INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DO TOCANTINS - CAMPUS GURUPI
CURSO SUPERIOR DE LICENCIATURA EM ARTES CÊNICAS

SUREIA FERNANDES DE CASTRO

DRAMATURGIA DO CORPO: Tessituras de um Corpo Cênico

GURUPI – TO

2016

SUREIA FERNANDES DE CASTRO

DRAMATURGIA DO CORPO: Tessituras de um Corpo Cênico

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Licenciatura em Artes Cênicas do Instituto Federal do Tocantins – *Campus* Gurupi, como exigência à obtenção do grau de Licencianda em Artes Cênicas.

Orientador: Profº. Esp. André Luiz Moura Siqueira

GURUPI-TO

2016

CASTRO, Sureia Fernandes de

DRAMATURGIA DO CORPO: Tessituras de um Corpo cênico – Gurupi - TO, 2016.

52 f.

Monografia (Licenciatura em Artes Cênicas) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins – *Campus* Gurupi, 2016.

Orientador: Profº. Esp. André Luiz Moura Siqueira

1. Antropologia. 2. Corpo. 3. Teatro.

SUREIA FERNANDES DE CASTRO

DRAMATURGIA DO CORPO: Tessituras de um Corpo Cênico

Aprovado em: _____ / _____/ ____

BANCA AVALIADORA

_____

Profº. Esp. André Luiz Moura Siqueira
Orientador
IFTO – Campus Gurupi

_____

Profª. Me. Marli Fernandes Magalhães
Membro da banca
IFTO – Campus Gurupi

_____

Profª. Me. Eliene Rodrigues de Oliveira
Membro da banca
UFU – Universidade Federal de Uberlândia

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus e ao Universo por ter conspirado ao meu favor e proporcionado este momento ímpar em minha vida.

É com muito carinho que agradeço a todos os professores que durante esta jornada na graduação compartilharam saberes, vivências, incentivos e principalmente por acreditarem na minha capacidade. Sou grata a aqueles que também colaboraram para que aqui eu chegasse.

Quero em especial agradecer aos professores e grandes amigos, Taiom Tawera e Diogo Oliveira que me são inspirações na vida artística e espiritual, pelos momentos ricos de conversas, práticas corporais, estudos e principalmente por não terem desistido da minha pessoa. Ao meu orientador o professor André Moura que se dispôs a sentar ao meu lado e sempre me incentivou a prosseguir, gratidão por agir com tanta paciência durante este processo de escrita do trabalho.

Aos amigos que conheci durante esta caminhada acadêmica, Ellys Mara, Roberto Carlos e Marice Alves, por terem me apoiado sempre. Aos colegas de classe e da comunidade IFTO *Campus* Gurupi, e aos amigos de longas datas que hoje não se fazem tão presentes pessoalmente em minha vida, mas, que sempre emanaram boas energias.

Faço um agradecimento também em especial à minha guerreira e mãe, Maria Jesus por acreditar e querer a minha felicidade, grata a toda família por colaborarem financeiramente contribuindo assim na minha permanência no curso. Ao João Baima, pelos vários momentos de conversas entre conselhos, dúvidas, inquietações e desabafos, por ter colaborado e me incentivado a não desistir.

Por de trás de lentes imaginárias
Há um corpo
Um espírito com sede de descobertas, de mudanças
Estou interessada em viajar, não necessariamente para outro lugar
Mas, uma viagem interior, para a cultura do meu SER.

(Sureia Fercastro – 2016)

RESUMO

Este trabalho apresenta uma pesquisa bibliográfica sobre a arte do ator-bailarino e o estudo de caso no Grupo Experimental e relatos do treinamento corporal no Grupo de Pesquisa e Extensão kairós. Trata-se de um estudo que tem como base as concepções do autor e norteador da pesquisa, Eugenio Barba no que diz respeito à antropologia teatral e a preparação corporal do ator-bailarino. Com o objetivo de investigar as descobertas de uma metodologia para a preparação corporal e dos possíveis métodos de treinamento. Assim como as técnicas básicas de alongamento e preparação corporal, propondo uma ação consciente para o trabalho com teatro, dança, performance dentre outras áreas das artes cênicas. Explorar os princípios–que–retornam, conceitos estes da Antropologia Teatral. Refletir sobre o processo da preparação corporal do ator-bailarino corroborado às teorias acerca do nível pré-expressivo. Durante todo o processo de elaboração deste trabalho foi evidente que não há um modelo fixo de preparação corporal para o ator-bailarino, cabe ao ator construir o seu próprio método. E a Antropologia Teatral está muito além do estudo do comportamento do homem em estado de representação, é uma descoberta das possibilidades corpóreas, do domínio corpo-mente, do EU, possibilitando um diálogo com outros indivíduos independente da cultura pertencente.

Palavras-chave: Antropologia. Corpo. Teatro.

ABSTRACT

This paper presents a bibliographic research on the art of the actor-dancer and the case study in the experimental group and reports of body training in the Group Research and Extension kairos. This is a study that is based on the views of the author and guiding the research, Eugenio Barba regarding the theatrical anthropology and body preparation of the actor-dancer. In order to investigate the findings of a methodology for body preparation and possible training methods. As well as the basic techniques of stretching and body preparation, proposing a conscious action to work with theater, dance, performance, among other areas of the performing arts. Explore the principles that-return, these concepts of Theatre Anthropology. Reflecting on the process of preparation of the body actor-dancer corroborated theories about the pre-expressive level. Throughout the process of preparing this report, it was evident that there is no fixed model of body preparation for the actor-dancer, it is up to the actor to build your own method. And the Theatre Anthropology is far beyond the human behavior of the study on behalf of the state, is a discovery of tangible possibilities, body-mind domain, the I, enabling a dialogue with other independent individuals of belonging culture.

Keywords: Anthropology. Body. Theater.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 01 - Eugenio Barba.....12

Figura 02- Exercício de relaxamento.....30

Figura 03 – Exercício para aquecer a face.....31

Figura 04 – Exercício para aquecer a face (movimento de fricção).....31

Figura 05 – Exercício para massagear os pés.....32

Figura 06 – Exercício de encaixe dos dedos.....32

Figura 07 – Alongamento das pernas..... 33

Figura 08– Alongamento das pernas..... 33

Figura 09 – Alongamento das pernas..... 33

Figura 10 – Alongamento das pernas, lateral e pescoço..... 33

Figura 11 – Alongamento das pernas, lateral e pescoço..... 34

Figura 12 – Alongamento das pernas, coluna e braços..... 34

Figura 13 – Alongamento das pernas..... 34

Figura 14– Alongamento das pernas e da coluna..... 34

Figura 15 – Alongamento do pescoço e lateral..... 35

Figura 16 – Alongamento da lombar..... 36

Figura 17 – Alongamento da lombar..... 36

Figura 18 – Alongamento da lombar..... 37

Figura 19 – Alongamento da lombar..... 37

Figura 20 – Alongamento da lombar..... 37

Figura 21 – Exercício que trabalha o abdômen, pernas e braços..... 37

Figura 22 – Exercício de alongamento e relaxamento da coluna..... 38

Figura 23 – Exercício de alongamento..... 39

Figura 24 – Exercício de alongamento..... 39

Figura 25 – Exercício de alongamento..... 39

Figura 26 – Exercício de alongamento..... 39

Figura 27 – Exercício de alongamento..... 40

Figura 28 – Exercício de alongamento..... 40

Figura 29 – Exercício de alongamento..... 40

Figura 30 – Exercício de alongamento..... 40

Figura 31 – Exercício de alongamento.....41
Figura 32 – Exercício de aquecimento..... 42
Figura 33 – Exercício de aquecimento..... 42
Figura 34 – Exercício de aquecimento..... 43
Figura 35 – Exercício de aquecimento..... 43
Figura 36 – Exercício de aquecimento..... 43
Figura 37 – Exercício de aquecimento..... 43
Figura 38 – Exercício de aquecimento..... 43
Figura 39 – Exercício de aquecimento..... 43
Figura 40 – Exercício de aquecimento..... 44
Figura 41 – Exercício de aquecimento..... 44
Figura 42– Exercício de aquecimento..... 44
Figura 43 – Exercício de aquecimento..... 45
Figura 44 – Exercício de aquecimento..... 45
Figura 45 – Exercício de aquecimento..... 46
Figura 46 – Exercício de aquecimento..... 46
Figura 47 – Exercício de aquecimento..... 46

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 10
2. EUGENIO BARBA 12
3. ANTROPOLOGIA TEATRAL: PREMISSAS 14
3.1 Pré-expressivo 16
3.2 Princípios-que-retornam 17
3.3 Técnicas cotidianas e extracotidianas 17
3.4 Dramaturgia Corporal 18
4. KAIRÓS: DA INTENÇÃO À AÇÃO 20
5. POR QUE O NOVO É TÃO DIFÍCIL? 22
6. MAPEAMENTO DOS EXERCÍCIOS: UM CAMINHO PARA A TESSITURA DE UM CORPO CÊNICO 29
6.1 Alongamento 30
6.2 Aquecimento 41
7. CONSIDERAÇÕES - APRENDENDO A APRENDER 47
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 49
APÊNDICE: A VOZ DOS ATORES-BAILARINOS 50

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como abordagem a pesquisa bibliográfica e o estudo de caso, no qual se fez como norteador para o seu desenvolvimento o autor e diretor teatral Eugênio Barba. Desta forma o estudo de caso, teve como experimento algumas das práticas corporais apresentadas por Barba, entre outras aprendidas durante a graduação no IFTO – Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Tocantins – Campus Gurupi e oficinas, que foram executados no Grupo Experimental. Grupo este criado com o objetivo de discutir sobre o fazer teatral e possíveis montagens artísticas.

