

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

MÁRCIA DONADEL

DISPONIBILIDADE PARA CRIAR:
O TRABALHO A PARTIR DE ARTHUR LESSAC COMO PREPARO PARA
IMPROVISAÇÃO

PORTO ALEGRE

2012

MÁRCIA DONADEL

DISPONIBILIDADE PARA CRIAR:
O TRABALHO A PARTIR DE ARTHUR LESSAC COMO PREPARO PARA
IMPROVISAÇÃO

Dissertação de Mestrado apresentada no
Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas
da Universidade Federal do Rio Grande do Sul
como requisito para a obtenção do título de
Mestre em Artes Cênicas.
Área de Concentração: Artes Cênicas

Orientação: Prof. Dr. Silvia Balestreri Nunes

PORTO ALEGRE

2012

CIP - Catalogação na Publicação

Donadel, Márcia

Disponibilidade para criar: o trabalho a partir de Arthur Lessac como preparo para a improvisação / Márcia Donadel. -- 2012.
189 f.

Orientadora: Silvia Balestreri Nunes.

Dissertação (Mestrado) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Artes, Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Porto Alegre, BR-RS, 2012.

1. Processo de criação do ator. 2. Improvisação. 3. Arthur Lessac. 4. Viewpoints. 5. Keith Johnstone. I. Balestreri Nunes, Silvia, orient. II. Título.

MÁRCIA DONADEL

DISPONIBILIDADE PARA CRIAR:
O TRABALHO A PARTIR DE ARTHUR LESSAC COMO PREPARO PARA A
IMPROVISACÃO

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFRGS, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas.

Aprovada em Porto Alegre, 05 de julho de 2012

Profª Drª Mariana de Lima e Muniz

UFMG

Profª Drª Mônica Dantas

UFRGS

Profª Drª Mirna Spritzer

UFRGS

Profª Drª Silvia Balestreri Nunes – Orientadora

UFRGS

*Aos corajosos que escolheram
o teatro como profissão*

AGRADECIMENTOS

Entre todos que de alguma forma colaboraram com esta pesquisa, a quem eu expressei meu carinhoso agradecimento, agradeço especialmente:

- aos professores e aos colegas do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFRGS.
- à minha orientadora, Silvia Balestreri Nunes, pela sensibilidade, inspiração, parceria e objetividade ao embarcar na minha “viagem”.
- à CAPES, pelo apoio financeiro.
- aos professores, cujo apoio foi essencial para a realização de diferentes fases desta pesquisa: Irion Nolasco, Thomas Leabhart, Deb Kinghorn, Francisco de Assis de Almeida Junior.
- às Turmas A e B de Atuação III, 2011/1, pelo carinho e disposição.
- às amigas Geraldine De La Mata, Rafaela Cassol, Ridete Pozzetti, Thais Santa Rita, Ingrid Bonini, Franciele Aguiar e Desirée Pessoa pelas valiosas lições de trabalho.
- à minha família, em especial aos meus pais, Roberto e Eleonora, por acreditar, investir e vibrar.
- ao meu querido Flávio (Zaslavsky), pelo amor e compreensão demonstrados todos os dias.

RESUMO

O estudo mescla fronteiras das investigações sobre a criação do ator levando em conta a improvisação. Tomando-se o trabalho de Arthur Lessac como ponto de partida para criar, realiza-se uma contaminação entre este e as seguintes pesquisas sobre improvisação e composição cênica: Contato Improvisação, *Viewpoints*, além de técnicas de narrativa e espontaneidade do diretor e professor britânico Keith Johnstone. A experiência prática foi realizada em estágio docente na disciplina de Atuação III da graduação em Teatro na UFRGS. Os pensamentos de Arthur Lessac, Steve Paxton, Anne Bogart, Tina Landau e Keith Johnstone se entrecruzam com pesquisas contemporâneas de diferentes áreas para discutir o processo de criação do ator-estudante.

Palavras-chave: Processo de criação do ator. Improvisação. Arthur Lessac. *Viewpoints*. Contato Improvisação. Keith Johnstone.

ABSTRACT

The study mixes borders in the investigation of the creation process of the actor, taking into account the improvisation. Having the Lessac Work as an access way into creating, a contamination was held among his work and the following researches on improvisation and scene composition: Contact Improvisation, Viewpoints, as well as narrative techniques and spontaneity studied by the director and professor Keith Johnstone. The practical experience was held during teacher training in Performance III, Undergraduate Program in Theatre at UFRGS. The ideas developed by Arthur Lessac, Steve Paxton, Anne Bogart, Tina Landau and Keith Johnstone intersect contemporary researches in different areas in order to discuss the creation process of the actor-student.

Keywords: Creation process of the actor. Improvisation. Arthur Lessac. Viewpoints. Contact Improvisation. Keith Johnstone.

SUMÁRIO

DISPONIBILIDADE PARA CRIAR	09
1 FORMAS DE ACESSAR A DISPONIBILIDADE PARA A CRIAÇÃO ATRAVÉS DO TRABALHO DE ARTHUR LESSAC	21
1.1 ORIGEM DO TRABALHO DE LESSAC.....	21
1.2 LESSAC SUMMER INTENSIVE WORKSHOP.....	23
1.3 DISPONIBILIDADE PARA A CRIAÇÃO ATRAVÉS DAS VIVÊNCIAS PROPOSTAS POR LESSAC.....	24
1.3.1 Sensibilização em <i>Buoyancy</i>	46
1.3.2 Sensibilização em <i>Radiancy</i>	46
1.3.3 Sensibilização em <i>Potency</i>	47
1.3.4 Sensibilização em Interenvolvimento.....	47
2 CONTAMINAÇÃO – O QUE ESTÁ EM JOGO?	58
2.1 IMPROVISACÃO COMO AÇÃO DO ATOR NA CRIAÇÃO.....	62
2.1.1 <i>Viewpoints</i> e a Habilidade de Compor em Cena.....	63
2.1.2. Cruzamento entre Contato Improvisação e a Habilidade de “Tocar com Boa Afinação”.....	67
2.1.3 Colaboração, Espontaneidade e Narrativa – Keith Johnstone.....	75
3 PREPARAÇÃO PARA A CRIAÇÃO - AULAS	88
3.1 METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS.....	90
3.2 PLANEJAMENTO DE AULAS.....	92
3.3 AULA 1.....	95
3.3.1 Círculo energia com as mãos; Agradecimento; Sintonia inicial.....	95
3.3.2 Sensibilização da energia <i>Buoyancy</i> – “Braço na parede”; “Êmbolo” em trios; “Salto controlado” do esquiador.....	95
3.3.3 Recriação da energia <i>Buoyancy</i> a partir do repouso.....	98
3.3.4 Sensibilização do equilíbrio como linguagem corporal associada ao <i>Buoyancy</i> ; Transferência para movimentação para a cena.....	100
3.3.5 Improvisação em grande grupo: “a queda”.....	101
3.3.6 “Ouvir com a pele”.....	103
3.3.7 Improvisação em arena, com um cubo no centro.....	105
3.4 AULA 2.....	107
3.4.1 Círculo de energia com as mãos; Sintonia inicial; Massagem – ombros e costas..	108
3.4.2 Sensibilização da energia <i>Potency</i> ; “Braço na parede”; “Êmbolo em trios”; “Salto controlado” do esquiador.....	109
3.4.3 “Empurrar o cubo”.....	112
3.4.4 “Suspensão”.....	112
3.4.5 “Pular no colo”.....	113
3.4.6 “Ouvir com a pele”; Improvisação “a queda”.....	114
3.4.7 Improvisação em arena, com o cubo.....	115
3.5 AULA 3.....	116
3.5.1 Círculo de energia com as mãos; Agradecimento; Sintonia inicial.....	116
3.5.2 “Foco”.....	116
3.5.3 Sensibilização da energia <i>Radiancy</i> a partir da recriação do <i>Buoyancy</i>	117
3.5.4 “Gargalhada”.....	119
3.5.5 “Corrida e salto no cubo”.....	119

3.5.6 Improvisação em grande grupo: “a queda”.....	120
3.5.7 Improvisação em arena, com o cubo.....	120
3.5.8 Leitura e discussão de um resumo do trabalho de Lessac.....	122
4 DISCUSSÃO SOBRE AS AULAS – PISTAS.....	124
4.1 AQUECIMENTO E SENSIBILIZAÇÃO DE EVENTO FAMILIAR – ENERGIAS.....	126
4.2 TRANSFERÊNCIA DE EVENTO FAMILIAR PARA A CENA.....	144
4.3 IMPROVISACÃO EM GRANDE GRUPO: A “QUEDA”.....	149
4.4 IMPROVISACÃO EM ARENA, COM O CUBO.....	151
5 RUMOS E DESDOBRAMENTOS SOBRE A DISPONIBILIDADE PARA CRIAR.....	162
REFERÊNCIAS.....	170
OBRAS CONSULTADAS.....	173
ANEXOS.....	175
ANEXO A – Plano de atividades – estágio docente.....	176
ANEXO B – Texto discutido nas aulas e estágio docente.....	179
ANEXO C – Modelo de Ficha-diário.....	188
ANEXO D – Modelo de Autorização.....	189

DISPONIBILIDADE PARA CRIAR

Todos nós temos aqueles momentos em que experienciamos algo, então queremos pegar esse amor e essa dedicação e levar a outro lugar;
John S. McNamara¹

Criação. Como falar de algo tão difícil de definir? Algo de significado tão relativo, de natureza tão volátil, fugaz e fugidia. Falar sobre criação, processo de criação, momento em que acontece a criação, criação em teatro, criação de cenas, momento em que o ator cria uma cena... É um risco. Risco de não se fazer entender, de dizer o que já foi dito.

No entanto, parece o mesmo risco que o artista corre ao iniciar o seu próximo estudo. Falar sobre criação parece envolver a mesma urgência e a mesma perturbação com que se entra em cena para tentar vivê-la. A pergunta que me faço constantemente é: O que está em jogo, em ação quando um ator cria uma cena? Como descrever tantos processos que se estabelecem simultaneamente no momento em que o ator está criando? Será possível explicar? As palavras alcançam?

Será factível dizer que a criação de uma cena no que se refere ao ator está intimamente ligada à improvisação, mesmo que muitas vezes julguemos tratar de algo diferente? Será a improvisação o elemento vivo da criação em teatro? Se considerarmos esta possibilidade, como entramos em disponibilidade para a criação? Como mergulhamos completamente naquele momento único, singular, situado no único tempo e espaço em que se vive: agora, aqui? Será que neste momento estamos improvisando?

Se considerarmos que improvisar é experimentar soluções para algo aqui e agora, talvez possamos chegar a alguma conclusão... Todavia, se concretizarmos o entendimento em um conceito, podemos nos afastar da sua essência mutante.

Julgando que uma cena nasce da ação de um ator com seu passado – incluindo sua memória expressa no corpo –, de intensidades que o atravessam e dos milésimos de segundo que separam a decisão de agir e a ação em si, estamos considerando três possíveis elementos envolvidos em improvisação. E se o ator, ao

¹ Artista plástico, professor/pesquisador nas áreas de pintura, desenho e pedagogia no *Art Practice Department*, Universidade de Berkeley, Califórnia, EUA. Em 1994, desenvolveu e implementou em Berkeley o curso “*Art 8, Introduction to Visual Thinking*”. O título em Língua Portuguesa é: “Introdução ao pensamento visual”.

invés de trazer uma ideia para a cena, deixa que a ideia se construa no transcorrer da própria cena, estamos falando de improvisação? A mim parece que chegamos perto.

E se, ao contrário, tivermos um tema para a cena, uma ideia, uma fala pré-definida, um início, um meio e um fim, mas nunca experimentamos a cena antes, quando o fazemos estamos improvisando? Ou se tivermos uma sequência de ações, gestos ou movimentos pré-definida, estudada, coreografada e precisamente executada, com uma fala ou várias falas memorizadas nos seus mínimos detalhes. Temos improvisação? A improvisação está descartada? É possível.

Diferentes entendimentos ou aproximações da ideia de improvisação estão presentes no fazer teatral e podem ser detectados, por exemplo, nas pesquisas dos diretores pedagogos do século XX como Jacques Coupeau, Jerzy Grotowski ou Constantin Stanislavski. Podemos citar também Viola Spolin, Sandra Chacra, ou processos do Living Theater. Diante de tantas experiências que cunharam ou estudaram ideias sobre improvisação, parece plausível pensar em viver o frescor de criar em algo que possui o potencial de tornar-se mecanicamente executado. Como? Vivendo a cena como se fosse a primeira vez. Parece abstrato. Entender que uma cena está viva quando ela é vivida parece fácil. Entretanto, desempenhar é difícil. O que se torna de difícil compreensão é a razão pela qual algo assim tão óbvio parece extremamente difícil, fugidio, fugaz, volátil... Sabemos que, extinta a “surpresa”, não há o frescor da primeira vez.

Como nos questionamentos de Stanislavski (2004), é possível manter a fagulha de vida? No transcorrer do tempo, a pergunta permanece. Talvez porque a resposta depende de cada pessoa. Pode-se dizer que há algo em nós que atrapalha? Não será o mesmo que nos inibe de criar já desde a primeira vez?

Sabemos que muito está conosco, em nós, através de nós, desde o início da vida. Porém, não detectamos precisamente a sua natureza e a sua extensão. Compreendemos, todavia, que cada forma de expressão pessoal está profundamente ligada à forma de agir de um grupo social. Marcel Mauss (1974, p. 218) afirma que “[...] as sociedades, as educações, as conveniências, criam hábitos que variam com os indivíduos e suas imitações criando técnicas corporais [...]”. Tudo isto também está em cena conosco, aqui e agora.

A nossa cultura e a nossa memória estão presentes aqui e agora a todo o momento. Pode-se dizer que nos inserem no mundo como seres sociais e culturais.

Inclusive, a facilidade no trânsito entre as diversas exigências da vida pode determinar profundamente a nossa inserção na sociedade.

Porém, quem está começando a estudar para tornar-se ator vai perceber muito rapidamente que tudo o que faz vem marcado de alguma coisa, e que muitas destas marcas não parecem dar sinal de transformação. Caminhar, parar, realizar qualquer ação ou gesto, emitir som, falar... Nada é tão fácil assim e nem parece poder ser feito do jeito que se fazia antes. As marcas que temos podem estar ligadas ao movimento ou podem ter diferentes atravessamentos e desestabilizam-se ao nos depararmos com sua existência.

Para pensar um pouco sobre isto, visito os pensamentos de Suely Rolnik (1993, p. 241, 242) a respeito de marcas. Segundo a autora, podemos considerar que experimentamos a nossa existência por meio da vivência em ambientes, que não são somente humanos. Há o plano visível e o plano invisível, este tão real quanto o outro, porém mais sutil. O plano visível comporta a relação entre nós, os outros e o ambiente, e o invisível abarca os fluxos da nossa constituição atual. Eles estão sempre em movimento nos ligando a outros fluxos e criando novas constituições. Cada desequilíbrio, cada relação inédita que se apresenta abala a nossa atual configuração. Parece sensato considerar que nos momentos de criação em teatro estas configurações visíveis e invisíveis estejam em constante interdependência.

À primeira vista, entretanto, abandonar as marcas pode ser uma tendência. Então, os atores treinam². Treinam no percurso da universidade. Treinam várias práticas. A tentativa é adquirir outras marcas, melhores. Mas depois elas também desestabilizam. E depois? Será que tudo o que se estabelece é ruim? Pode ser. No entanto, as marcas contêm em si o inédito em nós. As marcas ao mesmo tempo “geram desestrutura e detêm a potencialidade de atualização, como exigência para a criação” (ROLNIK, 1993, p. 241, 242).

Pois bem, o desafio deste trabalho é discorrer, entender, problematizar, debater sobre criação. Disponibilidade para viver a criação. Estímulo à criação.

² Falo aqui em treinamento no sentido de repetição de exercícios para apreensão de uma determinada técnica. Esta palavra era utilizada no momento em que estudei interpretação teatral na universidade e parecia estar associada à execução de movimentos mecânicos, ou seja, não vividos com o engajamento necessário ao trabalho do ator. Atualmente, a palavra treinamento está passando por uma ressignificação. Como discutido em reuniões do Grupo de Trabalho Territórios e Fronteiras na VI Reunião Científica da ABRACE (Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas), realizada em 2011 em Porto Alegre, na UFRGS, a palavra treinamento está sendo repensada como “treinamento para a porosidade”, transcendendo a disciplina.

Criação em teatro. Criação em teatro através da improvisação. Improvisação no sentido de viver cenas aqui e agora. A tentativa nesta pesquisa foi de confabular sobre criação em teatro através da improvisação no trabalho de atores-estudantes.

Atores-estudantes são os estudantes de graduação em teatro. Por que chamar alunos assim? É, na realidade, uma questão de significado. A palavra aluno refere-se a “quem recebe educação ou instrução em algum estabelecimento de ensino; que pelo convívio adquiriu instrução ideológica, princípios ou ensinamentos de outro” (EPB, 1969, p. s./n.). E não se trata disso. O desafio é pensar exatamente sobre aquilo que cada um pode ser e viver no trabalho de criação, e não de algo que se adquire.

Sendo assim, há a palavra estudante. Estudante é aquele que estuda, que realiza estudos. É do que se trata nesta pesquisa: estudos que envolvem “atores-*to-be*”³. Atores-estudantes. E por que o interesse neles? Eles têm grande ansiedade em descobrir o que é e como realizar criação em teatro. Eles já têm a curiosidade. O meu foco está em discutir e pensar sobre as descobertas deles e como enfrentam a sua desestabilização, aquela que enfrentamos na tentativa de nos tornarmos atores.

Este interesse tem origem nos meus próprios estudos. Durante a minha vida acadêmica, estudando Interpretação Teatral na universidade, eu chegava de manhã todos os dias querendo viver o teatro, fazer cenas, entrar em outro estado, um estado de criação. Ansiava por “acordar” algo em mim, que fosse bom para a cena; mas seguidamente eu me decepcionava, pois não tinha a percepção de que aquilo que eu vivia em aula poderia objetivamente ser vivido em cena. Nada me instigava como eu esperava. Eu ansiava por algo que me deixasse pronta para fazer algo que me surpreendesse.

A compreensão que eu tinha sobre o treinamento⁴ resumia-se à aceitação de que eu deveria treinar incansavelmente até atingir algo que eu não sabia bem o que era, pois não conseguia detectar nos outros e nem em mim.

Com o tempo e quase no final do curso, formei um grupo de trabalho com duas colegas e descobrimos muitas coisas com a ajuda de vários professores⁵. Descobrimos que para criar de forma espontânea, a partir de improvisações, não era

³ Utilizei esta relação devido ao meu trânsito na Língua Inglesa. Significa: “aqueles que serão atores”. Considerei este modo de me expressar mais sucinto e preciso do que sua explicação em Língua Portuguesa.

⁴ Ver nota número 1.

⁵ Destaco as professoras Mirna Spritzer e Gisela Habeyche.

necessário alongar-se, correr, fazer um jogo de gato e rato, para depois sentar e esperar sofregamente até que alguém se habilitasse a ser a primeira vítima a entrar em cena num palco italiano convencionado no fundo da sala de aula para improvisar uma cena com um início, um clímax e um fim – sem antes ter experimentado o que é improvisar e como acontece! Sem que alguém dissesse que caminhar até um ponto qualquer e parar em algum lugar da cena já são alguma coisa. E que o “resto” poderia vir depois. E que ao invés de fazer alguma coisa, poderíamos simplesmente deixar alguma coisa acontecer.

Então, nada “acontecia”. Todos nós sentíamos o dever de propor algo “muito legal”. Ou seja, cada um que entrasse em cena deveria vir com alguma ideia “muito legal”. Mas nunca a tínhamos. Então, ao nos vermos desamparados em cena, sempre abríamos microgavetas imaginárias e retirávamos pequenos objetos ininteligíveis através de uma péssima mímica, para poder ter alguma coisa para usar em cena. E de preferência ficávamos nos cantos da cena, onde haveria alguma chance “de a gente se esconder”. E trazíamos muitas informações, muitas mesmo, e muitas outras propostas pouco críveis na mesma cena interminável. Com essa resposta, apenas se vive o medo. O medo congela o corpo, a voz, a percepção. Eu vivi isso.

O que fazíamos então, eu e minhas duas amigas, como alternativa, quando estávamos ensaiando? Qualquer outra coisa. Acabamos achando uma forma de “calibrar” um pouco a disponibilidade para improvisar. Preparar para a cena significava entrar e brincar com o que estivesse lá. Brincar não queria dizer fazer certo, queria dizer fazer com prazer. Brincávamos, então, “fazendo” a cena “tal” já escolhida, mesmo que ninguém tivesse decorado nenhum texto. Enquanto brincávamos era fácil fazer qualquer coisa, era divertido, e nos lembrávamos bem do que fazíamos para poder remontar e transformar em uma cena ou num espetáculo. Tínhamos um grande trunfo nas mãos e a sensação de fazer teatro.

Depois da formatura, nós três, juntamente com outros atores, muitos ainda estudantes de graduação, nos comprometemos com a montagem da peça Yvonne, Princesa da Borgonha⁶ em que cada uma de nós teve vivências bem diferentes, talvez ligadas fortemente às nossas personagens na montagem. Deste momento em diante, só posso falar por mim. Foi o meu primeiro contato com o Prof. Irion Nolasco.

⁶ De Witold Gombrowicz, espetáculo realizado em 2007, em comemoração ao cinquentenário do Departamento de Arte Dramática da UFRGS, em Porto Alegre, com direção de Irion Nolasco.

Eu o conhecia um pouco e admirava sua trajetória, como diretor. Ao trabalhar com ele, percebi que a sua forma de trabalho era instigante desde o primeiro momento e seu magnetismo pessoal nos motivava muito.

Durante os poucos meses de ensaios, vivemos uma experiência breve com o trabalho sobre as energias de Arthur Lessac. O primeiro e mais marcante exercício foi o do “braço na parede”. Ao imprimir uma força no braço contra a parede ao longo da expiração, a inspiração que sucede dá ao braço um impulso de flutuação, uma vívida sensação de ausência de peso.

Outro exercício marcante foi o do “cubo”. Deveríamos dar a largada em uma corrida, saltar e parar organizadamente em cima de um cubo, sentir algo nos atravessar e canalizar esta sensação em um ponto à frente, na linha do horizonte, através do olhar. Estas eram duas explorações mobilizando as energias *Buoyancy*, *Radiancy* e *Potency*.

Estes dois exercícios me arrebataram de tal forma que eu nunca mais encarei o fazer teatral da mesma maneira. Existe, sim, algo que ao mesmo tempo nos atravessa e vem de nós mesmos. É a energia. Apesar de termos trabalhado muito rapidamente estes fundamentos, para mim eles foram absolutamente transformadores.

No caso da personagem que eu vivi na peça, estas descobertas foram cruciais. O que eu, como atriz, poderia esperar de uma protagonista que praticamente não fala e é a própria encarnação da apatia? Como dar vida a isto? Certamente eu devo muito às energias. O próprio fato de que todos os momentos da minha personagem se passavam em escala bem pequena elevava o meu grau de atenção ao máximo. Tinha que ser assim. O que mais eu poderia ter? Foi certamente uma das minhas mais fortes experiências profissionais até agora.

Depois de ter encerrado a temporada de Yvonne, decidi cursar uma Pós-Graduação. Ingressei no curso de Especialização em Arte, Corpo e Educação na Escola Superior de Educação Física (ESEF), UFRGS. Por coincidência, o Prof. Irion Nolasco deu uma disciplina neste curso. Assim, pensei em trabalhar com ele como meu orientador da monografia, o trabalho final. Especulei que finalmente teria a oportunidade de conhecer mais sobre o trabalho de Arthur Lessac.

Tive acesso, através do Prof. Irion, aos livros *Body Wisdom* e *The use and training of the human voice*, nas edições de 1978 e 1973, respectivamente. A meta para trabalho final da Especialização era descrever o trabalho de Lessac.

Posteriormente, a meta aumentou. Eu comparei aspectos do trabalho de Arthur Lessac com princípios das abordagens psicofísicas de treinamento de atores desenvolvidas por diretores pedagogos do século XX – Jacques Coupeau, Constantin Stanislavski, Vsévolod Meyerhold, Jerzy Grotowski e Eugenio Barba –. Dessa forma, tracei uma linha de pensamento histórica sobre o trabalho do ator e refleti sobre a contribuição de Lessac para esta prática.

Realizei essa revisão bibliográfica com a experiência prática em mente. Desenvolvi uma noção de que, atualmente, apesar de manter suas raízes, o estudo e o aperfeiçoamento de atores distancia-se gradativamente das grandes correntes de pensamento do século XX, buscando adaptações e linhas de pensamento cruzadas que dialogam mais com as necessidades do nosso tempo. No meu entendimento, este fazer/pensar híbrido não configura propriamente uma adulteração dos ensinamentos, mas a transformação natural de uma vivência em perpétua efervescência, mutante em sua existência e com urgência por evolução nas mesmas proporções da sua efemeridade.

Cada estudo desenvolvido pelos diretores pedagogos do século XX que analisei mostra o retrato humano em seu ambiente, em seu tempo. As qualidades de cada abordagem nunca foram a tônica dos questionamentos. Os ensinamentos mais valiosos que acatei emergiram do paralelo entre as diferentes estratégias utilizadas para que fosse possível aos “aventureiros” ativarem em si o ator em cena.

Diante do material de análise, foram selecionados aspectos das pesquisas dos diretores pedagogos sobre a união psicofísica, ou seja, a corporeidade⁷, para o trabalho do ator tendo como norte o desdobramento dos preceitos de Arthur Lessac. Os aspectos de originalidade do trabalho deste pesquisador em seus estudos sobre corpo e voz foram repetidamente registrados em tabelas comparativas, perfazendo uma enumeração de elementos que considerei muito valiosos. Estes elementos constituem a origem das investigações aqui realizadas e discutidas. Os pontos de partida hipotéticos registrados na monografia de Especialização foram relidos para a realização das buscas descritas nesta pesquisa, pois eu já nutria a certeza de que, a cada releitura, novas nuances transpareceriam.

⁷ No sentido de Hugo Assmann (2007, p. 150) o entendimento de corporeidade perpassa uma superação das polaridades opostas de corpo e mente, trata-se de caracterizar a aprendizagem, por exemplo, como processo corporal em nível bio-psico-energético, fazendo parte da inteligência global do ser humano.

Nesse ponto, eu já ponderava sobre o papel da improvisação em meus estudos de aprofundamento e as ideias de Keith Johnstone⁸ eram inspiradoras. Tive o primeiro contato com as técnicas deste ator, diretor e professor de improvisação britânico em Londres, no ano de 2001, quando cursei atuação em Shakespeare, por trinta dias, na RADA⁹. Mas somente tive acesso a sua famosa publicação sobre improvisação traduzida para a Língua Espanhola¹⁰ em 2009, através do Prof. Irión Nolasco.

Com este importante referencial disponível para a pesquisa de Mestrado, esperava encontrar indícios sobre a capacidade de lidar com problemas da cena mantendo as sensações da corporeidade vívidas no espaço e no tempo presentes, com espontaneidade, levando em conta as relações estabelecidas a cada momento com habilidades de narrativa. O meu planejamento, já na época, figurava-se na contaminação de abordagens, para que, juntamente com as minhas descobertas pessoais, fosse possível realizar um estudo com quem eu achava que poderia interessar-se: os estudantes de teatro.

Durante os estudos no Mestrado, tive contato com autores que chegavam muito perto de explicar tudo o que eu estava vivendo e pesquisando até então. Alguns deles construíam clarões de entendimento em meio a este conhecido caos circundante. Foi como me aproximei de José Gil, Suely Rolnik, Gilles Deleuze e Félix Guattari, por exemplo. Esta foi outra linha de conexão para a etapa vivida nestas páginas.

Neste mesmo contexto, comecei a perceber que estudiosos sobre a dança e figurações sobre a composição em dança entrelaçavam certos fios que também se teciam em minhas conclusões da monografia de Especialização. Por isso, como forma de transferência para a cena das vivências de Arthur Lessac, juntamente com os ensinamentos de Keith Johnstone, os *Viewpoints* como explicados por Anne

⁸ Iniciou a sua carreira na década de 1950. Trabalhou junto ao *Royal Court Theatre*, em Londres. Desde 1988, ministra *workshops* de improvisação para o teatro em diferentes localidades dos EUA, Austrália, em países da Europa como Áustria e Suécia e em países da Ásia. Informação disponível em www.keithjohnstone.com.

⁹ RADA *Shakespeare Summer School*. Curso com duração de 30 dias realizado anualmente na RADA (*Royal Academy of Dramatic Art*) em Londres, entre julho e agosto. A ênfase do curso é a atuação em Shakespeare. A escola é famosa por preparar grande parte dos atores para a *Royal Shakespeare Company*. Entre os conteúdos estudados estão: Improvisação, segundo Keith Johnstone; *Stage Fighting*, ou seja, luta para o palco; Dicção e o texto, seguindo os preceitos de Cicely Berry; Técnica de Alexander; Dança Elisabetana; Sonetos e cenas de peças de Shakespeare.

¹⁰ JOHNSTONE, Keith. **Impro: Improvisacion y el Teatro**. Santiago, Chile: Editorial Cuatro Vientos, 1990.

Bogart e Tina Landau, bem como Contato Improvisação de Steve Paxton foram considerados nesta dissertação.

Durante os meus estudos na graduação, tive breves contatos com *Viewpoints* e Contato Improvisação. Além disso, em 2010, já no Mestrado, participei como tradutora de uma oficina¹¹ de Contato Improvisação. No transcorrer da oficina, comecei a participar das práticas ao mesmo tempo em que traduzia as instruções dos professores. Isto contribuiu para um melhor entendimento sobre a técnica e influenciou a minha decisão em acolher alguns destes princípios nesta pesquisa.

A experiência prática deste estudo foi realizada em estágio docente em uma disciplina da graduação em Teatro na UFRGS, como requisito curricular obrigatório para os bolsistas CAPES do Mestrado. A troca estimulada pela prática nesta disciplina, a discussão levantada, e o estabelecimento deste espaço de trabalho com atores-estudantes constituíram parte das experiências desta pesquisa. O trabalho foi realizado em trinta horas de aula, subdivididas em duas turmas.

Assim se embasa a dissertação, um estudo teórico-prático, que trata de algo que muita gente pensa que sabe, mas quando tem certeza, com frequência esquece como foi e não sabe explicar o que aconteceu, nem repetir a forma como foi feito. E de algo que podemos nunca viver ou reviver.

Organizei o pensamento em etapas de discussão. Considerei importante iniciar discorrendo sobre o que Arthur Lessac representa como pesquisador, quais são as suas buscas e o que considero relevante para a minha sondagem, após estudar sua literatura e cursar o *Lessac Summer Intensive Workshop*¹². Julguei crucial percorrer as ramificações que o olhar sobre Lessac fez brotar e como isto se liga à disponibilidade para criar através da improvisação. Esta, como citada anteriormente, é considerada como um meio para a criação do ator. Em seguida, articulo a contaminação das abordagens selecionadas e sua importância para a transferência das vivências consideradas úteis para a cena na trajetória de atores-estudantes. E por fim, apresento as discussões e questionamentos surgidos das

¹¹ Com Andrew Harwood (Canadá) e Paula Zacharias (Argentina) durante o evento Dança.com, em Porto Alegre, 2010. Harwood é praticante de Contato Improvisação desde 1975. Contracenou com Steve Paxton e Nancy Stark Smith. Atualmente ministra oficinas de improvisação, composição e processo de criação em diferentes localidades.

¹² *Workshop* que contempla a prática do trabalho de Arthur Lessac. Realizado de 16 de junho a 17 de julho de 2011, nas dependências da *DePauw University*, em Greencastle, Indiana, EUA.

experiências com o aporte de pesquisadores contemporâneos de diferentes áreas para discutir o acesso à criação. Diversas referências e citações de autores ainda não traduzidos para a Língua Portuguesa estão presentes nesta pesquisa. Além de terem oferecido aporte teórico, as citações traduzidas trazem um pouco desses autores para a nossa língua, concedendo acesso às suas investigações.

As experiências práticas vivenciadas podem ser consideradas caminhos a trilhar para criar obra artística. Parecem vias de contribuição para a organização e a objetividade das experiências docentes, tendo como finalidade essencial o estudo de aspectos e modos de funcionamento associados à criação.

Lessac, a meu ver, formula concepções, tais como de que “a vida é criação”, porém se preocupa em apontar um caminho, uma maneira de organizar, através do que chama de autoconsciência ou autoconhecimento, o que parecem ser “forças obscuras” associadas à criação e que podem servir ao teatro.

Para ilustrar este ponto de vista faço referência a um texto poético, de D. H. Lawrence, citado por Deleuze e Guattari que descreve a ação da arte sob a forma de poesia sobre o ser humano:

...os homens não deixam de fabricar um guarda-sol que os abriga, por baixo do qual traçam um firmamento e escrevem suas convenções, suas opiniões; mas o poeta, o artista abre uma fenda no guarda-sol, rasga até o firmamento, para fazer passar um pouco do caos livre e tempestuoso e enquadrar numa luz brusca, uma visão que aparece através da fenda, primavera de Wordsworth ou maçã de Cézanne, silhueta de Macbeth ou de Ahab. Então, segue a massa dos imitadores, que remendam o guarda-sol, com uma peça a que parece vagamente com a visão; e a massa dos glosadores que preenchem a fenda com opiniões: comunicação. Será preciso sempre outros artistas para fazer outras fendas, operar as necessárias destruições, talvez cada vez maiores, e restituir assim, a seus predecessores, a incomunicável novidade que não mais se podia ver. Significa dizer que o artista se debate menos contra o caos (que ele invoca em todos os seus votos, de uma certa maneira), que contra os "clichês" da opinião (LAWRENCE¹³ *apud* DELEUZE; GUATTARI, 2000, p. 260, 261).

Assim, esta dissertação aspira dialogar com uma forma de acesso à criação, uma maneira de “furar o guarda-sol”. Trata-se de instigar a construção de certo grau de virtuosismo e independência ao futuro ator, porém não distante de si, e sim, a partir de si. É um plausível ingresso em esferas a que se busca atingir para criar através da improvisação, utilizando-se de um contexto que dialoga com o ser, ou

¹³ LAWRENCE, D. H. "*Le chaos en poesie*", in **Cahiers de l'Herne**, p. 189-191. França: Editions de l'Herne, 1988.

seja, a partir da corporeidade, envolvendo metas, porém ressaltando e valorizando as suas peculiaridades.

*É preciso ser muito teimoso para prosseguir nesta cultura.
É fácil fazer o papel do “artista”, mas na verdade criar algo significa ir contra a educação
que tivemos.*

JOHNSTONE, 1987, p. 77

1 FORMAS DE ACESSAR A DISPONIBILIDADE PARA A CRIAÇÃO ATRAVÉS DO TRABALHO DE ARTHUR LESSAC

Com o objetivo de introduzir os pensamentos desenvolvidos neste capítulo, proponho, em primeiro lugar, um breve olhar sobre os caminhos que levaram Arthur Lessac a desenvolver sua pesquisa. Em seguida, considero pertinente relatar e comentar alguns aspectos da minha experiência tendo cursado o *Lessac Summer Intensive Workshop*, para, por fim, construir uma linha de raciocínio sobre disponibilidade para a criação levando em conta as vivências propostas pelo autor.

1.1 ORIGEM DO TRABALHO DE LESSAC

Arthur Lessac (1909-2011) estudou voz na *Eastman School of Music*, em Rochester, Nova York, foi professor de atuação, voz e dialetos/sotaques. Além de preparar atores e cantores, ele tinha grande curiosidade sobre o trabalho de saúde e bem estar da voz. Graduiu-se e realizou o seu Mestrado na Universidade de Nova York, em *Voice-Speech Clinical Therapy* e trabalhou como fonoaudiólogo no Bellevue Hospital, Nova York. Continuou seus estudos em anatomia e fisiologia, no seu trabalho com os pacientes do hospital, na recuperação dos movimentos dos músculos da face através de explorações sensoriais. A inovação do seu trabalho consiste em utilizar como ponto de partida as possibilidades do paciente, ao invés de focar na sua incapacidade. Fundou a NAVA (*National Academy of Vocal Arts*) em 1945. Trabalhou no *Stella Adler Theater Studio* e no *Jewish Theological Seminary*, preparando rabinos para as falas em público para que pudessem desenvolver a comunicação pessoal e inspirar as pessoas. Os *workshops* de verão iniciaram em 1969, na Universidade Estadual de Nova York (SUNY). Costumavam ter oito semanas de duração e aconteciam a cada ano em uma universidade diferente. Hoje, os *Lessac Summer Intensive Workshops* têm quatro semanas de duração com um trabalho completo e aprofundado. O *Lessac Institute* foi fundado em 1998 e o *Lessac Kinesensic Training* está em gradativa expansão internacional (informação verbal)¹⁴.

As pesquisas que mencionam ou trabalham com os princípios do *Lessac Kinesensic Training* ainda são difíceis de encontrar como referência. No Brasil, além da trajetória de pesquisa de Irion Nolasco na UFRGS e de Maria Regina Tocchetto

¹⁴ Anotações realizadas (tradução nossa) em aulas ministradas por Deborah Kinghorn (2011), durante o *Lessac Summer Intensive Workshop*.

de Oliveira¹⁵, que trabalhou com Nolasco e realizou sua pesquisa em Portugal, não foi possível localizar publicações em Língua Portuguesa.

Em Língua Inglesa é também difícil de localizar artigos, exceto pelos escritos dos colaboradores e membros do *Lessac Institute* em publicações vinculadas ao instituto. Entre os autores estão Sean Turner, Michael Lessac (filho), Sue Ann Park, Richard e Sandra Cuyler, Nancy Krebs, Deborah Kinghorn, Barry Kurr, Kathleen Dunn, Crystal Robbins, Gert Terny, Robin Carr, Melissa Hurt e Marth Munro¹⁶.

Os temas abordados nestes artigos envolvem o trabalho vocal, como por exemplo, padrões vocais, terapias da voz, ressonância da voz, modificação da voz para o palco, a relação entre texto e fala e estudos de sotaques para o ator.

Outro tema encontrado em um artigo é o impacto do trabalho de Lessac na preparação para o parto.

Conforme Lessac (1997¹⁷, p. 03), *Kinesensic Training* “[...] é um processo sensorial intrínseco em que as qualidades de energia são sentidas e percebidas fisicamente, então afinadas e utilizadas para a expressão criativa”¹⁸. A palavra *Kinesensic* foi criada pela junção de várias ideias que se complementam e sintetizam a filosofia de trabalho em termos de processo neurofísico. A primeira parte *kine*, do grego, refere-se a tudo o que se trata de movimento. Há diversas palavras na Língua Inglesa que possuem o mesmo radical e estão relacionadas a movimento, *kinesis* (cinese), *kinetic* (cinético), *kinematic* (cinemático), entre outras. Este radical dá alusão a algo mutante, sempre em movimento na corporeidade. A segunda parte, *esens*, significa essência, aquilo que realmente é imprescindível, fundamental, natureza e cognição. E, por fim, *sic* que do latim significa originalidade, singularidade e eventos familiares.

Estes estudos iniciaram quando Lessac era jovem e aspirava ser cantor. Conta que estava assistindo a um espetáculo de Caruso¹⁹ e ficou maravilhado com a sua maneira de cantar, com sua potência e inspiração. Observou seus movimentos nos mínimos detalhes. Em seguida, ao sentar no parque, após a apresentação, ele, por acaso, ficou observando um bebê que fazia aqueles pequenos sons que os bebês fazem quando estão bocejando ou “conversando”. Ele percebeu que Caruso

¹⁵ Ver referência na seção OBRAS CONSULTADAS.

¹⁶ Ver referência na seção OBRAS CONSULTADAS.

¹⁷ Tradução nossa de todas as citações desta obra.

¹⁸ [...] *an intrinsic sensing process where energy qualities are physically felt and perceived, then tuned and used for creative expression.*

¹⁹ Enrico Caruso (1873-1921), tenor italiano.

movimentava os músculos da face da mesma maneira que o bebê. Assim surgiram as primeiras “sacadas”²⁰, que o levaram a observar as semelhanças posturais entre grandes cantores e bebês (informação verbal)²¹. Todo o seu trabalho posterior tem essa raiz: somos donos de um grande potencial se soubermos como acessá-lo, ou revisitá-lo, mais livres da imitação e da repetição vazia (informação verbal)²².

1.2 LESSAC SUMMER INTENSIVE WORKSHOP

O *workshop* intensivo é a maior referência prática de trabalho com esta abordagem, pois foi concebido pelo autor. Atualmente, o ensino é encabeçado por professores certificados, os *Master Teachers*, que construíram uma extensa carreira de docência nesta pesquisa. Em 2011, Deborah Kinghorn e Barry Kurr foram os professores, ambos docentes e praticantes do trabalho em seus Departamentos de Artes nas universidades de New Hampshire e Pensilvânia, respectivamente.

O objetivo deste encontro anual é proporcionar uma vivência intensiva que cobre as duas publicações de Arthur Lessac (LESSAC, 1990, 1997). Através de um cronograma de trabalho que inclui aulas de movimento e voz durante os turnos da manhã e da tarde. O escopo da atividade é a familiarização e o exercício dos princípios da prática tendo como fim a habilitação ao posterior autoensinamento e docência.

A rotina de trabalhos é bastante intensa, porém muito prazerosa e com grande respeito às idiossincrasias corporais. Dedicávamos em torno de duas horas de prática predominantemente corporal pela manhã e um restante de 6 horas de trabalho vocal dominante²³. Posso afirmar que não sentíamos debilidade na voz ou sensação de esforço e era possível trabalhar com ampla exigência e bastante aproveitamento, mesmo lidando com o cansaço, ao final da jornada.

Acredito que a grande razão disto está na preparação e no encaminhamento para o trabalho. As orientações são planejadas de forma a sustentar a exploração seguinte. Ao final de uma etapa de aula, estávamos realizando uma série de

²⁰ O termo “sacada” surgiu a partir de conversas em orientação da dissertação. Possui origens, nos estudos de minha orientadora, de opção de tradução nas ciências humanas do verbo *saisir*, do francês, como “sacação”, pois se trata de uma apreensão com todo o corpo.

²¹ Ver nota número 9.

²² Ver nota número 9.

²³ Este trabalho era realizado tendo como foco a emissão da voz e a fala. As explorações do movimento eram reduzidas.

atividades de grande complexidade simultaneamente, surpreendendo-nos com a superação pessoal.

A turma era composta de praticantes de faixas etárias, facilidades e dificuldades completamente diferentes e, mesmo se tratando de pessoas de *backgrounds* tão diversos, cada um tinha o controle do seu progresso trabalhando ao mesmo tempo e no mesmo espaço. A orientação do professor condutor dos trabalhos, a resultante consciência por parte dos praticantes sobre as etapas trabalhadas e a clareza sobre as potencialidades pessoais sempre emergentes, características do trabalho, ofereciam estratégias para avançar nas descobertas.

Um mesmo exercício tem o potencial de trabalhar em cada pessoa diferentes níveis de complexidade. Sendo assim, pode-se pensar em um conceito de respeito que não é piedoso ou complacente com as dificuldades, mas estimulador à busca por outras vias de acesso às sensações que serão os sinais para o entendimento de uma etapa. Portanto, passo a passo, é possível formular os caminhos, pois a sinalização é sempre sensorial e individual.

Uma visão geral bem objetiva sobre o trabalho é a primeira aproximação realizada no *workshop*. Defendo também esta forma de começar. Desde as primeiras explicações, ficou muito clara a natureza pré-científica²⁴ do trabalho, bem como a sua dependência de vivência corporal para apreciação. No entanto, a vivência suscita o registro e o debate verbal. É o que se procede a seguir.

1.3 DISPONIBILIDADE PARA A CRIAÇÃO ATRAVÉS DAS VIVÊNCIAS PROPOSTAS POR LESSAC

Nesta subseção, discorro sobre os princípios que fizeram parte da minha proposta de aulas, constituindo o que considero realmente estimulante à disponibilidade para a criação. Destaco o que Lessac propõe e que, a meu ver, se aplica à criação em teatro pela improvisação.

No transcorrer dos pensamentos, estabeleço coordenação e inter-relação entre as palavras de Lessac originais da Língua Inglesa, as minhas escolhas de

²⁴ LESSAC, 1990, p. 05 Lessac afirma que seu trabalho incorpora vários princípios derivados de forma intuitiva do seu trabalho experimental, utilizando para definição de sua abordagem o termo *pre-scientific*.

tradução e a gama de significações que estas palavras podem ter tanto coloquialmente como em outras correntes do pensamento acadêmico e científico.

Além disso, o trabalho dialoga com outras referências, além do trabalho de Arthur Lessac. É possível que nenhuma delas tenha feito parte de suas referências. Já é esperado, portanto, que consonâncias e dissonâncias apresentem-se de forma bem numerosa.

As palavras “padrão”²⁵ ou “despadronização”²⁶, são bons exemplos, outros são: “instintivo”²⁷, “natural”²⁸, “estresse/angústia”²⁹, “tensão”³⁰ e “desequilíbrio”³¹. Procuro contemplar o que parece ser o conteúdo que Lessac desejava comunicar, além dos desdobramentos relevantes em relação às outras referências visitadas. Evidentemente, nem sempre será possível uma total concordância, os paradoxos podem emergir a qualquer momento e não haverá respostas para eles. Somente mais questões. Este é um exercício contínuo.

Ao definir sua trajetória, Lessac afirma:

Eu acredito agora, como acreditava anos atrás, que com a consciência alerta³² de certos conceitos básicos, todos os seres humanos podem ensinar a si mesmos a usar o “corpo inteiro” construtivamente, harmoniosamente, como um instrumento finamente afinado – da maneira que a natureza o concebeu para ser usado. Fora debilidades orgânicas ou acidentes, todos possuímos o equipamento mais fantástico. Nós somos todos Stradivari. E cada um de nós tem a capacidade de se autoensinar para realizar esteticamente³³ o potencial completo de cada parte do nosso corpo e de todas as diversificadas energias do nosso corpo.³⁴ (LESSAC, 1997, p. 01)

²⁵ LESSAC, 1990, p. 01 *pattern*

²⁶ LESSAC, op. cit., p. 06 *de-patterning*

²⁷ LESSAC, op. cit., p. 01 *instinctive*

²⁸ LESSAC, loc. cit, *natural*

²⁹ LESSAC, loc. cit., *(dis)stress*

³⁰ LESSAC, loc. cit., *strain*

³¹ LESSAC, loc. cit., *imbalance*

³² Utilizo o termo consciência alerta sempre tendo em mente a palavra utilizada por Lessac – *awareness* – (LESSAC, op. cit., p. 5). Apesar desta palavra ser traduzida da Língua Inglesa como consciência, carrega em si a compreensão de – estar ciente, alerta –.

³³ LESSAC, 1990, p. 26 Lessac considera “estética” como uma variedade de experiências físicas: equilíbrio, sensação de ausência de peso, etc.

³⁴ *I believe now, as I did years ago, that with the awareness of certain basic concepts, all human beings can teach themselves to use the “body whole” constructively, harmoniously, like a finely tuned instrument – the way nature designed it to be used. Organic defect or accident aside, we all possess the most superb equipment. We are all Stradivari. And we each have the capacity for self-teaching to esthetically realize the full potential of every part of our bodies and all our body’s diversified energy.*

De acordo com estas palavras, Lessac acredita que, apesar de termos diferenças, os seres humanos têm características e sistemas de funcionamento comuns. Há vários conjuntos de sistemas que funcionam em nós de maneira semelhante. O que quer dizer que, afora algumas condições debilitantes, temos estrutura e consistência orgânica semelhantes com características únicas que provêm de nossas vivências³⁵. Considerando esta estrutura e consistência orgânica, Lessac (1990³⁶, p. 05) afirma que o corpo funciona com o primor de um violino Stradivarius. “Pode ‘tocar-se’ e ‘ser tocado’”³⁷. Acrescenta também:

Não precisamos desenvolver, melhorar nosso Stradivarius. Ao invés disso, precisamos ensinar a nós mesmos como mantê-lo afinado, **sentir** sua harmonia, consonância, melodias e acordes. Nós precisamos considerar o corpo como um instrumento precioso e delicado. E isto significa usá-lo e não abusar dele. Músculos, articulações e nervos não são ferramentas de poder. São sistemas que criam movimento, como uma orquestra cria tom.³⁸ (LESSAC, 1997, p. 01, 02, grifo do autor)

A proposta de “tocar o instrumento” pode estar atrelada a um entendimento de que o “tocador do instrumento” e o instrumento em si podem ser entidades separadas. Trata-se, na verdade, de “viver uma afinação”. Se for difícil compreender com a imagem proposta por Lessac, Varela, Thompson e Rosch (1997³⁹, p.54) esclarecem que, para do desenvolvimento de uma habilidade como a de tocar um instrumento, flauta, por exemplo, a descrição seria a seguinte:

[...] nos mostram as posições básicas dos dedos, diretamente ou com um gráfico. Logo praticamos estas notas em diversas combinações, algumas vezes, até adquirir uma habilidade básica. Em princípio, a relação entre a intenção mental e o ato corporal está pouco desenvolvida: mentalmente “sabemos” o que fazer, porém fisicamente não conseguimos. Com a prática, a conexão entre intenção e ação se intensifica, até que a sensação de diferença entre ambos desaparece por completo. Alcançamos certa condição que fenomenologicamente não dá a impressão de ser puramente

³⁵ LESSAC, op. cit., p. 05 Lessac considera este como um dos princípios de seu trabalho: o princípio da semelhança humana. Cada ser humano é único em termos de experiência, embora estruturalmente e organicamente semelhante.

