

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS  
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO  
BACHARELADO EM TEATRO

*Memórias de uma atriz: percepções do trabalho corporal em Antígona*

*Manaus - AM*

*2019*

*Thalia De Araújo Barbosa*

*Memórias de uma atriz: percepções do trabalho corporal em Antígona*

*Artigo apresentado à banca examinadora como exigência parcial para a obtenção do título de Bacharel em Teatro, sob a orientação da Professora Ma. Daniely Peinado.*

*Manaus - AM*

*2019*

## *Memórias de uma atriz: percepções do trabalho corporal em Antígona*

Thalia Barbosa<sup>1</sup>

Daniely Peinado<sup>2</sup>

**RESUMO:** *Escrevo-te relatos físicos e emocionais do meu trabalho corporal. Como princípio, retrato a presente memória com o objetivo de vivenciar, registrar e analisar os exercícios corporais da Montagem Cênica Antígona, processo de conclusão do curso de teatro da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas. A perspectiva metodológica desenha-se por meio de 20 percepções etnográficas em uma escrita performativa (GALLO, 2012), as minhas impressões durante a preparação física para os atores e os vestígios das primeiras cenas da montagem. Flui então, por meio da descrição das percepções a construção imagética, uma proposta para consciência corporal e o fomento para atividade sensorial do corpo no trabalho da atriz. Inspiro-me em Clarice Lispector, pois nesse terreno sou-me. Sou meu corpo, meu movimento, minha própria criação. Sou portanto intensa criadora, e digo também com Cecília Salles, porque relato mais que a manifestação subjetiva, a transcendência de uma atriz em processo.*

**Palavras-chave:** *relatos; trabalho corporal; sensações; Antígona.*

**RESUMEN:** *Te escribo relatos físicos y emocionales de mi trabajo corporal. Como principio, retrato esta presente memoria con el objetivo de vivenciar, registrar y analizar los ejercicios del Montaje Escénico Antígona, proceso de conclusión de curso de la Escuela Superior de Artes y Turismo de la Universidad del Estado Amazonas. La perspectiva metodológica se diseña por medio de 20 percepciones etnográficas en un escrito performativo (GALLO, 2012), mis impresiones durante la preparación física de los actores y los vestigios de las primeras escenas del montaje. Fluye así, por medio de la descripción de las percepciones, la construcción imaginaria, una propuesta para la consciencia corporal y el fomento para la actividad sensorial del cuerpo en el trabajo de la actriz. Me inspiro en Clarice Lispector, pues en este terreno me soy. Soy mi cuerpo, mi movimiento, mi propia creación. Soy, por lo tanto, intensa creadora y digo también con Cecilia Salles, porque relato más que la manifestación subjetiva, la transcendencia de una actriz en proceso.*

**Palabras-clave:** *relatos, trabajo corporal, sensaciones, Antígona.*

---

<sup>1</sup> Atriz, graduanda em bacharelado em Teatro.

<sup>2</sup> Atriz, professora no curso de Teatro da Universidade do Estado do Amazonas.

## APRESENTAÇÃO

“Quero escrever-te como quem aprende. Fotografo cada instante, aprofundo as palavras como se pintasse, mais do que um objeto, a sua sombra.” / “O que estou te escrevendo não é para se ler – é para se ser.” / “Atrás do pensamento não há palavras: é-se. Minha pintura não tem palavras: fica atrás do pensamento. Nesse terreno do é-se sou puro êxtase cristalino. É-se. Sou-me. Tu te és.” (Clarice Lispector)

Quero escrever-te, de modo que sinta o processo onde fui estimulada, por fatores internos e externos, a produzir percepções do período de preparação corporal e ainda dos primeiros rastros de cenas. Escrevo-te numa velocidade como sinto fluir a perda súbita do meu sangue menstrual, tal como era: constante. Meus registros são movimentos, revelações inimagináveis, um convite à sua ação, à ressignificação e construção de imagens junto a dinâmica dos nossos pensamentos. Aqui um transporte às lembranças do que sou. Desenho as emoções mais claras que ficaram dos dias de ensaio. Performo meus escritos dessa cor, dessa forma, nessa estrutura representando meu estado corporal: pelo sangue anormal correndo em meus órgãos genitais, pela delicadeza e transformações das minhas ideias.

**MENSTRUÇÃO,**  
estado de potência.

AS PAREDES DO MEU ÚTERO ESTÃO SE DESCAMANDO. ESTOU EM PREPARAÇÃO CORPORAL.

SENTINDO-ME INCOMODADA

PAREÇO SEM NORTE

EMOCIONALMENTE ME IMPONDO LIMITES ERA PARA SER TÃO PRAZEROSO QUANTO DOLOROSO

PAREÇO SEM SANGUE

O SANGUE CORRE COMO EQUILÍBRIO

PAREÇO IMPOTENTE

DOENTE E PREOCUPADA

LÍQUIDO

E AGORA NÃO MAIS ME PERTENCE

*Em exercício, qualquer movimento brusco escorria um pouco de sangue. E sentia-o descer em minhas genitais. Uma bola de sangue escorrendo em meu canal vaginal. Em poucos minutos o cansaço já era maior que o normal. Sempre que percebia essas coisas, parava, diminuindo a intensidade do exercício. E ficava péssima. Parecia não haver precisão nos movimentos, não me sentia ágil, nem tinha mais o potencial de antes. Já ao banheiro para trocar o absorvente. Um dolorido nó fechava a garganta, estremeando a voz, as lágrimas enchem os olhos. Quando tentava prender o choro ele fazia-me soluçar, como se estivesse impedindo a passagem dele para fora. Como se estivesse impedindo ele de se expressar. Irritava-me. Fechava os punhos. Reprimia meu corpo, abaixando a cabeça.*

*Meu corpo falava tanto que não podia ignorá-lo. É tão generosa essa minha memória. Não poderia deixar de registrar a maravilhosa percepção das sensações. Ainda que criasse outros escritos, meu corpo gritaria e continuaria a influenciar esse meu processo, porque o processo é uma ligação com a experiência. Pelo manifesto e reflexo da minha personagem Antígona, sinto a dor de uma perda, não uma perda familiar como a dela, mas do meu músculo uterino contraindo e do sangue escorrido. Ela lutou corajosamente contra os poderes opressores e com as forças que lhes restava:*

**ANTÍGONA:** - "E QUE NUNCA FALTE-ME FORÇAS PARA LUTAR CONTRA AS TIRANIAS QUE ASSOLAM E ASSOLARAM O UNIVERSO. SOU MULHER, SOU FORTE, SOU GUERREIRA, SOU DELICADA, NÃO SOU MENOR QUE QUALQUER HOMEM. QUE MINHA VONTADE DE LUTAR SE ESPALHE PELOS QUATRO CANTOS DO MUNDO E QUE SIRVA DE EXEMPLO PARA AS QUE VIRÃO."

*Eu também queria permanecer. Mas naquele tempo eu não reconhecia a fragilidade como potencialidade. Foi nesse processo de pesquisa onde alcancei novos horizontes. Permaneci nas atividades sangrando, a fim de conhecer meus limites e a minha melhor condição em minhas fraquezas. Segundo Verônica Fabrini (2016) a fragilidade transforma o corpo e é um estado de potência, mas só entenderemos isso mediante o reconhecimento e a aceitação da fragilidade. Meu corpo fragilizado se decompõe e se recia. Ser frágil é ser efêmera: me acalmo e sei que vingarei mais forte no amanhã, como plantas que murcham ou parecem estar morrendo, mas no outro dia brotam flores e frutos. Quando fragilizada, é como se minha matéria unisse forças, se fortalecesse e se mostrasse resistente ainda mais para continuar viva. Nessa minha fragilidade sou mais, expando-me por ser, por existir, e ser forte. Como se meu corpo ganhasse outra cor e tonalidades, uma luz mais radiante.*

*Sou frágil quando estou doente, quando meu útero jorra o sangue menstrual, mas também sou muito mais potente. É de dessa forma que o corpo debilitado mostra-se íntegro e honesto:*

*O artista é um captador de detritos da experiência, de retalhos da realidade. Há por um lado, a superação das linhas da superfície desses retalhos externos ao mundo da criação; não se pode, porém, negar que haja afinidades secretas entre as realidades externa e interna à obra. (...) Todas as coisas nos foram dadas para serem transformadas: fazer com que as circunstâncias miseráveis de nossa vida se tornem coisas eternas ou em vias de eternidade. (SALLES, 2011, p. 102-103)*

*Aprendi que do nó na garganta potencializo minha voz, da minha voz trêmula também faço meu corpo vibrar. É que menstruar é tão natural quanto respirar, assim diz Rupi Kaur<sup>3</sup> (2015). Portanto, o processo menstrual segundo Maria Bruna (2011), onde o útero se contrai, comprime nervos e vasos sanguíneos, para expulsar o sangue, que se transforma em coágulos e escorre do colo à vagina, é o qual me deixa sensível a dor, a sentir e a contemplar essa descamação das minhas paredes internas. Mais belo ainda é deixar transparecer esses estímulos internos nos movimentos, sejam delicados ou rápidos, mas presentificar a dor de uma cólica e a sensação do sangue corrente nas entranhas. Eu guardo lembranças em meu corpo-memória. Posso até não ter consciência que estou captando das minhas experiências. Mas quando estou em cena, não me desvinculo da minha realidade. Porque o meu processo é a composição de muitos detritos das minhas circunstâncias.*

## **TENDÊNCIAS, guias do processo.**

*Recordo algumas tendências que me levaram a esse presente ato, como o primeiro contato com a disciplina lecionada pelo professor Luiz Davi<sup>4</sup>, Expressão Corporal. Impressionei-me pela linguagem do corpo. Apaixonei-me pela potencialidade da energia e força expressa nele. Vou carregar sempre comigo o dia da avaliação em expressão corporal II:*

---

<sup>3</sup> Rupi Kaur é uma escritora e artista que vive em Toronto, no Canadá. Aos 5 anos, ela começou a desenhar, um hobby que herdou da sua mãe, imigrante da Índia, ela não conseguia falar inglês com outras crianças da escola, o que fez passar bastante tempo sozinha. Quando aprendeu o idioma, encontrou nos livros os melhores amigos. Ela desenhou até os 17 anos, em 2009, quando passou a se dedicar escrita as performances. Em novembro de 2014 publicou seu primeiro livro, *Milk and honey* - editado no Brasil como *Outros jeitos de usar a boca*. Hoje ela usa diferentes meios para se expressar: a poesia, a ilustração, o design, a fotografia, os vídeos. *O que o sol faz com as flores* é seu segundo livro. Em março de 2015, publicou uma foto na qual aparece deitada de costas e sua calça cinza exibe uma pequena mancha de menstruação, que lhe rendeu censura no Instagram. Essa imagem fazia parte de um ensaio para o curso de retórica visual da Universidade de Waterloo na qual abordava esse tabu.