Este estudo trata-se da arte do ator-bailarino/ator-dançarino, termos estes, criados por Barba no que diz respeito à dramaturgia corporal, este termo consiste no desenho corporal de cada indivíduo e as descobertas das possibilidades para a construção de uma metodologia pessoal para a preparação deste, visando atingir um corpo cênico.

Essa pesquisa tem como base as concepções de Barba no que diz respeito à antropologia teatral e a preparação corporal do ator-bailarino e, quando pertinente no decorrer do texto serão acrescentados outros teóricos para melhor conceituação a cerca da temática.

O Trabalho de Conclusão do Curso é fruto dos anseios e questionamentos gerados na academia, nos encontros dos grupos de pesquisas e entre conversas com amigos e profissionais da área. Sendo o ator e o bailarino, ambos artistas do corpo, não vi a necessidade de abordá-los separadamente, visto que é justamente essa a ideia do termo ator-bailarino utilizado pelo autor Eugenio Barba.

Este trabalho teve como possíveis métodos, o treinamento pré-expressivo para o ator-bailarino, assim como as técnicas básicas de alongamento e preparação corporal, visando a ação consciente para o trabalho com teatro, dança, performance dentre outras áreas das artes cênicas. Refletir sobre o processo da preparação corporal do ator-bailarino junto às teorias acerca do nível pré-expressivo. Abordo também o treinamento do grupo acadêmico, Kairós (Grupo de Pesquisa e Extensão que desenvolve práticas corporais no IFTO), das minhas percepções e vivências no processo de dramaturgia corporal e do Grupo Experimental que se formou nos últimos meses, auxiliando na compreensão dos conceitos utilizados.

No primeiro momento apresento ao leitor a biografia do autor e norteador desta pesquisa, pois considero importante conhecer e apresentar o criador da antropologia teatral.

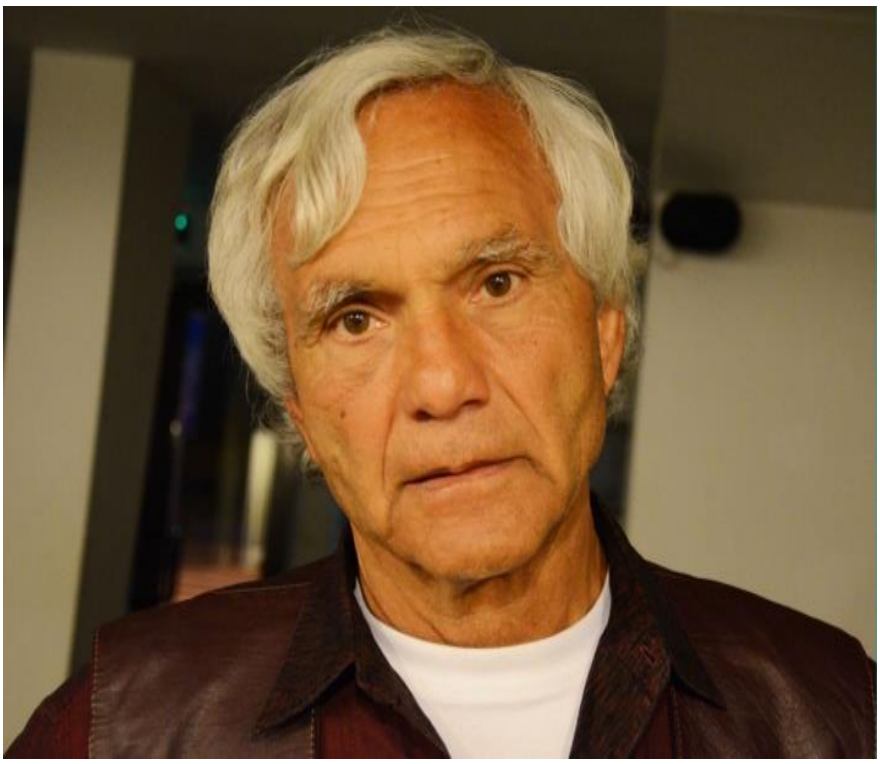
No segundo, abordo sobre a antropologia teatral, estudo feito por Barba desde o ocidente até o oriente, sobre o comportamento humano quando o ator utiliza de forma organizada, de representação a sua presença física e mental.

Ao final, relato as vivencias no Grupo de Pesquisa Corporal Kairós e Grupo Experimental, no qual discorro sobre o seu contexto histórico, juntamente com a descrição de como se deu a preparação corporal dos atores-bailarinos. Apresento o meu processo junto ao grupo e as minhas inquietações como pesquisadora das possibilidades de uma metodologia para a preparação corporal.

2. EUGENIO BARBA

Dou início aos escritos, questionamentos e reflexões da minha pesquisa de conclusão do Curso Superior de Licenciatura em Artes Cênicas, fazendo uma breve apresentação daquele que se tornou o norteador, o guia durante este longo, confuso e produtivo processo.

Figura 1 – Eugenio Barba



Fonte: http://alchetron.com/Eugenio-Barba-156940-W

De acordo com *A Canoa de Papel Tratado de Antropologia Teatral* (2012) e *Teatro Solidão, Oficio, Revolta* (2010), Eugenio Barba está entre os principais teóricos no campo das artes cênicas, é diretor e pesquisador teatral. Barba nasceu em Gallipoli, um vilarejo do sul da Itália no ano de 1936, é de origem familiar simples que antes da segunda guerra mundial teve bastante poder na região. Aos 14 anos foi para Nápoles e frequentou o Curso Clássico do colégio militar da Nunziatella.

Em 1954 após se formar, emigra para a Noruega e começa a desenvolver trabalhos distintos, primeiro como soldador e nos anos de 1956 e 1957 trabalha como marinheiro em um navio cargueiro e em um petroleiro noruegueses. De volta a

Oslo, matricula-se na Universidade e se forma em Literatura Francesa e Norueguesa e em História das Religiões. Em seguida, retoma seu trabalho de soldador e frequenta os ambientes da esquerda estudantil e em 1960 vive seis meses em um kibutz de Israel.

Com uma bolsa de estudos que ganhou, cursa Direção na Escola Teatral de Varsóvia e em 1961 abandona a escola para trabalhar em um pequeno teatro experimental da cidadezinha polonesa de Opole, sob o comando do jovem e desconhecido diretor Jerzy Grotowski e do famoso crítico Ludvik Flaszen. Fica lá até abril de 1964, alternando o trabalho de assistente de direção, faz viagens pela Europa para difundir notícias sobre as atividades de Grotowski e uma estadia de três meses no sul da Índia para estudar o Kathakali. O livro Em Busca de um Teatro Pobre, publicado em 1968 por Eugenio Barba, tornou-se referência no mundo ao difundir o pensamento de Jerzy Grotowski.

Em outubro de 1964, funda em Oslo a companhia teatral *Odin Teatret* e dois anos depois emigra com seu teatro para a Dinamarca na cidade de Holstebro. Eugenio Barba produziu no *Odin Tetaret* em quase cinquenta anos de atividades contínuas, 74 espetáculos. Funda em 1979 a ISTA (Escola Internacional de Antropologia Teatral) com o objetivo de discutir questões centrais do trabalho do ator.

“Antropologia Teatral é o estudo do comportamento cênico pré-expressivo que se encontra na base dos diferentes gêneros, estilos e papeis e das tradições pessoais e coletivas. Por isso, lendo a palavra “ator”, se deverá entender “ator e bailarino”, seja mulher ou homem; e, ao ler “teatro”, se deverá entender “teatro e dança”. Em uma situação de representação organizada, a presença física e mental do ator modela-se segundo princípios diferentes dos da vida cotidiana. A utilização extracotidiana do corpo-mente é aquilo que se chama “técnica”.

A Antropologia Teatral não tenta fundir, acumular ou catalogar as técnicas de um ator. Busca o simples: a técnica das técnicas. Por um lado, isso é uma utopia, mas, por outro, é um modo de dizer, com diferentes palavras, *aprende a aprender”*. (BARBA, 2012)

3. ANTROPOLOGIA TEATRAL: PREMISSAS

Falar sobre arte é falar da vida, é afirmar que a vida está presente em cada manifestação, seja qual for a sua cultura. Cada pessoa tem e vive a vida com suas individualidades, é somente com o passar do tempo e seus acontecimentos que uma pessoa muda.

Eugenio Barba após trabalhar como assistente do diretor Polonês Jerzy Grotowski[1], passa a desenvolver um método próprio, foi em busca dos princípios fundamentais da teatralidade nas manifestações cênicas de diferentes tradições orientais e ocidentais. Formulou o livro *A Arte Secreta do Ator um Dicionário de Antropologia Teatral* (2012), que vem conquistando seguidores por toda parte.