³⁶ Tradução nossa de todas as citações desta obra.

³⁷ *It can be “played upon” and “play itself”.*

³⁸ *We do not need to improve upon our Stradivarius. Rather, we need to teach ourselves how to keep it in tune, **feel** its harmony, consonance, melodies and chords. We need to regard the body as a precious, delicate instrument. And that means using it, not abusing it. Muscles, joints, and nerves are not power tools. They are systems that create motion, as an orchestra creates tone.*

³⁹ Tradução nossa de todas as citações desta obra.

mental e nem puramente física, trata-se de uma classe específica de unidade mente-corpo.⁴⁰

Os autores conceberam este exemplo com o intuito de explicar como se estabelece o processo de meditação budista e de experimentação da presença plena/consciência aberta. Parece fundamental perceber as semelhanças entre o que Lessac está querendo dizer com tocar-se de forma “afinada” e essa impressão de ação e intenção agindo de forma conectada.

Portanto, a corporeidade não é vista como um instrumento que pode ser tocado por nós no sentido de que algo em nós o comanda, mas sim, que se governa e se reinventa de forma indivisível. O aspecto racional entra neste jogo como um parceiro que age como uma peça do conjunto e não como o tocador do instrumento.

Porém, este exemplo ainda assim pode causar mal-entendidos. Ainda pode parecer que é necessário um esforço⁴¹ para adquirir a habilidade, melhor do que isso, os autores explicam no mesmo trecho o que acontece: [...] “trata-se de um abandono de hábitos de ausentar-se mentalmente, uma desaprendizagem muito mais do que uma aprendizagem”⁴².

Lessac em muitos momentos define sua abordagem como desaprendizagem. Todavia seu modo de expressão é ao mesmo tempo categórico e poético. Seu vocabulário pode parecer, dependendo do ponto de vista, demasiadamente apaixonado. Esta qualidade já aparece nas edições de 1973 e 1978. Nas edições de 1990 e 1997, que servem de base para a pesquisa, esta característica ainda é marcante.

Por exemplo, o fragmento “[...] todos os seres humanos podem ensinar a si mesmos a usar o ‘corpo inteiro’ construtivamente, harmoniosamente, como um instrumento finamente afinado – da maneira que a natureza o concebeu para ser usado [...]” pode ser difícil de aceitar como inteiramente plausível. Lessac expressa

⁴⁰ [...] nos muestran las posiciones básicas de los dedos, directamente o con un gráfico. Luego practicamos estas notas en diversas combinaciones, una y otra vez, hasta adquirir un habilidad básica. Al principio, la relación entre la intención mental y el acto corporal está poco desarrollada: mentalmente “sabemos” qué hacer, pero físicamente no podemos. Com la práctica, la conexión entre intención y acto se intensifica, hasta que la sensación de diferencia entre ambos desaparece por completo. Alcanzamos cierta condición que fenomenológicamente no da la impresión de ser puramente mental ni puramente física; se trata de una clase específica de unidad mente-cuerpo.

⁴¹ Trabalho em excesso, por obrigação.

⁴² [...] sino como el abandono de hábitos de ausencia mental, un desaprendizaje antes que un aprendizaje.

suas convicções partindo do pressuposto que todas as pessoas são capazes de realizar suas propostas. Eu não discordo, porém conto mais com aproximações a esta vivência. Acredito em “uma vivência de afinação mutante” com lampejos de “harmonia”.

No entanto, a imagem do ator em cena “finamente afinado tocando música” como explicação para a corporeidade em ação me parece compreensível e inspiradora. A sensação ao vivenciar princípios do trabalho, para mim, aproxima-se disso. Todavia, não posso afirmar categoricamente, assim como Lessac, que todos terão resultados satisfatórios praticando os princípios, sendo atores ou não.

Lessac anuncia que “[...] cada um de nós tem a capacidade de se autoensinar para realizar esteticamente o potencial completo de cada parte do nosso corpo e de todas as diversificadas energias do nosso corpo [...]” (como citado acima). No meu ponto de vista, a parte mais contundente desta fala está em “cada um de nós tem a capacidade de se autoensinar”; visto que a descoberta ou reativação de algo estético/funcional corporalmente, com toda a certeza, é uma investigação para a vida toda em que o potencial completo pode não aparecer. No entanto, como já disse anteriormente, nos parâmetros desta pesquisa a inspiração é despertar fagulhas deste potencial na corporeidade, mesmo que possamos transitar por apenas algumas das “energias diversificadas do nosso corpo” que Lessac menciona. Um pouco de circulação deste potencial já nos inspira.

Como brevemente mencionado acima, Varela, Thompson e Rosch (1997) discorrem sobre a experiência e a forma com que o potencial humano manifesta-se, relacionando-as com a prática da meditação budista. Utilizam o termo “presença plena” para referir-se a um tipo de presença em que a corporeidade está alerta de uma maneira generalizada. Parecem estar falando do mesmo tipo de processo que Lessac menciona.

Em primeiro lugar, Varela, Thompson e Rosch informam que a palavra meditação possui uma série de significados populares que podem não contemplar o que realmente se estabelece. Em seguida, concluem que todos os significados refletem algo feito para acessar outro estado que não o habitual. Todavia, para eles, a prática budista chamada de presença plena/consciência aberta trata exatamente do oposto. Os autores (1997, p. 48) afirmam que:

[...] a prática budista de presença plena/consciência aberta propõe-se o contrário. Deseja alcançar um estado de alerta, experimentar o que faz a mente quando o alcança, estar presente com a própria mente. [...] Para compreender em que consiste a meditação visando à consciência plena, primeiro devemos advertir em que medida as pessoas frequentemente não estão presentes. Habitualmente notamos a propensão da mente em divagar somente quando tentamos realizar uma tarefa mental e a divagação interfere, ou quando percebemos que concluímos uma ansiada atividade prazerosa sem notar. De fato, a mente e o corpo raramente estão estreitamente coordenados. No sentido budista, não estamos presentes.⁴³

Talvez o que Lessac queira dizer seja exatamente isto. Porém, a explicação a partir da meditação budista não torna o acesso a esta habilidade mais fácil. Também não garante que, na prática, seja possível chegar a este grau de conexão para experimentar momentos de criação. No contexto de criação em teatro, um breve acesso já pode fazer a diferença.

Neste sentido, treinamento pode significar transitar por vias de acesso a esta consciência alerta, presente. Contudo, a palavra treinamento remete diretamente a algo que exige grande esforço e dedicação. Além disso, a ideia de desaprendizagem pode parecer vaga pra quem está tentando realizar algo. Varela, Thompson e Rosch (1997, p.55) explicam muito bem esta condição e o que está se passando no caso do aprendiz de meditação:

Esta desaprendizagem pode requerer treinamento e esforço, porém o meditador aborda o desenvolvimento da presença plena com as maiores ambições – a ambição de adquirir uma nova habilidade através da determinação e do esforço –, a mente fixa-se e tenta executar e a presença plena/consciência aberta fala de esforço sem esforço, e por isso utiliza para a meditação a analogia do afinamento, mais do que a execução de um instrumento de cordas: não se deve apertar muito as cordas e nem deixá-las muito soltas. Quando o meditador começa a soltar-se ao invés de lutar para alcançar algum estado, o corpo e a mente coordenam-se com naturalidade, e a reflexão alerta e corporizada manifesta-se como uma atividade totalmente natural.⁴⁴

⁴³ *La práctica budista de la presencia plena/consciência abierta se propone todo lo contrario. Desea alcanzar un estado de alerta, experimentar lo que hace la mente mientras lo alcanza, estar presente con la propia mente. [...] Para comprender en qué consiste la meditación con miras a la presencia plena, primero debemos advertir en qué medida las personas suelen no estar presentes. Habitualmente notamos la propensión de la mente a divagar sólo cuando intentamos realizar una tarea mental y la divagación interfiere, o cuando advertimos que hemos concluído una ansiada actividade placentera sin notarlo. De hecho, la mente y el cuerpo rara vez están estrechamente coordinados. En el sentido budista, no estamos presentes.*

⁴⁴ *Este desaprendizaje puede requerir entrenamiento y esfuerzo, pero el meditador aborda el desarrollo de la presencia plena con las mayores ambiciones – la ambición de adquirir una nueva habilidad a través de la determinación y el esfuerzo – la mente se fija y echa a correr y la presencia plena/consciencia abierta habla de esfuerzo sin esfuerzo, y por eso utiliza para la meditación la analogia del afinamiento, más que de la ejecución, de un instrumento de cuerdas: no hay que apretar demasiado ni dejar las cuerdas demasiado flojas. Cuando el meditador empieza a soltarse en vez de*

Se considerarmos as semelhanças com as buscas do ator, é possível começar a entender por que em determinado momento algumas abordagens de ensino em teatro podem falhar para algumas pessoas. A compreensão sobre o trabalho de Lessac nesta pesquisa vincula-se diretamente a este esforço sem esforço, esta coordenação com naturalidade, como lidar com esta “afinação”. As vivências essenciais podem ser definidas em três etapas de descoberta pessoal.

Em primeiro lugar, experimentar maneiras de “afinar-se”⁴⁵, “viver a afinação” a cada dia. Em seguida, sentir as diferentes dimensões de “afinação” e buscar maneiras de coordená-las quando a proposta é entrar em cena para criar. Por fim, instigar o autoensinamento, a transformação da percepção sobre os instantes em que estamos “tocando com boa afinação”. Estes parecem ser os momentos que teremos mais chances de estar disponíveis para criar.

Uma das primeiras descobertas sobre a “afinação” é a percepção de nossa existência como corporeidade, bem como a natureza do contato com o mundo exterior de nossa própria ecologia corporal⁴⁶. A existência interna, ambiente interno⁴⁷ ou ecologia corporal é o âmbito da corporeidade em que as várias atividades e soluções corporais acontecem, onde energias transitam, onde ocorre a comunicação interna e onde o potencial humano evidencia-se.

Neste âmbito, para Lessac (1990), há um sistema de ressonância⁴⁸ dos sentidos. Os cinco sentidos básicos são considerados como as formas de comunicação com o ambiente exterior⁴⁹ e este sistema de ressonância é definido como o conjunto de processos intracorpóreos que apreende e compreende os estímulos aos sentidos. Tendo os cinco sentidos como porta de entrada, todos os estímulos vindos de fora da ecologia corporal transformam-se em harmônicos internos que ressoam na forma de informação dentro do corpo. Talvez este sistema

luchar para alcanzar un estado particular de actividade, el cuerpo y la mente se coordinan con naturalidad, y la reflexión alerta y corporizada se manifiesta como una actividad totalmente natural.

⁴⁵ Utilizando a imagem proposta por Lessac.

⁴⁶ LESSAC, 1990, p. 15 O autor se refere ao organismo humano como *human ecology*, uma comunidade com uma ecologia própria em que muitas atividades ocorrem, como por exemplo: regeneração de tecidos, metamorfoses de populações de germes, transformações e conversões de energia, diversas formas de comunicação, etc.

⁴⁷ LESSAC, op. cit., p. 13 *inner body environment*

⁴⁸ LESSAC, op. cit., p. 05 *inner harmonic sensing*: uma modalidade do “sentir” que leva a uma compreensão *kinesensic*, através de sensações orgânicas e percepção. Lessac considera os cinco sentidos básicos como sendo a forma de comunicação com o mundo. O sistema harmônico é uma ressonância interna destes cinco sentidos que se multiplica, dependendo do grau de percepção. Noções que consideram a existência de mais de cinco sentidos, como o sentido cinestésico (do movimento), por exemplo, podem estar contempladas por este sistema.

⁴⁹ LESSAC, op. cit., p 13 *outer environment*

interno de ressonância esteja ligado ao sentido cinestésico, ou seja, ao sentido do corpo e do movimento.

Lessac (1990, p. 27) firma-se em três qualidades da percepção sensorial e da consciência alerta que são as formas com que o sistema sensorial harmônico funciona: “sensação que entra”, “sensação residente” e “sensação que sai”⁵⁰:

- Sensação que entra: originada no ambiente externo e transmitida para o nosso ambiente corporal através dos cinco sentidos, registra informações que começam a funcionar como informações residentes.
- Sensação residente: é a contínua sensação de consciência do ambiente corporal. Constitui a atmosfera para todas as respostas “de si para si mesmo” e cria nosso estímulo corporal natural.
- Sensação que sai: começa dentro do ambiente corporal como parte do processo de sensações residentes e é transformada em comunicação “de si para outros”.

Assim, a relação entre percepções sensoriais implica que a resposta a si sempre preceda e prepare organicamente a resposta a outros. Quando este sistema é acionado, sabemos através de sensações que estamos sendo estimulados e funcionando criativamente regidos pelas sensações internas chamadas harmônicas secundárias aos cinco sentidos fundamentais.

Estas sensações internas compõem o sistema sensorial harmônico secundário e permitem que a estética orgânica funcione. Esta coordenação entre diferentes dinâmicas da percepção harmônica permite andar na corda bamba, por exemplo. Trata-se de mais uma esfera do pensamento como ação corporal integrada.

Através dessas dinâmicas de funcionamento da corporeidade, Lessac não entende estética em relação ao belo ou ao artístico, e sim, à estética de sensações e percepções de bem estar e bom funcionamento do corpo. O autor interpreta estética em sua origem da palavra “[...] **esthesis**, literalmente, o estudo da natureza da sensação [...]”⁵¹ (LESSAC, 1990, p. 26, grifo do autor). Diante disso, a sensação relativa ao exemplo de cheirar a flor, a sensação de equilíbrio ou ritmo interno podem ser exemplos de eventos corporalmente estéticos. Esta é, para ele, a natureza da linguagem que o corpo compreende como instruções orgânicas.

⁵⁰ LESSAC, 1990, p. 27 **incoming** sensation; **resident** sensation; and **output** sensation.

⁵¹ [...] **esthesis** – literally, the study of the nature of sensation [...]

O oposto seria um movimento anestético⁵². Este tipo de movimento tem como consequências o peso, o cansaço e é associado a sentimentos como raiva e inveja. Um anestético corporal gera estresse e tensão no ambiente interno e a sua consequência é um torpor, um amortecimento dos sentidos e da consciência. A expressão “anestético corporal” também se associa à ideia de anestesia, adormecimento, um afastar-se da consciência deixando de sentir. Por isso, a palavra mais adequada parece ser anestético e não antiestético. Ficamos cegos de raiva, certo? É disso que estamos falando.

A conexão resultante da estética corporal é o ato de “afinar-se” e nos prepara para perceber as oportunidades na vivência artística como atores. No meu entendimento, nos primeiros momentos de aula, os atores-estudantes devem passar por esta “preparação” como uma conexão de si para si mesmos. A cada dia esta preparação pode ter características diferentes, normalmente com chances de aprofundamento.

Estas são descobertas fundamentais para o desenvolvimento da disponibilidade para a criação. Este contato “de si para si” através da percepção do sistema harmônico de ressonância é a raiz para reativação e reassociação de informações. Novos caminhos para realizar ações que resultarão em obra podem configurar-se neste contato pessoal da corporeidade.

Lessac (1990, p. 28) assegura que “[...] o sistema sensorial secundário funciona coordenando sincronizadamente as três modalidades de sensações no corpo [...]”⁵³, acima descritas,

[...] engajando todos os sistemas do corpo: memória, processos de imagem e associação, sistema nervoso, sistemas vocal e muscular, em todo o cérebro. Assim, torna-se o instrumento mais fundamental para estimular o corpo a realizar qualquer ação física natural e instintivamente⁵⁴. (LESSAC, 1990, p.29)

⁵² LESSAC, 1990, p. 26 *anesthetic*

⁵³ [...] *the “harmonic overtone sensory system” should be understood as the synchronized coordination of the three modalities of sensation within the body.*

⁵⁴ [...] *fed and synergized by all the experiencing systems of the body: the memory systems, the imaging and associative processes, the nervous systems, the vocal and muscular systems...the whole brain! As such, it becomes the prime instrument for reconditioning the body to perform physical action instinctively and naturally.*

As noções de funcionamento corporal natural e instintivo para Lessac pautam-se nessa coordenação. Considero, em minhas experiências, o que pode ser estimulado e apreendido como porta para uma “sacada” de criação nas relações da corporeidade. As conexões biológicas, neurobiológicas, fisiológicas e seus desdobramentos não são discutidos aprofundadamente por opção. A relação fundamental está no estímulo, sensação, percepção e resposta como “gatilho” para vivências de criação que têm sua análise sob o ponto de vista das filosofias da diferença.

Porém, para fins de melhor compreensão, destaco que no sistema sensorial harmônico secundário, a percepção sensorial pode ser explorada em três bioníveis ascendentes: os níveis biofísico e bioneural; o nível biopsíquico e o nível bioplasmático (extrafísico)⁵⁵.

O autor sustenta que a experiência em nível bioplasmático e boa parte em nível biopsíquico são ainda território para futuras investigações. Por isso, se concentra nas relações que se estabelecem nos níveis bioneurais e biofísicos. No entanto, estes níveis criam conexões importantes em grau não místico⁵⁶ com as sensações biopsíquicas, que estão ligadas a imagens de estados energia corporais dentro do ambiente individual e à transformação de campos de energia imediatamente circundantes ao corpo.

Por biofísico e bioneural, Lessac (1990, p. 29, grifo do autor) define “[...] todos os sistemas internos fisicamente disponíveis para nós em **caráter voluntário, semivoluntário ou, em alguns casos, involuntário**”⁵⁷. O fundamental desta discussão está no fato de que, mesmo não tendo pronto acesso a muitos destes sistemas, a “confiança” neles já transforma seu funcionamento. Este processo de “confiança” é uma forma de aprendizado através do sistema sensorial harmônico secundário. Com a prática continuada, a “confiança” pode transformar-se ampliando a capacidade de registro e percepção das experiências.

⁵⁵ LESSAC, 1990, p. 29 *bio-physical; bio-neural; bio-psychic, bio-plasmic level.*

⁵⁶ O autor considera os últimos dois níveis, o biopsíquico e o bioplasmático como território de possível exploração mística por serem ainda muito misteriosos. No entanto, defende que podem haver elementos não místicos no nível biopsíquico que estão envolvidos nas suas propostas. Embora o autor apresente estas discussões nas suas publicações, o que parece fundamental são as vivências em si. A descrição de como estas relações se estabelecem na corporeidade não parece essencial para viver o seu funcionamento.

⁵⁷ [...] *all the internal experiencing systems physically available to us: **voluntary, semi-voluntary, and in some cases, non-voluntary.***

Neste estágio, as experiências biofísicas e bioneurais podem ser percebidas em forma de “[...] fluxos de energia, fluxos rítmicos, mudanças de temperatura, sons internos e atividade de percussão, movimentos de cor, desenhos, formas, silhuetas, imagens, sinais de aviso, leveza corporal e equilíbrio”⁵⁸ (LESSAC, 1990, p. 29). O acesso a estas nuances parece estar ligado ao acesso à disponibilidade para criar.

Todo o pensamento de Lessac (1990, p. 05) fundamenta-se na existência de duas dominâncias⁵⁹ na corporeidade: uma instintiva e outra, lógica, agindo em um mesmo grau de abrangência, sem que uma se sobreponha à outra. As suas evidências provam, para o autor, a existência de uma relação entre corpo e linguagem, o que leva à construção da noção de linguagens internas do corpo. Ou seja, as linguagens internas do corpo não funcionam como a linguagem da palavra. Trata-se de uma “inteligência original baseada em **linguagem não linear** que instrui o corpo **a fazer e saber o que o corpo está fazendo** através das sensações”⁶⁰ (LESSAC, 1990, p.13, grifo do autor). Ou seja, a corporeidade compreende instruções que a lógica da linguagem falada, racional não acessa totalmente. Há outro tipo de comunicação no âmbito da corporeidade que compreende as vivências.

Os sistemas corporais também se comunicam desta mesma forma. Isto certamente engloba um número incrível de interações. Porém, há um “vocabulário” que podemos criar para começar a aprender como funciona esta comunicação. Ele é fundamentado na percepção sensorial. A seguir apresento um exemplo citado por Lessac para deixar mais clara esta concepção.

Muitas pessoas estão habituadas a comunicar-se utilizando a capacidade vocal de uma oitava e meia. Parece o máximo que se pode atingir ou desnecessário ir além. Na maioria das vezes, estas pessoas não conhecem o restante de sua potencialidade vocal. Porém, Lessac (1990, p. 03) afirma “[...] a capacidade vocal humana natural e instintiva englobaria mais de quatro oitavas completas [...]”⁶¹. Com o intuito de aumentar nossa capacidade vocal, instruiríamos a corporeidade a tentar entender que o “normal” é o acesso a quatro oitavas.

⁵⁸ [...] *energy flows, rhythm flows, temperature charges, inner sounds and percussive activity, moving color, designs, shapes, forms, and images, signal and cue warnings, body lightness, and body balance.*

⁵⁹ LESSAC, 1990, p. 05 *two dominances*

⁶⁰ [...] *an old intelligence – is rooted in **non-linear language** that “instructs” the body **to do and to know what the body is doing** through “feel”.*

⁶¹ [...] *every normal human organism has an optimal vocal range of more than four complete octaves [...]*

Em seguida, a fim de aperfeiçoar o nosso alcance vocal, no piano, localizaríamos a amplitude desejada, “tantas notas pra baixo” e “tantas notas para cima” da nossa capacidade conhecida. O estudo objetivaria “subir” e “descer” até dominar todo o percurso. Mas a corporeidade não parece entender como é “subir” e “descer” com esta instrução. Essa busca exige muito esforço, pois “subir” e “descer” a altura da voz não existem como vocabulário na corporeidade.

Um exemplo de linguagem do corpo para sentir a capacidade vocal é a investigação da energia tonal. Voltando a nossa atenção à sensação do tom da voz em suas variadas alturas e sua vibração no corpo – e não ao som que ouvimos –, podemos alcançar antes desconhecidas amplitudes vocais sem força ou estresse. Poderiam ser utilizadas imagens no auxílio da compreensão sobre a vibração como, por exemplo, imaginar que a voz preenche a cabeça como se fosse um teatro: na altura da boca está a primeira fila, na altura dos olhos a plateia alta e no topo da cabeça o mezanino. Estas imagens não são conflituosas e a corporeidade pode responder instintivamente.

Isto acontece porque a via escolhida é uma instrução leva em conta a estrutura original do corpo. Assim, temos a chance de “encontrar” mais possibilidades em nós mesmos e, com o tempo, as quatro oitavas de amplitude vocal podem tornar-se parte das nossas capacidades usuais. A isso Lessac chama de recuperar as características humanas naturais da primeira infância e a partir da consciência alerta deste processo podemos começar a agir sobre a nossa disponibilidade para criar. Dessa forma, temos condições de avaliar e aprimorar as dimensões de “vivência da afinação”⁶² através da nossa percepção e experiência, e estimar a cada momento como podemos coordená-las quando a proposta é entrar em cena para criar.

Mas como poderíamos pensar nas relações destas capacidades humanas instintivas em cena quando estamos criando? Como instigar o autoensinamento, a transformação da percepção sobre os instantes em que estamos “tocando com boa afinação”?

Vamos pensar, como exemplo, em como se estabelece a audição. Um som com origem em algum lugar desconhecido, fora do corpo – ambiente externo –, ao ser emitido, é captado pelo nosso aparelho auditivo. No momento em que o som

⁶² Derivação da imagem de “afinar-se”, proposta por Lessac e citada anteriormente.

penetra no aparelho auditivo, em algum lugar do corpo – ambiente interno –, pelo sistema de ressonância – sistema sensorial harmônico secundário – este som transforma-se em impulsos que são percebidos, decodificados, compreendidos e geram uma resposta. Ao que parece, este caminho tem seu componente instintivo e natural até o momento em que outros processos interferem e transformam este encontro em algo singular.

No instante em que a forma com que o som é compreendido e uma resposta é gerada, teremos singularidade. Ou seja, um som com características particulares encontra uma corporeidade com passado/memória-presente⁶³ e tem sua atenção. Em seguida, outras características desta corporeidade naquele espaço-tempo dilatam as possibilidades, resultando, portanto, em um encontro singular que não poderemos jamais antecipar. Pode-se dizer que esta interação se repete ao mesmo tempo em diversos sistemas da corporeidade⁶⁴. A atenção a eles e a forma de comunicação corporal que se estabelece são os aspectos de disponibilidade para criar que se apresentam.

Outras características instintivas podem não ser fáceis de descrever. Há processos que estão fora da nossa percepção/atenção por uma série de condições, opções, condicionamentos, etc. e não transitamos por eles com a mesma liberdade da infância⁶⁵. Não significa que teremos uma regressão até a infância ao trabalhar com os preceitos que Lessac apresenta. Teremos experiências que estimulam a corporeidade a lidar com mais dimensões do nosso passado/memória-presente que estão atravessadas também pelas experiências da infância, quando fazíamos escolhas diferentes. Pode-se dizer que este é um tipo de desaprendizagem.

Voltando ao exemplo, quando o ambiente interno decodifica o som e a corporeidade atenta e perceptiva em uma sutil turbulência⁶⁶ percebe aquele som com, pelo menos, um facho antes amortecido de singularidade, acredito que a

⁶³ Entendida como memória cronogenética, como explicada por Suely Rolnik (1993, p. 243). Ou seja, uma “memória de marcas, ovos sempre atuais, sempre potencialmente geradores de novas linhas de tempo. Uma memória que se faz em nosso corpo, não em seu estado visível e orgânico, mas sim em seu estado invisível, onde o corpo integra aquela textura que se compõe das misturas dos mais variados fluxos, de onde se produzem as diferenças que engendram os devires, devires da própria textura.”

⁶⁴ Sistemas da ecologia corporal, como citado anteriormente.

⁶⁵ LESSAC, 1990, p. 12 Lessac afirma que há um crescente entendimento sobre um tipo de sincronia ente corpo, mente e emoções como uma herança natural na infância que é perdida, na medida que se cresce, por condições da cultura. Porém, não cita a origem destas afirmações, ou seja, as fontes de pesquisa.

⁶⁶ LESSAC, op.cit., p. 29 *gentle, perceptive turbulence*

pessoa tem a chance de captar, nesta experiência, uma potência que pode ser material para o seu estudo artístico. A atenção dedicada a esta pequena percepção faz com que uma ou várias intensidades apareçam como em uma lente de aumento e possam ser recebidas pela mente consciente e alerta como uma “sacada”. Em seguida, através de uma negociação na corporeidade, pode ser possível ao artista deixar passar estas intensidades, encontrando finalmente disponibilidade para criar e conseguindo acessar faíscas do seu manancial gerador de obra.

Uma imagem sugerida por Lessac (1990, p. 29) sobre o processo das sensações é quando o corpo está em um estado de sutil turbulência perceptiva. Esta condição da corporeidade permite absorver todos os tipos de sensações com percepção e consciência atenta. Afirmo ser este o plano em que a disponibilidade para a criação pode emergir em improvisação.

A informação sensorial não é repassada na forma de julgamento sobre o estímulo em si, mas na forma de percepção do seu conteúdo instintivamente ou de forma reflexiva. Esta percepção não é inteiramente intelectual. Muito pelo contrário, são tipos de informação que se estabelecem em termos de sensações e sentimentos muito antes de poderem ser intelectualizados, se é que podem vir a sê-lo.

Podemos considerar este tipo de compreensão como considerando sentidos além dos cinco sentidos fundamentais. Para Lessac (1990, p.15), “[...] a ecologia do potencial humano está na coexistência pacífica entre os dois ambientes, para que a pequena ecologia interna, tão potencialmente fértil, possa sentir-se suficientemente protegida para encarar a aridez do ambiente externo [...]”⁶⁷ criando uma cultura pessoal.⁶⁸

O ambiente externo que ajuda a reforçar o acolhimento e proteção ao ambiente interno pode e deve ser criado para que atores-estudantes possam ter suas primeiras descobertas de criação. As revelações sobre o ambiente interno podem ser e – pela minha experiência pessoal posso afirmar que – são muito delicadas e geram superexposição emocional. Pessoas sendo tocadas desta forma precisam de segurança para fortalecer o seu elo de pacificação entre os dois ambientes.

⁶⁷ [...] *the ecology of the human potential requires a process of peaceful co-existence between the two environments; that the small human environment, so potentially fertile, may be sufficiently protected to resist the pulls of the larger, more arid outside environment [...]*

⁶⁸ LESSAC, 1990, p. 16 *personal culture*

Frequentemente não confiamos neste sentido, pois figura-se um pouco místico, mas ele parece ser poderoso e, se pudermos abrir nossa consciência alerta para esta esfera de percepção, estaremos muito mais atentos ao que perpassa este ambiente interno. Ao fazê-lo, mesmo que parcialmente ou em uma pequena fração, passamos a reparar que, em nosso corpo, existe uma vida atravessada por multiplicidades a qual estamos habituados a ignorar quase completamente.

Quando algo invade e agride este ambiente interno definido por Lessac como tendo “essência selvagem, inexplorada, harmoniosa e virgem” (informação verbal)⁶⁹, temos reações físicas, emocionais racionais, instintivas e reflexivas, quer tenhamos consciência delas ou não⁷⁰. Então, se o ambiente interno sente-se ameaçado, nem que seja por uma agressão muito sutil, as reações podem ser de tensão e “fechamento” na corporeidade.

No entanto, a grande descoberta a partir da vivência do trabalho de Lessac é que o corpo apenas responde a estímulos que acalentam ou agriem a sua ecologia interna. A nossa intervenção consciente tem o poder de agir produzindo uma espécie de “limpeza” através do cultivo de sentimentos que favoreçam o bem-estar deste ambiente interno tão responsivo.

Tanto o bem-estar quanto as sensações negativas acontecem tendo em vista a maneira com que a corporeidade percebe, interpreta os estímulos aos sentidos e aprende com eles. É uma cadeia que acontece da seguinte maneira: registro pelos sentidos, sensação, percepção, consciência e resposta.

Mas como manter esta “limpeza”? Uma boa maneira de tentar é através do exemplo do uso da imaginação⁷¹. A partir de algo imaginado, Lessac (informação verbal⁷²) afirma que podemos acessar um caminho para criar paz e harmonia internas. Quando imaginamos algo muito agradável, o corpo começa a reagir como se aquilo estivesse presente ou acontecendo naquele momento. É um tipo de “realidade” que o corpo aceita e para com a qual é responsivo. Ele expande a nossa consciência habitual⁷³, quase involuntária e frequentemente padronizada sobre o que acontece no corpo.

⁶⁹ Ver nota número 9.

⁷⁰ Experiência de aula no *Lessac Summer Intensive Workshop*.

⁷¹ Acredito que Lessac esteja falando de imaginação como diferente de pensamento estruturado racionalmente.

⁷² Ver nota número 9.

⁷³ LESSAC, 1990, p. 06 *habitual awaress*

Já nas primeiras frases do seu livro *Body Wisdom* Lessac (1990, p. 1) afirma:

Este é um livro sobre a dissolução de padrões – padrões que agem contra nossa “Sabedoria Corporal” natural, instintiva, padrões que sem necessidade colocam estresse/angústia e tensão diários no organismo humano, padrões que levam a um desequilíbrio.⁷⁴

Nesta breve citação, além de começarmos a entender o que motiva Lessac a defender a sua investigação, também podemos observar o seu discurso para expressar seus pontos de vista. Percebi que suas palavras tem um teor coloquial, o que o aproxima de um público leigo.

Ele, então, utiliza a palavra “padrão”. Sabemos que esta palavra pode ser entendida de maneiras muito diferentes. Podemos pensar, inclusive, que padrões são impossíveis de dissolver e até de detectar. Evidentemente, não se pode ter clareza de onde eles vêm, se são puramente culturais, se têm uma predisposição biológica, sua real origem. Essa noção exata não é plausível e talvez seja até desnecessária.

Também não se tem uma precisão sobre o que é um padrão. Um padrão parece ser uma forma de realizar uma ação corporal. Isso também é muito vago. Então, pode-se concluir que não é possível chegar exatamente a um conceito ou uma definição de padrão.

Podemos aceitar pensar que, segundo Lessac, um padrão é uma maneira, um método de resolver uma ação, criado a partir dos sistemas da corporeidade, entre os quais devem ser consideradas as emoções envolvidas. Esse método de realizar as ações pode, por uma série de questões que envolvem o *background* não explicável de cada pessoa, dificultar o encontro com uma voz mais ressoante, com uma dicção mais compreensível ou com uma maior liberdade de movimentação da coluna, por exemplo. Em suma, o autor atribui as dificuldades humanas a uma construção de padrões restritivos que vem sendo construídos desde a primeira infância:

⁷⁴ *This is a book about dissolving patterns – patterns that work against our natural, instinctive “Body Wisdom”, patterns that needlessly put day-to-day (dis)tress and strain on the human organism, patterns that lead to imbalance.*

Mas é certamente concebível que Carusos, Pavlovas, Oliviers, e Owenses **potenciais** entre nós estejam sendo perdidos ou limitados todos os dias, devido a ansiedades condicionadas que bloqueiam instruções orgânicas, instintivas ao corpo e colocam nossos sistemas de linguagem corporal em conflito competitivo uns com os outros. No momento em que nos preocupamos com a nossa aparência, com a qualidade da nossa *performance*, com a nossa necessidade de vencer e com o nosso pavor de perder – todas as autoimagens que derivam do ambiente externo e não do ambiente interno – nosso corpo entra em conflito consigo mesmo e qualquer sublimidade que poderia ter sido explorada de capacidades inatas e naturais é instantaneamente travada.⁷⁵ (LESSAC, 1990, p. 03, grifo do autor)

Sendo assim, acredito que o autor chame de padrões os métodos que a corporeidade desenvolve para realizar as suas funções tendo em vista o que dela o mundo exige⁷⁶. São formas de solucionar demandas da corporeidade regidas pela nossa cultura, educação, vida emocional⁷⁷, vida física⁷⁸ e assim por diante. Confio que nem todos estes padrões sejam assim tão nocivos e posso afirmar que não parece aceitável dissolver todos eles. Até porque não se configura tarefa possível.

Varela, Thompson e Rosch (1997, p.50) exemplificam a descoberta de padrões e a falta de consciência alerta em praticantes de meditação budista. Através da dificuldade em se manter atentos à respiração, os praticantes descobrem que sua mente e seu corpo não estão coordenados e compreendem que existe diferença entre estar e não estar presente:

O corpo está sentado, mas a mente ocupa-se constantemente com pensamentos, sentimentos, julgamentos sobre pensamentos e sentimentos, julgamentos sobre julgamentos, uma tempestade incessante de acontecimentos mentais desconexos, os quais o meditador não repara exceto nestes breves instantes em que se lembra do que está fazendo. Ou

⁷⁵ *But it is certainly conceivable that some **potential** Carusos, Pavlovas, Oliviers, and Owenses among us are being lost or limited every day, because of conditioned anxieties that block instinctive, organic instructions to the body and place our body's language systems into competitive conflict with one another. As soon as we begin to worry about how we look, how we want to perform, how we need to win, or how we dread losing – all self-images that derive from the outer, not the inner environment – our body is in conflict with itself, and any greatness that might have been exploited from natural, in-born capacities is instantly aborted.*

⁷⁶ LESSAC, 1990, p. 14 O autor afirma que a corporeidade enfrenta conflitos entre os dois ambientes ao vivenciar demandas diárias. Estes conflitos, frequentemente, não são percebidos como tal. Padrões de comportamento e funcionamento no processo de desenvolvimento humano são fortemente determinados por exigências do ambiente externo, o que desencadeia dessincronização entre as capacidades física, mental e emocional. Lessac afirma que estes padrões são percebidos e aceitos como necessários ou como regra de normalidade.

⁷⁷ LESSAC, op. cit., p. 1 *emotional life*

⁷⁸ LESSAC, loc. cit. *physical life* O autor utiliza, além das expressões “vida física” e “vida emocional”, “vida vocal”, *vocal life* (op. cit., p. 57), “lógica”, *logical* (op. cit., p. 05) e “intuitiva”, *intuitive* (op.cit., p. 01) que evidentemente não são vidas separadas uma da outra. São dominâncias da vida corpórea.

quando tenta voltar ao objeto de sua presença plena, a respiração, descobre que só pensa na respiração ao invés de estar alerta à respiração. [...] Assim, a primeira grande descoberta é que esta meditação normalmente não é um conceito profundo sobre a natureza da mente, e sim a marcante sensação do quanto os seres humanos normalmente estão desconectados de sua experiência.⁷⁹

Esta descoberta sobre o quanto não estamos presentes como regra geral de funcionamento resume também, e bem precisamente, um ator em início de seus estudos. No trecho a seguir, os autores denominam ainda melhor o fenômeno, como resultado de hábitos:

O meditador descobre que a atitude abstrata que Heidegger e Merleau-Ponty atribuem à ciência e à filosofia é na realidade a atitude da vida cotidiana quando não se está alerta. Esta atitude abstrata é o que preenche nossa própria experiência. Desde o ponto de vista da presença plena/consciência aberta, os seres humanos não estão presos para sempre na atitude abstrata. A dissociação entre mente e corpo, entre consciência e experiência, é o resultado do hábito, e o hábito se pode romper. À medida que o meditador interrompe uma ou outra vez o fluxo do pensamento discursivo e volta a estar presente na sua respiração ou sua atividade cotidiana, doma gradualmente o tumulto mental.⁸⁰

Com o intuito de indicar como Lessac aborda, na prática, o que considera como padrões, trago como exemplo o experimento de “cheirar a flor”. Esta é uma das primeiras propostas oferecidas a quem é exposto ao trabalho.

Ao imaginarmos em nossas mãos uma flor com um perfume que gostamos muito e ao realizarmos a ação de cheirá-la como se ela estivesse realmente lá, o nosso corpo reage com sensações de prazer que modificam a postura e a

⁷⁹ *El cuerpo está sentado pero la mente es ocupada constantemente por pensamientos, sentimientos, juicios sobre pensamientos y sentimientos, juicios sobre juicios, un torrente incesante de acontecimientos mentales inconexos en los que el meditador no repara excepto en esos breves instantes en que recuerda lo que está haciendo. Aun cuando intenta regresar al objeto de su presencia plena, la respiración, descubre que sólo piensa en la respiración en vez de estar alerta a la respiración..[...] Así, el primer grande descubrimiento de esta meditación no suele ser un concepto penetrante acerca de la naturaleza de la mente, sino la aguda captación de cuán desconectados suelen estar los seres humanos respecto de su experiencia.*

⁸⁰ *El meditador descubre que la actitud abstracta que Heidegger y Merleau-Ponty atribuyen a la ciencia y la filosofía es en realidad la actitud de la vida cotidiana cuando uno no está alerta. Esta actitud abstracta es el taje espacial, el acolchado de nuestra propia experiencia. Desde el punto de vista de la presencia plena/conciencia abierta, los humanos no están atrapados para siempre en la actitud abstracta. La disociación entre mente y cuerpo, entre conciencia y experiencia, es el resultado del hábito, y los hábitos se pueden romper. A medida que el meditador interrumpe una y otra vez el flujo del pensamiento discursivo y vuelve a estar presente en su respiración o sua actividade cotidiana, doma gradualmente el tumulto mental.*

respiração de tal forma que “encontramos” facilmente uma respiração melhor e mais profunda, além de uma posição da coluna muito mais favorável.

Podemos observar estas modificações de forma significativa a tal ponto que este evento familiar⁸¹ de algo realizado com facilidade torna-se um “guia” sensorial. Passa a ser uma instrução orgânica a ser observada e reaplicada em outras ações ou posições para uma respiração mais profunda.

Há diferença, também, entre imaginar cheirar a flor, imaginar gostar de cheirar a flor enquanto a ação é realizada e imaginar amar a sensação de cheirar a flor ao realizar a mesma ação. As sensações e os sentimentos que acompanham, tornam a experiência recheada de significado⁸². As reações físicas e emocionais aparecem de forma bem contundente.

O conceito de processo de aprendizado⁸³, o autoensinamento, parte daí. O aprendizado novo origina-se da autoconsciência psicofísica, mesmo que ela seja parcial. Acontece como nos momentos em que a meditação budista se estabelece.

A ação de cheirar a flor é um exemplo de evento familiar que funciona para grande parte das pessoas. É facilmente reconhecível, realizável e transforma-se em uma potente e objetiva instrução orgânica para a respiração e a postura. Esta instrução orgânica, ao ser sentida repetidas vezes, com grande parte de seus ajustes vantajosos trazidos à atenção, pode tornar-se outro evento familiar que leva a uma descoberta mais profunda.

Um exemplo de aprofundamento da instrução orgânica, que ocorre na sequência, é a percepção da fluência de energia originada pela respiração. Esta energia forma um arco que se irradia da região baixa da coluna em duas direções opostas, uma em direção ao topo da cabeça e a oposta em direção à parte de trás dos joelhos.

Uma vez que esta sensação torna-se um evento familiar de fácil percepção e execução, podemos sentir que o arco de energia inferior estimula uma ação reflexa que nos leva a elevar o joelho. Em seguida, ao sentir que o joelho é impulsionado para cima desta forma como um evento familiar, sente-se um impulso para frente que leva a dar um passo. Assim descobrimos uma caminhada estimulada pela

⁸¹ LESSAC, op. cit., p. 08 *unique event* ou *familiar event*

⁸² LESSAC, 1990, p. 08 Esta estratégia de comunicação interna é um tipo de *feedback*: quando nos sentimos bem, estamos realizando uma ação corporal de forma estética.

⁸³ LESSAC, op. cit., p. 16 *individual learning process*

energia da respiração. Em suma, uma percepção leva a outra mais profunda e transformadora.

Cada grau de observação depende totalmente de quem está experimentando. Digo, por experiência própria, que é impossível impor um caminho para estas descobertas e é impossível simular o movimento sem apreciar a sensação. O próprio corpo e a nossa capacidade de observar o que acontece em sua ecologia são os guias.

Ao nos concentrarmos em imaginar a sensação do aroma da flor, apreciá-lo e apreciar o fato de estar tendo este sentimento, podemos também vivenciar uma despreocupação⁸⁴ sobre o que o corpo está realmente fazendo passo a passo. Isto gera uma grande sensação de segurança. Não existe certo, existe o que está sendo feito. A liberação para uma escolha melhor é muito facilitada. Lessac chama isto de otimização⁸⁵.

Uma reflexão semelhante é formulada por Varela, Thompson e Rosch (1997, p. 56, 57), a respeito do momento em que se “soltam as amarras” e finalmente a meditação budista acontece.

Como já mencionamos, na meditação, tendo em vista a presença plena/consciência aberta, não se procura alcançar um estado específico (como nas concentrações, nos relaxamentos, nos trances ou nas práticas de orientação mística) já que a meta consiste em estar alerta à mente que segue o seu próprio curso. Assim a mente solta amarras e realiza sua atividade natural de estar alerta à observação.⁸⁶

É seguro afirmar que as mesmas “amarras” encontradas pelo meditador budista serão visitadas por quem pratica o trabalho de Lessac e são absolutamente as mesmas que privam o ator de acesso à disponibilidade para criar. No entanto, há diferentes graus de “otimização” que se pode vivenciar. Jamais esta “otimização” terá um modelo a seguir e com toda a certeza cada grau é absolutamente pessoal. Uma respiração “ótima” é a melhor que pode ser realizada por uma pessoa com a

⁸⁴ LESSAC, 1990, p. 06 *carefreeness*

⁸⁵ LESSAC, op. cit., p. 02 *optimal use of the human body*

⁸⁶ *Como ya hemos mencionado, en la meditación com miras a la presencia plena/conciencia abierta, uno no procura alcanzar un estado específico (como en las concentraciones, los relajamientos, los trances o las prácticas de orientación mística) sino que la meta consiste en estar alerta a la mente que sigue su propio curso. Así la mente suelta amarras y realiza su actividad natural de estar alerta a la observación.*

postura que ela tem a cada momento, singular e mutante. É o melhor que pode ser feito diante das circunstâncias imediatas de cada instante, pois os obstáculos são alterados através das sensações e sentimentos envolvidos.

A noção de energia para Lessac começa aí. O autor assegura que “[...] toda a energia é uma forma de inteligência e pode ser decodificada em linguagem corporal”⁸⁷ (LESSAC, 1990, p.32). A descoberta de como estimular o corpo a realizar ações com a qualidade que gostaríamos está intimamente ligada a como se dá a comunicação no corpo. Então, o grande trunfo de Lessac (1990, p. 01) é “[...] a exploração das linguagens do corpo e como estas linguagens traduzem-se e são interpretadas em um funcionamento corporal ‘ótimo’”⁸⁸.

Portanto, a utilização da linguagem corporal das energias é um caminho para melhorar formas de instruir a corporeidade a realizar melhor as ações que desejamos. É uma das muitas maneiras de “romper as amarras” da corporeidade.

Este tipo de percepção da comunicação é, sem dúvida, sensorial e gera compreensão e consciência alerta. Bocejar, suspirar ou dar leves “chacoalhadinhas” são parte de um vocabulário corporal que estimula a relaxar e energizar o corpo ao mesmo tempo. É como se realizássemos uma meditação em movimento. Esta forma de comunicação corporal conduz energia no corpo e aumenta a nossa percepção sobre o processo sensorial gerando uma sutil turbulência perceptiva que aumenta nossa consciência alerta.

Porém, a maior parte da nossa cadeia perceptiva realiza-se de forma incompleta. Vou dar um exemplo que foi dado no *workshop*. Digamos que eu esteja sentada confortavelmente à beira da praia, repleta de sensações e sentimentos agradáveis. Está calor e eu estou suando, mas não percebo que uma gota de suor começa a correr pela minha testa. De repente, eu percebo a sensação e respondo num sobressalto como se tivesse sentido um inseto pousar na minha pele. Não percebi que era apenas suor e o meu gesto de afastar o possível inseto foi repleto de medo e estresse.

A minha cadeia perceptiva foi: estímulo, sensação, percepção e resposta. Sem dar tempo de ter a consciência alerta de que era apenas suor, gerei medo e estresse no meu ambiente interno e a resposta foi de tensão física e emocional.

⁸⁷ [...] *all energy is a form of intelligence and can be decoded into body language.*

⁸⁸ [...] *exploring the language, or more accurately, the many different languages of the body; and discovering how these languages translate and interpret into optimal body functioning.*

Algo assim pode parecer sutil ou até desimportante, mas acrescente uma centena de estímulos desta ordem em um só dia ou mesmo em algumas horas e pense se este não é o seu dia a dia, mesmo nas férias. Dessa forma, o tipo de apreciação em que o corpo se torna capaz de compreender e ter consciência alerta do que se estabelece pela percepção é o que Lessac chama de *Kinesensic Training*.

Ao formular a noção das energias, Lessac as liga a ações relaxantes/energizadoras⁸⁹ como bocejar, suspirar e chacoalhar. Ele explica que, desde a teoria da relatividade de Einstein até os mais recentes estudos de física quântica, há um entendimento de que tudo é formado de energia e possui um grau de frequência e relatividade (informação verbal)⁹⁰.

Para exemplificar, seria possível dizer que desde a cadeira em que estamos sentados até o nosso próprio corpo estão permeados de energia. O calor e a eletricidade podem ser percebidos tanto em fenômenos do nosso planeta, como no corpo. O calor no corpo ou o impulso elétrico que leva o nosso coração a bater são energia. Então, é justo afirmar que possamos transitar por energias que fluem em nós e que esta fluência seja estética.

Portanto, as energias corporais apresentadas por Lessac são linguagens internas do corpo que estão lá, quer saibamos ou não. Estas linguagens funcionam como portadoras de inteligência pessoal, percepção pessoal, imaginação pessoal, cultura pessoal; linguagens sensoriais em nós que são “nativas” e “estrangeiras”, voluntárias e involuntárias e podem não ser lineares.

Foram categorizadas quatro energias primitivas, ou seja, não derivadas. São elas *Buoyancy*, *Radiancy*, *Potency*, e Interenvolvimento⁹¹. Nesta pesquisa, as principais associações às energias são as ações de suspirar, chacoalhar, bocejar e envolver-se com intenção e emoção.

Estas energias têm características, qualidades e sensações próprias, porém são altamente interligadas. Podem ser consideradas, juntamente com outros relaxantes/energizadores, como “dialetos”⁹² da linguagem corporal. Isto se deve ao fato de que, na cultura corporal humana, podem ser facilmente identificadas e decodificadas.

⁸⁹ LESSAC, 1990, p. 59 *relaxer-energizers*

⁹⁰ Ver nota número 9.

⁹¹ LESSAC, op. cit., p. 34 *inter-involvement*

⁹² LESSAC, op. cit., p. 33 *non-verbal body dialect*

1.3.1 Sensibilização em *Buoyancy*

Neste patamar, “[...] o corpo sente como se estivesse carregado de oxigênio. Através de uma ligação elástica de alcance físico e extensão fluente sustentada, *Buoyancy* comporta uma flutuação, uma volatilidade corporal mais leve que o ar”⁹³ (LESSAC, 1990, p. 34). Possui três variações distintas:

- *Buoyancy* crescente: sensação de flutuação como a expansão de uma massa crescendo sob o efeito de fermento;
- *Buoyancy* flutuante: flutuação como uma pena em ar sem vento;
- *Buoyancy* em pouso: pouso ao alcançar uma superfície, sensação sem peso como um balão.⁹⁴

Buoyancy é um “relaxamento dinâmico”, oposto às sensações conhecidas como sensação de afundamento ou “corpo pesado”. É uma espécie de sensação corporal sem peso. A relação entre *Buoyancy* e a respiração é muito próxima. Uma respiração no estágio de inspiração completa dá a sensação de *Buoyancy* crescente, uma respiração em estágio de expiração parcial, dá a sensação de *Buoyancy* flutuante e total expiração é o *Buoyancy* em pouso.

