhada... às vezes quando a gente vai para uma feira, a gente muda a forma que a gente se usa, quando a gente visita um nosso amigo é outra caminhada, são outras musculaturas. Observa que quando a gente está caminhando o que faz com que você vá de um lugar para outro, as intenções, é alguma coisa que te interessa? Observem os apoios e as intenções. E aí em algum momento você também vai se deixar colapsar e voltar, se deixa colapsar, observa o apoio, observe a intenção... Esse apoio às vezes sai do chão, ele vai para outras musculaturas, observe os apoios que não são só os do pé. E aí se deixando colapsar e voltando. Onde acontecem os colapsos? Como eles interferem nos espaços? E agora a gente vai experimentar um pouquinho as expansões... Como que o corpo se expande e como essa expansão interfere nos espaços e nos

apoios... Como que essa expansão se dá no corpo, onde ela acontece, qual é a sensação que ela te dá, aí quando vamos para as sensações é bem do sujeito, é a pesquisa subjetiva... Quando expande uma parte outra parte retrai? Como é essa sensação? Como seria essa expansão na altura da cervical? Não é correção, é expansão... E aí para quem ainda não foi, vai para outros tipos de caminhada, vamos sair do nosso hábito... outras caminhadas e aí vamos explorando onde colapsa e onde expande, outras caminhadas... caminhadas que você não faz normalmente. Qual é a sensação que te dá? Quais associações vem naturalmente? Se é uma imagem, um som, alguma coisa familiar...

Tamanho da passada, velocidade, direção, caminhar de costas, caminhar de lado caminhar como alguém, caminhar como um animal, caminhar para cima, caminhar para baixo, caminha com mais de um apoio, caminhar com um apoio. Como é que fica a respiração nessa caminhada? E agora eu vou usar umas palavras da Técnica Alexander... Então vamos caminhar como se cada passo que você desse nascesse uma flor nos pés, embaixo do calcanhar nasce uma flor... Observe como isso se relaciona com o corpo inteiro... embaixo de cada calcanhar nasce uma flor. Observe como é que se dá isso nos joelhos... embaixo de cada calcanhar nasce uma flor... Cada vez que você tira o calcanhar, nasce uma flor. E agora você volta a caminhar naturalmente e vai se imaginar – veja só a coincidência – 1 cm mais alto, 1cm mais alto. Quem disse um centímetro mais alto? Eugênio Barba. Olha só coincidência da expansão para sair do corpo cotidiano. Eugênio barba dizia que para sair do corpo cotidiano, dizia não, diz, é só imaginar que você tem um centímetro a mais. Onde se dá esse um centímetro? E aí enquanto vocês caminham, experimentam esse onde se dá essas aberturas lembrem-se do olhar periférico, o olho também abre, a gente se relaciona com as periferias... agora vocês vão caminhar como se a cabeça flutuasse como um balão... a cabeça se afastando dos ombros e ela flutua como um balão... Observem a relação disso com a cervical, com o corpo inteiro, com os descansos corporais... A cabeça tá se afastando do cóccix, os pés estão se espalhando, o joelho saindo... observa que não precisa fazer nada. A coluna se alongando... algumas pessoas podem sentir que o abdômen começou a trabalhar numa outra ativação à medida que a gente vai expandindo... A cabeça como um balão para frente para cima e as costas se alargam e os joelhos saem, o calcanhar sai... sem solenidade, é a tua caminhada mas tem essas direções. Observa como ficou a respiração, observa como é que esse corpo ficou. E aí a gente vai parando e nós vamos experimentar agora os movimentos... Vamos experimentar com corpo todo, movimentos de expansão e recolhimento, estudem os espaços com o corpo todo, do jeito que vocês quiserem, não tem receita, movimentos de expansão e de recolhimento e enquanto vocês estão explorando

pode ser com corpo todo, pode ser com uma articulação, observa quando você trabalha com uma articulação o quê mais se mexe... e vai estudar espaços e ritmos.

Usem esse momento para sair do cotidiano, voltar para o cotidiano, experimentar fazer outros caminhos que esse corpo nunca experimentou... (música) e aí a gente vai escolher desses movimentos, a gente vai escolher três movimentos e vai passar de um para outro bem fluido. Fluido pode ser entrecortado, no fluxo natural que vier desses os movimentos, a gente vai experimentando, essa passagem de um para outro... Escolhe três movimentos, vai fazendo, vai fazendo, eles vão vir, eles já estão aí, eles já foram escolhidos... a sua intuição tá certa, tá no caminho... Vai passando de um movimento a outro, observe os ritmos, deixa que essa transição aconteça, mesmo que ela surpreenda. Vai passando de um movimento pra outro... vai passando de um pra outro... E aí quem achou esses três movimentos e já foi encadeando, pega uma frase lá do Teatro e a Peste, uma ou duas frases, coloca nesse encadeamento. Não controle a frase, deixe que ela venha do jeito que ela vier, deixa que ela se afete com o movimento. Primeiro todo mundo com o microfone mudo, eu vou mutar aqui se precisar, depois a gente vai ver isso, continuem... Coloque a frase ou as frases... Deixe o corpo ir se lembrando disso sozinho...