Neste capítulo apresento o termo da Antropologia teatral, porém este assunto é imbricado a outros conceitos que a compõe. Estão entrelaçados a esta natureza estão os movimentos pré-expressivos, os princípios-que-retornam, as técnicas cotidianas e extracotidianas e a dramaturgia corporal. Para a compreensão e aprofundamento de tais termos e conceitos, fizemos a opção em apresentarmos separadamente e ao mesmo tempo dialogando com as atividades práticas, que desenvolvemos juntos ao Grupo Experimental.

Como descreve a citação abaixo, o termo “antropologia” traz o estudo do comportamento do homem, enquanto a antropologia teatral tem como busca as situações do comportamento do homem, para uma representação.

> Originalmente, o termo “A antropologia” era compreendido como o estudo do comportamento do homem, não só no nível sócio cultural, mas também no nível fisiológico. A antropologia teatral, consequentemente, estuda o comportamento fisiológico e sócio cultural do homem em uma situação de representação. (BARBA, 2012, p.14).

O trabalho da Antropologia Teatral se daria da seguinte maneira: imaginemos uma roda de quebradeiras de coco no Norte do país. Nessa roda as mulheres estão vestidas com saias longas que possibilita uma movimentação, pertencente a essa roda terá músicas e/ou cantos regionais, assim como os

[1] Jerzy Grotowski, criador do teatro pobre para qualificar seu estilo de encenação em que economiza recursos cênicos (cenários, figurinos, etc) preenchendo esse vazio por uma grande intensidade de atuação. Disponível: (http://www.testedeelenco.com.br/20100219789/dicionario-do-teatro.)

instrumentos que fazem parte daquela cultura, sendo o tambor, e todo o contexto que transforma este ambiente em uma energia diferente das ações do cotidiano. Após o trabalho de campo o pesquisador irá sistematizar e organizar corporalmente as informações observadas.

A Antropologia Teatral se dispõe a estudar como é este comportamento, este agir do corpo-mente diferente da vida cotidiana. Analisa a partitura corporal[2], com atenção nos movimentos dos braços, das pernas e percebendo em que momento acontece o estímulo para tamanha desenvoltura. Todos estes aspectos mencionados, fazem parte do conceito que Barba vem denominar como extracotidiano, conceito este que envolve questões técnicas da preparação corporal do ator-bailarino.

Observamos que a Antropologia teatral, não é apresentada como um conceito fechado, algo definido ou pré-estabelecido. Mas nos apresenta possíveis métodos, situações e níveis de organização para o trabalho do ator-bailarino. Entendemos que o trabalho do ator-bailarino será construído e formado por diversos momentos e estágios da sua vida, variando dos diferentes gêneros, estilos e papéis, das diferentes culturas e/ou tradições em que o indivíduo esteja inserido.

> A Antropologia teatral não busca princípios universais, mas indicações úteis. Ela não tem a humildade de uma ciência, mas uma ambição em relevar conhecimento que possa ser útil para o trabalho do ator-bailarino. Ela não procura descobrir leis, mas estudar regras de comportamento. (BARBA, 1995, p.08)

[2] Referimos a partitura corporal, no que diz respeito a compreensão dos movimentos organizados junto ao corpo, ao mesmo tempo compreendidos e internalizado como um roteiro pré estabelecido internamente. (Grifos meus)

3.1 Pré-expressivo

O conceito de pré-expressividade ou pré-expressivo, se dá em toda a preparação com o trabalho feito antes da cena teatral, ou seja, é todo o trabalho que prepara o ator-bailarino com o intuído de chegar a um corpo cênico. Uma presença cênica, um corpo que age e pensa por inteiro, um corpo vivo, pronto para a cena teatral. Chegar ao nível pré-expressivo é tomar consciência de suas ações, do espaço, das pessoas ao seu redor. É ter um corpo teatralmente decidido que mesmo estando no palco sem executar qualquer ação, seja capaz de despertar a atenção do público. Ou seja;

> O nível que se ocupa de como tornar cenicamente viva a energia do ator, ou seja, de fazer com que ele se torne uma presença que atrai imediatamente a atenção do espectador, é o nível pré-expressivo. Esse é o campo de estudo da antropologia teatral. (BARBA, 2012, p.228)

Buscando atingir um controle/ consciência/ exatidão/ conhecimento/ mapeamento, chegamos à compreensão junto aos treinamentos praticados pelo grupo em que cada integrante veio de regiões distintas, Norte, Centro Oeste e Sudeste, isso proporcionou olhares e percepções diferentes, em que podemos experienciar diversos caminhos para o trabalho que desenvolvíamos. Trabalhar com a possibilidade em que cada um pudesse resgatar a memória das práticas feitas em momentos atrás, foi olhar para o seu íntimo, ir de encontro a nossa cultura, nossos ancestrais, nossa espiritualidade. Como diria Barba;

> Todos os exercícios físicos na realidade, são exercícios espirituais. Estão relacionados ao desenvolvimento da totalidade do homem, ao modo de fazer brotar e controlar todas as próprias energias psíquicas e mentais, aquelas das quais nos damos conta, que podemos formular através das palavras, e também aquelas sobre as quais não sabemos dizer nada. (...) (BARBA, 2012, p. 290)

Na execução dos exercícios no Grupo Experimental, percebemos que teríamos que encontrar uma concentração para o controle de todo corpo, descobrindo o domínio dessa energia. Na prática do exercício denominado *Cavalo* (ver descrição na página 39 e imagens na página 40), percebemos que o treino

constante, nos traria a compreensão e domínio, onde iríamos encontrar o equilíbrio do corpo e mente. Superando assim os julgamentos e questionamentos psíquicos e mentais que Barba tem apontado.

3.2 Princípios-que-retornam

Este conceito esta direcionado ao trabalho físico, que cada ator-bailarino descobrirá para o seu aprimoramento pessoal. É o exercício que cada um desenvolve para melhorar e fortalecer sua vida cênica. Barba (2012, p. 28,) em seu livro *A Canoa de Papel*, diz que “Descobrir esses princípios-que-retornam é a primeira tarefa da Antropologia Teatral.” Ou seja, esta tem a incumbência em perceber o que é existente e semelhante na preparação corporal, dos grupos culturais estudados pelo autor.

Uma boa maneira para compreender este termo, se faz por meio de exemplos. Imagine que você participa de uma oficina de práticas corporais, e a partir da vivência e aprendizagem da mesma, resolva aplicar os exercícios executados nela. Isto acontecerá de forma distinta já que seu corpo irá partir de outros pontos para executar os exercícios, você estará retornando a técnicas aprendidas, mas de maneira única.

Os princípios-que-retornam são como o pré-expressivo, que vem estudar alguns princípios comuns, existentes em cada tradição e cultura, sendo este o papel da Antropologia Teatral. Estudar o pré-expressivo faz com que busquemos os princípios-que-retornam a partir de um momento que se pesquisa a preparação corporal de uma cultura, identificamos o que é existente e comum neste trabalho.

3.3 Técnicas cotidianas e extracotidianas

Com base no que diz Barba em seu livro “A Arte Secreta do Ator”, sobre técnica, ela se resume no uso particular do corpo, ou seja, na utilização extra-cotidiana do corpo;

> “As técnicas cotidianas do corpo são, em geral, caracterizadas pelo princípio do esforço mínimo, ou seja, alcançar o rendimento máximo com o mínimo uso de energia. As técnicas extracotidianas baseiam-se, pelo contrário, no esbanjamento de energia. (BARBA, 2012, p. 29)”

O estudo da Antropologia Teatral também pode ser conhecido como o estudo do nível da pré-expressividade, este conceito está relacionado ao trabalho do ator preparando-o para entrar em cena.

> A maneira como utilizamos nosso corpo na vida cotidiana é substancialmente diferente daquela como o utilizamos em situação de “representação”. No nível cotidiano, temos uma técnica do corpo que está condicionada por nossa cultura, por nossa condição social, por nosso ofício. Mas numa situação de “representação”, existe uma utilização do corpo, uma técnica do corpo, que é totalmente diferente. (BARBA, 2012, p.16-17)

Podemos acrescentar informações com relação às questões das técnicas extracotidianas, analisando o exercício desenvolvido na sala de dança (sala das práticas corporais do IFTO – Campus Gurupi) que está exemplificado na página 22, onde montamos um cenário com diversos objetos. Buscamos nos movimentar diferente, explorando outras possibilidades de deslocamento pelo espaço, diferentemente das que estamos acostumados no nosso cotidiano. Descreveremos mais a frente com maior aprofundamento os exercícios praticados pelo grupo.

3.4 Dramaturgia Corporal

Até o século XX o conhecimento em relação a dramaturgia fazia-se apenas ao texto teatral, onde partia da ação de todo o enredo da peça teatral. As evoluções e rupturas do teatro no decorrer dos tempos contou com o surgimento de outros aspectos para a dramaturgia, a exemplo da dramaturgia corporal e dramaturgia sonora.