A dinâmica da respiração *Buoyancy* é sentida através do equilíbrio, do ritmo, do movimento plástico ou combinações destes em estudos sobre “estática em movimento” (relaxamento ativo) e “movimento estático” (energia relaxada).

1.3.2 Sensibilização em *Radiancy*

Em *Radiancy* “[...] o corpo sente como se estivesse carregado de impulso. Envolve um alcance físico impaciente, elétrico e ágil como o personagem de Charles Chaplin”⁹⁵ (LESSAC, 1990, p. 34). O estado de energia *Radiancy* provoca e estimula pelo menos três dialetos corporais:

- Movimentação muscular sofisticada e sensação de irradiação – vibração corporal;
- “Fagulha elétrica” corporal que provoca agilidade e destreza corporal;

⁹³ [...] the body feels as if it were oxygen-charged. Through an “elastic-legato” physical reach and a sustained extension flow, buoyancy supports a floating, volatile, lighter-than-air body...

⁹⁴ LESSAC, 1990, p. 34 rising buoyancy; floating buoyancy; settling down buoyancy

⁹⁵ [...] the body feels as if it were impulse-charged. Radiancy involves an eager, electric-like physical reach and a spirited sustained extension that supports an agile, darting, “Chaplinesque” body.

- Sensação de impaciência, alerta ou antecipação.

Como uma energia vital acelerada, também é associada ao riso e à gargalhada. Representa a personificação da agilidade, vivacidade. É uma vitalidade como a da criança, despreocupada, mas significativa, curiosa, exploradora. Esta energia sempre começa a ser liberada pelos olhos. Pode ser definida como uma alteração, uma agitação da energia *Buoyancy*.

1.3.3 Sensibilização em *Potency*

Potency, também visto como um bocejo muscular⁹⁶, acarreta uma sensação corporal de carga química, potente, de alcance flexível, porém de forte apoio muscular, alongamento e força.

A sensação desencadeada a partir da imagem de um bocejo muscular origina-se do espreguiçar como o de um gato arqueando a coluna vertebral. Esta sensação de alongamento e curvatura sem emprego de força excessiva ou atrito gera uma máxima ação física, suave e livre, porém com maior aproveitamento do potencial de força física. É uma sensação de “alta-voltagem” que dá intensidade ao movimento corporal.

1.3.4 Sensibilização em Interenvolvimento

Esta sensação é de intenção e carga emocional. O alcance físico é motivado “de si para outro”⁹⁷, ao invés de apenas consciente muscularmente. Na verdade, ao experimentarmos ações carregadas de interenvolvimento, acontece uma sinergia entre os sistemas de comunicação da corporeidade que possuem uma carga tão poderosa que ultrapassa o sistema muscular e toda a consciência de esforço.

Estas energias quando sentidas corporalmente podem ser consideradas como linguagens de comunicação, como entonações, inflexões, e ênfases próprias. Usadas individualmente ou em variações criam estilos estéticos e dinâmicos de comunicação cultural.

Através da energia de interenvolvimento a sensação de significado internalizada e a resposta “de si para outro” é transmitida para o ambiente externo. A

⁹⁶ LESSAC, 1990, p. 34 *muscle yawn*

⁹⁷ LESSAC, 1990, p.34, *self-to-other*

diferença é que esta energia liga-se às outras como uma carga emocional que funciona como comunicação vital e vitalidade da comunicação ao mesmo tempo. Um fator importante a ser salientado é que a emoção se estabelece no corpo todo e não apenas nos olhos e na face.

O alcance é amplo, tocando nossa rede interna de linguagem corporal. A emoção é alimentada magneticamente tornando a comunicação muito mais do que algo meramente muscular. Este processo parece chave para a vida em cena, para a disponibilidade para a criação.

O aprendizado através das energias consiste em desenvolver uma consciência alerta da corporeidade em níveis, qualidades e ritmos diferentes destes quatro estados corporais intrínsecos e observar como eles relacionam-se e equilibram-se. Esta busca está associada a sensações prazerosas de conforto, saúde, desenvolvimento corporal e alívio de tensões psicofísicas. São estratégias que tornam possível a construção de diferentes estéticas corporais.

Nos caminhos do uso das energias, sua relação com o relaxamento é bem específica e peculiar. Energia também é entendida como “descanso” ou “equilíbrio” e o relaxamento como “ativo” ou “dinâmico”. Isto quer dizer que, para Lessac:

[...] experimentamos **relaxamento** através de suas propriedades dinâmicas intrínsecas e percebemos o uso de energia com suas propriedades intrínsecas de relaxamento. Nosso sistema sensorial harmônico nos ensina a razão pela qual estes opostos não devem se dissociar e como, juntos, tornam-se **relaxantes-energizadores** para o corpo⁹⁸. (LESSAC, 1990, p. 32,33, grifo do autor)

Assim surge o conceito de relaxamento ativo: quando qualquer ação física voluntária for acompanhada do maior grau de relaxamento possível. O esforço amplo necessário para realizar uma ação é distribuído para o maior número de músculos. Isto resulta em tensões excessivas diminuídas permitindo que as relações musculares sejam balanceadas, evitando sobrecarga em algum ponto específico. O corpo passa a estar mais engajado na realização da ação ao invés de delegar a função para apenas um grupo.

⁹⁸ [...] as we experience **relaxation** through its intrinsic dynamic properties and perceive the use of energy through its intrinsic resting properties, our harmonic overtone sensory system teaches us why these opposites (or seeming dualities) should never be disengaged; how each draws substance from the other and is contained within the other; how together, they become **relaxer-energizers** for the body.

Para atingir esta condição, deve-se aprender a observar. É um tipo de observação atenta como na presença plena da meditação budista. Com prática contínua, é possível gradativamente identificar ações corporais que podem parecer muito sutis à primeira vista.

As sensações de tensão e relaxamento tornam-se mais evidentes na medida em que se revisita cada evento. Dessa forma, o relaxamento e a energia podem encontrar maior equilíbrio. Ao construir uma ligação orgânica entre relaxamento e ação relaxada, esta terceira força que une os opostos explica os princípios de energia relaxada e relaxamento ativo que fazem diferença no desempenho da voz, da fala e no aprimoramento do movimento corporal.

Esta é uma aplicação habilidosa e criativa de energia e relaxamento em movimento como um planejamento de engajamento corporal. As noções de equilíbrio e ritmo são conceituadas como uma dualidade do movimento e são trazidos os conceitos de *play* e imagem, pois são partes integrantes desta dualidade.

A palavra *play* é aqui utilizada no seu original em inglês devido à amplitude de traduções que pode adquirir – brincar, jogar, tocar (instrumento) ou atuar (como ator) e todas fazem parte do conceito geral utilizado por Arthur Lessac em seu estudo. Sendo assim, *play* significa:

- “trabalho”⁹⁹ da criança ou do bebê;
- “trabalho” de atletas músicos, atores, dançarinos, palhaços e contadores de histórias;
- “trabalho” criativo de inventores, arquitetos, escultores e outros que fazem do seu trabalho algo criativo, imaginativo e saudável.

A sensação de estar neste estado de *play* leva o corpo a funcionar de forma diferente da ideia de “trabalho” como um esforço com resultado obrigatório que não envolve prazer. Assim a imagem da “criança brincando” resgata sensações que podem também ser naturais para adultos em termos de entusiasmo, talentos corporais e qualidades de relaxamento.

Lessac (1990, p.73) assegura que:

[...] é necessário familiarizar-se com a dualidade orgânica do movimento no corpo e do corpo em movimento. Além disso, através do sistema sensorial harmônico, imagens dentro do corpo devem ser consideradas parte desta

⁹⁹ LESSAC, 1990, p. 71 *work*

dualidade. No processo sensorial, as imagens e a imaginação são entradas e saídas de sensações corporais, registrando percepções, consciência e resposta. Imagens descrevem, sugestionam, guiam, inventam e potencialmente instruem o corpo a funcionar organicamente sem competição interna¹⁰⁰.

As imagens em movimento podem ser:

- Diretas: constituem instruções perfeitas para o corpo, por exemplo: “alongar”;
- Semidiretas: atuam na memória de como a sensação ocorreu ao ser sentida pela primeira vez, por exemplo: sensação de estar dentro da água;
- Indiretas: envolvem uma mudança de identidade, por exemplo: imaginar ser um animal ou planta;
- Inspiradoras: mais conceituais do que perceptivas; provocam, motivam e inspiram a energia de interenvolvimento, como por exemplo: voo ou fantasia – não são imagens com instruções orgânicas –;
- Adotar uma imagem: transformação de uma sensação negativa como dor ou cansaço, por exemplo, adotando uma imagem positiva, como imaginar um ritmo ou uma música para diminuir a sensação de fadiga.¹⁰¹

Outro aspecto importante considerado por Lessac é o ritmo. O ritmo é definido como “[...] a apreciação orgânica do movimento no corpo”¹⁰² (LESSAC, 1990, p.67). É uma manifestação relaxante-energizadora em sua suave turbulência. O ritmo “[...] não é uma energia em si, mas se relaciona visceralmente com os estados de energia, pois possui vários níveis de percepção [...]”¹⁰³ (LESSAC, 1990, p. 67).

Os níveis de percepção podem ser desde os mais básicos e fáceis de detectar, como o relógio biológico e ritmos que são percebidos internamente. Outros exemplos são as sensações de ritmo quando dançamos, praticamos esportes ou

¹⁰⁰ [...] we must come to grips with the organic duality of movement in the body and the body in motion. Through the harmonic overtone sensory system, images within the body must be considered part of this duality. For the feeling process, images are both input and output of resident sensation within the body; registering as sensation, perception, awareness, and response. Images describe suggest, guide, invent, and potentially instruct the body to function organically without internal competition.

¹⁰¹ LESSAC, 1990, p.73 et seq. direct images; semi-direct images; indirect images; inspirational images; hiring an image

¹⁰² [...] the “organic appreciation of motion in the body”.

¹⁰³ [...] rhythm may not be an energy itself, but it is clearly related – for us it is viscerally connected – to the body energy states [...]

mesmo ao experienciar as energias corporais. Lessac apresenta duas situações em que o ritmo funciona como uma instrução orgânica que muda a qualidade e a percepção de uma sensação física:

- Contorção¹⁰⁴: reação à dor aguda que vem acompanhada por um ritmo muscular que comporta extensão e liberação como defesas corporais aliviando a dor da área afetada. Apesar de aparecer em um momento de forte estresse corporal, é uma reação criativa do corpo. É uma expressão estética de uma resposta corporal intrínseca à dor. Pode ser conscientizada e aplicada como uma energia em outras situações e não apenas associada à dor.
- A sensação de um inseto pousando no corpo (exemplificada anteriormente): esta sensação pode parecer negativa à primeira vista, porém a imagem muda quando esta sensação suave de cócegas for associada a uma gota de suor escorrendo sobre o corpo; ou grama tocando a pele movimentada pela brisa.

Quando dinâmicas positivas são associadas a sensações originalmente negativas, as descobertas e transformações são profundamente criativas. A percepção e a identificação dos ritmos internos corporais e mecanismos de resposta irão desencadear uma maior percepção dos ritmos externos também, como consequência. A percepção do ritmo como uma qualidade e o uso desta qualidade como uma instrução orgânica é uma maneira de compreender o ritmo interno como um componente causador do comportamento corporal instintivo.

Complementando as dualidades entre energia e relaxamento, *play* e trabalho, há uma terceira dualidade orgânica, o equilíbrio e o ritmo. Para Lessac (1990, p. 75), “[...] faz sentido dizer tanto equilíbrio em ritmo como ritmo em equilíbrio”¹⁰⁵. Assim, o equilíbrio está associado com estática dinâmica, enquanto o ritmo se associa com o reconhecível movimento dinâmico. Mesmo assim, equilíbrio e ritmo parecem ser intrínsecos um ao outro. O equilíbrio é uma imagem direta, porém pode funcionar como indireta, semidireta ou inspiradora.

Foram definidas, também, três energias que são estados de comunicação corporal para a emissão da voz e articulação da fala. São elas:

¹⁰⁴ LESSAC, 1990, p. 67 *writhing*

¹⁰⁵ [...] *it makes sense to us to talk about the rhythm in balance as well as the balance in rhythm.*

- Ação estrutural¹⁰⁶: estado relacionado à postura facial. É desencadeado pela posição estrutural do início do bocejo. Os primeiros movimentos do bocejo são o evento familiar a se observar para uma melhor emissão da voz. Naturalmente, os músculos da face, da língua, do palato mole, da mandíbula e dos músculos do pescoço preparam-se para a emissão da voz utilizando a condutibilidade óssea como ressonador, regulando a cor, o corpo, a força e a estética corporal do tom da voz. O espaço no interior da boca fica preparado em sua melhor posição possível. A coluna cervical procura um bom alinhamento de forma instintiva. São todas ações reflexas de bocejar. Porém, para manter a ação estrutural é necessário observar o que ocorre e adquirir consciência alerta destas ações reflexas para que possam ser recuperadas novamente.
- Energia tonal¹⁰⁷: estado de energia vibratória relacionada à fonação, produção da voz, ressonância tonal, cor, expressão vocal e sistema emocional. A ação tonal é um agente relaxante natural intimamente ligado ao sistema emocional. Protege contra problemas de força excessiva e ressonância de garganta. Alivia tensão e dá foco à fala. Por questões de tempo, somente esta energia vocal e a anterior foram planejadas para os encontros com os atores-estudantes.
- Ação das consoantes¹⁰⁸: experiência de analogia das consoantes a instrumentos musicais que relacionam as consoantes a ritmos e música na fala. Ajudam a trabalhar inteligibilidade e articulação da palavra falada. Esta exploração estimula o reconhecimento da musicalidade das consoantes como componentes dominantes da fala. Traz ótimos benefícios à dicção, ajuda a dar sentido às palavras e a dar ênfase, além de conteúdo emocional. É, porém, muito mais observada na Língua Inglesa, pois está ligada à pronúncia de duas consoantes quando aparecem em determinadas sequências.

E como isso se liga objetivamente à criação do ator através da improvisação?

¹⁰⁶ LESSAC, 1990, p. 57 *structural action*

¹⁰⁷ LESSAC, loc. cit., *tonal energy*

¹⁰⁸ LESSAC, 1990, p. 57 *consonant action*

Se concordarmos com Lessac que há conflito entre o nosso ambiente interno e o externo, em um tipo de ausência de consciência alerta, e que estamos guiados, condicionados a nos adaptar a comandos externos com um olhar de medo e insegurança, iremos responder em cena de forma semelhante e previsível. Pode-se dizer, por exemplo, que instruções para os jovens atores costumam ser: “Jogue a voz até a última fila do teatro! Respire fundo! Não pare! Ultrapasse seus limites! Faça o máximo!”

Ao nos colocarmos no lugar de atores-estudantes diante destas instruções, percebemos que eles podem estar fadados a enfrentar frustração. Pois as instruções potencialmente os levarão a agir de forma desgastada e agressiva. Não se pode atirar a voz. O que é respirar fundo? Quanto é o máximo? Estas não são ações exequíveis. São instruções que nos levam a uma dissociação na corporeidade. O nosso entendimento intelectual nos informa da impossibilidade de realizá-las. A voz diz uma coisa, o corpo faz outra. É puro conflito, ansiedade, desgaste e tensões excessivas que podem levar a lesões. Isto não nos ajuda a sermos melhores atores. Ao contrário, nem sabemos como começar.

No entanto, se trabalharmos com uma instrução diferente, como por exemplo, “observe como o som reverbera em diversas partes do corpo e através das sensações decida qual a condutibilidade óssea pode ter mais ressonância”. Esta instrução é algo que eu consigo executar. Vários sistemas do corpo entendem esta informação. A respiração pode ajudar a fazer isso, a postura da coluna, a movimentação dos músculos da face e, principalmente, o meu entendimento intelectual sabe que eu tenho condições de fazer isto. Uma instrução como esta não vai potencialmente gerar conflito e dissociação porque essa é a forma como a emissão da voz funciona normalmente.

Se pudermos experimentar alguns princípios – todos partem desta mesma ideia de orientação orgânica – mesmo muito brevemente, veremos muitas barreiras que enfrentamos ao tentarmos nos tornar atores começarem a ceder. Por exemplo, é muito útil para nós uma respiração mais profunda. Como fica a emissão da voz com uma maior capacidade respiratória? E uma postura mais elástica da coluna? É essencial aprendermos a partir de nós mesmos e mergulharmos na singularidade de cada momento.

E se tivermos movimentos mais livres e maior atenção às percepções sensoriais? Esta possibilidade parece bem favorável. A curiosidade sobre o

conhecimento de nossa ecologia corporal pode nos levar a acessar o que realmente sentimos. Isto parece útil e acessível, apesar de talvez um pouco abstrato no início.

É muita coisa ao mesmo tempo, mas as transformações aparecem bem rapidamente e são essenciais. Pois não há nada para treinar, há muito que observar, reativar e visitar.

Todo o treinamento do ator poderia passar por estes princípios, mas para nos engajarmos em criação através da improvisação, além de tudo isto, precisamos de disponibilidade. E ela não vem só de querer muito fazer alguma coisa e “se atirar”. Acredito que uma junção de possibilidades leva ao acesso da disponibilidade. Pois a improvisação não é imposta, não pode ser. Se for, congelou-se na mesma hora. Morreu. Não é mais improvisação.

A preparação para viver o risco da improvisação está iniciada com estas vivências. Todavia, no trabalho de Lessac, apesar do fato de que a ligação entre as experiências de sensibilização e a cena aparece em explorações do movimento e da voz, inclusive com textos dramáticos, durante o *workshop*, estas vivências pareceram frágeis. Ou seja, não contemplam toda a experiência de autoconhecimento que as precede.

Mesmo que pareça claro que o elo com a cena é visto e compreendido, a transferência para a cena parece preocupar-se mais com o impacto da voz. A inter-relação do trabalho de sensibilização com a composição e o engajamento corporal para a cena parece ficar a cargo de cada praticante.

No entanto, as formas de efetuar a transferência para a cena não parecem ser assim tão evidentes para os praticantes. Com o intuito de entrar em cena e efetivamente criar material artístico, figura-se necessário recorrer a outras técnicas. A fim de argumentar a respeito disto, a seguir descrevo e comento uma proposta de cena dada em aula durante a quarta e última semana do *workshop*.

O início do dia de trabalho consistiu em um aquecimento individual, que deveria retomar princípios vividos durante as semanas anteriores, porém com livre escolha de cada um. Este aquecimento funcionou muito bem, pois percebemos que o corpo “pede” uma sequência, se pudermos “ouvir”. Além disso, as vivências de escuta “de si para si” foram profundamente investigadas.

Em seguida, formaram-se duplas entre os participantes e convencionou-se um palco italiano com duas cadeiras em cena colocadas uma de frente para a outra. A meu ver, os problemas já começaram. Por exemplo, se já temos duplas de

trabalho em um palco italiano com cadeiras frente a frente nos convidando a sentar e fazer uma cena “conversada”, começamos a ser induzidos a responder desta forma.

A proposta era improvisar uma cena de “entrevista de emprego” em que evidentemente uma pessoa da dupla era o entrevistador e a outra era o candidato. Deveríamos também utilizar tudo o que tínhamos vivido nas quase quatro semanas de *workshop*.

Talvez eu já tenha entrado em cena para improvisar uma cena menos interessante, mas sinceramente não foi assim tão marcante. Além disso, qual o risco que se corre quando a instrução é fazer “tudo”? “Tudo” tem forte tendência a terminar por incluir “qualquer coisa”, ou seja, qualquer outra coisa além do que foi estudado, ou “nada”. A instrução “tudo”, por si só, não oferece regras claras. Não havíamos sido suficientemente preparados para transitar com o material vivido em cena para recebermos esta instrução com o intuito de improvisar.

Tivemos ainda cinco minutos para “combinar” com a outra pessoa da dupla quem seria o entrevistador, quem seria o candidato e qual era a empresa e o cargo. Em minha opinião, no momento em que temos esta série de coisas “combinadas” perdemos a chance de criar coisas melhores em cena.

Portanto, nessa hora, além de já termos perdido todo o trabalho conquistado no aquecimento, eu já vislumbrava que todas as cenas seriam quase iguais e que não haveria a menor chance de utilizarmos qualquer princípio que investigamos até ali com diferentes atravessamentos. Não estávamos trabalhando com o mesmo tipo de funcionamento já no ponto de partida. Sem mencionar que as experiências “de si para outro” não haviam sido suficientemente vividas para criar cumplicidade, talvez por alguma falha anterior.

Foi com terrível pesar que vivi uma improvisação praticamente regida por motivações psicológicas pré-estabelecidas e sem saber como “salvar” a cena. Na verdade, minhas previsões realizaram-se completamente. Trabalhamos “dissociados” de nosso trabalho anterior e “dissociados” corporalmente uns dos outros. Fizemos cenas similares e com pouca vibração. Não consegui perceber em mim ou nos colegas as riquíssimas vivências anteriores. Fizemos cenas “chatas” com, no máximo, alguns momentos “engraçadinhos”.

Por alguma razão misteriosa, a maioria de nós nem cogitou levantar das cadeiras, a não ser para entrar e sair de cena ou olhar por uma janela imaginária. Onde erramos?

Então, na verdade, para chegar à disponibilidade para criação através da improvisação temos várias alternativas que Lessac nos apresenta, para depois irmos além e vermos o que acontece; pois cada pessoa terá descobertas diferentes. A cada improvisação haverá um novo abismo para “a gente se atirar” e, através do que descobriremos, teremos a chance de “criar o paraquedas enquanto estivermos em queda livre”.

No próximo capítulo, discuto alternativas para criar em cena mantendo presentes as vivências do trabalho de Lessac. São levados em conta estudos sobre improvisação de Keith Johnstone, assim como *Viewpoints* e *Contato Improvisação*.

*Lutar por originalidade nos tira da nossa verdade
e torna o nosso trabalho medíocre.*

JOHNSTONE, 1987, p.88

2 CONTAMINAÇÃO – O QUE ESTÁ EM JOGO?

Neste capítulo, discorro de forma pormenorizada sobre alternativas de criação a partir da improvisação que se contaminam para rastrear novos recursos e transitar por novas associações. O termo contaminação é aqui utilizado como forma de ordenar não oriunda de apenas um tipo de funcionamento ou fonte.

A contaminação é regida por uma espécie de lógica própria que busca os “nutrientes” onde eles estiverem para poder perdurar e proliferar-se formando outro universo. Surge como denominação possível do fazer artístico e pedagógico em teatro que precisa compreender-se sob “[...] o desafio de representar o irrepresentável, de fazer ouvir o inaudível, de dar a ver o invisível, de dizer o indizível e o invivível, de enfrentar-se ao intolerável, de dar expressão ao informe ou ao caótico” (PELBART, 2000, p.104).

Logo, através de uma noção redefinida de ensino que supera a imitação, a aprendizagem em teatro pode abraçar noções como a de Virgínia Kastrup (2001). A autora revê pensamentos de Deleuze¹⁰⁹, Tarde¹¹⁰ e Stengers¹¹¹ ao pensar sobre o entendimento do ensino-aprendizagem através de pontos de ramificação, mecanismos como o da propagação ou do contágio.

Estas noções possuem compreensões físicas e biológicas, como por exemplo, a propagação da luz ou do calor e o contágio de um vírus em uma epidemia. Trata-se da instauração de um desencadeamento inevitável das ações, ou seja, “[...] como propagação ou contágio múltiplo [...]” em que “[...] todo o ser vivo infectado torna-se ele mesmo centro de propagação [...]” (KASTRUP, 2001, p. 219). Portanto, o modo de funcionar teórico-prático desta pesquisa buscou configurar-se por este mecanismo.

Já a ideia do jogo remete a peças funcionando em relação entre si. Cada momento pode exigir a dominância de uma peça diferente, o que não significa que outras não estejam “em jogo” simultaneamente.

O significado amplia-se quando pensamos que estar em cena é também um jogo de perguntas e respostas. Estas perguntas e respostas acontecem em diversos

¹⁰⁹ DELEUZE, Gilles. **Diferença e Repetição**. Tradução: L. Orlandi e R. Machado. Rio de Janeiro: Graal, 1988.

¹¹⁰ TARDE, G. **As leis da imitação**. Lisboa: Rés., s./d.

¹¹¹ STENGERS, I. **D'une science a l'autre**. Paris: Seuil, 1987.

tipos de relações. Entretanto, é capital indagar quais são as relações relevantes para a composição de cenas, em particular, sob o ponto de vista do ator.

As conclusões a que cheguei em minha monografia de Especialização (DONADEL, 2010) envolvem fundamentalmente estas relações. Diante delas, nesta pesquisa de Mestrado, destaco o que estou chamando de “as peças do jogo” pertinentes ao trabalho com atores-estudantes.

A primeira “peça” está intimamente ligada à construção da disponibilidade para a criação. Este aspecto possui três fases que foram desenvolvidas durante o primeiro capítulo. São elas: “vivência da afinação”; possíveis “dimensões de afinação” e coordenação entre elas; percepção e autoensinamento sobre quando estamos “tocando com boa afinação”.

O estudo, a percepção e a coordenação destas três fases podem ser complexos e levar tempo. Contudo, através da minha experiência com o trabalho, posso afirmar que mesmo um breve contato já pode causar muitas transformações.

Nas dimensões de “afinação”, é essencial vivenciar o que Lessac pensa sobre a percepção e a consciência alerta das relações do corpo “consigo mesmo” e de cada pessoa com as outras. Porém, como visto, não parece ir além, não há experimentação quanto às relações dos atores sobre a cena.

No caso da preparação para o trabalho de criação, em sala de aula ou não, parece fundamental abordar a noção de “jogo” no sentido de interação/contracenação, levando em conta o espaço, os objetos e o inesperado do espaço/tempo em cena. Portanto, considero que os princípios escolhidos do trabalho de Arthur Lessac contemplam requisitos preparatórios que precisam ser mais efetivamente transferidos para a cena.

Neste momento, em meio a esses questionamentos e necessidades que se distanciaram das pesquisas realizadas na etapa de escrita da monografia, surgiu a segunda “peça” que está em jogo, ou seja, as conclusões anteriores de necessidade de transferência para a cena pareciam coincidir com alguns princípios de práticas contemporâneas como *Viewpoints* e Contato Improvisação. Embora estas técnicas tenham ligações diretas com a composição em dança, estão em consonância com a primeira “peça” e, por conseguinte, parecem oferecer valiosas ferramentas para o ator.

A multiplicidade que envolve a presença no aqui e agora da cena, a presença no aqui e agora da corporeidade (corpo/memória-presente) e a

concomitante observação das ações realizadas em cena, características da improvisação, parecem muito mais claras quando vistas sob o ponto de vista da dança. Então, parece plausível considerar estes estudos a fim de reavaliar e ampliar as possibilidades do ator.

Não se trata de interpretação teatral com elementos da dança. Pode-se dizer, talvez, que o trabalho se defina como uma experimentação em que algumas formas de compor em dança oferecem estratégias ao ator no sentido de ampliar as possibilidades da cena. A dança parece ter aprofundado algumas relações da corporeidade em cena que o teatro está gradualmente descobrindo. Por isso, o autor José Gil aparece como fonte importante de referencial para a discussão das contaminações desta pesquisa, que estarão mais evidentes no capítulo que analisa as aulas dadas.

Gil (2004, p.16), ao pensar sobre o movimento do bailarino, descreve:

Eis o que parece decisivo: o gesto dançado abre no espaço a dimensão do infinito. Seja qual for o lugar onde se encontra o bailarino, o arabesco que descreve transporta o seu braço para o infinito. As paredes do palco não constituem um obstáculo, tudo se passa no espaço do corpo do bailarino. Contrariamente ao ator de teatro cujos gestos e palavras reconstróem o espaço e o mundo, o bailarino esburaca o espaço comum abrindo-o até o infinito. Um infinito não significado, mas real, porque pertence ao movimento dançado.

Parece plausível que o movimento do ator possa, além de reconstruir o espaço e o mundo, transportar o seu movimento ao infinito nos limites entre a reconstrução do espaço e a sua perfuração como no movimento dançado. Dessa forma, passa-se a considerar o ator em seu movimento como pertencente a este infinito, e, assim como no movimento dançado, produto do espaço do imaginário e da criação. Gil (2004, p. 16) prossegue:

Um infinito atual, não sugerido, não indicado ou representado, mas produzido num espaço limitado. [...] "... é o espaço que é o reino da atividade real do bailarino que lhe pertence porque ele próprio o cria. Não é o espaço tangível, limitado e limitador da realidade concreta, mas o espaço imaginário, irracional da dimensão dançada, esse espaço que parece apagar as fronteiras da corporeidade e pode transformar o gesto que irrompe numa imagem de um aparente infinito, perdendo-se numa completa identidade como raios luminosos, regatos, como a própria respiração". O movimento dançado compreende o infinito em todos os seus momentos.

Ao experimentar vivências do trabalho de Arthur Lessac numa etapa preliminar à composição de cenas em teatro, parece possível criar instantes em que se pode “tocar” ou “tatear” neste espaço imaginário, dito irracional da dimensão dançada. Em breves momentos na experiência do ator, esse espaço que dá a sensação de apagar as fronteiras da corporeidade irrompendo em um aparente infinito parece vívido, e, dependendo do ponto de vista, pode ainda assim continuar sendo dança.

Neste contexto, o pensar sobre a dança parece considerar a composição tendo como ponto de partida o corpo de forma contundente. Talvez isso ocorra devido à própria natureza da dança, no entanto, este modo de pensar explica melhor algumas relações do corpo em cena essenciais também ao fazer teatral.

Considero ainda como partes integrantes desta segunda “peça” a capacidade de criar narrativa e a descoberta da espontaneidade, como descritas e elaboradas por Keith Johnstone. Evidentemente, *Viewpoints* e Contato Improvisação também preveem questões referentes à narrativa e espontaneidade. Além disso, sem dúvida, contemplam uma perspectiva da criação em dança e teatro. Embora Johnstone não trate de dança em seus estudos, e, sim, exclusivamente de criação em teatro, seus objetivos de trabalho desenvolvem temas semelhantes e complementares, inclusive com ênfase análoga, surpreendentemente.

Em suma, a abordagem de Johnstone busca “[...] concentrar-se nas relações entre estranhos, e em formas de combinar a imaginação de duas pessoas em adição, ao invés da subtração”¹¹² (JOHNSTONE, 1987¹¹³, p. 27).

Apesar desta breve descrição já conter pontos de convergência com *Viewpoints* e Contato Improvisação, analogias possíveis aparecem com mais clareza nos momentos em que Johnstone aborda a não antecipação de ações, a criação de um ambiente de confiança entre os “jogadores” e o cultivo de uma espécie de “alerta vermelho” em relação a ações originadas por motivações psicológicas, ou seja, quando agimos com a consciência alerta sobre a corporeidade e seu entorno diminuída.

Na subseção seguinte, apresento com mais detalhes esta segunda “peça” do jogo e a forma como considero que seus elementos se contaminam. Os

¹¹² [...] to concentrate on relationships between [strangers], and on ways of combining the imagination of two people which would be additive, rather than subtractive.

¹¹³ Tradução nossa de todas as citações desta obra.

elementos são *Viewpoints*, Contato Improvisação e improvisação segundo Keith Johnstone. Sua interdependência diante da proposta de experimentação em criação com os atores-estudantes será mais aprofundada nos capítulos seguintes em que descrevo o processo de preparação das aulas e discuto as pistas apontadas pela vivência prática.

2.1 IMPROVISAÇÃO COMO AÇÃO DO ATOR NA CRIAÇÃO

Neste ponto, sistematizo o jogo e a contaminação entre a primeira “peça” de preparação e a coordenação entre os elementos da segunda “peça”. Ou seja, cogito uma articulação entre as ideias de Anne Bogart, Tina Landau, Steve Paxton e Keith Johnstone com o trabalho de Arthur Lessac.

À primeira vista, a criação a partir de improvisações pode parecer algo um tanto caótico. Paradoxalmente, porém, nas abordagens citadas de improvisação em dança e teatro, o artista parece entrar em cena com propostas claras, repletas de princípios fortemente interdependentes. São criadas as condições de exploração das possibilidades de cena com este ponto de partida.

Bogart e Landau (2005¹¹⁴) utilizam uma excelente imagem para definir o trabalho de criação através da improvisação por *Viewpoints*¹¹⁵: é um “malabarismo”. Cada exploração ou tarefa deve possuir um grau de complexidade compatível os momentos do trabalho. Isto quer dizer que cada vivência deve utilizar a quantidade de “malabares” certa. A isto chamam de *Exquisite Pressure* ou “Pressão Refinada”:

[...] criada ao agregar a quantidade certa de ingredientes à tarefa (não muito poucas, não demais), colocando o número certo de pessoas em cada grupo e determinando a complexidade da tarefa. Devem haver níveis com os quais se começa e nos quais se gradua a dificuldade. Mas em todos os casos, o desafio precisa ser grande o suficiente, os riscos altos o suficiente para o grupo entrar em jogo espontâneo.¹¹⁶ (BOGART; LANDAU, 2005, p. 139)

¹¹⁴ Tradução nossa de todas as citações desta obra.

¹¹⁵ E, também, sobre as ações em grupo do professor, diretor ou do ator.

¹¹⁶ [...] *created by giving just the right amount of ingredients for the assignment (not too few, not too many), putting the proper number of people in each group, and determining the complexity of the assignment. There should be levels of difficulty with which you begin and to which you graduate. But in all cases, the challenge needs to be great enough, the stakes high enough, for the group to enter into a state of spontaneous play.*

A seguir deprevo brevemente os princípios norteadores dos *Viewpoints* ressaltando os elementos que agreguei na preparação das vivências de aula.

2.1.1 *Viewpoints* e a Habilidade de Compor em Cena

As autoras não consideram *Viewpoints* uma metodologia. Preferem denominar a abordagem um processo aberto. Para Bogart e Landau (2005, p. X) “[...] é uma gama de possibilidades, um chamado a mais estudos e personalização por parte do leitor”¹¹⁷. Seu livro-guia sobre os *Viewpoints* apresenta passos cruciais para a sua compreensão no corpo. Foca especialmente em exercício e ensaio, levando em conta também o ponto de vista da pessoa que lidera o trabalho: o diretor ou o professor.

O processo por *Viewpoints* surgiu, pela ação de seus precursores, a partir do desejo de liberar a coreografia da psicologia e do drama convencional. A improvisação tornou-se a linguagem comum. O companheirismo e a democracia eram a tônica do trabalho. Bogart e Landau (2005, p.04) descrevem:

Um dos acordos fundamentais que uniram o grupo era a sua crença em arte não-hierárquica e o uso de atividades em “tempo real” que eram trabalhadas através de jogos ou atividades orientadas com objetivos. O grupo queria funcionar democraticamente com todos os membros tendo acesso igualitário a oportunidades de *performance*. Em improvisações, cada participante tinha a mesma importância na criação de um evento. O pensamento estético também era não-hierárquico. A música, por exemplo, não ditaria as escolhas. Um objeto poderia ter a mesma importância do que um corpo humano. A palavra falada poderia estar no mesmo patamar do gesto. Uma ideia poderia ter a mesma importância que outra no palco ao mesmo tempo.¹¹⁸

¹¹⁷ [...] *an array of possibilities, a call to further examination and personalization on the part of the reader.*

¹¹⁸ *One of the fundamental agreements that united this group was their belief in nonhierarchical art and the use of 'real time' activities which were arrived at through game-like structures or task oriented activities. The group wanted to function democratically with all members having equal access to performance opportunities. In improvisations, each participant had the same power in the creation of an event. The aesthetic thinking was also nonhierarchical. Music, for example, would not dictate choices. An object could have the same importance as a human body. The spoken word could be on equal footing with gesture. One idea could hold the same importance as another on the same stage at the same time.*

Os *Viewpoints* originais eram: espaço, forma, tempo, emoção, movimento e história¹¹⁹ que foram posteriormente expandidos para nove *Viewpoints* físicos: relação espacial, esposta cinestésica¹²⁰, forma, gesto, repetição, arquitetura, ritmo, duração e topografia¹²¹. Porém as autoras (2005, p. 7) defendem que os *Viewpoints* e as técnicas de Composição não foram criados, são, na verdade, “[...] características atemporais e pertencentes aos princípios naturais do movimento, tempo e espaço”¹²². Afirmam também que suas denominações são apenas uma série de nomes para relações inerentes ao movimento já existentes em cena com mais ou menos consciência ou ênfase.

O essencial sobre a origem dos *Viewpoints*, porém, vem do fato de que “[...] é uma filosofia traduzida em uma técnica para (1) treinar *performers*; (2) construir conjunto; e (3) criar movimento para o palco”¹²³ (BOGART, LANDAU, 2005, p.7). Portanto, as autoras os resumem como “pontos de consciência que um *performer* ou criador faz uso enquanto trabalha”¹²⁴ (BOGART, LANDAU, 2005, p.8).

Os *Viewpoints* estão agrupados em físicos e vocais. No presente trabalho, as propostas de aula foram inspiradas apenas em alguns dos *Viewpoints* físicos e não foram utilizados os *Viewpoints* vocais. Isto se deu, em primeiro lugar, por questões de tempo. Em segundo lugar, no que se refere à voz, a abordagem de Lessac já prevê as explorações vocais de interesse para este trabalho.

Sendo assim, os *Viewpoints* utilizados foram:

1) *Viewpoints* de *Tempo*: a velocidade em que um movimento ocorre em cena; a duração em que um movimento ou sequência continua, inclusive quanto tempo um grupo em cena explora uma ação até que ela evolua ou simplesmente se transforme; e a Resposta Cinestésica, ou seja, uma reação espontânea ao movimento e o tempo em que cada um responde a estímulos externos aos sentidos.

2) *Viewpoints* de espaço: a forma, ou seja, o contorno que o corpo ou os corpos fazem no espaço, bem como o corpo em relação à arquitetura ou aos outros

¹¹⁹ BOGART; LANDAU, 2005, p. 5 *Six Viewpoints: Space, Shape, Time, Emotion, Movement and Story*.

¹²⁰ BOGART; LANDAU, op. cit., p.6 *Kinesthetic*

¹²¹ BOGART, LANDAU, op. cit., p. 6 [...] *nine Physical Viewpoints (Spatial Relationship, Kinesthetic Response, Shape, Gesture, Repetition, Architecture, Tempo, Duration and Topography)*.

¹²² [...] *it is impossible to say that these ideas originated, because they are timeless and belong to the natural principles of movement, time and space. [...]*

¹²³ *Viewpoints is a philosophy translated into a technique for (1) training performers; (2) building ensemble; and (3) creating movement for the stage.*

¹²⁴ *Viewpoints is points of awareness that a performer or creator makes use of while working.*

corpos fazendo uma forma; os gestos – foram utilizadas as noções de gesto público e gesto privado, pois considero crucial a distinção entre ações realizadas com a atenção voltada para si mesmo e as ações realizadas com a consciência ou proximidade dos outros –; a arquitetura, o diálogo com a sala e o entorno – paredes, teto, janelas e portas, luz e sombras –; a relação espacial, distâncias entre corpos no espaço, entre grupos e do corpo em relação à arquitetura.

3) Foco aberto ou *soft focus*: relaxamento no olhar que não observa um objeto ou pessoa de forma direta, e sim, permite que a informação visual venha ao nosso encontro. Este relaxamento expande o alcance da consciência alerta da corporeidade e abre caminho para a visão periférica.

As autoras fazem, também, considerações a respeito de composição. Para elas,

composição é um método de criar trabalho novo [...] é a prática de selecionar e arranjar os componentes soltos de linguagem teatral em um trabalho coeso de arte no palco. [...] No teatro, trata-se de **escrever em pé**, com outros, no espaço e no tempo, usando a linguagem do teatro. [...] Devido ao fato de que normalmente fazemos composições em ensaio em um curto período de tempo, não temos tempo de pensar. A composição oferece uma estrutura para trabalhar com impulsos e intuição [...] (BOGART; LANDAU, 2005, p.12, grifo das autoras)¹²⁵

Nos exercícios experimentados em aula, não chegamos a compor material para ser apresentado ou se tornar cenas. A proposta consistiu em esboçar cenas improvisadas a fim de proporcionar um espaço de experiência de composição. O objetivo era despertar a atenção para as possibilidades que o ator pode abraçar a cada momento de contracenação.

Embora a Composição não seja, segundo as autoras, fonte direta para o trabalho do ator, parece necessário que esta compreensão esteja lá no momento de improvisação também por parte do ator. As autoras (2005, p.13) consideram que “a composição é para o criador (seja o diretor, escritor, *performer* ou designer, etc.) o que os *Viewpoints* são para o ator: um método para praticar a arte”¹²⁶. Ao fazerem

¹²⁵ *Composition is a method of creating new work [...] Composition is the practice of selecting and arranging the separate components of theatrical language into a cohesive work of art onstage. [...] In theater, it is **writing on your feet**, with others, in space and time, using the language of theater.[...] Because we usually make Compositions in rehearsal in a compressed period of time, we have no time to think. Composition provides a structure for working from impulses and intuition. [...]*

¹²⁶ *Composition is to the creator (whether director, writer, performer, designer, etc.) what Viewpoints is*

esta comparação, avivam a discussão de como o ator deve praticar a sua habilidade. Ou seja, levantam a questão de como é e do que se trata o exercício continuado de prática do ator. É físico? É somente em cena? Que combinação pode ser essa que mantém o ator “afinado” corporal e criativamente?

Viewpoints e Composição certamente oferecem uma resposta, pois por natureza, “[...] sugerem formas renovadas de fazer escolhas no palco e gerar ação baseada em consciência de tempo e espaço em adição a ou ao invés de psicologia”¹²⁷ (BOGART; LANDAU, 2005, p.16). As autoras acrescentam ainda:

O treinamento forja relacionamentos, desenvolve habilidades e oferece uma oportunidade de crescimento contínuo. O treinamento em *Viewpoints* e o trabalho de Composição permitem que os atores e seus colaboradores pratiquem a criação de ficção juntos diariamente usando ferramentas de tempo e espaço. Esta prática diária mantém o fluxo artístico em circulação, cria grupos coesos e permite que indivíduos e grupos pratiquem o ato de falar a linguagem do palco. (BOGART; LANDAU, 2005, p.17)¹²⁸

A escolha por trabalhar com *Viewpoints* neste trabalho está ligada, também, ao que as autoras chamam de os “presentes”¹²⁹ que recebemos da técnica. São eles:

1) A capacidade de aprender a “render-se”: através do alívio da pressão de ter que criar sozinho, ser interessante e forçar a criatividade, “[...] os *Viewpoints* ajudam a confiar em **deixar algo acontecer no palco**, ao invés de **fazer ocorrer**. A fonte de ação e invenção vem dos outros e do mundo físico ao nosso redor”¹³⁰ (BOGART; LANDAU, 2005, p.19, grifo das autoras).

Como veremos com mais detalhes adiante, a abordagem de Keith Johnstone possui o mesmo tipo de iniciativa para envolver seus praticantes.

to the actor: a method for practicing the art.

¹²⁷ [...] suggest fresh ways of making choices onstage and generating action based on awareness of time and space in addition to or instead of psychology.

¹²⁸ Training forges relationships, develops skill and provides an opportunity for continued growth. *Viewpoints* training and Composition work allow actors and their collaborators to practice creating fiction together on a daily basis using the tools of time and space. This daily practice keeps the artistic juices flowing, creates cohesive ensembles and allows individuals and groups to practice speaking the language of the stage.

¹²⁹ BOGART; LANDAU, 2005, p.19 presents

¹³⁰ [...] *Viewpoints* helps us trust in **letting something occur** onstage, rather than **making it occur**. The source for action and invention comes to us from others and from the physical world around us.

2) Possibilidade: amplia as condições de escolha, leva os praticantes a agirem além do seu olhar habitual e os liberta de uma autoridade superior presumida, por exemplo, o texto ou o diretor.

3) Liberdade: maior consciência e gama de escolhas ampliada geram mais liberdade e variedade.

4) Crescimento: com a consciência aumentada, estabelecemos outros critérios sobre forças, fraquezas ou inibições pessoais.

Não resta dúvida, portanto que os “*Viewpoints* são uma ferramenta para descobrir ação, não a partir da psicologia ou história pregressa, mas de estímulos físicos imediatos” ¹³¹ (BOGART; LANDAU, 2005, p.125). Além do mais “[...] não implica em um estilo. O trabalho produzido pelos *Viewpoints* pode ser altamente formal e coreográfico ou altamente naturalista e comportamental” ¹³² (BOGART; LANDAU, 2005, p. 133).

A seguir estabeleço uma argumentação entre os princípios de *Contato Improvisação* e as ideias desenvolvidas por Lessac que caracterizam o ato de “tocar boa afinação”. Seu idealizador foi também um dos precursores dos *Viewpoints*.

2.1.2 Cruzamento entre Contato Improvisação e a Habilidade de “Tocar com Boa Afinação”

Dentre os princípios e as vivências propostos por Arthur Lessac é possível destacar convergências com as práticas desenvolvidas em Contato Improvisação. Steve Paxton (1993¹³³, p. 256), ao formular uma definição sobre a prática em Contato Improvisação, diz que “[...] a resposta tem se modificado ao longo dos anos, tem mudado de um fenômeno de dança experimental em direção a uma prática física aliada a um complexo número de estudos novos sobre a mente e o corpo”¹³⁴. E complementa, referindo-se ao século XX: “[...] Contato Improvisação é um evento

¹³¹ *Viewpoints is a tool for discovering action, not from psychology or back story, but from immediate physical stimuli.*

¹³² *[...] does not imply a style. The work produced by Viewpoints can be highly formal and choreographic or highly naturalistic and behavioral.*

¹³³ Tradução nossa de todas as citações desta obra.

¹³⁴ *[...] as time has gone on, the answer has shifted: away from an experimental dance phenomenon and toward a physical practice allied with a number of complex new body and mind techniques.*

físico melhor descrito negativamente – não é arte, não é esporte, não é a maior parte das coisas que caracterizam a dança neste século”¹³⁵.

O autor também afirma que descrever algo negativamente não parece a melhor alternativa. Portanto, sonda uma descrição mais satisfatória pelo entendimento de “corporal”. Envolvendo primeiramente os sentidos e o corpo físico, o sentido de corporal se ampliou e Paxton (1993, p. 256) o apresenta como “[...] uma complexidade de informações sociais, físicas, geométricas, glandulares, políticas, íntimas e pessoais que não são facilmente traduzidas”¹³⁶.

Retornando ao exemplo citado no capítulo anterior sobre como funcionaria a audição utilizando os conceitos de Arthur Lessac, podemos pensar no entendimento de corporal pesquisado por Paxton. No momento em que a corporeidade compreende globalmente – corporalmente e no âmbito de sua existência naquele momento – sua relação com o estímulo pode ser percebida de outras maneiras. Estas maneiras parecem estar ligadas com a disponibilidade para a criação em improvisação.

Além do mais, Paxton explica as reações corporais a imagens de forma muito semelhante aos processos engendrados por Lessac como linguagens do corpo. Paxton (1993, p. 256) entende que, se formos “[...] estimulados a imaginar que a cabeça se preenche de um gás que é mais leve que o ar, é difícil não responder com uma extensão da cervical e um alongamento postural”¹³⁷. Ele afirma ainda que “a resposta do corpo a uma imagem parece inata e com essa inata conexão, o corpo pode ser responsivo a qualquer imagem que a mente construir”¹³⁸, embora saiba que há uma parcela de especulação neste fenômeno.

Lessac parece formular afirmações semelhantes. No exemplo sobre a capacidade vocal e o estudo para ampliá-la, as instruções “subir” e “descer” a voz podem causar conflito. Porém, instruções que estimulam a compreensão sensorial de como se dá o funcionamento do corpo para que se possa obter o resultado desejado podem fazer sentido. Com seu conceito de linguagens do corpo, Lessac

¹³⁵ [...] *contact improvisation as a physical event best described negatively – not art, not sport, not most of the things which characterize dancing in this century.*

¹³⁶ [...] *a complexity of social, physical, geometric, glandular, political, intimate, and personal information which is not easily renderable.*

¹³⁷ *...if you are told to imagine [...] your head is filled with a gas that is lighter than air, it is difficult not to respond with neck extension and postural straightening.*

¹³⁸ *The responsiveness of the body to the image is innate, apparently, and with this innate connection the body may be responsive to any image the mind holds. But this is speculation about things which should be the subject of investigations.*

quer dizer que é preciso saber quais são os estímulos que o corpo é capaz de compreender e responder instintivamente.

Diante disso, naquele momento único, singular, situado no único tempo-espço em que vivemos – agora, aqui – parecemos estar vivendo o efeito das imagens e nossa relação com elas. As circunstâncias dadas podem ser: atores com seu passado/memória-presente, intensidades que os atravessam, os milésimos de segundo entre a decisão de agir e a ação em si, levando em conta o grau de consciência alerta em cada momento.