<sup>4</sup> Performer, Diretor de Teatro e Antropólogo-Artista. Professor da UEA. Doutor em Antropologia Social pela Universidade Federal do Amazonas-UFAM.



*Foto 4: Thalia Barbosa como Deusa Tara, em processo de Expressão Corporal II, 2016.*

*Fonte: João Portilho.*

- *Vesti minha saia e permaneci 40 minutos em cena. Poucos minutos para terminar minha apresentação, senti uma grande vontade de vomitar. Em pé, encostada na parede senti que não tinha mais controle do meu corpo, as vértebras articuladas desenham perfeitamente um “S” em minhas costas; fazia esse movimento na parede, inclinando, flexionando e estendendo o tronco para frente. Parecia que eu estava recebendo socos no estômago. Chorei não por dor, mas porque eu não a sentia. Chorei porque havia uma energia muito forte em mim, parecia que eu não iria continuar pelo tempo que já estava*

naquele mesmo movimento e pelo anseio de vômito. Lembrei automaticamente das minhas leituras, eu precisa deixar “a cabeça e o coração trabalharem juntos, o corpo e a mente sensíveis um ao outro”(TULKU, 2011). Tomei consciência daquela movimentação repetitiva do meu corpo. Se tivesse que vomitar eu derramaria meu vômito e improvisaria uma outra movimentação. Mas, respirei e caminhei a partir da curvatura que minha coluna desenhava e me prendia.

Levei adiante esse amor pelo trabalho corporal para todas as outras disciplinas. Mas foi em Interpretação IV com a professora Vanja Poty<sup>5</sup>, que eu marco o ápice da faculdade natural do corpo, onde eu descobri que a vida é uma energia existencial de muitas qualidades em nosso corpo. Vivenciei as expressões dilatadas dos desejos, vícios, sentimentos. Desse caminho onde senti transformação, liberdade, verdade, não consegui sair.

- Nessa disciplina a turma estava estudando Teatro Ritual. Recordo que uma das aulas práticas de ação física e ritual na preparação corporal dos atores, nós mediamos com o Yoga, os sete chakras. Cada um tinha uma sequência de movimentações e enquanto se realizava cada partitura também se cantava o Mantra Bija: “Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Om, Aum”. Não sei porque esse exercício agiu dessa forma em mim, mas despertou uma energia negativa, a raiva. Mesmo não querendo continuar a prática, essa qualidade de energia agia sobre os meus movimentos com precisão. Talvez eles estivessem desequilibrados, meus Chakras. Cada palavra do mantra era dita com a mesma qualidade, firme. E quando eu escutava a professora exigindo mais, podia ser para qualquer pessoa, mas tomava suas exigências como incentivo para mim e então a energia corporal crescia. Dessa forma ela estimulava, meu corpo dilatava, suave, a temperatura aumentava e os movimentos eram mais precisos. Possivelmente, quem olhasse de fora veria eu gostando do exercício. Eu queria muito parar, mas perseverei até ela finalizar. O que eu não conseguia entender, era como o meu corpo dilatava com raiva de ficar repetindo o mantra e as mesmas movimentações, parecia há horas. Senti o ritual ativando energias e capacitando meu potencial físico.

---

<sup>5</sup> Professora de interpretação, performance e crítica teatral do Curso de Teatro da UEA.

*Outra tendência é minha afeição por mitologias gregas: suas tragédias, seus romances e símbolos. Elas carregam uma estética bela em minha imaginação. De uma outra época e região diferentes das de hoje, mas ações e modos de personagens iguais a realidade. Inclinei-me mais ainda quando dirigi um processo cênico em 2018, *Orfeu*, referente as disciplinas de *Direção IV* e *Teatro tecnologia e contemporaneidade*, lecionadas pelo professor Taciano Soares<sup>6</sup>. Inspirados na mitologia grega *Orfeu e Eurídice*, lá estavam os atores Maiky Neves<sup>7</sup> e Valéria Costa<sup>8</sup> invadindo de afeto o Calçadão da Getúlio Vargas, em Manaus:*



*Foto 2: Maiky Neves e Valéria Costa/ Orfeu e Euridice, processo de Direção IV, 2018.*

*Fonte: Thalia Barbosa.*

- *Os símbolos mitológicos foram inspirações para a dramaturgia corporal e principalmente para a comunicação com os transeuntes do Calçadão da Getúlio. Os atores expressavam o mito comparado às histórias reais contadas por usuários de redes sociais como facebook e whatsapp. Descreviam corporalmente a descida de Orfeu ao mundo dos mortos, a declaração da tristeza do mesmo ao Hades, as condições de Hades impostas*

---

<sup>6</sup> Professor voluntário do curso de Teatro da UEA; Doutorado em Artes Cênicas (UFBA); ator, diretor e produtor cultural no Ateliê 23.

<sup>7</sup> Ator, graduando em Licenciatura em Teatro.

<sup>8</sup> Atriz, graduando em Bacharelado em Teatro.

*para concretização da felicidade e as desconfianças, os conflitos como fragilidade do ser humano nos relacionamentos amorosos.*

*Assim, quando se aproximaram os períodos finais do curso, ansiava encontrar um espaço em que eu pudesse interpretar, quando chegou meu amigo Eduardo Gomes<sup>9</sup> de braços abertos com uma proposta indispensável e relacionada às minhas vivências construídas - seria nosso último processo da faculdade juntos - : a mitologia grega *Antígona* e um linguagem corporal de Jerzy Grotowski. Então o olhei, respirei, abri meus braços e me debrucei em um novo processo.*

*O texto original *Antígona* dispõe muitos personagens, por isso convidamos alguns amigos do curso de teatro para compor o elenco. Não conseguimos alcançar o número de personagens do mesmo. mas o adaptamos para o número que nos cabia montá-lo, ou melhor, com aqueles que se dispuseram a nos ajudar no processo. Foram eles: Ivy Oliveira<sup>10</sup>, Kelly Vanessa<sup>11</sup>, Nath Diniz<sup>12</sup> e Fhabyo Angelo<sup>13</sup>, esse último que esteve nos acompanhando nos primeiros meses, e infelizmente mais tarde se ausentou do processo, por motivos pessoais.*



---

<sup>9</sup> Ator, diretor produtor e graduando em bacharelado em Teatro.

<sup>10</sup> Administradora, atriz, diretora e produtora, graduanda em Teatro

<sup>11</sup> Atriz, finalista do curso Licenciatura em Teatro pela UEA, produtora na Rede Panorando Produções Artísticas, professora de Teatro voluntária no Espaço Cultural Caminhos da Arte.

<sup>12</sup> Atriz, acadêmica de licenciatura em Teatro.

<sup>13</sup> Ator, coreógrafo e diretor artístico.



Fotos 3 e 4: Elenco *Antígona*, qualificação da Montagem Cênica I, 2019. Fonte: Cleber Ferreira

*Segundo Cecilia Salles, o caminho do processo é um ato de descoberta, é um lugar onde envolvemos seleções, apropriações, combinações. Essa presente memória sem dúvida foi sendo criada há muito tempo por meio das minhas vivências, por rastros que me geraram sempre mais desejo e expectativas. Criou-se em atos: um caminho por onde passei e não sozinha, cada um foi sendo transformado e de alguma forma cada um que esteve comigo e também foi me ajudando na centralização dessa minha memória, exatamente pelas tendências, as escolhas; as relações afetivas que nos aproxima uma das outras, primeiramente não por um mesmo objetivo mas pela capacidade de relativizar, e pela forma como as diferentes personalidades nos ensinam coisas diferentes; em *Antígona* geramos transformações e traduções sobre o conceito do eu, do coletivo e percebemos como esse trabalho reverbera na realidade particular de cada um, refletidas na sala de ensaio. Projetamos a arte ao lado do olhar subjetivo, sobre nossas circunstâncias, nosso contexto histórico e social. Esses foram os caminhos que não apresentaram de imediato uma solução concreta para aquilo que precisávamos resolver, mas foram eles que nos indicaram um rumo:*

*Não há uma teoria fechada e pronta anterior a fazer. A ação da mão do artista vai revelando esse projeto em construção. As tendências poéticas vão se definindo ao longo do percurso: são princípios em estado de construção e transformação. Trata-se de um conjunto de princípios que colocam uma obra em criação específica e as produções anteriores de um artista em constante avaliação e julgamento (SALLES, 2011, p.47).*

*DESCOBERTA,  
à escuta do corpo.*



*Foto 5: Elenco Antígona, exercício de limpeza do espaço, de Yoshi Oida, 2019. Fonte: Eduardo Gomes.*

Foi no primeiro dia de ensaio que decidi sobre o que começaria a escrever. Senti-me tão sensível, que meu corpo gritava. Estava atenta a cada movimento, a cada parte dele. A minha voz precisava ecoar cada sensação, mas naquele momento não tive a oportunidade. Senti uma vontade de poder registrar, mas também naquele momento eu não podia. Porque ainda estávamos em exercício, tínhamos construído um fluxo de reações, uma combinação de esforços para aquele corpo dilatado, que produzia calor. Escolhi portanto, vivificar esse momento e desenvolver a capacidade de reencontrar as memórias deixadas em meu corpo. Eu não podia registrar no papel, mas podia guardar em meu próprio corpo as sensações deixadas por ele e fazer-me uma recordação.

