

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO**

**MOVIMENTO CÊNICO:
A PREPARAÇÃO E EXPRESSIVIDADE DO CORPO DO ATOR**

**MANAUS – AM
2022**

JOSÉ EDUARDO BARBOSA DE OLIVEIRA

**MOVIMENTO CÊNICO:
A PREPARAÇÃO E EXPRESSIVIDADE DO CORPO DO ATOR**

Artigo apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Teatro da Universidade do Estado do Amazonas.

Orientadora: Professora Ma. Daniely Peinado

**MANAUS – AM
2022**

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo descrever a experiência realizada no laboratório corporal criativo que buscou vivenciar possibilidades de preparação corporal, desenvolvendo a percepção, eixo corporal, equilíbrio, tônus muscular, movimentos cênicos e expressividade no corpo do artista da cena. A discussão parte da minha vivência artística como artista que pensa em deixar o corpo disponível para experimentações corporais físicas. Embasada na crítica de processos criativos (SALLES, 2007), a pesquisa se pauta na memória e vivência artística, no processo criativo *Antes que eu morra* (2021), além de relatos, entrevistas, trazendo os artistas Klauss Vianna (2005) e Lúcia Romano (2007) como teóricos principais. Como resultado, pude olhar a construção artística do processo e refletir escolhas dos elementos estéticos presentes.

Palavras-chave: movimento, corpo, expressividade, laboratório, experimentação.

ABSTRACT

This work aims to describe the experience carried out in the creative body laboratory that sought to experience possibilities of body preparation, developing perception, body axis, balance, muscle tone, scenic movements and expressiveness in the scene artist's body. The discussion starts from my artistic experience as an artist who thinks about making the body available for physical bodily experiments. Based on the criticism of creative processes (SALLES, 2007), the research is based on memory and artistic experience, on the creative process *Antes que eu morra* (2021), in addition to reports, interviews, bringing the artists Klauss Vianna (2005) and Lúcia Romano (2007) as main theorists. As a result, I was able to look at the artistic construction of the process and reflect on the choices of the aesthetic elements present.

Key words: movement, body, expressiveness, laboratory, experimentation.

MOVIMENTO CÊNICO: A PREPARAÇÃO E EXPRESSIVIDADE DO CORPO DO ATOR

Autor: José Eduardo Barbosa de Oliveira¹
Orientadora: Professora Ma. Daniely Peinado²

1. VIVÊNCIA ARTÍSTICA: A BUSCA ALÉM DO TEATRO

Quando se inicia no fazer teatral, lhe são apresentadas diferentes práticas corporais que podem ser trabalhadas e experimentadas, e entre essas, haverá identificações por determinados modos de experienciar o movimento, que provocará a busca de potencializar o desenvolvimento destes. Quem se identifica com trabalhos e experimentos corporais, possivelmente terá a tendência a buscar obter um desenvolvimento corporal e de seus movimentos. Em alguns cursos, é recomendado - por professores ou instrutores, alguns casos - aos atores e atrizes irem buscar práticas físicas além do que se encontra no próprio teatro, como esportes e danças de um modo geral, como as danças urbanas e seus variados estilos.



Foto 01: Eduardo Oliveira
(Acervo Eduardo Oliveira, 2021)



Foto 02: Eduardo Oliveira
(Acervo Eduardo Oliveira, 2021)

Em minha vivência artística, sempre caminhei com o teatro e a dança juntos – danças urbanas –, e em ambos iniciei no Centro de Convivência da Família Magdalena Arce Daou³, com os instrutores que considero como os primeiros mestres, Elizeu Melo e Sinara Dias, respectivamente. A partir do

¹ Ator e artista da cena. Acadêmico de Bacharelado em Teatro pela Universidade do Estado do Amazonas.

² Professora e artista da cena. Doutoranda em Artes Cênicas pela Universidade Federal da Bahia. Mestre em Letras e Artes e graduada em Dança pela Universidade do Estado do Amazonas.

³ Uma das unidades do Liceu de Artes e Ofícios Claudio Santoro, localizado na Av. Brasil, no Bairro Santo Antônio, na Cidade de Manaus.

contato com esses artistas da cena no ano de 2016, tive minhas primeiras experimentações em relação a um trabalho de corpo como ator, me permitindo ampliar a liberdade nos movimentos.

Elizeu Melo, meu primeiro professor e diretor teatral, é instrutor de teatro no Liceu de Artes e Ofícios Claudio Santoro e gestor da Casa Zeus Produções Artísticas. Em suas aulas, através de sua metodologia foi encaminhando direcionamentos de preparo e expressividade com o corpo. Para além disso, Elizeu tornou-se uma referência da arte o qual carrego grande carinho e admiração. Quando questionado sobre o que ele pensa sobre e como é o seu teatro, respondeu de forma poética e com metáforas, como é na maioria de sua escrita:

O meu teatro liquidificador por definição

Arte é toda atividade que é criada com o objetivo de produzir obras com o valor estético e que tenha forma e significado particular para quem produz e para quem recebe. Em seu conceito abstrato sua definição pode variar de acordo com cada grupo, indivíduo ou cultura que se deleita da mesma. Para mim, digo sempre aos meus alunos " no dia que descobrir porque eu faço arte, desisto da profissão", pois acredito que cultivar um único pensamento me prende dentro de uma "casinha" que eu não quero estar ou ficar, e arte é isso, esse movimento inconstante, radiativo, que transborda e muda sempre. Minha linguagem, quanto diretor- experimentador é assim inquietante, cheio de signos, simbolismo, misturas de linguagens que comunique do velho espectador ao menino do Tiktok. Eu busco sim a qualidade do trabalho do ator, ser este que deve ser moldado em meio a tantas informações, a cena não é a nossa casa suja que varremos quando temos tempo, a cena é nosso corpo que precisa de vitaminas, proteínas, águas e outras substância para evoluir. E isso requer um trabalho árduo e diário, nosso sacerdócio. Talvez nosso maior sacrifício, então para que vou requer decifrar o que é arte no momento, se o belo está nessa ponte que jogamos todos os dias? Fazer arte talvez seja isso. Uma mistura de orgasmo e dor. (ELIZEU, entrevista, 2022).