Paxton (1993, p. 256) afirma que “a consciência pode viajar por dentro do corpo de forma análoga ao foco do olhar para o mundo externo”¹³⁹. Esta afirmação se assemelha muito aos princípios de Lessac que apontam a existência de uma consciência alerta possível sobre níveis do ambiente interno, responsivo, em um conjunto de interações que funcionam com uma linguagem própria; e um ambiente externo, repleto de estímulos a serem captados sensorialmente. Paxton parece concluir, assim como Lessac, que há algo além da prática que “vive”, algo que pode ser acessado e “afinado”, se escolhermos em qual esfera dispender nossa atenção. Esta “afinação” é diferente de sofisticação ou refinamento, trata-se de uma experiência que passa pela corporeidade e vai além da improvisação. Não é uma instrumentalização para algo, como para o ato de improvisar, é uma forma de atravessamento e diluição da consciência pelo corpo que pode ser vivida em improvisação/cena.

Paxton (1993, p. 257) e seu grupo escolheram “[...] pequenos movimentos reflexos que o corpo faz ao parar em pé, pois estes movimentos não pareciam ser comandados”¹⁴⁰. Isto quer dizer que Paxton sugeriu a seus praticantes o exercício da observação a processos instintivos, não comandados por decisões racionais aos quais estamos habituados a recorrer. Ele criou uma espécie de disponibilidade para que linguagens do corpo pudessem emergir, serem observadas e compreendidas.

Porém, Paxton observou que estas ações reflexas poderiam ser facilmente abandonadas pela consciência, concluiu que podemos realizar ações “sem saber”. Ele explica que “podemos preservar o corpo de forma bem sucedida através dos

¹³⁹ *The consciousness can travel inside the body. It is analogous to focusing the eyes in the external world.*

¹⁴⁰ *[...] the tiny movements the body makes while standing. [...] They were not directed by the observing consciousness.*

reflexos, mas isto não treina nossa consciência, deixa um buraco em nosso conhecimento sobre a experiência”¹⁴¹ (PAXTON,1993, p. 257).

Portanto, pergunta: “Seria possível para a consciência aprender a ver estas lacunas de consciência? Ou, se não, poderíamos pelo menos aprender a observar ações reflexas calmamente durante momentos de alta adrenalina?”¹⁴² (PAXTON,1993, p. 257)

A busca pelo acesso a estas sutilezas do fazer “sem saber”, quer dizer, tentar observar o que normalmente não se vê, mesmo que não seja possível ter completo acesso a todos os processos envolvidos, gera disponibilidade e pode construir um estado de alerta muito fértil para a criação. Dessa forma, Paxton conclui que a consciência ampla é fundamental, pois ela muda de acordo com a experiência. “Se uma lacuna de consciência ocorre em um momento crítico, perdemos a oportunidade de aprender com o momento”¹⁴³ (PAXTON,1993, p. 257). Ele assegura que mesmo uma fração de segundos pode ser decisiva. Portanto, “se a consciência permanece aberta durante momentos críticos, terá uma experiência com eles, e irá ampliar seu conceito para contemplar a nova experiência. Esta expansão se tornará uma nova base para o movimento”¹⁴⁴ (PAXTON,1993, p. 257).

Paxton sustenta que não é possível saber em que momento a consciência dissipa-se, mas especula que algo acontece rápido demais para o pensamento e por isso a consciência se afasta. As reações reflexivas parecem ser o que age mais rápido. Para o autor, a resposta para a consciência obter acesso nestas situações está na reorientação, na “sujeição dos reflexos a estímulos para que a consciência possa vê-los acontecer”¹⁴⁵ (PAXTON,1993, p. 257). Esta parece ser uma estratégia para reconhecer quando se está “vivo” em cena e provocar deliberadamente a “vida” em cena.

Isto quer dizer que, ao manter o corpo em constante desafio de reorientação, como acontece para os praticantes de Contato Improvisação, a consciência poderia

¹⁴¹ *This successfully preserves the integrity of the body but does not train the consciousness; it leaves a hole in the knowing of the experience.*

¹⁴² *Could the consciousness learn to see these gaps of awareness? Or, if not, could it at least learn to observe reflexive action calmly during the highly adrenalized moments?*

¹⁴³ *If a gap of awareness occurs at a critical moment, we lose an opportunity to learn from the moment.*

¹⁴⁴ *If consciousness stays open during these critical moments, it will have an experience of them, and will enlarge its concept to match the new experience. This expanded picture becomes the new ground for moving.*

¹⁴⁵ *We are subjecting the reflexes to stimuli so our consciousness can watch them jump.*

ter acesso ao movimento incluindo as ações reflexas, ou seja, com maior profundidade. Esta foi a resposta encontrada por Paxton. Este princípio fundamental de Contato Improvisação foi utilizado nos experimentos desta pesquisa. Apesar de não terem sido explorados movimentos ou propostas comumente associadas à prática, a questão da reorientação foi estimulada na condução das propostas de improvisação em duplas e em grande grupo.

Paxton explica que este tipo de experiência “[...] prepara as pessoas para fazerem não o que sabem fazer, permite que façam o que não se espera fazer, o que é a raiz da improvisação”¹⁴⁶. Sob estas circunstâncias, o autor comprova que “[...] técnicas de movimento aprendidas anteriormente com frequência dificultam ao invés de ajudarem este tipo de manifestação”¹⁴⁷ (PAXTON,1993, p. 257).

Considero que a improvisação em teatro como processo de criação pode ter muito a ganhar com alguns princípios de Contato Improvisação. A noção de consciência alerta na corporeidade em relação à sua vivência espaço temporal é de suma importância.

Em Contato Improvisação é possível pensar sobre isto em termos de composição cênica. Paxton declara nitidamente: “[...] a consciência deve estar junto do movimento do corpo, em tempo real, e ficar alerta. Deve ser uma testemunha”¹⁴⁸. E continua, vigilante: “sem um processo de seleção somos confrontados com uma variedade de imagens físicas a cada momento que nos inundam ao invés de nos guiarem para a prática”¹⁴⁹ (PAXTON,1993, p. 257). Sua preocupação está em manter o foco nos processos diretamente relacionados ao trabalho, pois a abundância de imagens pode deixar escapar aquilo que é realmente profícuo artisticamente.

Estas são investigações relevantes para o desenvolvimento da disponibilidade para a criação como proposto nesta pesquisa. Este contato “consigo mesmo” através da percepção dos processos na corporeidade parece ser a raiz para reativação e reassociação de informações. Novos caminhos para realizar ações que resultarão em obra podem configurar-se neste âmbito.

¹⁴⁶ [...] *to do (or allow themselves to do) what they didn't expect to do.*

¹⁴⁷ [...] *previously learned movement techniques often hamper rather than help the desired sort of manifestation.*

¹⁴⁸ [...] *the consciousness was to hang in with the body, during real time, and stay alert. It should be a witness.*

¹⁴⁹ *Without a process of sorting we are confronted with such a variety of current physical images that we are inundated rather than guided into a practice.*

Paxton traz também outra noção que aprofunda a ideia de reorientação. À primeira vista, pensamos que a reorientação parece estar associada puramente a uma reorientação espacial. Aparentemente, estes são todos os ajustes que precisamos realizar para responder ao movimento inesperado de outra pessoa com quem estamos “jogando”.

Todavia, a noção de reorientação pode ir muito além. Qualquer informação nova de outra ordem pode ser uma fonte de reorientação. Em primeiro lugar, passamos por um momento de desestabilização para, em seguida, pensar que precisamos nos reorientar. O que acontece é uma espécie de sensação de “estar perdido” e um subsequente ajuste quase imediato. O autor descreve exemplos a este respeito:

Desde a música que estamos acostumados a ouvir, formamos uma idéia dos intervalos entre as notas. Na medida em que nossos ouvidos tornam-se mais preparados, podemos reproduzir estes intervalos de forma bem precisa. Confrontados com a música em uma escala diferente da habitual, no entanto, esta educação fonética trabalha contra a reprodução exata. Os intervalos estranhos são "adaptados" ao máximo aos intervalos conhecidos. Este ajustamento é tão automático e inconsciente que a pessoa que está tentando reproduzir intervalos novos provavelmente nem irá perceber seu erro.¹⁵⁰ (PAXTON, 1992-2007¹⁵¹, p. 129)

A sensação de “adaptação” pode ser muito breve, mas a surpresa associada a esta reação de reorientação está no centro das experiências de criação através da improvisação que busquei estimular em aula, no trabalho com os atores-estudantes. A sensação de “estar perdido” pode parecer bastante exasperadora para a maior parte das pessoas, porém a construção de um melhor convívio com este efeito pode trazer bons momentos de reorganização de informações. Corroborando esta afirmação, Paxton afirma:

Ficar perdido é possivelmente o primeiro passo na descoberta de novos sistemas. Encontrar as peças dos novos sistemas pode ser uma das

¹⁵⁰ *From the music we are accustomed to hearing, we form an idea of the intervals between notes. As our ears become more educated, we can become quite accurate in reproducing these intervals. Confronted with music in a different scale than usual, however, this aural education works against accurate reproduction. The unfamiliar intervals will be 'adapted' to the nearest known intervals. This adjustment is so automatic and unconscious that the person attempting to reproduce the new intervals will probably not even realize their mistake.*

¹⁵¹ Tradução nossa de todas as citações desta obra.

recompensas de perder-se. Com alguns sistemas novos, nós descobrimos que estamos orientados novamente, e podemos começar a usar a polinização cruzada de um sistema com outro para a construção de caminhos para seguir em frente. [...] Ficar perdido é prosseguir em direção ao desconhecido. Rejeitar o que é familiar, tão arraigado em nosso sistema nervoso e mente, exige disciplina. [...] Nós não estamos tentando simplesmente eliminar os sistemas conhecidos, mas também perceber como é que nos adaptamos a esses sistemas. É o hábito de adaptação que nos manterá em reprodução do sistema. O sistema em si não é o problema, mas a capacidade humana de cunho inconsciente que imprime um novo sistema sobre o velho ou a incorporação dos mapas do nosso conhecimento, por mais tênues que sejam.¹⁵² (PAXTON, 1992-2007, p.129)

Sob o ponto de vista da criação artística em teatro através da improvisação, acredito que possa gerar proveitosas deduções atentar para a forma como José Gil (2005, p. 12) vê o ato de criação: “[...] uma ‘experiência’ que constantemente nos invade, se impregna e nos atinge o inconsciente”. Segundo Gil, esta experiência acontece sem a mediação da consciência. Eis aqui um paradoxo. A consciência – entendida como clareza, consciência de si – aparece ao percebermos que estamos sofrendo as modificações que estão envolvidas na criação ou depois de as termos sofrido.

Assim, Gil considera a comunicação artística, a criação em si, como um fenômeno "não consciente". Acrescenta, no entanto, que é necessária uma "sensibilidade" muito aguçada para sentir o tipo de influência – de força – que se exerce sobre nós. Para ele, trata-se, portanto, de “pequenas percepções”, ou seja, percepções que estão na fronteira entre o consciente e o não consciente. Essa noção de pequenas percepções é retomada no capítulo em que discuto as aulas.

Tendo aberto este precedente, é plausível arriscar a afirmação de que a consciência, durante o ato de criação, não está completamente ausente, não sendo, portanto, inatingível. Julgo que seja possível ir ao encontro de maneiras de cruzar estes limites, imprimindo atenção em acontecimentos e processos que normalmente

¹⁵² *Getting lost is possibly the first step toward finding new systems. Finding parts of new systems can be one of the rewards for getting lost. With a few new systems, we discover we are oriented again, and can begin to use the cross pollination of one system with another to construct ways to move on. [...] Getting lost is proceeding into the unknown. To reject the familiar, so rooted in our nervous system and minds, requires discipline. [...] We are not attempting to simply eliminate the known systems, but also to realize how we have adapted to those systems. It is the habits of adaptation which will keep us reproducing the system. The system itself is not the problem, but rather this human capacity to imprint unconsciously a new system upon our old system—or to embody the maps of our acquaintance, however tenuous.*

nos passam despercebidos, notadamente em relação às pequenas percepções. Uma maneira de acessar algo aparentemente tão sutil é o que se investiga aqui.

A tomada de consciência desenvolvida por Lessac, semelhante àquela tratada por Paxton, está calcada na descoberta de relações funcionais do corpo para explorar as habilidades mais refinadas de comunicação vocal, verbal e corporal. No momento em que se definem as percepções como modalidades de sentimento/pensamento, impulsionadas por sensações orgânicas, sua compreensão é também consciência física. A busca pelo restabelecimento, ainda que parcial, desta compreensão da ciência e da arte das habilidades e talentos corporais instintivos, como diz Lessac, ou reflexivos, como menciona Paxton, pode ser um instrumento fundamental para reaprender a coordenar os sistemas de comunicação do corpo, possibilitando a estruturação de uma aprimorada consciência estética voltada para a criação teatral.

Através do aperfeiçoamento da percepção sobre as sensações orgânicas, pode-se cogitar o desencadeamento de talentos instintivos ainda não explorados, em resposta a estímulos, desde os mais sutis. Estas respostas, ao estarem mais abertas à consciência e por serem repletas de informações ainda não completamente identificadas, podem vir carregadas de outras possibilidades imbuídas de grande potencial criador. Quer dizer, uma presença ampliada da consciência pode vir em “assistência”. Pode-se dizer que a consciência, neste caso, assiste a vivência de um momento de criação no sentido de, ao mesmo tempo, apoiar e observar, sem tornar-se um empecilho para esta experiência.

A atenção voltada para este sistema de envio e recepção contínuo de informações que processa as “deixas” e “sinais” em uma sequência de ações está repleta de potencialidades de criação. Sugere quase uma conexão de inteligências para agregar informações a quaisquer ações, conscientes ou inconscientes. É um estado de percepção-sensação que engloba a resposta de cada indivíduo para si mesmo em relação ao entorno. Está associada a comportamentos não padronizados.

Portanto, configura-se exequível estabelecer uma consciência desperta pela qual os padrões de hábitos formados podem ser transformados. Uma flexibilidade é assim induzida, o hábito padronizado pode ser neutralizado, possibilitando o trânsito por respostas não desgastadas.

Se for realizável para o ator, por exemplo, conviver mais amigavelmente com o fato de que a criação de uma cena ou mesmo sua repetição não precisa ser, assim como nunca é, igual, e estar atento para o que as circunstâncias podem gerar de peculiar, esta potencial “despreocupação” pode permitir que processos da corporeidade sejam percebidos.

Na medida em que for possível ficar-se atento às pequenas variações que permitem acessar outras forças/intensidades em jogo naquele dia, ou, segundo José Gil (2005), se atentarmos à escala das pequenas percepções em que tudo se transforma em instável, poderemos ampliar as possibilidades. Tendo em vista as noções de Gil (2005), que definem a "experiência sensível" à escala microscópica como caótica, podemos concluir que é exatamente deste caos, que se dá "forma a uma força".

Isto significa que o processo de criação passa por esta construção, cabendo à consciência dar ou não validade ao que é vivenciado e que vai se tornar obra. Portanto, se ao invés de esperarmos o mesmo processo daquele momento anterior em que a vivência de criação teatral foi satisfatória, pudermos estar abertos ao que o momento nos reserva, poderemos estar cada vez mais próximos de um dos principais conceitos apresentados por Lessac: o conceito de *play*. A imagem da “criança brincando” resgata sensações que podem também ser naturais para adultos em termos de entusiasmo, talentos corporais e qualidades de relaxamento.

Se pudermos ainda aprimorar esta consciência no plano das pequenas percepções, ou, segundo Lessac, esta autoconsciência, talvez no ato de embarcar em uma condição de criação, uma experiência ao mesmo tempo “nova” e “revisitada” pode vir a ser manifesta na corporeidade e impulsionar a “vida” no processo de criação e na vivência de uma cena já criada.

Na próxima subseção, teço conexões contaminantes com os princípios de Keith Johnstone.

2.1.3 Colaboração, Espontaneidade e Narrativa – Keith Johnstone

O objetivo fundamental de trabalho para Keith Johnstone (1987) em sua técnica denominada Impro, como citado no início do capítulo, é combinar a imaginação dos atores em adição, e não em subtração. Com essa máxima em mente, um dos seus primeiros passos foi banir discussões em ensaio, pois julga que

elas geralmente são infrutíferas. Passou a concentrar-se na ação em cena e não no que era dito sobre ela. Como descreve Irwin Wardle (JOHNSTONE, 1987, p.11), na introdução da publicação *Impro: Improvisation and the theatre*:

[...] como todos os defensores do inconsciente, Johnstone é um racionalista determinado. Ele traz intelecto refinado, nutrido em antropologia e psicologia, para a tarefa de demolir o intelectualismo no teatro. E onde o vocabulário técnico não existe, ele desenvolve seu próprio atalho pós-nochão para dar um nome simples ao indescritível.¹⁵³

Johnstone atribui à educação ocidental em arte as restrições às capacidades de percorrer por diferentes associações e de inventar. Sobre sua própria experiência, ele narra:

Depois de muita prática em **atender** a imagens que criei, eu, com atraso, pensei em **atender** à realidade ao meu redor. Então a morte e o cinza imediatamente se dissiparam – ainda assim eu pensei que nunca transitaria pelo mundo visionário de novo, que eu o havia perdido. No meu caso, era em grande parte o meu interesse na arte que havia destruído qualquer vida no mundo ao meu redor. Eu havia aprendido perspectiva, equilíbrio e composição. Foi como se eu tivesse aprendido a redesenhar tudo, a formar tudo novamente para que eu visse o que deveria estar lá, que claro é muito inferior do que **está** lá. A falta de interesse não era uma consequência inevitável da idade, mas da educação.¹⁵⁴ (JOHNSTONE, 1987, p. 14, grifo do autor)

Neste depoimento, o autor salienta a importância do jogo com aquilo que já está em cena. Quando, em sua fala, lembra que com atraso pensou em atender à realidade ao seu redor, com bastante nitidez está esboçando um panorama da mesma ordem dos *Viewpoints*.

¹⁵³ [...] like all great advocates of the unconscious, Johnstone is a sturdy rationalist. He brings a keen intellect, nourished on anthropology and psychology, to the task of demolishing intellectualism in the theatre. And where no technical vocabulary exists, he develops his own down-to-earth shorthand to give a simple name to the indescribable.

¹⁵⁴ After a lot of practice at **attending** to the images I conjured up, I belatedly thought of **attending** to the reality around me. Then the deadness and grayness immediately sloughed off – yet I'd thought I'd never move through visionary world again, that I'd lost it. In my case it was largely my interest in art that had destroyed any life in the world around me. I'd learned perspective, and about balance, and composition. It was as if I'd learned to redesign everything, to reshape it so that I saw what **ought** to be there, which of course is much inferior to what **is** there. The dullness was not an inevitable consequence of age, but of education.

Outras semelhanças são detectadas no que se refere aos exercícios propostos em aula. A arte de estabelecer regras claras para uma exploração é de suma importância para que os praticantes possam ser bem sucedidos ao manobrar com os *Viewpoints*, como já foi averiguado. Johnstone, em seu trabalho como professor de improvisação, preparando atores, complementa esta apreciação ao apostar em uma mudança na forma de encarar a sensação de falha ou erro, tão presente nos estudantes. Esta atitude deve-se a uma bem sucedida experiência com um de seus professores.

Este ponto de vista coordena-se com as minhas convicções sobre como deve ser a postura de um professor. A sensação de fracasso, muitas vezes aumentada através de atitudes do professor, freia o trabalho do estudante. Uma das formas de provocar, sem querer, a sensação de fracasso é propor em aula um exercício pouco claro e desorganizado. Outra forma é expor instruções equivocadas, parciais, imprecisas ou muito genéricas. Se o estudante não puder perceber que o erro está sempre presente e que isto faz parte do jogo, está fadado a criticar-se. Este tipo de sensação de fracasso que recai sobre o estudante é difícil apagar.

Hugo Assmann (2007, p.29) corrobora esta visão. Como no trecho a seguir:

O ambiente pedagógico tem de ser lugar de fascinação e inventividade. Não inibir, mas propiciar aquela dose de alucinação consensual entusiástica requerida para que o processo de aprender aconteça como mixagem de todos os sentidos, reviravolta dos sentidos-significados e potenciamento de todos os sentidos com os quais sensoriamos corporalmente o mundo. Porque a aprendizagem é, antes de mais nada, um processo corporal. Todo o conhecimento tem uma inscrição corporal. Que ela venha acompanhada de sensação de prazer não é, de modo algum, um aspecto secundário.

O grande interesse sobre estas palavras de Assmann está no fato de que ele não se refere diretamente ao ambiente pedagógico em teatro. Ele fala do ambiente pedagógico de forma geral. Portanto, é aconselhável que esta regra seja seguida no ambiente pedagógico em teatro, pela própria natureza desta arte.

Procurei seguir esses compromissos na elaboração das aulas, empregando as noções de espontaneidade e narrativa de Johnstone. No que se refere à espontaneidade, o autor afirma:

[...] Eu ensino espontaneidade, portanto eu digo a eles que não devem tentar controlar o futuro, ou “vencer”; que devem ter uma cabeça vazia e apenas assistir. Quando é a sua vez de participar devem fazer o que é pedido, e **ver** o que acontece. É esta decisão de não tentar controlar o futuro que permite aos estudantes serem espontâneos. (JOHNSTONE, 1987, p. 32, grifo do autor)¹⁵⁵

O autor parece querer dizer que, quando a relação com o erro se modifica, a espontaneidade pode aparecer com menos dificuldade. Se, além disso, a diversão ao realizar a tarefa for agregada, as chances de melhor aproveitamento aumentam ainda mais. Johnstone (1987, p. 76) confirma:

A pessoa que adiciona um arabesco tímido pode estar tentando revelar tão pouco quanto possível sobre si mesmo. Se pudermos persuadi-lo a divertir-se, e não se preocupar em ser julgado, então talvez ele possa encarar este teste como uma pessoa “criativa” [...]¹⁵⁶

Sobre este aspecto em particular, Assmann (2007, p. 29) também possui uma perspectiva:

Precisamos reintroduzir na escola o princípio de que toda a morfogênese do conhecimento tem algo a ver com a experiência do prazer. Quando esta dimensão está ausente, a aprendizagem vira um processo meramente instrucional. Informar e instruir acerca de saberes já acumulados pela humanidade é um aspecto importante da escola, que deve ser, neste aspecto, uma central de serviços qualificados. Mas a experiência de aprendizagem implica, além da instrução informativa, a reinvenção e construção personalizada do conhecimento. E nisso o prazer representa uma dimensão chave. [...]

Evidentemente que o ato de divertir-se não deve de forma alguma implicar em perda de direcionamento do estudo. Deve ser um estado de espírito que impulsiona o trabalho. Johnstone, em outra faceta do seu entendimento sobre espontaneidade, revela preocupações que também estão em conformidade com *Viewpoints*. Ele expõe:

¹⁵⁵ [...] *I'm teaching spontaneity, and therefore I tell them that they mustn't try to control the future, or to 'win'; and that they're to have an empty head and just watch. When it's their turn to take part they're to come out and just do what they're asked to, and **see** what happens. It's this decision not to try and control the future which allows the students to be spontaneous.*

¹⁵⁶ *The person who adds a timid squiggle may be trying to reveal as little as possible about himself. If we can persuade him to have fun, and not worry about being judged, then maybe he can approach the test with the same attitude as a 'creative' person [...]*

Quando eles **não estavam** atuando, os corpos dos atores continuamente adaptavam-se. Enquanto uma pessoa mudava de posição, todos os outros alteravam suas posturas. Algo parecia fluir entre eles. Quando eles estavam “atuando”, cada ator fingia relacionar-se com os outros, mas seus movimentos originavam-se deles mesmos. Eles pareciam “encapsulados”. No meu ponto de vista, somente quando o movimento do ator está relacionado ao espaço em que ele se encontra e aos outros atores é que a plateia se sente “em união” com a peça.¹⁵⁷ (JOHNSTONE, 1987, p.57, grifo do autor)

Johnstone observou que a espontaneidade está na forma com a qual os corpos reagem aos outros corpos e ao espaço. Aponta o quanto os atores podem ter a tendência de fingir esta relação quando estão em cena. A tentativa de trazer à consciência estas interações altera positivamente a conduta de atores em cena, aumentando o grau de complexidade e a riqueza do trabalho.

Tocar: O Significado Humano da Pele é a obra do autor Ashley Montagu¹⁵⁸ que ofereceu um referencial provocativo notável para explicar e fundamentar a complexa relação com o a proximidade do outro e o toque da pele nas experiências desta pesquisa. Montagu (1988, p. 114, grifo do autor) traz maiores explicações sobre estes fenômenos de ajustes corporais verificados por Johnstone:

Pensamentos e sentimentos são muitas vezes comunicados de forma não verbal, através de movimentos do corpo. O estudo destes fenômenos é chamado de cinesia. A cinesia diz respeito à investigação dos vários ajustamentos sem que necessariamente sejam conscientizados pela pessoa que os está realizando, pois os seres humanos estão constantemente fazendo estes ajustamentos em função da presença e das atividades de outros seres humanos. Nosso principal estudioso da cinesia, Ray L. Bird-whistell, está convencido de que o comportamento cinésico é aprendido, sistemático e analisável. Ele escreve: “isto não nega a base biológica do comportamento, mas coloca ênfase mais nos aspectos **interpessoais** que nos expressivos de uma conduta cinésica”.

¹⁵⁷ *When they weren't acting, the bodies of the actors continually readjusted. As one changed position so all the others altered their postures. Something seemed to flow between them. When they were 'acting' each actor would pretend to relate to the others, but his movements would stem from himself. They seemed 'encapsulated'. In my view it's only when the actor's movements are related to the space he's in, and to the other actors, that the audience feel 'at one' with the play.*

¹⁵⁸ Cientista social americano, autor e editor de livros nas áreas de anatomia, fisiologia, psicologia, antropologia, evolução e hereditariedade, amor, agressão e toque, desenvolvimento humano, sexualidade, história da ciência, entre outros temas. Lecionou em Harvard, na Universidade de Nova York, na Universidade da Califórnia, na Universidade Rutgers e na Universidade de Princeton.

Além da capacidade de interagir e de ajustar-se às pessoas em cena como aspecto da espontaneidade, outro aspecto fundamental para Johnstone é a rejeição de ideias. Novamente traz memórias de sua própria experiência, ele atesta:

Na escola qualquer ato espontâneo poderia possivelmente me trazer problemas. Eu aprendi a nunca agir por impulso, qualquer coisa que viesse à minha mente deveria ser rejeitada em privilégio de melhores ideias. Eu aprendi que a minha imaginação não era boa o suficiente. Eu aprendi que a primeira ideia era insatisfatória porque era (1) psicótica; (2) obscena; (3) não original.¹⁵⁹ (Johnstone, 1987, p. 82)

Johnstone sustenta que a primeira ideia que vem à mente normalmente pertence a, pelo menos, uma destas três categorias. O que ele quer dizer é que tendemos a ver a primeira ideia como pertencente a estas categorias ou pelo menos fazer este julgamento antes de investir nelas.

Segundo ele, este ato de julgar e rejeitar leva tempo e é o que torna os improvisadores iniciantes temerosos. O autor não defende que devemos ter sempre ideias com estas descrições. Defende, apenas, que não devem ser rejeitadas ideias com base neste tipo de censura interna. Pois mesmo que as julgemos desta forma, muitas vezes, depois que elas passam da intenção para a ação, podem ser muito férteis e imaginativas. O período de hesitação em que julgamos qual a ideia melhor para a cena é exatamente o tempo que leva para perdermos a oportunidade de realizar novas associações espontâneas a partir da ação.

Johnstone (1987) explica cada uma das categorias de ideias potencialmente rejeitadas:

1) Pensamento psicótico: a sanidade é uma pretensão, “ [...] uma forma como **aprendemos** a nos comportar. [...] Sanidade não tem diretamente nada a ver com a maneira com que pensamos. É uma questão de nos apresentarmos como em **segurança**”¹⁶⁰ (JOHNSTONE, 1987, p. 83, grifo do autor).

¹⁵⁹ *At school any spontaneous act was likely to get me into trouble. I learned never to act on impulse, and that whatever came into my mind first should be rejected in favor of better ideas. I learned that my imagination wasn't good enough. I learned that the first idea was unsatisfactory because it was (1) psychotic; (2) obscene; (3) unoriginal.*

¹⁶⁰ *[...] sanity is actually a pretence, a way **we learn** to behave.[...] Sanity has nothing directly to do with the way you think. It's a matter of presenting yourself as **safe**.*

2) Obscenidade: o autor traz o exemplo da obscenidade como referência para que as pessoas possam estar conscientes das ideias que estão ocorrendo. “Eu não quero que eles fiquem rígidos ou que tenham brancos, mas que riam, e digam “Não é o que eu quero dizer” ou qualquer outra coisa” ¹⁶¹ (JOHNSTONE, 1987, p.87).

3) Originalidade: o bloqueio da imaginação parece surgir de uma crítica quanto à originalidade. O autor afirma:

Muitos estudantes bloqueiam suas imaginações porque estão com medo de não serem originais. Eles acreditam que sabem perfeitamente a definição de originalidade, assim como os críticos de arte sempre têm certeza de que conseguem reconhecer coisas que são de vanguarda. Nós temos um conceito sobre o que é originalidade baseado em coisas que já existem. ¹⁶² (JOHNSTONE, 1987, p.87)

Acrescentando a esta ideia Johnstone (1987, p. 87, 88, grifo do autor) exemplifica:

O improvisador tem que se dar conta que quanto mais óbvio ele for, mais original parecerá. [...] Pessoas comuns a quem se pede que improvisem irão procurar alguma ideia “original” porque elas querem que os outros as **considerem** inteligentes. Dirão e farão todo o tipo de coisas inapropriadas. Se alguém pergunta “O que há para o jantar?” um mau improvisador vai desesperadamente tentar pensar uma coisa original para responder. Vai demorar muito para que diga o que quer que seja. E, finalmente, vai vir com uma ideia como “sereia frita”. Se ele simplesmente dissesse “peixe” a plateia teria adorado. Nunca duas pessoas são exatamente iguais e quanto mais óbvio um improvisador for, mais autêntico ele parece. [...] Pessoas tentando ser originais sempre acabam com as mesmas antigas respostas entediadas. Peça que as pessoas te deem uma ideia original e veja o caos em que elas mergulham. Se dissessem a primeira coisa que veio à cabeça, não teria problema. Um artista que está inspirado está sendo **óbvio**. Ele não está tomando nenhuma decisão, ele não está pensando uma ideia em detrimento da outra. Ele está aceitando o primeiro pensamento. ¹⁶³

¹⁶¹ *I don't want them to go rigid and blank out, but to laugh, and say 'I'm not saying that' or whatever.*

¹⁶² *Many students block their imaginations because they're afraid of being unoriginal. They believe they know exactly what originality is, just as critics are always sure they can recognise things that are avant-garde. We have a concept of originality based on things that already exist.*

¹⁶³ *The improviser has to realise that the more obvious he is, the more original he appears. [...] Ordinary people asked to improvise will search for some 'original' idea because they want to be **thought** clever. They'll say and do all sorts of inappropriate things. If someone says 'What's for supper?' a bad improviser will desperately try to think up something original. Whatever he says he'll be too slow. He'll finally drag up some idea like 'fried mermaid'. If he'd just say 'fish' the audience would have been delighted. No two people are exactly alike, and the more obvious an improviser is, the more himself he appears. [...] People trying to be original always arrive at the same boring old answers. Ask people to give you an original idea and see the chaos it throws them into. If they said the first thing that came into their head, there'd be no problem. An artist who is inspired is being*

Por esta razão, em aula, parece importante criar um ambiente em que a rejeição de ideias diminua. Uma das saídas é o estudante estar envolvido seguindo as regras de improvisação estabelecidas e concentrado nas habilidades de “afinação”. Assim, terá menos oportunidade de “se preparar” com uma ideia “segura” e poderá “jogar” com mais aceitação da primeira ideia que aparece.

O entendimento sobre “fazer o óbvio” está centrado no que Johnstone chama de “círculo de possibilidades”¹⁶⁴. Ou seja, quando algo é proposto para uma cena, seja uma ação ou uma situação, por exemplo, abre-se um círculo de consequências possíveis e aceitáveis tanto para os que estão em cena, quanto para os que assistem. Se alguma destas possibilidades for aceita pelos improvisadores, o autor assegura que atores e plateia se sentem contemplados, incluídos e interessados nos desdobramentos a seguir. Mas se um improvisador, ao tentar ser original, inserir na cena algo que não está neste círculo, haverá perda de interesse sobre a cena. O autor sustenta: “os jogadores que ficam dentro do círculo parecem ser os mais originais”¹⁶⁵ [...] porque “a imaginação do espectador trabalha dentro do círculo, mas o improvisador que tentar ser ‘original’ está fadado a trabalhar fora do círculo”¹⁶⁶ (JOHNSTONE, 1999, p. 79, grifo do autor).

Status é outro conceito do autor que se articula com esta ideia. Trata-se da posição “de poder” de cada jogador no jogo de improvisação. O *status* pode ser alto ou baixo. Um mesmo jogador pode mudar de *status* várias vezes na mesma cena.

Vera Cecilia Achatkin (2010 p. 68), em sua tese defendida na ECA, USP explica habilmente este conceito bastante intrincado:

Diferente da conceituação a que estamos habituados, *status* não se refere ao lugar que ocupamos na hierarquia social. Segundo a definição de Keith Johnstone, ele diz respeito ao poder que cada um de nós possui em uma determinada situação e em um determinado momento. Entendido dessa forma, *status* é pessoal e mutável. Ora meu *status* é alto, ora é baixo. Independentemente da posição social, jogamos *status* o tempo todo em nossas vidas, com nossos amigos, parceiros de vida e de trabalho, mas

obvious. *He's not making any decisions, he's not weighing one idea against another. He's accepting his first thoughts.*

¹⁶⁴ JOHNSTONE, 1999 p. 79 *circle of expectation*

¹⁶⁵ *The players who stay within the circle seem the most original.*

¹⁶⁶ *The spectators' imagination works within the circle, but the improviser who tries to be 'original' is doomed to work outside the circle.*

também com estranhos. Assim, posso ocupar socialmente uma posição inferior e mesmo assim jogar *status* alto ou seu inverso.

A fim de explicar como acontecem as dinâmicas de *status* o próprio autor (1987, p.92) esclarece:

Há pessoas que preferem dizer “Sim”, e há pessoas que preferem dizer “Não”. Aquelas que dizem “Sim” são recompensadas com as aventuras que têm, e aquelas que dizem “Não” são recompensadas com a segurança que obtêm. Há muito mais pessoas que dizem “Não” do que dizem “Sim”, mas é possível treinar um tipo a comportar-se como o outro.¹⁶⁷

É devido a esta constatação que, como veremos mais detalhadamente no próximo capítulo, optei incluir como regra para os jogos de improvisação o ato de “aceitar” a proposta vinda do estudante que já está em cena. Esta opção se deu, em primeiro lugar, contando com o dado de que a maior parte das pessoas tende a jogar com um *status* mais alto; e em segundo lugar, devido ao fato de que as pessoas tendem a mudar tudo o que já está proposto quando entram em cena. Portanto, esta instrução parece excelente para conscientizar a nossa característica de ignorar ou rejeitar a ideia do outro.

Johnstone assegura que os jogadores de *status* baixo tendem a aceitar e os jogadores de *status* alto a bloquear, porém certifica que mesmo ao jogar com *status* alto é possível aproveitar as oportunidades de criação dadas pelo outro.

Em uma bem-humorada explicação, o autor afirma que “[...] bloquear as ideias do seu parceiro é como ser o homem que se afoga e que leva junto o seu socorrista. Não há razão que impeça de jogar com *status* alto, e ainda assim lucrar com a invenção de outras pessoas”¹⁶⁸ (JOHNSTONE, 1987, p.92, 93).

Uma das maneiras de jogar com *status* alto e ainda assim contribuir para a evolução da cena é envolvendo o outro na ação proposta. Johnstone (1987), inclusive, considera este tipo de atitude como desencadeadora de um jogo de alto nível.

¹⁶⁷ *There are people who prefer to say 'Yes', and there are people who prefer to say 'No'. Those who say 'Yes' are rewarded by the adventures they have, and those who say 'No' are rewarded by the safety they attain. There are far more 'No' sayers around than 'Yes' sayers, but you can train one type to behave like the other.*

¹⁶⁸ *[...] to block your partner's ideas is to be like the drowning man who drags down his rescuer. There's no reason why you can't play high status, and yet yield to other people's invention.*

No entanto, o jogo com invariável *status* alto pode caracterizar-se como bloqueio do desenvolvimento da cena. Johnstone (1987), por sua experiência preparando atores, considera o ato de bloquear até mesmo como uma forma de agressão e de defesa.

Outra forma de observar o bloqueio é através da orientação “comece alguma coisa” a iniciantes. Ao receberem esta instrução, atores-estudantes podem cair na armadilha de começar a falar. Segundo Johnstone (1987, p. 94) “a fala é a ação mais segura. E assim, eles vão bloquear qualquer possibilidade de uma ação desenvolver-se”¹⁶⁹.

Ainda sobre o ato de bloquear Johnstone (1987, p. 94, grifo do autor) afirma:

Cada ator tende a resistir à invenção do outro, tentando ganhar tempo, até que possa pensar em uma “boa” ideia, e então ele vai tentar fazer seu parceiro segui-la. O combustível de improvisadores assustados é “quando estiver em dúvida, diga ‘NÃO’.” Usamos isto na vida como uma forma de bloquear a ação. Então vamos para o teatro e todos os pontos em que nós diríamos “Não” na vida, queremos ver os atores aproveitarem e dizerem “Sim”. Então a ação que nós suprimiríamos se acontecesse na vida começa a acontecer no palco. [...] Na vida, a maior parte de nós é altamente habilidosa em suprimir a ação. Todo o professor de improvisação deve fazer a reversão desta habilidade para criar improvisadores “talentosos”. Maus improvisadores bloqueiam a ação, frequentemente com alto grau de habilidade. Bons improvisadores desenvolvem a ação.¹⁷⁰

Porém, o autor faz questão de deixar claro que nem sempre dizer “Não” é negar e muitas vezes dizer “Sim” gerando má vontade ou mal estar é o mesmo que dizer “Não”. Além disso, há uma série de outras relações e combinações que envolvem este jogo de “aceitar” e “bloquear”. Surge também o conceito de “oferecer” ou “oferta” – que na realidade já está lá o tempo todo, mas que pode ser trazido à atenção mais tarde –, além das combinações e gradações possíveis entre estas três ações, oferta-aceitação-bloqueio. Na proposta de aulas deste trabalho, por questões

¹⁶⁹ [...] *they'll probably talk, because speech feels safer than action. And they'll block any possibility of action developing.*

¹⁷⁰ *Each actor tends to resist the invention of the other actor, playing for time, until he can think up a “good” idea, and then he'll try to make his partner follow it. The motto of scared improvisers is “when in doubt, say ‘NO’.” We use this in life as a way of blocking action. Then we go to the theatre, and at all points where we would say “No” in life, we want to see the actors yield, and say “Yes”. Then the action we would suppress if it happened in life begins to develop on the stage. [...] In life most of us are highly skilled at suppressing action. All the improvisation teacher has to do is to reverse this skill and he creates very “gifted” improvisers. Bad improvisers block action, often with a high degree of skill. Good improvisers develop action.*

de tempo, foi planejado trazer à atenção o estudo do “aceitar”. O ato de “aceitar” parece ser o desencadeador das primeiras mudanças efetivas de atitude por parte dos estudantes ao entrarem em cena em suas primeiras improvisações. Johnstone indica:

Uma vez que se aprende a aceitar ofertas, acidentes não interrompem mais a ação. [...] O ator que aceita qualquer coisa que acontece parece sobrenatural: se está subitamente em contato com pessoas que são irrestritas, cuja imaginação parece funcionar sem limites. (JOHNSTONE, 1987, p.100)¹⁷¹

É possível concluir que, na medida em que se compreende o jogo de improvisação como possuidor destas características, é garantida a oportunidade aos estudantes de acessarem as forças que formam as cenas. Além disso, eles passam a compreender por que com certas pessoas parece tão difícil de se trabalhar.

No tocante ao desenvolvimento de um senso sobre habilidades de narrativa, Johnstone considera que uma das principais atitudes culminantes em situações de narrativa é o comprometimento. Ele afirma que no momento em que o artista está comprometido com as implicações da cena e sente-se responsável pelo trabalho, a estrutura narrativa pode emergir. Para ele “[...] o conteúdo está na **estrutura**, no que acontece, não no que os personagens dizem” ¹⁷² (JOHNSTONE, 1987, p. 109, grifo do autor). E continua sua explicação dizendo: “[...] uma vez que se decide ignorar o conteúdo, torna-se possível compreender exatamente o que uma narrativa é, pois é possível se concentrar na **estrutura**” ¹⁷³ (JOHNSTONE, 1987, p. 111, grifo do autor).

Ressalta, ainda, a importância da livre associação e da capacidade de reincorporar na cena as ideias já expressas. Outra afirmação sobre como se estabelece a narrativa é: “[...] se você se prepara para fazer algo em uma cena que seu parceiro não consegue antecipar, você automaticamente gera narrativa” ¹⁷⁴ (JOHNSTONE, 1987, p.139).

¹⁷¹ *Once you learn to accept offers, then accidents can no longer interrupt the action.[...] The actor who will accept anything that happens seems supernatural: you are suddenly in contact with people who are unbounded, whose imagination seems to function without limit.*

¹⁷² *[...] Content lies in the **structure**, in what happens, not in what characters say.*

¹⁷³ *[...] Once you decide to ignore content it becomes possible to understand exactly what a narrative is, because you can concentrate on **structure**.*

¹⁷⁴ *[...] If you set out to do something in a scene that your partner can't anticipate, you automatically generate a narrative.*

Neste contexto, o autor reconhece três critérios sobre a construção de narrativa em cena: “(1) interrompa uma **rotina**; (2) mantenha a ação **no palco** – não se distraia com uma ação que aconteceu em outro lugar, ou em outra hora; (3) não **cancele** a história”¹⁷⁵ (JOHNSTONE, 1987, p.141, 142, grifo do autor).

Quando o autor fala em interromper uma rotina, ele quer dizer que quando se entra em cena uma situação se estabelece, a construção de narrativa evolui quando esta rotina é quebrada, no sentido de que algo muda e avança. A segunda orientação é bastante clara, pois se a ação girar em torno de algo que não está presente em cena, talvez possa ser apenas possível falar sobre o acontecido ou apontar para o que acontece fora de cena. Isto evita que algo seja realmente vivido em cena. Outra forma de evitar a evolução da cena é cancelar o que foi proposto anteriormente, por inexperiência, erro ou bloqueio.

Por fim, no que se refere à narrativa e seu conteúdo, Johnstone prescreve:

Deve-se ludibriar os estudantes a acreditar que o conteúdo não é importante e que ele cuida de si mesmo, ou eles nunca vão chegar a lugar nenhum. É o mesmo tipo de truque que se usa quando se diz que a imaginação não tem nada a ver com eles como pessoas, que não são de forma alguma responsáveis pelo que sua “mente” lhes dá. No final, eles aprendem a abandonar o controle enquanto ao mesmo tempo exercitam o controle. Eles começam a compreender que tudo é apenas uma casca. Você deve ludibriar as pessoas para absolvê-las de responsabilidade. Então, muito mais tarde, eles se tornam fortes o suficiente para reassumir a responsabilidade por eles mesmos. Na hora em que tiverem um conceito mais verdadeiro sobre o que são.¹⁷⁶ (JOHNSTONE, 1987 p.142)

Tendo como base o diálogo entre as abordagens discutidas até este ponto, no próximo capítulo, traço o modo como estes preceitos foram levados à prática.

¹⁷⁵ [...] (1) *interrupt a routine*; (2) *keep the action **onstage** – don't get diverted on to an action that has happened elsewhere, or at some other time*; (3) *don't **cancel** the story*.

¹⁷⁶ *You have to trick students into believing that content isn't important and that it looks after itself, or they never get anywhere. It's the same kind of trick you use when you tell them they are not their imaginations, that their imaginations have nothing to do with them, and that they're not in any way responsible for what their "mind" gives them. In the end they learn how to abandon control while at the same time they exercise control. They begin to understand that everything is just a shell. You have to misdirect people to absolve them from responsibility. Then, much later, they become strong enough to resume the responsibility themselves. By the time they have a more truthful concept of what they are.*

*O improvisador deve ser como um homem andando de costas.
Ele vê por onde andou, mas não presta atenção no futuro.*

JOHNSTONE, 1987, p. 116

3 PREPARAÇÃO PARA A CRIAÇÃO – AULAS

A constituição do material de análise para esta pesquisa passou por diferentes planejamentos que sofreram mudanças em seu curso ao longo do processo.

O plano inicial era realizar, primeiramente, um *workshop* “piloto” de 30 horas voltado para a graduação em Teatro na UFRGS com o objetivo, também, de cumprir o estágio docente obrigatório para os bolsistas CAPES. A este se seguiria o experimento em si: confrontar, comparar a preparação para a improvisação na montagem de um espetáculo de conclusão de curso (Estágio de Interpretação II) e um processo docente com mais duração, um *workshop* para a graduação na mesma universidade.

A primeira experiência prática para esta pesquisa foi realizada em dezembro de 2010, na forma de preparação para a improvisação e colaboração na criação e montagem de uma *performance*/espetáculo de graduação em Teatro na UFRGS. A *performance* intitulada Segredo¹⁷⁷ consistiu em uma montagem em que parte da dramaturgia foi ensaiada e parte foi deixada em aberto para ser improvisada a cada encenação. O texto consistiu em falas improvisadas e trechos do conto A Mulher Desiludida de Simone de Beauvoir.

O processo de criação foi permeado por propostas de improvisação sensoriais estimuladas por imagens e sons utilizando como ponto de partida os trabalhos de Arthur Lessac, Anne Bogart e Tina Landau, Steve Paxton e Keith Johnstone. A temática abordada foi a solidão contemporânea em tempos de comunicação via internet. As anotações diárias de trabalho das atrizes, juntamente com minhas impressões como pesquisadora originariam o material de análise desse experimento.

A segunda vivência prática para esta pesquisa foi efetuada em abril/maio de 2011 e consistiu no estágio docente em uma disciplina da graduação em Teatro na UFRGS. O objetivo da proposta de estágio¹⁷⁸ foi articular a vivência de princípios de Arthur Lessac, tendo como norte o estudo das energias, com propostas de

¹⁷⁷ O resultado foi uma temporada de 6 *performances* encenadas na sala A-43 do Instituto de Artes da UFRGS. Este foi o espetáculo de Estágio II da então formanda em interpretação Ridete Pozzetti, contando com a orientação da Prof. Mirna Spritzer e a participação como atriz da estudante de graduação na UFRGS, Thais Santa Rita.

¹⁷⁸ Ver ANEXO A – Plano de trabalho – Estágio Docente.

improvisação e composição cênicas desenvolvidas por Keith Johnstone, Steve Paxton, Anne Bogart e Tina Landau. A disciplina previa que as horas trabalhadas privilegiariam o estudo de um corpo propenso à criação, estimulando a construção e a disponibilidade/escuta/sensibilidade do ator-estudante para a improvisação.

O plano do professor titular da disciplina era cobrir, nessas horas de trabalho, o estudo das energias corporais *Buoyancy*, *Radiancy*, *Potency* e Interenvolvimento da abordagem de Arthur Lessac e sua articulação com a criação de cenas através da improvisação. Ele pretendia, também, exercitar com os alunos, habilidades de contracenação, composição cênica, coordenação do grande grupo em cena simultaneamente e habilidades de narrativa.

Todos estes elementos de estudo elencados pelo professor estavam em total consonância com os meus objetivos na presente pesquisa. Dessa forma, tive participação como professora estagiária na graduação em Teatro na UFRGS, nas turmas A e B da disciplina de Atuação III, ART01221, nos meses abril e maio do semestre 2011/1, contando com a generosa acolhida do professor responsável Francisco de Assis de Almeida Júnior.

Esta é uma disciplina ministrada no terceiro semestre da graduação em Teatro em que os estudantes de Licenciatura e Bacharelado em Interpretação e Direção Teatral têm suas aulas práticas em conjunto.

O trabalho foi realizado em 6 encontros de 5 horas, sendo três encontros com cada turma, perfazendo um total trinta horas de aula para um total de 23 estudantes, 15 na Turma A e 9 na Turma B. As aulas foram realizadas nos dias 20/04, 27/04, 04/05 para a Turma A e 19/04, 26/04, 03/05 para a Turma B.

Estava claro que 15 horas de aula em cada turma constituiriam pouco tempo para que os estudantes conseguissem transitar com propriedade pelo material experimentado. Isto foi verificado nos depoimentos analisados no capítulo 4. Porém, a riqueza dos encontros observada no material escrito pelos estudantes me fez perceber que tinha aí material abundante, proveitoso e suficiente para análise.

Assim, diante de duas fontes distintas de material valioso e frutífero, concluí que a experiência com a *performance* e as horas de estágio docente traçariam inúmeras vias de análise e poderiam originar duas dissertações diferentes. Por isso, decidi considerar a experiência em estágio docente como material de análise e discussão na presente pesquisa e deixar o material coletado na *performance* para elaboração posterior.

Por fim, fechando o ciclo de vivência prática, cursei o *Workshop Lessac Intensive*, em julho de 2011, como mencionado no capítulo 1. O engajamento nessa atividade foi fundamental para uma melhor apropriação do trabalho de Lessac e para a compreensão das dimensões de seu uso como preparo para a improvisação.

A seguir, explico procedimentos metodológicos e de operacionalização dos dados da pesquisa.