Vai colocando a frase nesse encadeamento de três... Então essa sequência de três movimentos que tem a sua transição que acontece com uma frase, ou duas, ou três frases dentro dessa sequência do Teatro e a Peste... Sem pudores, sem julgamento... E agora que vocês estão guardando essa pequena estrutura com essa frase, que isso tá ficando internalizado, a gente vai deitar no chão, barriga para cima, deitando no chão, barriga para cima, pés apoiados no chão, as solas do pés apoiadas no chão, joelhos dobrados apontam pro teto. Quem tem o livro, põe o livro sobre a cabeça... pega o livro coloca sobre a cabeça... O livro é para se ter uma estrutura rígida e apoiar sobre a cabeça para cabeça descansar... Embaixo da cabeça, lá no ossinho occipital, o livro está embaixo, embaixo da cabeça não na testa, mas embaixo, atrás da cabeça, atrás da cabeça. Quem tiver com queixo alto e o rosto fora do paralelismo com o teto, pega mais um livro tá? Põe embaixo da cabeça, sobre a cabeça, atrás da cabeça, sobre a cabeça... Os joelhos dobrados apontam para o teto e os pés no chão. Deixa o pé na linha do teu quadril, as palmas das mãos em cima da pelve, o cotovelo dobrado apoiado no chão... A gente está entrando na posição semi-supina da Técnica Alexander, os joelhos dobrados, os pés no chão, a cabeça apoiada nos livros, as mãos apoiadas na pelve, os cotovelos longe, os ombros têm espaço... Enquanto a gente está aqui, eu vou guiar o trabalho da semi-supina, e qualquer imagem que venha deixe ela vir, deixa ela passar se ela quiser passar, sem julgamento, qualquer som que vier... Enquanto a gente tá aí com os olhos abertos, a gente vai colocar atenção lá nos pés. Como estão esses pés? Como eles se apoiam? Como que está o direito, o esquerdo... Como está a

borda interna, a borda externa, apoio dos dedos... respira... Observe agora a pelve, vá deixando a pelve chegar no chão, tem peso, tem o contato com o chão... Vai deixando esse peso do fêmur lá na pelve.... Os joelhos apontando lá para o teto... os pés na linha do quadril... vai observar o espaço lá da virilha... deixe a pelve chegar no chão... quem precisar mexer um pouquinho mexe e volta para posição. E aí vai observar o apoio das últimas costelas no chão e das escápulas, vai deixar esse peso cair no chão, se espalhar no chão. Pode ser que a gente descansa mesmo não tem problema nenhum. Pode ser que dê vontade de bocejar, boceje... mas deixe o corpo chegar no chão, se espalhar no chão, e aí vai perceber o apoio lá dos cotovelos e deixar o peso do braço lá no cotovelo, lá nas escápulas... Respire, tem espaço nas costelas, entre as costelas... E vai observar essa cabeça que tem 5kg descansar lá no apoio dos livros, lá onde ela encontra com o livro... Esses livros recebem a cabeça e a cabeça descansa lá nos livros... Enquanto a gente descansa, o corpo se espalha no chão, os espaços abrem... Os olhos descansam nas órbitas, os olhos descansam nas órbitas... Nesse isolamento com esse uso excessivo de tela, os olhos estão hiperativos e a cabeça fixa, então descansa a cabeça, descansa a cervical, descansa os olhos, e a gente vai descansando deixando o peso cair e abrindo espaço, tanto quando a gente espalha as costas lá no chão, quanto esse espaço entre frente e trás do corpo... e a boca descansa, tem espaço entre dentes, a língua pesa no assoalho, a mandíbula escorre para o chão... a gente aproveita a semi-supina para descansar as costas, lembrando das costas e aí você vai passar a estrutura que você fez mentalmente, experimenta passar a estrutura sem cobrança, sem antecipação, lembrando desse jogo com o seu corpo, com a sua voz, vai passando a estrutura... a estrutura é um apoio onde a gente se permite se liberar, ela não é uma cobrança, assim como o corpo na semi-supina é um apoio, não é uma cobrança, e a gente vai usar esse apoio para a gente crescer e se expandir, a gente vai usar a estrutura pra gente crescer e se expandir e usar o apoio da semi-supina pra crescer e se expandir, desenvolvendo esse olhar suave, tranquilo, receptivo... e começa a mexer os dedinhos das mãos, os dedinhos dos pés... Devagar vai acordando cada parte que descansou, vai fazendo o movimento que você quiser. Vai se levantando devagar, não estamos mais naquela correria do dia-a-dia, vai encontrando como o chão te empurra pra você subir. O chão te empurra não é só a gente que empurra o chão, o chão te empurra. Quem precisar esfrega o rosto, quem precisar... lembra do jeito que você quiser. Vai levantando... amorosamente.... Como que a gente passa pelas atividades do dia-a-dia descansando, como que a gente usa o trabalho para descansar, cozinhar descansando, fazer as coisas de casa descansando. “Moderação em tudo”. Vai se levantando, no seu tempo... de repente ficou todo muito silencioso também tá com microfone mudo né? E eu aqui com a cara muda também, perai. Aí a gente vai falar um pouquinho da experiência e a minha proposta é

que agora a gente chegou “num corpo”, a gente vai passar as estruturas e vai assistir, mesmo com esse olhar receptivo, estudando os espaços, os ritmos de cada um, mas antes disso a gente vai só falar de como é que foi. Tô aqui agora aguardando os corajosos, aqueles que estão saindo do hábito.

