



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE TEATRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS**

CECILIA PATRICIA RETAMOZA VELEZ

**PEDAGOGIA COM MÁSCARA NEUTRA E MÁSCARA EXPRESSIVA:
UMA ABORDAGEM CORPORAL ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA**

**Salvador
2016**

CECILIA PATRICIA RETAMOZA VELEZ

**PEDAGOGIA COM MÁSCARA NEUTRA E MÁSCARA EXPRESSIVA:
UMA ABORDAGEM CORPORAL ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas UFBA, como requisito para a obtenção do título de mestre em Artes Cênicas.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Ciane Fernandes

Salvador

2016

Modelo de ficha catalográfica fornecido pelo Sistema Universitário de Bibliotecas da UFBA para ser confeccionada pelo autor

Retamoza Velez, Cecilia Patricia
Pedagogia com máscara neutra e máscara expressiva: uma
abordagem corporal através da educação somática / Cecilia
Patricia Retamoza Velez. -- Salvador, BA, 2016.
192 f.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Ciane Fernandes.
Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Artes
Cênicas) -- Universidade Federal da Bahia, Escola de Teatro,
2016.

1. máscara neutra. 2. máscara expressiva. 3. educação
somática. 4. commedia dell'arte. 5. abordagem somático-
performativa. I. Fernandes, Prof^a. Dr^a. Ciane. II. Título.

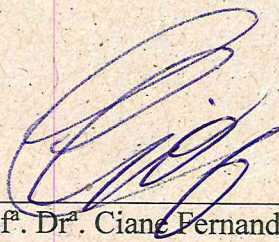
Cecilia Patricia Retamoza Velez

Pedagogia com máscara neutra e máscara expressiva: Uma abordagem corporal através da educação somática

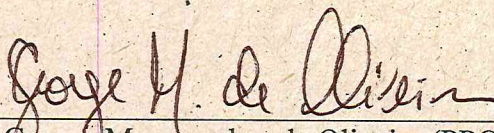
Dissertação apresentada como requisito para obtenção do grau de Mestre em Artes Cênicas, Escola de Teatro da Universidade Federal da Bahia.

Aprovada em 1o de novembro de 2016.

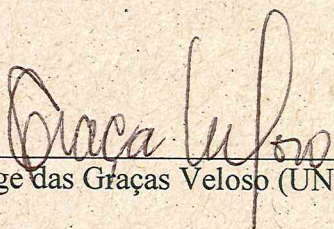
Banca Examinadora:



Prof.ª. Dr.ª. Ciane Fernandes (Orientadora)



Prof. Dr. George Mascarenhas de Oliveira (PPGAC/UFBA)



Prof. Dr. Jorge das Graças Veloso (UNB)

AGRADECIMENTOS

A minha família brasileira que me acolhe e abraça no seu amor todos os dias do Brasil.

A mi familia mexicana que para su amor no existe distancia.

A minha irmã e amiga companheira de luta Lara Torrezan.

A mi hermano Fernando por la alegría y por recordarme quien soy.

A minha amiga Yasmin Müller pelo acolhimento, apoio e amizade.

A Carolina Mahecha por la compañía y amistad en este recorrido que fue la maestría.

A minha orientadora Ciane Fernandes pela paciência e orientação.

Aos professores George Mascarenhas e Jorge Graça Veloso pelas observações e contribuições para esta pesquisa.

Aos pesquisadores-colaboradores e alunos do Módulo IV da Licenciatura em Teatro da UFBA (2014.2) e demais pessoas que colaboraram direta ou indiretamente para a realização desta pesquisa.

À Fapesb – Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia, pela bolsa de mestrado que me possibilitou realizar esta pesquisa.

¡Gracias!

RESUMO

A presente investigação de mestrado desenvolve um estudo teórico-prático com enfoque numa abordagem corporal através da educação somática para a pedagogia com máscara neutra e máscara expressiva. As referências centrais do uso da máscara são Lecoq (1997) e Contin (2003) que apresentam princípios pedagógicos e corporais específicos sobre este assunto. A partir da educação somática o estudo centraliza em fundamentos do método Feldenkrais (1977) e do Sistema Laban/Bartenieff (2006) que permitem um aprofundamento na compreensão corporal através da ênfase de princípios somáticos em comum. A experimentação prática deste estudo utiliza uma metodologia relacionada à Prática como Pesquisa (*Practice as Research*) através da Abordagem Somático-Performativa. Portanto, este estudo apresenta, de forma significativa, a realização da sua experimentação prática por meio de relatórios que expõem reflexões e descobertas processuais.

Palavras-chave: máscara neutra; máscara expressiva; educação somática, Prática como Pesquisa.

ABSTRACT

The present master's research develops a theoretical and practical study focused on bodywork and movement through somatic education pedagogy using neutral mask and expressive mask. The main references for the use of mask are Lecoq (1997) and Contin (2003), who provided specific pedagogical principles and body language on this subject. Following from somatic education, this study focuses on fundamentals of the Feldenkrais method (1977) and also Laban/Bartenieff Movement Analysis (2006) that allows a deeper understanding of body movement with emphasis on common somatic principles. The practical experimentation of the present study uses a methodology related to Practice as Research with a Somatic-Performative Approach. Therefore, this research shows, significantly, the achievement of practical experimentation via reports which expose reflections and procedural findings.

Keywords: neutral mask; expressive mask; Somatic education, Practice as Research.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Máscara neutra de couro confeccionada por Amleto Sartori nas dimensões do rosto de Jacques Lecoq. (Lecoq, 1997, p.61)

Figura 2 – Conjunto de máscaras neutras confeccionadas na técnica de papietagem por Jair Correia. Crédito da imagem: Cecília Retamoza.

Figura 3 – Músculo iliopsoas. (Hass, 2011, p.105)

Figura 4 – Movimento do diafragma e alguns músculos associados à respiração. (Hass, 2011, p.40)

Figura 5 – Terceira etapa da *lição* Balançando de pé. Na imagem: Cecília Retamoza. Crédito da imagem: Cecília Retamoza.

Figura 6 – Posicionamento do membro inferior do *Arlecchino* na postura em pé. (Contin, 2003, p.66)

Figura 7 – Claudia Contin demonstrando o balanço do corpo do personagem *Brighella*. (Contin, 2003, p.73)

Figura 8 – Demonstração das posturas do *Zanni*. (Contin, 2003, p.41)

Figura 9 – Conexões Ósseas. (Fernandes, 2006, p. 66)

Figura 10 – *nove atitudes*. (Lecoq, 1997, p. 119)

Figura 11 – Irradiação Central. (Fernandes, 2006, p. 99)

Figura 12 – “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Na imagem: Cecília Retamoza. Crédito da imagem: Cecília Retamoza.

Figura 13 – Pré-elevação da coxa. Na imagem: Cecília Retamoza. Crédito da imagem: Edson Lemos.

Figura 14 – Elevação da pélvis. Na imagem: Cecília Retamoza. Crédito da imagem: Edson Lemos.

Figura 15 – Balanço homólogo dos calcanhares em “I”. Na imagem: Cecília Retamoza. Crédito da imagem: Edson Lemos.

Figura 16 – Balanço homólogo dos calcanhares em “X”. Na imagem: Cecília Retamoza. Crédito da imagem: Edson Lemos.

Figura 17 – Primeira posição: levantamento da perna com a mão segurando o dedão. (Kaminoff; Matthews, 2013, p. 82)

Figura 18 – Segunda posição: equilíbrio aeroplânico. (Hass, 2011, p. 186)

Figura 19 – Terceira posição: *wall sit*. (Haas, 2011, p. 132)

Figura 20 – Exploração do Movimento com a coluna. Segundo encontro com pesquisadores-colaboradores. De esquerda à direita: Eduardo Coutinho, Jamile Cruz, André Cardoso e Cecilia Retamoza. Escola de Teatro da UFBA, 29 de abril de 2014. Crédito da imagem: Cecilia Retamoza.

Figura 21 – Exploração com os músculos do torso e respiração a partir do estímulo imagético do elemento “ar”. Quarto encontro com pesquisadores-colaboradores. De esquerda à direita: Cecilia Retamoza, Olívia Camboim, Denisson Palumbo. Escola de Teatro da UFBA, 10 de junho de 2014. Crédito da imagem: Cecilia Retamoza.

Figura 22 – Ensaio da turma do Módulo IV da Licenciatura em teatro da UFBA, Disciplina Montagem Didática III. Alunos da esquerda para a direita: Valdicéia Correia, Damares Reis, Leonardo Teles e Nilson e Rocha. Estacionamento da Escola de Teatro UFBA, 21 novembro de 2014. Crédito da imagem: Victor Hugo Sá.

Figura 23 – Ensaio aberto da turma do Módulo IV da Licenciatura em teatro da UFBA, Disciplina Montagem Didática III. Alunos da esquerda para a direita: Samantha Pureza, Felipe Miranda, Taís de Sousa, Leonardo Teles. Praça Campo Grande, Salvador - BA, nove de dezembro de 2014. Crédito da imagem: Victor Hugo Sá.

Figura 24 – Ensaio aberto da turma do Módulo IV da Licenciatura em teatro da UFBA, Disciplina Montagem Didática III. Da esquerda para a direita: Cecilia Retamoza, Shandra Andere (embaixo), Damares Reis (em primeiro plano), Nison Rocha e Mércio Santana. Praça Campo Grande, Salvador - BA, nove de dezembro de 2014. Crédito da imagem: Victor Hugo Sá.

Figura 25 – Apresentação de *Brosogó, Militão e o Diabo* da turma do Módulo IV da Licenciatura em teatro da UFBA, Disciplina Montagem Didática III. Da esquerda para a direita: Felipe Miranda, Dadiele Lima, Mércya Karen, Damares Reis, Leonardo Teles, Valdicéia Correia, Mércio Santana e Silas Menezes. Vila Brandão, Salvador - BA, 11 de dezembro de 2014. Crédito da imagem: Victor Hugo Sá.

Figura 26 – Apresentação de *Brosogó, Militão e o Diabo* da turma do Módulo IV da Licenciatura em teatro da UFBA, Disciplina Montagem Didática III. Da esquerda para a direita: Valdicéia Correia, Ingrid Viana, Taís Sousa e Dadiele Lima. Vila Brandão, Salvador - BA, 11 de dezembro de 2014. Crédito da imagem: Victor Hugo Sá.

Figura 27 – Imagem de registro com a turma e professores após apresentação do espetáculo *Brosogó, Militão e o Diabo* da turma do Módulo IV da Licenciatura em teatro da UFBA, Disciplina Montagem Didática III. Vila Brandão, Salvador - BA, 11 de dezembro de 2014. Crédito da imagem: Victor Hugo Sá.

LISTA DE ABREVIATURAS

NUPTA – Núcleo de Pesquisa sobre o Trabalho do Ator.

PNB – Padrões Neurológicos Básicos.

UFBA – Universidade Federal da Bahia.

UFPB – Universidade Federal da Paraíba.

SUMÁRIO

| | |
|----------------------------|-----|
| RESUMO..... | iii |
| ABSTRACT..... | iv |
| LISTA DE FIGURAS..... | v |
| LISTA DE ABREVIATURAS..... | vii |
| INTRODUÇÃO..... | 11 |

| | |
|---|----|
| 1. Percurso que motivou o desenvolvimento da presente investigação..... | 11 |
| 2. Apresentação da pesquisa..... | 14 |
| 3. Metodologia a partir da Prática como Pesquisa..... | 18 |
| 4. Organização do corpo da dissertação..... | 23 |

CAPÍTULO I – MÁSCARA NEUTRA E MÁSCARA EXPRESSIVA COMO INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS

| | |
|--|----|
| 1.1. Das sementes de Jacques Copeau: A máscara e a formação do ator..... | 26 |
| 1.2. Jacques Lecoq ao encontro das máscaras..... | 29 |
| 1.3. A concepção da máscara neutra e seus princípios pedagógicos..... | 32 |
| 1.4. Máscara expressiva: <i>Commedia dell'Arte</i> , origens e formação do ator..... | 39 |
| 1.5. Pedagogia da máscara expressiva e princípios pedagógicos..... | 45 |

CAPÍTULO II – EDUCAÇÃO SOMÁTICA E CONSIDERAÇÕES COMPLEMENTARES PARA ABORDAGEM CORPORAL

| | |
|--|----|
| 2.1. Campo de estudo da educação somática..... | 51 |
| 2.1.1. Surgimento de duas abordagens: o Sistema Laban/Bartenieff e o método Feldenkrais..... | 54 |

| | |
|---|----|
| 2.1.2. Perspectivas do Sistema Laban/Bartenieff e do método Feldenkrais: tecendo paralelos e complementações..... | 60 |
| 2.2. Considerações complementares sobre o entendimento do corpo na educação somática..... | 64 |

CAPÍTULO III – FUNDAMENTAÇÃO E PRINCÍPIOS SOMÁTICOS PARA ABORDAGEM CORPORAL

| | |
|---|-----|
| 3.1. Fundamentação Somática e experimentação prática..... | 71 |
| 3.1.1. Princípio Somático: Respiração para aguçar a auto-percepção..... | 71 |
| 3.1.2. Princípio Somático: Centro do corpo para equilíbrio, sustentação e engajamento muscular..... | 77 |
| 3.1.2.1. Suporte Corporal Central..... | 77 |
| 3.1.2.2. Equilíbrio e Dinâmica Postural..... | 80 |
| 3.1.2.3. Organização, Articulação e Integração Corporal..... | 83 |
| 3.1.2.4. Estrutura Corporal..... | 90 |
| 3.1.3. Exercícios para abordagem corporal da pedagogia com máscaras..... | 94 |
| 3.1.3.1. Fundamentos Corporais Bartenieff..... | 95 |
| 3.1.3.2. “Aquecimento modificado de <i>Commedia dell’Arte</i> ”..... | 100 |
| 3.1.3.3. Exploração do Movimento e Movimento Autêntico..... | 106 |

CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA DA PESQUISA E RESULTADOS

| | |
|--|-----|
| 4.1. Fases de desenvolvimento da investigação prática e suas atividades..... | 112 |
| 4.2. Etapas de Planejamento e Reflexões Avaliativas..... | 114 |
| 4.2.1. Etapa de Abordagem corporal: Respiração no processo de auto-percepção..... | 115 |
| 4.2.2. Etapa de Organização Corporal e Fortalecimento: Compreensão do Centro do Corpo..... | 120 |

| | |
|---|------------|
| 4.2.3. Etapa de Experimentação cênica: Integração e uso da imaginação..... | 124 |
| 4.2.4. Etapa de Fechamento do encontro: Encerramento e diálogos..... | 127 |
| 4.3. Exposição de resultados: Princípios Somáticos e a Abordagem Corporal..... | 128 |
| 4.3.1. Princípios Somáticos no processo de abordagem corporal para a máscara neutra..... | 129 |
| 4.3.2. Princípios Somáticos no processo de abordagem corporal para a máscara expressiva..... | 130 |
| 4.4. Tabelas de abordagem corporal para a máscara neutra e máscara expressiva..... | 131 |
| 4.4.1. Tabela de abordagem corporal para máscara neutra..... | 134 |
| 4.4.2. Tabela de abordagem corporal para máscara expressiva..... | 135 |
| CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 136 |
| REFERÊNCIAS..... | 140 |
| APÊNDICE A – Relatórios da prática com pesquisadores-colaboradores: Fase Processual..... | 145 |
| APÊNDICE B – Relatórios da prática no Estágio Docente: Fase Didática e Espetacular..... | 174 |

INTRODUÇÃO

1. Percurso que motivou o desenvolvimento da presente investigação

O meu interesse pelo movimento e pelo corpo humano não aconteceu primeiramente no teatro. Meu pai, formado em Educação Física e professor de Saltos Ornamentais, me levava com ele ao trabalho para realizar esta atividade, mas sua felicidade durou pouco quando decidi, aos nove anos, fazer Nado Sincronizado ao invés de pular nas alturas. Fiz esse esporte até os dezessete anos quando entrei na Graduação em Teatro na Universidade Federal da Paraíba - UFPB e tive que escolher por uma das duas opções, pois não havia tempo suficiente para ambas. Durante a graduação, aulas de expressão corporal e dança chamavam minha atenção, apesar de não ter sido das melhores alunas em dança e muito menos em expressão corporal, justamente pelo fato de que a arte não “funciona” como o esporte, não adianta executar bem algum movimento se o mesmo não consegue ser expressivo. Há algo além, e esse “algo” me levou a observar e me fascinar ainda mais pelas possibilidades de um corpo que se predispõe a entrar em cena.

Toda minha família e eu somos mexicanos; cheguei às terras brasileiras, (especificamente paraibanas), por conta do trabalho do meu pai como professor de Saltos contratado, no ano de 2004, para trabalhar no Brasil. Desde então, à idade de catorze anos, mudei de país. Este acontecimento também me fez perceber outras formas de experienciar o corpo, pois, na falta de um idioma para se entender, a necessidade faz com que se recorra a outros tipos de comunicação! Devo dizer que não foi fácil a mudança radical de contexto, pois apesar de sermos latinoamericanos há diferenças acentuadas no comportamento físico dos dois povos, assim como aponta Mauss (2003) quando defende que as “técnicas do corpo” estão ligadas aos aspectos sócio-culturais de cada comunidade, grupo ou povo. Minha família não se caracterizava por ser das mais receptivas a estranhos, apesar de trabalhar com esporte e com o corpo. Deste modo, o “jeito brasileiro” por vezes nos deixava em apertos, literalmente, em beijos e abraços de pessoas que apenas conhecíamos! Mas neste percurso, tem sido um privilégio poder conhecer contextos de dois países diferentes, o que me fez

cultivar uma atenção consciente e reflexiva sobre meu próprio jeito de ser e estar no mundo.

Durante o curso de Teatro na Universidade Federal da Paraíba tive a oportunidade de participar, durante o terceiro semestre da graduação, de uma monitoria para a disciplina Técnica Básica de Movimento com a Profa. Me. Ana Valéria Vicente¹, intitulada “Monitoria como atividade facilitadora da Aprendizagem dos conhecimentos teóricos e práticos sobre corpo e movimento no curso de teatro”, com alunos que cursavam o primeiro semestre do curso. Nesta experiência abordamos, de forma introdutória, o Método Laban² (1978), além de propor estímulos imagéticos a partir de animais, cores e elementos da natureza para a investigação do movimento. O objetivo da monitoria era potencializar o desenvolvimento proprioceptivo e cinético no primeiro ano do curso de teatro para facilitar o aprendizado nas demais disciplinas práticas ao longo da graduação.

Esta atividade me possibilitou o contato contínuo com processos de ensino da disciplina. Participando do seu planejamento, pude elaborar planos de aula e aplicar testes de avaliação junto aos alunos. Ao mesmo tempo, esta experiência me permitiu aprofundar conhecimentos já adquiridos no curso, podendo desenvolver exercícios que auxiliaram no desenvolvimento do objetivo prático da disciplina, acompanhando a carga horária semanal com a supervisão da professora coordenadora, que orientou o processo em trabalhos práticos e experimentos criativos.

Meu interesse pela máscara surgiu desde a adolescência no México, pois este elemento é muito forte na minha cultura, está presente desde os rituais pré-hispânicos, em cerimônias, celebrações e, em forma decorativa, em templos de diversos povos indígenas. Até a atualidade a máscara tem muito protagonismo em tradições, festas

¹ Docente na graduação em Teatro na UFPB e, atualmente, doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas – PPGAC (UFBA).

²Rudolf Laban (1879-1958) observou detalhadamente, e por longo tempo, o movimento humano e elaborou uma metodologia prática e teórica onde o indivíduo passa a tomar consciência do seu movimento facilitando seu domínio, tanto para expressão quanto para a vida prática. Dentre outros aspectos, sua investigação compreende a percepção e exploração criativa de impulsos internos ou esforços por meio dos seus fatores componentes e da sua combinação, como por exemplo, as chamadas ações básicas. O seu método permite a utilização consciente do movimento, o estímulo à expressão e a economia de esforço tanto para as artes cênicas, abordagens terapêuticas e pedagógicas, como para a vida cotidiana. A obra de Laban será um dos temas do segundo capítulo desta dissertação a partir do Sistema Laban/Bartenieff.

populares e eventos do povo mexicano. No teatro, a busca de um aprofundamento na máscara derivou, em parte, deste motivo e aconteceu ao longo da minha formação, enfatizando-se, principalmente, por meio de oficinas sobre este assunto e experiências na graduação, como, por exemplo, quando cursei disciplinas da grade curricular do curso intituladas justamente, “Máscaras I” e “Máscaras II”³, nas quais tive um maior aprofundamento no assunto.