A preparação corporal que me refiro aqui, também é tratada como treinamento, tal como o diretor do processo o punha, mas não no âmbito militar, que historicamente ganhou esse sentido pela forma de capacitar e gerar habilidades para sobrevivência de soldados de forma dura, como até hoje ainda é para eles. Segundo Natasha Romanzoti (2015), os soldados da Ásia, por exemplo, se contorcem de barriga para baixo e mãos para trás sobre caminhos de pedras irregulares e realizam seus treinos sem camisa em condições de baixo grau negativo, além das pistas de treinamento de circuito, corridas, marchas e desportos coletivos. Portanto, ainda que realizemos um processo de adquirir condição física pela exaustão, o treinamento corporal aqui é sobretudo artístico e se refere ao processo de desenvolver habilidades intelectuais e a consciência corporal à medir seus esforços físicos com a liberdade dos atores reconhecerem seus limites por meio de jogos, circuitos e desportos que envolvem a imaginação e criação.

A preparação corporal é combustível para o ator. Nesse espaço de combustão reconheci a construção de dois universos: o físico-mecânico e a dimensão interior, onde o primeiro universo cria ações no espaço e no tempo (Ferracini, 2001). Ouço uma voz que me guia. Ela me conduz à dinâmica. Juntas criamos ambientes e ritmos. O corpo gera uma nova presença, novas formas. Presencio outras energias no espaço de "treinamento". Além da minha, há outras energias, as dos demais atores. Trocamos umas com as outras. Parecemos produzi-las a todo instante em uma organicidade. Nesse momento o segundo universo vai se desenhando, já sinto a energia fluir em minhas correntes sanguíneas, se estendendo para todo corpo. Nesse primeiro momento me encontro com as primeiras sensações que antecederam a concretização das cenas, na verdade não tínhamos o intuito de preparar uma cena, nem estávamos interpretando personagens. Estávamos nos trabalhando, articulando corpo e

*imaginação, desenhando nossos próprios caminhos de movimentos para melhor alongar e aquecer o corpo, assimilando para executar de maneira precisa os exercícios propostos pelo diretor.*



*Fotos 6, 7, 8, 9, 10: Elenco Antígona, aquecimento de uso, 2019. Fonte: arquivo pessoal.*

*Deitei-me no chão da sala Samambaia. Após um bom tempo de exercício corporal, desde o limpar a sala com um pano e as mãos firmes no chão, a bunda elevada e os pés condutores do caminhar,*

como um “V” invertido, o usar o corpo um do outro no alongamento, o aquecer com a uma acorda, criando imagens e movimentos, ao andar em várias velocidades e níveis. Foram suficientes para sentir palpitar a veia do meu pescoço, a mesma que levava a sensação ao braço. Latejava, sem dor, enquanto estava totalmente sobre o chão. Quando o levantava, sentia apenas suar. Todo meu corpo suava. Comecei a controlar a respiração, pois meu peito subia e descia rapidamente na mesma velocidade das batidas do coração, até eu normalizar ambos. Nunca havia apreciado essas sensações. Se não, apenas descansar depois de horas de exercícios. E relaxar o corpo. Sim, ele relaxou. A diferença foi ver a transformação do estado do corpo latente para calma.

Talvez a força da personagem Antígona tivesse reverberado em meu corpo, já que havia feito uma leitura do texto antes de começarmos a preparação corporal. Mas inconsciente disso, apenas me propus a realizar os exercícios corporais satisfatórios, intensificando minhas atividades físicas e criativas no aquecimento duplo por exemplo, onde ainda cada um usava uma corda. Estava consciente de meus esforços e limites, mas generosa. Nessa preparação corporal e nesse espaço de descoberta, estava permeada por uma dúvida sobre o que eu ia escrever, desenvolvendo tudo que havia me impregnado ao longo de uma graduação, e encontrei no meu corpo-mente um novo caminho a seguir.

## MEMÓRIA

Olho para a pessoa à minha frente, fecho meus olhos e lembro dos meus 20 anos. Meu corpo lembra da sua ignorância, e estava gostando, pois longos eram os suspiros. As mãos conduzidas por um leve movimento, abaixava as alças do meu vestido imaginário, caindo sobre meus pés que recolhiam delicadamente. Descobrimo-me. Descubri. Logo era tomada por uma fúria de desejo, e assim ele fez-se apenas do seu gozo. Abrindo os olhos vi-o, já vestido, frio. Reconstruí-me a posição inicial.

Para esse ensaio trouxe uma lembrança de quando eu tinha 20 anos, porque o diretor havia pedido e no mesmo instante a primeira coisa que lembrei desse tempo foi o fato que chamaria de “a busca da satisfação”.



*E antes que eu desse muitas voltas, escolhi trazer esta: num vestido que devagar descobriu o corpo, descobriu-se da vergonha e dos medos, um corpo entregue à vontade e à disposição; sentimentos isolados, desejos distintos, por fim um lado de desprezo e por outro de descoberta. Como eu havia dito, a montagem *Antígona* tem como proposta de linguagem o Teatro físico de Grotowski e esse exercício foi um dos primeiros propostos pelo diretor, onde ele desejava que por meio dessa memória nós pudéssemos desenvolver as primeiras partituras, a disciplina, a espontaneidade e nos conhecer por meio do corpo-memória. Corpo que está conectado com a vida e não aos detalhes, esses são apenas impulsos e é o corpo que encarna de nossas vidas e transforma os detalhes em movimentos precisos. Portanto despertamos o corpo-memória pela explosão do impulso vital em nosso interior que explode para o exterior em detalhes precisos, assim como diz Anne Bogart: “Talvez ao lembrar o passado descobramos que somos capazes de criar com maior energia e articulação.” (2011, p. 48).*

*Por meio dessa minha memória, também tive a perspectiva sobre o contato com o outro, as trocas de energias e a não concentração dessas mesmas somente em mim, pois o olhar é uma ponte que transpassa intenções. Logo, permanecemos de olhos abertos, atentos e não deixamos que os sentimentos guiem nossas ações, pois o corpo-memória, por meio das suas experiências dará vida e reciprocidade na conexão com os outros. Por meio do olhar alcançamos o que está além da realidade espaço-tempo e das coisas concretas (OIDA, 2004). Portanto, as coisas materiais possuem duas dimensões, a primeira que é aquela visível aos nossos olhos, determinada pela sua porção ocupada no espaço, como por exemplo nosso corpo. E, a outra dimensão é a do olhar sobre ele, é o sentimento, o seu valor e aspecto significativo. Era o que eu precisava ter alcançado no ensaio ou quando tinha 20 anos, mas fechei aquilo era e que é capaz de ver o invisível, mas considerável despertarmos-nos para o mundo exterior, sem nos perdermos inteiramente em nossas próprias atividades.*

## **DANÇA PESSOAL<sup>44</sup>**

*Fazendo exercícios físicos, ativo minha atenção. Como meu corpo se encontra? Permaneço em mim, em equilíbrio ou movimento. Estou para minha reação submetida a impulsos orgânicos ou motivadores, que são alavancas das sensações aqui descritas. Às vezes é difícil de escrever e acaba*

---

<sup>44</sup> *É o encontro orgânico com as energias potenciais (como a energia da dor, da angústia ou da sensualidade), pela busca interior que são vivenciadas no corpo e na voz do ator. “O contato com várias qualidades de emoções/energias dá ao ator uma gama de possibilidades de manipulações corpóreas, que mais tarde, serão transformadas em dança pessoal.” (FERRACINI, 2001, p. 107).*

inacabada. E minha memória poderia ser mais clara sem deixar perder o que ela acabou de fazer. Ah corpo, então vamos ressignificar se nesse momento exato ninguém pode escrever! Devagar componho, os estado e as sensações vividas, dos vestígios da memória. Sinto estudar a fisiologia do meu corpo.

*“A percepção é, portanto, um movimento caracterizado pela unicidade da impressão. A poesia chega sob forma geral de uma forte sensação, que já carrega a marca da singularidade e originalidade de cada artista” (SALLES, 2011, p.97).*

Poderia eu apegar-me aos gravadores e até mesmo aos espelhos e aos materiais de vídeos. Mas esses meios não “refletem” de maneira real aquilo que fazemos, não são capazes de refletir todos os “detalhes e nuances” do fazer agora (OIDA, 2004). Isto é, precisamos estar abertos a experimentar o trabalho corporal e aprender minuciosamente as mudanças que agem no interior do meu corpo. A resposta direta do corpo são as sensações básicas do corpo e esse é o nível fundamental da atuação. Aprender e experimentar com o corpo como existem sensações diferentes para cada movimento, pois como elementos agem de diferentes modos dentro de nós.

*Sinto o meu esqueleto inteiro mexer. Minha dança pessoal faz meu corpo alongar e aquecer. Quero alongá-lo mais ainda. Nela, me cansar. Até então sabia como criar uma dança. Senti um corpo sem forma. Somente em equilíbrio. Não sabia como iniciar, mas atendendo ao meu corpo, comecei a balançar, lentamente. De um lado para o outro. Sem tirar os pés do chão. Balancei mais forte. De um lado para o outro. Os dedos das mãos aos poucos mexiam-se. Junto aos músculos dos braços, suspendiam os membros. O quadril jogava-se em várias direções. Enquanto um lado do meu pé equilibrava o corpo todo. O outro estava suspenso e expressivo. Fizeram essa troca, andando pelo espaço. O peito também conduzia. O pescoço era uma mola para cabeça que não parava, em voltas e sentidos. Cima à baixo. As pernas movimentavam-se. Começaram a acelerar. A velocidade apertava os músculos. Eles contraiam-se. Queriam explodir. E escorregaram-se no espaço como líquido.*  
*Alcançando os sentidos e a vontade do corpo.*

O corpo ganha vigor, reconheço a capacidade do meu corpo explorando todas as possibilidades. A dança pessoal é a relação das necessidades corpórea, que fogem do lugar-comum para o encontro da vida, que enriquece o aquecimento por meio dessa técnica pessoal (FERRACINI, 2004). Porque, os movimentos corporais se realizam pela busca interior e por meio do nosso corpo encontramos as

sensações presentes que nos presentificam. Assim, aprofundo em meu íntimo ao encontro do prazer e eclode em meu corpo um conjunto de impulsos que me fazem mover. Plena de energia, o corpo e a vida se cruzam, e minha dança pessoal acontece.