LUCIANA: Então dá para me ouvir daí? Vou começar. Boa tarde pessoal que eu tô conhecendo hoje, meu nome é Luciana. Enfim, para mim foi muito bom. Primeiro assim que eu tô sofrendo muito nessa quarentena porque eu sou *crossfiteira* e desde que eu me mudei para São Paulo, em janeiro, e aí eu corria todos os dias, mas enfim nessa quarentena eu me exercito todos os dias estou sofrendo muito, meu corpo está doendo bastante porque eu preciso de exercício de muito, de impacto muito forte para funcionar, então hoje eu tô sentindo sabe? Então, eu tô com muitas dores musculares de tensões também, que a gente vai ficando muito sentado no sofá ou na cadeira, então assim essa é uma questão que me preocupa. A sessão de hoje para mim eu já conhecia por alto obviamente o método, acho muito interessante, e para mim foi muito bom porque a gente sempre retorna no essencial, né? Que é importante no trabalho do ator, né? São os exercícios mais essenciais, mais simples, né, que tá toda a essência do nosso trabalho. Então para mim foi bom retomar isso, ver como meu corpo tá todo... é... a musculatura está muito rígida e... e ao mesmo tempo também trabalhar com essa questão né de contração, de expansão, que a gente perde muito isso com o trabalho, que a gente termina ficando nesse lugar, nesse quarto muito fechado, o corpo muito retraído né, mas não é uma retração consciente. Então assim, eu gostei muito, para mim foi muito bom, me deu uma relaxada boa também na musculatura que é importante pra gente começar a trabalhar. Não adianta você trabalhar se a musculatura tá toda rígida. Então enfim muito obrigada Mari, fiquei muito contente, viu? Passo a palavra!

JOÃO: Eu também rapidamente assim como a Luciana, a gente fica... é muito importante a questão de a gente sair do cotidiano né, de passar um tempo percebendo o que a gente faz cotidianamente que a gente não percebe, né? Então se libertar dessa movimentação viciada, vamos dizer assim, você vai lá, você fica no sofá, você vai lavar a louça e esquece que existe coluna né, e aí aquilo vai acumulando e você vai fazendo e inclusive pensando que aquilo tá fazendo bem pra você, porque eu acredito que a gente tem aprendido com essas pequenas, com as coisas cotidianas também, né? Então a primeira vez que a Mariana pediu o movimento eu fiz, eu comecei a andar e comecei a olhar pras coisas aqui à minha volta no espaço que eu tenho, que é o quarto né? E que tem muitas coisas. E eu falei assim, olha esse é meu movimento

cotidiano, eu pego isso, olho aquilo, ficou tentando arrumar cortina, eu fico, e o que que é isso... eu posso tirar depois, né, disso. E aí eu fui percebendo que isso me tira da rotina apesar de eu estar dentro desse espaço. Quando eu tô no meu quarto eu pensei muito num poeta, que fala da, não me lembro o nome dele agora, mas é um cara que fala da dança à volta minha cama né, dentro do meu quarto tal, né? Então é muito interessante essa questão de você tá dentro do seu espaço que é cotidiano e você fazer dele não cotidiano, porque como... isso eu tô falando da parte dos movimentos, né, quando a gente deita e faz o relaxamento corporal tem a ver com o que a Luciana falou porque é um exercício que eu conheço também, eu devo saber por alto, né, e é não cotidiano fazer isso, né, é não cotidiano você pensar que você tem que descansar suas costas, que você tem que descansar sua cabeça, apesar de você pensar que no seu cotidiano você está descansando não... “então tá tudo bem, eu tô aqui, em plena na pandemia papapá e estou descansando”. Tá nada! Você tem que parar e colocar suas costas pelo menos uma vez por dia em relação ao chão para ver se ela tá ali presente ainda, né? Não sei se eu falei muito, se falei coisas com nexos, mas eu achei bom o trabalho, viu Mariana? Obrigado também. Ok? Muito bom.

HOBELRÃ: Então, experiências com o corpo, de conexão com o corpo, para mim é sempre uma coisa muito difícil, porque desde que eu me lembro eu não tenho uma relação com este corpo... Então em qualquer nível, qualquer aspecto, eu ter que me conectar com esse corpo é um processo... até meio doloroso, mas... eu acho esse tipo de processo de conexão com o corpo, de ver... quais são as suas... como você sai, como esse corpo sai do cotidiano é muito interessante porque... eu me lembro até de uma vez que a Andrea me falou isso, um comentário, tipo, normal do dia-a-dia, ela falou que reparava que o meu andar era um andar diferente, era um andar como se tivesse muita ansiedade neste andar, é como se eu... sei lá, tivesse como se eu fosse o tempo todo um paranoico. Daí fico com medo de pesquisar essas coisas, porque era uma coisa que eu não sabia sobre mim, então esse tipo de exercício, de tentar ver meu corpo de uma forma não cotidiana... é muito... rico para mim, no sentido de que eu posso descobrir facetas minhas que antes eu não imaginava. É isso, passo a palavra.