Como complemento, comecei a procurar oportunidades para ampliar o conhecimento sobre a máscara e o trabalho do ator. Assim, realizei oficinas junto ao Amok Teatro⁴ sobre as máscaras balinesas e a improvisação; oficinas de *Commedia dell’Arte*, como uma especialmente marcante a partir da pesquisa da atriz Claudia Contin e outra, também com o Grupo Teatral Moitará⁵, sobre o uso da máscara neutra a partir do teatro de Lecoq. Esta última referência começou a ser aprofundada em outras oficinas sem máscara, mas ainda relacionadas à pedagogia e teatro de Jacques Lecoq como “Imaginação em Movimento, corpo, espaço e cumplicidade” que realizei com o ator Helder de Rocha⁶.

De forma convergente, na Universidade Federal da Paraíba participei de um grupo de estudo chamado NUPTA (Núcleo de Pesquisa sobre o Trabalho do Ator) desde sua formação, em 2011, até 2013, onde pude experimentar diferentes treinamentos, métodos e técnicas que tinham a expressividade do corpo como centro de interesse. Ao longo dos processos de investigação junto com os integrantes do NUPTA, abordei o universo da *Commedia dell’Arte*, mais tarde metodologias

³Na disciplina “Máscaras I” tive contato com diferentes tipos de máscaras teatrais e aprendi uma técnica de confecção de máscaras por meio da *papietagem*. Já a disciplina “Máscaras II” teve enfoque na prática e em processos de preparação corporal para seu uso em cena. Ao longo da disciplina passamos por aulas práticas com várias máscaras, começando pela larvária, em seguida a máscara neutra e, por último, a máscara expressiva. A professora Me. Lúcia Serpa à frente da disciplina teve como principal referência a pedagogia de Jacques Lecoq (1997).

⁴ O Amok Teatro se dedica a uma pesquisa contínua do trabalho do ator e das possibilidades de encenação desde sua fundação em 1998. Envolve atividades pedagógicas na sua sede Casa Amok tendo o corpo do ator como lugar principal de interesse. Tive oportunidade de participar da oficina “Do Ator ao Personagem” com ênfase no jogo com máscaras balinesas e improvisação na cidade de Campina Grande – PB, em 2012.

⁵ Desde 1988 desenvolve uma pesquisa sobre o trabalho do ator procurando princípios que fundamentam sua arte através da Máscara Teatral, a partir desta investigação desenvolveram sua dramaturgia própria e espetáculos. Participei da oficina “Treinamento do ator a partir da Máscara Teatral” na cidade de João Pessoa – PB, em 2011.

⁶ Ator brasileiro, desde 2008 integra a *Cia Bruta de Arte* (SP); em 2010 participou do *Teatro Oficina* com direção de Zé Celso. Realizou diversas residências artísticas no exterior como com o *Theatre du Soleil*, em 2010, com Jeremy James e Olivia Corsini.

específicas de trabalho, como as de Eugenio Barba e Jacques Lecoq, entre outras. Meu percurso, assim como as vivências acima mencionadas, direcionaram o interesse para a realização de uma pesquisa mais aprofundada o que motivou a presente investigação de mestrado.

2. Apresentação da pesquisa

A máscara é de grande potencial na formação do ator. Segundo Costa (2006), apesar de ser usada há bastante tempo como uma sabedoria transmitida nas tradições teatrais, é somente nas primeiras décadas do século XX que a máscara começa a ser investigada, de fato, como instrumento pedagógico para processos de formação do ator. Isto acontece no advento da redescoberta do corpo no fim do século XIX e início do XX que apresenta novas perspectivas sobre a corporeidade. Surge o interesse pelo exercício e pelo esporte, fato que impregna também as artes cênicas. Jacques Lecoq, como precursor deste contexto, desenvolveu sua investigação teatral a partir da experimentação corporal e uso de diversas máscaras para a formação do ator, e deste modo, desenvolveu questões centrais da sua pedagogia.

O processo pedagógico com máscara neutra que fundamentou este estudo encontra-se no principal livro da pedagogia de Jacques Lecoq intitulado *O Corpo Poético* (1997), que apresenta um processo contínuo com esta máscara em exercícios também chamados de *temas*. Na perspectiva de Lecoq, esta máscara solicita um estado de disponibilidade para a criação que também sugere, em termos de organização corporal, tonicidade muscular, postura, equilíbrio, etc.

Na pedagogia de Lecoq (1997) a máscara neutra é exclusivamente um instrumento pedagógico. É uma máscara central que serve como base para outras e/ou para a construção de personagens sem máscara. De forma resumida, apresenta ao ator a neutralidade que se caracteriza como um estado de disponibilidade e receptividade física e criativa, onde há um tônus muscular equilibrado, economia na realização de movimentos e ações, entre outros aspectos importantes para a formação do ator.

Já a máscara expressiva, na pedagogia de Lecoq (1997), não é apenas um instrumento pedagógico, também introduz o ator à complexidade humana, pois inicia um processo mais intrincado para a composição de personagens. À diferença da máscara neutra, que não é usada em cena, a máscara expressiva é utilizada tanto em processos pedagógicos como para apresentações cênicas.

Nesta pesquisa a abordagem da máscara expressiva se relacionou com a tradição da *Commedia dell'Arte*⁷, referência teatral em Lecoq (1997), e na investigação das *máscaras físicas* de Claudia Contin (2003), esta última também referência central desta pesquisa vinculada a esta máscara. Claudia Contin retomou, no século XX, a tradição teatral da *Commedia dell'Arte*, ao mesmo tempo em que estabeleceu fundamentos de composição corporal dos seus personagens arquetípicos através de um resgate historiográfico e iconográfico desta tradição.

Tanto Lecoq (1997) como Contin (2003) desenvolveram processos de experimentação para a máscara expressiva, principalmente em relação à implicação corporal, por meio da investigação da intensidade física e gestual advinda dessa tradição teatral. Estes dois autores se constituem como as referências centrais da pedagogia com máscara neutra e máscara expressiva que fundamentaram a realização da experimentação prática deste estudo.

Devido ao caráter teórico-prático da presente pesquisa, sua realização passou por transformações de acordo com o processo da experimentação da prática. Isto ocorreu em paralelo às experiências ocorridas ao longo do mestrado que também influenciaram no desenvolvimento deste estudo. Dentre essas experiências encontra-se a atividade curricular do mestrado chamada TEA 796 Laboratório de Performance que me permitiu ter contato com a Abordagem Somático-Performativa que se constitui como uma metodologia da Prática como Pesquisa (*Practice as Research*) e que passou a ser utilizada para embasar a realização desta investigação.

As metodologias relacionadas à Prática como Pesquisa permitem, entre outros aspectos, integrar diferentes experimentações de acordo com o proceder da prática. Deste modo, nesta pesquisa, a Abordagem Somático-Performativa possibilitou

⁷Tradição teatral que se caracterizou como um tipo de teatro popular surgido na Itália aproximadamente no século XVI e que teve a máscara como um dos seus elementos centrais.

investigar em simultaneidade as distintas referências deste estudo na busca de uma abordagem corporal para a pedagogia com máscara neutra e máscara expressiva. Isto ocorreu em função das necessidades que apareceram ao longo da realização da própria prática que, no seu processo, levou ao aprofundamento de uma compreensão corporal consciente que encontrou fundamentação na educação somática. Desta forma, a educação somática passou a fazer parte dos processos de experimentação prática através da sua fundamentação e práticas em associação às duas referências da pedagogia com máscara.

A educação somática é um campo de estudo composto por diversas abordagens, métodos e técnicas que buscam a integração do indivíduo por meio de determinadas práticas associadas à sensibilização e à percepção de si através da experiência. Este campo de estudo enfatiza a compreensão do corpo vivo, em movimento, que é entendido como uma unidade integrada que pode encontrar, através da conscientização das suas diversas complexidades, o potencial para o desenvolvimento pleno das suas capacidades e habilidades. Nesta pesquisa, a partir da educação somática, aprofundei em duas referências: o método Feldenkrais (1977) e o Sistema Laban/Bartenieff em Fernandes (2006).

De forma resumida, o método Feldenkrais enfatiza a importância do movimento corporal para a ampliação da sensibilidade e percepção de si. É um método que procura, por meio do conhecimento da anatomia do corpo vivo, a sua otimização motora e a economia de esforço. O método apresenta uma série de *lições* práticas que permitem a ampliação da consciência corporal e da auto-imagem, o que possibilita uma melhoria integral do indivíduo.

Já o Sistema Laban/Bartenieff surgiu a partir de uma das sucessoras de Rudolf Laban chamada Irmgard Bartenieff (1900-1982) que desenvolveu princípios e fundamentos corporais a partir da sua aprendizagem e experiência junto a Laban. Este Sistema implica no aprofundamento sobre o estudo do movimento, a partir da Análise Laban/Bartenieff de Movimento (*Laban/Bartenieff Movement Analysis – LMA*). E se desenvolve em Temas, Princípios, Fundamentos e Exercícios que Irmgard Bartenieff investigou a partir do seu entendimento dos conceitos de Laban, expandindo-os nas categorias Corpo-Expressividade-Forma-Espaço (*Boddy-Effort-Shape-Space*).

Nesse contexto labaniano Irmgard Bartenieff desenvolveu suas noções corporais de suporte, organização, locomoção, conexão etc. O Sistema Laban/Bartenieff, através dos seus Temas, Princípios, Fundamentos e Exercícios, permite envolver o corpo de forma harmoniosa a partir da percepção da fisiologia do seu movimento e este em integração como ambiente. O Sistema objetiva o aperfeiçoamento das possibilidades anatômicas e funcionais do corpo na busca do seu próprio potencial e equilíbrio ideal, seja para atividades artísticas ou para a vida cotidiana.

O desenvolvimento desta pesquisa levantou pontos em comum entre estas duas referências da educação somática em paralelo à sua experimentação no processo de investigação de uma abordagem corporal para a pedagogia com máscara neutra e máscara expressiva.

As experiências práticas que fizeram parte do desenvolvimento deste estudo são apresentadas em relatórios detalhados sobre sua realização e constam como apêndices desta dissertação de modo a apresentar estas vivências de forma íntegra. Estas experiências práticas aconteceram em diferentes lugares de experimentação, principalmente junto ao grupo de pesquisadores-colaboradores⁸ que se interessaram em participar desta pesquisa ao longo de dois semestres. E também no Estágio Docente no segundo semestre do mestrado com a turma do Módulo IV da Licenciatura em Teatro na UFBA. Neste Estágio realizei, junto ao professor Carlos Alberto Ferreira⁹, uma preparação corporal para uma montagem cênica de final de semestre a partir da experimentação e desenvolvimento desta pesquisa. Ao longo deste estudo apresento o proceder da prática em reflexões e descobertas que surgiram da experiência da pesquisa.

⁸Os participantes da pesquisa foram chamados de pesquisadores-colaboradores pelo fato de colaborarem e influenciarem na pesquisa a partir do momento em que se dispuseram a explorar, junto comigo e neles mesmos a experimentação da sua prática.

⁹Doutorando do PPGAC e, na época, professor substituto contratado por tempo determinado. Responsável pela disciplina de Montagem Didática III no semestre 2014.2.

3. Metodologia a partir da Prática como Pesquisa

Como metodologia, a Prática como Pesquisa tem se desenvolvido na última década a partir do *Salisbury Statement*, que surgiu a partir do *Salisbury International Forum* em 2008. Isto foi organizado pelo SPRING (Southampton Practice Research Initiative Network Group) em Salisbury, Reino Unido, no qual foi formulada uma “Declaração internacional da Prática como Pesquisa”. Esta Declaração foi estabelecida como um mapeamento que não tenta ser definitivo ou conclusivo, mas que define objetivos que vinham sendo traçados da/com a Prática como Pesquisa até o momento.

A Prática como Pesquisa estabelece relações entre ensino, pesquisa e extensão e discorre sobre a inseparabilidade entre a pesquisa e as demais vivências do pesquisador ao longo da realização do estudo. Também se caracteriza, entre outros aspectos, por desenvolver práticas que são influenciadas pelas necessidades e ocorrências que sucedem durante sua própria realização. Deste modo, a prática se reajusta e adapta segundo a experiência do seu acontecimento; este processo ocorre e é afetado por fatores que se organizam durante seu próprio fazer.

Os processos que envolvem a Prática como Pesquisa se relacionam com a improvisação, a linguagem e a aprendizagem durante a experiência, buscam a liberação do cotidiano para entrar em contato consigo mesmo antes de começar qualquer prática ou técnica, para chegar à experimentação em outra intenção e sintonia.

A Pesquisa Performativa, criada por Brad Haseman (2006), poderia ser considerada uma modalidade de Prática como Pesquisa, ou vice-versa, já que o próprio autor apresenta este paradigma emergente com vários nomes distintos e escolhe o performativo. Haseman (2006), no Manifesto da Pesquisa Performativa, apresenta o terceiro paradigma de pesquisa para as artes criativas, distinguindo este tipo de pesquisa das metodologias qualitativas e quantitativas aplicadas a outros campos do saber. Este manifesto apresenta, neste caso, que a prática não é um lugar de teste de conceitos, ou se realiza apenas para analisar aquilo que se experimenta. A prática é, de fato, um método de pesquisa que encontra, no seu próprio fazer, as formas de existir e se reorganizar.

A partir deste entendimento me permiti integrar, no desenvolvimento prático desta pesquisa, as minhas vivências individuais e coletivas ao longo do estudo que passaram a influenciar o planejamento e desdobramento das experiências a cada encontro. E, conseqüentemente, do próprio desenvolvimento do estudo que foi se modificando ao longo deste proceder. O contato com uma atividade da grade curricular do programa de mestrado, o TEA 796 Laboratório de Performance, coordenado pela Prof.^a Dr.^a Ciane Fernandes, me permitiu conhecer e experimentar a Abordagem Somático-Performativa dentro do contexto da Prática como Pesquisa.

A atividade do Laboratório de Performance envolve princípios da Abordagem Somático-Performativa junto a alunos da pós-graduação em Artes Cênicas na UFBA que, geralmente, desenvolvem pesquisas teórico-práticas. De forma convergente, graças a experiências práticas neste Laboratório vislumbrei a possibilidade de estabelecer paralelos e colocar em prática, de forma integrada, os campos de estudo desta pesquisa nos quais já vinha encontrando possibilidades de interseção e complementação.

A Abordagem Somático-Performativa de Fernandes (no prelo 2016) trata-se de uma proposta que procura acabar com dicotomias, como teoria e prática, criação e reflexão, cena e escrita, para o ensino, pesquisa e criação em artes a partir do contexto contemporâneo que conecta as diferentes abordagens. Desta forma, a Abordagem Somático-Performativa integra vertentes próximas como performance, dança-teatro, Análise Laban/Bartenieff de Movimento (LMA), Movimento Autêntico (*Authentic Movement*) e educação somática. Fernandes (2013) apresenta a Abordagem Somático-Performativa da seguinte forma:

A Abordagem Somático-Performativa constitui-se de alguns princípios dinâmicos e abertos, que se adaptam a diferentes situações, contextos e aplicações, e que podem se transformar e/ou multiplicar ao longo do tempo. Estes princípios emergiram de forma somático-performativa, isto é, sem uma antecipação conceitual cognitiva imposta de fora para dentro. Pelo contrário, estes princípios emergiram enquanto conceitos-chave após cerca de vinte anos de experiências artístico-científicas como *performer*-aprendiz. Como tal, pude perceber, permitir e facilitar o surgimento de princípios que criam uma auto-organização particular e imprevisível num todo integrado, dinâmico e inter-relacional. No contexto somático-performativo, cada princípio é parte de uma multiplicidade de inteligências sensíveis que nascem e geram novas configurações *espaçotemporais* de existência. (FERNANDES, no prelo, 2016)

Esta Abordagem é dividida num total de vinte princípios, dos quais há quatro fundantes, doze temáticos e quatro contextuais. Os princípios da Abordagem Somático-Performativa que fundamentaram a metodologia desta pesquisa foram, principalmente, os quatro princípios fundantes que são os seguintes: 1. Arte do/em Movimento como elemento-eixo (a pesquisa nos guia em seu movimento); 2. Processos e estudos têm constituição viva e integrada – *Soma*; 3. Ser guiado pelo impulso interno de movimento; 4. Performance e inter-artes como (anti-)método (por exemplo, modos performativos de coletar, registrar, observar e analisar dados, ler, escrever, fazer defesas públicas, palestras etc.). Cada um destes princípios fundantes é descrito e associado ao entendimento da minha prática a seguir:

O princípio 1. Arte do/em Movimento como elemento-eixo (a pesquisa nos guia em seu movimento); permite compreender a pesquisa por meio do seu caráter dinâmico, isto é, o estudo, a escrita, a prática, etc, vão sendo organizados inspirados na arte do movimento. O estudo é motivado por esta dinâmica que sofre influências a partir dos processos criativos, procedimentos, técnicas, entre outros que passam por diferentes dinâmicas e desdobramentos a partir do momento em que começam a ser relacionados. É de uma forma dinâmica como as experiências encontram conexões teóricas, comparativas, analíticas etc. Segundo Fernandes (2016), as artes cênicas se constituem por meio do movimento (pausa e ebulição); este movimento encontra-se na cena, na preparação, na recepção, na pesquisa, na escrita, no registro, etc.

Esta compreensão, nesta pesquisa, possibilitou sair de uma estrutura rígida de planejamento para cada encontro, e me permitiu estar mais tranquila no fluxo de desdobramento dinâmico da pesquisa. Comecei a fazer o planejamento dos encontros intercalando, entre uma atividade e outra, espaços flexíveis para possíveis desdobramentos a partir do que fosse surgindo no momento da prática da pesquisa. Do mesmo modo, as abordagens se complementavam por meio da dinâmica da sua experimentação.

O princípio 2. Processos e estudos têm constituição viva e integrada – *Soma*; compreende o estudo, o ensino, a pesquisa e criação, como um processo vivo e integrado. Segundo Fernandes (2013), o termo *soma*, do grego *somatikos* alude à

pessoa viva, consciente, corporal. Mas encontra reinterpretação nos anos setenta por Thomas Hanna “para referir-se ao pertencimento ao corpo, experienciado e regulado internamente, em integração corpo-mente como parte do mesmo processo vivo (Hanna, 1976).” (FERNANDES *in* MARCEAU; SOARES, p. 106, 2013).

Segundo este princípio as artes cênicas e todos os processos que a envolvem são considerados *somas*, tem uma natureza somática que se reflete na sua composição viva, integrada e experiencial. E ,ao mesmo tempo, performativa pelo fato de acontecerem no *espaçotempo* da ação em interação. A pesquisa passa a ser considerada como um agente ativo que determina seus próprios desdobramentos. Desta forma, pude entender a pesquisa como um processo vivo e pulsante que acontece de forma dinâmica no *espaçotempo* do seu próprio desenvolvimento. E o entendimento do trabalho com máscaras como um *soma* permitiu estabelecer conexões para a integração da pesquisa, superar a lógica dicotômica entre as abordagens e possibilitou associar as três instâncias deste estudo: a prática como pesquisa, a pedagogia com máscara e a educação somática.

O princípio 3. Ser guiado pelo impulso interno de movimento; está embasado no método do Movimento Autêntico (*Authentic Movement*), destaca a conexão com os impulsos internos do movimento realçando a sabedoria somática do corpo, em primeiro lugar para inspirar a reflexão teórica que emerge desta experiência. Segundo Fernandes (2013), o Movimento Autêntico pode ser usado em processos criativos, também para re-organizar uma aula durante sua própria realização, assim como para pesquisar, escrever etc. Também ajuda a reorganizar as formas de pesquisar, possibilita a criação e integra teoria e prática durante o próprio processo.