3.1 METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS

No que se refere à metodologia utilizada para discutir a experiência, segundo Carreira e Cabral (2006, p.12):

No caso dos processos de pesquisa que trabalham com a experimentação prática do espetáculo, é interessante alertar para o risco de se especificar objetivos associados a expectativas de resultados – o risco em questão estaria no efeito restritivo que estes possam impor ao processo artístico. O desafio estaria em especificar objetivos que incorporassem as habilidades necessárias à criação, evidenciando que uma boa forma é justamente aquela que inclua algum grau de imprecisão que permita o movimento ou deslocamento do conteúdo cada vez que o observador entra em contato com a obra. [...] É esta qualidade, associada à impossibilidade de controlar o ponto de partida do criador, que reforça a imprevisibilidade dos significados apresentados. Assim, os significados artísticos mais profundos não seriam os mais universais, mas os mais específicos, uma vez que estão entrelaçados com o contexto social.

Portanto, o planejamento de aulas esmiuçado neste capítulo e as discussões que seguem no capítulo 4 estão ligados essencialmente a rastros deixados pela experiência. São eles que permitem sondar indícios de acesso à disponibilidade para criar através da improvisação.

A discussão sobre o material arrecadado está associada a estes rastros, pistas. Alguns deles esboçaram-se antes da experiência em aula. Outros surgiram durante a experiência em si e outros ainda decorreram da leitura das anotações dos atores-estudantes e da assimilação das referências bibliográficas.

Permanece claro, porém, que “para toda a entidade dinâmica, receber nomes e ser submetida a categorias pode significar uma iminente morte, e a arte sobrevivente se escorre pelas frestas que o pensamento analítico não consegue fechar” (CARREIRA; CABRAL, 2006, p.10).

Mesmo correndo este risco, a sobrevivência de rasgos da experiência em um pensamento analítico pode oferecer solo fértil para futuras vivências. Assim, na trajetória deste estudo teórico-prático, alguns aspectos foram destacados e ordenados diante da ação de diversas forças a fim de produzir conhecimento sobre a experiência. Nesse caso,

Fazer da experiência sensível da criação uma forma de conhecimento sobre o ato criador do ator significa mais do que colocar o percurso da criação nos limites estreitos da ordenação de um conjunto de procedimentos metodológicos. Significa reconhecer a organização do fluxo orgânico da trajetória criativa, por mais que ele se configure como “caosmos”¹⁷⁹ [...]. Trata-se de estudar as forças que colaboram ou comprometem o êxito da instalação do poder criador, a ação da memória, do contato, da adaptação, do estado de comprometimento com a comunicação da forma, das resistências pessoais, da capacidade de abandono físico e mesmo do inesperado, e mais, como essas forças se relacionam e interagem. (ISAACSON, 2006, p. 85, 86)

Traços dessas noções explicadas por Isaacson foram acolhidos nas conexões e inter-relações entre o planejamento, a experiência e os referenciais que estão contidos no capítulo 4 desta pesquisa.

No que se refere a procedimentos de pesquisa, foram engendradas formas de ordenar o material coletado a fim de prepará-lo para análise. Com esse objetivo, separei o material em categorias: anotações de aula dos atores-estudantes; anotações sobre o que percebi em aula em cada exploração e o aporte teórico.

Uma forte preocupação foi garantir que os estudantes estariam dispostos a permitir que suas percepções fossem analisadas e discutidas na pesquisa. Com esse fim, cada participante assinou um termo de autorização¹⁸⁰ para que seu material escrito pudesse ser utilizado.

Em resposta ao pedido de uma escrita breve sobre, impressões, pensamentos e compreensões de cada dia, foram fornecidos ao todo 62 depoimentos¹⁸¹ autorizados. Apenas um estudante que não esteve presente na aula final, em que as autorizações foram assinadas e teve os seus depoimentos excluídos da pesquisa.

¹⁷⁹ Conf. DELEUZE, Gilles. *Logique Du Sens*. Paris: Minuit. 1973, p. 17 *apud* Isaacson (2006). Edição brasileira: *Lógica do Sentido*. São Paulo: Perspectiva, 2011.

¹⁸⁰ ANEXO D – Modelo de Autorização.

¹⁸¹ VER ANEXO C – Modelo de Ficha-diário.

Dentre os depoimentos autorizados, portanto considerados válidos, a turma A forneceu 12 depoimentos na aula 1; 11 na aula 2 e 14 na aula 3.

Dentre os estudantes que forneceram depoimentos válidos da Turma A, 2 faltaram a aula 1 e estiveram presentes nas aulas seguintes; outros 3 faltaram a aula 2 e estiveram presentes nas aulas 1 e 3; e 1 esteve ausente nas aulas duas primeiras aulas e presente somente na aula 3.

Já a turma B forneceu 7 depoimentos na aula 1; 8 na aula 2 e 9 na aula 3.

Dentre os estudantes que forneceram depoimentos válidos da turma B, 2 faltaram a aula 1 e estiveram presentes nas duas outras aulas; e 1 faltou a aula 2 e esteve presente nas duas outras aulas.

Entre os presentes, houve participantes que assistiram a uma ou duas aulas como observadores devido a alguma condição anterior e passageira de saúde.

Dentre os 62 depoimentos válidos, foram escolhidos os que expressaram algum dado além de uma percepção de bom ou ruim. Após esta seleção, 31 depoimentos foram entendidos como mais aprofundados e foram analisados no capítulo 4. Alguns depoimentos selecionados foram analisados de forma geral e outros, pela sua riqueza, foram transcritos e citados. As anotações originais selecionadas foram transcritas na íntegra ou em parte.

Na próxima subseção, são apresentadas as formas de preparação para criar através da improvisação, ou seja, o planejamento de aulas resultante dos estudos e da contaminação explicados nos capítulos 1 e 2.

3.2 PLANEJAMENTO DE AULAS

Como se pode inferir através das discussões do capítulo 1, o que se resume em investigações sobre as energias corporais não envolve somente as energias. Na realidade, estão contidos outros princípios norteadores do trabalho que, apesar de aparentemente não estarem sendo abordados, estão no centro das descobertas.

Portanto, para idealizar as aulas, passei a considerar as seguintes etapas:

A) as três fases de “afinação”, como descritas no capítulo 1,

B) as contaminações que levam a corporeidade a viver “boa afinação” para a improvisação, como descritas no capítulo 2,

C) [para estimular a criação de um] desenvolvimento pessoal com estratégias-gatilho para o autoensinamento que permitam ao ator-estudante reconhecer em si as potencialidades e a disponibilidade para acessá-las em cena.

A etapa de “afinação” conta, de forma primordial, com a busca por um evento familiar. Este evento é algo muito pessoal e pode exigir muito tempo. Na preparação para as aulas, sempre tive consciência de que não estaria trabalhando com este tempo satisfatório. Nutria a certeza de que, igualmente, não seria possível conhecer as possibilidades de cada ator-estudante individualmente, por se tratar de duas turmas numerosas.

Neste contexto, as necessidades iniciais deveriam ser sucintas: para sensibilizá-los sobre a “afinação” eu precisaria estimulá-los a um contato inicial com uma respiração mais profunda, uma caminhada mais espontânea e uma voz com mais condutibilidade óssea. Eles precisariam começar a entrar em contato com estes três elementos. Para isso, elaborei uma sequência de experimentos baseada nas sensibilizações em *Buoyancy*, *Potency*, *Radiancy* e Interenvolvimento que privilegiasse oportunidades básicas de encontro com estes três tipos de eventos familiares.

Em seguida, parecia fundamental elaborar uma transição entre estas vivências inspiradas em Lessac e a cena, a improvisação. O objetivo é deixar clara a utilização prática das fases de “afinação”. Esta transição é composta de uma inter-relação entre as práticas de *Viewpoints*, Contato Improvisação e os ensinamentos de Keith Johnstone.

Por fim, com o objetivo de pensar sobre as repercussões da experiência, ao final de cada encontro premeditei o preenchimento de uma ficha-diário individual. Nesta ficha, os estudantes teriam liberdade de escrever suas impressões sobre o trabalho realizado. Estas considerações são analisadas no próximo capítulo.

Antes de prosseguir com a descrição dos experimentos, cabe aqui uma breve digressão. Gostaria de deixar claro como funciona a descoberta de eventos familiares. Segundo Lessac (1990, p. 23), o processo de percepção de um evento familiar se dá da seguinte maneira:

Passo 1: detectar quais são as atividades que são realizadas espontaneamente, instintivamente, dando prazer e conforto.

Passo 2: ao viver o evento familiar encontrado, deve-se observar e identificar sua sensação física e aumentar a consciência alerta para desenvolver uma memória *kinesensic*.

Passo 3: tendo vivenciado as sensações e percepções como memória psicofísica, investigar como funciona a geração das mesmas sensações e percepções – incluindo imagens da sensação – em uma atividade corporal relativamente não familiar. O resultado deve ser uma sensação estranhamente confortável e não exatamente familiar.

Passo 4: neste momento, deve-se estar pronto para utilizar a consciência alerta como uma “experiência imagética”, ou seja, deve-se estar apto a utilizar uma imagem ativa dissociada da sensação inicial como uma instrução orgânica.

Com a prática, a sensibilidade às sensações aumenta e nos tornamos capazes de estimular a sensação do passo 3, sem necessariamente ter tido um evento familiar correspondente. Estes passos resumem a experiência do processo sensorial em qualquer ação física. A percepção é “canalizada” para que se possa “transferir” as sensações de conforto a ações relativamente novas ou em novos contextos que poderiam gerar tensões excessivas, conflitos ou competição interna.

Sendo assim, “uma imagem que resulta essencialmente de associação com o evento familiar inicial se tornará parte da memória orgânica e física e pode alterar a motivação interna para novos eventos únicos futuros”¹⁸² (LESSAC, 1990, p. 24).

O esquema de aulas foi planejado como preveem os itens a seguir. Durante as descrições, apresento breves explanações sobre cada exploração e sobre a ordem cronológica proposta. Entre as descrições e as referidas explanações, apresento as minhas instruções de aula em formato indicativo¹⁸³. Este formato é importante, pois posteriormente, nas discussões sobre as aulas, estabeleço uma relação entre a forma com que as vivências foram acolhidas pelos atores-estudantes e a palavra de quem conduz o trabalho com seu potencial performativo¹⁸⁴.

¹⁸² An image resulting primarily from association with the initial familiar event will become part of organic physical memory, and then constitute itself as internal, organic motivation for new and future unique events.

¹⁸³ Evidentemente, pode haver uma pequena diferença entre o que se planeja dizer e o que é realmente dito. Porém, certas palavras-chave e a forma de dizê-las fazem parte do meu vocabulário de orientação para as vivências.

¹⁸⁴ O termo “palavra performativa” foi discutido dentro do Grupo de Trabalho Territórios e Fronteiras na VI Reunião Científica da ABRACE, em Porto Alegre, 2011. Levantou-se que a palavra, no contexto de orientação para o treinamento (no seu conceito ressignificado) pode adquirir caráter performativo, pois por si só modifica a maneira com que a corporeidade que recebe a mensagem verbal responde. A palavra torna-se, assim, parte da ação que gera e pode ser chamada de performativa.

3.3 AULA 1

3.3.1 Círculo energia com as mãos; Agradecimento; Sintonia inicial

Este início ocorre em círculo com todos de mãos dadas, em que eu conduzo o grupo para uma pequena concentração com troca de energia através das mãos. Como as aulas acontecem pela manhã e as turmas são numerosas, a ação de aquietar-se, ouvir uma voz tranquila com um sorriso de bom dia, ajuda a convidar os atores-estudantes a uma sintonia inicial com mais alegria e confiança. Esta atmosfera é fundamental para criar disponibilidade, como reconhece Assmann (2007), diminuindo a carga de exigência pessoal que pode desencadear competição em processos da corporeidade.

3.3.2 Sensibilização da energia *Buoyancy* – “Braço na parede”; “Êmbolo” em trios; “Salto controlado” do esquiador

O início das investigações sobre as energias, talvez diferentemente do que se espera, possui uma série de experimentos conduzidos através de instruções bastante objetivas. Se possível, parece importante não antecipar as sensações a serem trabalhadas, no sentido de evitar qualquer tendência de “conduzir” a sensação, ao invés de simplesmente vivê-la.

A primeira energia a ser sensibilizada é a energia *Buoyancy*. Embora as energias sejam interdependentes e estejam ocorrendo simultaneamente, a falta de pronto reconhecimento do *Buoyancy* diminui a consciência alerta.

O exercício do “braço na parede” é muito surpreendente. Considero fundamental começar por ele. Este é o experimento 1 de Arthur Lessac. Sua denominação original é Reconhecimento da sensação de ausência de peso¹⁸⁵:

- Pressione firmemente a parte de trás da mão, desde a articulação do pulso até as primeiras articulações dos dedos, contra uma parede lisa por aproximadamente quatro segundos.

¹⁸⁵ LESSAC, 1990, p. 35 *Buoyancy Experiment One: Recognizing the Feel of Weightlessness*

- Depois, dê um passo se afastando suavemente da parede e permita que a sua mão e o braço, em conjunto, sintam o que acontece (sensação de flutuação).
- Faça o mesmo com a outra mão e o braço.
- Repita o exercício com ambas as mãos e os braços simultaneamente.

A sensação de ausência de peso é o *Buoyancy*. A grande surpresa para quem realiza esta experiência pela primeira vez é que a sensação de ausência de peso acontece como uma reação reflexa, instintiva. Não é possível antecipar, não é possível controlar, a única opção que se tem é sentir. Não depende de nenhuma ação aprendida.

Embora se faça uma “ideia” de como é a sensação de flutuar, a compreensão corporal generalizada desta sensação somente acontece sentindo. As chances de os atores-estudantes “fingirem” a sensação é nula. A reação de surpresa aparece na expressão facial de forma inconfundível.

Um detalhamento desta vivência é sua associação com a respiração. A expiração está associada à força impressa na parede. Embora ainda não se apresente aos atores-estudantes neste momento, esta é a energia *Potency*. A inspiração subsequente amplia a sensação de ausência de peso enquanto as mãos e os braços “flutuam”.

Após esta vivência, não é possível esquecer a sensação, porém é muito fácil “conduzi-la” criando uma forma menos espontânea. Por isso, se faz essencial promover outras maneiras de vivencia-la novamente, com o objetivo de sensibilizar de forma diferente outras partes do corpo.

O exercício do “êmbolo” em trios é uma adaptação do anterior que facilita a sensibilização da energia *Buoyancy* no corpo todo.

- Em três pessoas, posicionem-se de forma que uma fique no meio.
- A pessoa do meio se posiciona de cócoras.
- As pessoas ao lado, com as pernas em uma base mais larga que a largura do quadril, colocam ambas as mãos nos ombros da pessoa que está acocorada.
- Ao mesmo tempo, a pessoa que está de cócoras, em uma expiração, imprime força para tentar levantar-se enquanto as pessoas ao lado, também

em expiração, imprimem uma força oposta a fim de tentar evitar que a pessoa levante.

- Ao final desta expiração, as pessoas que estão nas laterais se afastam, enquanto a pessoa que estava de cócoras experimenta a sensação de ausência de peso no corpo todo, como se fosse um “êmbolo” se movimentando no vácuo.

Esta vivência também é impossível de “conduzir” racionalmente, embora o exercício seja feito através de orientações bem precisas. Tem como função expandir a sensação para o corpo como um todo.

- A esta altura, a preparação necessária para viver um salto com ausência de peso já se estabeleceu. O “salto controlado”, que também pode ser feito em trios, é realizado em estudos de Contato Improvisação¹⁸⁶. Esta vivência tem como objetivo, nesta pesquisa, iniciar a compreensão de que é possível realizar transferência do evento familiar associado à ausência de peso a uma ação diferente.
- Em duplas, uma pessoa se posiciona atrás da outra a uma distância suficiente para manter as mãos firmes na altura das costelas da pessoa da frente.
- A pessoa que está à frente se posiciona, expirando, em preparação para um salto utilizando a imagem de um esquiador se preparando para saltar e, ao final da preparação, salta.
- Neste momento, a pessoa que está tocando seu corpo na altura das costelas imprime uma força ascendente, expirando – em *Potency* –, no sentido de dar um pequeno impulso para ajudar a pessoa que saltou a sustentar o salto por uma fração de segundos a mais.

Esta vivência estimula uma sensação de voo, por mais breve que seja, e ajuda o ator-estudante a compreender que a transferência da sensação para outra ação é viável.

É possível perceber que o *Potency* está presente na força impressa, bem como *Radiancy*, na sensação de prontidão antes do pulo, embora esta informação não deva ser dada neste momento aos atores-estudantes. A consciência

¹⁸⁶ Estudado em oficina de Contato Improvisação com Andrew Harwood (Canadá) e Paula Zacharias (Argentina) durante o evento Dança.com, em Porto Alegre, 2010.

fundamental envolve a transferência da sensação de *Buoyancy* por ocasião do salto. Isto deve acontecer com o intuito de diminuir qualquer conflito da corporeidade quando, nas próximas vivências, ficará claro que há muitas outras “tarefas” a serem realizadas simultaneamente.

Se, logo de início, for perdida a oportunidade de informar à corporeidade que a transferência não só é viável como também é perfeitamente exequível, a chance de causar competição interna posterior aumenta muito. Se isso acontecer, corre-se o risco de perder uma grande oportunidade de aprender consigo mesmo confiando que a corporeidade “sabe” o que fazer.

Quando experiências como estas são trazidas à consciência, pode haver a tendência de se pensar que, para vivê-las novamente, seja necessária interferência intelectual, no sentido de “comandar” a ação. No entanto, é essencial construir a confiança de que o corpo vai responder mesmo sem o “comando” intelectual, e que ter consciência perceptiva do que está acontecendo é diferente de “comandar”.

Contudo, a tentação de “comandar” é grande e pode não ser “afastada” assim rapidamente. Observar, perceber e viver sem “comandar” exageradamente são instruções a serem sempre lembradas e recriadas. Afinal, neste contexto, este parece ser o grande desafio.

3.3.3 Recriação da energia *Buoyancy* a partir do repouso

O próximo passo é estudar maneiras de recriar a sensação de ausência de peso a partir da memória corporal das vivências anteriores. Este é o exercício de transferência em si, pois depende inteiramente da atitude de cada pessoa e de sua percepção particular.

O objetivo é passar de uma posição em repouso, normalmente a partir do chão, e criar uma “trajetória” de movimentos até chegar à posição “em pé” mantendo viva a sensação do *Buoyancy*. Seguindo as sugestões da minha voz, os estudantes são levados passo a passo. As instruções são as seguintes:

- Tragam a atenção à respiração. Observem a inspiração e a expiração. A sensação de energia pode se originar na respiração.
- Observe as diferentes partes do corpo. Quais pontos tocam e quais não tocam o chão? Quais pontos estão mais confortáveis pousados no chão? Há alguma dor?

- Imagine que a respiração acontece como uma linha que acompanha a coluna como se a inspiração iniciasse no cóccix e pudesse percorrer a linha da coluna até chegar à cervical, para então finalmente expirar, como se cheirasse uma flor com um perfume inebriante.
- À medida que for apreciando o perfume, permita que a expiração vá se transformando em um suspiro de satisfação com o aroma do perfume.
- Quando o momento for apropriado, permita que este suspiro venha acompanhado do som da voz.
- Em seguida, observe como se dá a diferença entre um suspiro, um suspiro com voz e uma respiração de satisfação sem suspirar.
- Comece a imaginar que a cada inspiração uma parte do corpo se movimenta para cima. Comece a mobilizar os dedos da mão. Estude seu movimento ao se afastar no chão e sua relação com a inspiração. Depois, estude o mesmo em um braço ou em uma perna. Ou em membros em movimento simultaneamente. O que acontece se a expiração ocorre no momento em que o membro estudado pousa no chão? Quais sensações ocorrem quando a inspiração é interrompida e o membro estudado faz uma parada no ar?
- Experimente as sutis modificações que ocorrem quando estamos de olhos abertos ou fechados. Siga este estudo até chegar à posição “em pé”.

Esta experiência possibilita outras descobertas além da recriação da sensação de *Buoyancy*, que prepara as próximas vivências. Os três dialetos da energia *Buoyancy* são estudados: *Buoyancy* crescente; flutuante, com ausência de peso; e pousando. Há também o estímulo da imaginação gerando ação despreocupada e liberação da voz.

A versão original deste experimento é mais específica em relação à sensação de *Buoyancy*, mas por questões de aproveitamento de tempo, decidi apresentar aos atores-estudantes o suspiro como relaxante-energizador e os primeiros momentos de sensibilização da energia tonal, relacionada à voz sem esforço, no suspiro sonoro.

O bocejo e o suspiro sonoro são duas ações relaxantes-energizadoras corporais. O bocejo, análogo à energia *Potency*, reúne relaxamento e extensão muscular ao mesmo tempo. Quando a voz é liberada durante o bocejo, poderemos encontrar o evento familiar de uma voz com menos esforço. O suspiro é um

relaxante-energizador equivalente à energia *Buoyancy*. Relaxa e energiza ao mesmo tempo. Quando suspiramos, mesmo que o suspiro pareça um pouco “forçado” no início, estimulamos estas sensações em alguma medida.

Um suspiro sonoro é outra oportunidade de encontrar o evento familiar para uma voz com menos esforço. Nas primeiras sensibilizações, é aceitável uma voz com menos esforço, mas com o tempo é bem realista conseguir vocalizar por muito tempo com pouco ou nenhum esforço, como fazem os cantores.

3.3.4 Sensibilização do equilíbrio como linguagem corporal associada ao *Buoyancy*; Transferência para a movimentação para a cena

- Na posição “em pé”, imagine que está imerso em água. Na água, a ação da gravidade no corpo é diferente e a sensação de flutuação fica mais clara.
- Flutue e ondule, com os olhos abertos, para a esquerda, para a direita, em diagonais, em círculos, em várias direções. Todos os movimentos devem ser estimulados pela imagem da suave movimentação da água.
- Coordene esta flutuação e a ondulação com a energia da respiração e sinta as resultantes expansão e extensão corporais. Sinta o corpo responder a estas sensações.
- Evite provocar a sensação de peso, “abandono”, em qualquer parte do corpo.
- Quando acontecer de a flutuação ir além da sensação de equilíbrio, ajuste-se levemente, “pousando” os pés em um passo para alguma direção.
- Comece a nutrir curiosidade em relação a como estes ajustes acontecem e observe-os.
- Em algum momento, invista em alguns passos em uma direção. Lembre-se de atentar para a flutuação. Tendo a inspiração como impulso, investigue alguns passos em uma direção. Cuidado com a ação de “deixar o peso cair” e o “abandono” de algum membro do corpo. Este tipo de relaxamento corporal é oposto à sensação de flutuação. Cada passo é um leve voo seguido de um suave pouso no chão.
- Coordene a velocidade com a velocidade do outro. Encontrem a velocidade em grupo.

- Brinque com as velocidades até chegar a uma corrida.

Com este exercício o que se consegue é uma caminhada com a energia *Buoyancy*. Esta caminhada possui um tônus muscular muito diferente do tônus de uma caminhada “comum”. A sensação *Buoyancy* deve estar presente em boa parte do corpo, mesmo que inicialmente algumas pessoas tenham um pouco mais de dificuldade nesta transferência.

Com a prática, a sensação fica mais clara e gradativamente mais presente na caminhada. Este é o tônus que procuro estimular como base para qualquer movimentação em cena. Assim se inicia a construção da percepção sobre os níveis de “afinação” para entrar em cena.

Neste momento, já podemos verificar alguns princípios de introdução dos *Viewpoints*. Foi introduzido o *Viewpoint* de *Tempo* para aumentar consciência sobre a velocidade. Como Borgart e Landau (2005, p.35) recomendam, “primeiro, isolamos a consciência de um *Viewpoint* em particular, então adicionamos outro àquele. Cada *Viewpoint* é, por sua vez, estudado, então adicionado ao que já foi investigado”¹⁸⁷.

3.3.5 Improvisação em grande grupo: a “queda”

As orientações a seguir têm como objetivo estimular a consciência alerta sobre a relação com o espaço, os objetos, os colegas e outros estímulos do ambiente externo. Alguns princípios de Contato Improvisação e *Viewpoints* tendem a aparecer mais deste ponto em diante com o intuito de ampliar as possibilidades de composição cênica.

- Perceba a velocidade do grupo e ajuste-se a ela. O grupo como um todo passa a decidir e variar a velocidade em conjunto. Deve-se deixar afetar pela velocidade do outro. Acrescenta-se uma parada, também em conjunto.
- Em dado momento, sem prévio aviso, uma pessoa deve parar no espaço e começar lentamente a cair para trás. As pessoas ao redor devem ampará-la antes que caia.

Outro *Viewpoint* trabalhado aqui é a Resposta Cinestésica, ou seja, o tempo de resposta que cada um tem a movimentos e sons ao seu redor. A energia

¹⁸⁷ *First, we isolate awareness of that particular Viewpoint, then add another to it. Each Viewpoint is, in turn, dealt with its own terms, then added to what has already been investigated.*

Radiancy também está presente quando se exige prontidão para amparar alguém que propõe uma queda.

A partir deste instante, os estudantes já estão em cena e em improvisação. Estes estímulos despertam sintonia, confiança e companheirismo. É também objetivo criar a sensação de que todos estão atuando juntos em uma mesma cena. Esta criação de conjunto é um dos resultados do trabalho com *Viewpoints*. As próximas orientações intensificam isto.

- Na próxima vez que uma pessoa propuser a queda, deve falar uma palavra ou uma frase curta, e o grupo deve reagir com movimento ou fala. Depois disso todos devem encontrar a evolução e o final da ação e, em seguida, retomar a caminhada.

Nesta etapa da experimentação, os estudantes já devem ter clareza de que todos fazem parte de uma mesma cena e são desafiados a “escutar” o que a cena pode trazer. Todavia, apesar do grande número de participantes, o grau de dificuldade deve diminuir, pois o fator “imprevisto” ainda é pequeno.

Ninguém está sozinho ou é responsável por nada individualmente. Dependendo do grau de intimidade do grupo, é possível que a complexidade das cenas aumente com a prática. Espera-se que a capacidade de interação/jogo também possa se desenvolver.

Certa ousadia despreocupada por parte dos participantes, originada da confiança em relação à “sintonia” do grupo, também pode começar a se esboçar. A dificuldade neste momento, principalmente para os iniciantes, está na capacidade de “sintonia”.

A “sintonia” pode ser descrita como a apuração de uma “escuta” em relação aos acontecimentos e não ansiosa por “resolver” a cena. O seu exercício parece fundamental para engajar-se em improvisação. Na verdade, este fenômeno pode ser entendido como uma série de decisões silenciosas estimuladas ao acrescentar em aula a prática dos *Viewpoints*. Ou seja, “a questão central em todas as improvisações por *Viewpoints* é a busca por consenso. Sem falar, o grupo encontra um caminho para resolver a tarefa com jogo e arte” (BOGART, LANDAU, 2005, p. 85)¹⁸⁸.

¹⁸⁸ *The central issue in all Viewpoints improvisations is the search for consent. Without speaking, the group finds a way to playfully and artfully solve the task.*

Nesta proposta de aulas, uma fração do tempo está destinada à investigação particular, em que cada estudante deve prestar atenção em suas próprias sensações e descobertas. E em seguida, como se pode ver, está previsto o encaminhamento aos *Viewpoints*.

Lessac orienta fundamentalmente as explorações na relação de si para si. Os *Viewpoints*, por sua vez, oferecem mais possibilidades de ampliação da consciência alerta em relação aos outros e ao entorno. Portanto, para transferir Lessac para a cena é necessário considerar os *Viewpoints*.

3.3.6 “Ouvir com a pele”

A próxima descoberta é inspirada no exercício “Cabeça-a-Cabeça” de Contato Improvisação, em que se tem contato com a *small dance*¹⁸⁹ do outro. Tem o objetivo de aprofundar a sensação de conexão com o outro em cena e estimular a ousadia.

- Na próxima retomada da caminhada, encontre uma dupla e “habitem”¹⁹⁰ uma posição no espaço.
- Uma pessoa de cada dupla vai ser o “explorador” e a outra vai ser o “explorado”.
- O explorador deve tentar ouvir a respiração do explorado com a sua pele.

Como veremos no próximo capítulo, na discussão sobre as aulas, as repercussões sobre o toque da pele oferecem o que se pode chamar de tangibilidade. Segundo Montagu (1988, p.127, grifo do autor):

[...] tangibilidade é a tranquilização final, pois, em última instância, não acreditamos na realidade de coisa alguma a menos que possamos tocá-la; nossas evidências devem ser *tangíveis*. [...] O que percebemos como realidade por meio dos outros órgãos dos sentidos na verdade não nos é mais do que uma boa hipótese, sujeita à confirmação do tato.

¹⁸⁹ Steve Paxton (1993) utiliza o termo *small dance* para se referir aos pequenos movimentos em que o corpo se engaja realizando o mínimo possível, por exemplo, ao parar em pé.

¹⁹⁰ Palavra utilizada pelos professores de Contato Improvisação, Andrew Harwood e Paula Zacharias em oficina durante o evento referido anteriormente. A escolha por esta palavra diminui o impacto de “entrar e fazer uma pose” e evita “gentilmente” que os atores-estudantes “carreguem” uma atitude desnecessária para a cena. Isto diminui graus de tensão e permite que se possa criar algo a partir da cena e não de uma atitude anterior ao momento de se estar em cena. A imagem de “habitar” um local da cena também ajuda o ator-estudante a pensar o que é estar atento de forma generalizada na corporeidade.

- O explorado deve apenas respirar, cheirar uma flor, até o momento em que o aroma da flor leva a um suspiro e este suspiro se manifesta com voz.
- Lembrar que nesta interação existem diversas “negociações”, trocas de peso, pequenos ajustes no espaço e o toque do colega.
- Lembrar que o toque ao mesmo tempo oferece alento e acorda a região tocada. É uma chance de relaxar e estimular a área tocada. Pensar sobre como isto interfere na respiração, na qualidade do suspiro e na emissão da voz.

Esta exploração deve durar de dez a quinze minutos. Quando este tempo se esgotar, os “explorados”, instruídos a encontrar uma posição final e a despedir-se do colega “explorador”, são convidados a procurarem sintonia entre si a fim de criar uma cena com o uso da voz e da fala e a decidir em conjunto o momento em que a cena termina. Os “exploradores” são convidados a assistir, permanecendo, porém, nas suas posições.

O passo seguinte é inverter os papéis, os “explorados” passam a ser os “exploradores”, para que todos tenham a oportunidade de experimentar os dois lados da vivência.

Montagu (1988, p. 167, grifo do autor) classifica diferentes formas de toque. Nesta pesquisa, parece pertinente pensar sobre qual a natureza do toque vivido em nas experiências:

Distinguem-se três formas de toque, principalmente pelos papéis que desempenham no comportamento. O *toque social* estimula os vínculos sociais, a dependência, a integridade emocional; os efeitos do tocar em situações sociais. [...] No *toque passivo*, o organismo é tocado; o contato com a pele do sujeito é efetuado por algum agente externo, como uma superfície áspera que é deslizada sobre os dedos imóveis. Isto se opõe ao *toque ativo*, no qual o organismo toca, e se refere ao iniciar e desempenhar atos que efetivem o contato pele-objeto, sua exploração e uso manipulativo da pele; disto decorre a estimulação dos sistemas receptores nos músculos, tendões, articulações: o sistema cinestésico.

Nesta pesquisa, os termos “explorador” e “explorado” utilizados em aula possuem forte inspiração nesta classificação apresentada por Montagu.

Este trabalho é uma forma gradativa de transferir as experiências em grande grupo para experiências em grupos menores. É também intenção aumentar a responsabilidade de cada ator em cena, aprofundar a sua relação de diálogo com o

que se passa no seu corpo ao mesmo tempo em que interage com o espaço, com os sons externos, contracena, e responde às propostas dos colegas.

Entrar em cena para improvisar pode ser um tipo de exercício bastante estressante, fonte conhecida de competição interna. É um ganho, principalmente durante as primeiras descobertas, desassociar improvisação de estresse. A criação de um ambiente de confiança, concentração, companheirismo e respeito ajuda muito a alimentar a tão almejada ousadia de criar.

3.3.7 Improvisação em arena, com um cubo no centro

Esta proposta de improvisação tem como característica o jogo/interação de, pelo menos: com a plateia, o colega de cena, o objeto, o inesperado de um elemento surpresa e o estímulo à ousadia. Além disso, exige a presença da energia e dos *Viewpoints* estudados, da voz e da fala.

Uma arena é formada com os atores-estudantes posicionados em um círculo, em pé, e um cubo no centro. O cubo é o centro da cena. Parece salutar demonstrar que já tem “alguém” em cena. Isto ajuda os jogadores a não se sentirem “sozinhos”.

O primeiro jogador voluntário deve entrar e “habitar” uma posição. Este é o jogador que propõe a ação da cena. O segundo jogador voluntário deve entrar sem hesitar e aceitar a proposta do primeiro. O jogo deve prosseguir até que os participantes concluam a cena de comum acordo.

Quando a cena estiver concluída, o primeiro jogador deve sair e o segundo passa a assumir o papel de propor a próxima cena. Depois de um tempo para que os participantes se habituem a esta dinâmica, é inserido o elemento surpresa.

O elemento surpresa é um participante de olhos vendados que poderá entrar e sair da cena a qualquer momento. Ele deve agir como se não tivesse sido privado da visão. Não pode ser ignorado. Sua proposta deve ser aceita pelos demais, que devem se adaptar, e ele deve passar a jogar na cena. Sua presença deve ser percebida imediatamente.

Como há muitas pessoas que dizem “Não”, segundo Johnstone (1987), ou seja, que preferem propor a sua ideia e não seguir a ideia do outro, escolhi utilizar apenas o exercício de dizer “Sim”. Assim, decidi utilizar como regra para as improvisações a obrigação de aceitar a ideia do outro que já está em cena. Os

objetivos são, além gerar desestrutura na maioria dos participantes, fomentar a cooperação.

Aceitar deve ser a ação para quem entra em cena depois que já há um jogador em cena, pois parece exatamente nesta hora que escolhemos impor nossas ideias mais fortemente. Em seguida, ambos devem aceitar novamente a presença e o jogo da pessoa vendada.

O desafio é multiplicado, pois os que veem tem a obrigação de inserir o vendado no jogo, zelar por sua segurança e aceitar a ideia que ele propõe. Por sua vez, o jogador vendado tem como desafio a coragem de entrar em cena “desarmado” pela desestrutura que é não poder contar com a visão – altamente ligada à construção racional de sentido, em nossa cultura –. O fator surpresa, ou seja, o jogador com uma venda nos olhos, além de experimentar trabalhar com o *status* alto, pode experimentar a sensação de “[...] reconhecer o quanto os olhos são naturalmente dominantes, e o quanto de informação há para receber quando não se confia mais na visão” (BOGART, LANDAU, 2005, p. 54)¹⁹¹.

Este jogo não tem tempo definido para acontecer, o que define é o tempo subjetivo. Este tempo é ditado pelos momentos em que se está criando em fluência e depende da motivação dos participantes.

Esta vivência é bastante complexa. Sendo assim, evidentemente, não se espera maestria dos estudantes neste momento. O fundamental é nutrir tentativas de orquestrar os elementos estudados para que possam “aparecer” de alguma forma em cena.

Os elementos trabalhados neste dia são: ousadia; “malabarismo” entre as vivências de preparação – energias e evento familiar – e as regras do jogo; *status*; *Viewpoints* de Tempo – velocidade –; Duração – tempo que ações evoluem em cena antes de “morrerem” –; Resposta Cinestésica – tempo que se leva para responder fisicamente a estímulos de movimento ou sonoros do entorno; relação espacial; quebra de rotina; influência da “plateia”, talvez outras mais.

Uma das inspirações para a elaboração desta exploração em grande grupo com o cubo vem dos *Viewpoints*. Por isso, quanto ao que se espera de experiências mais complexas de “malabarismo” similares, Bogart e Landau (2005, p. 50, grifo das autoras) certificam:

¹⁹¹ [...] *Make them recognize how naturally dominant the eyes are, and how much more information there is to take in when they no longer rely on vision.*

[...] É importante que enquanto o grupo seja levado a gerar uma massa e uma variedade de gestos nos passos seguintes, que sejam levados a fazer isto rapidamente, sem premeditação ou julgamento. Sem dúvida, o que irá emergir deste aglomerado de gestos inicial estará lotado de clichês e estereótipos. Isto não só está bem, como é encorajado. É importante que comecemos com exatamente como somos, com o que pensamos, com o que preconizamos, ao invés de alguma noção de como **deveríamos** ser e como **deveríamos** pensar. Mais uma vez, se trabalharmos com espontaneidade e honestamente, o treinamento em *Viewpoints* é um convite a nos conhecermos, um portal para maior consciência.¹⁹²

Em suma, esta proposta finaliza a aula por possuir este caráter de experimentação efetiva de cenas, com instruções claras de como o material de preparação pode ser transferido para a cena em si. Pois como preceituam Bogart e Landau (2005, p.70,71, grifo das autoras):

[...] Em todas as improvisações, movimento deve ser feito por uma razão. A razão não é psicológica, é formal, compositiva e intuitiva. *Viewpoints* = escolhas feitas no tempo e no espaço. Cada movimento é baseado no que **já** está acontecendo.¹⁹³

A seguir, descrevo o que foi planejado para o segundo encontro de aula.

3.4 AULA 2

O segundo dia de explorações tem como base a sensibilização em *Potency*. Para isto, no entanto, os aspectos estudados no primeiro encontro não podem ser deixados de lado. Está claro que o grau de dificuldade deve aumentar. A questão a ser pensada é se os atores-estudantes estão prontos a ir adiante.

¹⁹² [...] *It is important that as the group is led through generating a mass and variety of gestures in the following steps, that they are pushed to do so quickly, without premeditation or judgment. Undoubtedly, what will emerge from this initial pool of gestures will be full of cliché and stereotype. This is not only okay, it is encouraged. It's important that we begin with exactly who we are, what we think, what we preconceive, rather than some notion we have of who we **should** be and how we **should** think. Once again, if we work spontaneously and honestly, Viewpoints training is an invitation to see ourselves, a gateway to greater consciousness.*

¹⁹³ [...] *In all improvisations, movement should be made for a reason. The reason is not psychological, but rather formal, compositional and intuitive. Viewpoints = choices made about time and space. Every move is based upon what is **already** happening.*

Por isso, elaborei uma sequência de sensibilização que permite tornar o trabalho mais fácil. A melhor maneira parece ser a repetição de algumas das vivências do primeiro encontro, aprofundando-as ao trazer à consciência as sensações em *Potency* – que já estavam presentes de qualquer maneira –.

3.4.1 Círculo de energia das mãos; Sintonia inicial; Massagem – ombros e costas

A fim de impulsionar a sintonia inicial e a concentração, após a troca de energia em círculo, proponho que, mantendo o círculo, todos virem para o mesmo lado ficando de costas para alguém. Nesta posição, cada um recebe massagem nos ombros e nas costas do colega que está atrás ao mesmo tempo em que faz massagem no colega que está à frente.

É importante ressaltar o quanto o toque “acorda” e relaxa ao mesmo tempo. Vale informar, também, que o ponto de tensão localizado nos ombros é claramente observável nos atores em cena.

A sensação de um toque amigo logo no início dos trabalhos pode, pelo menos no dia em questão, afetar positivamente os sentimentos associados a esta tensão. Segundo Montagu (1988, p.112):

É bastante provável que uma parte do modo como o indivíduo se coloca corporalmente, posiciona sua cabeça e ombros, movimenta seus membros e tronco, esteja relacionada às suas primeiras experiências condicionadas. É bem sabido, por exemplo, que a pessoa ansiosa, seja bebê, criança ou adulta, tende a enrijecer seus movimentos, a tensionar seus músculos, a erguer demasiadamente os ombros, e até mesmo ficar com o olhar penetrante¹⁹⁴. Estas condições, frequentemente, vêm junto com palidez e secura da pele, para não mencionar outras desordens cutâneas. Nos estados de ansiedade e medo a temperatura da pele tende a cair, presumivelmente em consequência da constricção dos vasos sanguíneos que a alimentam. Em situações embaraçosas ou agradáveis é provável que se dê o oposto: a temperatura da pele sobe e, com o rubor, o aumento do calibre dos vasos sanguíneos produz um enrubescimento da pele.

No contexto de sala de aula, cedo da manhã, com consciência dos desafios de uma vivência teatral, é provável que uma boa carga de ansiedade esteja lá sem ao menos ser percebida pelo ator-estudante. Poucos minutos de toque nos seus

¹⁹⁴ Compreendo que o autor se refere aqui a um olhar exaltado, sobrecarregado de emoções, sem serenidade.

ombros e costas ao mesmo tempo recebido e compartilhado podem ter um efeito tranquilizador momentâneo bastante importante. Além disso, o aumento da sensação de cumplicidade e segurança no ambiente de trabalho parece um ganho valioso.

Frequentemente, em minha experiência como atriz-estudante, notava que muitos professores não percebiam que o esforço, o cansaço e até as lesões são acompanhantes diários dos trabalhos. A culpa que eu sentia por estar exausta era aumentada por esta falta de percepção por parte do professor. No entanto, se o professor aceitar que está trabalhando com seres humanos que podem estar enfrentando os seus limites diariamente e os conduzir pelas tarefas planejadas com respeito às idiossincrasias, o retorno de dedicação e motivação pode ser surpreendente.

3.4.2 Sensibilização da energia *Potency*; “Braço na parede”; “Braço dobrado”; “Êmbolo”; “Salto controlado” do esquiador

Ao repetir estas vivências, é fundamental atentar para a sensação do “bocejo muscular”. Em cada uma, a experiência de força *Potency* é vivida de forma a ampliar sua sensação na corporeidade.

No exercício “Braço na parede”, na medida em que a força é empregada, há uma extensão muscular no sentido para baixo e contra a parede. Esta extensão pode coordenar-se com a respiração, ou seja, é potencializada pela expiração. O resultado é o bocejo muscular, uma sensação de maior força com menos esforço. O efeito de reação a esta força é a sensação de flutuação característica do *Buoyancy*.

Ao repetir este exercício, o primeiro passo de reconhecimento desta energia já deve estar claro. Porém, para que a sensação de força “otimizada” se torne tangível, é necessário compreender como se comporta em relação a uma força inesperada, ou seja, não possível de calcular. Esta força pode ser a de um colega. Portanto, as sensibilizações seguintes são realizadas em duplas e trios.

O “Braço dobrado” realizado em duplas tem um efeito sobre a descoberta da energia *Potency* análogo ao do “Braço na parede” para a energia *Buoyancy*. Deve ser feito por comparação. Ou seja, deve ser primeiramente experimentado com força muscular, ou seja, com tensão excessiva e, posteriormente, com o bocejo muscular.

A sensação de bocejo muscular e força aumentada geram grande surpresa

em quem experimenta. A expressão facial de quem sente a realização de algo com força maior que a habitual sem o esforço conhecido é inconfundível. As indicações são as seguintes:

- Em duplas, na posição em pé, decidam quem vai “dobrar o braço” e quem vai “ter o braço dobrado”.
- Quem vai “ter o braço dobrado” deve estendê-lo à sua frente na altura do ombro e fazer força para evitar que o colega dobre seu braço através do cotovelo.
- Quem vai dobrar o braço deve posicionar uma mão na altura do braço (acima do cotovelo) e a outra na altura do pulso do colega. Deve fazer uma força para dobrar o braço do colega.

Esta primeira parte da vivência deixa claro que o esforço tensiona excessivamente diversas partes do corpo de ambos da dupla. Em geral, não se tem força muscular suficiente para evitar que o braço seja dobrado. Há uma clara vantagem para quem imprime a força no sentido de “dobrar o braço” do outro. A repetição deve sensibilizar a energia *Potency*.

- Agora, mantendo os mesmos papéis, repitam o exercício com algumas alterações que eu vou indicar.
- No momento em que a força é impressa para dobrar seu braço, quem vai ter o braço dobrado deve ter a intenção de alcançar algo além dos limites do seu braço (gerando o bocejo muscular) e expirar. O restante dos movimentos devem ser apenas os necessários para manter o corpo em pé.
- A pessoa que vai tentar dobrar o braço imprime uma força para tentar realizar esta tarefa.

No momento em que o braço “não dobra de jeito nenhum”, não importando a força que o colega imprima e a sensação de esforço é mínima, espera-se uma reação de grande surpresa e estranheza. Quando isto acontecer, a vivência da energia *Potency* está clara.

Pode-se concluir, portanto, que esta energia é impulsionada pelo ato de espreguiçar-se. Ter a intenção de “alcançar algo” é exatamente isto. Após esta sensibilização, é necessário criar uma via de transferência, quer dizer, tornar factível para o estudante que esta sensação pode ser vivida no corpo como um todo, inclusive na voz.

Para iniciar este processo de transferência, proponho a repetição do exercício do “êmbolo” e do “salto controlado” do esquiador. Estas vivências oferecem um claro contraste entre a força que é impressa e a sensação de estar firme com a base (pés) no chão.

No exercício do êmbolo, as instruções são similares às do primeiro encontro:

- Em três pessoas, posicionem-se de forma que uma fique no meio.
- A pessoa do meio se posiciona de cócoras.
- As pessoas ao lado, com as pernas em uma base mais larga que a largura do quadril, colocam ambas as mãos nos ombros da pessoa que está acocorada.
- Ao mesmo tempo, a pessoa que está de cócoras, em uma expiração, imprime força para tentar levantar-se enquanto que as pessoas ao lado, também em expiração, imprimem uma força oposta a fim de tentar evitar que a pessoa levante. Esta é a energia *Potency*, o bocejo muscular.
- Ao final desta expiração, as pessoas que estão nas laterais se afastam, enquanto a pessoa que estava de cócoras experimenta a sensação da energia *Buoyancy*.

Esta vivência pode ser repetida utilizando a intenção de bocejar ou alcançar com o corpo todo. É claro que, para fins de comparação, é possível experimentar o exercício com a força muscular, extenuante.

O “salto controlado” do esquiador deve ser repetido em seguida. Esta experiência deixa clara a transferência deste evento familiar associado à outra ação.

- Em duplas, uma pessoa se posiciona atrás da outra a uma distância suficiente para manter as mãos firmes na altura das costelas da pessoa da frente.
- A pessoa que está à frente se posiciona, expirando, em *Potency*, em preparação para um salto utilizando a imagem de um esquiador se preparando para saltar e, ao final da preparação, salta.
- Neste momento, a pessoa que está tocando seu corpo na altura das costelas imprime uma força ascendente, expirando em *Potency*, no sentido de dar um pequeno impulso para ajudar a pessoa que saltou a sustentar o salto por uma fração de segundos a mais.

Esta vivência, sob a ótica da energia *Potency*, ajuda o ator-estudante a compreender a importância de empregar uma força na medida suficiente. A quantidade de força é diretamente proporcional à experiência de voo vivida pelo colega.

3.4.3 “Empurrar o cubo”

Esta vivência, além de ajudar na compreensão da transferência da energia *Potency* para o corpo todo, revela que ações cotidianas também podem ser realizadas com força melhor empregada.

- Formem duplas de mais ou menos mesma estatura;
- Uma dupla deve sentar no cubo e se colocar em *Buoyancy*, com a energia da inspiração;
- Outra dupla deve empurrar com a energia *Potency*, em expiração.

Pode-se fazer também tentativas sem o uso das energias para poder ter mais clareza sobre o quanto estamos habituados a dispersar a nossa força (para quem empurra) e abandonar o peso do corpo (para quem é empurrado).

3.4.4 “Suspensão”

Esta prática é um pouco mais “arriscada”. Sua função é levar os estudantes a confiarem nesta força “otimizada”.

- Todos deitem no chão em uma fila, alternadamente, ombros encontrando ombros;
- Todos devem erguer os braços em *Potency*, formando uma “passarela”;
- O primeiro colega da “passarela” deve deixar a sua posição no conjunto e ser passado “de mão em mão” deitado sobre esta passarela.
- O colega de cima deve tentar manter o corpo coeso e em energia *Buoyancy*.

O que se espera é que, para alguns, a sensação de passar pela “passarela” é relaxante, e para outros pode ser bem estressante. No entanto, como o peso se dilui muito entre os braços e por ser muito fácil de manter a energia *Potency* para quem está na base, esta é uma vivência relativamente segura para os iniciantes.

3.4.5 “Pular no colo”

“Pular no colo” é igualmente uma vivência que constrói confiança e mantém bem clara a dualidade e complementaridade entre as energias *Buoyancy* e *Potency*. A alternância entre estas duas energias se faz necessária.

- Resgatem as duplas de mesma estatura formadas anteriormente;
- Decidam quem vai pular no colo de quem;
- Coloquem-se em pé frente à frente a uma distância de dois ou três metros.
- Quem vai pular se coloca em uma posição de prontidão e concentração, dá um pequeno impulso, uma corrida em *Buoyancy* e no momento do salto no colo, se impulsiona com a inspiração.
- A pessoa que vai “agarrar” a outra no colo deve permanecer com os pés afastados um pouco além da largura do quadril em uma base larga, com os joelhos “destrancados”, ou seja, não enrijecidos, e, ao receber o peso do colega, deve imprimir uma força *Potency*, expirando para poder segurar o colega por alguns segundos.

A esta altura é essencial frisar que a responsabilidade sobre a segurança de cada um e do grupo é de todos. Bogart e Landau (2005, p.22) recomendam a respeito da prática dos *Viewpoints*:

Todos aceitam responsabilidade por sua segurança pessoal e a segurança do grupo. Esta responsabilidade é dividida. A segurança das pessoas não deve ser posta em perigo: assegure-se que as pessoas não estão se atirando por aí sem cuidado, que respeitam lesões antigas. Hematomas não devem resultar deste trabalho.¹⁹⁵

Naturalmente que estas recomendações vão além da prática com os *Viewpoints*.