Foto 03: Elizeu Melo
(Acervo Elizeu Melo, 2022)

Elizeu Melo é um artista pelo qual tenho grande admiração, e o mesmo possui grande parcela no meu fazer artístico teatral. Com seu comentário sobre o que é teatro para ele, com essa escrita poética e com metáforas, vai de encontro com pensamentos que possuo também. Esse pensamento de que cada pessoa que faz essa arte, reflete de formas diferentes e não cultiva um único ponto, me contempla.

Pensando sobre o sentido de iniciar nas danças urbanas era contribuir através da técnica da dança no meu trabalho no teatro, além disso, desde criança gostava de dançar, procurava aulas de danças e ao fazer isso fui apresentado ao universo das danças urbanas, tendo apenas o conhecimento do senso comum de alguns estilos como o hip hop. Sinara Dias, foi a professora com quem tive o primeiro contato com as danças urbanas. Sinara é instrutora de danças urbanas, iniciação à dança e dança para a melhor idade no Liceu de Artes e Ofícios Claudio Santoro, e em suas aulas, fui entendendo e percebendo meu corpo para além de uma técnica, vendo como ele reagia e expressava ideias.

Sinara detalha seu pensamento sobre a dança em sua vida:

O que eu quero com a dança? Desde a adolescência eu sabia que ia trabalhar com a arte de dançar e ia ensinar a dança, e a dança é essa ferramenta que possibilita as pessoas a se comunicarem através dos seus corpos. O mais legal de tudo isso é que a dança não tem preconceito, não tem gênero, não tem preferência de cor, não tem gosto intelectual ou musical, é dança, é movimento, é corpo, é o que mais me fascina. É o que eu quero com a dança, proporcionar isso para as pessoas, sejam elas jovens, idosas, crianças, adolescentes. É

proporcionar essa comunicação do corpo com elas mesmo e com outras pessoas, estimular o bem-estar, autoestima, conhecimento artístico e intelectual com a dança. Nas danças urbanas, consigo projetar todos esses conceitos, de linguagens, estéticas, composição, elemento cênico. Tem toda uma filosofia teatral dentro, que gosto de trabalhar também, traçar uma linha teatral cênica e trazer para a proposta, trabalhar com o não óbvio, com o caos. Minha linha, é uma linha muito de drama, trabalhar de dentro para fora. (SINARA, entrevista, 2022).



Foto 04: Sinara Dias
(Acervo Sinara Dias, 2022)

O pensamento que Sinara trás de que é possível as pessoas se comunicarem através de seus corpos consigo mesmo e com os outros além de ser uma ferramenta de bem-estar, é algo fascinante que faz a gente refletir o poder que a dança possui e o que mesma é capaz de fazer para as pessoas estarem bem.

Além destas experiências, pontuo também o meu ingresso ao Grupo Experimental de Teatro – GET, que é o grupo artístico de teatro do Liceu de Artes e Ofícios Claudio Santoro, que me proporcionou o encontro com artistas da cena que considero também como mestres contribuintes nessa minha jornada de experimentação corporal que somam à proposta do laboratório corporal criativo. Entre esses mestres está Robson Ney, também conhecido como “Ney, O virgem”, que é artista da cena, egresso da UEA, ator, performer, instrutor teatral pelo Liceu, e atualmente está como coordenador do núcleo de teatro da mesma instituição, e com suas palavras relata o que quer com o teatro:

O que eu quero com o teatro? Muitas coisas. O teatro pra mim é plural, é algo que pra acontecer precisa dos outros seres e objetos. É poder estar em constante processo de criação. Fazer teatro não é tão simples. Exige entrega. É

ir além dos limites do próprio corpo. O espaço de criação é sagrado, pois nele o processo criativo surge e ganha vida, formas, estéticas. O palco é sagrado. O corpo do ator ao mesmo tempo que é sagrado é também profano. Fazer teatro é possuir um corpo trágico e cômico. É ter a liberdade de falar e agir. Teatro é arte do aqui e agora. Do improvisado e das marcas. O meu teatro é mudo rico nas dramaturgias das ações. É palhaço. É épico. E de revista. É cômico sem exagero e trágico na medida certa. É político e sarcástico. É de rua e de arena. O meu teatro é o meu corpo sendo moldado. É o meu corpo transgredindo pensamentos. É despido de pudores. O meu teatro é poético. (ROBSON NEY, entrevista, 2022).



Foto 05: Robson Ney
(Acervo Robson Ney, 2020)

Robson Ney é um ator que se desafia, sempre buscando o novo, novas de fazer e como fazer. Utiliza da técnica mas com o sentir da emoção. O teatro para o Robson é essa liberdade que ele comenta, que ele transmite.

Além de Robson Ney, outro artista da cena que a arte me proporcionou o encontro foi Eduardo Amaral, com o qual tinha uma enorme vontade de ser aluno-artista, devido ouvir falar muito sobre sua metodologia de criação e do impacto que sentia ao assistir algum dos espetáculos construídos com suas turmas. Foi o encontro com Eduardo Amaral, instrutor de dança pelo Liceu e integrante do Balé Folclórico do Amazonas, que ocasionou o conhecimento sobre os conceitos de Klauss Vianna. Para Eduardo Amaral:

A arte é uma forma de comunicação humana. Hoje eu penso que a dança pode ser utilizada como meio de informação ou com outras funcionalidades. É uma forma de me expressar, é uma forma de contribuir com a sociedade. Os trabalhos que faço o GET (Grupo Experimental de Teatro do Liceu) é uma forma de tentar, por exemplo, fazer com que o povo amazonense tenha muito mais