> Concretamente, em um espetáculo teatral, a ação (ou seja, tudo que esta relacionado à dramaturgia) não é apenas o que é dito ou feito pelos diversos atores, mas também os sons, os ruídos, as luzes as mudanças do espetáculo. (BARBA, 2012, p. 66)

A citação acima, do livro *A Arte Secreta do Ator*, mostra uma sistematização dos elementos que formam o universo teatral estando eles interligados, fazendo e formando a composição de uma dramaturgia. Aproximamos da clareza de que a dramaturgia não é pertencente somente ao texto teatral.

> A dramaturgia é um modo de pensar. Esse pensamento incorporado se manifesta através de uma técnica que organiza uma linha de ações – uma partitura – fase após fase, criando, descobrindo e tecendo relações. É um processo que transforma um conjunto de fragmentos em um organismo unitário no qual os vários detalhes e elementos não podem mais ser percebidos como entidades separadas. (BARBA, 2012, p. 130)

Compreendemos então que dramaturgia corporal está relacionada à organização de todo o material corporal e mental, e de todos os exercícios que se pratica durante a busca por um corpo cênico mantendo uma relação e ligação com a organicidade do trabalho do ator-bailarino. Com relação a organicidade, conceito tão comum no universo teatral, Barba afirma que:

> Tanto no teatro como na dança, o termo orgânico é usado como sinônimo de “vivo” ou “crível”. Quem o introduziu na língua do trabalho teatral do século XX foi Stanislávski. Para o reformador russo, organichnost’ (organicidade) e *organicheskij* (orgânico) eram qualidades essenciais nas ações de um ator, a premissa para que um espectador reagisse com um “eu acredito” absoluto. (BARBA, 2012, p. 206)

Assim, pode-se refletir que a organicidade é fruto da consciência corporal, é uma busca pessoal sendo perceptível ao público, pois é visível quando um ator torna vivo o personagem que ele está a interpretar. É conseguir o domínio das técnicas cotidianas e extracotidianas, buscando o pré-expressivo que é ir de encontro à dramaturgia corporal, pois ao mesmo tempo é o organizar do agir e do pensar. Cada ator-bailarino organiza e elabora a sua própria partitura, aproximando de uma organicidade pessoal.

4. KAIRÓS: DA INTENÇÃO À AÇÃO

O Grupo Kairós[3] nasceu de um encontro à noite no jardim do IFTO – Campus Gurupi. O convite veio do docente Taiom Tawera[4], para uma conversa durante o intervalo. Recordo-me que naquele dia, todos estavam curiosos e ao mesmo tempo contentes. Ele nos fez o convite para participarmos de um grupo de pesquisa e práticas corporais que estava criando na instituição.

Ficamos de risos nos olhos, pois todos ali já se conheciam e foi como o Taiom Tawera disse, ele se identificava conosco e via que seria um grupo adequado para desenvolver um trabalho em conjunto. Ainda neste dia marcamos o nosso primeiro encontro para aquela mesma semana, pois precisávamos conversar e já darmos início às práticas.

Tudo começou por volta do mês de maio de 2013, tendo 06 participantes, sendo03 homens e 03 mulheres. Os encontros ocorriam durante a semana na sala de dança do IFTO campus Gurupi.

O Kairós é um grupo de pesquisa e extensão que desenvolve práticas corporais, e treinamentos físicos para o ator. Além dos trabalhos práticos que atualmente não são executados com tanta frequência, refletimos sobre o tempo. Tempo do grupo e de cada componente, visando trabalhar como foco o teatro físico, desenvolvendo a consciência corporal do ator, o equilíbrio, a concentração, suas habilidades e limitações. O grupo tem como prática desenvolver métodos de alguns teatrólogos como: Jerzy Grotowski com relação aos treinamentos físicos e a respeito da busca individual; Stanislavski com o método das ações físicas; Laban com seus estudos sobre movimento e gestos e Meierhold com relação ao gestus e a biomecânica.

Recordo-me de uma das falas do Taiom Tawera, na qual fiquei refletindo, que foi a seguinte:

---

[3] **Kairós** é uma palavra de origem grega, que significa "momento certo" ou "oportuno", relativo a uma antiga noção que os gregos tinham do tempo. A noção de tempo representada pelo termo **kairós** teria surgido a partir de um personagem da mitologia grega. Disponível em: (https://www.google.com.br/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=kairos+)

[4] Taiom Nunes Faleiro - Bacharel em Artes Cênicas pela UFG – Universidade Federal de Goiás.

> Neste grupo não tem um líder, aqui não sou docente de vocês, sou um amigo que quer compartilhar um pouco do que aprendi na minha vida acadêmica na UFG, nas andanças e é claro aprender com vocês, pois se trata de uma troca. Somos um grupo, aqui não há frequência como na sala de aula, quero que se torne algo prazeroso e não algo em que tenha que pensar se vou hoje ou não, somos livres nas nossas escolhas. (Diário de bordo 2013)

Assim deu-se início aos trabalhos deixando bem aberto com relação às propostas do que faríamos durantes os encontros, as sugestões eram sempre bem-vindas. Mas tudo o que ocorresse na sala de dança, até as confusões deveriam ser solucionadas e permanecer naquele mesmo espaço, pois assim evitaríamos os possíveis comentários. Ainda neste dia, iniciamos o treinamento com práticas corporais, que foram doloridas e sofridas para a maioria, principalmente para aqueles que ainda não tinham uma rotina de se alongarem ou fazer qualquer atividade prática.

Julgo ser importante registrar e compartilhar a memória de um dos primeiros grupos de pesquisa do Curso Superior de Licenciatura em Artes Cênicas no espaço do IFTO-*Campus* Gurupi, pois, considero o início de uma jornada pessoal. Neste grupo consegui ter acesso a diferentes leituras que até então não tinha o conhecimento, foi onde tive um despertar para as práticas corporais. Possibilitando o encontro com o mestre (Eugênio Barba) que permitiu a abertura do meu campo de visão para pesquisar sobre o processo da preparação corporal auxiliando na composição de uma metodologia pessoal para a preparação do ator e do bailarino.

5. POR QUE O NOVO É TÃO DIFÍCIL?

Compartilho aqui as minhas descobertas e caminhos encontrados e trilhados junto ao processo do treinamento corporal. A ideia de iniciar os encontros para dialogar sobre assuntos artísticos começou a convite de uma amiga Elisa Lemos [5] que desejava montar um grupo com pessoas as quais estivem interessadas e dispostas a pesquisar sobre o fazer teatral e possivelmente montar algo artisticamente, como uma peça, uma performance ou até mesmo uma dança. Ela veio individualmente até nós[6] e nos fez o convite, após todos darem as suas respostas, marcamos um encontro para dialogarmos mais sobre.

O primeiro encontro ocorreu durante a semana na residência da Elisa Lemos [7]. Entre risos e momentos sérios começamos com uma roda de conversas, que proporcionou uma visão melhor das propostas e ideias iniciais para o grupo. Em seguida cada um apresentou o porquê de estar ali, o que esperava e as suas sugestões para norteamento dos estudos.

Ao final deste primeiro encontro tudo parecia claro e todos estavam animados, fizemos até planos futuros para o grupo. Mas, foi com o passar dos dias que algumas falhas começaram a surgir, a exemplo um equívoco na comunicação. Mesmo diante desses encontros e desencontros conseguimos ora os quatro integrantes do grupo, ora somente três realizarmos as nossas atividades e assim não ficamos parados, sempre nos encontrando para dialogarmos ou apreciarmos algo do universo teatral.

A partir das reflexões que surgiam, decidimos não parar porque este ou aquele não comparecia aos encontros, resolvemos não esperar e sim fazer acontecer. Sempre realizávamos algo, como leitura de um texto teatral, dentre os primeiros estavam: Os Javalis de Gil Vicente e O Jardim Zoológico de Edward Albee, ambos textos do teatro do absurdo, assistíamos a vídeos e documentários

[5] Elisabete de Paula de Lemos Neris – Acadêmica do Curso Superior de Licenciatura em Artes Cênicas do IFTO – Campus Gurupi.

[6] No primeiro momento a Companhia estava composta pelos discentes André Luiz Moura Siqueira e Diogo Sanqueta de Oliveira, docentes Elisabete de Paula de Lemos Neris e Sureia Fernandes de Castro.

[7] Elisabete de Paula Aires Lemos – Acadêmica do Curso Superior de Licenciatura em Artes Cênicas do IFTO – Campus Gurupi.

relacionados ao teatro ou ouvíamos uma música em que seu conteúdo estava relacionado com o que havíamos compartilhado no encontro anterior. Depois de alguns meses, houve a desistência da Elisa Lemos, lamentamos saber que ela nos deixaria, mas sabíamos que se tratava de uma escolha. Não paramos por aí, continuamos a nos encontrar e reorganizamos o nosso cronograma para os próximos encontros e estudos.

Como eu estava trabalhando na escrita do Trabalho de Conclusão de Curso e os estudos ainda se faziam em processo de compreensão, assim como os integrantes também estavam com muitas atividades, chegamos a um acordo. Eu iria compartilhar o estudo do Barba no que tange as pesquisas e exercícios auxiliando na preparação corporal dos integrantes do grupo e ao mesmo tempo colaborando na escrita da minha monografia. Visto que se trata de uma busca pela metodologia pessoal da preparação corporal do ator-bailarino, se firmando em uma troca de conhecimento teórico-prático.