¹⁹⁵ *Everyone accepts responsibility for his/her individual safety and the safety of the group. This responsibility is shared. People's safety should not be put in danger: make sure that people aren't throwing themselves around carelessly, that they respect any past injuries. Bruises should not be result from this work.*

3.4.6 “Ouvir com a pele”; Improvisação: a “queda”

Após a prática anterior, o cansaço dos participantes deve estar evidente. Aqui poderia haver um intervalo, mas a parada é opcional. É possível ainda manter o fôlego mesmo com um intervalo curto somente para ingerir água.

A este ponto, as experiências, por mais que tenham acontecido em parceria, estão mais direcionadas para descobertas pessoais. É hora de descobrir como a voz entra neste contexto e como a relação com o outro e com o espaço se estabelece para que a vivência anterior possa vir a ser utilizada em cena, nas improvisações.

A experiência a seguir começa com uma pergunta:

- Como se recria o *Buoyancy* e como se recria o *Potency* para a cena?

Neste momento, que sucede uma atividade de grande vivacidade, parece importante estabelecer um contrapeso atentando para processos mais sutis. Por isso, indico uma nova experiência a partir da proposta do primeiro encontro de “ouvir com a pele”.

- Retomem a caminhada recriando a sensação do *Buoyancy*. O caminho para chegar em *Buoyancy* já foi percorrido antes. Tente resgatá-lo. Encontrem uma dupla e “habitem” uma posição no espaço.
- Sem combinação prévia, uma pessoa de cada dupla vai acabar sendo o “explorador” e a outra vai ser o “explorado”.
- O “explorador” deve tentar ouvir a respiração do “explorado” com a sua pele.

Deve-se deixar esta dinâmica se estabelecer antes de introduzir outras instruções. O “explorado”, ou seja, a pessoa que “apenas” respira e é ouvida deve ser convidada a ousar um pouco mais a partir da próxima instrução.

- Quando achar a hora certa, o explorado deve ir inserindo na sua respiração bocejos ou suspiros.

Esta instrução leva a um aquecimento vocal que pode começar com muita sutileza, dependendo do grau de ousadia dos participantes. O toque do colega deve ajudar a conscientizar sobre as partes do corpo em que a voz ressoa.

- Quando achar a hora certa, o “explorado” começa a dizer a frase: “Ah, isso é tão bom!”.

Da mesma forma, o volume da voz e a entrega a esta vivência dependem do quanto o explorado pode ousar naquele momento. Este estudo deve durar mais ou menos dez minutos.

Após o término deste tempo, os estudantes devem ser encorajados a despedir-se do seu parceiro sem palavras e interromper a relação de toque. Se os olhos estiverem fechados é a hora de abri-los e começar a perceber o espaço ao redor. Deve-se começar uma conexão com os outros colegas que fizeram o papel de “explorado” para gerar uma cena em grupo.

- O “exploradores” permanecem em pé nas posições de despedida e os explorados procuram uma conexão, deixando-se afetar uns pelos movimentos dos outros até chegarem, em conjunto, a um deslocamento em *Buoyancy*.
- Assim se inicia uma improvisação em grupo.
- Em algum momento, um dos explorados propõe uma “queda” de costas e deve ser imediatamente amparado pelos colegas.
- Quem propõe a “queda” deve dizer uma palavra ou frase, de preferência a primeira que vier à mente.
- Deve-se estabelecer uma pequena cena em que todos respondem à proposta do primeiro e a ação deve ter uma continuidade e uma conclusão.

Neste momento, estão sendo trabalhados pelo menos os *Viewpoints* de Tempo, Duração e Resposta Cinestésica. Realizar ações em uníssono e ter noção de sua duração é muito difícil para quem está iniciando seus estudos de atuação. Além disso, esta habilidade será necessária para a experiência posterior: a improvisação em arena com o cubo.

Antes de partir para a próxima atividade, os “explorados” devem trocar de papel e tornarem-se “exploradores” para que todos do grupo possam ter ambas as experiências.

3.4.7 Improvisação em arena, com o cubo

Esta é uma repetição da proposta de improvisação feita no primeiro dia. Como as turmas são numerosas, é importante dar oportunidade de experimentação

mais de uma vez. Além disso, pode ser difícil para os atores-estudantes terem coragem para entrar em cena sempre.

Ainda assim, por se tratar de uma experiência curta, é necessário acrescentar itens ao jogo: a atenção à energia *Potency*.

3.5 AULA 3

3.5.1 Círculo energia das mãos; Agradecimento; Sintonia inicial

Esta dinâmica é a mesma proposta para os encontros anteriores.

3.5.2 “Foco”

É fundamental neste último encontro estabelecer a relação entre o foco do olhar e o ato estar presente/atento em cena. Além disso, é na energia *Radiancy* que a relação do foco com o interesse e a presença no aqui e agora se dá de forma bem evidente. A fim de encontrar este foco através da respiração recorro a uma vivência proposta pelo professor Thomas Leabhart¹⁹⁶.

No mesmo círculo de troca de energia com as mãos:

- Feche os olhos e preste atenção na respiração.
- Na próxima expiração, baixe a cabeça em direção ao peito.
- Quando chegar lá, coloque uma das mãos sobre a cabeça imprimindo uma leve força para alongar os músculos da região cervical.
- Ao inspirar, impulsione a cabeça para cima, abra os olhos e visualize um ponto à frente, na altura do horizonte.
- Sinta a circulação de energia que é liberada pelo olhar.

Este exercício ajuda a perceber a circulação de energia iniciada pela respiração que leva a pessoa a estar presente no aqui e agora, ou seja, “em casa, com as luzes acesas”¹⁹⁷. Esta descoberta também ajuda a perceber o entorno

¹⁹⁶ Discípulo do idealizador do Mimo Corpóreo, Etienne Decroux. Foi membro do *Lessac Institute*. Amigo pessoal de Lessac, atualmente é professor na *Pomona University*, California, EUA. Ministrou um Curso de Mímica Corporal realizado pela companhia *Pas de Dieux*, em agosto de 2010, na UFRGS, em Porto Alegre.

¹⁹⁷ Frase dita por Thomas Leabhart em aulas do referido curso: *at home, with the lights on*.

através da atenção voltada para a visão periférica. É também um passo importante para a sensibilização em *Radiancy* e para a experimentação do foco aberto ou *soft focus* dos *Viewpoints*.

3.5.3 Sensibilização da energia *Radiancy* a partir da recriação do *Buoyancy*

Esta vivência tem origem no mesmo processo realizado no primeiro encontro. É importante estimular a formação de caminhos pessoais de recriar o *Buoyancy* a partir da posição deitado até chegar à posição em pé.

O *Buoyancy* é considerado neste trabalho como o tônus de estar em cena. Pode-se passar pelo *Buoyancy* através da respiração e pelo *Potency* através do espreguiçar. Esta é uma sugestão de “aquecimento” pessoal.

A partir do *Buoyancy* fica fácil migrar para as outras energias. Ao chegar à posição em pé, é importante lembrar sobre a existência de uma transição para a caminhada em *Buoyancy*, ou seja, tendo o equilíbrio e o desequilíbrio como ponto de partida e a inspiração como impulso.

A seguir é feita uma revisão dos *Viewpoints* de Tempo, Resposta Cinestésica e Duração, como nos encontros anteriores e a introdução do *Viewpoint* de Arquitetura. Para a introdução deste *Viewpoint* utilizei indicações parecidas com as sugeridas por Bogart e Landau (2005, p. 52, grifo das autoras):

Mude sua consciência para a arquitetura que **já** está lá, com a qual você já está trabalhando (embora provavelmente sem ter consciência). Sempre de uma maneira maior ou menor, nos posicionamos em relação à massa: paredes, objetos em que sentamos ou paramos perto ou longe, postes nos quais nos encostamos, mesas em que descansamos, espaço no qual nos centramos ou buscamos os cantos, etc.¹⁹⁸

A incorporação da arquitetura no âmbito de reação aos acontecimentos amplia a área de “jogo” e auxilia no desafio diário de nos mantermos atentos – vivos – e interessados no entorno. A atenção e o interesse são peças chave para o

¹⁹⁸ *Shift your awareness to the architecture which is **already** there, with which you are already working (albeit probably unconsciously). We always in some way large or small, position ourselves in relation to mass: to walls, objects we sit in or stand near or far from, posts we lean on, tables we rest on, space we center ourselves in or find the corners of, etc.*

aproveitamento das oportunidades do espaço-tempo presente nas improvisações. Bogart e Landau (2005, p.151) aconselham:

Pense na arquitetura dada como um cenário, um cenário talvez fantasticamente caro, talvez impossível de construir em um teatro. Através do trabalho com estes espaços, os participantes aprendem a sonhar mais alto, e incorporar os detalhes de um espaço dado para ajudar a contar as suas histórias.¹⁹⁹

Este grau de atenção leva à descoberta de outro elemento importante do entorno, o “silêncio”, dominante nesta etapa da aula. Quanto a este acontecimento Bogart e Landau (2005, p.101, grifo das autoras) sugerem:

[...] Ressalte como o **silêncio** é na verdade repleto de sons que podem não estar audíveis ou julgados úteis. Trabalhe estes sons. Pense nestes sons como **música** com a qual você está praticando *Viewpoints*. Escute – trabalhe com o som de corpos se movendo, um som no piso, uma buzina de carro do lado de fora, uma sirene, etc.²⁰⁰

A curiosidade em relação a este silêncio repleto de sons ajuda a migrar para a sensação dominante da energia *Radiancy*, a atenção, a surpresa, uma agitação momentânea do *Buoyancy*.

A energia *Radiancy* possui diferentes dialetos. Não é tão direta quanto as energias apresentadas anteriormente, por isso, ao senti-la em ações da corporeidade é importante reconhecê-la, pois pode passar despercebida.

Radiancy é reconhecida na sensação de eletricidade correndo pelo corpo, na agilidade e na destreza, no estado de antecipação e alerta como de uma criança a espera de uma surpresa ou de gatinhos brincando. É vívida em olhos elétricos e curiosos, giros, rolos, brincadeiras, paradas súbitas ou à espera do sinal da partida para o corredor.

¹⁹⁹ *Think of found architecture as an actual set design, a set perhaps that would be sensorially expensive, perhaps impossible, to build in a theater. Through work with these spaces, participants learn to dream more boldly, and incorporate the details of a found space to help tell their stories.*

²⁰⁰ [...] *Point out how **silence** is actually full of sounds which might not at first be audible or deemed useful. Work off these sounds. Think of these sounds as the **music** with which you are now Viewpointing. Listen – work off bodies shifting, a crack in the floor, a car horn from outside, a siren, etc.*

Ao ouvir estas descrições, fica claro aos estudantes que eles já experimentaram o *Radiancy* nos encontros anteriores. Neste último encontro, teremos sensibilizações em que o *Radiancy* é a energia em evidência.

3.5.4 “Gargalhada”

Com o objetivo de perceber a gargalhada como um relaxante-energizador associado à energia *Radiancy*, deve-se inicialmente recuperar os movimentos de flutuação *Buoyancy* em uma caminhada. Uma vez que esta caminhada está estabelecida, deve-se provocar levemente um movimento muscular *staccato*, um tremor, ou um pequeno *stop*. Pode ser com a imagem de atirar um dardo ou de realizar um movimento tipo o de uma marionete.

Deve-se simplesmente passar por esta sensação, registrar na corporeidade e seguir adiante. Trata-se de criar uma alternância entre calma, contemplação e um impulso elétrico repentino. É um leve tremor que toma conta e depois desaparece em contraponto com a flutuação de *Buoyancy*.

A partir do tremor, os estudantes devem ser encorajados a criar uma gargalhada. Esta gargalhada pode ser leve no início – pode ser estranha ou “falsa” inicialmente– seguida de um *stop* repentino em que a energia *Buoyancy* fica evidente. É um excelente aquecimento vocal.

Todas estas descobertas devem ser feitas levando em conta as decisões silenciosas, ou seja, com o grupo agindo em uníssono. As instruções são dadas antecipadamente e a vivência é realizada em conjunto. Caso haja um perceptível esquecimento das instruções por parte dos estudantes, pode-se lembrá-las a eles.

3.5.5 “Corrida e salto no cubo”

Esta vivência utiliza o cubo como “ancoradouro”. O estudante migra pelas energias no deslocamento até chegar ao cubo, depois contempla o *Buoyancy* na corporeidade culminado na fala.

- Posicionem-se em fila indiana em uma das paredes laterais da sala.
- Um jogador de cada vez terá a experiência de correr em direção ao cubo, saltar e pousar sobre ele deixando a energia *Buoyancy* subir dos pés em

direção ao foco do olhar. A energia deve sair pelo olhar e ser direcionada a um ponto na linha do horizonte.

- Quando isto acontecer deve-se dizer uma palavra ou frase, de preferência a primeira que aparecer à mente.
- O primeiro posiciona-se. Sente a antecipação para a largada. Larga em *Radiancy*. Corre em *Buoyancy* ou *Potency*, salta, pousa sobre o cubo em *Buoyancy* e sente o *Buoyancy* correr pelo corpo.
- Ao proferir a frase, conclui a ação e desce do cubo em *Radiancy*.

Sempre que estudei esta vivência, me surpreendi com a impossibilidade de controlar a forma com que a frase “saía”. Por mais que se prepare um texto para dizer neste exercício, o inesperado está sempre presente.

3.5.6 Improvisação em grande grupo: a “queda”

Recupera-se a caminhada em *Buoyancy* em grande grupo levando em conta os *Viewpoints* de Tempo, Duração, Resposta Cinestésica, Arquitetura e o foco do olhar. Alguém propõe uma queda e uma frase é falada, todos amparam e reagem à proposta, circulando pelas energias. Uma breve cena se estabelece, evolui e é concluída através de decisões silenciosas. Recupera-se a caminhada e o processo se repete. A duração desta vivência depende do tempo subjetivo de engajamento dos participantes e do tempo disponível para a aula.

3.5.7 Improvisação em arena, com o cubo

Neste último encontro, esta vivência acumula um grande número de tarefas simultâneas. Evidentemente que, além das mesmas propostas anteriores, entram em jogo o foco, a energia *Radiancy* e a Arquitetura. O som da voz e a fala também são encorajados. Naturalmente que é uma empreitada complexa, mas as regras estão claras e o ambiente de cumplicidade ajuda a estimular a ousadia.

Especialmente neste dia, considero importante saber como instruir os estudantes e como interferir quando as suas improvisações parecem não evoluir. Tomei emprestadas algumas frases sugeridas por Bogart e Landau (2005, p. 23, 73): “[...] Atenção.; Não pense muito.; Escute com o corpo todo.; Divirta-se.; Vamos

lá.; Confie nos outros. [...] Tente permanecer presente, na sala, sem precipitação ou pressa. [...]”²⁰¹.

Além destas frases de estímulo, é necessário fazer perceber quando alguma regra do jogo está sendo quebrada ou ignorada de forma a comprometer o andamento da proposta. Parece um tanto agressivo interromper uma improvisação para dar novos estímulos ou, ainda pior, para apontar um erro. Porém, com atenção e respeito, se faz necessário por parte do professor interferir nesta hora. Johnstone (1987, p.90) explica que “[...] normalmente a mente não sabe que está rejeitando as primeiras respostas porque elas não penetram na memória duradoura”²⁰². Ou seja, as pessoas não lembram exatamente o que estão fazendo em detalhes, por exemplo, que estão rejeitando ideias ou ignorando as regras da improvisação a menos que isto seja dito imediatamente.

Se o professor esperar, pode não conseguir apontar certas evidências, pois elas já não serão mais lembradas. É mais fácil, neste caso, o estudante perceber as ações do outro do que as próprias. O papel do professor para a construção desta consciência é fundamental e não pode ser ignorado.

Bogart e Landau (2005, p.144) também têm uma posição sobre a atenção que o professor deve ter ao informar os estudantes sobre as tarefas a serem realizadas:

Ao dar instruções, veja cuidadosamente o que os atores fazem com elas e faça ajustes baseados no que você observa sobre a contribuição deles. Como você pode, sendo líder, usar aspectos físicos específicos e idiosincrasias destes atores mais efetivamente? Mantenha as coisas em movimento. Trabalhe intuitivamente. Concentre-se nos detalhes. Trabalhe com exatidão. Faça valer onde as coisas acontecem e quando elas acontecem.²⁰³

²⁰¹ [...] *“Pay attention”, “Don’t think too much”, “Listen with your whole body”, “Have fun”, “Let’s go”, “Trust in the others”* [...] *“Try to remain present, in the room, without haste or hurry.”* [...].

²⁰² [...] *Normally the mind doesn’t know that it’s rejecting the first answers because they don’t go into the long-term memory.*

²⁰³ *Once you give instructions, look carefully at what the actors do with them and make adjustments based on what you observe about their contribution. How can you, the leader, use the specific physicality and idiosyncrasies of these particular actors most effectively? Keep things moving. Work intuitively. Concentrate on details. Work with exactitude. Make it matter where things happen and when they happen.*

3.5.8 Leitura e discussão de um resumo do trabalho de Lessac.

Nesse fragmento de texto, apresentei por escrito os principais processos envolvidos na sensibilização das energias segundo Lessac como material de leitura para os atores-estudantes. Este texto foi discutido com eles na aula 3.

Considero importante oferecer aos estudantes algum referencial escrito sobre o trabalho realizado e abrir alguns momentos para debate e perguntas. Esse material encontra-se no ANEXO B – Texto discutido nas aulas do estágio docente.

A seguir, no próximo capítulo, discuto mais aprofundadamente sobre as repercussões em aula do planejamento apresentado até este ponto.

[...] espontaneidade significa abandonar algumas de nossas defesas.

JOHNSTONE, 1987, p.111

4 DISCUSSÃO SOBRE AS AULAS – PISTAS

Neste capítulo, apresento a discussão sobre as experiências propostas em aula a partir da minha observação como professora-pesquisadora, levando em conta as anotações de aula dos atores-estudantes. Não incluo desenho ou fotografia, pois acredito que nenhuma destas formas ajuda a compreender a vivência, pelo contrário, pode atrapalhar sua apreensão.

Para ilustrar este ponto de vista, recorro a um exemplo. Imagine que você precisa elucidar o ato de caminhar, apenas utilizando palavras escritas e talvez algumas imagens estáticas, fotos. Como seria explicar em detalhes e analisar o ato de deslocar-se de um ponto a outro à maneira bípede para alguém que nunca teve a experiência ou nunca viu? Ou para alguém que entende o ato de caminhar de outra forma? E se, depois disso, você pretende discutir a maneira como você experimentou caminhar como alternativa viável? É difícil obter precisão na informação sobre a experiência. O espectro daquilo que é indescritível vai acompanhar também as fotos e os desenhos. Confio mais na curiosidade e na visualização instigadas pela leitura.

Dessa maneira “escorregadia”, o material coletado sob a forma de anotações e percepções é discutido, levando em conta o referencial e as contaminações apresentados nas seções anteriores. Além disso, como se tratam e contaminações que consideram a forma de compor em dança, a construção de pensamento sobre o que aconteceu em aula suscita aproximações às ideias de José Gil e às filosofias da diferença.

Esclareço que este exercício de pensamento intuitivamente associativo é uma forma de gerar questionamentos muito mais do que oferecer respostas. É necessário reconhecer que o trânsito por este olhar imerso nas filosofias da diferença ainda é bastante preliminar e, talvez, até bastante ousado. Conseqüentemente, ao mesmo tempo em que uma elaboração se inicia, algo lhe escapa.

Como já foi dito anteriormente, percepções sobre certos fenômenos observados no movimento de bailarinos e na montagem em dança podem ser também considerados como pertencentes ao universo do ator. O interesse em visitar

este referencial lida com o “*in-between*”²⁰⁴ através do qual o trabalho do ator pode ganhar outros atravessamentos.

Decidi categorizar a análise por etapas de exploração: aquecimento e sensibilização de evento familiar – energias; transferência de evento familiar para a cena; improvisação em grupo e improvisação em arena. Esta ordem estabeleceu-se devido à sequência de explorações nas aulas. Quer dizer, a finalidade da sensibilização foi trazer à atenção os eventos familiares associados às energias tanto quanto possível. A meta seguinte foi transferir os eventos sensibilizados – através das sensações – para outras vivências que engajam o corpo de forma mais ampla. Essa transferência pode ser aplicada na movimentação em cena ou em material de cena. Por fim, a ideia foi proporcionar experiências de improvisação.

De forma a capturar algo da experiência na palavra escrita, compreende-se que “perceber esta dinâmica não supõe ver uma contradição natural e irremediável entre a pesquisa e o teatro, mas sim tratar de compreender o ‘jogo’ possível entre o estudo científico e as operações estruturais da linguagem artística” (CARREIRA; CABRAL, 2006, p.13). Portanto, as discussões deste capítulo tentam abarcar essa dinâmica de forma recorrente, contando com este jogo entre o apreensível pela linguagem e as lacunas.

Com o intuito de não revelar as identidades dos estudantes que participaram da pesquisa, organizei um código de referência que permite saber se um mesmo estudante foi citado, qual a sua turma e sobre que aula ele fez o comentário.

Os depoimentos autorizados foram categorizados primeiramente por turma (A ou B) e em seguida por aula (1, 2 ou 3). Depois disso, os estudantes foram organizados em números de 1 a 14, para a Turma A, e de 1 a 9, para a Turma B. Por último, especifico se a citação englobou todo o relato daquela aula, pela letra “t”, ou se foi transcrita apenas uma parte, pela letra “p”. Por exemplo, uma citação sucedida de código (A2.5p), Significa que foi escrita pelo estudante 5, da Turma A, sobre a aula 2 e seu depoimento foi citado em parte. Decidi também mudar o formato das letras, a fim de facilitar a localização e a leitura destas citações no texto,

A seguir, apresento as discussões sobre as experiências vividas em aula.

²⁰⁴ Palavra da Língua Inglesa que significa “algo que está entre duas coisas”, utilizada aqui por resumir melhor a ideia.

4.1 AQUECIMENTO E SENSIBILIZAÇÃO DE EVENTO FAMILIAR – ENERGIAS

No primeiro dia do encontro com cada turma, eu senti uma forte emoção por estar ali. Eu mesma precisava de concentração e acolhimento. Por isso, o círculo de energia com as mãos foi importante tanto para mim quanto para os estudantes. Eu entrei no círculo como participante, pude olhar nos olhos de todos ao meu redor e ajustar a minha própria respiração que precisava de serenidade.

Esta introdução não deve ter durado mais do que dez minutos. Enquanto os estudantes atrasados entravam na sala e se juntavam ao círculo, todos se aquietavam para iniciar o dia. Senti que esta proposta funcionou quase como uma prece, em que eu, agradecendo a eles pela generosidade de me receberem ali, oferecia o “calor” necessário para gerar mútua empatia, um esboço de sintonia para o trabalho.

Um estudante relatou: *“Começamos com o exercício num círculo de mãos dadas passando a energia um para o outro. Este começo de aula é bom, pois permite aos alunos se acalmarem da ‘correria’ lá de fora; da rua.”* (A1.5p) Tive exatamente a mesma impressão.

A cada dia, após esta introdução ao trabalho, iniciamos as vivências de sensibilização.

A primeira sensibilização de todo o processo, a que chamamos “Braço na parede”, é um potencial gerador do evento familiar ligado à ausência de peso denominada *Buoyancy*. Porém, corre-se o risco de não sentir o evento familiar na primeira exposição.

Lessac, como visto no capítulo 1, formulou as vivências levando em conta a capacidade humana de resposta a estes estímulos de uma forma geral. No entanto, por terem *backgrounds* distintos, as pessoas podem responder de forma inesperada.

Através da observação e do acompanhamento que prestei aos estudantes, um a um, durante a experiência do “Braço na parede”, pude perceber que todos sentiram a energia *Buoyancy* em algum grau. Como antecipei no capítulo sobre a preparação das aulas, o olhar de surpresa quando a energia é sentida pela primeira vez é inconfundível.

Com o intuito de pensar sobre como isso ocorreu sob o ponto de vista dos estudantes, recorro a alguns relatos sobre estas primeiras experiências: “No início, quando eu fiz o exercício da parede, primeiro eu experimentei a sensação de flutuação, o que me impediu de simplesmente ‘fazer de conta’ que tinha sentido, fazendo um movimento mais lento ao invés de leve. Isso vale para todos os outros exercícios que tinham o intuito de nos fazer ter a sensação de flutuação.” (A1.6p)

Outro estudante observou: “Me senti mais leve e ao mesmo tempo muito enérgica.” (A1.1p) Esses dois relatos foram escolhidos para ilustrar este ponto. Grande número dos participantes teve sensações parecidas.

No entanto, houve exceções, como a que se segue: “Das experimentações ao longo da aula, algumas (principalmente no início) me fizeram notar em meu corpo uma certa dificuldade de me soltar por inteiro, totalmente livre das amarras que causaram tensões ao corpo. Em alguns momentos me senti muito presente e integrada ao grupo, uma sensação muito agradável.” (B1.8p)

Esta estudante sentiu maiores resistências, o que não só parece perfeitamente normal, como é esperado. Mesmo os que relataram uma total entrega podem não tê-la vivido assim como descrito. Suspeito que esta sensibilização resultou em descrições parcialmente sentidas e parcialmente esperadas. A vivência pode ser percebida dependendo em parte da expectativa. Além disso, somente uma parte destas sensações é verbalizável.

Quando a expectativa é “soltar por inteiro” e estar “totalmente livre das amarras que causaram tensões ao corpo” a decepção parece iminente. No entanto, se o estudante é surpreendido, a descrição sobre a experiência inclui os adjetivos “bom” ou “agradável”, como ocorreu em outros relatos.

Porém, segundo a minha experiência, uma sensibilização que desperta o evento familiar com grande engajamento corporal pode ser descrita como “fantástica” ou “maravilhosa”. Nitidamente, as expectativas por experimentar estas sensações incríveis podem atrapalhar a vivência.

Uma forma de lidar com essas expectativas exageradas, por parte do professor, pode ser através do estímulo à concentração para a percepção, esclarecendo que cada pessoa sente diferente. É evidente que o estudante vai ter

maior aproveitamento das propostas se puder aceitar o que tem naquele momento e partir daí.

Godard oferece ainda outra estratégia:

É preciso então utilizar o sentido que é privilegiado, como um cavalo de Tróia, para entrar na cidadela dos movimentos sensoriais, de modo que em seguida se possa recolocar em funcionamento o(s) sentido(s) que estão estagnados. (GODARD, ROLNIK, GUITTON, 2004, p. 18)

Ou seja, se este estudante não conseguiu desta forma, poderá experimentar outro sentido como sensibilizador mais efetivo. Pois,

[...] o que guia nossos movimentos é uma representação interna das trajetórias desejadas e, a partir dessa representação, o cérebro tem a capacidade de escolher os sentidos que vão permitir-lhe guiar o movimento. Quando fechamos os olhos, [...], o cérebro reorganiza completamente os tipos de informações sensoriais que ele vai utilizar: as informações táteis, por exemplo, tornam-se mais importantes. (CORIN, 2001, p. 5)

Outro aspecto importante é a precisão ao relatar o que acontece na corporeidade enquanto se vive uma experiência. Evitar crítica sobre o resultado é difícil. Porém, ao ter uma descoberta profunda, as impressões verbalizáveis surgem com menor dificuldade. Por exemplo: "O exercício de trio onde dois empurram e um tenta se levantar é ótimo porque o simples fato de seguir a energia que o teu próprio corpo dá leva a uma sensação de flutuação, leveza e sentido. É como relaxar com o corpo completamente ativo. A caminhada também traz isso, um relaxamento sem abandono, seguido de impulso sem dureza. Maravilhoso o trabalho. Funciona muito." (B1.4p) A atitude de estar receptivo à experiência e surpreender-se até com as sensações mais sutis pode ajudar na percepção e na qualidade do relato.

A partir do momento em que a sensação de *Buoyancy* já havia se tornado um pouco menos misteriosa, experimentamos o *Potency*. Sobre esta primeira comparação entre as sensibilizações, o mesmo estudante escreveu: "Foi muito interessante perceber a diferença das duas energias e também a comparação de ambas com a energia cotidiana. *Buoyancy* deixa mais fácil a percepção das coisas que acontecem ao

meu redor. Já a energia ‘contra’, a da força associada com a respiração, comparando com o que o Buoyancy me propõe, ela não me dá tamanha percepção. É bom perceber a maneira como o corpo se comporta perante as duas sensações.” (B2.4t)

Essa descrição parece revelar que a energia *Buoyancy* foi sensibilizada em um grau marcante. Parece também ter trazido transformações úteis para entrar em cena comparando com a movimentação do dia-a-dia. No entanto, este estudante apresentou claras resistências à sensibilização em *Potency*. É possível que essa resistência – que também foi relatada por outros estudantes – esteja ligada alguns fatores, como por exemplo, ao pouco tempo de exploração ou à alguma falha minha na condução do trabalho. Outra possível razão é o hábito de transitar mais por uma das energias, ou seja, temos a tendência de “gostar” mais de alguma delas. Isto configura nossa “zona de conforto”.

Outro exemplo de comparação entre as sensibilizações do primeiro e do segundo dia de trabalho é o seguinte: “A aula retomou alguns exercícios da última, no entanto com a qualidade do *Potency*. O conceito ficou mais claro que o *Buoyancy*, pois ele é mais visível e o outro mais sensível e sensorial. Acredito ter aprendido como utilizar a força de uma outra maneira que não é a contraída com a respiração trancada, mas livre e fluida.” (B2.6p)

Este estudante claramente se identifica mais com a energia *Potency*. Suas percepções descrevendo *Potency* como “mais visível” em comparação com *Buoyancy* são pessoais. Eu discordaria, pois isso depende de como cada pessoa vê.

Outro estudante pensou: “A ‘oposição’ entre o *Buoyancy* e o *Potency* proporcionaram possibilidades diferentes da administração do corpo e das energias, tornando possível trabalhar leveza e força em situações semelhantes.” (A2.7p)

Esta constatação parece bastante prática para a cena. Se realmente foi possível para esse estudante perceber esta possibilidade, suas opções em cena podem incluir este repertório.

Em outra observação comparativa, um estudante escreveu: “O que me chamou mais a atenção foi sentir a transição de uma energia para outra. Tudo muda no corpo, mas é uma mudança sutil, não há esforço para que aconteça, quando você percebe, já está lá.” (A3.14p) Este relato vai ao encontro da minha forma de entendimento sobre o trânsito nas energias.

Através da minha observação durante o segundo dia de trabalho, pude captar que grande parte do grupo teve algum grau de percepção da energia *Potency*. As expressões faciais dos estudantes quando tiveram a experiência de maior força com menor esforço foram tão marcantes quanto às da sensibilização em *Buoyancy*.

Quando acontecem relatos bastante apaixonados como o seguinte: “Uma respiração relaxada e focada causa uma ‘força extraordinária’ quase mágica.” (A2.2p), pode-se concluir que o evento familiar foi sentido de forma corporalmente integrada. A empolgação desse estudante ligada a uma explicação simples da experiência revela o encontro ou o reencontro fácil e despreocupado com o evento familiar.

Prosseguindo com a discussão sobre as descobertas de *Potency*, um dos estudantes apresentou familiaridade anterior com a percepção desta energia: “Achei interessante a primeira parte do trabalho hoje sobre ‘a verdadeira força’. Ganhamos força através da respiração. Eu tenho experiência com artes marciais e é impressionante esta técnica quando comparada à utilizada nas artes marciais. Na prática em combate, essa ‘força unida à respiração’ é utilizada de maneira mais rápida, como um ‘chicote’. Gostei muito de aprender a usar essa ‘força’ de maneira sustentada.” (B2.7t)

Certamente, seu conhecimento sobre artes marciais o auxilia em seu trabalho como ator. A chave está em como ele transfere esta habilidade conhecida para a cena. Aprender a “usar essa ‘força’ de maneira sustentada” é um bom exemplo.

Na etapa de sensibilização em *Radiancy* as descobertas procederam-se de forma diferente. *Radiancy* pode ser mais “escorregadio”, pois está presente como uma fagulha, uma faísca.

Uma das primeiras experiências em *Radiancy* compreendeu o estudo do foco do olhar. Um estudante escreveu: “Me acostumei a manter os olhos sempre acordados durante a aula e isso me ajudou no foco ao trabalho.” (A3.6p)

Ele parece estar dizendo que “estar em casa, com as luzes acesas”²⁰⁵ muda o interesse em relação ao trabalho. Esta percepção é crucial para melhor atenção em cena.

²⁰⁵ Ver capítulo 3, p. 116, nota 196.

Ainda sobre o olhar, outro estudante menciona: “Eu percebo que na hora que temos que trabalhar somente o olhar, todos chegam a conseguir o estado de alerta proposto pelo exercício, porém na hora de inserir esse olhar que trabalhamos num exercício antes, em outro exercício, ou até mesmo na caminhada, muitos não colocam.”(A3.5p)

A compreensão do que acontece quando temos a impressão de estar em outro estado é necessária para avaliar se “estar em outro estado” realmente corresponde a um estado alterado. Talvez a percepção do estado de alerta mencionada pelo estudante possa estar ligada à nossa habitual ausência mental²⁰⁶, uma conhecida desconexão entre o que o corpo faz e o que pensa/sente que faz.

A dificuldade pode acontecer devido à escolha dominante por um olhar “objetivo”, como explicado por Godard em entrevista à Suely Rolnik (2004). Nesta entrevista são expostas as noções de olhar “objetivo” e olhar “subjetivo”, observados em obras de Lygia Clark.

O olhar “objetivo” é associativo e está ligado à linguagem, enquanto o olhar “subjetivo” ou “olhar cego” é subcortical, se funde no contexto. Não é um olhar interpretado, é um olhar “geográfico”. No momento em que se dá a visão, ambos estão operando em conjunto. No entanto, quando estamos em busca do território em que a arte pode ser encontrada, estamos nos aproximando do olhar “subjetivo”. Godard afirma:

[...] pois não é o artista que inventa um novo objeto, mas é antes uma mudança na percepção social, na percepção geral das pessoas que faz com que de repente, novos atratores se põem em funcionamento. Quem vai captar esse atrator é aquele a quem chamamos de artista. [...] Esse mergulho no antes do olhar, no pré-olhar ou no olhar cego, conforme se queira nomeá-lo, é a única maneira de recolocar em movimento certa forma de imaginário ou de elaboração. (GODARD; ROLNIK; GUITTON, 2004, p. 4)

Godard afirma também que este caráter “subjetivo” também se estabelece nos outros sentidos. Ou seja, essa mesma mudança de percepção está acessível aos outros sentidos. Godard completa em outro trecho:

²⁰⁶ Ver capítulo 1, p. 29, 30.

Penso que é algo que se aprende e que não é absolutamente uma regressão. [...] Essa imagem do mergulho do olhar no prisma e o fato de que é necessário voltar, senão fica-se em transe [...] Em dado momento, os dois extremos seriam: ou estou bloqueado num olhar objetivo, ou estou num transe completo. De fato, o ideal é poder efetuar idas e vindas. E aí, não é uma regressão, pois não estou submerso por algo, mas é voluntariamente que crio um diferencial. [...] (GODARD; ROLNIK; GUITTON, 2004, p. 7)

Ou seja, no momento em que “as coisas funcionam” tendemos a ter a falsa percepção de que estamos em outro estado ou até em um estado leve de transe. O que se estabelece é parecido com o que se verifica em dança e é explicado por Gil (2004, p. 60, grifo do autor) da seguinte forma:

Para que a dança – e já não a possessão – comece, é necessário que já não haja espaço interior disponível para o movimento; é necessário que o espaço interior despose tão estreitamente o espaço exterior que o movimento *visto* de fora coincida com o movimento *vivido* ou *visto* do interior. [...] Os músculos, os tendões, os órgãos devem tornar-se vias para o escoamento desimpedido da energia: o que, em termos de espaço, significa a imbricação estreita do espaço interno e do espaço externo, do interior do corpo que a energia investe, e do exterior onde se desdobram os gestos da dança. O espaço interior é coextensivo ao espaço exterior.

Pode-se dizer que esta coextensão se trata de um “ajuste facilitador de acesso” à construção artística. As ideias de espaço interior e exterior do corpo, como explicadas por Gil, parecem entrecruzar-se com o que Lessac chamou de coexistência entre ambientes externo e interno.

A percepção do estudante a respeito da falta dos colegas em “inserir” este olhar em ações propostas é pertinente. Esta percepção não aconteceu de forma contundente no grupo. Não foi possível para o grupo estar “em casa, com as luzes acesas” o tempo todo.

Talvez uma das razões para isso seja que uma condição de “estar em casa, com as luzes acesas” depende do interesse no trabalho. Normalmente há o interesse, mas não há clareza sobre o que fazer para mantê-lo. Pode também haver o interesse, mas não há a disposição, a vontade de fazer o que é necessário para mantê-lo. Esta é uma questão muito particular. Algumas pessoas são mais curiosas e sua capacidade de manter o interesse é maior. Outras se rendem a alguma dor ou ao cansaço e desistem por alguns momentos. Decidem realizar um intervalo na sua atenção para o trabalho.

Quando os estudantes são iniciantes, o professor pode estar atento e, ao perceber que isto está se instaurando de forma geral no grupo, é a hora de aumentar o número de tarefas. É uma forma de trabalhar com a “Pressão Refinada” apresentada por Bogart e Landau²⁰⁷.

Este tipo de pressão pela exigência nas tarefas envolve também liderança e encorajamento. Pois, quando temos a percepção de que estamos fazendo um trabalho com uma contribuição pessoal necessária ao conjunto, o interesse aumenta naturalmente. Estaremos mais tempo, “em casa, com as luzes acesas”. Criar estas oportunidades em aula pode ajudar os estudantes a “se colocarem” mais no trabalho.

Isso pode estar associado ao que se denomina “qualidade de presença”. Esta característica tem relação com o foco do ator em cena. Bogart e Landau (2005, p.29, grifo das autoras) ponderam:

[...] A presença está relacionada a um **interesse** pessoal momento a momento; o interesse é algo que não pode ser fingido ou indicado. Todos devem usar o foco aberto com o objetivo de desenvolver consciência do grupo e do espaço circundante²⁰⁸.

É possível concluir, então, que a perda de interesse gera uma espécie de ausência que compromete o trabalho do ator em cena. Segundo Bogart e Landau (2005, p.30, 31), “é necessário ter consciência do momento em que se perde o interesse, o momento em que se para de permitir que informações novas entrem”²⁰⁹.

As autoras ressaltam, no mesmo trecho, que se faz necessário “pedir aos participantes para localizar a parte de seu sistema perceptivo que não quer estar presente e receptivo”²¹⁰.

O *soft focus* dos *Viewpoints*, traduzido despretensiosamente por mim nesta pesquisa como foco aberto, parece possuir conexões com o jogo entre os olhares “objetivo” e “subjetivo” mencionado anteriormente. As autoras declaram:

²⁰⁷ Ver capítulo 2, p. 62.

²⁰⁸ [...] *Presence is related to personal moment-to-moment interest; interest is something that cannot be faked or indicated. Everyone should use soft focus in order to develop awareness of the group and the surrounding space.*

²⁰⁹ *Be aware of the moment when you lose interest, the moment that you stop allowing new information in.*

²¹⁰ *Ask the participants to locate a part of their perceptual system that is not eager to be present and receptive.*

Foco aberto é o estado físico em que permitimos que os olhos relaxem para que, ao invés de olhar para uma ou duas coisas com o foco concentrado, os olhos agora podem perceber várias coisas. Ao tirar a pressão dos olhos para que não sejam mais dominantes coletores de informação, o corpo todo começa a escutar e juntar informação de maneiras novas e mais sensibilizadas²¹¹. (BOGART, LANDAU, 2005, p.31)

A atenção para este fenômeno e a sua diferença quanto a nossa maneira usual de olhar são essenciais ao trabalho do ator. Nas aulas, houve prenúncio desta relação.

Há, porém, outro fator complementar que interfere no foco do olhar. Olhar é uma forma de toque. Segundo Montagu (1988, p.119, grifo do autor),

Ver é uma forma de tocar à distância, mas tocar fornece a verificação da realidade. É por esta razão que o *contato* ocular é uma ilustração perfeita de tocar à distância. Dependendo do contexto, tocar qualquer pessoa com os olhos é considerado afronta ou declaração de interesse. [...]

Esta é uma dimensão do olhar que se configura em um desafio para os atores-estudantes. O olhar do colega ou do professor, seja direcionado a qualquer parte do corpo, ou o encontro de olhares, acaba sendo estudado juntamente com o *soft focus* dos *Viewpoints*, o olhar *Radiancy* de Lessac, o olhar de “estar em casa, com as luzes acesas” de Thomas Leabhart e os olhares “objetivo” e “subjetivo” trazidos por Godard. O encontro com esta forma de olhar e de acomodar-se com o olhar do outro é fundamental para a construção do foco do ator.

Quando o evento familiar, despertado pelo olhar, desencadeia a energia *Radiancy* e vislumbra transferência para a cena, sua descrição pode ser semelhante a esta: “A introdução da energia *Radiancy* foi muito interessante. Esse estado, que pontua a ação, é essencial para a cena e para a organização de uma improvisação. É uma energia tão expressiva quanto o *Potency* ou o *Buoyancy*, no entanto é mais sutil de se conhecer e de se usar. Os exercícios foram bem aplicados e possibilitaram vários caminhos para a criação.” (B3.6t)

²¹¹ *Soft focus is the physical state in which we allow the eyes to soften and relax so that, rather than looking at one or two things in sharp focus, they can now take in many. By taking the pressure off the eyes to be dominant and primary gatherer, the whole body starts to listen and gather information in new and more sensitized ways.*

Sobre esta mesma aula um estudante escreveu: “Foi a primeira das três aulas que eu, de fato, participei. Tremar, gargalhar e fazer movimentos ágeis, precisos e tudo isso relacionado à respiração. Não por ter sido a única aula das três que participei, mas acho que o *Radiancy* é a mais interessante delas. O grupo estava tão harmônico e passando tanta energia entre si que as improvisações foram as melhores, talvez, de todo o semestre. Não observar o trabalho apenas faz toda a diferença. A de sentir realmente ele acontecendo e o seu resultado.” (A3.3t)

Este estudante notadamente se identificou com esta energia e percebeu a sua transferência para a cena. Ressalto principalmente a diferença que ele percebeu entre observar o que está acontecendo e realmente participar.

No entanto, quando se sugere ações para a sensibilização em *Radiancy*, há riscos de causar impulsos desmedidos que resultam nos eventos assim descritos por uma estudante: “No início da aula eu me sentia fazendo as coisas de maneira forçada porque havia alguém dizendo o que era pra fazer. E tive a impressão que faltava naturalidade também em meus colegas. Por exemplo, quando se disse ‘vem um suspiro’, todos gemiam forçadamente. No momento da gargalhada eu também sentia falta de estar mais mergulhada na energia que penso que deveria existir, algo como estar com a mente presente, apenas no momento. Em momentos posteriores, senti essa sensação de presença, que acho fundamental para a proposta. E vi muitos momentos interessantes durante as improvisações.” (B3.8t)

Eu identifico questionamentos pessoais meus neste depoimento. Em minha própria visão, como estudante, senti inúmeras vezes essas sensações de falta de algo que eu deveria estar fazendo. Também senti, e às vezes ainda sinto, a sensação de estar forçando uma ação sugerida pelo professor ou diretor.

O problema é que se espera muito conseguir “chegar” em algum lugar e “fazer” alguma coisa. Demoramos um pouco para aprimorar a percepção que este “fazer” pode ser “deixar que algo se estabeleça”²¹². Essa aceitação de que algo pode “vir” sem ter que “forçar” é muito difícil para todos os praticantes. É uma negociação entre ousadia, deixar algo acontecer e criticar menos (os outros e a si mesmo).

²¹² Ver capítulo 1, p. 29; sobre esforço sem esforço.

É frustrante não conseguir, não enxergar, não sentir, mas é importante tentar detectar o que é o gatilho individual quando algo “funciona”. A estudante relata ter tido a sensação de “presença” em algum momento. Este é o evento familiar e é dele que se parte para o resto.

Se a gargalhada ou o suspiro não oferecem acesso ainda, há outras explorações. Todavia, muitas vezes não sabemos exatamente o que está funcionando bem quando percebemos o evento familiar.

Além disso, corre-se o risco, é claro, de que alguém não seja sensibilizado através de nenhuma das formas escolhidas. No entanto, ousou dizer que esta estudante estava em conflito competitivo, comparando muito o seu desempenho com o dos outros.

Talvez fosse mais proveitoso para ela, neste início, trabalhar as sensibilizações em um grupo menor ou individualmente. Ela estava realmente enfrentando dificuldade em sentir as propostas, e isto transparecia em sua movimentação. A transferência de evento familiar ocorreu de forma “tímida” durante quase todas as vivências.

Em outra exploração, um estudante descreveu: *“Um dos jogos propostos consistia em uma corrida leve, seguida de um salto sobre um cubo de madeira onde deveríamos dizer qualquer frase que nos viesse à cabeça. Essa mistura de energias fazia com que as palavras viessem facilmente.”* (B3.2p)

A sensação de facilidade ao dizer a fala pode estar associada à liberação da circulação das energias na corporeidade. Se elas circulam pelo movimento, é mais fácil reverberarem na fala.

Outro estudante comenta a mesma experiência: *“Uma das partes da aula que mais me chamou a atenção foi o ‘estacar de energia’ com o nosso corpo imóvel, porém eu sentia que minha energia estava em um nível altíssimo. Quando assisto a espetáculos ou filmes, uma das minhas curiosidades é descobrir como os atores se mantêm tão presentes estando imóveis. Com a atividade de hoje, vejo que começa a se desenhar um caminho para alcançar este nível.”* (B3.7t)

É inegável que este estudante faz relação com a utilização dessa sensibilização para a cena. Ele traz a noção de que as energias estão circulando sobre “nosso corpo imóvel”. O “corpo imóvel” é uma macropercepção sobre o

movimento do corpo. Já a sensação de estar com a energia em um “nível altíssimo” é a consciência sobre os micromovimentos da corporeidade. Conforme Gil (2004, p. 134, grifo do autor):

Ora, ter consciência dos movimentos internos produz dois efeitos: a consciência amplia a escala do movimento, experimentando o bailarino a sua direção, a sua velocidade e a sua energia como se se tratassem de movimentos macroscópicos; e a própria consciência muda, deixando de se manter no exterior do seu objeto para o penetrar, o desposar, impregnar-se dele: a consciência torna-se *consciência do corpo*, os seus movimentos enquanto movimentos de consciência adquirem as características dos movimentos corporais. Em suma, o corpo preenche a consciência com a sua plasticidade e continuidade próprias. Forma-se assim uma espécie de “corpo de consciência”: a imanência da consciência do corpo emerge à superfície da consciência e constitui doravante o seu elemento essencial.

A vivência de sensibilização, através da linguagem corporal das energias, permite que se possam sentir breves instantes em que consciência do corpo e movimentos de consciência se aproximam e podem ser percebidos em conjunto. Gil (2004, p.16) prossegue:

É uma questão de escala de percepção: o repouso (ou o primeiro movimento) oferece-se numa macropercepção, ao passo que a micropercepção não encontra senão o movimento. Mais profundamente, tocamos nos próprios fundamentos da arte, nesse espaço de onde emerge a forma artística.

Calculo, portanto, que durante esta etapa de sensibilização exercitamos esta escala de percepção mencionada por Gil. O trânsito nas energias parece oferecer uma forma de acesso a esse “espaço de onde emerge a forma artística”.

Ainda na etapa de sensibilização, fizemos uma exploração em que a proposta era “ouvir com a pele”. Através do toque, um colega explorador deveria tentar “ouvir” a respiração do colega explorado através do toque da pele. O colega a quem cabia “apenas” respirar, deveria passar de uma respiração mais profunda, em repouso, até configurar um suspiro sonoro. Esta vivência, também inspirada em Contato Improvisação, possui o toque da pele como material de estudo e descoberta para a cena.

Pude perceber, ao cursar o *Workshop Lessac Summer Intensive*, que poucas práticas são realizadas em contato, seja visual ou físico com os colegas.

Embora seja muito comum que as pessoas, mesmo no Brasil, evitem a mútua “invasão” de “espaços pessoais”, esta opção pelo trabalho individual predominante gerou questionamentos.

A forma de contato que envolve o toque da pele é ferramenta fundamental ao ator. Estou convencida de que nós, atores/artistas, devemos desenvolver uma “tolerância” um pouco maior em relação à proximidade do que outras pessoas em nossa sociedade.

Se não pudermos negociar com esta barreira de forma mais tranquila, porém ainda respeitando limites de nossa cultura, corremos o risco de perder toda uma esfera de comunicação e troca humana. Isto pode interferir inclusive naquilo que nos interessa: na qualidade da construção artística em cena. Segundo Montagu (1988, p. 30):

[...] a pele é um espelho bifásico que desempenha uma tripla função. Sua superfície externa reflete o mundo externo de modo tal a comunicar sua realidade às multivariadas células que compõem nossos órgãos. Portanto, nossa pele recebe não só os sinais que nos chegam desde o meio ambiente, transmitindo-os aos centros do sistema nervoso para a etapa de decifração, como ainda capta sinais de nosso mundo interno; todos estes são em seguida traduzidos em termos quantificáveis.