TÚLIO: Bom falar um pouquinho, então. Mari, muito bom, gostei bastante. Eu tenho meditado e prestado atenção assim em muitas coisas em mim ultimamente, fazendo bastante yoga também e daí eu sinto que essa prática casa bastante com esse movimento de se atentar né. E eu gosto muito da ideia da alavanca, dessa coisa do mínimo esforço, da tentativa de não se julgar, de deixar o movimento acontecer, e esse exercício me trouxe bastante isso, assim,

principalmente: alavanca, mínimo esforço, não julgamento e a percepção dos vícios, a compulsão que o João trouxe um pouquinho né? Tenho estudado muito sobre isso também e atentado isso em mim, eu tô aqui agora, por exemplo, na minha cidade natal [nome da cidade – inaudível]. Eu tava lá com a Carol, mas agora eu tô aqui. Daí, aqui é muito diferente porque a gente lá, a gente vive num outro ritmo né, num outro tempo, eu e a Carol, a gente vive numa forma bem *zen*, lenta, eu sou bem elétrico, mas aqui a gente tem um tempo diferente. Aqui em casa meus pais são um agito total. E eu sou muito diferente deles, né, então são muito rápidos, minha mãe muito ansiosa, muito, muito, e daí a gente sempre se choca bastante nesse sentido né mas a gente vai aprendendo a lidar também né, a eu próprio não julgar esse movimento deles e eles não julgarem o meu e a gente se entender e tal, daí essa meditação da compulsão tá vindo muito forte para mim, porque tem muita coisa que a gente não percebe, que a gente pensa, que a gente sente, que a gente faz e que é um gesto compulsivo, é aquela coisa “eu sou assim eu não consigo ser diferente”, a gente encana numa ideia e a ideia deixa a gente preso, esse exercício me ajudou muito a perceber mais profundamente essas compulsões né? Desde a forma de se sentar, até a maneira de conduzir o seu próprio movimento e isso não significa necessariamente uma passividade negativa né, na verdade, deixar, essa coisa de cozinhar com o mínimo esforço como se tivesse descansando, eu sinto, eu faço muito esse exercício assim. Tudo que eu vou fazer, eu tento fazer com que aquilo seja um... não um movimento que eu tô gastando a energia, gastar energia é natural, a gente gasta, mas, é o movimento que a energia seria recompensada também, é um gasto que volta, né? É a coisa da sustentabilidade, assim. Acho que é isso.

MARIANA QUEIROZ: Vou falar rapidinho, então. Ah, eu tô muito, ah, eu tô assim, meio derretida assim, tô muito relaxada, nossa, demais. Sensação muito boa assim, que hoje eu estava bem cansada e estressada e ansiosa então eu já tava, tava com dificuldade assim, sabe? Tava demais. E aí parece que deu uma ffff encontrada assim comigo. Eu conhecia um pouquinho, conheci um pouquinho, né, do Alexander, da Técnica, mas é pouco, acho muito incrível assim, acho que uma coisa que eu tenho muita vontade de conhecer mais, eu amei a sua guiada hoje, foi muito cuidadosa, como você é, e eu consegui me deixar ir no fluxo, assim, sabe, porque eu tava com muita dificuldade, hoje eu tô, realmente, e agora eu... e isso é muito interessante assim, como que eu tava num estado, num dia, do meu estado, do meu contexto, acho que esse encontro, nessa plataforma, tem assim umas camadas que a gente tá muito experimentando e conhecendo agora né, e que cada um tá no seu contexto, aí o Túlio acabou de falar um pouquinho de como os contextos dele mudaram e afetaram ele, acho que é isso, cada um tá no seu mundinho, na sua conexão consigo, no seu entorno, como que é que tá na sua semana, a

gente tem que se encontro aqui que você tá guiando, mas que cada um tá nessa janelinha, na sua vida então são muitos cruzamentos, né, muito difícil. Por isso que eu acho muito interessante a gente falar e trocar as impressões porque são muito particulares né? E eu achei muito interessante como de um lugar que eu estava, particular meu, assim, como essa experimentação, nossa realmente eu fui para outra assim, mesmo que não conscientemente, sabe? Eu me entreguei na experiência e agora eu estou muito relaxada, eu não imaginava, assim, mas é muito bom isso, é uma sensação muito boa para se pesquisar e se perceber assim, e ouvir e trocar. Realmente é uma coisa fora do cotidiano como já foi dito. Muito massa, obrigada Mari.

CAROL: Posso falar? Oi gente! Eu quero compartilhar o que mais me marcou no exercício, que foi para prestar atenção pro modo como eu relaxava o meu corpo depois de fazer o movimento, ou seja, me marcou muito um momento em que eu descansei o pé, a sola do pé no chão quando a gente estava deitado na última posição e essa relaxada me fez perceber a minha pisada, a pressão, qual a área do meu pé tava pressionando mais o chão e qual área era diferente da outra pisada, porque meu outro pé também tava nessa posição né, e foram sensações diferentes de cada um dos pés, um espelho(?) diferente né, e como tem muita tensão nisso, nesse relaxar que é tensionado né, e que depois eu fui percebendo que conforme eu fui percebendo isso, do chão, do meu contato do pé com o chão, isso foi trazendo uma leveza mesmo para o que eu tava tenso né. Só de prestar atenção naquilo que está tenso já, a leveza já vem acompanhada, mas precisa ser muita atenção mesmo. É isso.

TÚLIO: Ah, achei incrível a cabeça de balão também hein? Muito incrível esse exercício. Você começa a flutuar mesmo, seu corpo se endireita, muito bom; muda o peso, muito bom.