orgulho de sua história e a conheça também. Tem muito amazonenses que não conhecem a sua história do Amazonas, essa questão de usar história e a dança, acho isso perfeito, pra justamente fazer um debate, uma reflexão sobre os processos históricos, ajudando o nosso povo a ama muito mais a nossa terra e ter orgulho de nossos regionalismos, que acho incrível e amo. Eu utilizo o conceito de Ricardo Risuenho⁴, de como ele diz que não é mais coreografia, mas sim a criação de um texto de movimento, como se a pessoa se movimentasse falando, tendo um diálogo. Eu procuro diversas formas de buscar movimentações distintas para cada trabalho. Cada imagem, cada conceito, é importante na construção desse fazer artístico, de criar uma linguagem, criar uma estética que possa alcançar o espectador, fazer com que esse espectador transcenda a obra, fazer com ele crie, vivencie uma realidade que está tendo no palco, materializando seus sentimentos. É uma coisa muito interessante essas imagens, esses signos, que nos trazem emoções, que faz com o pensamento gera sentimento, que gera ação. Com o GET, utilizo a ideia, o pensamento, conceito Klauss Vianna, do movimento articulado, do movimento do esqueleto, não é o trabalho muscular que tem o tônus como no ballet clássico. No movimento articulado tem o tônus, mas passa a trabalhar o movimento a partir da articulação do corpo, das dobradiças do corpo, que acho isso incrível, acho bonito. Eu tenho uma cópia do livro "A Dança" e de vez em quando estudo. O estado de presença de Klauss Vianna acho incrível, que tem um começo, meio e fim do pensamento. O intérprete tem que estar entregue de corpo, alma e foco. Não tem como desligar a dança do corpo, mente e espírito. (EDUARDO, entrevista, 2022).

⁴ Risuenho é diretor de teatro, encenador e intérprete da Companhia de Intérpretes Independentes. Estudou dança moderna e contemporânea com Marilene Melo e integrou o Grupo Encarte dirigido por ela. Realizou diversas apresentações em várias capitais do país e em festivais nacionais, sendo contemplado com diversos prêmios.



Foto 06: Eduardo Amaral
(Acervo Eduardo Amaral, 2021)

A dança com a história, a arte com a história, é uma das coisas que move Eduardo Amaral. Esse conceito de fazer que através da dança as pessoas possam conhecer suas próprias histórias, do seu próprio local, é algo que me cativa. A comunicação através dos movimentos, das simbologias, do corpo, torna o trabalho de Eduardo Amaral admirável.

Essas respostas vieram a partir de um questionamento por meio de redes sociais sobre seus projetos poéticos que são os “princípios envolvidos pela aura da singularidade do artista”(SALLES, 2007, p.37). São seus gostos, suas crenças que movem seu modo de ação, que pode está relacionado em projetos pessoais e mais.

Através dessas possibilidades de experimentações, fui encontrando elementos que podem contribuir para o desenvolvimento de um laboratório criativo de corpo do ator que busque auxiliar na construção e criação de ações físicas com foco em tônus muscular, experimentações de movimento, postura e equilíbrio. Não é necessariamente fazer dançar em si – embora isso possa ocorrer –, o foco está na experimentação em relação ao preparo corporal e o movimento cênico que irá ser executado no laboratório do corpo. Quando penso em um trabalho de corpo alinhando essas duas artes, quero buscar experimentar um laboratório corporal com movimentos-base de uma exploração corpo-espaco, referenciado em aula de danças urbanas⁵ e minhas experimentações físicas no teatro. Essa proposta é uma construção que surge da ideia de que o

⁵ Por me reconhecer como aprendiz, especificamente para os exercícios de danças urbanas, convidei uma artista e amiga BGirl chamada Algeana Santos, artisticamente conhecida como BGirl Alge, para contribuir através de uma elaboração de uma sequência de exercícios de break dance básicos. Estes incluíam desde flexão e abdominais com o intuito de que o corpo tivesse resistência muscular, juntamente com exercícios envolvendo a técnica de Handstand, conhecida também como parada de mão, e popularmente chamada de “plantar bananeira”. Exercícios que tem como uma de suas finalidades contribuir na força e equilíbrio corporal.

artista da cena que busca vivenciar práticas corporais, tende a colocar o corpo em liberdade para experimentar outras possibilidades de movimento.



Foto 07: Eduardo Oliveira
(Acervo Eduardo Oliveira, 2022)



Foto 08: Eduardo Oliveira
(Acervo Eduardo Oliveira, 2022)

2. EXPERIMENTANDO OUTRAS POSSIBILIDADES PARA O CORPO

De uma maneira bem geral, poder-se-ia dizer que o movimento criativo é a convivência de mundos possíveis. O artista vai levantando hipóteses e testando-as permanentemente. Como consequência, há, em muitos momentos, diferentes possibilidades de obra habitando o mesmo teto. (SALLES, 2007, p. 26).

O ator e a atriz ao se permitirem vão ao encontro com a descoberta do novo e o reencontro com as sensações no corpo em liberdade e concentração em meio aos movimentos. Através de alongamentos e aquecimentos juntando com exercícios focados nos movimentos do artista da cena contribuem em um trabalho corporal expressivo e técnico. Este universo é amplo e é preciso atenção e compreensão sobre a forma de realizar um movimento para que assim seja evitado dores desnecessárias e lesões. Além disso, abrange muitas possibilidades que são desenvolvidas e praticadas que auxiliam na coordenação motora, força, flexibilidade, tônus, agilidade, diferentes qualidades de energia nos movimentos, no qual, grandes expressões são feitas.

Klauss Vianna é um dos pioneiros em relação ao trabalho de preparação e consciência corporal no teatro no Brasil, suas técnicas podem ser trabalhadas tanto na dança quanto no teatro. A técnica de Klauss Vianna tem foco no estudo do movimento partindo da escuta do corpo, das articulações, dos trabalhos pensando também nos ósseos, na potência do fluxo do movimento pelo espaço, o espaço e estímulos para perceber o movimento no ambiente. Vianna dá ênfase

no reconhecimento das estruturas corporais e nas possibilidades e qualidade de movimentos.

“Os movimentos circulares são os mais relaxantes para o corpo. De certa forma, eles liberam as articulações e os grupos musculares, permitindo o equilíbrio ósseo e muscular, ao contrário da linha reta, que às vezes bloqueia e impede a exploração das mais diversas possibilidades de movimento. Essa linha curva, ou redonda, vai gerando anéis musculares por todo o corpo.” (VIANNA, 2005, p. 112). Ampliar o vocabulário de movimentos, saindo dos movimentos lineares presentes no clássico e nas experimentações com movimentação redonda, círculos, quebrados, que permitem maiores possibilidades de movimentos e expressões corporais. Os movimentos circulares deverão procurar sempre a espiral, de uma curva, caso isso não aconteça, o corpo, o movimento, ficarão estagnados, girando sem sair do lugar.