O método do Movimento Autêntico tem, como idealizadora, a dançarina Mary Whitehouse¹⁰. Trata-se de uma experimentação a partir da percepção dos impulsos internos em conexão com o trânsito interno-externo do corpo naquele momento. Acontece geralmente em duplas, onde um é testemunha e outro se movimenta de olhos fechados, quem observa cuida da integridade física de quem se move. Aquele que observa não julga ou analisa o que vê. E quem se move apenas se permite

¹⁰ Dançarina contemporânea, analista junguiana, docente e pioneira da Dança Terapia a partir dos seus estudos em psicologia em Zurich; estudou com Mary Wigman na Europa e com Martha Graham nos EUA.

experienciar o momento presente, a partir da percepção e guia dos seus impulsos internos.

Depois desta experiência, as duplas compartilham impressões, quem se movimentou fala primeiro para não ser influenciado pela perspectiva da testemunha, em seguida trocam de função e a experimentação se repete. Dentro do contexto da Abordagem Somático-Performativa, posteriormente à sua prática, este terceiro princípio convida a escrever, desenhar e/ou registrar de alguma forma o que aconteceu durante a experimentação.

Deste modo, a compreensão neste estudo do Movimento Autêntico no contexto da Abordagem Somático-Performativa, serviu em ocasiões como uma espécie de fio condutor ou um elo entre as abordagens para estas acontecerem de forma fluída a cada encontro. E em outros momentos, na tentativa de impulsionar a percepção corporal, foi um aguçador da auto-percepção em processos relacionados à realização de exercícios e dinâmicas.

Como aguçador da auto-percepção o Movimento Autêntico também colaborou para despertar uma atenção consciente sobre si em relação às potencialidades físicas de cada um e/ou dificuldades na realização de exercícios e dinâmicas. Estes momentos de movimentação livre seguindo o impulso do movimento aconteceram, quase sempre, associados à observação da respiração na tentativa de potencializar, do mesmo modo, a consciência da mesma e sua dinâmica em relação ao impulso e ao movimento.

O fato de eu ser propositora dos encontros, mas também participante da experimentação prática (em quase todas as ocasiões), me ajudou a estar atenta a mim mesma, para tentar entrar em maior contato e sintonia comigo e com o coletivo na condução da prática. Isso me permitiu perceber o(s) impulso(s) que fazia(m) com que um exercício fluísse mais do que outro, e para potencializar, junto do entendimento do princípio 1. Arte do/em Movimento como elemento-eixo (a pesquisa nos guia em seu movimento), as potencialidades dinâmicas da pesquisa em cada encontro.

O princípio 4. Performance e inter-artes como (anti-)método; explica que a pesquisa, o ensino, a extensão etc. acontecem em experiência no *espaçotempo*. De

forma semelhante como acontece na performance, toda sua realização pode tornar-se artística como criadora e multiplicadora de uma semântica em movimento. Desta forma, a Abordagem Somático-Performativa não precisa se relacionar diretamente com a educação somática, uma vez que esta consiste no modo integrado de pesquisar através da performance ou alguma prática artística:

O importante é que a maneira de aprender, pesquisar, estudar etc. seja somático-performativa, ou seja, baseada na e organizada pela experiência prática criativa de *somas* em inter-relação integrada. Sentidos e conexões são criados a partir da experiência em todas as fases do aprendizado e pesquisa. Portanto, coleta, registro, exploração, análise, observação, e discussão de dados, bem como leitura e escrita, são processos dinâmicos realizados através da exploração prática de corpo inteiro. (FERNANDES, no prelo 2016).

Neste estudo, relacionei diversas vivências que ocorreram no *espaçotempo* do mestrado. A minha pesquisa teve influência das aulas e atividades da grade curricular, que ocorreram em simultaneidade aos encontros práticos com os pesquisadores-colaboradores e ao Estágio Docente. Do mesmo modo, as práticas do Laboratório de Performance, os processos criativos do Coletivo A-FETO¹¹, oficinas e eventos realizados ao longo do mestrado, contribuíram na fundamentação teórica e na parte prática da pesquisa. E tudo isso foi sendo experimentado e se desenvolveu em encontros e aulas práticas onde foram testadas estas interseções entre a pedagogia com máscara e a educação somática através da fundamentação na Prática como Pesquisa.

4. Organização do corpo da dissertação

No primeiro capítulo apresento o contexto e figuras históricas que introduziram a máscara como instrumento pedagógico no processo de formação do ator. Em seguida abordo a referência central da máscara neutra deste estudo na figura de Jacques Lecoq, assim como seu percurso pessoal que o levou a assumir as máscaras na sua

¹¹ O Coletivo A-FETO caracteriza-se como um centro de experimentação e investigação de Dança-Teatro, fundado na UFBA em 1997 e dirigido pela Prof^a Dr^a Ciane Fernandes.

pedagogia. Depois listo princípios pedagógicos da máscara neutra que permitiram compreender as possibilidades de abordagem corporal para esta máscara nesta investigação.

Em seguida me refiro ao contexto que envolveu a máscara expressiva nesta pesquisa a partir do teatro da *Commedia dell'Arte* como seu referencial de surgimento. Introduzo a referência de Claudia Contin (2003), ao mesmo tempo em que discorro sobre a pedagogia com máscara expressiva a partir do contexto apresentado por Jacques Lecoq e das *máscaras físicas* de Claudia Contin. Também realizo a listagem de princípios pedagógicos da máscara expressiva que possibilitaram a investigação de uma abordagem corporal para esta máscara.

No segundo capítulo aprofundo o campo de estudo da educação somática e contextualizo sobre o surgimento das duas referências abordadas nesta pesquisa: o método Feldenkrais e o Sistema Laban/Bartenieff. Em seguida, apresento paralelos e complementações entre estas duas referências. Por fim, destaco considerações completares sobre a compreensão do corpo a partir da fundamentação da educação somática.

No terceiro capítulo discorro sobre princípios somáticos de abordagem corporal aprofundados nesta pesquisa. E estabeleço relações entre as referências da educação somática e da pedagogia com máscaras através da explanação de exercícios e dinâmicas realizados no processo de investigação prática.

No quarto capítulo apresento as duas Fases da investigação prática e suas atividades. Em seguida explico as Etapas do Planejamento de cada encontro. Desta forma, apresento cada uma destas Etapas com seus respectivos exercícios e dinâmicas numa perspectiva avaliativa sobre as descobertas e reflexões processuais, relacionando esta compreensão aos princípios somáticos norteadores desta pesquisa.

Ao final deste capítulo exponho, de forma esquemática, possíveis contribuições deste estudo como parte do resultado da pesquisa; deste modo, apresento duas tabelas que expõem a abordagem corporal realizada para cada uma das máscaras (uma tabela para máscara neutra e outra para máscara expressiva). Estas tabelas estruturam a organização dos fundamentos teóricos a partir da educação somática em

relação a determinadas práticas (exercícios e dinâmicas), tanto da educação somática como associadas à pedagogia com máscaras.

Depois, como um quinto capítulo, vem as considerações finais recapitulando as descobertas e possíveis contribuições deste estudo para as artes cênicas e performativas assim como seu vínculo e interseções com a educação somática. Como Apêndices deste trabalho encontram-se os relatórios dos encontros práticos junto com seu respectivo planejamento.

CAPÍTULO I – MÁSCARA NEUTRA E EXPRESSIVA COMO INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS

1.1. Das sementes de Jacques Copeau: A máscara e a formação do ator

A origem da máscara no teatro ocidental data, na maioria dos estudos, do teatro egípcio, grego e romano. Na Grécia, cria um clima mítico na tragédia e grotesco na comédia, além de possuir diversos formatos e tamanhos na função utilitária da projeção da voz do ator. Em paralelo eram utilizadas nas festas dionisíacas e por artistas populares. Posteriormente, dando um salto à Idade Média, as máscaras continuaram se relacionado com as atividades dos artistas populares e itinerantes e com as celebrações ritualísticas em torno ao carnaval.

Nas artes cênicas, por conta do tolhimento da religião dominante em relação às celebrações pagãs, não restou outra opção ao uso da máscara senão permitir o arrebatamento do corpo até certo ponto, que permaneceu na ativação da sua intensidade física. Deste modo, para o ofício do ator, a máscara se inclina e aprimora nessa intensidade corporal por meio, por exemplo, do desenvolvimento do corpo grotesco. Seja pela comicidade ou pelo espanto em personagens diabólicos, o corpo deformado e/ou exagerado em tamanho e forma apareceu ao longo da Idade Média em peças de caráter religioso ou em celebrações antigas ainda “permitidas” com referência ao carnaval. Mesmo assim, seu atributo ligado ao corpo e à intensidade física fez da máscara um objeto potente e transformador ao longo do seu desenvolvimento no teatro.

No século XV e XVI começam a aparecer alguns “tipos fixos”, também chamados de “personagens tipo”, que passaram a constituir o que é denominado posteriormente como *Commedia dell’Arte*. Segundo Berthold (2000) é possível que este teatro derive das máscaras e personagens estereotipados da tradição latina, as Atelanas do século IV a.C., considerada a provável origem da *Commedia*, pois utilizava dois elementos fundamentais a esta última: a máscara e o jogo dos atores improvisando em cena. Também nas Atelanas, havia personagens que se repetiam a cada apresentação e desenvolviam o desenrolar da trama de acordo com suas próprias características. Este

elo, entre as Atelanas e a *Commedia dell'Arte*, ainda que fragmentado por um longo período de tempo, ajuda a definir o uso da máscara no ocidente, que evoluiu em diferentes épocas.

Ao longo dos séculos a máscara se transformou numa das principais características da *Commedia dell'Arte*. Com o passar do tempo, este objeto adquiriu forma, não somente no seu desenho material, mas também na sua configuração gestual tipificada, que envolveu o personagem em sua totalidade. O ator se conectava com este elemento de maneira orgânica, causando no espectador o reconhecimento imediato da máscara por meio do corpo que a vestia. Este teatro colocou em destaque a capacidade de jogo e improvisação do ator, além de lhe dar maior autonomia, ao cortar a dependência com o texto escrito pelo autor.

A retomada da máscara no século XX fez parte da inquietação renovadora que recusou a interpretação psicológica e o distanciamento entre ator e espectador. Neste contexto, surgiram questionamentos sobre a configuração frontal da cena. Esta renovação dissolveu os espaços que separavam a cena da plateia, fato que potencializou novas relações entre atores e público, revolucionando as possibilidades do fazer teatral. Houve também uma recusa ao aristotelismo e suas conhecidas unidades de ação, espaço e tempo. Deixou-se de pensar na peça teatral como uma totalidade, surgindo a fragmentação e a descontinuidade da cena. Novos espaços começaram a ser usados para as montagens, cresceu o interesse pela corporeidade e possibilidades físicas do ator; toda a configuração teatral passou por uma reorganização de parâmetros.

Neste âmbito ressurgem aspectos do teatro popular na forma de mímica, acrobacia, malabarismo, *Commedia dell'Arte*, entre outros. Estas práticas começam a aparecer nas escolas de teatro e em diversos espetáculos. Gordon Craig, por exemplo, desde 1909 utilizou a máscara para contrapor a representação psicológica e o mimetismo dominante à configuração teatral. Também Meyerhold investigou tradições cênicas para encontrar procedimentos e códigos que renovassem a sua prática teatral, como é o caso da *Commedia dell'Arte* e outras formas do teatro popular. Meyerhold também resgatou aspectos cênicos do Século de Ouro espanhol e do teatro elisabetano, entre outras tradições advindas do teatro oriental como do Kabuki e da Ópera de Pequim.

De forma mais consolidada através das investigações de Jacques Copeau¹² na escola do *Vieux-Colombier*, a máscara começou a ser utilizada como instrumento de treinamento do ator. Copeau iniciou o trabalho corporal com máscaras inspirado no teatro Nô japonês, nas aulas que dirigia na escola em Paris, na busca de máscaras de “calma e silêncio” que passou a utilizar em suas aulas de expressão corporal. Jean Dasté, discípulo de Copeau, desenvolveu um trabalho com uma máscara sem expressão aparente, também chamada *máscara nobre* pela sua semelhança com a antiga máscara social francesa. O seu propósito era aprimorar, de forma consciente, o trabalho do ator desprovido da sua movimentação cotidiana, com ênfase numa expressão corporal diferenciada.

Juntamente com seus alunos e colaboradores, Jacques Copeau aportou uma visão distinta sobre a máscara que passou a ser utilizada como instrumento pedagógico para o ator, no aprimoramento das suas possibilidades expressivas. No teatro de Copeau, o ator buscava um estado de relaxamento, não considerado como uma atitude, mas sim como uma condição de abertura, onde não havia movimento, mas um estado muscular repleto de energia. Deste modo, gradativamente, Copeau definiu alguns dos princípios de trabalho com a neutralidade, e chamou este trabalho de busca pela “renormalização do corpo do ator”.

A investigação de outras máscaras como máscaras expressivas e máscaras inteiras, também foi utilizada nas práticas de Jaques Copeau, paralelas ao treinamento com *máscara nobre*. Esta última é a matriz daquela que passa a ser conhecida, na segunda metade do século XX, como máscara neutra. Copeau foi modificando a *máscara nobre*, até chegar, depois de alguns estudos, a um modelo de máscara sem expressão aparente e com aparência equilibrada. Esta máscara, assim como nos seus desdobramentos posteriores em outros estudiosos de teatro, é utilizada como um instrumento pedagógico e não como um fim em si mesmo.

Dentre os pedagogos que seguiram os preceitos e o trabalho com máscara de Copeau temos, principalmente, Michel Saint-Denis e Jacques Lecoq; o primeiro estudou a máscara relacionada à criação de personagens, já Lecoq a utilizou tanto

¹²Jacques Copeau (1879 -1949) diretor, ator, teórico e crítico de teatro francês, fundador do *Théâtre du Vieux-Colombier*. Buscou renovar o teatro francês, combater o mercantilismo e trazer à tona obras mestras da dramaturgia a partir da perspectiva do teatro popular. Chamou a atenção sobre a preparação integral do ator como um aspecto fundamental à renovação do teatro.

para aspectos criativos, como para a libertação do corpo, buscando potencializar sua expressão. A máscara neutra é o centro da pedagogia de Lecoq, nela destaca o trabalho com a neutralidade para chegar a um estado de maior disponibilidade do ator e, assim, potencializar sua criatividade corporal e artística. Os estudos de Lecoq procuraram estimular seus alunos para que se tornassem artistas autônomos, por meio de um fazer teatral seguindo o desenvolvimento das suas próprias inquietações.

A escola de Saint-Denis, por exemplo, utilizava espelhos durante exercícios com máscara, já Lecoq elimina este artifício, pois, para ele, a máscara é uma conexão, primeiramente com o “interior” do ator. Lecoq propunha aos alunos um mergulho em si para poder conectar-se com a máscara; eles deviam estar atentos às sensações, para que, de fato, esta relação se estabelecesse, buscando sempre a sinceridade e conexão consigo. Em sua escola Lecoq buscou o fazer teatral para além do texto dramático, convidando seus alunos a não usarem obras dramatúrgicas conhecidas, mas sim, criar seu fazer cênico a partir da improvisação e das próprias agitações criativas.

A improvisação advinda do teatro popular começava a se configurar enquanto forma de criação cênica, como aconteceu na elaboração da pedagogia de Lecoq que absorveu essas inspirações populares, como é o caso da *Commedia dell'Arte*, em desenvolvimentos pedagógicos que dependiam da criatividade do ator. No século XX a renovação do teatro levou o interesse ao corpo do ator; este período colaborou no aprofundamento do seu profissionalismo. O surgimento das diversas “escolas-laboratório” possibilitou, ao longo do século passado, principalmente na sua segunda metade, o desenvolvimento de metodologias e novas formas do fazer teatral que aprofundaram na experimentação física e nas possibilidades expressivas do ator.

1.2. Jacques Lecoq ao encontro das máscaras

Jacques Lecoq (1921-1999) foi ginasta e professor de Educação Física, estudou interpretação, Mimo, Expressão Corporal e Dança, tendo o trabalho de Charles Dullin e Jacques Copeau como referências. O estudo dos gestos esportivos e as investigações sobre o treinamento físico do ator levaram Jacques Lecoq a descobrir a “geometria do movimento corporal” a partir da qual conceberia a “a poética do movimento e do corpo

no espaço”, que passou a formar parte da sua pedagogia teatral posterior.

Lecoq iniciou como ator profissional em Grenoble em 1945, quando Jean Dasté o contratou como ator e treinador físico da sua companhia *Les Comédiens de Grenoble*, grupo no qual descobriu o teatro Nô e a *máscara nobre*. Em 1947 tornou-se professor na escola *Éducation Par le Jeu Dramatique* de Paris, em seguida trabalhou seis meses como monitor de teatro dos encontros franco-alemães da juventude na Alemanha, onde começou a desenvolver o processo que tinha aprendido com a *máscara nobre* para descobrir o movimento e potencializar a expressão corporal.

Neste período, após a segunda guerra (1945-1951), o norte da Itália experimentava grande vivacidade intelectual e artística, época na qual se pretendia a revitalização do teatro popular. O professor Egidio Meneghetti, diretor do Instituto de Farmacologia da Universidade de Pádua, buscou ao escultor Amleto Sartori¹³, professor na Escola de Arte *Pietro Selvatico*. Juntos fundaram o Teatro da Universidade de Pádua, cujo primeiro diretor foi Gianfranco De Bosio, que também considerava a máscara como um veículo de renovação teatral e cultural na Itália nesse momento após a guerra. Assim, professores e alunos começaram experimentações teatrais com enfoque na retomada de tradições do teatro popular.

A Universidade de Pádua convidou a Gianfranco De Bosio para fazer um intercâmbio em Paris durante um curso e, na ocasião, conheceu Marcel Marceu, quem lhe apresentou artistas do seu círculo de trabalho na escola *Éducation Par le Jeu Dramatique*, dentre eles, Marie Dasté, Jean-Louis Barrault e Jacques Lecoq, este último um dos melhores e mais jovens pedagogos da escola. Este encontro estabeleceu o início do intercâmbio entre esta escola e a Universidade de Pádua.

Enquanto isso, Amleto Sartori se aperfeiçoara na recuperação da técnica de construção de máscaras em couro da *Commedia dell'Arte*, forma praticamente desaparecida no século XX. Realizou em Pádua sua primeira experiência pública de desenho e confecção de máscaras, apresentou a leitura de uma poesia africana, na qual os atores recitavam usando grandes máscaras esculpidas em madeira que

¹³Amleto Sartori (1915 Padova, Itália -1962) Escultor e poeta, conhecido pelo seu trabalho na criação e elaboração de máscaras teatrais em couro. Resgata técnicas antigas de modelagem com este material. Seu filho, Donato Sartori, dá seguimento ao seu trabalho, e em 1979 funda o *Centro maschere e strutture gestual*.

representavam rostos de negros e a consciência coletiva de um povo escravizado.

Em 1948, antes de voltar a Paris, Gianfranco convidou Jacques Lecoq para ministrar um curso de dois meses sobre Mimo, gesto e máscara na Universidade de Pádua, e na sua volta à Itália nesse mesmo ano, Gianfranco também convidara a Amleto Sartori como professor de História da Arte e modelagem de máscaras teatrais. Ambos artistas aceitaram as propostas, marcando assim o começo de uma estreita parceria entre Lecoq e Sartori que se centrou, principalmente, na elaboração de máscaras em couro para o teatro.

A recuperação da tradição de elaboração de máscaras em couro da *Commedia dell'Arte*, no trabalho de Amleto Sartori, e a técnica de trabalho corporal com *máscara nobre*, que vinha sendo desenvolvida por Jacques Lecoq, deu origem, em 1948, à criação da primeira máscara neutra confeccionada em couro natural, feita na medida do rosto de Lecoq. Esta máscara foi o resultado de uma longa série de estudos que levaram à criação de vários modelos de máscara a partir da *máscara nobre* até chegar a um modelo suficientemente claro quanto à ideia de neutralidade que estava sendo desenvolvida na percepção de Jacques Lecoq.