ANA CLAUDIA: E vou aproveitar um pouco do que a Carolina falou, porque eu tive sensações de alguma maneira semelhantes. Assim... Acho que para mim tem uma palavra ficou muito forte que foi descanso. Eu descansei com a condução que você fez, no trabalho, com essas solicitações. E é um descanso articular, assim, pra mim. Cada vez que você me solicitava, eu sempre tinha uma relação muito próxima com as articulações, procurando espaços que elas pudessem ficar menos coladas com os tendões, com ligamentos, com músculos, como se eu quisesse que elas respirassem um pouco mais né e me tirasse de um certo estado assim de suspensão né, de uma certa hiperatividade que eu tenho assim no meu corpo, mas que me deixa num estado de suspensão. Então essa puxada, então ao mesmo tempo em que articulações se abrem, eu vou mais para o chão eu me sento mais, isso foi muito bom. Foi tão bom que eu só

reparei que eu tinha que subir o quadril relaxamento, quando você já estava pedindo para descer. Eu viajei um pouco assim. Na verdade, nesse momento eu fiquei pensando na relação do que eu tinha criado como estrutura, de como de alguma maneira a intencionalidade é muito presente porque acaba que o que eu criei como como estrutura foi muito semelhante, a frase do texto ficou mais clara para mim, mas eu não pensei sobre isso na hora de criar a estrutura, entende? É um pensamento corporal mesmo, relacionando uma coisa com a outra e isso foi muito bom, fiquei muito... na verdade, eu tô bem feliz, assim. Eu queria era agradecer foi muito bom.

JOÃO: Posso fazer uma pergunta? Mariana, para você. Quer dizer para todo mundo né? Eu durante o exercício né você isso tem um pouco a ver com que a Ana acabou de falar, eu acho, mas eu vou explicar as conexões eu... Quando você falou a palavra colapso né, eu fiquei procurando entender o que seria isso e eu até achei bem interessante pensar nessa palavra, o que seria isso dentro do exercício, num movimento corporal e tal né? E o colapso muscular né, essa questão do descanso da articulação. Colapso para mim tem mais a ver com a parte estressante do que a parte descansante da história. E sabe que horas isso aconteceu? Agora pensando, no momento em que eu tive que colocar o texto... porque... eu acho que assim o texto é o trabalho mais... assim, o movimento corporal e o som na verdade, né? E você começa a tentar justapor aquilo que você vai falar e produzir de som e o que você tá fazendo corporalmente né? Mas eu achei muito interessante essa junção, entendeu? Da gente encontrar um... é isso que você chama de estrutura, né? Encontrar essa estrutura dos três movimentos e depois buscar o texto nessa estrutura, é isso? Então é uma questão que eu tô colocando para conversar assim...

DUDU: Nossa eu entrei muito em colapso, na hora que você pediu nos três movimentos assim... travei. Porque parece que minha cabeça não tava pensando em movimento, assim, tava num fluxo totalmente antirracional...

[a conexão do Dudu cai]

MARIANA ROSA: Eu acho João, que essa é uma pesquisa para mim também... para cada um tem uma relação diferente da ideia de colapso na estrutura...

DUDU: Para mim teve a coisa do espaço ainda né, porque eu tirei quase tudo do meu quarto. Abrindo... abrindo caminhos assim... espaço vazio mesmo. Só que eu ainda não tinha entrado

em relação com ele parece, sabe? Eu ainda não... eu ainda tô com dificuldade de andar nele pelo jeito que eu coloquei os móveis de acúmulo e essa foi uma oportunidade, assim, de, sei lá, um provocador para eu fazer isso assim... que é interessante também né? Fica muito... fica muito ativado tudo assim... abrir esses espaços...

PAULO: Posso falar? Aproveitando o que o Dudu falou, a questão do espaço. Foi algo que eu me senti incomodado aqui, porque o espaço também o enquadramento da imagem. Esse é o primeiro exercício que eu faço via *zoom*, sabe? Eu já tinha feito leitura, já tinha feito... até curso eu fiz, mas muito mais mental do que eu realmente... dar esse espaço pro corpo e para o cenário né, pro quarto, aí eu fiquei um pouco com dificuldades de: “Ai, Será que tá enquadrado? Será que eu tô transmitindo aquilo que eu quero?” Então esse foi um ponto muito interessante pra mim. Um outro ponto que a Mariana na sua linda condução citou foi esse momento de descanso durante a atividade e entre um movimento e outro né, isso me fez cair algumas fichas porque... e não só no momento criativo, até na nossa vida né, quando que a gente se dá essa oportunidade de fazer com mais presença? Porque às vezes, aí pegando o que o Túlio falou também, a gente tá muito no automático muito nesse corpo ordinário cheio de vícios e a gente faz coisas e dá tantas voltas para desenvolver uma atividade tão simples, porque a gente está com corpo viciado e quando a gente trabalha essa presença né de “parei, respirei, senti meu corpo, agora eu vou pegar essa garrafa”, por exemplo, então é muito menos esforço porque eu tô muito mais presente. Não sei se fui claro, sabe, eu não, tipo, no mental fazendo os meus vícios e muitas vezes eu dou tantas voltas para pegar essa garrafa, não sei, é de se pensar nesse espaço sabe? Então foi o que mais me tocou essa experiência agora. Valeu...