Dessa forma, é possível inferir o quanto o ato de lidar com as dimensões da sensação da pele em relação aos outros seres humanos é importante para construir conhecimento sobre o atuar em cena. Não é um desafio fácil e os limites das explorações são pessoais e negociáveis. Entretanto seu exercício é capital.

A capacidade de resposta espontânea em improvisação está fortemente ligada a reações rápidas demais para serem decodificadas pela fala e pelo raciocínio. Nesse caso, muitas oportunidades de reconhecer caminhos para a cena podem ser impulsionadas pelas informações táteis. Montagu (1988, p. 112), por exemplo, considera que:

O bebê faz as discriminações adequadas de maneira muito semelhante à do adulto quando infere o caráter de uma pessoa a partir da qualidade de seu aperto de mão, no cumprimento. No mínimo, os que não foram dessensibilizados em sua capacidade de fazer inferências dessa maneira são capazes de tirar conclusões com alto grau de precisão. Todos os bebês nascem, sem sombra de dúvida, com este sentido cinestésico e todas as evidências de que dispomos – experimentais, observacionais, experienciais,

anedóticas – são propensas a corroborar a noção de que, assim como aprendemos a falar por falarem conosco, e falaremos do modo como nos falaram, também aprendemos a responder à estimulação exteroceptiva da pele e à proprioceptiva dos músculos-articulações da mesma maneira como são condicionados nossos sentidos, ou à semelhança de nossas primeiras experiências de vida.

Estas capacidades aprendidas desde a infância são de grande valia para o ator. A consciência sobre como respondemos a esses estímulos precisa estar presente em cena e pode ser apurada com este objetivo.

A vivência “ouvir com a pele” também tem o objetivo de trabalhar a respiração. Uma das contribuições para formular esse experimento vem das palavras de Margareth Ribble²¹³, citada por Montagu (1988, p.117), que demonstra uma forte ligação entre tato e respiração no bebê:

A respiração (ela escreve), que é caracteristicamente superficial, instável e inadequada nas primeiras semanas de vida após o parto, é definitivamente estimulada de modo reflexo pela sucção e pelo contato físico com a mãe. Os bebês que não são suficientemente carregados no colo, e em particular se foram bebês de mamadeira, além de perturbações da respiração ainda desenvolvem distúrbios gastrintestinais com grande frequência. Tornam-se engolidores de ar e sofrem do que popularmente se chamam cólicas. Têm dificuldade com a eliminação ou são propensos a vomitar. Parece que, neste período inicial da vida, o tônus do trato gastrintestinal depende, de modo especial, de uma estimulação reflexa oriunda da periferia. Deste modo, o toque da mãe tem uma definitiva implicação biológica para a regularização da respiração e da função nutritiva da criança.

Evidentemente que o exercício proposto em aula não teve objetivos terapêuticos. No entanto, reconheço em mim, em muitos colegas e até nos estudantes que participaram desta pesquisa, traços de respiração instável e superficial que podem ou não ter relação com o fenômeno citado acima.

Por isso, como as considerações sobre a corporeidade abraçadas nesta pesquisa possuem desdobramentos que aceitam o corpo como construção passado/memória-presente²¹⁴, parece plausível considerar que a corporeidade de hoje abarca a corporeidade da infância. Sendo assim, uma vivência simples do toque ao estudar a respiração pode despertar noções muito antigas em nossas histórias e repercutir mesmo que sutilmente sobre a respiração e a emissão da voz.

²¹³ RIBBLE, Margareth A. Disorganizing factors of Infant Personality, **American Journal of Psychiatry**, 98 (1941), p. 459-463.

²¹⁴ Ver capítulo 1, p. 36, nota 63.

Sabe-se que a emissão da voz, especialmente para os iniciantes em teatro, pode potencialmente estar associada ao medo e à superexposição. A relação entre respiração e medo parece tão íntima quanto a relação entre os batimentos cardíacos e o medo. Montagu (1988, p. 118, 119) expõe:

[...] Respirar é o mais imperativo de todos os impulsos humanos, assim como o mais automático. Cada ar que inspiramos, inclusive quando adultos, é precedido por um leve tremor fóbico. Sob condições de estresse, muitas pessoas adotam a respiração forçada, remanescente do parto. Sob tais circunstâncias, a pessoa regride a um nível fetal de atividades e assume uma postura fetal. [...] Contudo, apesar de sua automaticidade, a respiração é sujeita a controle voluntário e consciente por períodos breves de tempo, como é do conhecimento de qualquer pessoa que tenha tomado aulas de canto [...]. Este controle, na realidade, é exercido pelas atividades rotineiras da vida cotidiana, como falar, engolir, rir, soprar, tossir e chupar ou sugar. [...] Respirações inadequadas superficiais, associadas a sentimentos crônicos de fadiga em época posterior, comparadas a respirações profundas, saudáveis, também são em sua maioria, hábitos aprendidos, e podem bem ter algum vínculo com experiências cutâneas havidas no início da vida.

Um encontro com o toque da pele de um colega em aula pode instaurar sensações sobre condições limitantes bastante conhecidas. Talvez não tenha sido possível fazer nada sobre elas naquele momento, mas perceber e conhecer é o primeiro passo.

A respeito da experiência de “ouvir com a pele” um estudante disse: “Gostei bastante dos exercícios. Aparentemente parecem ser fáceis, porém, como são exercícios de percepção e sensibilidade, são exercícios que exigem atenção e entrega total. Exatamente por isso eu me interessei bastante. Eu sinto bastante dificuldade com exercícios com suspiros e falas. Um dos motivos é por trabalharmos a maioria das improvisações sem fala. No exercício do explorador e do explorado consegui depois de um tempo suspirar e falar, porque o exercício permitiu isso, me destravando.” (A1.9p)

Este estudante compreendeu bem o objetivo das sensibilizações e considerou a experiência importante, apesar de desafiadora. Isso significa que a exploração pode permitir avanço diante dessas dificuldades para algumas pessoas.

O estudante sente que não exercita a fala e a respiração de forma satisfatória nas aulas que frequenta normalmente. Por isso, suspeita que um dos motivos para isso seja a falta de improvisações que estimulem ou permitam a fala.

Isso pode ser verdade, no entanto, como mencionou Johnstone²¹⁵, quando improvisadores inexperientes entram em cena, seu primeiro impulso é falar. Falar é a opção mais “segura” e isso geralmente bloqueia a ação. Talvez este seja o motivo pelo qual grande parte dos exercícios preliminares de estudo em teatro elimina a fala.

Outro estudante teve a seguinte impressão: “Achei engraçado que passamos por todas as aulas de atuação fazendo improvisos sem falas e hoje quando nos foi proposto fazer improvisos com texto ficamos todos tímidos.” (A1.1p)

Gil (2004, p. 88) explica a relação entre movimento e comunicação verbal:

[...] a função de expressão dos movimentos do corpo é muito mais rica que a da linguagem articulada que depende, em grande parte, da função de comunicação do sentido verbal. É que o sentido, na expressividade corporal, não deriva em primeiro lugar da articulação dos sistemas anatômicos do corpo próprio, o seu surgimento à superfície do corpo não depende exclusivamente do movimento mecânico dos membros e do torso. Todo um outro conjunto de movimentos de múltiplos tipos contribui para a expressão do sentido: por exemplo, os que fazem a qualidade da “presença” de certo bailarino, ou a “fluência” da sua energia, etc.

Isto talvez justifique por que frequentemente se elimina a fala em improvisações de atores iniciantes. Porém, há um revés em seguir esta forma de trabalho. Podem estar se formando atores temerários de trabalhar com a voz e o texto. Por isso, defendo abordagens que tratem a fala e o texto com o mesmo grau de importância do que o movimento em todas as vivências de cena. As experiências de sensibilização nem sempre tiveram emissão da voz ou a fala nesta pesquisa. Porém, nas experiências de cena, a fala fez parte dos elementos estudados em igual grau de importância.

Ainda no que se refere ao toque da pele, pode-se dizer que seu caráter ativo e passivo, além de sua relação com o comportamento estiveram em jogo nas explorações de aula. Através das minhas observações, posso afirmar que estas relações foram experimentadas revelando maior ou menor grau de dificuldade em viver uma troca.

Porém, a dificuldade de vivenciar o toque do colega não foi descrita em nenhum relato dos atores-estudantes. É possível inferir que talvez um dos grandes

²¹⁵ Ver capítulo 2, p. 84.

empecilhos ligados ao tato em nossa sociedade esteja na forma como habitualmente o interpretamos. Montagu (1988, p. 216) explica:

Qualquer manifestação de afeto ou contato físico tende a ser interpretada como sexual. Isto é em si altamente significativo porque de fato a tatilidade está relacionada de perto ao desenvolvimento sexual e praticamente sempre conserva algo desta qualidade. No entanto, na pessoa que sofre de uma carência tátil, o componente sexual da tatilidade permanece confuso e repleto de ansiedade. Disto decorre que tais pessoas preferam evitar tocar as outras e se ressintam quando são tocadas, exceto sob condições especiais.

As carências afetivas ou o desenvolvimento sexual de qualquer dos atores-estudantes envolvidos nesta pesquisa, bem como qualquer reflexão dessa natureza acerca da minha própria vivência pessoal não estão em questão aqui. Porém, vale a pena considerar que podemos estar em maior ou menor grau agindo, pensando ou fazendo estas associações em algum momento de forma generalizada, inclusive em aula. Nossa cultura contribui para que estas associações estejam em jogo. Cabe ao professor tentar instaurar um ambiente de colaboração, compreensão e respeito para com todos.

Nas vivências de aula, em que o toque foi elemento fundamental das descobertas, houve uma evidente predisposição dos atores-estudantes quanto ao enfrentamento e negociação em relação a suas próprias limitações no que se refere a este tema. Porém, os pontos de resistência puderam ser sentidos através de excesso de tensões corporais, respiração mais superficial e movimentos “tímidos”. Evidentemente, não se transformam condições tão fortemente presentes apenas em poucas horas de estudo e reflexão. Além disso, o objetivo não foi proporcionar enfrentamento e transposição de qualquer dificuldade desta natureza, e, sim, muito mais verificar a sua existência para poder acessar novas formas de lidar com a situação em cena.

Um experimento descrito por Montagu (1988, p. 257, 258) trata exatamente do ato de lidar com isto. Na experiência em questão, entre pessoas, principalmente estudantes, todos desconhecidos entre si, de idades entre 18 e 25 anos, reunidos em uma sala escura, mais de 90% se tocavam propositalmente umas nas outras. Em uma sala semelhante, porém iluminada, nenhum dos sujeitos o fazia. Entre os sujeitos da sala escura, quase 50% abraçaram-se.

Diante do fato da eliminação da luz, os participantes mudavam a sua conduta manifestando o seu o desejo de proximidade íntima, mesmo sendo com desconhecidos. Em trinta minutos de experimento, os sujeitos da sala escura atingiram um estado de intimidade que é raramente alcançado mesmo com anos de convivência normal.

A conclusão foi que as pessoas compartilham de anseio de aproximação das outras, contudo normas sociais dificultam a expressão destes sentimentos. Acredita-se, ainda, que possivelmente essas normas tradicionais já tenham perdido sua serventia embora continuem subsistindo.

Observei durante as aulas que a maior parte dos estudantes tentava se conectar com o colega e evitar o desconforto, mas uma espécie de aflição parecia continuar lá de alguma maneira. Talvez, a competição interna causada pelo toque do colega tenha muito mais relação com este experimento do que se possa imaginar. Para os que mantiveram a coragem de lidar com sua forma de encarar o toque nestas circunstâncias, os ganhos em seus estudos podem ter sido valiosos.

Sob o ponto de vista do professor, houve a necessidade de tocar em alguns dos estudantes, seja na face ou nas costas na altura das costelas, por exemplo, a fim de “explicar” algo. Montagu (1988, p. 275) explica a validade desta ação:

Os níveis de atividade, a capacidade do cérebro em conceber, organizar e executar ações e sequências de ações inéditas dependem em grande extensão de estimulação tátil que o corpo recebe. Através do tato somos capazes de discriminar as imagens internalizadas de nossos segmentos corporais. Um exemplo simples irá ilustrar este ponto. Una as palmas das mãos, entrelace os dedos e dobre depois os antebraços de modo a trazer suas mãos praticamente debaixo do queixo. Peça a alguém que aponte sem tocar um dos seis dedos que se acham no meio. Tente mexer aquele dedo em particular. Observe o quanto você precisa pensar para mexer o dedo certo. Agora peça a pessoa que toque em um dos dedos e veja com que facilidade você pode mexê-lo. A informação tátil lhe dá a resposta imediatamente. Sem o tato, a dificuldade será maior, a começar pela visão incomum que você está tendo da sua mão, para conseguir determinar qual movimento será planejado e executado.

Frequentemente, na tentativa de explicar o que tentamos dizer, o toque parece mais eloquente. Esse recurso parece bem-vindo já que poupa uma série de explicações verbais que podem levar à comunicação parcial ou equivocada da informação.

Após essas sensibilizações, partimos para uma etapa mais desafiadora: a transferência destes eventos familiares para outros movimentos ou ações.

4.2 TRANSFERÊNCIA DE EVENTO FAMILIAR PARA A CENA

Esta etapa de transferência é fundamental no trabalho de Lessac. Ao se viver um evento familiar, as sensações de surpresa, empolgação e facilidade acontecem com bastante frequência. Entretanto, a capacidade de transferir essas sensações para outras ações é o verdadeiro desafio.

A primeira experiência de transferência de evento familiar foi a recriação da energia *Buoyancy* a partir do repouso. Embora ainda preliminar à improvisação de cenas, esta experiência leva à descoberta de uma caminhada em *Buoyancy*, material fundamental para a compreensão do tônus que proponho para a cena.

Ao observar os estudantes, percebi dificuldades no grupo de forma geral. Houve transferência, mas um pouco da vivência se perdeu. Foi possível perceber que a transferência está ligada diretamente à clareza com que o evento familiar foi sensibilizado e à capacidade de “brincar” de transferir.

Quando as preocupações aumentam e instala-se uma atmosfera de seriedade sobre aquilo que “tem que ser sentido”, a sensação foge e a transferência falha. Quando, em breves momentos, alguns estudantes conseguiram entreter-se em realizar a exploração sugerida, a transferência parecia ocorrer sem dificuldade. A ideia de *play*²¹⁶, como explicada por Lessac, pode estar envolvida neste fenômeno.

As percepções em relação à transferência não apareceram com tanta frequência nos relatos dos estudantes. Isso talvez se deva a sua sutileza. A atenção a essas sensações deve estar desassociada da expectativa. Ou seja, as sensações podem passar despercebidas quando estamos mais “fazendo” do que observando. Isso dificulta a capacidade de perceber o que acontece.

No entanto, o relato a seguir sugere algo que eu também percebi durante as aulas: “Conforme o trabalho foi evoluindo, a sensação foi ficando impregnada no corpo chegando ao ponto em que todos encontraram uma leve caminhada, um ponto em comum. A forma como o trabalho foi conduzido com sensibilidade e delicadeza também foi determinante para que todos pudessem encontrar, ou ao menos perceber, chegar perto da energia trabalhada.” (B1.1p)

²¹⁶ Ver capítulo 1, p. 49.

Ou, seja, este estudante percebeu que a memória do evento familiar está envolvida e cresce com a capacidade de transferência a outras partes do corpo ou a outras ações. Ele percebeu isso tanto em relação a si mesmo quanto aos colegas. Para ele, em algum grau, a diferença entre uma caminhada “comum” e uma caminhada em *Buoyancy* pareceu ter sido sentida em conjunto.

Cabe ressaltar outro fator importante: este estudante percebeu que a forma com que se conduz a experiência influencia na expectativa e na atitude do grupo, bem como no grau de atenção de todos.

Sobre a condução do trabalho, outro estudante parece perceber de forma semelhante: “Achei a aula bem boa, com bastante sensibilidade, cuidado e precisão por parte da professora. Ela observa cada pessoa, se está fazendo como foi solicitado. É atenta e escuta bem o grupo.” (B2.3p)

O seguinte depoimento reforça essa ideia: “Gostaria de primeiro parabenizar você pela atenção durante os exercícios. Demonstra paciência, interesse e conhecimento, fazendo com que eu me sinta à vontade e segura.” (A1.9p)

Sentir-se tratado com delicadeza e sensibilidade parece estimular a entrega e a confiança. Sempre tive a mesma impressão. Por consequência, mais confiança gera descobertas mais profundas.

Na sequência dessas experiências, apresentei aos estudantes outros desafios: utilizar a transferência do evento familiar associado à ausência de peso como forma de lidar com o equilíbrio e criar a movimentação para estar em cena. Ou seja, sugeri a caminhada e a corrida em *Buoyancy* como tónus para a cena.

Nessa experiência, além da sustentação da energia *Buoyancy*, o grupo foi incentivado a colaborar na aceleração e desaceleração da velocidade. Esse estímulo à colaboração leva pela primeira vez a atenção ao entorno, à percepção do grupo como um todo em uma vivência que poderia ser em cena. Para Bogart e Landau (2005, p. 25):

Em adição ao ato de ficar em uníssono e construir a velocidade juntos, este exercício cultiva um senso de liberdade individual em um formato estabelecido. O grupo deve ficar cada vez mais sensível às pequenas descargas de energia comuns que ocorrem do engajamento físico compartilhado. [...] Uma velocidade gradativamente rápida, vai desafiar o grupo (e cada indivíduo) a trabalhar com ainda mais afinco para ficar junto.

É importante que o final seja com todos atingindo a posição final no mesmo instante.²¹⁷

Esta experiência acrescenta a cooperação e a sintonia em cena às sensibilizações e às transferências de evento familiar. Todavia, como uma etapa desencadeia a outra, os que tiveram mais dificuldade até aqui, apresentaram soluções menos “afinadas”.

Um estudante descreveu da seguinte forma: “Sinto que ao ir à cena o corpo já está ativo, para cima.” (A1.12p) Ele parece notar que algo diferente acontece em seu tônus corporal. Sugere uma coordenação corporal em que a mobilização para a cena se torna mais acessível.

O “uso” ou pelo menos o trânsito por este tipo de qualidade de movimento permite outras combinações, talvez pouco perceptíveis anteriormente. A sensação de ausência de peso requer adaptações a outros elementos que envolvem esse mesmo evento, entre elas, o equilíbrio, o contrapeso, o ajuste corporal e a percepção conhecida do próprio peso.

A instabilidade resultante da sensação de flutuação gera material para a cena através de uma via em que o esforço para realizar as ações é bastante diminuído. Há um diálogo entre o peso que está sempre presente e a leveza que nunca está lá completamente. Gil (2004, p. 23) explica:

[...] Chega um momento em que o peso já só funciona como fator de estabilidade deste sistema instável [...]. Já não é um peso real [...] mas alguma coisa como um peso “fictício” ou “virtual” que depende da energia desenvolvida e consumida. A partir do seu peso real, o bailarino visa realizar o seu “peso virtual específico”. Este último marca o ponto crítico do processo: doravante o próprio movimento consiste na passagem do peso à gravidade, já sem recorrer ao esforço. Isto, em teoria. Porque o peso virtual nunca é efetivamente alcançado. [...] As duas barreiras que limitam de fora a esfera do movimento – o peso real do corpo inerte; a leveza máxima nunca atingida – nunca são vividas pelo bailarino como dados atuais, mas apenas como virtualidades que, se se atualizassem, destruiriam o seu movimento dançado. O peso específico virtual é a resultante da soma destes dois vetores contrários.

²¹⁷ *In addition to staying in unison and building the speed together, this exercise cultivates a sense of individual freedom inside a set form. The group should grow sensitive to the little communal charges of energy that occur from the shared physical engagement. [...] An increasingly quick speed, will challenge the group (and each individual) to work even harder to stay together. It is important that the final salutation end with everyone hitting the final position at the same instant.*

Esta relação com o peso, vivida por breves instantes, aparece também nas improvisações posteriores, principalmente nas improvisações finais de cada encontro.

Neste ponto, já se podem ressaltar as primeiras pistas em relação à disponibilidade para a criação.

A disponibilidade pode ser definida como uma **(1) entrega à experiência**, uma relação de confiança entre os participantes, uma consequente **(2) escuta, interação do grupo, incluindo as percepções táteis** e a **(3) diminuição do julgamento e da expectativa sobre a experiência**. A sintonia, a capacidade de construir mútua empatia e cooperação facilita muito a integração e estimula a ousadia. A diminuição da “seriedade”, ou seja, da cobrança – pessoal ou do professor – sobre resultados, aumenta a confiança mútua e a disponibilidade. Podemos também acessar mais disponibilidade ao termos mais **(4) atenção e interesse sobre a experiência**.

Quanto mais disponíveis estão os estudantes, mais profundas são as sensações e mais apurada é a escuta em relação a si mesmo e ao entorno.

Portanto, algumas pistas estão ligadas à “afinação”. Quer dizer, a **(5) sensibilização possível a cada uma nas energias aponta maneiras de “afinar-se” dependendo do grau de intensidade e (6) clareza em relação ao evento familiar**.

Em seguida, é possível perceber que o grau de sensibilização determina de alguma maneira a **(7) transferência do evento familiar a outras partes do corpo, movimentos ou ações**. Estas são as dimensões de afinação. Sua **(8) coordenação pode determinar os níveis de disponibilidade** para a improvisação.

As dimensões de “afinação” parecem depender: do **(9) passado/memória-presente da corporeidade de cada um**, da expectativa em relação a si mesmo ou à proposta (como dito anteriormente), da **(10) proposta de aula e da (11) escuta/postura/instruções do professor**. A preparação para o acesso à disponibilidade para criar parece apontar nesta direção.

Quanto ao papel da postura e da forma de abordagem escolhida pelo professor, é possível destacar que o professor interfere através das instruções. Ou seja, a sua palavra tem caráter performativo, participante da ação.

A capacidade de escuta e sensibilidade do professor aos acontecimentos de cada momento em aula é também um fator de forte intervenção. A instalação de

emoções ligadas à cobrança e ao medo pode ser diminuída através da habilidade do professor. A capacidade de construção de autoria e responsabilidade pelo trabalho por parte do estudante é igualmente dependente desta relação.

Enfim, demonstrar uma forma profícua de encarar o estudo no que se refere ao fazer teatral parece ser papel do professor. As autoras Bogart e Landau (2005, p. 18, grifo das autoras) corroboram estas afirmações. A centralização das instruções no diretor ou professor

[...] Encoraja artistas a procurarem por uma única escolha satisfatória, levados pela busca de aprovação de uma autoridade absoluta sobre eles. [...] Atores assumem com demasiada frequência que seu trabalho, primeira e primordialmente, é fazer o que o diretor **quer**. [...] A palavra “querer”, usada habitualmente e sem consciência das consequências, constrói uma relação pai/filho nos ensaios. Esta relação pai/filho limita a flexibilidade, o rigor e a maturidade no processo criativo e inibe uma verdadeira colaboração. [...] *Viewpoints* e Composição oferecem uma forma de **colaborativamente** abordar as questões que surgem durante o ensaio. Atores, livres da busca por aprovação paternal, têm responsabilidade como cocriadores do evento. *Viewpoints* e Composição viram a mesa para que todos os participantes obriguem-se a encontrar uma forte razão para estarem presentes, a se arriscarem no processo, e reivindicarem autoria no resultado.²¹⁸

Portanto, o professor ou diretor deve ser tem mente que:

A qualidade mais essencial ao ensinar *Viewpoints* é estar aberto ao que realmente ocorre no grupo ao invés do que se esperava que ocorresse. O treinamento em *Viewpoints* precisa de prática por parte do instrutor/líder/diretor bem como dos participantes. [...] A prática dos *Viewpoints* pelos *performers* e o ensino de *Viewpoints* pelo líder demanda abertura. A situação é a mesma de atores entrando em cena: saiba o que quer. Entre, e esteja preparado para se adaptar ao que vier. [...] *Viewpoints* tem a ver com aprender a trabalhar com o que é dado: obstáculo como oportunidade²¹⁹. (BOGART, LANDAU, 2005, p. 61)

²¹⁸ [...] *It encourages artists to search for a single satisfying choice, driven by seeking approval from an absolute authority above them. [...] Actors assume too often that their job, first and foremost, is to do what the director **wants**. [...] The word "want", used habitually and without consciousness of the consequences, construct a parent/child relationship in rehearsal. This parent/child relationship limits resiliency, rigor and maturity in the creative process and inhibits true collaboration. [...] Viewpoints and Composition offer a way to **collectively** address the questions that arise during rehearsal. Actors, freed from seeking parental approval, are given responsibility as co-creators of the event. Viewpoints and Composition shift the tables so that every participant must find a compelling reason to be in the room, to have a stake in the process, and to claim ownership in the outcome.*

²¹⁹ *The most essential quality in teaching Viewpoints is being open to what actually occurs in the group rather than what you had hoped would occur. Viewpoints training needs practice on the part of the instructor/leader/director as well as the participants. [...] The practicing of Viewpoints by the performers and the teaching of Viewpoints by the leader demand openness. The scenario is the same as with the actors entering a scene: know what you want, enter, and be prepared to adjust to what you are given. [...] Viewpoints is about learning to work with what you are given: obstacle as opportunity.*

Este entendimento sobre o ensino de *Viewpoints*, a meu ver, se aplica ao papel do professor em qualquer situação de ensino/aprendizagem em teatro.

Já se percebe também **(12) uma diferença entre pensar uma experiência e agir, viver uma experiência**. Essa pista aparece fundamentalmente no relato dos estudantes. Nem sempre o que foi expresso verbalmente, foi observado por mim. Nem sempre o que percebemos pode ser traduzido em palavras. Muitas vezes, o que pensamos sobre a experiência ou o que esperamos dela não está entre as descobertas verbalizáveis.

Na próxima subseção, as discussões envolvem as vivências dos atores-estudantes em cenas de grupo.

4.3 – IMPROVISAÇÃO EM GRANDE GRUPO: A “QUEDA”

Esta improvisação foi conduzida encadeada nas transferências de evento familiar. O objetivo principal foi efetuar uma continuidade entre as sensibilizações e sua utilização para a cena.

Sendo assim, ao estabelecer uma caminhada sensibilizada pelas energias e orientada pelos *Viewpoints*, um dos estudantes deveria propor uma queda para trás, enquanto os colegas seriam responsáveis por evitá-la. A pessoa autora da proposta estava instruída a falar uma palavra ou frase improvisada.

A intenção foi criar um “meio do caminho” entre uma cena de dança e de teatro. Ou seja, utilizar o que se ganha da composição em dança para cenas teatrais. Este artifício permite que a ação do ator possa estar mais ligada à composição da cena enquanto cria o seu universo.

Ao ator é mais difícil a compreensão de que transformar um movimento em expressão através da ação já inclui conteúdo e emoção. Conseqüentemente, se o ator estiver agindo como “corpo de consciência”, mesmo gestos que aparentemente não possuem sentido estarão carregados dele.

Johnstone²²⁰ defende que a narrativa já está na ação do ator comprometido com a improvisação. A chave está nos atravessamentos virtuais que ocorrem com o esvaziamento do gesto, como na dança. Pois, segundo Gil (2004, p.17, 18):

²²⁰ Ver capítulo 2, p.85,86.

[...] Só o silêncio ou o vazio permite a concentração mais extrema de energia, energia não codificada, preparando-a todavia a escorrer-se nos fluxos corporais. [...] Assim, não há "fonte": aquém do Grande Vazio não há nada, a não ser, fora da sua esfera e como estranhas a ele, toda as espécies de forças, de energias diversas, musculares, nervosas, físicas e psíquicas. O Vazio absorve-as e, a fim de as filtrar, de as transformar, de as alterar, faz o vazio dentro e em redor. No intervalo, um turbilhão talvez, o caos. [...] Pode-se avançar: o movimento começa no intervalo. Mas o intervalo encontra-se já, como potência virtual, em qualquer movimento do corpo.

O acesso a um lampejo do caos de onde podem surgir os novos atravessamentos, material da arte, depende de uma preparação. A tentativa foi elaborar uma proposta que admitisse esta possibilidade.

É possível arriscar a compreensão de que este vazio está ligado a fagulhas de consciência do corpo estimuladas pelos encontros e contaminações. Portanto, o conseqüente ato de tatear em uma movimentação como “corpo de consciência”, que é virtual, pode acontecer através do trânsito entre os trabalhos de Lessac, *Viewpoints*, Contato Improvisação e as propostas de Keith Johnstone.

Neste nível de acesso, é viável acessar intensidades mais fortes que caracterizam a criação em improvisação. É um salto momentâneo neste vazio, em que se vai e volta, capturando uma centelha, apenas o mínimo, porém suficiente para engendrar obra artística.

Neste ponto, senti que os estudantes estavam envolvidos em suas primeiras vivências de criação. Isto gerou uma empolgação que, em certos momentos, prejudicou a sua atenção às instruções das improvisações e até ao material das sensibilizações. Os estudantes estavam com sua atenção para as “dimensões de afinação” intermitente.

A eventual recuperação de coesão do grupo foi conquistada com a ajuda dos *Viewpoints*. Bogart e Landau explicam este fato:

[...] para trabalhar efetivamente no teatro, um campo que demanda colaboração intensa, a habilidade de escutar é o ingrediente decisivo. E ainda assim, é muito difícil escutar – realmente escutar. Através do treinamento em *Viewpoints*, aprendemos a escutar com o corpo todo, com o ser por inteiro. Até que você experimenta a escuta com o corpo todo, você não compreende o quanto esta ocorrência é rara²²¹. (BOGART, LANDAU, 2005, p.31, 32)

²²¹ [...] *to work effectively in the theater, a field that demands intense collaboration, the ability to listen is the defining ingredient. And yet, it is very difficult to listen – to really listen. Through Viewpoints*

O exercício destas faculdades, que incluem a escuta e a colaboração intensas demandadas pelo trabalho em teatro, começaram a esboçar-se através dessa experiência. Porém, é claro que o trânsito por essas habilidades necessita de tempo de prática.

Após esta vivência de improvisação em grande grupo, passamos para as improvisações em duplas ou trios.

4.4 – IMPROVISAÇÃO EM ARENA, COM O CUBO.

As improvisações em arena fecharam cada dia de trabalho. O exercício consistiu em um círculo entre os participantes formando uma arena em que o centro do círculo, marcado por um cubo de madeira, era também o centro da cena. Devido ao grande número de participantes e ao pouco tempo disponível, não foi possível que todos experimentassem esta vivência. Apenas os voluntários mais corajosos tiveram a oportunidade. O objetivo dessa improvisação é transferir as experiências anteriores para uma cena curta com poucos participantes em que a responsabilidade sobre a cena aumenta.

Esta é a percepção de um estudante que assistiu à aula sem participar, pois estava em estado pós-operatório: "Ao final, nas improvisações com um colega vendado, os dois ou três²²² precisam estar em um tipo de sincronia/harmonia pitoresca de se assistir. O trabalho é interessante de se olhar, mas aposto que muito melhor de se participar e fazer." (A1.4p)

Esse depoimento revela fatos que também percebi. Bogart e Landau (2005, p.138) explicam que "é sempre possível perceber o grupo em que o trabalho está fluindo: eles parecem crianças em um parquinho"²²³.

O estudante pôde perceber, por exemplo, que é bom estar em cena e realizar os desafios da maneira proposta. Ele percebeu, também, sincronia e harmonia, objetivos do trabalho que não foram instruções diretas. Portanto, se foi possível perceber sintonia, havia escuta.

training, we learn to listen with the whole body, with the entire being. Until you experience listening with the whole body, you do not realize what a rare occurrence it actually is.

²²² Participantes da improvisação.

²²³ *You can always spot the group where the juices are flowing: they look like kids in a playground.*

Outro estudante relatou: "O exercício de improvisar (o último) foi o que eu mais gostei e fiquei com vontade de fazer mais, são exercícios que não dão para ficar nervoso, você simplesmente entra e dali pode sair qualquer coisa que por menor que seja pode se tornar interessante." (A1.5p)

Este estudante percebeu que qualquer ação em cena pode ser "ampliada". Certamente, o engajamento corporal trabalhado desde a preparação contribuiu para que alguns estudantes pudessem aproveitar oportunidades dessa forma nas ações em cena.

Quando acontece movimentação corporal mais conectada, as chances de criar e servir-se destas oportunidades aumentam. Para Gil (2004, p.28), ocorre que:

[...] O movimento do bailarino transformou o seu corpo num sistema tal de ressonância da ação da consciência que o infinito tornou atual, quer dizer que o infinitamente pequeno se atualizou em uma imagem atuante e participante desse mesmo movimento; e isto, graças ao efeito de ampliação infinita obtido na ressonância de todo o movimento dentro de um sistema em equilíbrio instável.

Ou seja, Gil parece acreditar que a ação da consciência corporal amplia as ações em cena pelo engajamento.

No seguinte depoimento, outro estudante reconhece como se processou a preparação para a improvisação: "A captação de energia através da respiração possibilitou um estado de alerta associado à serenidade muito interessante. O corpo se tornou ativo e presente sem a necessidade de força extrema ou exaustão. A leveza das sensações me trouxe um outro potencial que eu não havia experimentado. O jogo com o cubo realizado depois dos exercícios foi sentido por mim com muito mais vivacidade e disposição." (A1.7t)

No relato a seguir, uma estudante percebeu que trabalhou para a cena em boa parte da aula: "No momento em que fomos para a cena nos jogos coletivos me senti preparada alerta e com muita vontade de jogar. Percebi essa energia que buscamos no grupo como um todo e em cada aluno e fomos construindo uma atmosfera cênica durante toda a aula." (A1.8p)

Sobre esse mesmo jogo, outra estudante descreveu: "Gostei de ser vendada na improvisação, agindo normalmente como se não tivesse sido vendada, descobre-se outros tipos de sentido que quase não usamos em cena e outras maneiras de interagir."

(A1.9p)

Levando em conta este depoimento, é possível pensar, também, sobre a dimensão tátil desta experiência. Montagu (1988, p. 258) sugere:

Em seu aspecto social, a visão é o censor dos sentidos. Evidentemente, é o cérebro que efetua a censura propriamente dita, mas a visão é o meio pelo qual aquilo que é visto é transmitido ao cérebro, onde então é julgada a informação. No entanto, isto é o que acontece também com o que é tocado, apenas com uma diferença: o tato não tem qualidades reprobatórias. O tato é aberto e livre. Por assim dizer, a visão funciona como árbitro do comportamento, como inibidor dos estímulos que chegam até seu âmbito de alcance; o tato é isento de censura, reprovações ou inibições. A visão é o meio do preconceito perceptivo, [...] poucas pessoas percebem a extensão em que a maioria de nossos preconceitos está delimitada pelo modo como vemos as coisas. [...] E, em termos da sensação de estar vivo e do potencial para relacionamentos interpessoais, o tato tem um valor e um significado fundamental, que não estão incluídos no mundo da visão.

Foi possível observar alto grau de **(13) ousadia e segurança** por parte dos jogadores de olhos vendados. A sua tranquilidade, que transparecia ao realizar uma ação ousada, aumentava a percepção de que eles **(14) estavam se divertindo**. Na verdade, não era de se esperar tal comportamento, à primeira vista. Porém, neste olhar posterior à experiência, pode-se inferir que a usual censura, vivida especialmente pela visão, está ausente. Há outras possibilidades de repertório com a diminuição da autocensura.

Em mais um depoimento, um estudante escreveu: "A improvisação final foi um fechamento perfeito, nosso corpo, respiração e voz estavam prontos para entrar em cena, isso me trouxe confiança e assim pude me divertir enquanto tudo acontecia."

(A1.10p)

Este é outro exemplo de percepção sobre o que foi vivido como preparação e transferência para a improvisação.

Ainda sobre a compreensão do caminho entre as sensibilizações e a cena, outro estudante apontou: "O que mais me chamou a atenção no trabalho de hoje foi a dedicação à respiração e à força que ela traz. Já havia trabalhado a respiração com

movimento, mas não neste nível, evoluindo até a cena. Pela primeira vez pude ver de forma concreta como as atividades corporais desenvolvidas em aula podem ser usadas no palco de maneira prática.” (B1.7t)

Este é mais um testemunho de que as investigações de transferência para a cena são pistas sobre o acesso à criação.

Através desses depoimentos podemos pensar em mais pistas sobre o que foi feito durante todo o processo de preparação e experiência em cena. A coordenação corporal que permite o encontro da consciência do corpo e do corpo de consciência é uma abertura à experiência, uma espécie de fusão entre o exterior e o interior do corpo. Esta é uma experiência da dança estimulante também ao teatro, a fim de possibilitar o trânsito por novos atravessamentos.

Entre as experiências engendradas nessa vivência de improvisação estavam as marcantes regras do jogo. Uma das regras mais difíceis de seguir foi a obrigatoriedade de aceitar a ideia de quem já estava em cena.

Isto pode ser consequência do tipo de abordagem mais comum para a improvisação que encoraja o conflito em cena. Sobre o trabalho com esta ênfase, Johnstone (1987, p. 92, 93, grifo do autor) afirma:

Muitos professores incentivam seus improvisadores a trabalhar em conflito, pois o conflito é interessante. Mas nós, na verdade, não precisamos ensinar comportamento competitivo. Os estudantes já são *experts* nele. E é importante que não exploremos os conflitos **dos atores**. Mesmo no que parece ser uma tremenda discussão, os atores devem ainda estar **cooperando** e desenvolvendo a ação friamente. O improvisador deve compreender que sua habilidade primeira está em liberar a imaginação de seu parceiro. O que acontece em minhas aulas, se os atores ficam comigo tempo o suficiente, é que eles aprendem como seus procedimentos “normais” destroem o talento de outras pessoas. Então, um dia eles tem uma iluminação – eles subitamente compreendem que todas as armas que estavam usando contra outras pessoas, eles também usam internamente, contra si mesmos²²⁴.

²²⁴*Many teachers get improvisers to work in conflict because conflict is interesting but we don't actually need to teach competitive behavior; the students will already be experts at it, and it's important that we don't exploit the **actors'** conflicts. Even in what seems to be a tremendous argument, the actors should still be **co-operating**, and coolly developing the action. The improviser has to understand that his first skill lies in releasing his partners' imagination. What happens in my classes, if the actors stay with me long enough, is that they learn how their “normal” procedures destroy other people's talent. Then, one day they have a flash of satori – they suddenly understand that all the weapons they were using against other people they also use inwardly, against themselves.*

A respeito do tema **(15) conflito versus colaboração**, um estudante observou: “Quando existe a necessidade de aceitar e se adaptar à proposta do outro, parece que a atenção aumenta. O jogo acontece mais quando existe uma aceitação do que já está acontecendo.” (A2.2t) Este estudante percebeu exatamente o ponto de vista de Johnstone e o objetivo dessa regra do jogo para a improvisação.

Durante as improvisações, outro descuido comum era com relação à **(16) duração da cena ou das ações em uma cena**. Foi bastante difícil para os estudantes sentir o tempo de encerrar a cena ou a ação e mover para outra coisa.

Apesar de muitas vezes apoiarem-se um no outro, não havia muita noção de como encontrar uma evolução ou um final para a cena. Mesmo transparecendo isso, parecia bem difícil para eles fazerem o que quer que fosse a respeito.

Talvez isto aconteça devido a um tipo de padrão, em relação à duração das ações, a que estamos acostumados a experimentar. Conforme Bogart e Landau (2005, p. 41, grifo das autoras):

Com os *Viewpoints* isoladamente, tentamos viver numa **média** de Duração, uma zona de conforto, na qual as coisas duram uma quantidade de tempo média e aparentemente coerente. Tentamos nos afastar por timidez de coisas que duram **muito tempo**, ou mudam muito rapidamente [...]²²⁵

Isso parece estar ligado ao pouco tempo de trabalho com este "malabarismo" de informações novas. Entretanto, é possível afirmar que, para poucas horas de trabalho, abriram-se muitas possibilidades.

Por outro lado, um destaque nas improvisações foi a inclusão de sons do entorno. Houve uma sirene ouvida da rua com a qual os estudantes “jogaram” em cena. Também houve uma batida na porta e uma voz do lado de fora que “participaram da cena”, etc. Estes são indícios de que realmente muitos estudantes estavam atentos e interessados.

Nessa improvisação em arena combinam-se muitas tarefas. No meu planejamento, parecia reunir um conjunto de tarefas difícil, porém possível de realizar com concentração. Esse grau de complexidade se mostrou ideal naquele momento da aula. Porém, como cada pessoa é diferente, possui facilidades e

²²⁵ As with all the individual Viewpoints, we tend to live in a *medium* area with Duration, a gray zone, in which things last a comfortable, average, seemingly coherent amount of time. We tend to shy away from things that last *very long*, or change very quickly [...].

dificuldades diferentes, foi possível perceber que nem todos tiveram a mesma sensação. Estávamos no limiar entre a ousadia e a autocensura.

Para Johnstone (1987, p. 118, 119), “uma forma de ultrapassar a censura que retrai a nossa espontaneidade é distraí-la ou enchê-la de tarefas”²²⁶, pois, “[...] quando agimos ou falamos espontaneamente, revelamos nosso eu, *self*, real, e não o *self* que fomos treinados a apresentar”²²⁷. Então, minha preocupação em manter os estudantes em orquestração dos princípios dialogou com essa sugestão do autor, já que a espontaneidade estava na lista dos elementos a serem vivenciados e esse tipo de expressão pode ser gerador de medo e ansiedade.

Na improvisação com o cubo, observa-se claramente o que Johnstone (1987, p. 119) aponta em relação à hesitação: “[...] o estudante hesita não porque ele não tem ideias, mas para disfarçar as ideias inapropriadas que chegam sem serem convidadas”²²⁸.

Na construção de conhecimento sobre *status*, como foi o caso nessa improvisação, é necessário ter em mente que a tendência de julgar nossas ideias e bloquear as ideias dos outros oferece fortes resistências ao desenvolvimento das cenas. Portanto, Johnstone (1987, p. 55) aponta:

Se você deseja ensinar interações de *status*, é necessário compreender que não importa o quanto o estudante esteja disposto conscientemente, pode haver fortes resistências inconscientes. Fazer com que o estudante se sinta a salvo, e o levar a ter confiança em você é essencial. Você então deve trabalhar com o estudante, como se você fosse tentar alterar o comportamento de uma terceira pessoa. [...] Não adianta apenas dar exercícios e esperar que eles funcionem. [...] você tem que compreender onde está a resistência, e elaborar formas de derrubá-la. Muitos professores não reconhecem que há um problema porque eles apenas exploram o *status* “preferido”.²²⁹

²²⁶ One way to bypass the censor who holds our spontaneity in check is to distract him, or overload him.

²²⁷ [...] When you act or speak spontaneously, you reveal your real self, as opposed to the self you've been trained to present.

²²⁸ [...] *The student hesitates not because he doesn't have an idea, but to conceal the inappropriate ones that arrive uninvited.*

²²⁹ *If you wish to teach status interactions, it's necessary to understand that however willing the student is consciously, there may be strong subconscious resistances. Making the student safe, and getting him to have confidence in you, are essential. You then have to work together with the student, as if you were both trying to alter the **behavior** of some **third** person. [...] It's no use just giving the exercises and **expecting** them to work. You have to understand where the resistance is, and devise ways of getting it to crumble. Many teachers don't recognize that there's a problem because they only exploit the 'preferred' status.*

Novamente a questão da escuta do professor aparece como fundamental.

Diante do modo de funcionamento da aula até a sua conclusão, outro estudante comenta: “Lendo o artigo²³⁰ e fazendo a prática em sala de aula, o contato com esta metodologia me fez levantar algumas questões, como por exemplo: ‘eu já vi estas coisas antes com outros nomes?’ ou ‘estas sensações que são geradas através da respiração por exemplo, exceto o relaxamento e a contração muscular são reais?’ Tenho a sensação de que há coisas como o foco, o estado de jogo, o relaxamento são manifestações já estudadas em momentos anteriores à metodologia e que recebem outros nomes apenas para sugerirem novidade. Outro ponto das tais sensações, que por vezes me parecem mais mimese (do que reais), ou seja, eu copio o que vejo no outro e reproduzo no meu corpo porque este é o objetivo e não por ser um caminho comum. Um outro lado é inegável, o prazer que este trabalho gera por estar em jogo é sem sombra de dúvida facilitador da cena.” (B3.9t)

Este foi o único estudante que mencionou a leitura do material escrito sobre o trabalho de Lessac, estudado e discutido no final da aula 3.

Ele traz questões bastante pertinentes. É evidente que as sensações geradas pela respiração, o foco, a disponibilidade para o jogo etc. não foram inventadas por Lessac, nem por Paxton, Bogart, Landau, Johnstone, ou outros e, é claro, cada um chama pelos nomes que prefere. A diferença está em como se sensibiliza cada princípio e como essas formas de abordagem se contaminam e aparecem, ou seja, são transferidas para a cena. Isso depende de cada professor, de cada estudante, das circunstâncias dadas e dos encontros possíveis.

Aparentemente, referindo-se às “tais sensações”, o estudante acredita não as ter sentido e sim copiado de seus colegas. Posso afirmar como pesquisadora que ele não só as sentiu, como as sente sempre e as está sentindo agora mesmo, pois as sensações que temos dificilmente obedecem a nossa vontade. Elas estão lá quer queiramos ou não.

Além disso, esse estudante não só sentiu algo, como usou em cena, pois afirma que “o prazer que esta metodologia gera em jogo é sem sombra de dúvida facilitador da cena”. No mínimo, as sensações de engajamento para o jogo resultantes do processo estavam presentes.

²³⁰ Ver ANEXO B – Texto discutido nas aulas e estágio docente.

É bastante marcante neste depoimento a necessidade de fazer esforço para “chegar a algum lugar”, “para algo passar a existir como real” e a necessidade de “fazer algo novo” para que se possa considerar como legítimo. Na verdade, o importante é a forma de acesso ao que é necessário mobilizar para que algo funcione. Ele chamou de “prazer”. Com o tempo de trânsito por estas vivências, é possível começar a distinguir o que há por trás deste prazer que permite o seu acesso em cena.

Entre as “tais sensações” que não parecem reais, poderia estar, por exemplo, a flutuação associada ao *Buoyancy*. Gil (2004, p. 23, 24) explica como os bailarinos percebem essas sensações e, a meu ver, esclarece qual poderia ser a sua percepção para a construção artística também em teatro:

Continuemos a considerar a “leveza” do bailarino. Sem dúvida, o seu peso objetivo, o que a ciência mede, não mudou. Mas vive uma leveza e um peso que são “objetivos” de um outro modo. O bailarino não vive o seu corpo que se move no espaço como subjetivo, uma vez que o vivido do corpo não constitui para ele um dado sensível unicamente qualitativo, como uma sensação “pura”. O seu corpo está aí, ora como um excesso, ora confundindo-se com “o espírito”. [...] Notemos que este pequeno deslocamento marca o nascimento da arte ou, pelo menos, da sua possibilidade. Deixando de adotar uma postura natural, o corpo dá-se um artifício, faz-se artificial: pode doravante tornar-se imagem, quer dizer matéria de criação de formas. A sua instabilidade em nada prenuncia aquilo que vai tornar-se, não predeterminando nenhuma outra postura alguma. Este ponto crítico é um ponto de caos – múltiplas forças podem nascer dele. Procurando desestabilizar a atitude mental, o bailarino quer criar as condições que lhe permitirão tratar o corpo como um material artístico.

Assim, considerando o relato do estudante, acredito que ele pode ainda não ter tido tanta certeza sobre a existência desta “outra objetividade”, menos qualitativa. Porém, isto não significa que este tipo de funcionamento não tivesse estado presente.

No primeiro dia de trabalho, esse mesmo estudante percebeu traços de outras pesquisas no trabalho desenvolvido que fizeram mais sentido: “De fato, foi meu primeiro contato com esta metodologia, num primeiro momento pude identificar uma presença significativa do trabalho de cadeias musculares, que considera a transmissão de um impulso nervoso através dos diferentes feixes musculares, que, por sua vez, dispõem-se em continuidade por todo o corpo. Faz me lembrar de uma citação de uma

pesquisadora belga já falecida chamada Godelieve Denys-Struyf²³¹, que dizia: ‘...nada é separado de nada e tudo faz parte de tudo... aquilo que não compreender em teu corpo, não compreenderá em lugar algum...’. Posso ainda traçar paralelos na presença da respiração como apoio na movimentação e no relaxamento presente firmados em diversas técnicas corporais adotadas até mesmo para a saúde como forma de conscientização corporal. É evidente a significação daquilo que chama de suspensão no sentido de gerar mais presença ao entender que tomar consciência de minhas ações me torna mais presente no instante destas.” (B1.9t) Ele estabeleceu outras linhas de conexão, que podem ajudá-lo em seu trabalho como ator.