Gianfranco De Bosio e Jacques Lecoq colaboraram juntos na criação do primeiro espetáculo apresentado, na íntegra, com máscara neutra chamado *Porto di mare*. Em seguida Giorgio Strehler entrou em contato com Jacques Lecoq e ambos participaram da criação de vários espetáculos em Milão, assim como da fundação do *Piccolo Teatro*, junto a Paolo Grassi em 1952. Lecoq colocou em contato Giorgio Strehler e Amleto Sartori, os três colaboraram no espetáculo teatral com máscaras *Arlequino, servidor de dois patrões*¹⁴. Em 1956, antes da volta de Lecoq a Paris, definitivamente, para fundar sua própria escola, Sartori o presenteou com um conjunto completo de máscaras neutras e da *Commedia dell'Arte* para que as utilizasse no seu trabalho na França; máscaras que mais tarde, em 1956, na Escola Internacional de Teatro Jacques Lecoq passaram a fazer parte central da sua pedagogia.

Os oito anos que Lecoq passou na Itália influenciaram fortemente sua percepção sobre a arte. O contato com o universo da *Commedia dell'Arte*, seu jogo, improvisação e transformação do ator por meio da máscara foram reflexões que se materializaram na

¹⁴ Peça de autoria de Carlo Goldoni, escrita em 1745.

prática da sua escola. Lecoq chamou a *Commedia dell'Arte* de “comédia humana”, pois, para ele, esta tradição revelava as paixões, virtudes e defeitos do caráter humano por meio do seu jogo que transita entre o cômico e trágico da vida. Lecoq aprendeu as atitudes e princípios do personagem *Arlechino* com o ator italiano Carlo Ludovic, para posteriormente desenvolver a sua “Ginástica do Arlequim”. Com Amleto Sartori, Lecoq fez das máscaras tanto personagens como instrumentos para o jogo e a formação do ator.

Segundo Sachs (2004) em sua escola, à qual se dedica desde sua fundação até 1999, ano do seu falecimento, Lecoq desenvolveu uma forma de trabalho fundamentada na improvisação e na prática. Este aprendizado se organizava em dois polos complementares, um advindo da observação da vida e outro do exercício com a imaginação. A criação devia estar apoiada no contato tanto com a vida como com a potencialidade imaginativa do ator, Lecoq também buscava a organicidade, a naturalidade e a coerência do movimento. A prática era tão valorizada que as teorias que embasavam a escola somente eram transmitidas aos alunos, se estes assim queriam, após ou em estados avançados da sua formação, pois a compreensão devia vir por meio do fazer em seus próprios corpos inseridos na cena. A apreciação artística também vinha de forma intuitiva por meio da experimentação prática, antes de ocorrer o embasamento em teorias sobre estéticas da cena teatral ou outros estudos que pudessem determinar ou limitar as possibilidades inventivas do ator.

1.3. A concepção da máscara neutra e seus princípios pedagógicos

Lecoq desenvolveu sua pedagogia com a utilização da máscara e outros estudos que levaram a desdobramentos com melodrama, *Commedia dell'Arte*, bufão, tragédia e *clown*. A máscara é o alicerce da sua pedagogia, elaborando estudos que utilizam diversas máscaras como: a larvária, a neutra, a máscara expressiva e o nariz de *clown*. Sua pedagogia com máscaras se desenvolve, principalmente, através de uma sequência de exercícios, também chamados de *temas*, para o desdobramento expressivo do ator e, posteriormente, para criação de personagens. Neste processo, o ator exercita o nível corporal atrelado ao imagético, enfatizando o aprendizado através da prática.

Nos seus estudos relacionados à máscara neutra, Lecoq aprofunda em investigações que buscam organizar a movimentação do corpo com o fim de despertar a percepção do ator sobre sua própria estrutura e sua relação com o espaço. Na sua pedagogia, esta máscara é um instrumento pedagógico para o ator na procura de um estado de disponibilidade física, sem tensões musculares desnecessárias, possibilitando o equilíbrio postural e muscular que visa aumentar seu potencial durante o processo de investigação corporal e criativa.

As máscaras neutras de couro da escola de Lecoq correspondem a três modelos parecidos desenvolvidos por Amleto Sartori, entre 1948 e 1956, para Jacques Lecoq: máscara neutra masculina, máscara neutra feminina e máscara neutra masculina com as dimensões do rosto do próprio Lecoq (vide Figura 1); esta última máscara foi criada exclusivamente para seu uso pessoal.

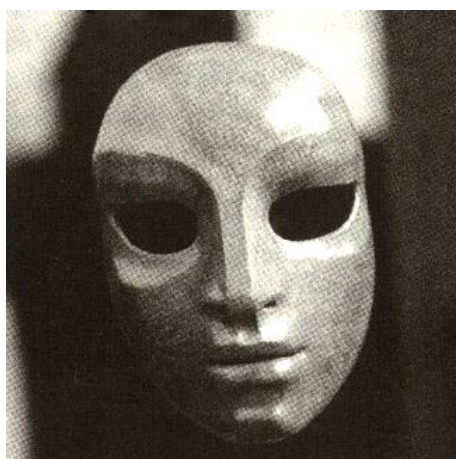


FIGURA 1 – Máscara neutra de couro confeccionada por Amleto Sartori nas dimensões do rosto de Jacques Lecoq.(Lecoq, 1997, p.61)

Na oficina do *Centro Maschere e Strutture Gestuali*¹⁵ em Pádova, em meados do século XX, Amleto Sartori recuperou e melhorou as técnicas italianas de confecção tradicional para a criação das suas máscaras. A sua concepção da máscara neutra foi produto de diversos estudos junto a Jacques Lecoq. Inicialmente, foi construída e modelada seguindo o contorno do rosto do próprio Lecoq. O mascareiro Amleto Sartori experimentou as técnicas renascentistas de encadernação de livros em couro e

¹⁵ Atualmente dirigida pelo filho de Amleto, o Donato Sartori e sua esposa Paola Piizi que continuam desenhando e confeccionando diferentes modelos de máscaras em couro, especialmente da *Commedia dell'Arte*.

adaptou este estudo à tarefa de fabricação em couro das máscaras. Durante quase uma década, investigou junto a Lecoq a forma e função teatral da máscara, mas esta amizade chegou ao fim com o prematuro falecimento de Amleto Sartori, aos 46 anos, em 1962.

A confecção de uma máscara neutra é de difícil realização, pois seu princípio é apresentar um rosto neutro, que não mostre nenhuma emoção; sua configuração se caracteriza por um ponto de equilíbrio, simetria, face relaxada e arredondada, abertura ampla para os olhos e boca semiaberta, como se estivesse pronta para sorrir, respirar, falar, comer etc., com o intuito de refletir o estado de neutralidade, prévio à realização de qualquer ação. Amleto Sartori se inspirou na *máscara nobre* de Copeau e Jean Dasté e na máscara *Ko omote*, personagem de uma jovem do teatro Nô japonês; ambas compartilham com a máscara neutra um estado de calma e silêncio, sem expressão aparente, em equilíbrio.

Nesta pesquisa utilizei o conjunto de duas máscaras neutras (vide Figura 2) confeccionadas por Jair Correia¹⁶, mascareiro brasileiro que aprendeu diversas técnicas de confecção de máscaras com Donato Sartori. Jair participou do Seminário Internacional de Máscaras no Rio de Janeiro, em 1995, onde aprendeu técnicas de máscara em cartaposta. Depois, no *Seminario Laboratorio Internazionale*, no *Centro Maschere e Strutture Gestuali*, em Pádua na Itália, em 1996 e 1998. Desde então vem desenvolvendo pesquisas aprofundadas nas técnicas de elaboração da máscara teatral e também como objeto de arte. As máscaras neutras confeccionadas por Jair, usadas na presente pesquisa, não tem distinção entre feminino e masculino, ambas possuem as mesmas proporções, apenas diferem na cor, mas isto não interfere no seu uso pedagógico.

¹⁶Jair Correia (São Paulo, 1956) Diretor de cinema e artista plástico, mora em Ribeirão Preto desde 1984. No Atelier 253, juntamente com outros artistas, produz obras de arte contemporânea. Realiza a concepção visual do Grupo Fora do sério desde 1992. É professor de Cenografia e Indumentária e Interpretação para Cinema e Vídeo do Curso de Artes Cênicas do Centro Universitário Barão de Mauá em Ribeirão Preto.



FIGURA 2 – Conjunto de máscaras neutras confeccionadas na técnica de papietagem por Jair Correia.
Crédito da imagem: Cecilia Retamoza.

A máscara neutra traz a possibilidade de despir o ator da própria expressão, potencializa a exploração do corpo a partir do momento em que “anula”, cobre o rosto, traz uma espécie de “vazio”, que permite ao ator perceber seus gestos recorrentes, movimentos e expressões características que, antes, podiam passar despercebidas. A partir dessa percepção inicia-se uma busca por um maior estado de disponibilidade em exercícios que experimentam o frescor da descoberta na relação com o corpo e espaço. Esta máscara propõe um ser neutro, sem passado, sem conhecimentos nem “preconceitos” para potencializar a experimentação.

Quando inicia o uso das máscaras, a neutra é a primeira a ser abordada na escola de Lecoq, pois serve como referência e base para as outras. Deste modo, esta máscara exercita o aprimoramento da percepção física e permite a observação do corpo de forma diferenciada. Este processo acontece de forma gradativa, contudo, desde o primeiro contato com a máscara neutra estabelece-se o começo de uma relação de maior atenção ao estado do próprio corpo. Também fica em evidência o jogo com o espaço à volta. Para Lecoq (1997) este (re)descobrimento do corpo e do mundo se instaura como se acontecesse pela primeira vez.

A neutralidade se caracteriza como um estado de receptividade e disponibilidade ao mesmo tempo. Lecoq aprofunda em investigações que buscam organizar a

movimentação do corpo a fim de que o ator perceba sua própria estrutura física, seu posicionamento no espaço, gestos e postura, entre outros aspectos que podem ser relacionados à sua organização corporal. Lecoq desenvolveu sua pedagogia com a máscara neutra para torná-la um instrumento pedagógico na procura de um estado de disponibilidade física, sem tensões musculares desnecessárias, equilíbrio e economia de esforço.

A partir desta compreensão organizei alguns princípios que a máscara neutra apresenta a partir da pedagogia de Lecoq, no intuito de associá-los, na experimentação prática, às referências da educação somática para abordagem corporal:

- 1) Estado(s): neutralidade; calma, silêncio, equilíbrio, disponibilidade e receptividade.
- 2) Organização corporal: equilíbrio postural ideal, tônus muscular equilibrado, economia na realização de movimentos e ações.
- 3) Atitude inicial: descoberta, abertura, curiosidade;

A máscara neutra também possibilita enumerar alguns aspectos que contribuem para a formação do ator:

- 1) Aumentar a percepção e sensibilidade corporal;
- 2) Enfatizar a relação com o espaço;
- 3) Corporificar a experiência do momento presente;
- 4) Ressaltar aquilo que é essencial a movimentos, gestos e ações.

Estes aspectos foram enumerados a partir do embasamento teórico sobre a pedagogia com máscaras e também a partir da minha experiência pessoal de formação no curso de teatro e em oficinas que realizei. Contudo, levantei estes princípios buscando dar ênfase aos aspectos corporais que a máscara apresenta no intuito de experimentar, na prática deste estudo, as possibilidades para uma abordagem corporal a partir da educação somática para potencializar o processo pedagógico da máscara.

A pedagogia de Lecoq (1997) se apoia naquilo que determina como *fundo poético comum* que destaca o que a vida tem de natural e de sensível e no qual se encontra a

essência do ser e de todas as coisas. É a vida em todas as suas cores, matérias, formas e elementos sensíveis, que estão tanto na natureza como no ser humano. Na pedagogia do seu teatro, para compreender o *fundo poético comum*, Lecoq aborda uma sequência de processos pedagógicos chamados *temas* que envolvem diferentes processos de investigação criativa e de experimentação das potencialidades expressivas do corpo a partir de estímulos imagéticos, como parte fundamental da formação do ator, para posteriormente abordar a complexidade humana.

Dentre os *temas* que fazem parte do processo da máscara neutra estão: o *Despertar*, a *Viagem Elemental*, as *Identificações* e o *Método das Transferências*. São descritos resumidamente a seguir: O *Despertar* trata-se, justamente, em sair de um estado de repouso no chão, a um estado de descoberta de si e do espaço à volta; experienciando o próprio corpo, as possibilidades de movimento e interação com o espaço. Cada movimento e a relação com o corpo são experimentados à maneira de novidade.

O *tema* a *Viagem Elemental* consiste em atravessar paisagens imaginárias em interação com as mesmas, principalmente em relação aos estímulos a partir dos elementos da natureza (ar, terra, fogo e água). Acontece a intervenção de várias ações dinâmicas como andar, correr, escalar, saltar, etc. Esta *Viagem* se realiza, algumas vezes, com os elementos da natureza em calma e, outras, com estes em caos. O percurso da *Viagem Elemental* consiste, basicamente, em atravessar uma paisagem natural imaginária que começa à beira da praia, continua no bosque, na escalada da montanha e desce pelo rio até chegar ao vale e termina no deserto. A realização deste *tema* provoca diferentes reações dinâmicas com o espaço.

O terceiro processo pedagógico com máscara neutra se denomina trabalho com as *Identificações* que traz estímulos imagéticos específicos como os elementos da natureza, as matérias, os animais, as cores, entre outros. Não se trata de imitação, mas da identificação com o estímulo para sua transposição expressiva e criativa. Chega-se, assim, ao *Método das Transferências* que consiste na utilização das dinâmicas de movimento e dos gestos de ação a partir dos estímulos imagéticos para desenvolver nuances expressivas para a criação de personagens.

O *Método das Transferências* tem duas possibilidades: a primeira consiste em

humanizar o estímulo imagético, atribuindo-lhe um comportamento e/ou uma atitude física; a segunda possibilidade é partir de uma configuração humana para, gradativamente, admitir o surgimento de características do estímulo imagético. Segundo Lecoq (1997) o fogo, por exemplo, se relaciona com a angústia ou com a cólera, por outro lado, humanizar o ar exige o uso de diferentes pontos de apoio e uma intensa relação com o espaço. Esta metodologia serve para adquirir matizes expressivos que serão utilizados posteriormente no processo com ou sem máscara para a composição de personagens. Contudo, a investigação de Lecoq vai além de estímulos imagéticos e pede ao ator que conheça o movimento durante os experimentos para poder utilizá-lo a favor da expressão ao longo dos processos que vão ocorrendo.

Lecoq (1997) também apresenta exercícios com máscara neutra em *temas* numa chave realista, como, por exemplo, *O adeus ao navio* que se trata de um exercício conciso, com um único gesto – acenar em sinal de despedida. Na pedagogia de Lecoq as ações em cada exercício são investigadas com diferentes dinâmicas de velocidade, intensidade, *expansão* e *redução* do movimento. O gesto referido que acena em despedida, por exemplo, com diferentes dinâmicas de respiração: inspirar na subida do braço e expirar na sua descida, e vice-versa, expirar na subida e inspirar na descida, pode interferir na sua expressividade.

Durante a realização dos *temas* com máscara neutra, segundo Lecoq (1997), depois de uma prática contínua, a movimentação começa a se tornar precisa, os gestos e ações são realizados com economia. A máscara neutra permite ao ator aguçar a percepção do seu corpo a tal ponto que mudanças sutis, como, por exemplo, a respiração tem a capacidade de modificar a intenção de determinado gesto e/ou ação. Portanto, esta máscara permite perceber o essencial a cada movimento, gesto e ação.

O tônus muscular se mantém equilibrado, num estado de vivacidade. A atitude da máscara neutra desperta a curiosidade da descoberta, na medida certa, pois está mudando constantemente seu foco de atenção. Desenvolve-se, podemos dizer, num meio termo, onde não é exagerada nem discreta, não é feliz nem triste, é uma figura que não apresenta conflito interno, apenas se relaciona com o presente.

Apesar de ser uma máscara que se experimenta individualmente, em estágios

mais avançados são realizados exercícios coletivos, para ativar a conexão grupal e, posteriormente, trabalhar com o *coro trágico*, na busca do desenvolvimento de uma presença cênica amplificada. Contudo, a máscara neutra não permanece a mesma durante toda a pedagogia de Lecoq. Há momentos de exploração de diversos estados anímicos para serem experimentados depois que o ator já desenvolveu um trabalho contínuo com esta máscara, como a curiosidade, a satisfação, a felicidade, a tristeza, a raiva, o medo, a tranquilidade, entre outros. Neste caso, o enfoque do trabalho começa na neutralidade para, depois, dar lugar a esses estados anímicos. Segundo Lecoq (1997) a criação de personagens não deve se apoiar no material existente da *persona*, um dos motivos do uso da máscara é precisamente o exercício de se distanciar da própria movimentação, aprender a organizar o corpo de formas diferentes para chegar a expressar aquilo que não a própria vida.

1.4. Máscara expressiva: *Commedia dell'Arte*, origens e formação do ator

A máscara expressiva potencializa e ressalta aspectos do caráter humano em personagens bem definidos, geralmente de bastante intensidade corporal. Assim como a máscara neutra também é um instrumento pedagógico, mas com enfoque na criação e/ou recriação de personagens. Seu formato ocupa, na maioria dos casos, a parte superior e central do rosto, disponibilizando a movimentação da parte inferior da face e a articulação da boca, o que possibilita o uso da voz outorgando-lhe um lugar privilegiado que será desenvolvido de acordo com a criação do personagem.

Nesta pesquisa temos como referência da origem da máscara expressiva a *Commedia dell'Arte* que se desenvolveu a partir do século XVI até o XVIII aproximadamente, e que, entre outros aspectos, instaurou a profissionalização do ofício do ator e iniciou uma nova etapa na história do teatro ao colocar em destaque a autonomia do ator à frente de todo o fazer teatral. Neste teatro a máscara tornou-se um instrumento de grande importância que passou a representar um leque tipológico de diferentes arquétipos sociais através dos seus personagens fixos, dentre eles estabeleceram-se três principais subdivisões, a saber: os nobres e os velhos senhores, os servos e os personagens intermediários.

Segundo Pavis (1998), o surgimento da *Commedia dell'Arte*, se relaciona com os cortejos mascarados de carnaval e com a atividade derivada dos artistas populares de Grécia e Roma antiga como, por exemplo, das fabulas Atelanas, mimos antigos, jograis, bufões, trovadores, entre outros, que faziam uso, corriqueiramente, da máscara nas suas apresentações. São estes artistas a semente da organização em companhias teatrais especializadas de *Commedia dell'Arte* na segunda metade do século XVI. Transparece nessas companhias a assimilação de técnicas e habilidades dos artistas populares, como a improvisação, os personagens tipificados, a gestualidade burlesca e grotesca e o próprio uso da máscara. Este teatro impulsionou a relevância da gestualidade do ator e, ao longo do seu desenvolvimento, e em posteriores investigações do século XX, estimulando as possibilidades gestuais e expressivas do ator.

Ao longo do seu desenvolvimento, a *Commedia dell'Arte* criou vários personagens inspirados em tipos populares já conhecidos, outros adaptados. Desenvolveu durante todo seu percurso, pontos chave na sua concepção, como o uso da máscara, o jogo do ator, a improvisação, a referência zoomórfica e um caráter itinerante e intercultural. Este último aspecto em consequência da atividade nômade das companhias, o que ocasionou a apropriação de elementos de diversas culturas, precisamente para poder comunicar-se nos diferentes lugares em que se apresentavam. Eram adquiridas, principalmente, palavras-chave em vários idiomas e/ou dialetos do lugar específico que, junto da expressão gestual e improvisação, tornavam possível a comunicação e interação com o público.