ANDREA: Eu acho que eu entendi o negócio do colapso errado, porque eu sou atriz hiperativa, né, então eu colapso fui ao chão para depois levantar, tipo o máximo de energia ao mínimo de energia né. Então a hora que você mandou deitar e aí me deu um sono, eu falei assim... “putz, eu tô com sono” aí você falou assim “tudo bem descansar..”. Cara isso foi a luz, foi maravilhoso. “Tudo bem descansar”. Apesar que a cabeça que é o que pensa né, foi a parte que teve mais dificuldade, mas o resto do corpo eu consegui soltar bem, então só gratidão por ter me dito para descansar.

PAULO: Sobre o colapso. Eu entendi errado também. Para mim o colapso era a falta de controle no corpo e aí eu poderia tanto ir para o chão, quanto deixar ele meio... mole, sabe, meio em

suspensão, não sei, para ver aonde esse corpo chegaria. Eu entendi errado, mas ao mesmo tempo foi interessante porque eu fui, a partir desse espaço, fui criando outros movimentos.

TÚLIO: Colapso para mim era perder essa capacidade de estar consciente assim, como se desconectar da meditação da presença no corpo pra tá um pouco fora, para depois voltar. Entendi isso.

JOÃO: Posso falar que entendi também? Porque eu não sei se eu entendi certo. Colapso para mim foi... eu não sabia muito bem o que era dentro do exercício, entendeu? E aí eu descobri na hora que eu tive um colapso real assim, que foi de lembrar do texto. Uma coisa... pô agora... “onde tá o texto?” Sabe assim, tipo... “pô, mas eu preciso repassar o texto, parar todo o trabalho e repassar o texto certinho para acertar a cena papapá” eu também sou ator né? [inaudível] “como é que fica o texto agora, meu Deus do céu?”. [inaudível] Então foi o.. sei lá... pé no chão né. Eu tava dentro do trabalho buscando... [inaudível] ...inconsciência, perda de consciência da... perda de controle da, dos limites e de repente veio texto para me lembrar que eu tenho que... eu tô ali... “Qual é meu interesse de fazer esse exercício?” – você perguntou no começo, meu interesse “ah, fazer a cena”, a cena com as máscaras parará parará. Eu fui buscando um pouco os movimentos que poderiam me levar a refazer aquela cena que eu apresentei semana passada. Foi isso que me levou a pensar no colapso na hora que eu tive que pensar no texto. Tava pensando só no corpo.

HOBERLÃ: Então vou falar sobre como eu entendi colapso. Porque eu também fiquei pensando durante o exercício “O que é colapso?”. Eu acho que, primeiro, eu não vejo o entendimento certo ou errado. Eu acho que cada um entende como entende e é isso. Mas como eu entendi o colapso como... eu não sei como colocar em palavra, mas é naquele momento que você não sabe o que fazer e você tem que fazer alguma coisa? Por exemplo, quando falou “ah, coloca um texto” eu pensei “e agora? Eu não vim semana passada, eu não sei de que texto estão falando, o que eu faço agora pelo amor de Deus?” Esse foi um momento meu que eu entrei em colapso. E o segundo mais em alguns momentos que é uma curiosidade só minha que como Andrea comentou a semana passada eu não vim porque meu celular tava no conserto. Então o celular não foi consertado e o problema continua e que às vezes dá um aviso que vai desligar do nada, mas tem como evitar quando eu tava no chão ele foi lá e te aviso aí eu tive que levantar correndo para dar um jeito, para impedir que o celular desligado e isso aconteceu algumas vezes, e esse foi um momento de colapso para mim porque eu tava tipo relaxando... E aí eu ouvi o apito, meu

coração disparava, e eu, tipo, tenho que resolver isso agora para mim colapso foi mais para esse lado.

YUVITA: Mari, eu gostei bastante também, viu? Agradeço. *[risos]* Essa coisa do colapso no começo eu não entendi também. No começo foi um pouco confuso, mas ao mesmo tempo tinha aquela coisa da expansão e da contração então pra mim veio pouco de perder as forças, que a gente estrutura todo o corpo, cria uma estrutura, uma base, também abre o peito, essa coisa de expandir ou vai para o movimento e tem a coisa que você desfalece. Então veio um pouco dessa forma para mim. E também, o que é interessante, que acho que vai um pouco do ator também decorar um texto assim, é essa construção da imagem, e trazer ela pro corpo e nessa técnica isso é bastante usado, você trouxe essas imagens, eu gostei do momento das flores né, quando a gente pisa e deixa esses rastros, achei muito bonito... e depois da parte dos movimentos também foi muito forte para mim já... É... foi bem forte assim... que eu fui deixando vir, fui deixando vir, tanto que eu cheguei à exaustão, isso foi um pouco que a Lu falou também, assim, de perceber como nosso corpo acaba que a gente nem sabe, e ele tá todo assim, quando a gente vai ver: “Gente do céu! Olha isso moço, olha o que eu tenho aqui! Olha como eu expresso, sabe?” Quando a gente vai descobrindo, isso é muito gostoso, veio muito forte isso nesse exercício assim. Faz tempo que eu não sentia isso, sabe, sim porque quando você tá num grupo, isso foi até interessante porque, porque quando você tá no espaço assim com muitos corpos fazendo um exercício desse, aquele suor do outro também vai interferir em você, né? Aquele suor do outro vai passar pra você, você vai esbarrar no outro corpo, você tem aquele contato. Agora aqui você tá sozinho, assim, e eu até fiz um exercício que você falou que era para arrumar um tapete, então coloquei o tapete, fiquei andando só nele, então o espaço era muito pequeno. Porque eu lembrei de uma peça que o Peter Brook fez lá só no tapete. Eu eu falei: “ah vou fazer só no tapete, vou caminhar só em cima do tapete, então meus passos foram menores, eu não queria ficar caminhando em círculo, então eu tinha outro desafio também. E aí enfim assim, muita coisa, muito bom. Gratidão.