O primeiro encontro para iniciarmos esta etapa colaborativa foi na casa do Diogo Oliveira, cheguei alguns minutos antes do horário combinado e ficamos a conversar sobre a vida até o André Moura chegar. Após a chegada de todos os componentes, fiz uma introdução apresentado a pesquisa do Eugenio Barba, abordei também como seria a minha pesquisa monográfica, apresentando os meus objetivos e questionamentos que pretendia discutir no meu Trabalho de Conclusão de Curso. Após essa apresentação daríamos início à parte prática, mas, percebemos que o tempo não seria suficiente para as práticas corporais, então decidimos deixar para darmos início no próximo encontro. Foi onde consegui respirar melhor, pois percebi que estávamos na busca da compreensão e não necessariamente que eu deveria saber tudo a respeito do Eugenio Barba.

Chegado o dia das práticas corporais serem executadas, fazia-se presente somente eu, e o André Moura. Nos encontramos na sala de dança do IFTO *Campus* Gurupi, neste dia acordei com o pensamento de que eu deveria levar algo novo, mas pensar o novo era difícil. Antes de começarmos as práticas compartilhei algumas questões do cotidiano e questionamentos, refletimos sobre uma entrevista que eu havia lido a respeito do Eugenio Barba em que ele falava sobre a busca do

fazer teatral[8]. Percebo que na selva de pedra o fazer teatral é uma necessidade pessoal, onde cada um precisa descobrir o seu método. Manter vivo esse fazer é dialogar com outras pessoas, ao mesmo tempo buscar outros horizontes e conquistar o seu espaço de acordo as suas necessidades e com as experiências do fazer.

Com base nas leituras de algumas obras do Barba e após consultar a dissertação de pós-graduação que tem como título Dramaturgia do corpo e reinvenção de linguagem: transcriação de retratos literários de Gertrude Stein na composição do corpo cênico, da autora Maria Falkembach (2005), que também tem como base os estudos do Barba, consegui organizar com mais clareza as minhas propostas de exercícios para darmos início aos treinamentos.

O começo das práticas se fez com um relaxamento, ouvindo uma música (mantra) onde deveríamos apenas perceber a respiração, manter-nos concentrados e estarmos presente. Em seguida fizemos um exercício de espreguiçar, para acordar o corpo, mas, um espreguiçar diferente daqueles que estamos acostumados a fazer habitualmente. Esse espreguiçar foi gradativo e cada vez mais ganhava-se força, Eugenio Barba diz que:

> Para conquistar essa força, essa vida – que é uma qualidade intangível, indescritível e impossível de ser medida – as várias formas teatrais codificadas recorreram a procedimentos bastante particulares, como treinamento e exercícios específicos. Esses procedimentos visam destruir as posições inertes de corpo do ator, para assim alterar o equilíbrio normal e eliminar aquelas dinâmicas de movimento que são típicas do cotidiano. (BARBA, 2012, p.72)

Com base no que o autor apresenta a respeito da força, é na prática e por meio da repetição que vamos conseguir dar forma, dar vida a cada fase dos exercícios e é na execução que iremos aprender a lidar com as mudanças de tensões e direções, deste fluxo que varia o tempo todo. Dando continuidade ao treinamento, fizemos alguns exercícios de “Contra Impulso” [9], explorando os apoios, depois os planos (alto, médio e baixo) [10] até ficar em pé. A segunda parte se fez com

[8] Entrevista disponível na integra em; http://alchetron.com/Eugenio-Barba-156940-W.

[9] Termo utilizado pelo autor Eugenio Barba durante os treinamentos, em que no momento de executar determinadas ações estas devem iniciar com uma força contrária.

[10] Para o conhecimento mais aprofundado, sugiro a leitura do livro O Domínio do Movimento do autor Rodolf Von Laban.

um alongamento direcionado, apontando onde e como deveria ser alongando cada parte do corpo.

Em seguida fizemos um aquecimento, utilizando movimentos que remetia a uma onda, o exercício proposto foi uma caminhada de ida e volta até o final da sala, deslocando lentamente. O propósito deste exercício além de aquecer corporalmente foi de experienciar uma movimentação pelo espaço diferente daquela do cotidiano, percebendo como se daria a curvatura da espinha dorsal, como seria a minha base, como as minhas pernas e quadris se comportariam. Cheguei à conclusão que praticar o que foi escrito por outra pessoa não é tão simples e mais uma vez afirmo que é na prática que se conhece corporalmente e exercita uma técnica dando abertura para a descoberta da técnica individual.

Neste encontro, senti a necessidade de utilizar alguns objetos junto aos exercícios[11]. Foi disponibilizado no espaço para as práticas; cadeira, colchonete, cesta de lixo, pedaços de madeira e copos. Os exercícios praticados foram com a intenção de proporcionar uma ressignificação destes objetos, propondo a criação de um cenário, exercitando a corporeidade e sua manipulação. A exemplo da cadeira, como carregaríamos a mesma explorando o equilíbrio? Já para trabalharmos com a base[12], procuramos a relação do corpo do ator-bailarino com o chão, ao mesmo tempo pesquisando em nossos corpos o seu centro de equilíbrio. Em seguida praticamos os exercícios com base nos apontamentos do autor sobre a fluência dos movimentos e o deslocamento corporal.

Na prática é como se tudo ganhasse uma nova roupagem. Cada corpo é um corpo e fazer uso de uma técnica é saber como o meu corpo reage, o que o impulsiona para chegar naquele determinado fim ou resultado. Não varia somente de corpo para corpo, grupos sociais, mas de culturas.

> As diversas culturas ensinam técnicas do corpo que são diferentes, e isso depende se as pessoas caminham ou não com sapatos, se carregam pesos na mão ou em cima da cabeça, se beijam com a boca ou com o nariz. O primeiro passo para descobrir quais podem ser os princípios do *bios* cênico do ator e do dançarino, a sua "vida", consiste, então, em compreender que as técnicas cotidianas do corpo se contrapõem às técnicas extracotidianas, ou seja, às técnicas que não respeitam os habituais condicionamentos do uso do corpo. (BARBA, 2012, p.16)

[11] Os exercícios trabalhados neste encontro são referentes aos princípios básicos definidos por Eugenio Barba. Para um maior aprofundamento sugiro a leitura do livro *A Arte Secreta do Ator.*

[12] Nos referimos aqui da base do ator e do bailarino. Postura, na qual os joelhos estão flexionados levemente para frente pés paralelos voltados para a frente e coluna ereta.

Voltando a essa construção de uma metodologia para a preparação corporal do ator-bailarino, continuarei a relatar sobre os treinamentos. O segundo encontro para as práticas corporais ocorreu em minha casa, estávamos todos presentes e confesso que não fiquei tão nervosa, talvez o fato de estar em um local conhecido e que tenho mais intimidade fez com que eu me sentisse mais à vontade. Ao contrário dos outros encontros, em que fiquei bastante nervosa e os inquilinos[13] não paravam de falar.

Durante os encontros no Grupo Experimental pude compreender que o processo de preparação corporal do ator-bailarino é algo que se faz em etapas, sendo um processo contínuo, árduo e que requer muita disciplina. Lembro-me das palavras de Eugenio Barba, “aprender a aprender” isto implica muito mais do que compreender como se faz um exercício de alongamento ou aquecimento, o aprender, é ir além, é estar por inteiro, disposto a se conhecer, saber como é o agir do corpo-mente.

Como nos aconselha Eugenio Barba: “Os exercícios do treinamento físico permitem desenvolver um novo comportamento, um modo diferente de mover-se, de agir e reagir, uma determinada destreza. (BARBA 2012, p.120). O exercício nos proporciona um autoconhecimento corporal, um despertar do uso das técnicas extracotidianas, um exercitar do corpo-mente, um caminho para se chegar a uma presença cênica.

O terceiro encontro para as práticas também ocorreu em minha casa. Antes de iniciarmos às práticas sentamos em roda, indaguei os participantes com a seguinte pergunta. O que é dramaturgia para vocês? As respostas vieram de encontro ao que Eugenio Barba aborda em seu livro *A Arte Secreta do Ator*:

> A definição de dramaturgia proposta por Eugenio Barba nos permitiu enxergar essa dialética (dialética do texto, da cena, do espetáculo como um todo) como trabalho de ações, trabalho que se tornou possível, em termos de energia necessária, graças à fricção, à resistência e à oposição entre elemento pobre e o elemento rico da relação. (BARBA, 2012, p.285)

Chegamos a uma conclusão que a dramaturgia caminha por diferentes pontos, não sendo apenas a dramaturgia de um texto teatral, mas também, a

[13]Inquilinos - Com base na tirinha em quadrinhos da Mafalda. Aqui está relacionada às várias vozes que ficam mentalmente a pré-julgar, perguntar, diz que sim, diz que não.

dramaturgia corporal e sonora. E sobre o elemento pobre mencionado na citação, Barba se refere às técnicas cotidianas e os elementos ricos são as técnicas estracotidianas, deixando assim mais clara a compreensão.