## SALA

*Encontrei uma saia na sala de ensaio. Enquanto os colegas chegavam, estava me alongando. Lembrei das aulas de expressão corporal II. Quis fazer meu alongamento e aquecimento com ela. Meu corpo junto a saia foi criando imagens para o exercício. Desenhando o "8" com a cintura as bordas da saia se movimentavam. Alternava o lado das pernas, levando-as da frente para o lado e para trás, e a saia ia se abrindo. Na base, exercitava a coluna, a cabeça baixava ao chão. Movimentavam-se as articulações dos ombros e as mãos firmes seguravam a lateral da saia. Mexia todo meu corpo.*

Minha relação com a saia se criou desde a disciplina de expressão corporal II, onde cada um da turma vestia sua saia e trabalhava o movimento fluido e consciente da cintura pélvica que se expandia para o corpo todo. Essa experiência refletiu no grande prazer que sinto em dançar carimbó no grupo musical Kabanos<sup>45</sup>, pois junto a saia vivencio uma força diferente, desnudando meu corpo mesmo sob um grande tecido. Descalço meus pés e me conecto com a energia da Terra, equilibrando o estado físico-mental, segundo Pri Saldanha (2018), pela transferência de elétrons presentes nessa superfície. Desenho curvaturas movendo as articulações e rodo na saia-rodada porque já não consigo mais conter toda energia só para mim. Alongo e expresso, aqueço e voo para as dimensões que meus membros se lançam, um convite à dança como o passarinho da canção de carimbó *Curio do bico doce*.

---

<sup>45</sup> Grupo Kabanos, grupo de música regional da cidade de Manaus, cantam música popular da região amazônica, e buscam valorizar a arte da nossa região por meio das músicas dos anos 70, 80 e 90, além de músicas autorais.



*Fotos 11 e 12: Thalia Barbosa, dançando carimbó, Grupo Kabanos. 2019. Fonte: Cila Reis.*

Os pés descalços exploram o chão e levam as outras partes do corpo a mesma direção, ampliando o espaço e descobrindo outras impressões. Os tecidos das mãos apontam leveza como a do tecido, que não é muleta mas uma soma para a fluidez e experiência, o reconhecimento do próprio mundo interior (DANTAS, 2005).

## EXAUSTÃO<sup>16</sup>

*O diretor pediu que criássemos um movimento com sons corporais para o início do espetáculo. Propus um movimento com som sem as mãos, porque com elas é fácil criar, e sem bater os pés no chão, pensando em vários outros espaços que poderíamos nos apresentar, pois nem todos os chãos seriam favoráveis aos sons. Pensei num movimento de som que pudesse ter o mesmo impacto em qualquer local: Corpo neutro. Respira. Meu pé direito bate no outro, na lateral do calcanhar. Equilibro o movimento no pé esquerdo, e volto para os dois, num balançar. Enquanto o movimento também está apoiado na base, com os joelhos semi flexionados, minha mão direita é lançada para a lateral. Repetindo o movimento, ele vai crescendo, ganhando força e intenção. Ele se expande e ganha outras dimensões. Pareço subir ao iniciá-lo, pois alongo a coluna como se um fio ligado ao céu elevasse minha cabeça. Minhas mãos agarram tudo ao meu redor. A outra, não sai do lugar, mas está presente mostrando-se esquelética. Cansei-me, mas não parei. Vejo o movimento corporal criar outras formas, mais potentes, diferentes dos primeiros passos, agora mais vigorosos.*

Nesse momento já estávamos criando a primeira cena. E desejava criar um corpo diferente. Desenvolver um som corporal que não fosse óbvio, com as mãos ou batendo os pés no chão. O objetivo era anunciar nossa chegada e causar a mesma impressão em qualquer ambiente. Voltei-me a atenção antes que terminasse as provocações do diretor e num suspiro captei energias que impulsionam minhas ações. Então iniciei um movimento que aos poucos foi se dilatando, a constante sequência de ações aqueceu meu corpo e também fez desabrochar todas as possibilidades das direções dos movimentos. Gerei uma outra energia paralela a energia física, a energia central que caracterizando minha emoção equilibrada.

---

<sup>16</sup> A exaustão é a porta de entrada das energias potenciais, onde a preparação física intensa, ininterrupta e dinâmica, envolve todo o corpo. Visto que trabalha as energias do ator no estado de esgotamento físico, onde os impulsos tomam o corpo que revelam novas formas e movimentos, sem os vícios pessoais, vivenciando uma pressão interna maior que a movimentação interna (FERRACINI, 2004).

*A maneira como cuidamos do nosso corpo-mente influencia na nossa energia e disposição. O corpo humano tem uma capacidade óssea e muscular feita para se movimentar e quando não exercemos sua função ele perde seu vigor. A energia interna alimenta nossa motivação em realizar de forma positiva nossas ações. Movimentos repetitivos e não tensionados, nos tornam mais receptíveis e despertos as impressões sensoriais. (OIDA, 2001). Trabalhamos o corpo-mente fluido e, por consequência, ficamos desimpedidos de alcançar uma experiência valiosa.*

*Tinha consciência do meu corpo cansado, poderia ter parado nesse mesmo instante, mas tinha certeza que nunca poderia experimentar a emoção de um corpo expandido de movimento fluido. Não somos capazes de saber quando estamos perto de atingir nossos limites, mas capazes de sustentar nosso estado íntegro e corpo presente. No estado de exaustão, temos apenas a consciência do cansaço pela grande energia presente nos músculo e pelo fluxo de suor. Quanto mais exausta ficava, mais cor, expressividade e volume meu corpo também ficava. É belo para mim, ver meu corpo atravessando estados, se libertando de vícios, dos comportamentos do cotidiano.*

*DOR*



Foto 13: Thalia Barbosa, preparação corporal, 2019. Fonte: Daniely Lima<sup>47</sup>.

---

<sup>47</sup>Atriz, graduando em Bacharelado em Teatro.

*A dor pesa. Meio agachada, braços abertos, mãos fechadas e pés a caminhar. Começamos por um lado da sala e atravessando em direção da parede oposta, repetindo várias vezes. O diretor dizia: “Prende a bunda!”, então eu a contraía. Em poucos minutos os braços começaram a pesar, parecia que eu estava carregando em minhas mãos, ainda de braços abertos, uma sacola pesada. Abria as mãos tentando aliviar essa pesada dor, mas não funcionava muito. Uma força atraiu meu peito à frente, inclinando minha coluna, logo o diretor dizia: “Olha o fio que puxa a cabeça para cima!”*

*Ajeitava minha postura, encaixando quadril e deixando a base guiar o andar. Minhas pernas estavam com os músculos duros, contraídos. Na fuga da dor intensa nos braços, concentrei minha atenção no abdômen e a experimentei em outras partes do corpo, nos glúteos e coxas, mas a dor desceu para eles, sentia uma força maior ainda, que me puxava para baixa. Quase estaquei, mas logo voltei a atenção para o abdome antes que esmorecesse a base.*

*A materialidade do corpo são as forças invisíveis, que ele implode, explode, intensifica e fissura como qualidade potencial do corpo (FERRACINI, 2013). Portanto, elas estão sob o olhar de uma outra dimensão do corpo, as diversas formas de intensificações poéticas que manifestam o corpo energético. Energias potenciais que pela entrega generosa à criação rompem com os vícios pessoais. Por isso, vazam as energias guardadas, concretizando forças no corpo, explodindo potência e gerando fluxo de força, pois também projeto a superação de mim mesma.*

*Do movimento não convencional os músculos se contraíam e sofriam tensão daquilo que não estavam habituados. Disposta a permanecer nesse exercício, viajei nos vários lugares do meu corpo experienciando e fugindo da dor. Tensionava a sensação na região em que fosse menos incômoda. Cecilia Salles, diz assim: “A experimentação e a percepção seriam campo de testagem que mostram a natureza investigativa do processo criador. O ato criador mostra os experimentos artísticos com limites e tendências”(2011, p144). A dor desconfortante levava a criação por outros caminhos e a medida que me entregava, meu corpo aquecia, suave e dilatava, potencializando. Corri da dor experimentando e enquanto me propus a continuar no exercício ela também não me deixou.*

*A dor que nasce à saída de um corpo extra cotidiano e à fuga do lugar das nossas posturas comuns, são energias potenciais. A única forma de curar essa dor é aceitá-la (TULKU, 2011). Mas,*

*como fomos acostumados a lutar contra ela, talvez a única saída seria interromper o exercício, porque não é simplesmente fácil vê-la de forma positiva, ainda que não seja má. Porque ela é causada por estímulos intensos, que percorre todo o organismo desde a sua região dolorosa, passando pelos nervos e chegando ao cérebro. Mas ao invés de forçá-la a ir embora ou quebrar o fluxo de energia do exercício (o qual que devemos evitar) podemos trabalhar um processo de identificação com seu próprio processo ou buscar dinâmicas corporais, que serão também estimuladoras para permanência no fluxo da preparação corporal.*

*Logo, confesso que não é simplesmente fácil apreciá-la, porque é uma experiência sensorial e emocional desagradável. Mas antes de chegar a esse nível, acredito que exista outro elemento além de buscar possibilidades de experienciar essa manifestação. Se não estamos habituados a exercícios físicos, ou cuidando nosso corpo, ele perde a resistência e a dor significa além de um simples alerta doloroso. Por isso também é preciso se doar ao presente e se desafiar, saindo do comodismo e permitindo que o corpo vivencie outras sensações.*

## COLISÃO

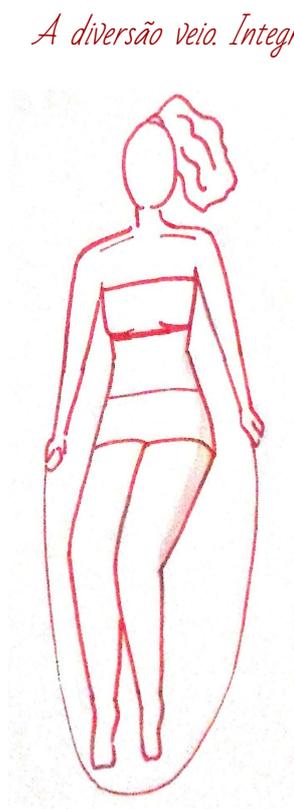
*Tentei lutar contra a minha dor de cabeça. Pulando corda, a dor entre as minhas sobrançelas irradiava pelo crânio e quando eu parava, a dor latejava. Ela parecia ser algo palpável, que balançava em minha cabeça e oscilava como a corda, tive a sensação que explodiria. Quando parei a dor pesou e baixando minha cabeça, me curvei apoiando-a sobre minhas mãos. Tentei controlar a sensação dolorosa e alcançar penetrando com as pontas dos meus dedos o que estava machucando por dentro. Tomei um remédio e alguns minutos depois envolvida com os jogos já não sentia mais o incômodo.*