MARIANA ROSA: Vitor, você quer falar alguma coisa, Vitor?

VITOR: Olá! Obrigado, em primeiro lugar, porque eu já há muito tempo que tinha comprado um livro do Alexander *Alexander Technique* eu já sabia um bocado da história. E estava sempre curioso porque aqui no Porto, no nosso país, em Portugal, e que é difícil conseguir informações de *Alexander Technique*, em Lisboa mais, tem até o instituto que mantém sempre a formação.

Mas aqui no norte é a complicado, me custa ir e voltar. Eu li o livro várias vezes... E é uma coisa que eu falo, que durante o exercício eu conseguia... ter essa experiência, encarnar, digamos, essa coisa [inaudível] que eu falo que as crianças quando vêm ao mundo, até certa idade, elas têm uma forma natural de andar e o nosso corpo começa a usar quando temos interações sociais, quando praticamos o desporto, quando precisamos trabalhar em trabalhos muito mecânicos por exemplo, começa a perder essa [inaudível] ... e isso leva a muitas lesões. [inaudível] falar com o queixo para trás são pequenos ... que vão alterando todos os motivos, todos os fatores que tem externamente e internamente se manifestam no corpo. [inaudível] saí do quarto e arrodiei a casa andei e deambulei pela casa, então passos diferentes, [inaudível] da casa eu passo diferente formas de andar diferentes, que falasses experimentar formas de andar diferentes, e cheguei a uma fase que passei a fazer o caminhar da criança como saltar e senti uma leveza, senti o corpo estava completamente, parecia que estava a pinchar, estava leve [inaudível] estava leve essa sensação de caminhar. Outra coisa ainda, que é a forma de nós mantermos o nosso corpo infantil, digamos, que é dançar [inaudível] educação física, [inaudível] contraímos [inaudível] até cantar, a fazer tudo não é? Nós vivemos... a forma natural seria... estarmos [inaudível] E é o oposto. Nosso estresse, o dia-a-dia contrai o nosso corpo, temos cada vez mais que a nossa tensão vai para todas as partes do corpo. Então por exemplo sentar nós pensamos que estamos a descansar, mas não. A forma mais natural é sem cadeiras. Porque as cadeiras não existiam no mundo, nós inventamos a cadeiras, e são super cómodas, mas não é a forma de sentar no chão de forma que nos sentirmos mais confortáveis em que o corpo alonga, o corpo consegue ter uma forma mais natural, e na cadeira nós estamos como suspensos e é uma forma de esforço que está fazer com que o nosso corpo em vez de descansar se alonga, que o relaxamento não é, que ele está contraído, tanto no dia a dia, cada vez que nos sentarmos no chão, com as pernas, digamos, a yoga, esse tipo de coisas são muito boas para se alongar que vem no raciocínio do Alexander, que é uma história fantástica e que toda gente que puder fazer o *workshop* de formação que é super objetivo. Obrigado Mariana e Andrea, pelo convite, por estar aqui. Espetacular. Espero que tenham conseguido me ouvir, espero que, alguma dúvida, porque o português não é, é o português de Portugal é mais complicado, estou a tentar falar com boa dicção, mas qualquer coisa se houver alguma pergunta, ou uma algum termo que não tenho conseguido, digam.

MARIANA ROSA: Muito obrigada todo mundo pela expressão. Acho que tem uma hora que a gente, não sei, acho que a gente tem que começar a falar de como a gente sente né, como a gente é lida com as questões. Já vou usar a palavra “colapso” né, porque é muito bom a gente

pegar uma palavra que ela dá tantos significados diferentes para as pessoas. Porque essa palavra é para cada um pesquisar mesmo! Acho que isso é legal. Não tem como eu falar, como o Berlã falou, não tem como eu falar o que é certo, o que é errado. Eu acho que é mais interessante é a gente pensar como que eu me relaciono com isso, com essa palavra, estudar isso aí ao longo dos dias. Então é mais frutífero, vamos dizer assim, estudar isso talvez no trabalho também de repente surge palavra colapso para você no dia, no outro dia é diferente, sei lá, acho que é mais legal isso assim: como eu me relaciono. É interessante pensar para quem “ah, é o quadril, é a cabeça eu já tinha relaxado, eu demorei relaxar” e isso tem alguma relação com a tua organização né, assim, falando como fisioterapeuta né? E é importante da gente colocar a atenção nisso né, sem pensar em corrigir só... “epa, pera aí como é que eu tô agora?” A gente voltar pra esse corpo né. Porque com tela é muita bidimensionalidade né, então a gente tem profundidade, nós temos o volume né, então a gente tem profundidade, tem isso que acontece entre eu e essa parede, entre eu e o texto. Agora eu não queria terminar, né, só com essa parte, eu queria que nós apresentássemos os movimentos com as falas, teatro, gente, por favor. Então assim eu vou eleger democraticamente uma pessoa, voluntariamente uma pessoa, e a pessoa mostra e a gente passa para os outros, enquanto ela mostra, a gente vai fazer um estudo dos espaços dela, dos espaços ao redor dela e daquilo que vem como imagem para mim, né, tipo assim “ah isso me lembra isso, essa coisa aqui, isso me parece isso” e aí a gente vê no que vai dar, sem antecipação do fim. Então sabendo que já passou aquele momento de torpor que é uma delícia, “meu Deus, eu queria ficar nesse tempo” e aí tem uma coisa que é muito legal né, que é uma espécie de osmose, parece um sonho, sei lá, mais uma coisa líquida, não sei se vocês experimentaram isso, que ninguém fala da Técnica Alexander, eu é que saio cavando nas pessoas que eu tô entrevistando e os professores já deixaram de falar nisso, mas os alunos falam, e isso é muito interessante assim, tô catando isso pra mim, o que é que isso quer dizer. Então democraticamente vamos ver os movimentos de quem tá rindo mais que é a Mari. Então faz aí, Mari.