Sobre a mesma experiência de improvisação, igualmente percebendo similaridades com diferentes abordagens, outro estudante escreveu: “O encaideamento dos exercícios a partir do mesmo princípio possibilitou um aprendizado progressivo que culminou em uma breve improvisação. Sem os exercícios anteriores, a improvisação provavelmente seria bem diferente e muito heterogênea, perdendo a unidade e a expressividade. Interessante como essa técnica, que acredito foi muito bem apresentada pela Mârcia, tem uma organização similar a outras, mas se preocupa muito com a qualidade da energia cênica, o que para mim é essencial para o trabalho do ator.” (B1.6p)

A respeito da utilização das vivências de aula em cenas, um estudante relatou: “Para mim foi de grande importância o estudo dessas três energias. Elas foram como uma chave para alcançar estados que nem sempre são fáceis de serem encontrados, muito menos acessados com precisão e qualidade em alguns momentos de trabalho. No Buoyancy, o primeiro que nós trabalhamos, foi incrível como de imediato veio a reação do corpo com os exercícios propostos, juntamente com a sensação. O mesmo aconteceu com o Potency e o Radiancy. Eu comecei a utilizar o pouco que foi passado dessa técnica para entrar em cena. É ótimo o nível de concentração e de percepção que essas energias dão para o ator. Além de produzirem uma ótima estética.” (B3.4t)

²³¹ Retrartista e fisioterapeuta francesa. Estudou postura, morfologia e traços psicológicos associados a estruturas posturais (morfopsicologia). Criadora do método GDS, uma visão avaliativa e integrativa que vê o sujeito e a sua morfologia de forma holística.

Este estudante percebeu potencial nesta abordagem. Ele atentou para o que foi possível apreender neste pouco tempo de prática.

Diante de todo o material escrito pelos estudantes, suas impressões, julgamentos e descrições de experiência, todos os 62 depoimentos expressaram alguma apreciação positiva sobre o trabalho.

Os que pareceram considerar predominantemente aspectos positivos do trabalho utilizaram as seguintes palavras ou frases, por exemplo: "interessante" (A1.3), (A3.5), (A1.7), "auxilia positivamente o trabalho do ator" (A1.8), "teria muita vontade de continuar com esse trabalho" (A3.8), "funcionou" (A2.4), "gostei bastante" (A1.5), "gostaria de parabenizar você" (A1.9), "no geral as atividades propostas foram muito legais" (A1.12) "parabéns" (A1.6), "parabéns pela tua aula, na minha opinião foi fantástica e tirei muito proveito dela" (A1.10), "produtivo" (B2.1), "aulas proveitosas" (A2.2) "experiência agradável" (B1.5), "exercícios muito eficazes e dinâmicos" (A2.11).

Entre os depoimentos válidos, 10 apresentaram algum tipo de crítica juntamente com algum comentário positivo. Entre as críticas estavam comentários sobre o pouco tempo dedicado a alguns exercícios (A2.5), (A2.10). Outra apreciação negativa foi a falta de que os colegas realizassem a tarefa como esperado (A3.5).

Outro comentário foi acerca da perda de interesse em relação aos exercícios em alguma das aulas (A2.9). Um estudante declarou-se confuso sobre uma das vivências: "É confuso trazer um olhar acordado quando a energia puxa para o sublime." (A1.12).

Destaco o depoimento a seguir como exemplo do que aconteceu todas as vezes em que foi feita uma apreciação positiva e uma crítica do trabalho ao mesmo tempo: "Achei a aula bem boa, com bastante sensibilidade, cuidado e precisão por parte da professora. Ela observa cada pessoa, se está fazendo a proposta como foi solicitado. É atenta e escuta bem o grupo. Adorei o exercício de alguém cair e falar uma frase. Penso que se aprofundássemos cada exercício de improvisação, poderiam sair cenas bem interessantes. Talvez seja mais interessante fazer menos exercícios para poder ficar mais tempo em cada um." (B2.3t)

Perante essas análises, apesar da certeza de que toda construção de um trabalho leva tempo para desenvolver habilidades, o caminho percorrido pareceu precioso e poderia render muito mais apreciações. Contudo, nos parâmetros desta

pesquisa, a inspiração foi despertar fagulhas do potencial da corporeidade para a cena, mesmo que se possa acessar apenas um pouco.

Para pensar sobre o que senti ao percorrer esta jornada, recorro às palavras da artista plástica Janine Antoni²³² (em depoimento gravado para a videoaula número 2 de John S. McNamara, 2011²³³):

[...] Há um momento em que eu estou fazendo o objeto e os papéis mudam. O objeto começa a me fazer. E daí eu sei que estou chegando quase lá. E então, eu penso, se o objeto pôde me mudar, talvez, como em um sonho maluco, ele possa ter algum tipo de efeito nas pessoas. Este é um processo interessante. É um processo de entrega ao objeto. É como se você estivesse impondo ideias ao objeto e de repente ele diz: "Ei, eu quero ser isso!". E se você tem coragem e sensibilidade suficientes para escutar, você vai deixando.... Deixando o diálogo ir e vir entre você e o material.²³⁴

Dentro das várias possibilidades que esta pesquisa construiu através das vivências resultantes das decisões tomadas, o pensar e o fazer foram se misturando e algo nos transformou.

Nas considerações a seguir, retomo de forma sucinta o percurso trilhado nesta pesquisa e assinalo os rumos da investigação.

²³² Artista contemporânea americana. Trabalha com *performance*, escultura e fotografia.

²³³ Transcrição e tradução nossa dos trechos utilizados desta videoaula.

²³⁴ *There is a moment when I'm making the object and it's like the roles change. The object starts to make me. And then I know I'm getting... I'm nearly there. And then, I think, well, if it could change me, then maybe, in my wildest dreams, it would... could have some kind of effect on the viewer. That's an interesting process. It's a process of surrendering to the object. It's like you're imposing ideas on the object and, all of a sudden, the object just like: "Hey, I want to be this!". And if you have enough courage and enough sensitivity to listen, you kind of let it. Let the dialogue go back and forth between you and the material.*

5 RUMOS E DESDOBRAMENTOS SOBRE A DISPONIBILIDADE PARA CRIAR

*Quando artistas fazem as coisas, eles normalmente não começam
sabendo exatamente o que estão fazendo.
Eles começam com um ponto de partida que os leva através do processo.
Isso se observa no trabalho.
Às vezes é bem óbvio e às vezes está mais implícito.*
John S. McNamara

Neste fechamento, pondero minhas ideias iniciais e as realizações vividas, além de discutir a contribuição da pesquisa. Esta pesquisa parece estar em uma fronteira movediça entre arte, pedagogia, psicologia, filosofia e ciência.

A circulação por essas diferentes esferas do pensamento e algumas dimensões da experiência traçou primordialmente o caminho de uma atriz/estudante/professora tornando-se pesquisadora e escritora. Isto explica parcialmente o conjunto expandido de referenciais, as possíveis zonas de conflito, a capacidade de negociação entre eles e até mesmo a configuração da palavra escrita. Segundo Carreira e Cabral (2006, p. 14):

Pensar as relações entre o saber e o fazer, que quase sempre parecem ser aspectos autoexcludentes, também é uma questão em permanente discussão entre aqueles que se dedicam ao teatro. Os que trabalham na cena quase sempre encontram dificuldades de compreender o exercício daqueles que se preocupam em estudá-la e, em geral, percebem uma distância muito grande entre o fazer e o estudar. Enfrentar esse dilema parece ser um elemento chave para refletir sobre a pesquisa.

Tendo isto em mente, estas argumentações finais são sínteses norteadas pelas pistas sistematizadas no capítulo anterior e pelos desdobramentos das discussões da pesquisa. As pistas revelaram-se fundamentalmente como estratégias-gatilho para o autoensinamento e oferecem caminhos para reconhecer potencialidades corporais que levam à disponibilidade para a criação através da improvisação.

O sentido da orientação das descobertas através de pistas se dá pelo fato de que “[...] qualquer objeto de conhecimento só pode ser apreendido parcialmente. E a esta parcela, normalmente, constitui-se de belas, boas e fundamentadas, mas provisórias, hipóteses que cedo ou tarde ganham novas configurações” (MACHADO, 2006, p. 93).

Conseqüentemente, como resultado do material de observação, as pistas provisórias sobre a disponibilidade para a criação através da improvisação em estudantes de graduação detectadas e enumeradas no capítulo anterior estão ligadas a: “vivência de afinação”, “transferência da afinação para a cena” e postura do professor em aula. Elas podem ser agrupadas da seguinte forma:

A – Vivência de afinação:

(1) entrega à experiência, encontro da consciência do corpo e do corpo de consciência, uma espécie de fusão entre o exterior e o interior do corpo;

(2) relação de confiança, escuta e interação do grupo, incluindo a relação com o toque da pele;

(3) diminuição do julgamento e da expectativa sobre a experiência;

(4) atenção e interesse sobre a experiência;

(5) sensibilização possível a cada uma nas energias, ou seja, ao evento familiar;

(6) clareza em relação ao evento familiar;

B – Transferência da afinação para a cena:

(7) transferência do evento familiar a outras partes do corpo, movimentos ou ações culminando na cena;

(8) coordenação entre as sensibilizações e as transferências podem determinar os níveis de disponibilidade para a improvisação;

(9) passado/memória-presente da corporeidade de cada um, da expectativa em relação a si mesmo ou à proposta;

(12) diferença entre pensar uma experiência e agir, viver uma experiência;

(13) relação entre ousadia e segurança por parte dos jogadores;

(14) diversão, *play*;

(15) conflito *versus* colaboração;

(16) duração da cena ou das ações em uma cena.

C – Postura do professor em aula:

(10) proposta de aula e grau de complexidade;

(11) palavra performativa, escuta e instruções do professor.

Pode-se chamar, portanto, de “vivência de afinação” a capacidade de sensibilização a eventos familiares que envolvem a descoberta de princípios do trabalho de Lessac e de “transferência de afinação” como estes fenômenos são resgatados em para a cena. Quer dizer, a sensibilização possível a cada pessoa nas energias aponta maneiras de “afinar-se” dependendo do grau de intensidade e clareza em relação ao evento familiar.

Em seguida, é possível perceber que o grau de sensibilização determina de alguma maneira a transferência do evento familiar a outras partes do corpo, movimentos ou ações. Estas são as dimensões de afinação. Sua coordenação pode determinar os níveis de disponibilidade para a improvisação.

Essas dimensões de afinação parecem depender: do passado/memória-presente da corporeidade de cada um, da expectativa em relação a si mesmo ou à proposta, da proposta de aula e das atitudes do professor. A preparação para o acesso à disponibilidade parece apontar nesta direção.

Através dos depoimentos dos estudantes, foi possível pensar em mais pistas, algumas inesperadas, sobre o que foi feito durante todo este processo de preparação e experiência em cena. Por exemplo, a coordenação corporal que permite o encontro da consciência do corpo e do corpo de consciência é uma abertura à experiência, uma possível fusão entre o exterior e o interior do corpo, como explicou Gil (2004). Essa é uma percepção da dança estimulante também ao teatro, a fim de possibilitar o trânsito por novos atravessamentos.

Outro destaque nas vivências de sensibilização está na importância da relação com o toque da pele. O desafio de lidar com o anseio por conexão com o outro e a invasão da intimidade foi um dos pontos de observação.

Em relação à transferência para a cena, a sintonia entre os participantes, ou seja, a escuta e a interação do grupo foi considerada como objetivo a se buscar. Parece fundamental para o trabalho docente em teatro a capacidade de criar grupo e colaboração no momento da improvisação. O sentimento de coletivo foi essencial para que pudéssemos fazer tanto em tão pouco tempo de trabalho.

A capacidade de composição cênica parece depender em certo grau dessas relações de escuta. Logo, a habilidade de agregar o espaço e as percepções do entorno como elementos do “jogo” parecem ampliar as possibilidades das cenas.

A espontaneidade, fator essencial em improvisação parece coexistente com a aceitação das propostas do outro em cena. Maiores opções de jogo surgem, incluindo oportunidades comumente ignoradas. Estas relações estão ligadas às descobertas sobre a cena estimuladas a partir dos *Viewpoints*, Contato Improvisação e *status* de Keith Johnstone. A estimulação de um agir em consenso, e até em uníssono, muito vívido nos *Viewpoints*, foi vital para o funcionamento da proposta de aulas neste trabalho. Para Bogart e Landau (2005, p. 139):

Um dos presentes da Composição é a forma com que exige que nos tornemos colaboradores autênticos, a trabalhar com o espírito de generosidade. Se um grupo está trabalhando junto, se ouvindo, sem se preocupar em poder e controle, o trabalho é normalmente fantástico²³⁵.

Assim se tece a ideia de disponibilidade que pode possuir várias definições. Pode ser definida como entrega à experiência na forma de confiança entre os participantes. Ou pode ser a diminuição do julgamento e da expectativa sobre a experiência oferecendo acesso às potencialidades. Pode ser, ainda, o jogo possível entre retração e ousadia em cena.

O alcance a esta disponibilidade entrelaça outras relações, entre elas, a sensação de diminuição da “seriedade”, ou seja, da cobrança sobre resultados e, proporcionalmente, ao aumento da confiança mútua e a capacidade de entreter-se em *play*. Quanto mais disponíveis estão os estudantes, mais profundas são as sensações e mais apurada é a escuta em relação a si mesmo e ao entorno.

Outro aspecto da disponibilidade está no grau de atenção e interesse sobre a experiência. Manter-se atento aos momentos em que se perde o interesse, para poder resgatá-lo, é uma lição tanto para estudantes quanto para os professores ou diretores.

²³⁵ [...] *One of the gifts of Composition is the way in which it asks us to become authentic collaborators, to work with a spirit of generosity. If a group is working together, listening to each other, not worrying about power and control, the work is usually fantastic. [...]*

Percebe-se também uma diferença entre pensar uma experiência e agir, viver uma experiência. Esta pista surgiu, fundamentalmente, no relato dos estudantes.

É possível destacar ainda o papel das posturas, dos comportamentos e da forma de abordagem escolhida pelo professor. Estes fatores interferem no trabalho proposto. O professor interfere através das instruções, da sua capacidade de escuta e sensibilidade aos acontecimentos de cada momento em aula. Busquei um caráter de escuta em minha palavra performativa nas experiências de aula.

Ao iniciar as discussões sobre as aulas, não estava evidente que este item seria tão determinante. Sempre acreditei que cada estudante poderia fazer o seu próprio percurso e suprir com sua pesquisa pessoal o que o professor ou o diretor não poderia ou não deveria oferecer em dado momento. Na verdade, a descoberta sobre a importância do papel do condutor dos trabalhos não muda totalmente o que eu acreditava anteriormente. O fato é que acrescenta uma nova dimensão àquilo que eu costumava defender.

O contato com as ideias de Bogart e Landau (2005) foi determinante para a compreensão de que, quando um professor age como fonte exclusiva do trabalho, os estudantes parecem adotar uma atitude passiva. Talvez o sentido de uma aula "chata" aconteça essencialmente quando os estudantes dependem somente do que é proposto pelo professor e não são encorajados a "pesquisar", "procurar" seus focos de investigação e avanço pessoal a cada dia. Por exemplo, quando a responsabilidade pelas descobertas e pelo material de aula foi repassada aos atores-estudantes, após terem clareza sobre as etapas de "afinação" e "transferência", seu interesse no trabalho pareceu ter mudado, pois se consideraram autores. Os comentários e as impressões sobre a improvisação final de cada aula evidenciam isso.

O trabalho dessa forma leva a um tipo de ética calcada no encontro, e que acontece espontaneamente. Quando se tem interesse no que se faz, quando é nutrida responsabilidade sobre sua participação, nasce uma atitude em relação aos outros e ao trabalho. Ou seja, se eu me sinto verdadeiramente responsável e autor do trabalho, por essas e outras razões pessoais o meu interesse se renova a cada dia. O espaço de trabalho acaba ganhando mais respeito e generosidade progressivamente. Da mesma forma, a relação com um professor que oferece oportunidade e escuta traz segurança para o grupo. Esse professor ganha de seus

estudantes um comprometimento ético mais satisfatório. Ninguém quer fazer algo somente porque tem que ser cumprido. Porém, já que temos que fazer algo juntos neste horário, pois assim diz a instituição de ensino, podemos então fazer este tempo valer a pena e não desperdiçá-lo com exercícios que pouco têm a ver com o ato de estar em cena para valer.

Como professora, senti que a articulação entre as investigações escolhidas e a forma que elas foram trabalhadas facilitou e manteve a objetividade do trabalho. Além disso, ofereceu segurança da minha parte e confiança por parte de todos. Pareceu que vivemos algo parecido com o que descrevem Bogart e Landau (2005, p.175, grifo das autoras):

[...] No trabalho de composição, praticamos a criação. Mantemos em forma nossa habilidade de sermos, **corajosos, articulados, brincalhões e expressivos**. [...] Através do trabalho de composição, aprendemos a confiar em nossos instintos, refinar o que fazemos, reconhecer nossos pontos fortes e fracos como artistas e, acima de tudo, aprendemos segredos sobre nós mesmos através daquilo que emerge²³⁶.

O importante de toda essa experiência parece ser a forma de acesso ao que é necessário mobilizar para que algo funcione. Com o tempo de trânsito por essas vivências, vislumbra-se o que há por trás delas que permite a disponibilidade em cena.

A partir do que foi vivido nesta pesquisa, é possível perceber como incompletas abordagens de trabalho para o ator que constroem essencialmente competência para a própria técnica, ou seja, que não estabelecem conexões claras com a cena. Isto quer dizer que há estudos em que se espera transferência “automática” para a cena, sem que o ato de entrar em cena e jogar possua regras e faça parte do estudo diário.

Algumas formas de trabalho parecem preparar o estudante para a cena, mas na verdade, desenvolvem muito mais uma competência para uma técnica em si. Posso afirmar como atriz que esse elo de ligação com a cena não é produzido automaticamente, e envolve preparação, transferência e prática na cena.

²³⁶ [...] *In Composition work, we practice creating. We keep in shape our ability to be **bold, articulate, playful and expressive**. [...] Through Composition work, we learn to trust our instincts, to refine what we make, to recognize our strengths and weaknesses as artists and, above all, we learn secrets about ourselves through what emerges.*

A transferência não depende exclusivamente do estudo da técnica, depende também, em grande parte, da forma com que se orienta para a cena. O exercício, a clareza sobre esta transferência parece estar fortemente sob responsabilidade do professor na administração do aqui e agora da aula. Se for perdido muito tempo em técnicas que possuem um fim em si mesmas, o estudante não saberá como usá-las em cena, por mais que queira e tente.

A respeito da diferença entre técnica e construção artística, John McNamara (2011, grifo nosso), exemplifica:

[...] Técnica é só um meio de chegar lá. É uma consequência natural do processo. Se eu ficasse aqui, por exemplo, um mês, tentando acertar bolas de golfe em um vidro que estivesse ali perto da porta, depois de um mês, eu estaria fazendo isso bem melhor do que eu fiz a primeira vez. É senso comum. **Arte é algo que tem técnica em si, mas não é a técnica. Técnica não é arte.**²³⁷

Talvez o que fizemos juntos nesta curta experiência de aulas tenha sido um prenúncio disto. Parece singelo, mas é muito valioso. Eu, enquanto estudante, estava cansada de não saber como fazer o que fazer. Porém, quando se encontra um caminho, quando acontece verdadeiramente alguma coisa, é inevitável o desejo de aprofundá-la e compartilhá-la.

Em vários momentos, senti que poderia dirigir um espetáculo com aqueles grupos. A motivação estava lá e vi que eles sentiram o mesmo. Quando fui obrigada, por questões de tempo, a interromper algumas experimentações, percebi que a maioria estava disposta a mergulhar e arriscar mais.

A técnica, ou seja, a forma de “se colocar” com o corpo e com a voz em cena estava ainda dissonante, mas muitos estudantes ajustaram a sua percepção para detectar quando estavam mais afinados ou menos. Saber o que se está procurando já é um aprendizado incrível para o pouco tempo de trabalho. A leveza com que se viveu o processo foi indispensável para descobrirmos o caminho. Sobre esta forma de encarar o trabalho, McNamara (2011) explica:

²³⁷ *Technique is just a means to get there. It's "a" outgrowth of process. If I stood here for, like a month, trying to hit golf balls into a glass near that door, I would be a lot better after a month than I would be if I did it the first time now. It's common sense. Art is something that has technique within it, but it is not... Technique is not art.*

Como se mantém certo nível de brincadeira e engajamento neste nível? Quantos de vocês lembram como era brincar na infância e como era prazeroso? [...] Nós precisamos voltar e tocar aquela parte de nós em algum nível. Simplesmente, tentar trazer ela pra fora de novo. [...] Obviamente vocês são adultos, estamos falando de um tipo diferente de brincadeira. [...] Eu acho que o artista que cresce e se torna adulto, faz parâmetros. Tipo, que materiais eu vou usar... como vão ser usados... qual a estratégia pode ser seguida em algum nível. Tudo isso é parte do ponto de partida. Mas a chave, eu acho, eu apenas estou dizendo a minha opinião aqui, que não é um mandamento, é que a meta é investigar. Em outras palavras, eu tenho uma noção das coisas. Vamos ver aonde isso me leva. Não vamos necessariamente avaliar exatamente como é que vai ser no final. Isso não é necessariamente o que se quer.²³⁸

Tudo o que experimentei no que vivi até agora como artista esteve voltado para este tipo de “brincadeira” e como voltar a experimentá-la ao criar obra. Precisei de muito amor e muita dedicação para levar tudo isso a outro lugar, ou seja, para transformar em uma pesquisa e nesta dissertação. E não se encerra aqui. O caminho percorrido serve para continuar exercendo este amor.

²³⁸ *How do we keep in a certain level of playing and engagement on this level? How many of you remember doing this and how pleasurable it was? [...] We need to get back in touch with that side of ourselves in some level. Obviously you're adults. We are talking about a different kind of play. [...] I think the artist who grows up and becomes, you know, adult, you do find yourself setting parameters. Either what kind of materials you're going to use... how they're going to be used... maybe what the strategy on some level might be. It's all part of the point of departure. But the key, I think, now I'm just telling you my opinion here, it's not written in stone, I think the goal is to investigate. In other words, I have this notion about something. Let me see where it takes me. Let me not necessarily try to evaluate exactly how it's going to look in the end. We don't necessarily want that.*

REFERÊNCIAS

ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas NBR 14724: 2011.

ACHATKIN, Vera Cecília. **O Teatro-Esporte de Keith Johnstone:** o ator, a criação e o público. São Paulo, SP, 2010. Originalmente apresentada como tese doutorado, Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, 2010.

ASSMANN, Hugo. **Reencantar a educação:** rumo à sociedade aprendente. Petropolis: Vozes, 2007

BOGART, Anne; LANDAU, Tina. **The View Points Book:** a practical guide to viewpoints and composition. New York: Theater Communications Group, 2005.

CARREIRA, André; CABRAL. O teatro como conhecimento. **Metodologias de Pesquisa em Artes Cênicas.** CARREIRA, André; CABRAL, Biange; RAMOS, Luiz Fernando; FARIAS, Sérgio Coelho (org.) Memória ABRACE IX – Associação Brasileira de Pesquisa em Artes Cênicas. Rio de Janeiro: 7 Letras, 2006.

CORIN, Florence (org.) Tradução: Lucrécia Silk, O Sentido do Movimento: entrevista com Alain Berthoh por Florence Corin. **Vu du corps.** Nouvelles de danse. Bruxelles: Contredanse. Périodique semestriel automne – hiver 2001, n. 48-49, p. 80-93.

CQ/CONTACT IMPROVISATION SOURCEBOOKS TWO-VOLUME SET Contact Editions, Volume 2 (1992–2007), 352 pp.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. Tradução Bento Prado Jr. e Alberto Alonso Munoz. **O que é a Filosofia?** São Paulo: Editora 34, 2000.

DONADEL, Márcia. **A Metodologia de Arthur Lessac no Trabalho do Ator.** Porto Alegre, RS, 2010. Originalmente apresentada como monografia de conclusão de curso, Especialização em Arte, Corpo e Educação, ESEF, UFRGS, 2010.

EPB Enciclopédia Universal. São Paulo: Ed. Pedagógica Brasileira Ltda., V. 1, 1969.

GIL, José. **A Imagem nua e as pequenas percepções:** estética e metafenomenologia. Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2ª Ed., 2005.

____, José. **Movimento Total: O Corpo e a Dança**. São Paulo: Iluminuras, 2004.

GODARD, Hubert; ROLNIK, Suely; GUITTON, Aurélie (ed.). Tradução: Mário Laranjeira e Suely Rolnik. Entrevista com Hubert Godard: abordagem terapêutica do corpo. **Para “Lygia Clark, do objeto ao acontecimento: projeto de ativação de 26 anos de experimentação corporal”**. Paris, 2004.

ISAACSON, Marta. O desafio de pesquisar o processo criador do ator. **Metodologias de Pesquisa em Artes Cênicas**. CARREIRA, André; CABRAL, Biange; RAMOS, Luiz Fernando; FARIAS, Sérgio Coelho (org.) Memória ABRACE IX – Associação Brasileira de Pesquisa em Artes Cênicas. Rio de Janeiro: 7 Letras, 2006.

JOHNSTONE, Keith. **Impro: improvisation and the theatre**. New York: Routledge/Theatre Art Books, 1987.

_____, Keith. **Impro for Storytellers: Theatresports and the Art of Making Things Happen**. London: Faber and Faber, 1999.

KASTRUP, Virgínia. Aprendizagem, Arte e Invenção. **Nietzsche e Deleuze: Pensamento Nômade**. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2001.

KINGHORN, Deborah. Anotações de aula. LESSAC SUMMER INTENSIVE WORKSHOP, DePauw University, Greencastle, IN, USA, 2011.

LESSAC, Arthur. **Body wisdom: the use and training of the human body**. San Bernardino, California: Lessac Institute Publishing Company, 1990.

_____, Arthur. **The use and training of the human voice: a bio-dynamic approach to vocal life**. McGraw-Hill Higher Education, 1997.

MACHADO, Maria Ângela De Ambrosis Pinheiro. O processo de criação do ator: uma perspectiva semiótica. **Metodologias de Pesquisa em Artes Cênicas**. CARREIRA, André; CABRAL, Biange; RAMOS, Luiz Fernando; FARIAS, Sérgio Coelho (org.) Memória ABRACE IX – Associação Brasileira de Pesquisa em Artes Cênicas. Rio de Janeiro: 7 Letras, 2006.

MCNAMARA, John S. Fazendo coisas: a procura por conteúdo pela investigação do processo. In: ART 8, INTRODUCTION TO VISUAL THINKING, (*link* em Língua Portuguesa), CURSO DE INTRODUÇÃO AO PENSAMENTO VISUAL, videoaula 2,

Berkeley University. Anais eletrônicos Veduca. Disponível em <http://www.veduca.com.br/play?v=1363>. Filmando no primeiro semestre de 2011. Acesso em: 29 abr. 2012.

MAUSS, Marcel. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: E.P.U; EDUSP, 1974

MONTAGU, Ashley. **Tocar**: o significado humano da pele. Tradução: Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1988.

PAXTON, Steve. Drafting Interior Techniques. **CQ/Contact Improvisation Sourcebook**. Contact Editions, V. 18, p. 255-257, 1993.

PELBART, Peter Pál. Ueinz – viagem a Babel. **A vertigem por um fio**: políticas da subjetividade contemporânea. São Paulo: Iluminuras, 2000. p.99-108.

ROLNIK, Suely. Pensamento, corpo e devir: uma perspectiva ético/estético/política no trabalho acadêmico. **Cadernos de subjetividade**, São Paulo, v.1, n. 2 set./fev. 2003.

_____, Suely. Deleuze, esquizoanalista. **Cadernos de subjetividade**, São Paulo, num. esp., jun. 1996.

STANISLAVSKI, Constantin. **A Preparação do Ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2004.

VARELA, Francisco J.; THOMSON, Evan; ROSCH, Eleanor. **De cuerpo presente**. Barcelona: Gedisa, 1992.

OBRAS CONSULTADAS

ASLAN, Odette. **O ator no século XX**: evolução da técnica / problema da ética. São Paulo: Perspectiva, 2003.

AZEVEDO, Sônia Machado. **O Papel do Corpo no Corpo do Ator**. São Paulo: Perspectiva, 2002.

CHACRA, Sandra. **Natureza e sentido da improvisação teatral**. São Paulo: Perspectiva, 2005.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. **Mil Platôs**: capitalismo e esquizofrenia. São Paulo: Ed. 34, V. 4, 1997.

GINOT, Isabelle. Tradução Joana Ribeiro da Silva Tavares, Marito Olsson-Forsberg. Para uma Epistemologia das Técnicas de Educação Somática. **Percevejo Online**. Periódico do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas PPGAC/UNIRIO, Dossiê: Corpo Cênico, Rio de Janeiro, Vol. 2 n. 2., 2010. Disponível em <http://www.seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/viewFile/1446/1281> Acesso em 11/05/2012.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca de um Teatro Pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.

JAYNES, Julian. **The origin of consciousness in the breakdown of the bicameral mind**. Boston, New York: Mariner Books, 2000.

LESSAC, Arthur. **Body wisdom**: the use and training of the human body. New York: Drama Book Specialists, 1978.

_____, Arthur. **The use and training of the human voice**: a practical approach to speech and voice dynamics. New York: Drama Book Specialists, 1973.

MATHER, Donnie. Tradução Isabel Tornaghi. Viewpoints e o Método Suzuki: uma palestra com Donnie Mather. **Percevejo Online**. Periódico do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas PPGAC/UNIRIO, Dossiê: Corpo Cênico, Rio de Janeiro, Vol. 2 n. 2., 2010. Disponível em <http://www.seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/viewFile/1452/1285>. Acesso em 11/05/2012.

MELE, Claudia; LOPES, Beth; BONFITTO; Matteo. Tradução Isabel Tornaghi. Anne Bogart. **Percevejo Online**. Periódico do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas PPGAC/UNIRIO, Dossiê: Corpo Cênico, Rio de Janeiro, Vol. 2 n. 2., 2010. Disponível em <http://www.seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/viewFile/1440/1275>. Acesso em 11/05/2012.

MUNRO, Marth; TURNER, Sean; MUNRO, Allan; Campbell, Katheleen (org.) **Collective Writings on the Lessac Voice and Body Work: a Festschrift**. Charleston, SC, USA: Llumina Press, 2009.

NEDER, Fernando. Tradução Fernando Neder. Steve Paxton. **Percevejo Online**. Periódico do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas PPGAC/UNIRIO, Dossiê: Corpo Cênico, Rio de Janeiro, Vol. 2 n. 2., 2010. Disponível em <http://www.seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/viewFile/1443/1278>. Acesso em 11/05/2012.

NOVACK, Cinthia J. **Sharing the dance: contact improvisation and American culture**. Wisconsin: The University of Wisconsin Press, 1990.

NUNES, Silvia Balestreri. **Boal e Bene: contaminações para um teatro menor**, São Paulo, SP, 2004. Originalmente apresentada como tese de doutorado, PUC/SP, 2004.

OLIVEIRA, Maria Regina Tocchetto de. **As energias corporais no trabalho do actor**. Lisboa, PT, 2007. Originalmente apresentada como dissertação de mestrado, Faculdade de Letras, Universidade de Lisboa, 2007.

SPERRY, R. W. **Cerebral Organization and Behavior**. Science, vol. 133, n. 3466, American Association for the Advancement of Science, jun. 1961.

SPOLIN, Viola. **Improvisação Para o Teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2003.

STANISLAVSKI, Constantin. **A Criação de um Papel**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1984.

ANEXOS

ANEXO A – Plano de Trabalho – Estágio Docente**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS
PLANO DE ATIVIDADES DE ESTÁGIO DE DOCÊNCIA****Orientação: Profa. Dra. Sílvia Balestreri Nunes****Estagiária: Márcia Donadel****Disciplina:** ATUAÇÃO III - A**Sigla:** ART01221**Créditos:** 8**Carga Horária:** 120**Período Letivo:** 2011/1**Professor Responsável:** Francisco de Assis de Almeida Júnior**Proposta de trabalho:**

O estágio propõe a vivência de princípios de Arthur Lessac, em articulação com propostas de improvisação e composição cênicas desenvolvidas por Keith Johnston, Anne Bogart e Steve Paxton. Objetiva-se explorar um corpo propenso à criação, em que a disponibilidade/escuta/sensibilidade do ator-estudante para a improvisação possa começar a se estabelecer.

A troca de experiências na prática proposta para esta disciplina, a discussão levantada, e o estabelecimento desse espaço de trabalho com atores-estudantes da graduação serão fundamentais para o enriquecimento da investigação desenvolvida para o Mestrado.

Estão previstas trinta horas de trabalho, divididas em duas turmas.

Objetivo:

O objetivo é investigar estratégias de concentração para o trabalho de criação da cena, baseadas no próprio potencial de cada ator-estudante, às quais ele poderá recorrer futuramente, estimulando a “escuta” sensível da corporeidade, a fim de estabelecer uma atmosfera de disponibilidade para a criação artística.

Etapa 1

- Concentração pessoal no âmbito da corporeidade, sensibilização de eventos familiares (corpo-voz-intelecto-intuição-emoções).
- Aumento do grau de concentração para as dificuldades ou resistências e construção de uma espécie de “estado de alerta” em que as sensações da corporeidade, mesmo as sutis, podem ser observadas e utilizadas para a cena.
- Aprendizado de comunicação pessoal sobre a “sensação” ao se fazer algo bom para o corpo.
- Exercícios de respiração – inspiração e expiração – na busca das sensações de flutuação da energia *Buoyancy*. Recriação da sensação em ações como caminhar e correr.
- Transferência das vivências de preparação para improvisações em duplas, em pequenos grupos e com o grupo todo articulando princípios de Keith Johnston, Anne Bogart e Steve Paxton.

Etapa 2

- Exploração dos “relaxantes-energizadores”, são eles: bocejar, chacoalhar, suspirar.
- Exploração da energia *Potency*–força, “bocejo muscular” em experimentações individuais ou em duplas.
- Improvisações articulando as energias já estudadas.

Etapa 3

- Encorajamento do trânsito entre as energias, a voz, as descobertas sensoriais e a sintonia de grupo em improvisações.
- Exploração da energia *Radiancy*.
- Trânsito pelos princípios já estudados.
- Leitura e seminário sobre o resumo dos princípios do trabalho de Arthur Lessac.

Avaliação

Ao final de cada encontro serão disponibilizados alguns minutos de em que os estudantes poderão trocar ideias, impressões e levantar questões sobre o trabalho feito. Cada estudante deverá escrever em algumas linhas suas impressões sobre as descobertas, suas observações em breves relatos de experiência sobre o trabalho. Este material será utilizado como material de pesquisa para a dissertação de Mestrado. Apesar de cederem autorização para o uso de suas anotações na referida pesquisa, os nomes dos atores-estudantes não serão revelados.

REFERÊNCIAS

BOGART, Anne; LANDAU, Tina. **The View Points Book**: a practical guide to viewpoints and composition. New York: Theater Communications Group, 2005.

JOHNSTONE, Keith. **Impro**: improvisation and the theatre. New York: Routledge/Theatre Art Books, 1987.

LESSAC, Arthur. **Body wisdom**: the use and training of the human body. San Bernardino, California: Lessac Institute Publishing Company, 1990.

CQ/CONTACT IMPROVISATION SOURCEBOOKS TWO-VOLUME SET Contact Editions, Volume 2 (1992–2007), 352 pp.

ANEXO B – Texto discutido nas aulas do estágio docente

Resumo sobre princípios do trabalho de Arthur Lessac

Márcia Donadel

Estágio Docente obrigatório para bolsistas CAPES

Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, UFRGS.

1. Estética corporal

O entendimento de estética por Lessac (1978) vem de sua explicação literal - natureza da sensação - construindo um novo conceito embasado em otimização:

- Tudo o que promove sensibilidade e inclui consciência de sensação no corpo é estético: esteticamente corporal.
- Tudo que amortece a sensibilidade ou diminui a consciência ou a percepção da sensação no organismo é anestético: anestético corporal.

Entre as sensações estéticas estão: equilíbrio, leveza, peso, estruturas corporais, posturas curvo-lineares e esféricas, agilidade, flutuabilidade (*Buoyancy*), eletricidade, força flexível, extensão corporal, ritmo corporal, vida vocal, atividade cinestésica. Experiências psicofísicas como satisfação e prazer também são ingredientes de estética corporal que levam a um funcionamento corporal “otimizado”.

Inversamente, anestético corporal reflete competição interna no corpo como esforço corporal excessivo, peso corporal, flacidez muscular, exaustão, sensação de incapacidade e outras condições estressantes e prejudiciais.

Concepções intelectuais de estética injetam valores externos para o corpo e ao invés de integrar níveis de sensações interpõem-se em nossa autoconsciência e empobrecem a essência das sensações. Os passos que integram a sequência de aprendizado orgânico/sensorial são:

- O corpo cria a sensação, causando consciência sobre a sensação;
- O corpo recebe a sensação, criando uma consciência sobre a percepção;

- O corpo reage à sensação, recebendo consciência sobre a resposta;
- A consciência corporal de todas estas sensações reforça a experiência com os ingredientes finais de satisfação e prazer.

Devido a sua capacidade intrínseca ao processo das sensações, a estética corporal resolve-se em um comportamento que é, em si, parte do processo estético. O comportamento será interpretado como qualquer movimento corporal, não apenas um movimento cinestésico, mas também como movimento e ritmo de nossa percepção, consciência e resposta aos ambientes externo e interno. Deve ser capaz de ser sentido, percebido e respondido por todo o nosso aparato sensorial.

2. Sistema sensorial harmônico secundário

Lessac se preocupa com três qualidades da percepção sensorial e da consciência: sensação que entra, sensação residente e sensação que sai.

- Sensação que entra: originada no ambiente externo e transmitida para o nosso ambiente corporal interno através dos cinco sentidos, registrando informações que começam a funcionar como informações residentes.
- Sensação residente: é a contínua sensação de consciência do ambiente corporal. Constitui o ambiente para todas as respostas “de si para si mesmo” e cria nosso próprio estímulo corporal natural.
- Sensação que sai: começa dentro do ambiente corporal como parte do processo de sensações residentes e é transformada em comunicação “de si para outros”.

Assim, a relação entre percepções sensoriais implica que a resposta a si sempre preceda e prepare organicamente a resposta a outros. Quando este sistema é acionado, sabemos através de sensações que estamos sendo estimulados e funcionando criativamente regidos pelas sensações internas chamadas “harmônicas” secundárias aos cinco sentidos fundamentais. Estas sensações internas compõem o “sistema sensorial harmônico secundário” e permitem que a estética orgânica funcione.

Este sistema sensorial secundário funciona em sincronia com todos os sistemas do corpo: memória, processos de imagem e associação, sistema nervoso,

sistemas vocal e muscular. Assim, torna-se o instrumento mais fundamental para estimular o corpo a realizar qualquer ação física natural e instintivamente.

Uma boa imagem para se ter em mente sobre o processo das sensações é quando o corpo está em um estado de **sutil turbulência perceptiva**. É neste estado que o corpo absorve todos os tipos de sensações estéticas com percepção e consciência.

Outro aspecto fundamental para o estudo das sensações é a exploração de linguagens. Linguagens corporais funcionam como portadoras de inteligência pessoal, percepção pessoal, imaginação pessoal, cultura pessoal; linguagens sensoriais em nós que são “nativas” e “estrangeiras”, voluntárias e involuntárias e podem não ser lineares.

3. Energia e relaxamento

Toda a energia é decodificada como linguagem corporal. A investigação trata da apropriação dos diversificados estados de energia corporal numa série de exercícios ou experimentos que exploram as diferentes sensações das energias e o aprendizado a identificar as suas características essenciais. Ao serem experimentadas de forma cinestésica, as energias podem ser reconhecidas em suas inter-relações e percebidas como “eventos familiares”.

Os usos das palavras energia e relaxamento são bem específicos e peculiares. Energia é entendida como “descanso” ou “equilíbrio” e relaxamento como “ativo” ou “dinâmico”, quer dizer que experimentamos relaxamento através de suas propriedades dinâmicas intrínsecas e percebemos o uso de energia com suas propriedades intrínsecas de relaxamento. Nosso sistema sensorial harmônico nos ensina a razão pela qual estes opostos não devem dissociar-se e como, juntos, tornam-se relaxantes-energizadores para o corpo.

Assim surge o conceito de relaxamento ativo: quando qualquer ação física voluntária for acompanhada com o maior grau de relaxamento. O esforço total necessário para realizar a ação é distribuído para o maior número de músculos; as tensões excessivas são diminuídas; as relações musculares estão balanceadas, sem sobrecarga em nenhum ponto – o corpo está engajado como um todo na realização da ação ao invés de delegar a função para apenas um grupo.

Para atingir este estado, deve-se aprender a observar o próprio corpo. Com prática contínua, é possível gradativamente identificar ações corporais que podem parecer muito sutis à primeira vista. As sensações de tensão e relaxamento se tornam conscientes e o relaxamento e a energia podem encontrar um equilíbrio.

Ao construir uma ligação orgânica entre relaxamento e ação relaxada, esta terceira força que une os opostos explica os princípios de energia relaxada e relaxamento ativo que fazem diferença no desempenho da voz, da fala e do movimento e levam a conceitos relacionados: equilíbrio corporal generalizado, atenção e concentração generalizadas, consciência corporal generalizada e experiência rítmica generalizada.

4. Relaxantes-energizadores

O corpo dispõe de relaxantes-energizadores instintivos normalmente voluntários ou semivoluntários (respirar, engolir, bocejar, suspirar, sorrir, etc.). O desafio é torná-los conscientes. Pode-se definir como relaxante-energizadora qualquer atividade corporal que libere músculos, alivie tensões, mantenha a consciência corporal, venha carregada de sensações corporais prazerosas e sustente a vitalidade. Assim, no autoaprendizado, os relaxantes-energizadores podem ser detectados em suas três qualidades:

- Devem ter o aspecto relaxante e energizador ao mesmo tempo;
- Os aspectos relaxantes e energizadores devem ser detectados conscientemente;
- Apenas aspectos instintivos do funcionamento corporal podem servir como relaxantes-energizadores. O comportamento habitual ou condicionado não se qualifica.

5. Ritmo

O ritmo é definido como observação orgânica de movimento no corpo. É uma manifestação cinestésica relaxante-energizadora. O ritmo não é uma energia em si, mas se relaciona com os estados de energia e possui vários níveis de percepção.

6. Energia e relaxamento em movimento

Esta é uma aplicação habilidosa e criativa de energia e relaxamento em movimento como um planejamento de eficiência corporal máxima. As noções de equilíbrio e ritmo são conceituadas como uma dualidade do movimento e são trazidos os conceitos de *play* e imagem, pois são partes integrantes da dualidade do movimento.

Conceito de *play*: a palavra *play* é utilizada no seu original em inglês devido à amplitude de traduções que pode adquirir – brincar, jogar, tocar (instrumento) ou atuar (como ator) e todas fazem parte do conceito geral utilizado por Arthur Lessac em seu estudo. Sendo assim, *play* significa:

- “trabalho” da criança ou do bebê;
- “trabalho” de atletas músicos, atores, dançarinos, palhaços e contadores de histórias;
- “trabalho” criativo de inventores, arquitetos, escultores e outros que fazem do seu trabalho algo criativo, imaginativo e saudável.

A sensação de estar neste estado de *play* leva o corpo a funcionar de forma diferente da ideia de “trabalho” como um esforço com resultado obrigatório que não envolve prazer. Assim a imagem da “criança brincando” resgata sensações que podem também ser naturais para adultos em termos de entusiasmo, talentos corporais e qualidades de relaxamento.

Com este objetivo em mente é necessário familiarizar-se com a dualidade orgânica do movimento no corpo e do corpo em movimento. Através do sistema sensorial harmônico, imagens dentro do corpo devem ser consideradas parte desta dualidade. No processo sensorial, imagens de entradas e saídas de sensações corporais são registradas como sensações, percepções, consciência e resposta. Imagens descrevem, sugestionam, guiam, inventam e potencialmente instruem o corpo a funcionar organicamente sem competição interna.

As imagens em movimento podem ser:

- Diretas: constituem instruções perfeitas para o corpo, por exemplo: “alongar”;

- Semidiretas: atuam na memória de como a sensação ocorreu ao ser sentida pela primeira vez, por exemplo: sensação de estar dentro da água;
- Indiretas: envolvem uma mudança de identidade, por exemplo: imaginar ser um animal ou planta;
- Inspiradoras: mais conceituais do que perceptivas; provocam, motivam e inspiram a energia de interenvolvimento, como por exemplo: voo ou fantasia; não são imagens com instruções orgânicas;
- Adotar uma imagem: transformação de uma sensação negativa como dor, por exemplo, associando-a a uma imagem positiva.

7. Equilíbrio e ritmo

Complementando as dualidades entre energia e relaxamento, *play* e trabalho, há uma terceira dualidade orgânica, o equilíbrio e o ritmo. Faz sentido dizer tanto equilíbrio em ritmo como ritmo em equilíbrio. Assim, o equilíbrio está associado com estática dinâmica, enquanto o ritmo se associa com um reconhecível movimento dinâmico. Mesmo assim, equilíbrio e ritmo são intrínsecos um ao outro. Devemos ter o corpo em movimento antes de sentir o equilíbrio e devemos ter o corpo em estado de equilíbrio para experienciar o movimento. O equilíbrio é uma imagem direta, porém pode funcionar como indireta, semidireta ou inspiradora.

8. As energias corporais

A sensibilização começa com a descoberta de que o ambiente interno individual pode experimentar organicamente pelo menos sete energias corporais potentes. Os estados de energia primordiais e não derivados são quatro: *Buoyancy*, *Radiancy*, *Potency* e *Interenvolvimento*. Cada um destes estados tem suas próprias características, qualidades de alcance e extensão físicos sustentáveis e suas sensações particulares.

8.1 *Buoyancy*

Neste estado o corpo sente como se estivesse carregado de oxigênio. Através de uma ligação elástica de alcance físico e extensão fluente sustentada, *Buoyancy* comporta uma flutuação, uma volatilidade corporal mais leve que o ar e possui três variações distintas:

- *Buoyancy* crescente: sensação de flutuação como a expansão de uma massa crescendo sob efeito de fermento;
- *Buoyancy* flutuante: flutuação como uma pena em ar sem vento;
- *Buoyancy* em pouso: pouso ao alcançar uma superfície, sensação sem peso como um balão.

Buoyancy é um “relaxamento dinâmico” oposto às sensações conhecidas como sensação de afundamento ou corpo pesado, é uma espécie de sensação corporal sem peso. A relação entre *Buoyancy* e a respiração é muito próxima. Uma respiração no estágio de inspiração completa dá a sensação de *Buoyancy* crescente, uma respiração em estágio de expiração parcial, dá a sensação de *Buoyancy* flutuante e total expiração é o *Buoyancy* em pouso. A dinâmica da respiração/estado *Buoyancy* – é sentida através do equilíbrio, do ritmo, do movimento plástico ou combinações destes que em estudos sobre “estática em movimento” (relaxamento ativo) e “movimento estático” (energia relaxada).

8.2 *Radiancy*

Em *Radiancy* o corpo sente como se estivesse carregado de impulso. Envolve um alcance físico elétrico e ágil como o personagem de Charles Chaplin. O estado de energia *Radiancy* provoca e estimula pelo menos três dialetos corporais:

- Movimentação muscular sofisticada e sensação de irradiação – vibração corporal;
- “Fagulha elétrica” corporal que provoca agilidade e destreza corporal;
- Sensação de ansiedade, alerta ou antecipação.

Como uma energia vital acelerada, representa a personificação da agilidade, vivacidade. É uma vitalidade como a da criança, despreocupada, mas significativa,

curiosa, exploradora. Esta energia sempre começa a ser liberada pelos olhos. Pode ser definida como uma alteração, uma agitação da energia *Buoyancy*.

8.3 Potency

Também visto como um “bocejo” muscular, acarreta uma sensação corporal de carga química, potente, de alcance flexível, porém de forte apoio muscular, alongamento e força.

A sensação desencadeada a partir da imagem de “bocejo” muscular se origina do espreguiçar de um gato arqueando a coluna vertebral. Esta sensação de alongamento e curvatura sem emprego de força excessiva ou atrito gera uma máxima ação física, suave, livre, porém com muito maior aproveitamento do potencial de força física. É uma sensação de alta-voltagem que dá intensidade ao movimento corporal.

8.4 Interenvolvimento

A sensação é de carga emocional. O alcance físico é motivado “de si para outro”, ao invés de apenas consciente muscularmente.

Estas energias quando sentidas corporalmente podem ser consideradas como linguagens de comunicação, como entonações, inflexões, e ênfases próprias. Usadas individualmente ou em variações criam estilos estéticos e dinâmicos de comunicação cultural.

Através da energia de interenvolvimento a sensação de significado internalizada e a resposta “de si para outro” é transmitida para o ambiente externo. A diferença é que esta energia se liga às outras com uma carga emocional que funciona como comunicação vital e vitalidade da comunicação ao mesmo tempo. A emoção se estabelece no corpo todo e não apenas nos olhos e na face. O alcance é total, tocando nossa rede interna de linguagem corporal. A emoção é alimentada magneticamente tornando a comunicação muito mais do que algo meramente muscular.

Este aprendizado consiste em desenvolver uma consciência interna em níveis, qualidades e ritmos diferentes destes quatro estados corporais intrínsecos e observar como eles se relacionam e se equilibram. Esta busca está associada a

sensações prazerosas de conforto, saúde, desenvolvimento corporal e alívio de tensões psicofísicas. São estratégias que tornam possível a construção de diferentes estéticas corporais.

REFERÊNCIAS

LESSAC, Arthur. *Body wisdom: the use and training of the human body*. San Bernardino, California: Lessac Institute Publishing Company, 1990.

_____, Arthur. **Body Wisdom**: the use and training of the human body. New York, NY: Drama Book Specialists, 1978.

ANEXO D – Modelo de Autorização

Autorização

Eu _____

autorizo Márcia Donadel a utilizar os meus depoimentos relativos às aulas sobre a metodologia de Arthur Lessac em sua dissertação de Mestrado pelo Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Porto Alegre, 02 de maio de 2011.