A *Commedia dell'Arte* absorveu características da comédia latina, nas figuras dos enamorados, do marido ciumento, do pai rígido, do velho apaixonado pela moça, do doutor falastrão, do servo desobediente, do servo medroso, do soldado fanfarrão etc. Estes tipos também apresentavam, de forma caricaturada, a sociedade italiana da época. Neste sentido, há uma divisão geral entre os personagens considerados sérios, como os enamorados ou nobres, e os considerados ridículos, como os velhos senhores, os servos e os *Capitanos*. Os personagens que geralmente usavam máscara eram, justamente, os do grupo ridículo. De forma semelhante ao que ocorre em algumas duplas de *clown*, comumente existiam dois servos, um ingênuo que era levado pelos acontecimentos e outro mais esperto que conduzia a intriga.

Desta forma, a *Commedia* desenvolveu personagens arquetípicos que derivavam de tipos fixos, diferenciados pela classe social, o que também determinou seu comportamento gestual. Destas derivações apareceram vários criados masculinos e femininos em decorrência do primeiro criado chamado *Zanni*, dentre estes, *Arlecchino*, *Brighella*, *Pulcinella*, *Servetta*, entre outros. Já os senhores intelectuais, como o *Dottore* ou *Balanzone*, e outros patrões, como *Tartaglia* e *Pantalone*, estavam dentre os senhores mais conhecidos. Surgiram diversos nobres que são representados pelos *Enamorados* (que não usam máscara). E personagens intermediários que transitavam entre diferentes classes sociais, geralmente espanhóis ou estrangeiros, como os *Capitanos*. Os personagens da *Commedia* também tem referência em animais domésticos, o personagem *Arlecchino*, por exemplo, é a junção de gato e macaco, o *Pantalone* é galo, peru ou ave de rapina e bicho de seda, o *Dottore* é galo e porco, *Capitano* é mistura de mastim napolitano e cão perdigueiro.

Não obstante, o caráter que englobava expressões, dialetos e sonoridades de vários lugares, também servia para diferenciar a classe social, procedência e ocupação de cada personagem. Os sons guturais na fala do servo *Zanni* refletiam sua vida de trabalho, que juntamente com seu corpo próximo ao chão, expressavam gestos de pesados afazeres e fome. A articulação erudita do *Dottore* o colocava noutra patamar que dialogava com um nível social favorável, seus gestos eram ponderados e mantidos, corporalmente, num nível alto, sua fala emitia sons roucos, devido à situação de barriga cheia; estes ruídos, mesmo graves, eram muito diferentes daqueles do *Zanni*.

Segundo Berthold (2000) a *Commedia* estendeu-se pela Europa e adquiriu um caráter universal, que fez perdurar alguns dos seus aspectos até a atualidade. Foi retomada com maior ênfase no século XX; entre outros aspectos, isto ocorreu pela estruturação arquetípica dos seus personagens e pela adoção da sua linguagem falada que misturava palavras de países e regiões distintas, o que causou a concepção de uma linguagem própria, adaptável e entendida em vários idiomas: o *grammelot*. Segundo Dario Fo, a palavra é de origem francesa e consiste em "(...) um jogo onomatopeico, articulado com arbitrariedade, mas capaz de transmitir, como acréscimo de gestos, ritmos e sonoridades particulares, um discurso completo." (FO, 1998, p. 97). Esta forma de se expressar, misturando línguas e termos importantes de cada idioma

acoplados a gestos determinantes, deu prioridade ao trabalho corporal e gestual do ator, assim como incentivou posteriores abordagens com ênfase na improvisação.

A chave cômica deste teatro se desenvolveu justamente pelo fato de não haver um texto rígido, possibilitando a improvisação. Esse esquema de situações seguido pelos atores chamou-se *canovaccio* e se constituiu numa espécie de roteiro contendo as indicações gerais, acontecimentos e os principais conflitos da trama. A partir do *canovaccio* os atores criavam circunstâncias de jogo entre si e em resposta ao público. Geralmente a estruturação da cena consistia na exploração de circunstâncias individuais dos personagens, os quais tinham uma visão parcial do conflito e, às vezes, equivocada em relação ao que realmente acontecia. A problemática, para os personagens, não era evidente, já o público percebia tanto a situação objetiva como a percepção limitada de cada personagem, e deste modo, se divertia com as confusões e peripécias que ocorriam em cena.

No teatro do século XX, com a retomada de diversas tradições teatrais, ressurgiu a *Commedia dell'Arte*. O uso da máscara permite desvendar as complexidades da interpretação psicológica, possibilita perceber de forma simplificada atitudes arquetípicas que, na atuação sem máscara, seriam dificilmente alcançadas. O rosto oculto por trás da máscara renuncia à atuação psicológica e o ator percebe a necessidade de “compensar” a falta deste centro para sua expressão, passando a colocar a atenção no corpo inteiro que se encontra no desafio de traduzir a interioridade do personagem de maneira amplificada.

Jaques Lecoq, na sua permanência na Itália, conheceu profundamente a *Commedia dell'Arte* e, para ele, as máscaras possibilitam ao ator compreender a essência do jogo teatral, pois envolvem o corpo inteiro em correlação a uma atitude que traduz uma emoção e/ou expressão definida, de modo que experimenta esta intensidade emocional do personagem a partir primeiramente do seu corpo. Assim, aparecem as linhas mestras do personagem e inicia o processo de compreensão das atitudes essenciais; esta aprendizagem leva ao entendimento das atitudes físicas que posteriormente irão desenhar o caráter do personagem.

Na escola de Lecoq o processo pedagógico com máscara expressiva iniciava com a confecção de uma máscara por cada aluno, até sua utilização em cena. Mas, a

elaboração destas máscaras não tinha referência direta a um personagem da *Commedia dell'Arte* num primeiro momento, pelo contrário, Lecoq impulsionava a criação livre da máscara segundo a espontaneidade do ator no momento da manipulação dos materiais e modelagem. Interessava, primeiramente, a criação de uma máscara expressiva, para posteriormente experimentar o “jogo” com ela. No momento posterior à confecção das máscaras feitas pelos alunos, aconteciam exercícios e dinâmicas para seu uso; estas eram colocadas em sala de trabalho para que cada ator experimentasse diferentes máscaras, enquanto os colegas e/ou os professores podiam notar quais máscaras tinham mais possibilidades expressivas para a improvisação e jogo teatral.

Este processo de aprendizado, segundo Lecoq, demonstrava ao ator o motivo de existirem máscaras que “funcionam” melhor em cena do que outras. Para Lecoq uma boa máscara expressiva poderia aparentar a mudança da sua expressão com poucos movimentos, por exemplo, por meio de pequenas modificações de inclinação da cabeça. Mas para isto acontecer é preciso que a máscara tenha um formato que priorize a tridimensionalidade. As máscaras da *Commedia dell'Arte*, de origem grotesca e traços exagerados, têm esta característica tridimensional, desta forma potencializam suas facetas expressivas através do movimento, principalmente da cabeça e do membro superior do corpo do ator.

Para Lecoq (1997) uma boa máscara também deve ter a capacidade de motivar o jogo do ator. Seus traços precisam apontar atitudes em potencial que possam ser desenvolvidas na composição do personagem. A máscara expressiva, na visão de Lecoq, ajudava a definir gestos e atitudes. A máscara neutra, como referido, também ressalta aquilo que é essencial à realização de ações e gestos, mas em termos corporais sugere a neutralidade que justamente leva à disponibilidade e equilíbrio como ponto de partida para a criação. Já a máscara expressiva leva à mudança da organização corporal do ator, modificando seu eixo postural e tônus muscular a princípio “neutro”. Na *Commedia dell'Arte* esta sugestão corporal acontece a partir dos arquétipos advindos da sua tradição e pelas corporeidades de inspiração zoomórfica que constituem a maioria dos seus personagens.

Posteriormente à construção das máscaras expressivas de criação individual, na sua escola Lecoq abordava máscaras da tradição da *Commedia dell'Arte*, feitas em

couro por Amleto Sartori, dentre elas: *Arlecchino* e *Pantalone*, *Brighella*, *Capitano*, *Dottore*, *Tartaglia* etc. Lecoq (1997) chama este teatro de “comedia humana”, pois para ele manifestava as paixões, virtudes e defeitos humanos de forma mestra. Além disto, o ator se deparava com a exploração de diversas intensidades físicas na atuação. Possibilitava observar o resultado de um comportamento humano levado até gradações extremas. Segundo Lecoq, a estrutura básica que guia a interpretação e/ou os exercícios com máscara, não existe em outros tipos de teatro. Segundo ele, esta prática contribui tanto para a formação do ator, quanto para as outras abordagens teatrais que ele experimente posteriormente.

Nesta pesquisa outro referencial fundamental para o uso da máscara expressiva é o trabalho da pesquisadora, atriz e arquiteta italiana Claudia Contin¹⁷ (2003). Também é conhecida pelo seu *Arlecchino*, que sendo um personagem masculino a fez desenvolver uma percepção diferenciada da sua fisicalidade, desde o final dos anos oitenta vem se aperfeiçoando neste personagem com a ajuda de diversos mestres, como Renzo Fabris, Enrico Bonavera, Ferruccio Merisi, entre outros. Este último a acompanhou, de forma minuciosa, na sua investigação, treinamento e recriação do personagem *Arlecchino*, seguindo a tradição dos atores da *Commedia dell’Arte* de séculos anteriores, que se aprimoravam em apenas um personagem como o trabalho de toda a vida.

Claudia Contin escreveu diversos artigos e ensaios sobre a *Commedia dell’Arte* e outros a propósito do seu percurso descobrindo seu *Arlecchino*. Junto com Ferruccio Merisi desenvolveu um senso de codificação didática do seu aprendizado se aprofundando no estudo de posturas e movimentos de cada personagem da *Commedia* que denominou *máscaras físicas*. Na *Scuola Sperimentale dell’Attore*, desenvolve diversos trabalhos como o *Progetto Egon Schiele*, que trata do desenvolvimento de uma dramaturgia física para o ator, por meio da criação de um alfabeto de posturas e movimentos a partir dos quadros do pintor referido no nome do projeto. No projeto *Il Profano Ordine della Maschera* pesquisa, a partir da *Commedia*

¹⁷Claudia Contin (Montereale,1965) é formada em Arquitetura, sua tese se dedica à exploração histórica do período de 1500, na Itália. Formada em Teatro na Scuola di Teatro di Alessandra Galante Garrone – Bologna e no Seminario del Teatro a l’Avogaria – Veneza. Em 1988 integra a Compagnia Attori & Cantori – Pordenone; em 1990, se torna a co-fundadora da “Scuola Sperimentale dell’Attore”, juntamente com o diretor Ferruccio Merisi. Como atriz e pesquisadora, é representante da *Commedia dell’Arte*, apresentando-a como uma tradição viva e como um eficaz laboratório de experimentação para o ator.

dell'Arte, novas possibilidades para o teatro de rua. É um dos projetos mais conhecidos: *L'Arlecchino Errante* que se realiza anualmente desde 1997 na sede da *Scuola Sperimentale dell'Attore*, trata-se de um encontro para experimentar a *Commedia dell'Arte* desenvolvido por Claudia Contin e Ferruccio Merisi. O evento compõe-se de uma oficina prática de *Commedia dell'Arte* para atores, e também envolve um festival com espetáculos e atividades especiais dedicadas ao público em geral.

Para Contin (2008), o resultado de um processo com uma máscara particular surge somente depois de um período de dedicação e experimentação com a mesma. Em seus estudos esta prática se apoia no entendimento das *máscaras físicas* que consiste na compreensão das bases físicas de cada personagem. Segundo Contin, a aprendizagem por meio da máscara da *Commedia dell'Arte* traz para o ator a possibilidade de experimentar figuras que pertencem à tradição tanto da própria *Commedia* como dos arquétipos de todos os povos. Tanto no teatro de Lecoq como na investigação de Contin, a máscara expressiva apresenta corporeidades que o ator reinventa no seu corpo e complementa, na medida certa, com aspectos próprios para lhe dar vida.

1.5. Pedagogia da máscara expressiva e princípios pedagógicos

Com a fama de esconder, proteger (“uma pessoa sente-se como no interior de um observatório” donde se pode ver sem ser visto) a máscara desmascara, revela. Faz mergulhar aquele que a usa no seu eu verdadeiro, obriga-o a abandonar a sua fachada habitual. Desconstrói os seus condicionamentos factícios, põe-no a nu. Trabalhar sob máscara ou analisar este trabalho, leva a explorar cada vez mais profundamente o ser humano, nas suas pulsões mais secretas. Tudo o que a sociedade inibe, a máscara fá-lo ressurgir. (ASLAN, 1999, p. 4)

O corpo que usa máscara parece estar sob uma lente de aumento, percebe cada movimento, organização corporal e tensões musculares. Com a máscara, as atitudes manifestam-se claramente no corpo do ator, que passa a tomar maior consciência de si no processo de criação do personagem. Entre os aspectos mais comuns no treinamento com máscara, numa perspectiva corporal, estão: o fortalecimento muscular

e flexibilidade que envolve a articulação da coluna, da pélvis e dos membros inferiores. Também o posicionamento dos pés e a segmentação do corpo principalmente da região do torso e a prática acrobática. Em diversas tradições teatrais que utilizam máscara se aprofunda a exploração da cintura pélvica, a fim de possibilitar a sustentação do personagem no quesito postural com liberdade e potência. A percepção do corpo, enquanto se organiza numa postura determinada, permite ao ator impulsionar ainda mais suas descobertas e chegar mais facilmente à organicidade.

Geralmente nos processos metodológicos e pedagógicos que envolvem a *Commedia dell'Arte* experimentam-se também as características dos animais de referência de cada personagem, ao mesmo tempo em que ocorre sua investigação e adaptação na configuração humana, procurando manter sua potência zoomórfica.

Entre as várias possibilidades com máscara expressiva, como dito anteriormente, esta pesquisa centra-se na *Commedia dell'Arte* a partir da pedagogia de Jaques Lecoq (1997) e da investigação das *máscaras físicas* de Claudia Contin (2003). Para Lecoq (1997) a experimentação de improvisações e jogos com a máscara expressiva é necessária para que o ator experimente atitudes físicas que lhe possibilitam encontrar nuances expressivas para a criação de personagens de forma particular. Lecoq (1997) explica que a característica burlesca da máscara expressiva encontra-se, precisamente, no exagero e no grotesco a que pode chegar o ser humano. Para Lecoq (1997) é um território dramático de amplificação que permite o jogo do ator em níveis máximos de intensidade e potência.

No teatro de Lecoq, a *Commedia* faz parte do *fundo poético comum* relacionado ao trágico, mas que também se encontra inserido no cômico. Seu processo pedagógico com máscara expressiva apresenta a *contra-máscara*, que se trata da possibilidade de aprofundamento do personagem por meio do desenvolvimento de aspectos opostos aos do seu caráter principal. É como se fosse a criação de outro personagem que usa a mesma máscara, mas que configura seu caráter de forma diametralmente oposta. Deste modo, a máscara expressiva “joga” de duas formas, máscara e *contra-máscara*, o que permite dar profundidade ao personagem e encontrar nuances expressivas para sua composição.

Os personagens transitam entre duas polaridades de caráter que se

complementam, mas no seu cerne são contraditórias: *Arlecchino* é ingênuo e malicioso; *Capitano* é convencido e covarde; *Pantalone* é avarento, mas se apaixona com facilidade; *Dottore* sabe de tudo, mas não é competente em nada e assim por diante. Lecoq (1997) explica que esta dualidade no caráter leva a diversos jogos cênicos de amplo deguste para o ator, sua experimentação possibilita estabelecer o aprofundamento do personagem. A intensidade física dos personagens também é uma consequência dessa polaridade que os faz transitar drasticamente de um sentimento a outro. Na *Commedia* as características interiores e motivações dos personagens são refletidas externamente, há uma total integração entre a gestualidade, o comportamento e o caráter do personagem.

Por meio de um aprofundado estudo histórico e iconográfico, Claudia Contin se debruçou sobre os principais arquétipos da *Commedia dell'Arte* complementando este conhecimento com os aprendizados que recebeu de vários mestres sobre esta tradição ao longo da sua vida. Contin (2003) apresenta as *máscaras físicas* de cada personagem ao mesmo tempo em que explica seu contexto histórico e diversos aspectos que constituem o caráter de cada um.

As *máscaras físicas* tomam forma no corpo, o organizam, modelam seu movimento, definem sua postura e trazem impulsos e estilizações segundo o arquétipo do personagem. Contin (2003) apresenta dez *máscaras físicas* de personagens, estes são: *Zanni*, *Pantalone*, *Balanzone*, *Arlecchino*, *Brighella*, *Nobres*, *Capitano*, *Servetta*, *Cortigiana* e *Pulcinella*. A partir destes podem derivar outros personagens por meio da junção de dois ou três deles, ou apenas da adaptação de características de cada um, ou ainda da adaptação propriamente dita do arquétipo que leve a outros personagens que derivem de quaisquer das suas principais divisões tipológicas.

Para Contin (2003), quando se tem consciência da postura e das bases físicas do personagem, o ator assimila e começa uma apropriação daquelas estruturas no seu corpo, por via da experimentação, e assim, começa a entender e a se conectar verdadeiramente com o personagem. A configuração externa de cada personagem e suas características físicas tem um motivo fundamentado de composição, como enfatizado, é um teatro que faz transparecer as paixões humanas. Segundo Contin (2003), para se aprofundar num personagem específico da *Commedia* é preciso conhecer e se exercitar em todas as *máscaras físicas* que envolvem princípios em

comum das bases corporais dos personagens arquetípicos, deste modo o ator adentra na compreensão do universo de referência que interage com sua máscara principal. Para Contin (2008), a *Commedia dell'Arte* relacionada à formação do ator trata-se da apropriação de uma compreensão prática do universo que envolve esta tradição.

No processo de investigação das *máscaras físicas* primeiramente o ator experimenta cada uma delas por separado; quando já tem certa prática nesse repertório, passa a um segundo nível que consiste em se deparar com o Caráter do personagem que traz um acúmulo de diferentes possibilidades expressivas em sintonia com o aspecto zoomórfico e os arquétipos desta tradição. O caráter determina a relação com todo um imaginário no qual o ator se sintoniza para a composição e, do mesmo modo, para interagir com o público a partir dessa chave. Posteriormente, vem a construção do Personagem que acontece por meio da organização do repertório, da composição e preenchimento das lacunas do personagem no corpo, voz, ritmo e energia do ator.

No alongamento/aquecimento de preparação corporal da oficina de *Commedia dell'Arte*¹⁸ que vivenciei em 2011, as alunas/monitoras de Claudia Contin apresentaram exercícios inspirados na dança indiana, no teatro de Bali e em práticas acrobáticas. É também importante a segmentação corporal que acontece por meio de um aquecimento intenso, iniciando com os “golpes da máscara” (“*colpi di maschera*”) que consiste numa sequência de movimentos súbitos da cabeça em diferentes direções para potencializar a mobilidade da máscara e, em consequência, seu destaque em cena. Estes movimentos lhe darão vida a partir do momento em que permitem que a tridimensionalidade da máscara tome diferentes configurações na visão do público. Conseqüentemente, ao longo desse alongamento/aquecimento, diferentes segmentos são mobilizados, articular e muscularmente, com o intuito de preparar o corpo para o processo de apropriação das *máscaras físicas*.

As *máscaras físicas* apresentam a organização corporal do personagem a partir do seu desenho postural, com enfoque no torso, na pélvis (localização do baricentro e

¹⁸ Oficina de *Commedia dell'Arte* ministrada pela Dra. Joice Aglae e Veronica Risatti, ambas monitoras de *Commedia dell'Arte* que passaram por um processo de formação com Claudia Contin e Ferruccio Merisi na *Scuola Sperimentale dell'Attore*. Esta oficina teve uma carga horária de 20h e foi realizada na Escola de Teatro da UFBA em 2011. Na ocasião da oficina, a Dra. Joice Aglae também apresentou parte da sua pesquisa de Pós-graduação sobre a associação e relação entre *máscaras físicas* e danças populares brasileiras.