Neste encontro, após as várias conversas e se tratando da dramaturgia corporal começamos os trabalhos, onde todos já se encontravam sentados no chão/piso, tendo início com massagens nos pés. E neste momento trouxe a pontuação que durante os trabalhos práticos todos ficassem à vontade para perguntarem sobre os exercícios, para podermos compreender juntos um mapeamento em que todos pudessem colaborar acrescentando informações ou expondo suas dúvidas. Construindo assim um caminho para alcançar um corpo cênico, um corpo “vivo”, decidido, pronto para estar em cena.

Assim me senti mais próxima do grupo para expor meus questionamentos e juntos descobrirmos uma sequência que fosse ideal para todos se alongarem e aquecerem corporalmente. Analisamos detalhadamente o passo a passo dos exercícios compartilhados neste encontro, para juntos pensarmos qual seria melhor forma de execução dos mesmos para o grupo.

No quarto encontro, iniciamos as práticas corporais ouvindo um mantra para ambientar e principalmente voltarmos a nossa atenção para os trabalhos a serem executados. Após o encontro anterior fiquei pensando em como gerar um clima para as práticas, como estabelecer limites e deixar claro ao grupo que a partir daquele momento estaríamos entrando em outro campo de vibração, espaço de trabalho ao qual é necessária uma energia para as práticas, deixando de fora os problemas do cotidiano.

Após termos ouvido o mantra e sentados em posição de meditação, direcionei o comado para a observação ao nosso redor, percebendo e sentido o corpo, a roupa, a respiração e todo o contexto do espaço que estava ao nosso alcance. Após este exercício de relaxamento cada um escolheu um espaço e começamos a massagear os pés, alongamos e aquecemos.

Este momento proporcionou diferentes comentários com relação as práticas de alguns exercícios, alongamentos e aquecimentos, a exemplo a massagem nos pés. Ao massagear os nossos pés, percebemos que são eles o sustento do corpo, sendo o alicerce da nossa estrutura corporal.

No quinto e último dia de estudo de caso iniciamos nossos trabalhos corporais começando com uma massagem na face para acordar e melhorar a expressão, depois fizemos uma massagem nos pés, seguido de alongamentos nas pernas (alongando para a frente, as laterais, iniciando pela direita depois esquerda e abertura), ainda sentados alongamos um pouco as costas nas laterais e lombar. Agora em pé, montamos uma sequência para alongarmos os ombros, braços e pescoço. A seguir apresento os exercícios que foram praticados durante os encontros do grupo.

6. MAPEAMENTO DOS EXERCÍCIOS: UM CAMINHO PARA A TESSITURA DE UM CORPO CÊNICO

Nesta parte da pesquisa apresento as práticas trabalhadas pelo grupo, estes exercícios foram executados sistematicamente, procurando seguir uma linha metodológica prática e funcional, procurando encontrar e identificar uma relação com a preparação corporal dos atores-bailarinos apresentados pelo diretor teatral Eugenio Barba.

Levando em consideração que cada indivíduo possui um ritmo, sendo que este pode ser mais rápido, já outros mais lentos, procuramos mesclar os exercícios, e juntos pesquisamos na prática qual seria o mais eficiente, mais funcional e/ou se encaixaria para este ou aquele momento.

É nesta harmoniosa brincadeira de tecer, de organizar, que estamos caminhando para as descobertas das necessidades corpóreas e mentais, pois durante os trabalhos a mente se integra ao corpo resultando em uma organicidade. Aos poucos “aprendendo a aprender” como chegar a um condicionamento físico, um domínio das técnicas extracotidianas, até conseguirmos dominar, tornar orgânico esta nova descoberta.

É durante este momento que chamo a todos para voltarmos o foco para o AGORA e darmos início ao treinamento. Neste primeiro momento ao som de um mantra, cada participante põe-se em postura de meditação.

Postura esta em que estamos sentados no chão/piso mantendo a coluna sempre ereta (figura - 02), assim como a cabeça e o pescoço. Os olhos devem ficar fechados, os maxilares levemente cerrados e a língua deve permanecer relaxada na boca. As imagens a seguir mostram o passo a passo dos exercícios vivenciados pelo grupo.

Figura 02- Exercício de relaxamento



Fonte: Acervo pessoal

As pernas em posição de lótus – pernas cruzadas em que um dos pés é colocado sobre a coxa enquanto o outro permanece sob a outra coxa.

As mãos devem ficar repousadas sobre o colo, de forma confortável, com o dorso de uma sobre a palma da outra e a ponta dos polegares devem se tocar levemente.

Os ombros devem ficar confortavelmente abertos em uma dada posição que permita o relaxamento do peito e deixe a respiração fluir suavemente, procurando sempre inspirar pelas narinas e soltar levemente o ar pela boca mantendo os lábios entreabertos.

6.1 Alongamento

Neste momento, classificado como a segunda parte do treinamento, é composto por vários exercícios. Aquecemos as mãos com o movimento de fricção, esfregando uma contra a outra e começamos a massagear (figura - 03) o rosto (uma forma de acordar e relaxar os músculos faciais). Continuamos a massagear toda a

face com movimentos circulares, aquecemos novamente as mãos e colocamos a mesma sobre os maxilares (figura - 04), vias nasais e depois massageamos a fronte.

Figura 03 – Exercício para aquecer a face.



Figura 04 – Exercício para aquecer a face (movimento de fricção)



Fonte: Acervo pessoal

Em seguida massageamos os pés (figura - 05), repetindo o mesmo processo que utilizamos para massagear o rosto. Aquecemos as mãos antes de iniciar a massagem e ela seguirá com uma movimentação circular, como se estivéssemos fazendo pequenas bolas com as pontas dos dedos por toda a planta do pé, lembrando-se da parte dorsal dos pés. Os dedos também devem ser massageados, mantendo a mesma movimentação, depois de massagear cada dedo, encaixamos os dedos das mãos entre os dedos dos pés (figura - 06) com movimentos para cima e para baixo, pés em flex[14] e ponta, depois giros no sentido horário e ante-horário.

[14] Flex – Termo utilizado para abreviação da palavra flexionado.

Figura 05 – Exercício para massagear os pés face.



Figura 06 – Exercício de encaixe dos dedos



Fonte: Acervo pessoal

Alongamento das pernas: começamos com a perna esticada para a frente com o pé em flex (figura - 07), enquanto a esquerda permanece recolhida e o seu joelho deve apontar para a sua diagonal. Com a perna esticada e o pé em flex (figura - 08), inspiramos o ar pelas narinas e descemos a coluna vertebral, vertebra por vertebra soltando o ar lentamente pela boca (lábios entreabertos) e apoiamos as mãos nos pés ou até onde conseguirmos. A partir deste momento até o exercício vinte e um todas as sequências são executadas com a contagem de 30 segundos, lembrando sempre que ao chegar no segundo 15 a inspiração deve ser realizada com maior amplitude e soltar levemente o ar pela boca, tornando o alongamento maior.

Figura 07 – Alongamento das pernas.



Figura 08– Alongamento das pernas.



Fonte: Acervo pessoal

Continuando o alongamento das pernas, estas devem uma de cada vez abrir para a lateral (figura - 09) e o braço daquela lateral deve acompanhar a perna, e o braço do lado posterior (figura - 10) ficará inclinado na altura da cabeça, apontando o cotovelo para o teto e alongando assim toda a lateral (figura - 11). Em seguida o outro lado deve repetir a mesma sequência. Agora as duas pernas estão paralelas (figura – 12), inspiramos antes de fazemos o rolinho, descendo vertebra por vertebra e alongamos até conseguirmos segurar nos pés.

Figura 09 – Alongamento das pernas



Figura 10 – Alongamento das pernas, lateral e pescoço



Fonte: Acervo pessoal

Figura 11 – Alongamento das pernas, lateral e pescoço



Figura 12 – Alongamento das pernas, coluna e braços



Fonte: Acervo pessoal

Ainda sentados, fazemos o movimento borboleta (figura - 13) e esticamos descendo com o rolinho e com as mãos à nossa frente (figura – 14), alongando assim a coluna.

Figura 13 – Alongamento das pernas



Figura 14– Alongamento das pernas e da coluna



Fonte: Acervo pessoal

Para alongar a lateral e o pescoço (figura – 15), permanecemos sentados e uma das pernas vai sempre passar por cima daquela que está junto ao corpo que ficará em formato de V e com o joelho direcionado para a sua diagonal. Passa-se o braço por cima do joelho fazendo uma torção com a coluna. Repete-se o mesmo com o outro lado.

Figura 15 – Alongamento do pescoço e lateral



Fonte: Acervo pessoal

Para exercitar a lombar (figura – 16), iniciamos deitados no chão/piso com o peito dos pés também voltados para o piso, já as mãos devem fazer o formato de um soco e posicionadas uma sobre a outra, apoiando assim o queixo sobre elas e o olhar deve estar no horizonte.

Figura 16 – Alongamento da lombar



Fonte: Acervo pessoal

Seguindo praticamente a mesma postura (figura – 17), mas agora as mãos devem permanecer palma com palma e debaixo do queixo, fazendo um alongamento maior da lombar. Algumas nomenclaturas dos exercícios foram denominadas para facilitar a comunicação durante a sua execução e também pela similaridade na postura.