Artistas da cena que buscam resultados através de experimentos com o corpo, tendem a ter uma consciência corporal em relação aos seus movimentos, para isso, seu corpo deve estar preparado. Exercícios físicos auxiliam muito para que este possa conhecer o próprio corpo e identificar pontos que possam ser trabalhados aprimorando a consciência corporal e com isso os movimentos. Contudo, na ânsia de obter resultados desejados com mais rapidez, alguns exercícios são executados de maneira errônea o que pode provocar lesões e dores em determinadas regiões, então é preciso desse cuidado, a consciência corporal já está na prática das atividades físicas.

Focar em corridas e caminhadas é uma boa opção, pois melhora a respiração, a resistência, o condicionamento físico, fortalece o abdômen e aumenta os glúteos. Corridas e caminhadas é uma atividade física muito recomendada. Trabalhar o abdômen também é essencial, pois enfraquecido não obtém resultados desejados em relação ao corpo e movimentos. Exercícios abdominais vão além da estética, auxiliam no fortalecimento da coluna, melhora a postura corporal, sustentação e melhora a respiração. A prática de abdominais beneficia muito o condicionamento físico do artista da cena, e ainda ajuda nos movimentos e expressividade. Elaborar uma série de exercícios e atividades físicas é algo a se pensar, com todo cuidado, atenção e consciência.

Explorar as possibilidades de movimentos está ligada à consciência corporal que contribui no controle e expressão do corpo, e é nessa investigação

do corpo em movimento que iremos conhecer nosso corpo, e nisso, existem diversas formas de entender o corpo. Resistência física é uma das outras possibilidades de conhecer o próprio corpo através do próprio peso corporal, e nisso, exercícios de parada de braço, parada de mão e parada de cabeça, o que quando criança chamamos de "plantar bananeira", auxiliam nessa busca.

Há muitos exercícios de paradas de mão e outras, entre eles, o que parece ser mais simples no qual o corpo todo está de cabeça para baixo. Primeiro apoie a cabeça no chão e as mãos nas laterais com os braços e cotovelos retos ao corpo, não abertos, retos. Em seguida, com uma perna na frente da outra, encaixe uma perna/joelho em cima do cotovelo correspondente a direção da perna/joelho, e faça isso do outro lado. Esse exercício básico de encaixe ajuda na confiança do ator e atriz a experimentarem de forma simples a parada de mão, e começar a entender o peso do próprio e assim adquirir resistência física como forma de buscar novas formas e possibilidades no corpo. Gradualmente, ainda com a cabeça no chão e mãos nas laterais, vão adquirindo força e confiança de tirar as pernas/joelhos dos cotovelos, elevando as pernas mais alto deixando o corpo com mais postura.

Outro exercício que pode ajudar é a parada de braço e para que isso seja feito inicialmente, é preciso o suporte de uma parede. O ator e a atriz devem se aproximar um pouco da parede numa distância perceptível que possa ser feito o exercício, colocar os antebraços rente ao chão, com uma perna à frente da outra, estando a da frente flexionada e a de trás esticada com os dedos dos pés no chão. Em seguida inclinar o quadril e tronco para frente e lançar as pernas alternadas e estendidas para trás e para o alto, sendo primeiro a que estava mais atrás e depois a que estava flexionada, unindo ambas assim que encostarem na parede, permanecendo pelo tempo que estimulou para esse exercício. Caso ao lançar as pernas não consiga encostar nas paredes, tentar novamente.

Paradas de braço e de cabeça, são experimentos que contribuem no aumento da força da parte superior do corpo devido permanecer por determinado período naquela posição, a força e resistência estarão sendo trabalhadas. Além disso, ajuda no equilíbrio corporal, pois os movimentos executados precisam de concentração que "é a qualidade que nos permite dirigir todas as nossas forças intelectuais e espirituais para um objeto definido e continuar a fazê-lo enquanto

nos agrade" (BOLES LAVSKI, 2012, p. 26) e controle para que não haja quedas. A dificuldade irá aparecer, no entanto o corpo ganhará resistência.

Nesse laboratório corporal, os movimentos executados farão parte dessa experimentação buscando outras possibilidades que contribuam na expressividade do artista da cena. Vale ressaltar que é recomendável sempre buscar ajuda de alguém que entenda do assunto e que possa auxiliar corretamente e com cuidado.

3. DESENVOLVENDO A PERCEPÇÃO CORPO E ESPAÇO

O movimento é a nossa primeira forma de linguagem, não uma linguagem verbal, uma linguagem concebida através do corpo. Antes no teatro o foco principal era o texto, como se fosse o único elemento presente e necessário no fazer teatral. Gradualmente ocorreram muitas mudanças e o ator foi colocado em destaque como um objeto central de estudos, "o início do século XX provocou revoluções na cena, uma vez que nesta época predominava o teatro da supremacia do texto, e primou pela experimentação de linguagens" (FALKEMBACH, 2005, p. 24).

Quando o ator ganhou o centro, estudos começaram a surgir para se entender quais eram as ferramentas usadas no ofício do ator: a voz e o corpo, nisso, o teatro físico que é "um trabalho que coloca a fisicalidade do artista cênico em primeiro plano no resultado estético final de uma performance" (MIMUS, 2007), carrega uma grande importância no trabalho corporal. O corpo do ator demonstra, comunica e expressa através de movimentos executados, mas para que isso ocorra é preciso desenvolver um preparo corporal. O ator tem em seu corpo um instrumento de grande potência, é uma ferramenta de trabalho e estudo de grandes possibilidades de movimentações técnicas e artísticas, que podem ser experimentados através de um laboratório corporal em teatro físico.