*Sem a intervenção da consciência, traçamos uma relação entre as mãos e as regiões doloridas do nosso corpo, como manifestação de atenção à elas, por que a mão é uma porta de entrada e saída de energias. Bater palmas, esfregar uma na outra ou uni-las, intensifica nosso estado, portanto também são geradoras de energias (OIDA, 2004). Ou seja, nossas mãos são expressivas quando por exemplo propagam sentimentos e revelavam desejos. Apontando caminhos, criando imagens, além de serem nossa identidade. Elas cobrem, aquecem e acalmam lugares do meu corpo quando sensíveis a*

dor. Pus as minhas energias uma contra outra, a dor e as mãos. Mas a sinceridade de uma atriz está além de sua dor, está na expressão corporal da experiência subjetiva, como no movimento orgânico de suas mãos ao encontro de sua energia interna, porque a expressão é também composta por ações instintivas. Fabrini (2016) nos diz que mesmo padecendo estamos em estado de potência íntegra. Se esse estado é presença logo estou aberta a ser afetada, a receber e trocar experiências que podem intensificar ainda mais meu estado.

## BRINCADEIRAS, adicionais de esforços.

Neste ensaio o diretor trouxe outra proposta de aquecimento para o grupo, uma brincadeira tradicional de criança que de recreação passou a ser um vigorar do corpo-mente. O que antes era só uma prática de diversão e entretenimento se tornou um adicional físico, coletivo e intelectual. E brincando entendi o porque brincar quando criança. Hoje velha quero brincar mais ainda. Estou viva e entendida que não pulo uma corda por pular.



A diversão veio. Integrou os membros do grupo na brincadeira. Serviu-nos como treinamento. Com aquilo que talvez perdeu-se no nosso corpo com o passar dos anos. Percebi o tempo na corda. Ela sendo girada. Subindo e batendo ao chão. A precisão, em perceber o melhor momento de entrar para pularmos. A ousadia, para arriscar sem medo de bater-se nela, cair ou envergonhar-se por não ter conseguido entrar. Pulando, nela rodando. Os pés firmavam-se no chão. Numa meia ponta. Os joelhos flexionavam-se. Preparando-se para o salto, ao mesmo tempo em que os olhos acompanhavam a direção da corda. Glúteos e abdome retraíram-se junto aos braços flexionados. Inspirei. Saltei. Soltei. Novamente iniciei. Diferente dos primeiros segundos. O coração já batia numa outra velocidade, maior. Brincadeira de leves pulos. De atenção voltada e dobrada, para corpo e movimento. Composição dos efeitos ao entrar nela rodando, ficar nela rodando, sair dela rodando. A visão alcançava ela no alto, prestes a completar mais uma volta. Ao mesmo tempo em que eu saía do último pulo. Para sair, precisava correr em sua mesma direção. Saí dela, sentindo o movimento pulsando em mim.

Quero agora comparar a influência das brincadeiras na perspectiva dos animais jovens e das crianças. Os animais aprendem a selecionar e desenvolver suas qualidades de esforços simulando brincadeiras de morder e correr por exemplo, que tornam-se realidades em suas caçadas e lutas, da mesma forma são as crianças brincando (LABAN, 1978). As crianças experimentam todas as suas situações fantasiosas, quando brincam de esconde-esconde, pega-pega, pula-saco, caça ao tesouro, dança da cadeira, de sombra, de elástico e entre outras. Elas criam estratégias de ataque e defesa, desenvolvem a consciência do perigo e da coragem; pelo voo também, a imaginação, preparação e decisão. Selecionando e experimentando, desta forma, combinações de esforço físico e intelectual não apenas para suas brincadeiras. Porque o corpo da criança fica preparado para agir com precisão e exatidão. Ela passa medir suas atividades com cuidado, selecionar e apropriar sua melhor escolha em situações cotidianas.

O ser humano compreende a natureza das suas qualidades. Reconhece os ritmos e estruturas de sequências. Possui a capacidade de desenvolver habilidades, mesmo depois de criança, por meio de atividades. Sua vantagem é o treino consciente. A consciência da potencialidade que um exercício pode propor ao corpo. Principalmente quando há entrega, para que seja realizado com exatidão, em observância. Os animais adultos ao contrário de nós, quando são retirados de suas condições favoráveis, não conseguem se integrar à um novo meio. Ao contrário de nós que somos capazes de alterar e enriquecer nossos hábitos, por meio, por exemplo, da dança, da representação, de jogos, de atividades. E o “treinamento” nos possibilita a educação do movimento enquanto ator e indivíduo mesmo no que parece ser um simples pular de corda. Ainda adultos, somos capazes de desenvolver ou encontrar em nossa memória-corpo habilidades que as brincadeiras proporcionam: coordenação motora pelo ritmo e tempo, consciência corporal, noção de espaço, equilíbrio e atenção, medição de esforços, reflexo e estratégias; além do desenvolvimento social e emocional que envolve cooperação e respeito entre o trabalho em equipe.

*Frente aos obstáculos criou-se um desejo em enfrentá-los. Uma empolgação. Um caminho reto de desafios. Composta por jeitos diferentes de andar. Por saltar sobre um objeto. Agachar três vezes com os braços esticados para frente. E dar 3 pulos com a corda. Rápido iríamos repeti-los. Até a atenção de todos se voltar para nossa colega. Com as pernas doloridas dos agachamentos. Visível em sua face e em seu corpo trêmulo, percebi sua preparação e sua intenção para atravessar essa experiência. Um corpo criando e aprendendo a pular corda. A sequência dos primeiros movimentos de um pulo e de um corda. Movimentos precisos. Disposição.*

Sinto a intenção em sua ação física. Vejo o movimento verdadeiro na concentração do olhar. Seu olhar em seus pés. Seus pés em preparação. A preparação na respiração. A respiração numa força, a determinação. A preparação do pulo, antes que esse se realize no espaço. É precisamente a força interior, a vontade. Seu corpo se exibindo em um estado de alerta. Um corpo atento é caracterizado por sua tensão muscular, sua postura e seu olhar, ele se concentra por um objetivo e passa a ter intenção. A ação física de pular nasce na coluna, nos músculos e nervos, existe portanto uma preparação sólida que dispõe concentração, propósito e um meio para realização, um objeto concreto ou abstrato (FERRACINI, 2004). Logo, se essa ação é estruturada e organizada, e por acaso for interrompida, o corpo assume apenas a força interna que vai continuar pulsando como o ritmo dos pulos, da respiração, da sequência da ação e sua forma.

Toda experiência é valiosa, porque por meio delas absorvemos sensações deleitosas e conhecimento, ainda que sejam agradáveis ou não, serão sempre únicas se abrirmos mão das nossas resistências e nos colocarmos a disposição de experienciá-las. A Kelly Vanessa em meio ao circuito de atividades físicas também passava por uma nova vivência, porque ela não tinha a mesma base de preparação física que as outras atrizes receberam no curso de bacharel. Nossa estudante de licenciatura tinha consciência das suas dificuldades, como pular corda, mas não hesitou em realizar a ação. O percurso de obstáculos por ela criado era seu medo de não conseguir, tropeçar, cair e suas limitações, mas seguiu. Achei engraçado o momento, como criança aprendendo a brincar e ao mesmo tempo nos

ensinando que nossas dificuldades não são nossos limites. O corpo dela assumiu uma certa atitude, onde suas emoções negativas potencializam sua força e energia.

Existem situações que nos causam inquietações e nos exigem grande esforço e determinação para solucioná-los, essas tempestades são criadas em nossos corações e em nossas cabeças. Mas são nesses lugares, onde também vamos encontrar nosso sol, deixando o coração e a cabeça trabalharem bem juntos, equilibrando a razão e a emoção para nossa satisfação. Pois, necessitamos tanto do exercício da cabeça como a responsabilidade, quanto da manifestação do amor, da dedicação, que são exercícios do coração, principalmente a nós, agentes subjetivos e afetuosos, pertencentes do espaço artístico e do trabalho corporal, onde intensificamos nosso físico e psicológico. Não podemos ser guiados pelo meio, nem totalmente pelos sentimentos e nem totalmente pelo raciocínio, mas permitir corpo e mente sensíveis um ao outro.

## CRIAÇÃO

*Pequenos troncos de madeira à minha frente. Um novo circuito de obstáculos. O mais difícil não é pular sobre objetos. Complicado é criar uma forma de se relacionar com eles. Não sabia o que fazer. Mas queria usá-los além dos afazeres cotidianos. Não queria levantá-los ou sentar-me neles. Sobre o tronco, ao chão debrucei minhas mãos, meus braços, meu peito, minha barriga, meu quadril, minhas pernas e meus pés, o tronco rolava. Em seguida, abracei-o com meus braços e pernas. Acochei-o. E nele, apoiei minha cabeça. Levantei-me. Coloquei um pé sobre ele, depois o outro. E espalmei meus largos pés nele, agarrando-o. Olhar à frente. Controlando a respiração. Braços dobrados. Abdômen contraído. Pernas semi flexionadas. Equilibrei-me. Estávamos exercitando além da nossa imaginação.*

Antes de entrar no jogo vi meus colegas envolvidos com os pequenos troncos. Peguei-me raciocinando. Mas antes que me perdesse em meus pensamentos, lá estava eu em contato com os pedaços de pau grossos e maciços. Passado isso penso que é importante ocupar e exercitar nossa imaginação. Como exercício do ator o trabalho do corpo e imaginação, juntos. Somos tão acostumados a dar exclusividade a eles separados, principalmente ao corpo. Para capacitar nossa habilidade de interpretação também precisamos trabalhar nossa parte interna, que se diz respeito a fluidez

mental, do equilíbrio das qualidades de esforços. Dessa forma construímos novas formas para que se realize o que Cecília Salles chama de...