Figura 17 – Alongamento da lombar



Fonte: Acervo pessoal

Agora, o alongamento denominado Foca Tomando Banho de Sol (figuras – 18 - 19). Algumas nomenclaturas dos exercícios foram denominadas para facilitar a comunicação durante a sua execução e também pela similaridade na postura.

Figura 18 – Alongamento da lombar



Figura 19 – Alongamento da lombar



Fonte: Acervo pessoal

Posição do gato (pilates) (figuras – 20 - 21), com as mãos e joelhos apoiados no chão/piso, deve-se esticar o braço direito à frente e a perna esquerda para traz, mantendo uma linha reta, a coluna e o abdome devem estar firmes.

Figura 20 – Alongamento da lombar



Figura 21 – Exercício que trabalha o abdômen, pernas e braços



Fonte: Acervo pessoal

Para finalizar estes exercícios da lombar (figura – 22), nos curvamos e esticamos os braços à nossa frente para alongar e relaxar um pouco. Postura que remete aos fiéis de Maomé e também a exercícios decorrentes do pilates.

Figura 22 – Exercício de alongamento e relaxamento da coluna



Fonte: Acervo pessoal

Para alongar os ombros, cabeça e cintura, fizemos uma montagem com alguns movimentos. Começamos em pé com a posição de base (pés paralelos e joelhos levemente flexionado) (figura – 23) o ombro puxa o seu tronco para a direita (figura – 24), fizemos um giro com a mão direita entorno do joelho, a nádega esquerda deve apontar para o teto (figuras – 25 – 26) e para finalizar a cabeça deve subir fazendo um giro e levando este movimento para o outro lado onde repetirá a mesma sequência (figuras – 27 – 28), repetindo esta mesma sequência duas vezes.

Figura 23 – Exercício de alongamento



Figura 24 – Exercício de alongamento



Fonte: Acervo pessoal

Figura 25 – Exercício de alongamento

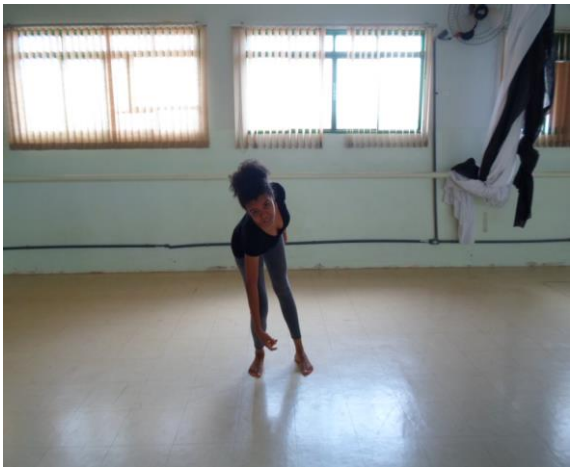


Figura 26 – Exercício de alongamento



Fonte: Acervo pessoal

Figura 27 – Exercício de alongamento



Figura 28 – Exercício de alongamento



Fonte: Acervo pessoal

Em seguida erguemos os braços (figura – 29) e com o peso deles deixar cair flexionando os joelhos para frente como se fosse a movimentação de uma barca (figura – 30).

Figura 29 – Exercício de alongamento



Figura 30– Exercício de alongamento



Fonte: Acervo pessoal

Para finalizar este exercício nós fazemos um giro completo dos braços para traz impulsionando o corpo para o alto onde ficamos por 30 segundos apoiando somente nas pontas dos pés e com o rosto voltado para o teto (figura – 31).

Figura 31 – Exercício de alongamento



Fonte: Acervo pessoal

6.2 Aquecimento

Para o terceiro e último momento do treinamento temos três exercícios que definimos como a Caminhada do Lagarto, do Cavalo e do Samurai. Estes exercícios recebem estes nomes pela similaridade física, com relação à força, postura e até mesmo a expressão. O primeiro dos três exercícios a ser apresentado é a Caminhada do Lagarto, se trata de um percurso de ida e volta, onde a pessoa deve se manter agachada como se fosse um lagarto, procurando manter a coluna sempre ereta e rente ao piso/chão, e os olhos devem estar voltados para frente como se estivesse observando sua presa (figura – 33). Já a movimentação se dá da seguinte forma: primeiro, a perna deve sempre acompanhar o braço, a exemplo, se você vai começar a andar com o lado direto, então a perna direita deve acompanhar o seu braço direito, assim sucessivamente (figura – 33).

Figura 32 – Exercício de aquecimento



Figura 33 – Exercício de aquecimento



Fonte: Acervo pessoal

O exercício denominado Cavalo, ele funciona da seguinte forma: A base é você permanecer sempre de braços aberto e firmes, como se fosse asas de um avião. Para você se deslocar começando pelo lado direito, você deve sair com a perna esquerda (figura – 34) que desliza à frente e em seguida a perna direita acompanha e quando vai finalizar a passada (figura – 35), irá subir em formato de L (figura – 36) e fará a abertura executando meio giro (figura – 37) para a sua direita e apoiando o pé em ponta lá atrás deixando uma abertura entre as pernas, já o pé esquerdo este deve ficar voltado para a lateral e não reto para a frente (figura – 38). Dará três leves impulsos no corpo inteiro para cima e para baixo apoiando o calcanhar no chão (figura – 39).

Figura 34 – Exercício de aquecimento



Figura 35 – Exercício de aquecimento



Figura 36 – Exercício de aquecimento



Figura 37 – Exercício de aquecimento



Figura 38 – Exercício de aquecimento



Figura 39 – Exercício de aquecimento



Fonte: Acervo pessoal

Para retornarmos à base, iremos trazer a perna direita (figura – 40) também em L (figura – 41) e em seguida deslizar esta mesma perna à frente (figura – 42). O exercício segue repetindo esta mesma sequência, mas, agora para o lado esquerdo. O percurso deve ser feito de ida e volta.

Figura 40 – Exercício de aquecimento



Figura 41 – Exercício de aquecimento



Figura 42– Exercício de aquecimento



Fonte: Acervo pessoal

O exercício denominado Samurai, ele é executado da seguinte maneira. Primeiro tem-se uma base que é a postura de um lutador de sumô, refiro-me aqui a uma luta de origem Japonesa onde os pés ficam afastados ao máximo um do outro, dobra-se os joelhos também ao máximo procurando manter a coluna sempre ereta durante toda a caminhada, (figura – 43).

Para dar o primeiro passo, saímos com a perna direita e o meu braço ficará todo esticado para a minha direita assim como o meu braço esquerdo, porém, metade dele ficará na altura do peito. A cabeça deverá acompanhar esta mesma direção e as mãos, elas devem manter-se firmes como se fosse uma lança. A passada deve ser firme, segura, abdome firme e ao dar a próximo passo devo inspirar pelo nariz e ao soltar o ar, este deve sair pela boca. A movimentação dos braços e cabeça deve acompanhar a perna que primeiro se desloca (figura – 44).

Figura 43 – Exercício de aquecimento



Figura 44 – Exercício de aquecimento



Fonte: Acervo pessoal

O último exercício de aquecimento denominado – Plantar Bananeira (figuras – 45 – 46 – 47) contribui muito no fortalecimento dos tônus musculares. Para este a contagem é de 30 segundos mantendo o abdome firme, pois facilita na execução do mesmo.

Figura 45 – Exercício de aquecimento



Figura 46 – Exercício de aquecimento

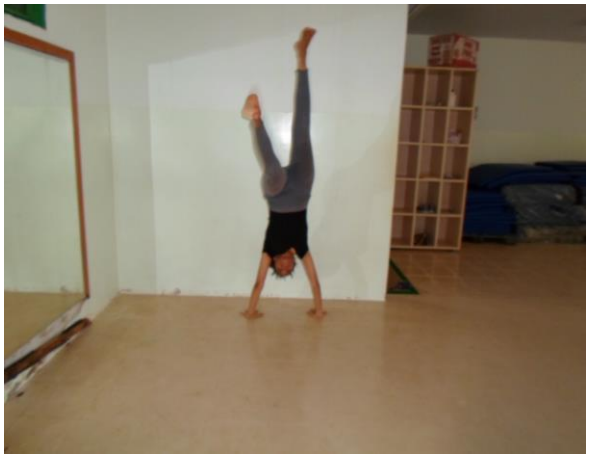


Figura 47 – Exercício de aquecimento



Fonte: Acervo pessoal

Neste momento o trabalho simples, aproxima das coisas que acredito e que realmente necessito para este momento.

7. CONSIDERAÇÕES - APRENDENDO A APRENDER

Durante a escrita para o pré-projeto tudo se fazia muito confuso, principalmente ter que escolher uma linha de pesquisa e manter um foco, para que assim se firmasse o que eu pretendia no meu Trabalho de Conclusão do Curso. Tudo parecia mais confuso ainda em minha mente, pois eu queria falar do ator, do bailarino e do corpo – de como se dá a preparação corporal para se atingir um corpo cênico, mas, que fossem abordados juntos sem separações.

Nos primeiros contatos com o Eugênio Barba, tive acesso a um dos seus livros ainda no formato “pdf”, foi onde as ideias foram começando a ganhar formas. O pensamento começou a criar uma organização, principalmente porque o autor, não separa o ator do bailarino e acrescenta que ambos são artistas do corpo.