Laboratório corporal são procedimentos criativos e técnicos, em que há muitas possibilidades de práticas que podem ser feitas, devido serem experimentos corporais que colocam o corpo do artista da cena em ação, investigação, preparado e consciente, em busca de movimentos expressivos e cênicos, na percepção e contato entre corpo e espaço em estudos de teatro

físico que “modifica os meios expressivos do intérprete, agregando ao trabalho do ator novas preocupações e procedimentos artísticos” (ROMANO, 2008, p. 190). O corpo em processo e em prática de descoberta está apto para encontrar e produzir formas corporais através dos movimentos cênicos expressivos. Dentro do laboratório corporal o artista da cena caminha para transição do corpo “cotidiano” para um corpo expressivo através da articulação do corpo, nos movimentos cênicos.

O processo de laboratório corporal deste, parte da vivência artística no teatro e na dança, que inclui práticas de experimentações que envolvem preparação corporal e auxilia em uma liberdade criativa de movimentos cênicos, que dentro do laboratório, são movimentos executados com consciência através da preparação, do que se é experimentado, do uso de técnicas de resistência física, pessoais ou que venham a ser desenvolvidas nos experimentos, e contribuem na criação e expressividade do corpo do artista da cena.

Desenvolver um trabalho de corpo, em um laboratório corporal em que o artista da cena busque um condicionamento físico dentro do fazer artístico, faz com que haja um crescimento visível. Um corpo sem tanto trabalho físico irá se cansar com mais facilidade e assim se esgotar antes mesmo do que se pode pensar. Há artistas da cena que buscam estar em contínua experimentação na busca do movimento cênico, no sentido de não deixar o corpo em estado parado, sem ação ao ponto de engessar e assim se acomodar. Há muitas possibilidades de experimentos para o corpo do artista da cena, e não existe o correto ou errado, existe aquele experimento no qual o artista se sentirá mais confiante e disposto a fazer.

Quando falamos de um laboratório para o corpo do ator, a palavra energia aparece com muita frequência, isso se deve pelo fato de o corpo é capaz de produzir uma qualidade de energia dentro da ação física. “Não se trabalha no corpo ou na voz, trabalha-se na energia” (BARBA, 1995, p. 55). Ao analisarmos o que essa energia produzida pelo corpo, uma definição em si talvez não seja encontrada ou encontrada várias, e mesmo que não consigamos definir o que é, sabemos que é uma realidade presente. Energia vem do grego e significa trabalho, em trabalho, e o ator ao entrar em trabalho corporal gera energia devido a ação física que ele está utilizando. Eugenio Barba diz que a energia do ator é uma qualidade claramente identificável: é sua potência nervosa e muscular, que

está presente, na realidade, em qualquer corpo vivo. Para Barba, o ator pode manipular sua energia por meio de bases técnicas oriundas de várias tradições do teatro e da dança que utilizam resistências musculares, oposições corporais, entre outros procedimentos que visam destruir as posições inertes do corpo do ator. O corpo aparentemente cansado está gerando essa energia que tanto se fala e com isso o ator e atriz devem transformar esse cansaço em vitalidade para continuar na experimentação. Curiosamente, energia num sentido figurado está muito ligado a força, firmeza, vigor, e isso se faz presente nesse laboratório corporal do ator, essa busca pela qualidade de energia dos movimentos cênicos e expressivos.

Além de energia, o movimento tem como base o tônus muscular para sua realização e é através da qualidade do tônus que é percebida a expressividade do corpo do artista da cena. Tônus muscular, a partir de uma explicação científica, pode ser compreendido como a força de resistência realizada do músculo ao alongamento do movimento, no qual, um dos objetivos é manter a postura corporal, resistência física e a execução de movimentação contínua. Tônus está ligado ao físico, tem origem no latim “tonus” e significa tensão, e muscular está relacionado aos músculos do corpo, sendo assim, tônus é uma leve tensão dos músculos.

Em relação ao tônus muscular, deve se ter cuidado e atenção com o “hipotônus”, que é quando ocorre um bloqueio devido a uma lesão, ocasionando a diminuição de tônus e o músculo fica flácido. No entanto, a flacidez normal provocada pela escassez de atividades físicas não deve ser confundida com hipotônus, pois, pode existir a reversão da flacidez normal através de exercícios específicos. Além deste, há também a “hipertonía” que é o aumento excessivo de tônus, que pode ser provocada através de tensão emocional que pode gerar um gasto em excesso de energia dando a sensação ao corpo de fatigado e esgotado.

O tônus muscular está presente no trabalho corporal do artista da cena integrando sua participação em funções de ações como a percepção corporal, equilíbrio, coordenação, o movimento técnico que caminha para o expressivo e mais. “No diálogo corporal que o indivíduo estabelece com o mundo, o tônus integra toda a história dialética das informações exteriores, e inter-relaciona-as para dar origem à fenomenologia do comportamento humano” (FONSECA,

1998, p. 233). O tônus muscular é um dos responsáveis em manter o corpo do artista da cena em estado de presença cênica.

Tônus muscular faz parte da vida das pessoas tendo uma grande parcela de significação e comunicação. O tônus vai sendo desenvolvido no decorrer do crescimento de cada pessoa, no entanto, artistas da cena obtêm a sensibilidade de observar e perceber o tônus em seu próprio corpo e no corpo de outro artista, e suas qualidades do movimento expressivo cênico.

O que vem primeiro, o corpo ou o espaço? Desenvolver as articulações do corpo é uma tarefa essencial, no entanto, precisamos desenvolver um trabalho para conhecermos o espaço onde estamos. Saber onde iremos trabalhar contribui muito para o desenvolvimento, pois, conhecer o espaço que estamos ajuda a entender onde esse corpo pode estar e onde pode se movimentar sem parecer mecânico, devido ser “importante que, antes de começar qualquer trabalho corporal, eu incorpore o espaço que vou usar” (VIANNA, 2005, p. 96). Lembrando sempre que é preciso que o corpo e a consciência estejam sempre atentos.

Envolvendo elementos básicos de danças alinhando com o trabalho corporal para o teatro partindo da minha vivência artística, alguns experimentos corporais foram utilizados também na montagem cênica “Antes Que Eu Morra”, no qual o ator e performer Herberth Virgínio estava em cena, e a direção e preparação corporal feitas por mim, Eduardo Oliveira. Entre os exercícios feitos, destaco alguns e em sequência um relato de como foi a experimentação e processo de montagem.