*decomposição, mesclagem, transfiguração, filtragem ou decantação*

...apropriação da realidade externa. Dessa forma, o pedaço de madeira, transforma-se em qualquer outra matéria, já não é mais o mesmo objeto. Posso ainda criar com ele uma relação diferente do senso comum. Nós nos apropriamos da realidade externa, e em gestos transformadores construímos novas formas.

## SINGULARIDADES



Fotos 14 e 15: Kelly Vanessa, preparação corporal, 2019. Fonte: Eduardo Gomes.

*Criando sons corporais notei que um corpo gordo parece ter mais possibilidades de gerar sons que um corpo magro, como o meu. Com os pés paralelos ao chão e os joelhos flexionados, abria e batia as pernas, mas não saía som. Ao contrário da minha amiga que fazia o mesmo movimento e era audível o som das pernas dela se encontrando. Enquanto em mim, sentia apenas umas dores nos meus joelhos que batiam-se. Não tenho uma coxa grossa como a dela. Então fui para o chão, apesar de não gostar por achar muito cômodo, mas das minhas pernas de alguma forma, iria sair ao menos um som. Bumbum no chão, mãos para trás apoiando as costas e sentada batia minhas pernas. Elevando-as, os músculos caíam. Abrindo-as e fechando-as, os músculos eram jogados da lateral para o centro, quando eles se encontram no centro, aí eles soavam. Mas precisei ainda, colocar uma um pouco mais abaixo que a outra, desenhando sutilmente um X, cruzando as canelas.*



Foto 16: Thalia Barbosa, preparação corporal, 2019. Fonte: Daniely Lima

*Cada pessoa tem seu corpo singular e seu tempo de reconhecer sua identidade. Na vida tudo é um processo e assim foi preciso para descobrir sons corporais como o do relato acima, onde foi preciso envolver curiosidade, prática, adaptabilidade, concentração não apenas de mim, mas sobre a outra pessoa. (BARBA, 2013). Estive buscando me desafiar nos ensaios porque estava me sentindo mal, por ainda continuar doente e parecer ter perdido minha resistência corporal, estava sangrando faziam semanas, e não aceitava meu estado natural. Mas não conseguia ver que na verdade estava plena*

como em nenhuma outra experiência durante 5 anos de teatro, pois essa mulher, atriz, estava presente e sangrando em trabalho corporal, portanto ainda mais resistente. Então, o mesmo movimento corporal que a princípio fizemos, gerou som para ela, mas não para mim, o que é normal encontrar algumas dificuldades durante o processo, pois nós temos anatomias diferentes. O que também não pode ser uma barreira, porque na prática constante encontramos caminhos gestuais particulares para criar sons corporais.

## TRANSFIGURAÇÃO

*Neste ensaio o diretor havia pedido para levar objetos pessoais para criação cênica. Levei minhas caixas de remédios, um terço, um pequeno espelho e um molho de chaves. Quando ele disse para relacioná-los com as partituras que já havíamos criado, fiquei pensativa. Não sabia o que fazer com os objetos espalhados em minha frente e havia me arrependido de levar todos eles. O diretor repetia: "Não pensa, faz!" Eu ia fazer o quê? Consegui relacionar os objetos com as partituras e o texto, parecia estar bem desenhado em minha cabeça, mas não sabia como me desfazer na troca deles. A cena parecia estar suja, subir e descer para pegar e deixar os objetos.*

Ao mesmo tempo que me desafiei, me questioneei. Pensei na finalidade antes de decidir o que levar. Poderia ter levado objetos óbvios da cena: jarro, areia ou flores. Mas, preferi desconstruir esse meu raciocínio. Decidi não anteceder respostas ao exercício que ainda seria proposto. Não levaria nada pronto àquilo que eu imaginava que o diretor faria. Que também poderia nem ser. Então levei meus objetos pessoais, que já tinham uma relação com meu cotidiano e que estavam na minha mochila: espelho, molho de chaves, terço, caixa de remédio.

A criação foi desafiadora, porque imaginação pareceu ter me abandonado no exercício. Precisei de um apoio, de mais um objeto, talvez uma mesa ou uma pochete. Havia levado muitos objetos e não sabia o que fazer com eles, em como encaixá-los nas partituras. Aos poucos fui experimentando, parecendo cair no ridículo, e em cada frase os objetos iam se encaixando. Para trocar os objetos me baixava e subia. E meu parecer "feio" era compensado pela verdade cênica que os objetos eram apresentados:

*O processo de criação é visto aqui como seleção de determinados elementos que são recombina- dos, correlacionados, associados e, assim, transformados de modos inovadores. Ao mesmo tempo, não se pode afirmar que haja realidades poéticas e realidades vulgares. A*

*poeticidade não está nos objetos observados, mas no processo de transfiguração desse objeto. o que está sendo enfatizado é o papel transformador desempenhado pela percepção na ação do olhar sobre a realidade externa à obra em construção.*(SALLES, 2011, p.100)

*Durante o processo, como mencionei nos primeiros tópicos deste trabalho, fiz algumas seleções de aderir elementos e abrir mão de outros, e aderi aqueles que uma vez abri mão. Em cada etapa do processo também existiu uma relação de identificação, sentindo ou não que alguns elementos poderiam contribuir e transformando ideias comuns para contemplação cênica. Portanto, a construção subjetiva podem partir de provocações que inspiram e estimulam o ato criador, como na composição virtuosa da apresentação do objeto.*

O MOLHO DAS CHAVES ANUNCIAVA UMA CHEGADA, EM CURTA CORRIDA. O TERÇO ERA PARTITURA DE ORAÇÃO, A SÚPLICA DE ANTÍGONA. O PEQUENO ESPELHO ERGUIDO MOSTRAVA FACES E OLHOS EXPRESSIVOS DOS SOLDADOS, JUNTO ÀS COSTAS FALANTES DA AUTORA DO CRIME. MOSTRAVAM TAMBÉM AS DUAS FACES IRMÃS, DE IDENTIDADES DIFERENTES, ISMÊNIA E ANTÍGONA. AS CAIXAS DE REMÉDIOS PASSARAM A SER UM POTE QUE DERRAMAVA AREIA SOBRE O CORPO. FORAM ESSAS AS PROPOSTA COM QUE OS OBJETOS CONVERSAVAM COM O TEXTO E A PARTITURA.

## **SENSIBILIDADE**

*Sinto uma necessidade em criar uma sequência de aquecimento corporal, que às vezes começa pela cabeça, às vezes pelos pés. E quando aqueço individualmente gosto de fechar os olhos para sentir melhor meus movimentos e imaginar figuras traçadas no corpo.*

*Meu pescoço é uma mola envolvida de um largo elástico Se relaxo, baixando minha cabeça para um lado, o outro se estica alongando. A cabeça apoiada sobre uma mola, cria movimentos rotativos, encolhendo-se e estendendo-se. E o fio sempre preso na cabeça a me erguer.*

*Recorro a tudo que possa auxiliar para concretizar os meus exercícios. Faço escolhas, manipulações e transformações por minhas necessidades particulares. Sigo criando ao longo do processo, formas de sentir o meu corpo para tentar manter minha consciência e poder me deliciar de cada movimento. Imagino-me de muitas formas para experienciar novas possibilidades do meu corpo:*

*O que se observa é a sensibilidade permeando todo o processo. A criação parte e caminha para sensações e nesse trajeto alimenta - se delas.(...) Trata-se de uma imagem sensível que contém uma excitação. O artista é profundamente afetado por essa imagem que tem poder criativo; é uma imagem geradora(...) um modo de penetrar em seu fluxo de continuidade e em sua complexidade. (SALLES, 2011, p. 59-61)*

*Coloco mais uma vez a imaginação como meio de autoconhecimento, que possibilita uma relação consigo mesmo e que consegue equilibrar, reconhecer e satisfazer as necessidades do corpo. Ela é um meio de experimentação, “o movimento das ideias, o conjunto de suas ações e reações”(Revista Bula). Para todo o conhecimento olhamos a sensibilidade provedora dessa criação e da imaginação, está nas tendências, descobertas e essências compondo todo o processo.*

**VANJA**

*Toda orientação é um friozinho por dentro da barriga, que não fica só na barriga, mas percorre o corpo todo. Sinto uma pequena contração em meus músculos e articulações. Fico travada e a minha boca risonha. Bebo água e vou ao banheiro. Preciso esfregar minhas mãos, as esfrego aquecendo-as. Dou uns pulinhos. O que tento imaginar é que só um dia normal de ensaio e ela também não está ali.*

*Quando estou sendo avaliada fico inquieta e saio do meu lugar de conforto. Minha mente me pune em dias como esse, me desdobrando para não ser guiada pelas emoções e prestar atenção no ensaio, porque são várias as atividades que acontecem ao mesmo tempo, dentro e fora de mim. Logo vem a crise de nervosismo, consecutiva de um estado emocional descontrolado: em outros casos, devido às situações de vulnerabilidade em que nos encontramos. “Quando nosso cérebro independente de nossa vontade, ele interpreta a situação como ameaçadora e todo nosso organismo passa a desenvolver uma série de alterações”, logo, completamente acionado não existe órgão específico que seja a influência maior ou se neutralize nesse estado (PORTAL EDUCAÇÃO, 2008). Então o corpo ativa suas reações de alarmes, pois nessa situação todos os nossos sentidos são estimulados a entrarem em estado de prontidão.*

*Não perco a consciência, perco o controle das minhas sensações, pois meu corpo que a pouco tempo foi aquecido, passa a sentir frio, coberto por um olhar incomparável, transmitindo uma energia que*

não conseguia me acostumar, não era ruim, mas era forte. Ela nos orientava e transformava. Naturalmente nosso registro corporal nos permite aceitar certas sensações impostas pelo momento “A pele, no entanto, por ser sensível em todos os pontos do corpo, varia seu calor de região para região” (DANTAS, 2005). Quando um sentido é estimulado e provoca reações em outros, chamamos esse processo de sinestesia, formando um conjunto de sensações que ocorrem ao mesmo tempo e servem para tornar consciente nossas ações, sensações agradáveis ou não expressaremos em nosso corpo. E nesse grande órgão percebo a variação de temperatura principalmente quando sinto frio. Porque a pele contém terminações nervosas, sensível a estímulos ela encaminha informações ao cérebro para reações do corpo e dessa forma percebo que estou em situação desconfortável.