ângulo de rotação ou encaixe da pélvis) e nas pernas. Em seguida vem o posicionamento dos braços, mãos, pés e outras partes do corpo. Depois de assumir relativamente essa postura base, experimenta-se o andar de acordo com essa configuração corporal, buscando que o ator se aproprie deste desenho e encontre nele os impulsos que lhe dão “vida”. Isto faz parte de um processo para começar a assimilar os fundamentos corporais do personagem. Logo, surgem gestos e outras posições corporais, movimentos, formas de locomoção etc. a partir de determinadas situações que geralmente ocorrem ou são realizadas por cada personagem.

A apropriação do personagem não acontece de forma meramente técnica, os estímulos para configurar as *máscaras físicas* são dados intercalando a explicação do desenho corporal, ao mesmo tempo em que aparecem motivações imagéticas sobre o universo do personagem, incluindo as sonoridades e/ou determinadas falas características. Após a experimentação das *máscaras físicas* o ator passa por processo de exploração individual no qual procura assimilar e adaptar, no seu corpo, este vocabulário, mas também contemplando o universo que envolve o personagem.

Deste modo, a máscara expressiva não é apenas um instrumento pedagógico; serve para a construção de corporeidades e personagens que podem, posteriormente, utilizar máscara ou não. Nesta pesquisa organizei alguns princípios que a máscara expressiva apresenta a partir de Lecoq (1997) e Contin (2003):

- 1) Estado(s): prontidão, jogo.
- 2) Organização corporal: a partir do centro do corpo, segundo bases físicas dos personagens e através de corporeidades zoomórficas.
- 3) Exigências físicas: fortalecimento muscular da região central do corpo, principalmente músculos associados à pélvis e ao membro inferior.
- 4) Atitudes: diversas, de acordo com o caráter de cada personagem.

A seguir aponto aspectos que a máscara expressiva apresenta para a formação do ator:

- 1) Experimentação corporal por meio da ativação física intensa;

- 2) Discernimento daquilo que é essencial a gestos e ações;
- 3) Compreensão de personagens arquetípicos;
- 4) Entendimento de forma simplificada de diretrizes para construção de personagens;
- 5) Constatação da necessidade do jogo teatral (improvisação).

De forma semelhante aos princípios levantados com máscara neutra, os princípios acima enumerados foram organizados, nesta pesquisa, a partir do embasamento teórico e da minha experiência com máscara expressiva em oficinas e ao longo da minha graduação em teatro. Levantei estes princípios com o intuito de relacioná-los na experimentação prática deste trabalho às referências da educação somática para abordagem corporal.

Nesta pesquisa, a investigação das possibilidades dessa abordagem corporal aconteceu ao longo dos encontros práticos. Nessas ocasiões surgiram inquietações sobre como abranger e me relacionar com os princípios, primeiramente, no que diz respeito à organização corporal de cada uma das máscaras. O fato da experimentação prática ter ocorrido através do embasamento na Abordagem Somático-Performativa me permitiu agregar diferentes referências e reajustá-las segundo as necessidades do desenvolvimento da prática e de acordo com a experiência de cada encontro.

Assim sendo, aprofundei no entendimento corporal a partir da fundamentação e campo de estudo da educação somática. No capítulo seguinte (segundo capítulo), explanarei sobre a educação somática e as duas referências centrais nesta pesquisa para, posteriormente, apresentar e explicar (no terceiro capítulo) sobre como utilizei alguns dos seus fundamentos, assim como exercícios, para experimentar uma abordagem corporal para a pedagogia com máscara neutra e máscara expressiva.

CAPÍTULO II – EDUCAÇÃO SOMÁTICA E CONSIDERAÇÕES COMPLEMENTARES PARA ABORDAGEM CORPORAL

2.1. Campo de estudo da educação somática

A educação somática se caracteriza por ser um campo de estudo que promove a integração e transformação de si, através do movimento e de determinadas práticas de sensibilização facilitadoras do equilíbrio psicofísico. A sua primeira referência literária data de 1937 com o livro *O corpo pensante (The Thinking Body)* de Mabel Todd, contudo seu reconhecimento, de fato, como campo de estudo é relativamente recente, mais especificamente a partir de 1976, quando a somática foi difundida na concepção de Thomas Hanna¹⁹ através da publicação da revista estadunidense chamada *Somatics*. Nela se referia ao pertencimento ao corpo, experienciado e regulado internamente na integração corpo-mente como processo de desdobramento e aprendizagem.

A supervalorização da racionalidade na produção de conhecimento levou a educação à concepção dicotômica entre corpo e mente. A educação somática busca a integração da complexidade humana e permite aprender por meio de uma real modificação de si, assim como possibilita o aprofundamento da percepção dos estados internos que se conectam tanto com o corpo como com o ambiente à volta, aumentando, aos poucos, aspectos sensíveis para melhor viver. Para Fortin (1999) a educação somática envolve uma diversidade de aproximações nas quais os domínios, sensoriais, cognitivos, motores, afetivos e espirituais tocam-se com ênfases diferentes.

Segundo Joly e Eisenberg (2008) a educação somática pode ser determinada de acordo com quatro grandes eixos, mas que, ao mesmo tempo, encontram-se um dentro do outro e relacionados entre si. Podemos mencionar os seguintes: movimento, consciência do corpo vivo e sensível, aprendizagem e relação com o ambiente.

¹⁹Thomas Hanna fundou um método chamado Hanna Somatics®, para o controle do sistema neuromuscular em indivíduos que sofreram transtornos musculares de natureza involuntária, na busca de uma melhora no controle do movimento e flexibilidade para o reequilíbrio da saúde.

O movimento trata-se, em linhas gerais, do deslocamento do corpo em relação à força de gravidade e ao espaço. Envolve anatomia, fisiologia, biomecânica, ergonomia, além de neurologia e neuropsicologia. Mas o enfoque principal na educação somática é sobre o corpo vivo, a partir do ponto de vista da própria pessoa. Segundo Feldenkrais (1977) é preciso sentir o movimento, pois isto se relaciona intrinsecamente com o funcionamento do cérebro e, portanto, com o desenvolvimento do próprio indivíduo. Para Feldenkrais o movimento se constitui como a base da vida, daí a importância da educação somática ter aprofundado em técnicas e métodos apoiados na sua experimentação.

Na educação somática, a palavra consciência é utilizada, geralmente, a partir do termo “tomada de consciência” e refere-se à habilidade do indivíduo em se auto-regular em função de uma retroalimentação ao agir e/ou a partir de estímulos externos. Também se trata do desenvolvimento da capacidade de sentir e perceber, de modo semelhante ao pensamento, mas durante a realização de movimentos e ações, assim como no aprimoramento da percepção do sentido proprioceptivo. A “tomada de consciência” relaciona-se com a aprendizagem que permite a melhoria e criação de conexões neuronais para o amadurecimento dos circuitos auto-reguladores o que leva, posteriormente, a mudanças efetivas que possibilitam aprimorar a integração individual.

A aprendizagem apresenta a melhoria do processo de auto-regulação e possibilita aprender a aprender, no sentido de que o indivíduo passa a tomar conta de si, testa e aprende nele mesmo. As técnicas, métodos e abordagens da educação somática não se restringem ao aprimoramento das capacidades ou processos de melhoria integral, abrangem também questões educativas, esportivas e artísticas.

O espaço e/ou ambiente apresenta o corpo vivo em seu contexto, sua relação com outros seres e objetos que podem ser ou são a continuidade dele mesmo. O reconhecimento da importância do espaço e ambiente permite na educação somática ultrapassar a visão limitada sobre o indivíduo isolado e limitado nele mesmo. De acordo com Joly e Eisenberg (2008), a educação somática agrega o entendimento de *soma* e de “in-corporação” como base da consciência para compreender a ação dentro de um mundo igualmente vivo como continuidade do corpo.

No seu livro sobre educação somática Strazzacappa (2012) apresenta um

panorama geral sobre os criadores das principais técnicas corporais do espetáculo vivo, que a autora chama de “reformadores” do movimento, que são aqueles teóricos e pensadores que se debruçaram sobre o estudo do movimento e sua influência nos aspectos do desenvolvimento humano. A autora divide estes teóricos em dois grupos: os estrangeiros e seus discípulos e, o segundo grupo, com os pesquisadores brasileiros. Apesar de focar principalmente o estado de São Paulo, a autora considera, de modo geral, as influências do desenvolvimento destes estudos no Brasil de modo abrangente:

O primeiro grupo compreende Maria Duschenes, discípula de Émile Jaques-Dalcroze e de Rudolf Laban, e os práticos de técnicas empregadas como complemento à formação de artistas cênicos, como os praticantes da técnica de M. Alexander, de Feldenkrais e das Cadeias Musculares GDS e do Body-Mind Centering. O segundo reagrupa Luís Otávio Burnier (1956-1995), discípulo da última fase de Decroux e Klauss Vianna (1928-1992), artista brasileiro da dança que exerceu enorme influência no teatro e na preparação dos artistas do corpo, e José Antônio Lima, médico e pesquisador do movimento que desenvolveu sua tese principalmente no ambiente universitário com artistas da dança e atores. (STRAZZACAPPA, 2012, p. 16).

O surgimento de métodos e técnicas da educação somática aconteceu, na maioria dos casos, a partir de processos empíricos e somente de forma posterior essa prática foi sistematizada e/ou fundamentada teoricamente. Em muitos casos surgiu através de dificuldades físicas dos próprios “reformadores”. A técnica de Matthias Alexander²⁰, por exemplo, apresenta um sistema de reeducação postural a partir do movimento da cabeça, pescoço e torso. Após a recorrência de perda da sua voz, que era base do seu trabalho como ator declamador, Alexander começou uma detalhada observação do seu próprio corpo. De forma semelhante, o método de Feldenkrais foi desenvolvido a partir de um problema degenerativo no joelho, sem solução na medicina tradicional, que o impossibilitaria de caminhar.

O corpo compreendido como uma unidade integrada foi uma afirmação defendida pelos “reformadores” do movimento ao longo do século XX, ao constatar que problemas físicos estão relacionados aos aspectos psicológicos e do contexto que

²⁰ Criou a Técnica Alexander a partir do alinhamento da parte superior do corpo que tem como objetivo principal uma reeducação psicomotora, ensinando como corpo e mente podem funcionar em integração e equilíbrio

envolve o indivíduo. Em muitos casos, as abordagens da educação somática, se desenvolveram no auxílio e complementação de processos terapêuticos, mas acabaram por encontrar formas de promover o bem estar corporal e integral do indivíduo.

Segundo Strazzacappa (2012), as abordagens corporais desenvolvidas pelos “reformadores” se apoiam no tripé “corpo – espaço – tempo”. No seu desenvolvimento, algumas técnicas e métodos inclinaram-se preponderantemente a uma ou duas arestas deste tripé, ou passaram a se debruçar, por exemplo, numa parte do corpo como fundamento para a organização corporal e/ou início do movimento. Mas, em maior ou menor medida, este tripé está sempre presente nas abordagens da educação somática.

A vontade de superar dificuldades físicas ou achar possíveis soluções impulsionou os “reformadores” do movimento para o aprofundamento das suas descobertas até encontrar sistematizações que posteriormente passaram a configurar as vertentes da educação somática. Várias delas descobrem o movimento como aspecto importantíssimo da vida, e tudo isto aconteceu num diálogo recíproco entre arte e ciência numa perspectiva de não hierarquização ou dicotomia ao longo do processo de compreensão e organização das suas descobertas. Para Strazzacappa este é um dos maiores legados dos “reformadores” que conseguiram corroborar seus resultados ao longo do tempo por meio do entendimento da integração e não hierarquização do saber, educação, aprendizagem etc., pois isto se manifesta a partir da experiência pessoal e unificada que acontece numa perspectiva única em cada indivíduo.

2.1.1. Surgimento de duas abordagens: o Sistema Laban/Bartenieff e o método Feldenkrais

No início do século XX, segundo Strazzacappa (2012), era possível traçar linhas diretas entre os “reformadores” do movimento e seus discípulos, mas na atualidade esta compreensão manifesta-se melhor por meio do entendimento de uma rede que comunica e inter-relaciona uma abordagem somática com outra(s). Mas podemos

mencionar referências sobre o estudo do movimento que influenciaram a posterior consolidação do campo da educação somática. Dentre estes temos Jaques-Dalcroze, Delsarte e Rudolf Laban que apresentaram teorias que possibilitaram a formação e desenvolvimento de alguns dos precursores deste campo que, conseqüentemente, passaram a fundamentar seus estudos na transposição destas referências para a educação somática.

Rudolf Laban (1879-1958) nasceu numa família com histórico militar; ele mesmo entrou no exército, mas trocou esta carreira pela Escola de Belas-Artes em Paris. Durante sua formação de sete anos, estudou pintura, escultura e arquitetura. Nesse meio conheceu artistas das artes cênicas e passou a fazer parte de uma comunidade de escritores, filósofos e artistas na qual se interessava com mais profundidade no entendimento do movimento como base para a dança. E desta forma começou a elaborar seu sistema de notação do movimento. Este processo levou ao aprofundamento da sua teoria e fez difundir suas descobertas pela Europa. Aproximadamente a partir de 1923 surgiram várias escolas que ensinavam seu sistema e fundamentos.

A sua notação do movimento foi denominada labanotação (*labanotation*). A precisão da descrição do movimento por meio desta notação era tão eficaz que permitia, por exemplo, a organização de coreografias com várias pessoas sem a necessidade de um ensaio prévio, apenas a partir de partituras de labanotação. Paralelo a isto Laban concebeu uma análise espacial que divide o espaço em níveis, planos dimensionais, direções, diagonais e todas suas variações. Também definiu a Expressividade ou Esforço (*Effort*) a partir da Eucinéctica (*Eukinetics*) que é o estudo das dinâmicas e ritmos do movimento e suas qualidades expressivas: fluxo, espaço (foco), peso e tempo, além do entendimento destas qualidades e sua combinação em ações. Estabeleceu também a Corêutica (*Choreutics*), que refere-se na atualidade à Harmonia Espacial na relação do movimento e do corpo com o espaço. Para distinguir o espaço geral do individual, apresenta o conceito de Cinesfera como o espaço pessoal, físico e tridimensional do corpo.

Laban criou uma teoria fundamentada na prática que permitiu identificar de forma bem definida e aprofundada as possibilidades dinâmicas do ser humano num aspecto completo e global. Segundo Strazzacappa (2012) isto possibilitou posteriormente, nas

artes cênicas, por exemplo, a composição de personagens por meio da compreensão do seu movimento em complementação ou até substituindo a criação a partir das características psicológicas do mesmo. De forma geral, Laban apresentou muitas contribuições para a área das artes como a possibilidade de compreender e ter o movimento como alicerce para qualquer processo artístico. Do mesmo modo suas contribuições passaram a ser assimiladas na educação somática por seus continuadores na figura de alguns dos seus discípulos.

Este é o caso de Irmgard Bartenieff (1900-1985), que foi aluna de Rudolf Laban ao longo de toda uma década e foi uma das precursoras dos estudos somáticos. Fez parte da primeira geração de discípulos de Rudolf Laban, dos anos vinte aos trinta do século XX. Bartenieff mudou-se para os Estados Unidos fugindo do nazismo em 1936, e neste país estudou fisioterapia e começou a trabalhar na reabilitação de pacientes com poliomielite. Foi através desta prática que desenvolveu suas descobertas e intuições sobre o corpo integrado para seu funcionamento ideal, juntamente com sua aluna Peggy Hackney. Nos anos sessenta, desenvolveu uma série de exercícios para a correção dos hábitos posturais chamados *Correctives*, mas que logo passaram a ser conhecidos como os *Bartenieff Fundamentals®*.

Na educação somática os Fundamentos Corporais Bartenieff (*Bartenieff Fundamentals®*) compreendem a interligação do ser humano na dimensão cognitiva, motora, afetiva e sensorial na integração corpo-mente e corpo-ambiente. O *Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies* (LIMS) foi criado em Nova Iorque, em 1978, por Bartenieff para continuar o trabalho de Rudolf Laban e desenvolver seus próprios aprofundamentos. A Análise Laban de Movimento (*Laban Movement Analysis - LMA*) e os Fundamentos Corporais Bartenieff foram associados e passaram a formar um único sistema chamado Análise Laban/Bartenieff de Movimento (*Laban/Bartenieff Movement Analysis*), conhecido no Brasil também como Sistema Laban/Bartenieff.

Os Fundamentos Corporais Bartenieff são ferramentas metodológicas para a criação artística que pertencem à categoria Corpo. A Corêutica refere-se à relação das quatro categorias do LMA: Corpo-Expressividade-Forma-Espaço. A categoria Corpo foi aprofundada por Bartenieff e suas alunas Bonnie Bainbridge Cohen²¹ e Peggy

²¹ Desenvolveu uma abordagem somática chamada Body-Mind Centering® que estuda anatomia e

Hackney²². Estes estudos partiram da visão de corpo como totalidade, deste modo, estabeleceram conexões corporais e perceberam o desempenho da respiração como forma de suporte para o movimento e para se relacionar com a tridimensionalidade do corpo no espaço dinâmico.

Segundo Fernandes (2006) nesta categoria encontram-se os Princípios de Movimento e Fundamentos Corporais Bartenieff, Imersão Gesto Postura e as Ações Corporais. Os Princípios de Movimento de Bartenieff e os Fundamentos Corporais Bartenieff são dois aspectos complementares e interdependentes que fundamentam seus eixos centrais: Mudança, Conexão e Integração. A divisão do corpo e sua organização tem relação como desenvolvimento humano.

Bartenieff definiu, por meio dos seus Princípios de Movimento, noções para suporte, organização, conexão, a partir de subdivisões organizadas assim para melhor entendimento metodológico, mas que, na prática, acontecem de forma integrada. Os Princípios de Movimento de Bartenieff são: A Respiração e as Correntes de Movimento; O Suporte Muscular Interno; A Dinâmica Postural; As Organizações Corporais e os Padrões Neurológicos Básicos²³; As Conexões Ósseas; A Transferência do Peso para a Locomoção; A Iniciação e o Sequenciamento de Movimentos; A Rotação Gradual; A Expressividade para a Conexão Corporal e A Intenção Espacial.

Assim como apresenta Fernandes (2006) os Fundamentos Corporais Bartenieff trazem Exercícios Preparatórios e Seis Exercícios Básicos (incluindo suas Variações) que buscam a reorganização em movimentos simples que se relacionam a ações cotidianas por meio da ativação da musculatura profunda do corpo e da respiração para a realização de qualquer atividade. Este processo de desenvolvimento de conexões e percepções internas é a chave para aprofundar o entendimento do movimento dinâmico, pois este acontece na conectividade corporal por meio dos padrões de organização do indivíduo. O equilíbrio da organização corporal permite experimentar menos esforço, maior fluidez nos movimentos e aproximar o corpo das

fisiologia humana por meio da experiência e da compreensão de como a mente se expressa por meio do movimento, do contato e da percepção.

²² Cria o *Total Body Integration* através dos Fundamentos Corporais Bartenieff, aborda como acontece a integração entre várias esferas para tornar o processo da dança mais significativo.

²³ Também denominados Padrões de Conexão Corporal Total por Peggy Hackney (1998).

suas potencialidades naturais ideais.

A respiração tem um papel fundamental já que facilita e sustenta movimentos como levantar, se sentar e andar. Esta deve ser profunda e abdominal, todo movimento é realizado no fim da expiração para o engajamento muscular. O suporte respiratório deve propulsionar todo movimento. Este processo apoia-se na compreensão da estrutura óssea muscular e torna possível perceber onde inicia e por onde passa o movimento, permitindo expandir o próprio espaço do corpo e ao mesmo tempo projetar este em direção ao espaço externo para assim se relacionar com as outras categorias: Expressividade, Forma e Espaço e suas variações e aprofundamentos.