3.1 CONHECENDO O ESPAÇO

Alongamento / Aquecimento:

Sentados, o ator e a atriz colocam seus pés unidos e trazem próximo ao seu corpo, formando a famosa borboleta, com isso começam a balançar até estar preparado e assim, colocam um antebraço no chão e leva o outro em direção ao que está no chão. Ainda nessa posição, colocam a mão em uma das coxas

pressionando para baixo e leva outra em direção contrária. Após isso, abrem as pernas ao máximo que conseguirem e com uma mão no chão em frente ao corpo, leva um dos braços em direção ao pé no sentido contrário. E para finalizar essa parte, coloque uma das pernas para trás esticada e a outra na parte da frente dobrada, e erga a parte superior do corpo para trás ao máximo que puder e depois relaxe para frente.



Foto 09: Exercício de alongamento (Acervo Eduardo Oliveira, 2022)



Foto 10: Exercício de alongamento (Acervo Eduardo Oliveira, 2022)



Foto 11: Exercício de alongamento (Acervo Eduardo Oliveira, 2022)

Laboratório corporal

Deitados no chão, o ator e a atriz começam a exercitar as articulações em movimentos circulares e redondos em seu espaço. Gradualmente, ainda em nível baixo, começa a se locomover pelo espaço indo ao encontro com outras áreas do chão, e caso esbarre em alguma parede, trabalhe os movimentos com ela. Toda movimentação deve ser circular, redonda, expandida, fluída e contínua.

Indo para o nível médio, o ator e atriz devem elevar seu corpo buscando auxílio desses movimentos já trabalhados, e ao atingir determinado nível, os movimentos começam a se tornarem lentos, contraídos, como se corpo estivesse sendo engessado. A articulação começa a se tornar contraída, o corpo estivesse sendo torcido em cada parte de seu corpo, em busca do tônus muscular. Isso para que o artista da cena sinta cada músculo, cada membro contraído ao máximo, e explore cada parte contraída.

Em pé, em nível alto, o ator e atriz devem começar a saltar em direções diferentes e de formas diferentes, buscando se equilibrarem ao pousar. Façam isso não buscando o equilíbrio de imediato, mas o desequilíbrio para que possa ir assim conhecendo as possibilidades. Salte e pouse com dois pés e com um após determinado tempo.

Não existe certo ou errado, existe o fazer e experimentar, “o corpo deve ser visto como possível materializador do que ainda não percebemos claramente, do que ainda não entendemos, daquilo que pode um dia transformar-se em pensamento, ou não” (BONFITTO, 2005). Após o tempo estimado, o ator e atriz devem se agachar e subir aos poucos, parte por parte, a última que sobe é a cabeça.

3.2 EQUILÍBRIO E ARTICULAÇÕES

Alongamento / Aquecimento

Após um alongamento individual ou coletivo, o ator e atriz devem se posicionar em diagonal do espaço e colocar uma das pernas esticadas no sentido lateral do corpo, deixando um por um breve tempo, e em seguida junte as pernas, colocando as mãos no chão, vire o corpo para o outro lado, esticando a outra perna, fazendo isso até chegar ao fim da sala de ensaio.

Laboratório corporal

O artista da cena deve imaginar que tem uma linha reta a sua frente e com isso começar andar nela pisando com uma perna deixando a outra elevada,

buscando ao mesmo tempo o desequilíbrio e o equilíbrio, colocando em movimento as articulações, buscando experimentar novas formas corporais. Isso pode ser feito em direções diferentes, imaginando linhas retas, quadrados, círculos e mais.

Em dupla: um jogo corporal no qual os participantes terão o corpo movido como se fosse uma marionete humana. Um de cada vez irá manipular as partes do corpo do parceiro, enquanto o outro deixa o corpo relaxado para que cada membro seja movimentado. O intuito é que através disso, quem esteja sendo manipulado perceba e tenha consciência de seus membros movidos e como estão sendo movidos, e quem está manipulando tenha consciência e cuidado com o parceiro.

3.3 EXERCÍCIOS PARA TÔNUS

No fazer teatral, a palavra tônus é muito presente em relação a um trabalho de corpo devido a sua grande importância. Há exercícios que auxiliam na busca e melhoria na qualidade de tônus muscular, como exercícios físicos específicos que contribuem na resistência física, além de outros como:

Empurrar a parede: de frente para a parede, encoste as mãos separadas em direção aos ombros, estique os braços, um passo para trás posicionando os pés em paralelo na direção dos ombros. O primeiro exercício está em dobrar os cotovelos e aproximar o peito da parede depois empurrar a parede esticando os braços, lembrando sempre de inspirar e expirar, a respiração é fundamental. Este exercício irá contribuir diretamente também no fortalecimento do músculo.



Foto 12: Exercício para tônus
(Acervo Eduardo Oliveira, 2022)



Foto 13: Exercício para tônus
(Acervo Eduardo Oliveira, 2022)



Foto 14: Exercício para tônus
(Acervo Eduardo Oliveira, 2022)



Foto 15: Exercício para tônus
(Acervo Eduardo Oliveira, 2022)

Além deste, há um outro exercício e neste, é necessário a participação de duas pessoas no qual ambas irão segurar as pernas. Em posição de preparação com os pés em paralelo na direção dos ombros, as duas pessoas irão segurar com um em uma perna firmemente e quem estiver no meio como o foco do exercício, irá começar a caminhar para frente enquanto quem estiver segurando as pernas tentará impedir a locomoção. A pessoa do meio utilizará de suas técnicas corporais para tentar caminhar sem diminuir o ritmo no qual está e em contínua movimentação. Este exercício auxilia na força, resistência, contribuindo na tonicidade. Ambos os exercícios devem ser feitos com atenção e cuidados, além de concentração.

3.4 PREPARAÇÃO E DIREÇÃO – ANTES QUE EU MORRA

Neste processo estive na direção e preparação corporal, e em cena o ator e performer Herberth Virgínio, rendeu muitas experimentações interessantes. Foi possível experimentar o laboratório corporal criativo e além da preparação corporal usamos como material cênico alguns movimentos experimentados na criação de algumas cenas com partituras corporais coreografadas.