## VOZ

*Percebo o movimento vocal aquecendo, vibrando os lábios por meio da respiração. Soprando numa velocidade constante. Sempre deixando o ar de reserva! Não expiro completamente e crio suaves cócegas em meus lábios. Sinto vibrar a garganta através do som, são as pregas vocais me proporcionando essas sensações. Inspirando, abro minhas costelas. Expirando, as articulações das costas se encaixam. A língua em permanente ondulação. Preciso de mais atenção em perceber o movimento da voz, em colocar a boca na posição dita pelo diretor, abri-la em um determinado tempo, iniciar sons murmurados e abrir pronunciando as vogais. Sempre com corpo o relaxado e os olhos abertos, para não sentir tontura.*

Percebo a voz como uma projeção no presente momento que reverbera no corpo. Uma força intermediada pelos órgãos vocais que nasce no interior e é lançada, gerando várias possibilidades de experimentação como articulação, frequência, tempo, timbre, volume. Se o corpo é uma disposição essencial vívida, a voz também é tomada como corpo, perceptível em seu processo fisiológico junto a sua movimentação sonora.

*Nossa principal tarefa deve ser regular a respiração, ou seja preparar a passagem adequada através da qual a corrente de ar possa fluir, circular, desenvolver - se é atirar as necessárias câmaras de ressonância. (...) As falsas sensações produzidas durante o canto e ideias imprecisas ou falsas dos processos fisiológicos não são fáceis de corrigir. A mente necessita de muito tempo para formar uma ideia exata desses processos, e só então se pode esperar do aluno conhecimento e progresso. (LEHMANN, 1984, p.15,20)*

Só é possível a consciência corpo-voz, a medida em que nos colocamos em constante atenção, dentro e fora do ambiente de ensaio, para compreensão da sua capacidade física e emocional. Pois no momento em que ativamos seu som, ele ocupa um espaço e exige de nós ainda que inconscientes, a regulação do nível de expansão. Para além da necessidade comportamental do ser humano em ser ouvido na essência, por sua possibilidade de expressão, nos cabe desenvolver a percepção sobre a pressão do ar da respiração que atravessa a laringe e as pregas vocais, possibilitando então o som, o tom as nuances.

## ARTE

*Eu e a Nath fazíamos uma cena juntas, de modo que passamos a chegar mais cedo e ficar trabalhando o texto antes dos outros chegarem no ensaio. Nosso diretor sempre estava conosco e uma vez ele pediu que passássemos nosso texto com ódio, a fim de que as palavras ganhassem entonações e a nossa voz se articulasse. O ódio fazia meu corpo tremer, a cabeça vibrar e os dentes rangerem. A boca cuspiu e a mão agredia fechando-se e batendo ao chão. Os olhos cresciam e a face criava formas, “caras e bocas”. O nariz se dilatava e o pulmão se abria. Sentia a força não só nas palavras, mas uma energia trocada entre nós duas.*

Essa raiva não foi motivada por antipatia, injúria ou medo meios que normalmente excitam esse sentimento. O corpo apenas lembrava desse estado tensionado, rígido e vibrante. Contudo, não deixou de apresentar um corpo verdadeiro, porque estava sendo fiel e correspondia às lembranças de um caminho levado a emoção. Ela nascia com força nas palavras, nos músculos faciais e reverberava no corpo todo. E na palavra e nos músculos, a entonação. Havia expressão nas mãos e equilíbrio adnominal. Gradativamente o corpo aquecia. Não tivemos “a preparação corporal” para chegarmos ao corpo que nosso diretor pedia. Enquanto a mim, também não tentei dizer-me: Agora estou com raiva! Mas, busquei por meio do corpo-memória e da pré-expressividade, um ponto de partida e a concentração na respiração.

Falo também sobre a arte, o seu domínio do fazer que envolve objetivos, dispositivos, observações, detritos e ações. Pois, a base do processo não são as emoções, embora precisamos estar sensíveis e dispostos a compreender a linha das suas ações físicas, que se realiza por meio da relação dos

objetos com o corpo (BURNIER, 2004). Assim, as emoções se movem e nos provocam sensações, onde precisamos vivenciar por meio da memória-corpo e sempre como uma nova experiência para não reproduzirmos fingimento.

## INTERPRETAÇÃO

Estávamos começando criar partituras<sup>48</sup>, criamos 15. Mais tarde iríamos preenchê-las de intenções por meio da dramaturgia, foi o que imaginei. Logo, alguns foram pensados, outros tomaram formas nas passagens de um para outro e alguns ainda, surgiram por equilíbrio preciso. Então recolhi frases da dramaturgia *A Antígona* que se relacionavam com cada partitura:

"AO VER ISSO PRECIPITAMOS E LOGO A CAPTURAMOS."

"VANGLORIAVA-SE DE SUA AÇÃO."

"LEVAVA NAS NÃO O PÓ SEDENTO."

"PRESTAVA HONRAS AO CADÁVER."

"PRA MIM É BELO MORRER POR EXECUTAR ESSE ATO."

"A POLINICES, PESSOA ALGUMA LAMENTARIA."

"A TODOS FORÇA BAIXAR A CABEÇA DE MEDO."

"ASSIM CONTAM QUE O HOMEM CREONTE MANDOU ANUNCIAR A MIM E TI."

Alguns estudos sobre movimento do texto analisam a força motriz de textos que causam dinâmica, pela relação forma e conteúdo. O escritor vivencia situações e manifesta suas experiências através de uma memória, tecendo uma distância temporal entre:

(F) ATO + NARRATIVA

---

<sup>48</sup>Representação corporal, que dispõe de intenções, ritmo, velocidade e significados associados a um mensagem. É ainda uma metodologia de composição da dramaturgia do movimento. "Pode-se encontrar referências sobre o conceito de partitura em diversas teorias novecentistas que se dispuseram a estudar o corpo e a unidade psicofísica do ator. Stanislavski, o primeiro teórico a utilizar o termo partitura, foca sua pesquisas sobre a ação física como célula constitutiva da linha geral das ações dramaturgicas. Voltada para a construção da personagem, a linha geral das ações físicas assegura uma atuação capaz de ser fixada e reproduzida numa partitura, garantindo uma harmonia e uma lógica consequencial voltada à verossimilhança. Meyerhold não utiliza exatamente o termo partitura, mas herdando o sentido de precisão ideoplástica de Stanislavski, fala da necessidade de registro do "desenho do movimento" ou da "escritura dos movimentos plásticos." (ANDRADE e STEDLER, 2004)

*conteúdo é a forma = a forma é o conteúdo*

*As frases selecionadas são capazes de reproduzir imagens em nossa mente por meio de suas metodologias de discurso: descrições, diálogos, narrações. São caracterizadas assim, pela sequência de detalhes, por suas exposições de falas e constituídas de personagens, tempo e espaço. Através da análise sobre o movimento do texto, percebemos a força do seu movimento que nos causa estímulo para fundamentar o trabalho corporal e dessa forma, o conteúdo também cria e potencializa uma relação recíproca com as formas do nosso corpo que também é memória.*



*Imagem dos registros de ensaio, primeiras partituras. Fonte: arquivo pessoal*

Mesmo completando, criando, transformando e prevendo partituras para que pudessem se relacionar com o texto foi difícil encaixá-las, porque eu precisava determinar tempo, velocidade, ritmo e abrir mão de algumas para que eu pudesse me apropriar dessa criação e torná-las orgânicas, fluídas. Desgastamos nossos corpos na ênfase dos movimentos, caímos numa interpretação dramática diferente da nossa proposta, o teatro físico, não examinamos os princípios pelos quais poderíamos modelar e educar nossa potência muscular e nervosa de acordo com nossa proposta. Vanja Poty, nossa orientadora de montagem, apontava os movimentos pleonásticos para que pudéssemos reconhecer a proporção das nossas energias e equilibrá-las em cada partitura. Para esse processo se operam reduções e substituições para que a mensagem do corpo, suas expressões tornem-se mais claras, por meio da diferença de energia (BARBA/ apud ARAÚJO, FRACAROLLI, CASTANHEIRA, 2015). Portanto as técnicas extracotidianas, ainda que sejam construídas sobre uma realidade a qual conhecemos, não estão relacionadas por exemplo, a sequência de partituras carregadas por excesso de força, tensões e também com tempos iguais, mas são potencialmente equilibradas e variadas, para não serem 15 movimentos repetidos, com as mesmas intenções.

## SOU-ME

*O Fabyo Angelo nos trouxe o exercício funcional, onde exercitamos nosso alongamento, reflexo, ritmo e nossa concentração. Repetíamos os movimentos que ele fazia e já estávamos trabalhando o coro do nosso espetáculo. Jogamos com aqueles sentimentos básicos, como raiva, medo, amor, alegria e tristeza num trabalho de interpretação e imaginação. Corríamos de um lado da sala para o outro, nos jogávamos ao chão e nossas mãos alcançavam nosso foco. Jogados ao chão e amontoados, um por vez se levantava para arrastar o grupo. Os exercícios proporcionaram-me um estado de presença integral, porque desde quando iniciei meu tratamento nunca mais havia sentido-me tão bem. Os exercícios simples ao mesmo tempo intensos mudam meu estado corpóreo e nesse dia senti que repus as minhas energias.*

Eram movimentos comuns baseados nos padrões fundamentais do movimento humano, que normalmente somos capazes de fazer e precisamos fazer para saúde e condicionamento corporal,

como correr, agachar, pular, lançar, emburrar. Esses movimentos aos poucos ganhavam tensões estimulando a integração corporal, pois envolviam as articulações os músculos. O exercício funcional revelou energias que estavam ocultas dentro de mim, ainda com o fluxo de sangue controlado pelos medicamentos, mas me fortaleceram e aumentaram minha resistência por meio de esforços naturais.

Costurei minha vontade, a bomba geradora, à minha realidade, os estímulos recebidos às minhas questões físicas. O resultado foi uma obra corporal suada, pulsante, sangrando e viva, onde resgatei as sensações de uma vida fluída não somente pelas energias externas, mas também pelas internas. O cultivo das energias que nos potencializam, bem como a disposição integral, a relação dos estímulos físicos à disposição das nossas sensações, garantem o equilíbrio corpo-mente-alma (FERRACINI, 2004). As forças provocadoras junto às forças interiores que dependeram portanto uma da outra para encontrar o estado de paz espiritual.