Já o percurso de Moshe Feldenkrais (1904-1984) acontece de forma mais autônoma a partir do uso do embasamento científico na tentativa de resolver um problema corporal específico. Feldenkrais nasceu na Rússia, estudou engenharia e física na Universidade de Sorbonne em Paris; interessado pelas artes marciais, foi um dos primeiros ocidentais em alcançar a faixa preta em judô. Trabalhou no programa francês de investigação atômica e por conta da invasão alemã de Paris em 1940 mudou-se para Inglaterra e colaborou com o programa britânico antissubmarino. Neste período agravam-se seus problemas nos joelhos até que ficou incapacitado de andar e, ao não encontrar tratamentos na medicina, decidiu resolver seu problema por si mesmo utilizando sua compreensão do movimento através das leis da física.

Começou a estudar anatomia funcional e a testar as leis da física no movimento do corpo humano, deste modo, explorou e fez um mapeamento de todas as funções básicas motoras. Nesse proceder compreendeu que a aprendizagem é o acontecimento central que modela cada indivíduo e, deste modo, se debruçou sobre como funciona a aprendizagem na intenção de esmiuçar a forma de mudar velhos padrões e hábitos limitantes para recuperar funções perdidas, como era o caso da recuperação do seu caminhar. Este descobrimento em si mesmo fez sua vida mudar de rumo e foi o início do desenvolvimento dos seus estudos ligados à educação somática.

No processo de desvendar a aprendizagem percebeu que o ser humano nasce apenas com funções básicas e necessidades fisiológicas e que precisa, por meio de diversos processos, assimilar a aprendizagem. Por exemplo, para aprender a caminhar, é necessário que o bebê antes experimente girar, sentar, engatinhar etc. e cada bebê

tem que aprender por si mesmo, superando e se adaptando a dificuldades físicas concretas como é o caso da força de gravidade, estabilidade/instabilidade, impulso, equilíbrio, entre outras. Deste modo Feldenkrais desvendou que sua dificuldade para andar não se reduzia a uma má estrutura dos joelhos, mas também a um modo incorreto de caminhar, ou seja, seus hábitos de movimento aprendidos favoreciam esta dificuldade. Isto é o que mais tarde viria a denominar no seu método como “aprendizagem defeituosa”. Assim, ao experimentar nele mesmo sua melhoria, começou a sistematizar suas descobertas para aperfeiçoar as condições de aprendizagem e encontrar novas formas de reabilitação.

Feldenkrais deu prioridade ao estudo do sistema nervoso, portanto do cérebro, através do movimento, pois percebeu que é por meio do movimento que o sistema nervoso elabora as diferenciações que levam à escolha de certas ações. Percebeu que o sistema nervoso é flexível no sentido de não solidificar as opções de conduta, quer dizer, o ser humano tem a disponibilidade de aprender em qualquer momento do seu desenvolvimento. Este fato é comprovado pela capacidade de se adaptar e readaptar consecutivamente ao ambiente, culturas, idiomas, climas etc. Feldenkrais afirma que há estreita relação entre o desenvolvimento psicossocial e o desenvolvimento motor do ser humano. A aprendizagem acaba sendo lapidada e modifica-se de acordo com o contexto humano e social do seu desenvolvimento.

Na infância os padrões de comportamento e o aumento do repertório de movimentos se dão simultaneamente e acontecem de forma integrada através dos músculos. Ele constatou que, ao reduzir o esforço muscular, a percepção sinestésico-sensorial aumenta, e permite tomar consciência de percepções sutis daquilo que acontece no corpo. Isto possibilita chegar a aspectos inconscientes e desconhecidos até então sobre a organização corporal, o movimento e a ação. Esta vantagem possibilita que fatores posturais e de conduta, por exemplo, possam ser reajustados quando o sistema nervoso experimenta por meio do movimento outras opções e assim acaba optando pela alternativa de movimento mais eficaz.

Paralelo a estes estudos também trabalhava como físico, mas em 1950 passou a se dedicar totalmente às suas investigações teórico-práticas sobre a compreensão do movimento e do cérebro. Desenvolveu e colocou em prática duas vertentes no seu estudo, a Integração Funcional e a Consciência pelo movimento. A primeira tem por

objetivo a recuperação de indivíduos com problemas físicos, principalmente de coordenação motora. A segunda procura o desenvolvimento da percepção sinestésica do indivíduo, ambas fundamentadas no entendimento do processo neuromuscular. Em 1977, nos EUA, realizou seu primeiro curso de formação profissional sobre Integração Funcional em São Francisco e, depois, em Massachusetts. Começou a realizar cursos para um grande número de pessoas também no Canadá, Israel e França. A partir destas experiências, e apoiado por seus alunos, divulga várias obras literárias onde constam suas *lições* e o desenvolvimento do seu método.

2.1.2. Perspectivas do Sistema Laban/Bartenieff e do método Feldenkrais: tecendo paralelos e complementações

A partir da análise das principais referências da educação somática realizado por Strazzacappa (2012) tracei, de forma pontual e comparativa, perspectivas sobre o corpo e compreensões do Sistema Laban/Bartenieff e do método Feldenkrais que encontram convergências, divergências e algumas complementações para esta pesquisa. Isto possibilitou associar estas duas abordagens à pedagogia com máscaras para experimentar complementações teóricas e práticas associadas a Lecoq (1997) e Contin (2003).

O estudo da anatomia do corpo vivo é fundamental no campo da educação somática, pois este conhecimento impulsiona o processo de “tomada de consciência” que é, segundo Strazzacappa (2012), o ponto de partida e de chegada das técnicas somáticas. O estudo do corpo humano e das suas estruturas, processos, funções etc. passou a ser um elemento fundamental para ocorrer de fato um mergulho interior sobre o conhecimento de si. Feldenkrais estudou anatomia de forma autodidata para compreender os mecanismos que o impediam de caminhar e associou a este entendimento seus conhecimentos científicos sobre as leis da física. O estudo da anatomia e fisiologia passou a fazer parte da compreensão de conceitos e noções para realizar suas práticas corporais.

Outros pioneiros da educação somática realizaram cursos superiores na área da saúde como é o caso de Irmgard Bartenieff que é fisioterapeuta e trabalhou com a

reabilitação de pacientes com poliomielite. Esta formação lhe permitiu adquirir conhecimentos de anatomia, fisiologia e cinesiologia de forma aprofundada. Segundo Strazzacappa (2012), Bartenieff não apresenta necessariamente o estudo específico de anatomia na sua prática, como é o caso de Feldenkrais que traz para sala de aula um esqueleto articulado para ilustrar seus ensinamentos. Contudo, os conceitos e fundamentos que Bartenieff apresenta estão profundamente arraigados e embasados no seu conhecimento sobre o corpo humano.

Tanto Bartenieff como Feldenkrais compreenderam a anatomia do corpo vivo para a “tomada de consciência” na sua prática; esta experimentação em ambos passava pela ênfase na percepção das sensações, principalmente, a nível corporal, que em si refletem o estado integral do indivíduo. A partir de uma perspectiva mais pessoal, Bartenieff propunha a investigação anatômica, muscular e respiratória de forma individual. De forma semelhante, Feldenkrais realizava o processo de percepção da estrutura corporal de modo individual, mas também, de acordo com seu interesse científico, propunha o toque do corpo do outro para perceber músculos, articulações, ossos, etc, e, assim, poder compreender e constatar os estudos anatômicos em relação à percepção corporal.

Para Feldenkrais os estudos anatômicos permitiram constatar a intrínseca relação entre o movimento, o funcionamento do sistema nervoso e os processos de evolução do cérebro. O estudo da anatomia do corpo vivo na educação somática tem o interesse em aprofundar, justamente, nesta observação interna para compreendê-lo como *soma* que inter-relaciona todo o tempo a materialidade da sua estrutura com processos psicológicos, emocionais e de pensamento por meio das sensações.

No método Feldenkrais a observação interna por meio do sentido proprioceptivo é fundamental. Relacionado este saber à sua compreensão sobre a auto-imagem que trata-se da imagem mental que cada um tem de si mesmo. A auto-imagem define a capacidade de movimento, locomoção e o tônus muscular e Feldenkrais buscou aprimorar essa imagem mental a fim de melhorar as possibilidades de locomoção em pessoas que precisavam reabilitação ou na ampliação da consciência sobre determinadas partes do corpo que tinham sido “esquecidas” e, portanto, estavam fora da auto-imagem do indivíduo.

Strazzacappa (2012) explica que a observação interna e externa está presente em todas as técnicas somáticas, mas realiza uma diferenciação entre a ênfase na observação interna em relação à observação externa. Esta última refere-se à capacidade de observar e se relacionar com os estímulos do mundo à volta, assim como possibilita a observação do corpo, sua organização, perceber a qualidade do seu movimento etc. Dentre as técnicas nesta segunda categoria temos o Sistema Laban/Bartenieff que se fundamenta no legado de Rudolf Laban que estudou em profundidade o movimento humano por meio da sua observação. Deste modo, para Bartenieff, a observação interna se relaciona com o espaço ao redor e não tem apenas o corpo como referência, que é o caso do método Feldenkrais, que apesar de se relacionar com a força de gravidade, por exemplo, centra sua atenção primordialmente no indivíduo, na sua observação interna.

Strazzacappa (2012) divide em categorias as dinâmicas de experimentação da educação somática, encaixa Bartenieff no processo de trabalho com ênfase dinâmico e Feldenkrais entre os dois, tanto estático como dinâmico. A categoria Corpo no Sistema Laban/Bartenieff centra-se nos processos corporais, no seu suporte, conexões, organização etc. para somente de forma posterior interagir com as outras categorias e assim explorar todas as possibilidades em relação ao espaço. Tanto no Sistema Laban/Bartenieff como no método Feldenkrais os exercícios começam no chão. Bartenieff por meio dos seus Fundamentos Corporais os apresenta numa perspectiva dinâmica em que a respiração tem um papel fundamental no engajamento muscular. Já Feldenkrais no início das suas *lições* realiza um processo mais estático ou por meio de movimentos sutis, que se projetam primeiramente na intenção através da respiração para sua realização, gradativamente Feldenkrais apresenta, ao logo do seu método, a experimentação de movimentos de maior amplitude.

Existem principalmente dois paralelos entre o Sistema Laban/Bartenieff e o método Feldenkrais que foram de grande importância no desenvolvimento e fundamentação desta pesquisa, são eles: a ênfase na musculatura associada à pélvis e o enfoque na dinâmica da respiração. Na abordagem corporal de Bartenieff e de Feldenkrais existe especial atenção à musculatura conectada à pélvis e aos membros inferiores. Em outras abordagens da educação somática, como na técnica Alexander, por exemplo, acontece a investigação do movimento a partir da parte superior do

corpo, principalmente, tendo a cabeça como o centro responsável pela organização do movimento.

Para Feldenkrais, na pélvis encontra-se o centro de gravidade do corpo, o que interfere diretamente no ajuste do seu equilíbrio e postura. Além disso, é a principal região do corpo que permite a realização de movimentos com economia de esforço a depender do uso correto dos músculos que se fundamentam neste centro. Para Bartenieff a região central do corpo e sua musculatura profunda foram fundamentais para embasar as noções que lhe permitiram desenvolver seus Princípios de Movimento, Fundamentos Corporais e Exercícios Básicos. Nestas duas abordagens da educação somática, a investigação das possibilidades motoras da parte central do corpo permite a ampliação do repertório de movimento do indivíduo.

O outro paralelo entre o método Feldenkrais e o Sistema Laban/Bartenieff está na exploração da respiração no processo de “tomada de consciência” e para a ativação e engajamento dos “músculos profundos”, assim denominados pelo Sistema Laban/Bartenieff, e “músculos grades ou fortes”, do método Feldenkrais, que convergem na região da pélvis. Como referido, estes músculos são os encarregados de realizar o trabalho pesado do corpo para locomoção possibilitando a economia de esforço e fluidez, além disso, absorvem a força resultante em atividades que exigem vigor físico e a transmitem para a estrutura óssea, evitando assim desgastar, principalmente, as articulações.

O método Feldenkrais fundamentou, nesta pesquisa, a compreensão da respiração ao desvendar a estrutura do sistema respiratório e seus processos de oxigenação, apresentando a visão anatômica e suas conexões com o *soma*. Ele relaciona a respiração e a personalidade e também ressalta as mudanças emocionais e seu vínculo com a dinâmica respiratória. Feldenkrais criou exercícios para perceber, de forma detalhada e aprofundada, toda a estrutura que dá suporte à respiração e como esta se relaciona ao esqueleto, fato que comprova que uma respiração ideal precisa também de uma postura equilibrada. O Sistema Laban/Bartenieff também desvenda, por meio dos seus Fundamentos, Princípios e Exercícios, a integração da respiração nos processos de suporte muscular, conexão, postura, etc.

O método Feldenkrais e o Sistema Laban/Bartenieff permitiram complementar o

processo de fundamentação desta pesquisa. Estes paralelos, assim como outras fundamentações compreendidas a partir destas duas referências da educação somática, serão abordadas com maior aprofundamento no terceiro capítulo, juntamente como o entendimento do corpo segundo a educação somática descrito a seguir.

2.2. Considerações complementares sobre o entendimento do corpo na educação somática

Nas técnicas corporais da educação somática, segundo Strazzacappa (2012), também existe o termo “neutro”. Trata-se da concepção de neutralidade que busca a descoberta individual para a ampliação da consciência de si contemplando as especificidades e características de cada corpo. Essa concepção somática de “corpo neutro” se assemelha ao entendimento de Jacques Lecoq (1997) que busca, com o uso da máscara neutra, a neutralidade que leva a um corpo receptivo e disponível. Como afirma Strazzacappa:

Afinal de contas, o que é neutralidade de um corpo? Não há um corpo neutro. Conforme indicado anteriormente, o corpo pertence a uma sociedade, a uma cultura, e ele é portador de marcas características. Ora, em fase de total ausência de outra expressão para designar esse corpo que está “pronto para tudo”, diz-se “corpo neutro”. Quanto mais o corpo do artista se expande em múltiplas direções – ou técnicas –, menos ele ficará fechado no estilo próprio de uma escola fundamentada em uma escolha particular de práticas. (2012, p. 36)

A autora afirma que esse “corpo neutro” é menos técnico e mais vivo, ou seja, se desenvolve a partir de um ponto neutro no qual todas as técnicas podem ser aprendidas e praticadas, sua formação se completaria no desenvolvimento da sua própria percepção e experimentação. De forma semelhante, para Lecoq (1997), a concepção da neutralidade serve para definir um estado prévio a qualquer ação e/ou experimentação corporal criativa. Trata-se de um repouso em alerta, um momento no qual há igual distribuição de energia pelo corpo, em resumo, é quando há equilíbrio corporal ideal, no qual o ator está mais apto para desenvolver qualquer possibilidade expressiva. Para Lecoq (1997) neutralidade é quando o ator é uma “folha de papel em

branco”. Isto, na educação somática, quer dizer que o corpo se aproxima das suas potencialidades naturais:

Assim, quando falamos de neutralidade do corpo, nós nos referimos às noções do corpo biológico, do corpo ao qual se referia Feldenkrais: o corpo capaz de usar a maior quantidade possível de seu potencial. Quanto mais esse corpo se aproxima de sua primeira concepção, de seu potencial de movimento, mais ele é neutro. O corpo neutro é útil à capacidade de reproduzir a maior diversidade de corpos, de gestuais, de expressões. Um corpo fixado numa técnica específica é um corpo cheio de vícios, portanto, um corpo não neutro. (STRAZZACAPPA, 2012, p. 37)

A educação somática considera o corpo como uma unidade integrada e complexa, que se relaciona com aspectos, psíquicos, energéticos, sociais, etc. que estão conectados e determinam a saúde do mesmo e o desenvolvimento pleno das suas capacidades. Deste modo, diversas referências da educação somática, enfatizaram a importância do aprimoramento da consciência de si, o que promove um melhor equilíbrio do indivíduo e, por consequência, maior bem estar integral. Estes estudos também caminharam em direção ao aprofundamento da composição anatômica do corpo vivo, que transparece em algumas técnicas que se debruçam no estudo da coordenação motora e do funcionamento do cérebro em estágios de maior complexidade.

Segundo Gómez (1988), quando Thomas Hanna recuperou a palavra grega *soma* que significa “corpo vivo”, definiu a somática como o campo que estuda o *soma*, tendo como pressuposto, o corpo percebido internamente pelo próprio indivíduo. Anos mais tarde propôs uma nova definição na qual afirma que a educação somática é a arte e a ciência interessadas entre os processos de interação sinérgica ente a consciência, o funcionamento biológico e o ambiente. Desta forma, este campo de estudo foi se constituindo e passou a definir pressupostos em comum em relação às suas abordagens. Um destes pressupostos é o do entendimento do corpo como uma unidade complexa e integrada, o *soma*.

A partir de concepções mais aprofundadas sobre o assunto foram sendo feitas diferenciações como, por exemplo, a diferença entre *soma* e corpo. Esta pode ser explicada brevemente, da seguinte maneira: Quando um ser humano é contemplado

desde “fora”, a partir do ponto de vista de uma terceira pessoa, trata-se da compreensão de um corpo. Mas quando este mesmo corpo é observado desde o ponto de vista da primeira pessoa acontece um fenômeno categoricamente diferente que é o entendimento de si mesmo como *soma*, portanto, a informação que apresenta é única, como são também suas percepções e descobertas resultantes. Quando se observa o corpo de outra pessoa encontramos algumas informações, mas que estão fundamentadas, principalmente, a partir daquilo que apresenta sua configuração/forma exterior, enquanto que, se a pessoa observa a si mesma, a informação apresentará uma experiência integrada de sensação, sentimento, pensamento, movimento – *soma*.

A consciência somática trata-se da capacidade do ser humano em centrar voluntariamente a atenção sobre si, o que constitui parte do processo somático. Pode-se definir como uma atitude de atenção interior que se desenvolve na medida em que o indivíduo encontra-se receptivo e ativo na contínua interação entre os processos orgânicos do corpo e seu entorno. A compressão dessa consciência é diferente da conotação de consciência como estado de vigília. Para Feldenkrais (1977), a consciência na educação somática é estar no estado de vigília, porém dando-se conta do que é feito, pensado e sentido a partir de uma perspectiva interna.

A experiência tem grande importância na educação somática, pois se relaciona com tudo que envolve o movimento e o repertório de aprendizagens sensório-motores adquiridas a partir das ações e reações do indivíduo ao longo da sua vida. Por meio das experiências é como o indivíduo passa a adquirir hábitos que diminuem seu potencial individual e, nesse entremeio, a educação somática busca, entre outros aspectos, ampliar o repertório de movimento individual para possibilitar um aprofundamento na sua consciência global e, assim, restituir e/ou potencializar suas autênticas capacidades.

Nesta pesquisa, busquei compreender o corpo como *soma*, seus processos de auto-regulação em movimento são fundamentados, principalmente, através da teoria de Feldenkrais (1977). Sua noção de auto-imagem foi o grande referente para falarmos do desenvolvimento da consciência por meio do movimento. Também foi abordado o estudo de Oliver Sacks (2005), que apresenta a propriocepção como o sexto sentido que permite saber o posicionamento do corpo no espaço e a tonicidade dos músculos, ao mesmo tempo em que possibilita desenvolver a percepção do esquema corporal

geral, ou seja, saber a cada momento em qual posição se encontram os membros do corpo em relação a outras partes contíguas e, por sua vez, em relação ao espaço.

Do mesmo modo, este sentido, nos dá a informação do que sucede com o corpo todo o tempo, seja enquanto se move ou em repouso, esta percepção acontece sem a necessidade de ter um referencial visual do movimento. Apesar de se relacionar com os outros cinco sentidos, que na maioria das suas funções nos permitem conhecer o mundo de forma maiormente exteriorizada, a propriocepção é um sentido interoceptivo, isto quer dizer que nos possibilita perceber o estado interior e regular seu ajuste para nos relacionar com os processos internos tanto quanto com os estímulos externos.

Segundo Sacks (2005), assim como os outros sentidos, a propriocepção também conta com um sistema que permite seu funcionamento, formado por receptores nervosos, chamados de proprioceptores. Estes estão distribuídos pelo corpo inteiro, os quais enviam a informação sobre a posição e o movimento das partes do corpo ao cérebro, por meio do sistema nervoso periférico. Este se encarrega, junto com os comandos cerebrais, de informar sobre o posicionamento do corpo no espaço e da coordenação motora de forma geral, tanto em movimentos de translação como nos de ajuste do seu equilíbrio e estabilidade.