No primeiro ensaio após as reuniões e leituras de mesas, teorizei brevemente do que iria trabalhar ali com ele de Klauss Vianna: movimentos redondos, descontraídos, quebrados. Perguntei ao ator Herberth Virgínio, o que vinha primeiro: “o corpo ou espaço?” Ele respondeu o corpo pois era a partir dele que desenvolveria algo. Respondi que de certa forma sim, mas que poderíamos pensar que o espaço também pode vir primeiro, pois precisamos conhecer o

espaço que nosso corpo iria trabalhar, o chão que ele iria pisar, as paredes que irá tocar, o teto que iria olhar, é preciso reconhecer o espaço em que estamos para saber como iríamos trabalhar. Então pedi que o ator andasse no espaço buscando reconhecer onde ele estava, e em determinado momento solicitei que fizesse esse reconhecimento de diferentes formas corporais e buscasse outros movimentos naquele lugar. Este ator já tem base de seu conhecimento corporal, então não teria tanta dificuldade, e por isso solicitava que explorasse outras movimentações que ali encontrasse, desde o chão até as paredes e portas do ambiente, “apesar de todo o conhecimento acumulado a seu respeito, o corpo humano ainda não foi completamente explorado (VIANNA, 2005, p. 116). Isso para que o corpo pudesse encontrar outras possibilidades e com elas fui criando junto com o ator movimentos coreografados que serviam como experimentação. Além disso, solicitei para o ator buscar junto dessa experimentação o que havíamos conversado sobre Klauss Vianna e o queríamos trabalhar.

Em um exercício de imaginação na volta ao passado, nesse reencontro consigo mesmo, o ator relatou que aquilo foi essencial para que o que viesse posteriormente no processo e no trabalho de corpo que iria ser feito. Durante desenvolvimento deste exercício, era perceptivo as reações que apareciam no corpo do performer, que utilizava dos movimentos que foram sendo vivenciados nos exercícios. As mãos articulando como se quisesse pegar algo, o caminhar dos pés mais lentos e que posteriormente foram tornando-se saltos e pulos pelo espaço. Foram surgindo no decorrer visíveis expressões nos movimentos do corpo do performer.

Durante o processo de preparação corporal e criação de cena, experimentações foram feitas no laboratório corporal e algumas cenas como a primeira foram criadas a partir disso junto com os elementos que o ator trazia. A primeira cena foi elaborada com experimentações e foi lapidada com movimentos coreográficos em torno de elementos teatrais físicos e danças urbanas, sendo estes, movimentos fluídos, redondos e contínuos. Nesta primeira cena, Herberth Virgínio iniciava sentado e a partir disso, iniciava sua partitura coreografada, estando em seguida no plano alto e retornando ao chão para assim começar o texto.

Através de exercícios físicos e atividades, o trabalho de preparação corporal para a cena começou a ser desenvolvida. Como o ator já tem um trabalho de corpo desenvolvido, a intensidade foi maior e mais elaborada.

Comecei junto de Herbeth a pensar e a criar outras partituras corporais de movimentos cênicos para as outras cenas, a partir das experimentações feitas no laboratório corporal criativo

Dentro deste processo tínhamos o uso de objetos em cena, sendo um deles, as caixas de papelão que na cena ganham significados. Pensando em como trabalhar este objeto junto do ator, houve uma experimentação na qual foi utilizado a caixa enquanto o ator se movimentava com ela, buscando diferentes possibilidades. Em vez de buscarmos movimentos que utilizasse a caixa exteriormente, a experimentação partiu de movimentos que o ator fosse tentando se encaixar na própria caixa, mesmo que a caixa tivesse um tamanho inferior ao do ator. No decorrer, outras caixas foram utilizadas nessa experimentação e foi surgindo uma partitura corporal.”



Foto 16: Herberth Virgínio
Experimento em sala de ensaio
(Acervo Eduardo Oliveira, 2021)



Foto 17: Herberth Virgínio
Experimento em sala de ensaio
(Acervo Eduardo Oliveira, 2021)



Foto 18: Herberth Virgínio
Experimentos em sala de ensaio
(Acervo Eduardo Oliveira, 2022)



Foto 19: Herberth Virgínio
Experimentos em sala de ensaio
(Acervo Eduardo Oliveira, 2022)

CONSIDERAÇÕES EM PROCESSO

Há muitas possibilidades de experimentações que envolvem o corpo, o artista da cena que busca vivenciar um laboratório corporal criativo “soma predicados em busca de constituir em si mesmo maneiras eficientes para realização das experiências cênicas que fundamentam o aparecimento de todas as formas de teatralidade do corpo” (ROMANO, 2008, p. 194). Há artistas da cena que buscam experimentar possibilidades com o corpo, utilizam o corpo como uma forma de linguagem através de sua expressão corporal, por esse motivo se colocam a disposição para vivenciar outras formas e obter uma consciência corporal e assim ampliar as possibilidades de movimentos, percepção corporal e qualidade em cena. Um trabalho de corpo do ator, tem como um dos fatores fundamentais o movimento, sendo ele, criativo, cênico, pessoal e ou artístico. Além disso, contribui para o processo de renovação, reflexão e transformação dos artistas.

Partindo da minha vivência artística em relação aos meus experimentos corporais como artista da cena, envolvendo elementos encontrados no teatro e nas danças urbanas, elaborei através de exercícios já praticados anteriormente em minha vivência, um laboratório corporal criativo que possibilite ao artista da cena viver a experiência de colocar seu corpo disposto para “estabelecer um trânsito entre a materialidade do corpo (corporeidade) e seu aspecto formal (fisicalidade), a fim de compor um procedimento verdadeiramente unificado, em que aspectos técnicos, de invenção e de expressão do ator sejam igualmente acessados e possam também ser problematizados, ou colocados em atrito (ROMANO, 2008, p.181). Neste sentido, a proposta do laboratório corporal criativo, é fazer com que o artista da cena busque através de uma preparação corporal junto com os experimentos dentro do laboratório, movimentos expressivos que venham a se tornar cênicos.