Não é repetindo o caminho trilhado por Eugenio Barba, diferente dele que foi pesquisar várias culturas e sublinhou as singularidades de cada ator e bailarino, de alguns grupos chegando à descoberta de princípios comuns. Nessa pesquisa, busco uma metodologia para alcançar um corpo cênico. Mas, sem distanciar desta polaridade que a Antropologia está baseada, que é - Quem sou eu? Assim me pergunto. Quem sou eu? Quem sou eu no mundo? Estar nesta busca de uma presença cênica de um controle de energia, é descobrir-se corporalmente, é uma troca, uma descoberta de possibilidades de comunicação com outro indivíduo em um dado tempo e espaço.

Reconheço que a dimensão desta pesquisa, ainda se faz em processo de buscas e compreensões. Muitos são os caminhos a serem explorados, percebo ao final desta pesquisa a não existência do certo ou errado, pois dentro do universo teatral não limitamos o processo da criação. Percebo que a preparação corporal do ator-bailarino, não somente dele, mas também daqueles que estão envolvidos de certa forma com o fazer artístico, necessita de uma dedicação diária, de uma disciplina e principalmente gostar do que faz.

Essa pesquisa veio ao encontro, das minhas buscas sendo o caminho metodológico dos meus anseios pessoais. Ela requer um melhor direcionamento, pois pretendo continuar seguindo nesta trilha. Percebi e tenho a certeza em enveredar por caminhos futuros do mestrado dialogando com o mesmo assunto.

O encontro com o Grupo Experimental e a prática serviu como base para o amadurecimento e compreensão da construção de uma metodologia de preparação corporal. Sendo que esta busca se faz em processos de tempos atrás e que peregrina em construção.

Para Eugenio Barba além de um estudo, de uma busca, ele estava à procura de um método e assim se concretizou sua pesquisa em grupos distintos e em várias culturas. Mas, a Antropologia Teatral está muito além do estudo do homem em estado de representação, de uma busca, um método de como se chegar a um corpo cênico. Além de abrir os horizontes para uma preparação corporal do ator-bailarino que seja eficiente, nos dá base, norteia a uma busca, uma compreensão do EU. Um conhecer corporal individual e coletivo, pois nos possibilita dialogar com outros indivíduos independente de qual a sua cultura pertencente. São corpos e corpos humanos! Ele por si só, diz muito.

Após todo o processo de leituras, pesquisas e experimentos, compreendo que não há uma receita ou algo fixo relacionado ao trabalho da preparação corporal do ator-bailarino e sim que existem caminhos, conselhos, providos dos vários pesquisadores, estudiosos, teatrólogos. Porém caberá ao ator escolher aqueles exercícios que lhes serão mais apropriados durante a busca pela presença cênica, compondo assim uma metodologia de preparação corporal.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASLAN, Odette. **O Ator no Século XX Evolução da Técnica/Problema da Técnica**. Editora Perspctiva S.A: São Paulo – 1994.

BARBA, Eugenio**. A Canoa de Papel: Tratado de Antropologia Teatral**; tradução de Patrícia Alves Braga. – 3ª Edição – Brasília: Teatro Caleidoscópio & Editora Dulcina, 2012. 240 p.

BARBA, Eugenio/SAVARESE, Nicolas. **A Arte Secreta do Ator: Dicionário de Antropologia Teatral.** Editora Hucitec / Da UNICAMP: São Paulo – Campinas 1995.

BARBA, Eugenio/SAVARESE, Nicolas. **A Arte Secreta do Ator: Dicionário de Antropologia Teatral.** Tradução de Patricia Furtado de Mendonça. – São Paulo: É Realizações, 2012. - (A arte do ator)

BARBA, Eugenio. **Queimar a casa: origens de um diretor**. Perspectiva: São Paulo.1936.

BONFITTO, Matteo. **O Ator Compositor As Ações Físicas como eixo de Stanislavisk a Barba**: Editora Perspectiva, 2002.

FALKEMBACH, Maria F. **Dramaturgia do corpo e reinvenção de linguagem: transcriação 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. https://www2.dti.ufv.br/danca_teatro/files/pesquisa/DISSERTACAO%20COMPLETA%20PDF.pdf Acesso em: 16/07/2014.

JANÔ, Januzelli Antonio. **A Aprendizagem do Ator**. São Paulo: Editora Ática S.A, 2° Edição – 1992.

LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento**. São Paulo: Editora Summus, 5° Edição - 1978.

https://www.google.com.br/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=kairos+ Acesso em: 03/02/2016

http://alchetron.com/Eugenio-Barba-156940-W Acesso em: 03/02/2016

APÊNDICE: A VOZ DOS ATORES-BAILARINOS

Relato de Experiência do Ator/Performer Diogo de Oliveira

Quando três energias se disponibilizaram a trilhar o fluxo comum de experenciar práticas de treinamento de ator, logo me encantei e me coloquei disponível para este ritual inicial de três pessoas.

O número três traz para mim, equilíbrio, a tríade do místico e da fé. O número dado por alguns para representar a comunicação, a expressão, a expansão, a criatividade e a sociabilidade. Foi assim, de forma tão natural e simples que tudo começou... Por um ritual, algo que surge intuitivamente, porém essencial para se assumir a linguagem teatral. Que surge dos rituais, do sagrado e das ancestralidades.

A prática proposta pela pesquisadora Sureia, baseada em pesquisas sobre o autor, pesquisador e diretor Eugenio Barba, foi de extrema sensibilidade. Uma busca de exercícios que pudessem preencher os vazios, com possibilidades de autoconhecimento, resgatando o olhar do ator para dentro de si e se descobrindo um ser capaz de se potencializar de forma a suprir o próprio desejo e necessidades cênicas corporais de atuação.

Senti desde o primeiro encontro a preocupação da pesquisadora, em achar uma organização de exercícios que pudessem suprir e alcançar todas as partes do corpo, de forma a despertá-las para cena. Do alongamento, passando para o aquecimento e depois para partituras coreográficas. Tudo foi proposto e aberto um diálogo para que ela pudesse identificar o que era um caminho de treinamento comum para os três. Cada um possuindo suas limitações, experiências, sensibilidades e singularidades.

Percebi o crescimento a cada encontro de tudo que envolvia aquela atmosfera de treinamento. Cada música colocada, o aumento do tempo do alongamento, o crescimento nas partituras coreográficas.

A pesquisadora organizou exercícios que se iniciava com o despertar e massagear dos pés, seguidos de alongamentos para pernas, torções e alongamentos para coluna, em especial para a lombar, seguidos de exercícios de dança contemporânea que alongava braços e pescoço. Aquecimentos que buscava

o resgate da animalização como o lagarto, o tônus e força do Samurai, e o equilíbrio, força e tônus do descer e subir do cavalo. Em seguida partituras coreográficas que propunham a exatidão e o alinhamento dos braços e pernas, o equilíbrio nas pontas dos pés. Em todos os exercícios buscava-se alcançar a proposta principal para o bom desempenho do ator: a concentração e foco.

Até o último encontro o que trago é a gratidão da oportunidade deste encontro. De três atores até então solitários, que num “grande encontro” suprem seus desejos artísticos, evoluindo ainda como seres, que buscam através de sua arte colaborar para a existência de uma sociedade mais humana e sensível.

Gratidão a Deus, ao Universo e a André Luiz Moura Siqueira e Sureia Fernandes de Castro!

Relato de Experiência do Ator André Moura

“Aqui estou eu...”

Acredito, que ter participado do momento de uma experimentação de grupo é algo de extrema relevância para minha pessoa. Pois aconteceram diferentes trocas, artísticas e pessoais, mergulhamos em águas profundas de um processo.

Perceber as minhas fraquezas e virtudes, os treinamentos e exercícios funcionaram como um “desnudar”, percebendo as minhas dificuldades pessoais e corporais... Acredito que expor as limitações próximo as outras pessoas, é mostrar a sua intimidade, a sua nudez, é expor o seu sexo... Alguns dias de treinamento fiquei na sombra da tranquilidade de cada participante, me sentia abraçado, amado e querido pelo ser que apresentava a minha pessoa.

Tenho a convicção, de que a metodologia que trabalhamos e que foi apresentada por Sureia Fercastro, é uma busca profunda da sua pessoa. Consigo contemplar nitidamente em seus traços a mais sublime busca ao mesmo tempo uma honestidade provinda da sua criação.

Cada exercício se fez como base para reconhecer o meu corpo, suas fragilidades e pontos fortes que carrego.

A Antropologia Teatral é algo intrínseco ao ator/atriz faz parte da memória de cada um de nós, percebo a ancestralidade presente em meus movimentos. A exemplo se faz das matrizes africanas, a presença dos movimentos na corporeidade que carrego é algo a meu ver que não tenho como negar... Em diferentes momentos sempre é presente um traço...

Ter encontrado artistas diferentes para experimentar diferentes momentos, se fez como um presente, uma aproximação de energias boas... Caminhamos, ombro a ombro, com a energia e luz de nossos corações. Parafraseando a frase de um amigo “amor e gratidão”...