Foto: Thalia Barbosa como Antígona, em montagem cênica *Antígona*, 2019. Fonte: Gislaïne Pozzetti.

*Neste ensaio a professora também esteve para nos orientar e disse que eu e a Nath precisávamos trocar a personalidade de nossas personagens uma pela outra, eu precisava ser menos delicada e a Nath mais branda. Em uma das nossas cenas eu a pego pelo cabelo, puxando para frente do público e exibindo sua submissão e nessa ocasião sinto dificuldade em deixar meu corpo menos rígido e encontrar o domínio desse movimento, o de superioridade. Ajeito o cabelo dela para poder pegá-la, peço-lhe desculpas, fico sem jeito em realizar a cena que proposta por nós porque tenho medo de machucá-la. O diretor me chamou muito a atenção para deixar a delicadeza e entrar mais bruta na cena. Até eu um dia fiquei cansada de escutar sempre as mesmas coisas dele, senti raiva de verdade e acabei descontando na cena, foi quando ele falou: “Isso, isso mesmo!” Mas também, faltava pouco tempo para nossa primeira apresentação que também serviu de impulso, ou fazia melhor ou seria criticada mais uma vez. No final de tudo, não pude deixar ainda de abraçar a Nath pela ocasião.*

*Desestabilizou minhas emoções e meu corpo foi condicionado a uma experiência que fugiu do conforto, partiu da estabilidade conhecida para uma vivência não acostumada, pelo menos não na cena e a qual me lembrou a experiência vivida em interpretação IV, descrito no tópico das tendências. Não foi simples, talvez nem o melhor caminho para descobrir minha própria voz. Mas, mais ainda impossível foi esconder-me por detrás de um voz.*

*Tentei me esconder por trás das palavras. Pressionada pela pressão externa, sentia-me submetida a racionalizar como outra a personagem, mulher submissa, que não sabia o que era mais violento: as ordens preocupantes com a cena ou a colega sendo puxada pelo cabelo. Esse foi um processo de descoberta dolorosa, porque sentia a tensão de ambos os lados e o movimento se manifestando da pior forma, que era influenciado somente pela expressão externa, sem que eu conseguisse equilibrar as sensações. Eu só precisava me esvaziar, distendendo a extrema exergia num fluxo corporal. Buscar o vazio, porque. “ele é a fonte geradora, que surge como possibilidade de saída, por onde vazam as energias diversas, musculares, sensoriais, físicas, psíquicas (COLLA, 2010. p. 105).” Descobrir o corpo prepotente daquela cena, encaixando pélvis a uma base, voltando-se transbordada de ar, decidida e tonalizando o movimento das mãos aos braços.*



*Foto: Nath Diniz e Thalia Barbosa, preparação da cena II, Ismênia e Antígona. Fonte: Eduardo Gomes.*

## *CONSIDERAÇÕES FINAIS*

*A ideia principal dessa pesquisa não teria se formado se não fosse pela percepção da construção de um percurso criado há quatro anos, desde o primeiro ano que ingressei na graduação em teatro na qual comecei a desenvolver minhas habilidades em áreas específicas do curso: interpretação e expressão corporal. E ainda que eu não me interessasse pelo processo de direção, por não me ver nesse lugar de diretora, consegui desenvolver e absorver minhas tendências peculiares que hoje se transformam em meus próprios relatos, vivenciados e registrados, e que me desafiam a olhá-los num lugar distanciado.*

*Foi por meio do corpo, instrumento teórico e subjetivo, em movimento que construí essa mensagem e reconheci minha identidade como MULHER, NEGRA, FORTE, FRÁGIL, GUERREIRA. Fortaleço essa minha voz com*

mulheres que mais uma vez aqui destaco: **Antígona**, minha personagem que através da sua história e audácia cresceu mim; **Clarice Lispector** que por meio de *Água Viva* me inspirou na escrita desse presente processo; **Cecília Salles** em *Gesto inacabado*, que ajudou a olhar minha prática, ler meu corpo e a teorizar o que me atravessava, pois relaciono sua obra tanto com a montagem cênica quanto todo o corpo deste trabalho; **Verônica Fabrini**, **Rupi Kaur** e **Judy Chicago**, artistas que me ajudaram a enxergar a menstruação como potência corporal e me empurram para conhecer o movimento feminista a qual eu temia tanto mencionar nos meus escritos. A minha mãe **Iolanda de Araújo**, que hoje não mais em vida, mas em meio a todas os nossos conflitos correntes em mim, ajuda a olhar além do que meu processo poderia simplesmente ser. A professora **Daniely Peinado** e **Fátima Souza** que por meio das suas posturas enquanto educadoras contribuem, não somente para o amadurecimento deste trabalho, mas da minha pessoa.

Durante o processo de análise dos meus relatos de ensaio da montagem cênica, me olhei com cuidado e reconheci meu verdadeiro estado de presença íntegra, quando por muito tempo eu achava que era simplesmente frágil e sem competência para realizar qualquer que fosse o exercício. Quando iniciava meu período menstrual já colocava em minha cabeça que sairia das aulas práticas insatisfeita por não conseguir me entregar totalmente, porque meu fluxo era intenso, o absorvente poderia se desencaixar da posição, o sangue poderia sujar a calça, o chão ou o sangue poderia escorrer em minhas pernas. Bem, mas agora... agora permaneço com essas mesmas inquietações. Contudo tenho me libertado de amarras preconceituosas que construímos ao longo dos tempos, fortes bloqueios que nos fazem achar incompetentes quando menstruamos e então não nos disponibilizamos a experimentar o prazer do estado corpóreo único, que só nós mulheres somos capazes de alcançar. Estou aceitando a fragilidade e reconhecendo que, nesse estado, somos capazes de fazer dos detritos da vida uma poesia.



*Foto: Taciano Soares, o professor de Direção IV e Teatro tecnologia e contemporaneidade; Vanja Poty, a professora de Interpretação IV e orientadora da Montagem cênica; eu; Daniely Peinado, a orientadora dessa pesquisa; e, Luiz Davi, o professor de Expressão corporal. Fonte: Nath Diniz.*

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Verônica Fabrinj/ VIEIRA, Marcílio de Souza. HADERGHPEK, Robson Carlos. *Corpo e processos de criação nas artes cênicas*. Natal, RN: EDUFRN, 2016.
- ARAÚJO, Nayara. FRACAROLLI, Rodrigo. CASTANHEIRA, Ludmila. *O treinamento: Caminhos para o desenvolvimento do trabalho do ator*. Curitiba: O Mosaico; p. 63 - 76; jan/dez, 2015.
- BARBA, Fernando; BARBATUQUES, Núcleo Educacional. *O corpo do som: Experiências do Barbatuques. Música na Educação Básica*. Brasília: 2013.
- BOGART, Anne. *A preparação do diretor: sete ensaios sobre a arte do teatro*. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2011.
- BURNIER, Luís. *A arte de ator: da técnica à representação*. SP: Editora da Unicamp, 2009.
- DANTAS, Estélio. *Pensando o Corpo e o Movimento*. RJ: Shape, 2005.
- COLLA, Ana Cristina. *Caminhante, não há caminhos, Só rastros*. Tese de doutorado em Artes Cênicas. Instituto das Artes. Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, 2010.
- FERRACINI, Renato. *A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator*. SP: Editora da Unicamp, 2001.
- GALLO, Fábio Dal. *A etnografia na pesquisa em artes cênicas*. João Pessoa: 2012.
- GROTOWSKI, Jerzy. *O teatro laboratório de Jerzy Grotowski 1959 - 1969*. São Paulo: Perspectiva: Edições SESC SP.
- LABAN, Rudolf. *Domínio do Movimento*. SP: Summus, 1978.
- LISPECTOR, Clarice. *Águas Viva*. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.
- LEHMANN, Lilli. *Aprenda a Cantar*. Ediouro, 1984.
- OIDA, Yoshi. *O ator invisível*. SP: Beca Produções Culturais, 2001.
- SALLES, Cecília de Almeida. *Gesto inacabado, processos de criação artística*. São Paulo: Intermeios, 2011.
- TULKU, Tarthang. *A Expansão da Mente*. SP: Cultrix, 2011.

### On - line:

- Aletria. *A voz elástica ou a expressividade da voz*. 2017.  
<<https://www.aletria.com.br/blog?single=A-expressividade-da-voz>> (Acesso: 03 de dezembro, 2019)

ALKIMIM, Alexandre. Bula Revista. A importância da imaginação para o pensamento. <<https://www.revistabula.com/6403-a-importancia-da-imaginacao-para-o-pensamento/>> (Acesso: 03 de dezembro, 2019)

ANDRADE, Milton de. SIEDLER, Mônica. Dramaturgia do Movimento. 2004. Disponível em: <<http://cbtij.org.br/dramaturgia-movimento-primeiras-definicoes-na-busca-de-um-metodologia-de-comp-osicao/>> (Acesso: 08 de dezembro, 2019)

BRUNA, Maria. Cólicas menstruais. Disponível em: <<https://drauziovarellauol.com.br/entrevistas-2/colicas-menstruais-entrevista/>> (Acesso: 09 de outubro, 2019)

FOTO. Menstruação: @rukau\_ Instagram, 15 março de 2019. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/oovWwJtA6f/?igshid=p6ahofq9g5u1>

Portal educação. Fisiologia do estresse. 2008. Disponível em: <<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/farmacologia/fisiologia-do-estresse/335>> (Acesso: 13 de novembro, 2019)

ROMANZOTI, Natasha. Treinamento militar. Disponível em: <<https://hypescience.com/6-tecnicas-de-treinamento-militar-insanas/>> (Acesso: 04 de novembro, 2019)

SALDANHA, Pri. Earthing: o poder de um pé na terra. 2018. Disponível em: <<https://conscienciaperegrina.com/2018/09/11/earthing-pe-na-terra/>> (Acesso: 10 de dezembro, 2019)

Super interessante. Sinestesia. 2002. <<https://super.abril.com.br/saude/todos-os-sentidos>> (Acesso: 13 de novembro, 2019)