[ANDREA sugere que tenham tempo à parte para passar a estrutura dos movimentos com as falas. Quando retornamos]

MARIANA ROSA: Acho que é legal agora a gente ligar a câmera, e aí, Andrea não sei se, pessoal, a gente entra na apresentação das cenas, aquelas que a gente já tinha com o texto que você pediu. A gente tem ainda meia hora então dá tempo à beça. Eu para mim fechei aqui. Agora é outra coisa.

LUCIANA: Eu posso falar uma coisa, Andrea antes de fechar? Eu achei interessante também agregar, claro que a Mari também esteve lá com Eugênio Barba. Esse trabalho me lembrou muito né, tem muito a ver com o trabalho dele, muitas coisas e principalmente essa questão também que quando dá o colapso né, você coloca o texto na ação física. Então tem essa tentativa de você utilizar desde o momento em que você inicia a ação, o movimento assim, e encaixar exatamente como veio esse texto. O João fez isso, a Andrea, mas quando que se inicia esta ação, essa micro ação, que o texto já vai entrando ali, ele pode esticar e até a finalização das ações né? Me lembrou muito, queria só contar isso, agregar.

APÊNDICE 8 – Diário de ensaio: Fissuras

Depois de compreender a importância de ter uma partitura, de trabalhar com estrutura e espontaneidade (precisão e organicidade), e compreender que corpo é memória, os atores partem de onde querem. Estão trabalhando juntos há anos, de sorte que cada um vai escolhendo os caminhos, apresentando o material, ouvindo indicações da direção, e deixando que elas componham aquele tecido que é uma tapeçaria de fios entretecidos de origens diferentes.

Meus procedimentos incluíam uma partitura que me fosse cara. Mas nesse caso que narrarei aqui, os procedimentos foram outros.

Eu li a história de Anna Dostoievskaja e deixei que aquelas imagens participassem dos meus devaneios. Eu vi a flor de tília, os cômodos, o sorriso de Pavel Aleksandrovich, a mala recuperada, o anel de brilhantes.

Em alguns casos, estimulada pela construção de um imaginário, criei cenários que pudessem completar lacunas, e detalhes como o momento não descrito em que certo anel entra no meu anelar esquerdo.

Em outros momentos deixei a mente vagar para o novo, e foi assim que me lembrei da minha terra, dos meus parentes, da minha saudade “do céu, do sal, do sol de Maceió”. Quando acontecia algo assim, eu não precisava fazer nada: aquilo se entranhava. Eu cedia, e só. Ceder não é fácil.

Assim, pelas imagens que eram compostas, ou simplesmente vinham, vinham também as ações, pequenas, tímidas, que às vezes se perdiam. A sonoridade ambiente também criava. Deixava que meu corpo dançasse. Não era preciso uma grande partitura. Era preciso que eu estivesse aberta: responder à “fala/deixa” do outro, já que ele deixa a “deixa”. Não era preciso buscar algo que foi “deixado”. Uma colheita já era método.

Aquilo te atravessa porque você trabalha para ser atravessada.

Não quero dizer com isso que o trabalho está completo; aliás não se fecha, não tem uma circularidade hermética. E não é uma posição de passividade; é uma abertura à recepção. Corpalmente se engaja.

Chegamos, aquecemos (ou nos preparamos), pomos as roupas, entramos em cena. Isso no ponto em que está. Recebemos indicações da direção. Trabalhamos com elas.

Para Anna, algo faltava naquele ponto. Eu podia propor ou podia esperar que viesse.

Um dia, veio-me caminhar naquele lugar que para mim é nostalgia, sempre. Para mim-Anna, quero dizer. Caminhar e dar adeus. À memória. Não visitar aqueles personagens, não me lembrar dos personagens, mas ser visitada por eles. Eles me sussurravam e “davam sentido à minha vida”. Coadjuvava ao olhar para eles. Anna, quero dizer, eu.

Olhava os atores, e havia uma que me olhava despida e profunda. Com ela eu podia, sim, com ela eu podia por um milésimo de segundo, ser Eu. Então eu chorava copiosamente. E essa ação se deu. Ninguém fez nada, ela só se deu.

Сай о папо. спасибо тебе