A oportunidade de colocar em prática o laboratório foi através do processo de montagem cênica “Antes Que Eu Mora” para a disciplinas de Direção V e Montagem Cênica do curso de Teatro da Universidade do Estado do Amazonas, com o ator Herberth Virgínio. Durante as experimentações, pude observar o corpo do artista vivenciando o laboratório em seu corpo e com isso, percebia em como este corpo sentia os experimentos. Obviamente, cada artista da cena que

busca vivenciar experimentos corporais tem corpos diferentes, a forma de sentir será diferente, no entanto, no caso do ator do processo que já tem um trabalho de corpo com outras vivências, percebia os movimentos sendo buscados com uma energia muito presente. As experimentações do ator partiam de uma crescente, de movimentos pequenos que iam se dilatando no espaço da sala de ensaio, e nessa crescente, era visível como o corpo buscava outras possibilidades dentro do mesmo movimento e buscava outras movimentações. No processo de laboratório corporal, pude analisar esse corpo em ação tendo o objetivo do laboratório: os movimentos foram tornando-se expressivos com tónus é equilíbrio, partindo para uma movimentação cênica. Os movimentos cênicos ganharam espaço contribuindo para a construção das partituras corporais na criação de cenas.

No entanto, para além de exercícios físicos, práticas corporais técnicas na busca do movimento expressivo cênico, artistas da cena, devido a terem um olhar mais reflexivo sobre o que é proposto, compreendendo para além da técnica pela técnica. Para o artista da cena, os sentidos são estimulados e também percebidos, e com isso a imersão no laboratório corporal criativo poderá caminhar com uso de técnicas para sensações sentidas no corpo em relação ao corpo consigo mesmo, do corpo com o espaço e mais. De certa forma, está ligado ao que Cecília Salles cita em “Gesto Inacabado Processo de criação artística”, sobre tendências e acasos.

No laboratório corporal criativo, tendência que “mostra-se como um condutor maleável, ou seja, uma nebulosa que age como bússola” (SALLES, 2007, p. 29), seria essa ideia inicial de vivenciar o laboratório de acordo com o que é proposto, e acasos que são “momentos de evolução fortuita do pensamento daquele artista” (SALLES, 2007, p. 33), é o que irá surgindo não decorrer da vivência do laboratório corporal criativo e pó artista da cena irá agregar para si. Cada artista da cena irá vivenciar sensações diferentes em seu corpo, partindo do entendimento que cada corpo é um corpo diferente, que cada artista que se coloca a disposição de vivenciar o laboratório, possui um corpo diferente, o que irá ocasionar diferentes formas e sensações.

A influência dos artistas-instrutores-mestres é presente e de grande contribuição na elaboração do laboratório corporal criativo, para compreender o uso técnico dos movimentos, e entender que a preparação corporal é importante

para o que virá posteriormente, que não é somente o uso da técnica pela técnica pois fará com que o movimento não seja expressivo, e que o movimento expressivo cênico ganhe espaço podendo partir também para sensações sentidas no corpo do artista da cena.

Artistas da cena que tendem a colocar seus corpos em liberdade para experimentar e vivenciar distintos laboratórios corporais criativos e práticas corporais além do fazer teatral, sentem que a busca pelo movimento cênico é algo contínuo, e isso faz com que o vocabulário técnico e expressivos de movimentos sejam ampliados.

REFERÊNCIAS

Vianna, Klauss **A dança** / Klauss Vianna; em colaboração com Marco Antonio de Carvalho. - 3. ed. - São Paulo : Summus, 2005.

KLAUSS Vianna. In: ENCICLOPÉDIA Itaú Cultural de Arte e Cultura Brasileira. São Paulo: Itaú Cultural, 2022. Disponível em: <http://enciclopedia.itaucultural.org.br/pessoa349623/klauss-vianna>. Acesso em: 25 de março de 2022. Verbetes da Enciclopédia. ISBN: 978-85-7979-060-7

TÉCNICA KLAUSS VIANNA - Salão do Movimento Disponível em <https://salaodomovimento.art.br/tecnica-klauss-vianna/> Acesso em 23 de março de 2022

Salles, Cecilia Almeida, **Gesto inacabado processo de criação artística** /Cecilia Almeida Salles-São Paulo: FAPESP Annablame, 2007. 168 p. 14 x 21 cm

FALKEMBACH, Maria F. **Dramaturgia do corpo e reinvenção de linguagem: transcrição de retratos literários de Gertrude Stein na composição do corpo cênico.** Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Teatro - Mestrado). Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC, 2005.

Pavis, Patrice, 1947 **Dicionário de teatro** / Patrice Pavis tradução para a língua portuguesa sob a direção de J. Guinsburg e Maria Lúcia Pereira - São Paulo Perspectiva, 1999.

BARBA, E.; SAVARESE, N. **A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral.** São Paulo: HUCITEC, 1995.

Boleslavski, Richard, 1889-1937. **A arte do ator: as primeiras seis lições/** Richard Boleslavski: [tradução e notas de J. Guinsburg]. - São Paulo: Perspectiva, 2012. - (Debates: 246/ dirigida por J. Guinsburg) Bonito, M. (2005).

Romano, Lúcia. **O teatro do Corpo Manifesto: teatro físico** / Lúcia Romano – São Paulo : Perspectiva, 2008.

Bonfitto M. (2005) **O teatro do corpo manifesto: teatro físico de Lúcia Romano.** Sala Preta, 5, 253-254. <https://doi.org/10.11606/issn.2238-3867.v5i0p253-254> Acesso em 23 de março de 2022

Mimus Revista On-line de Mímica e Teatro Físico, ano 1, n. 1 – **O QUE É TEATRO FÍSICO?** Disponível em <https://mimus.com.br/revista-mimus/n-1/6seixas.pdf? t=1633956711> Acesso em 23 de março de 2022

Teatro físico: o corpo do ator como meio - Diário do Litoral Disponível em <https://www.diariodolitoral.com.br/cotidiano/teatro-fisico-o-corpo-do-ator-como-meio/97766/> Acesso em 09 de outubro de 2021

Conceito de tônus muscular - O que é, Definição e Significado Disponível em <https://conceito.de/tonus-muscular> Acesso em 19 de maio de 2022

TÔNUS MUSCULAR E SUAS ALTERAÇÕES NOS PACIENTES Disponível em https://ojs3.perspectivasonline.com.br/biologicas_e_saude/article/view/1823 Acesso em 20 de maio de 2022