A propriocepção é a sensibilidade profunda não existem primeiramente para nos permitir *sentir* deformações, trações ou outros esforços. Existem primeiramente para alimentar circuitos de retro-alimentação auto-reguladores, capazes de *manter* o equilíbrio, a posição necessária, o enrijecimento corporal bem distribuído, para que este ou aquele gesto ou movimento menor possam ser bem executados. Apesar disto, o cuidadoso deter-se sobre as sensações provenientes dos movimentos e posições, traz um gradual e interminável progresso em nossa capacidade de nos movermos com precisão, graça, economia e fluência. (GAIARSA *in* FELDENKRIAS, 1977, p. 12.)

O entendimento do sentido proprioceptivo e do seu funcionamento numa maior complexidade é relativamente recente. De acordo com Feldenkrais (1977), o ser humano demorou um longo período de tempo para perceber e estudar teoricamente os circuitos de auto-regulação do seu corpo, o que viria a acontecer, com maior aprofundamento, somente no século XX. Este aspecto destaca, em paradoxo, que o ser humano demorou mais em perceber a dinâmica de seu movimento em ações

simples, como sentar e levantar, por exemplo, do que em outras atividades de maior vigor físico e exigência técnica. E, de modo equivalente, o ser humano encontra maior dificuldade em desenvolver uma atenção consciente na realização de ações consideradas cotidianas ou simples, pois estas funcionam, frequentemente, por meio dos velhos sistemas evolutivos que operam a sua própria maneira, ativando um “piloto automático” para sua realização.

Desta forma, Feldenkrais explica que o alicerce da consciência é o movimento, pois sabemos mais sobre a organização do corpo e suas características físicas do que sobre sentimentos e mesmo pensamentos. Por sua vez, os movimentos refletem o estado do sistema nervoso, em termos de tonicidade muscular. Deste modo, um maior equilíbrio na realização de ações começa a influenciar no funcionamento do sistema nervoso de forma geral que percebe que foram evitados esforços desnecessários durante a realização de determinada ação, o que cria e começa a estabelecer um novo caminho para sua otimização quando esta seja realizada novamente.

Existe grande proximidade entre o córtex motor e as estruturas dos sentimentos e do pensamento no cérebro. Deste modo, trabalhar com as bases da motricidade permite modificar hábitos físicos que se associam a padrões rígidos que, nesta mudança, perdem seu referencial habitual, possibilitando a ampliação da consciência sobre si. A partir do momento em que acontecem novas explorações musculares, pensamentos e sentimentos também podem ser modificados, pois as mudanças a nível corporal são capazes de alterar o eixo de referência que os constitui. Para perceber o que acontece no nosso sistema nervoso é preciso exercitar a prática da atenção consciente em relação às mudanças de posição, estabilidade e atitude, pois estes fatores são mais perceptíveis do que o próprio sentir dos músculos. Assim, para chegarmos à consciência muscular é preciso compreender, primeiramente as ações:

O sistema nervoso tem uma característica fundamental: nós não podemos executar uma ação e sua oposta ao mesmo tempo. A cada momento particular, o sistema inteiro consegue uma espécie de integração geral, que o corpo expressará nesse momento. Posição, sensação, sentimento, pensamento, bem como processos químicos e hormonais, combinam-se para formar um todo que não pode ser separado em suas várias partes. Este todo pode ser altamente complexo e intrincado, mas é um sistema integrado naquele dado momento. (FELDENKRAIS, 1977, p. 59)

No método Feldenkrais, a ampliação da consciência tem em vista o aprimoramento da auto-imagem, que, em resumo, refere-se à imagem mental que temos de nos mesmos: do nosso corpo, das nossas capacidades de locomoção e de tonicidade muscular. Esta imagem mental das próprias capacidades físicas deveria perceber todas as potencialidades do corpo, mas devido a demandas externas impostas pela sociedade e pela educação, o ser humano sofre limitações que o influenciam desde os primeiros anos de vida. Isto tem uma conexão direta com a estrutura psicológica e emocional do indivíduo que é fortemente determinada por essas imposições exteriores que, em muitas ocasiões, anulam, como mencionado, a compreensão de si até em relação a necessidades vitais. Ao mesmo tempo, esta limitação se estende a outros aspectos do seu desenvolvimento traduzindo-se em incapacidade de subjetivação e criatividade em suas práticas cotidianas.

O método Feldenkrais, propõe o aprimoramento da auto-imagem com o intuito de potencializar as particularidades individuais e morfológicas por meio do desenvolvimento da consciência corporal. A auto-imagem é assimilada em conexão com o sentido proprioceptivo que, na sua complexidade, envolve o corpo inteiro, incluindo ossos, articulações, tendões, músculos e pele para informar ao cérebro sobre o estado e funcionamento da sua composição integral. Como referido, o movimento se conecta com as sensações e se relaciona com circuitos auto-reguladores que nos ajudam a manter um tônus muscular equilibrado, o que possibilita se movimentar com precisão, fluidez e economia.

Esta investigação sobre si leva ao aprimoramento não só da organização harmoniosa do corpo, mas também ao equilíbrio dos músculos e sentidos. Uma atividade livre de esforços desnecessários propicia o desenvolvimento de uma maior sensibilidade para a realização de qualquer ação. Nesta perspectiva, trabalhar com o aumento da sensibilidade acontece de forma gradativa, segundo Feldenkrais até que este estágio alcança um nível no qual ultrapassa o limite anterior e, deste modo, a organização da personalidade inteira também é influenciada. Na medida em que se aprimora a percepção do movimento e compreende-se a integração do corpo inteiro, podemos influenciar de modo palpável na organização do corpo como um todo visando sua melhoria integral.

Nesta pesquisa utilizei o termo auto-percepção como o primeiro momento de

consciência corporal que possibilita a ativação dos circuitos de auto-regulação, ou seja, na busca do aumento da sensibilidade para se perceber e organizar de modo ideal. Este processo, se abordado com maior aprofundamento, levaria ao estágio denominado pela educação somática como “tomada de consciência”. E posteriormente ao aprimoramento da auto-imagem para uma melhor integração corporal.

Na pesquisa para complementar à compreensão do corpo para uma abordagem corporal através da educação somática enfoquei neste primeiro momento de auto-percepção que possibilita o ajuste e organização imediata do corpo por meio da conexão com seus circuitos de retro-alimentação auto-reguladores. Vinculei isto com a ênfase na percepção da respiração que, por sua vez, se relaciona diretamente com o processo inicial de “tomada de consciência” de várias referências da educação somática. Dentre estas, as duas referências basilares deste estudo que aproveitam a dinâmica da respiração como um aspecto fundamental da investigação individual do movimento e para aumentar a consciência de modo integral.

CAPÍTULO III – FUNDAMENTAÇÃO E PRINCÍPIOS SOMÁTICOS PARA ABORDAGEM CORPORAL

3.1. Fundamentação Somática e experimentação prática

A seguir apresento princípios da educação somática utilizados ao longo da experimentação prática da pesquisa, traçando associações e paralelos entre o Sistema Laban/Bartenieff e o método Feldenkrais, e como esta fundamentação se relacionou com a pedagogia das máscaras na construção desta abordagem.

Os dois princípios somáticos norteadores desta pesquisa, identificados ao longo da prática, são: Respiração para aguçar a auto-percepção; Centro do corpo para equilíbrio, sustentação e engajamento muscular. Neste capítulo, estes dois princípios estão organizados de modo a incluir tanto alguns Princípios de Movimento de Bartenieff como determinadas fundamentações conforme o método Feldenkrais. Num terceiro momento, de forma integrada, são apresentados exercícios e dinâmicas das referências tanto da educação somática desta pesquisa como da pedagogia com máscaras. Estas atividades são compreendidas pela perspectiva desses dois princípios somáticos norteadores, de forma a complementar seu entendimento que se relaciona com a pedagogia de cada máscara.

3.1.1. Princípio Somático: Respiração para aguçar a auto-percepção

O Princípio de Respiração e as Correntes de Movimento trata justamente do uso consciente da respiração como apoio para o movimento. Fernandes (2006) explica que todos os exercícios de Bartenieff se fundamentam na respiração abdominal, que consiste na inspiração profunda que leva o ar até o abdome e assim aciona os músculos da pélvis:

Na inspiração, o ator-dançarino se prepara para o movimento, expandindo e permitindo a respiração profunda. Na expiração, usa o diafragma para engajar o Iliopsoas e o Quadrado Lombar numa Corrente de Movimento até os

músculos profundos do quadril. Esse suporte facilita toda a transferência de peso corporal, desde a simples flexão coxofemural até a mudança de nível, sentado, levantando, caminhando, interagindo com o espaço tridimensional e de volta ao chão. (FERNANDES, C. p. 53, 2006)

Desta forma, a respiração serve como suporte para o movimento e também possibilita conectar diferentes partes do corpo que Bartenieff denominou Correntes de Movimento ou Correntes Cinéticas (*Kinetic Chains*). Essa respiração se relaciona diretamente com os músculos profundos desta região, principalmente com o músculo iliopsoas (vide Figura 3), que se constitui por duas partes principais: o íliaco, que se conecta à crista ilíaca e o psoas (maior e menor) que está ligado às vértebras lombares. Ambos, em conjunto, se acoplam ao fêmur.

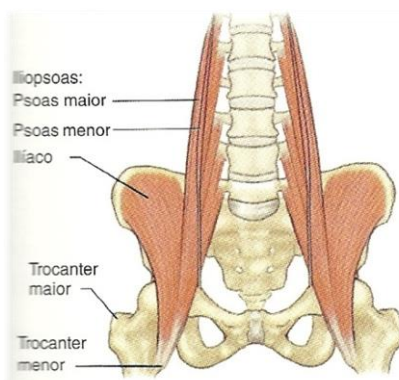


FIGURA 3 – Músculo iliopsoas. (Hass, 2011, p.105)

Os Princípios de Movimento e os Fundamentos Corporais Bartenieff relacionam a respiração de forma intrínseca com a sustentação, o movimento e a organização corporal. O Princípio chamado Suporte Muscular Interno (vide item a seguir), por exemplo, corresponde ao engajamento do músculo iliopsoas, do diafragma e do quadrado lombar, estes três músculos são dos principais que dão o suporte ao corpo no Sistema Laban/Bartenieff. Neste Sistema qualquer movimento e/ou exercício se desenvolve em relação com a respiração. A maior parte dos movimentos acontece na expiração que aproveita o “impulso do músculo iliopsoas para desencadear o movimento e conectar diferentes partes do corpo” (FERNANDES, 2006: 53). Essa conexão entre diferentes partes foi denominada por Bartenieff como as Correntes de Movimento que dependem do Suporte Respiratório, o que desencadeou outro Princípio de Movimento de Bartenieff chamado a Respiração e as Correntes de Movimento.

Segundo o Sistema Laban/Bartenieff, a respiração é um suporte para o movimento e perpassa todos os Fundamentos Corporais Bartenieff que se dividem em: Exercícios Preparatórios, os Seis Exercícios Básicos e as Variações. Em alguns de forma mais evidente do que outros, a respiração tem um papel fundamental, como é o caso do Exercício Preparatório chamado Irradiação Central, por exemplo, no qual a dinâmica de expiração e inspiração é o alicerce para sua realização, acontece em resumo da seguinte forma: na inspiração leva-se a irradiação até as seis pontas (cabeça, cóccix, braços e pernas) e na expiração retorna-se à atenção e a intenção ao centro do corpo. Em outros exercícios que simultaneamente emitem som, também é evidente a importância da respiração, assim como nos processos de engajamento muscular e “tomada de consciência” dentro do Sistema Laban/Bartenieff.

Para Feldenkrais (1977) a respiração permite aguçar a auto-percepção. A respiração reflete o estado emocional e é afetada também pelo esforço exercido em cada movimento. Feldenkrais (1977) explica no seu método, desde o processo anatômico de absorção de oxigênio e a capacidade pulmonar até exercícios, por exemplo, que dão maior elasticidade a apenas um lado do rosto por meio de determinadas formas de respiração. Seu método também potencializa a absorção de ar em estado de repouso, o que ajuda, segundo ele, na melhoria tanto dos processos de oxigenação como de funcionamento do metabolismo de modo geral.

Nos pulmões não há músculos, o que torna possível a respiração são, principalmente, os músculos unidos à coluna cervical, os intercostais internos e externos e o diafragma, contudo o processo respiratório se relaciona com outros músculos como é o caso daqueles que envolvem a caixa torácica, do iliopsoas, abdominais, entre outros (vide Figura 4). O músculo do diafragma é o mais importante do sistema respiratório, encontra-se no interior da caixa torácica, unido à terceira e quarta vértebras lombares, conecta-se com a parte inferior do externo e com as seis costelas inferiores, as fibras do diafragma entrelaçam-se com o músculo que sustenta o tronco como uma cinta, chamado o transversos do abdome. O diafragma também possui interseções com o músculo iliopsoas. Seu formato se assemelha a uma abobada que se encontra debaixo dos pulmões. Durante a inspiração achata-se e desce, na expiração retoma sua curvatura natural.

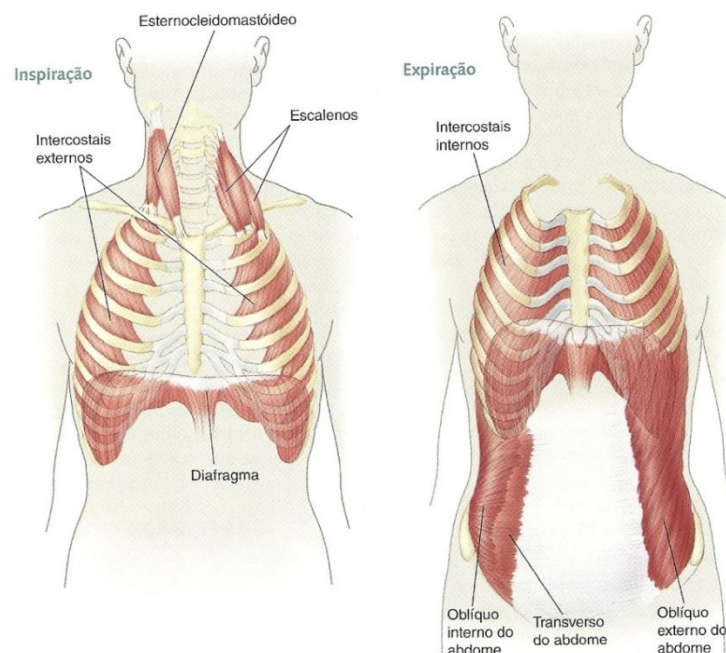


FIGURA 4 – Movimento do diafragma e alguns músculos associados à respiração. (Hass, 2011, p.40)

No método Feldenkrais existe uma série de *lições* que permitem aumentar a vitalidade e a integração individual por meio de uma respiração mais plena. Neste método o processo respiratório deve acontecer de forma lenta para dar tempo ao aquecimento do ar, mesmo que no início o aparelho respiratório seja utilizado de forma parcial, o importante é que o processo aconteça sem pressa e a partir da respiração usual do indivíduo. Feldenkrais (1977) também explica as diferentes formas de expansão da caixa torácica e as direções em que o ar pode ser colocado, isto se conecta aos músculos e à acomodação do esqueleto, portanto, influencia primordialmente na organização da postura ereta.

Feldenkrais ressalta a ligação entre os músculos, o esqueleto e a respiração para encontrar o equilíbrio postural, devido a que o sistema respiratório, se conecta com determinadas estruturas ósseas, como por exemplo, com as vértebras lombares e cervicais fato que influencia na estabilidade da coluna vertebral e inversamente, a disposição da coluna e determinadas acomodações do esqueleto interferem na qualidade e capacidade respiratória.

A respiração deve ser livre durante todo movimento, uma respiração limitada muitas vezes é consequência de tensões musculares e de uma postura mal organizada

que bloqueia a flexibilidade da caixa torácica. No método Feldenkrais há especial atenção à liberação da respiração, idealmente o esforço realizado pelos músculos em qualquer movimento deve levar a força resultante à estrutura óssea. A respiração deve estar sempre livre e tornar-se cada vez mais fácil e profunda.

Ao longo das *lições*, Feldenkrais (1977) pede para “sentir” o ar entrando, “observar” a inspiração e/ou expiração e dirigir o ar a um lugar ou lugares determinados, principalmente do torso, por exemplo, ou apenas para um pulmão. Estes exercícios verificam como a respiração é fundamental para perceber mais claramente diferentes partes do corpo, enfocar determinados segmentos ou, por exemplo, lados do corpo para depois comprovar qual deles está mais desperto e sensível. O método Feldenkrais desenvolve a atenção consciente em partes do corpo que posteriormente tem consequências decorrentes em partes contíguas e na melhoria da organização total do indivíduo, neste processo a respiração exerce um papel fundamental.

Neste método também acontece a exploração da respiração paradoxal que se trata de inverter voluntariamente o movimento natural do diafragma: abaixar o diafragma na expiração e subi-lo na inspiração. Este exercício potencializa a percepção consciente dos músculos envolvidos na respiração e ainda amplia a capacidade de expansão e contração da caixa torácica, fato que ajuda a desfazer bloqueios que trarão melhoras na postura e na organização corporal além de na própria capacidade de oxigenação.

A respiração se relaciona com a cadência do movimento e, por consequência, com a coordenação motora. Em diversos exercícios do método há reciprocidade entre movimentos de balanço, por exemplo, e a inspiração ou expiração. O método também busca que seja notória a duração dos períodos da respiração, e destaca a interligação entre a respiração e o ajuste postural com relação à força de gravidade. A respiração permite que o movimento seja controlado e coordenado. De modo geral no método Feldenkrais a respiração é fundamental para a auto-percepção, principalmente em termos posturais, de coordenação motora e liberação do movimento.

O processo de auto-percepção possibilita começar a aprofundar sobre os desajustes do sistema nervoso que são refletidos na tonicidade muscular e na acomodação óssea. Feldenkrais busca aumentar a sensibilidade como primeiro passo

do seu método. A ênfase que as duas abordagens da educação somática deste estudo dão à respiração fez com que a mesma permeasse a experimentação prática. Deste modo, o enfoque na respiração se caracterizou por ser um fundamento importante da educação somática que permaneceu no proceder desta pesquisa. E do mesmo modo, serviu para aguçar a auto-percepção ao longo dos exercícios e dinâmicas.

A respiração foi utilizada não somente através de exercícios advindos das referências da educação somática deste estudo, mas procurei que em exercícios também da pedagogia com máscaras a atenção sobre a dinâmica da respiração estivesse presente. Isto também foi reforçado ao longo da metodologia da Prática como Pesquisa, nos momentos de experimentação e/ou transição de um exercício para outro a partir do Movimento Autêntico, que possibilitou perceber o estado do próprio corpo, por meio da atenção aos impulsos internos. Nessas ocasiões a atenção na respiração foi sugerida para, a partir dela, observar como o corpo se encontrava no momento.

Assim sendo, nesta investigação busquei dar ênfase à percepção da respiração pelo fato de ajudar no processo de “tomada de consciência”. A respiração leva à atenção de forma consciente sobre o sentir do corpo na educação somática. Deste modo, auxilia a perceber de forma papável o corpo, por meio da relação que a respiração tem, primeiramente, com o esqueleto e os músculos encarregados da dinâmica respiratória e em seguida porque na educação somática a respiração é fundamental para realizar o engajamento muscular daqueles músculos conectados à região central do corpo com o intuito, dentre outros aspectos, de otimizar a organização corporal.

Durante a experimentação prática, busquei destacar a percepção muscular e da estrutura esquelética em correspondência com a respiração. As noções aprofundadas e descrições sobre aspectos anatômicos nesta pesquisa serviram para que eu pudesse descrever durante a prática estas estruturas na tentativa de que fossem percebidas de forma mais clara durante a realização dos exercícios pelos pesquisadores-colaboradores. Assim como aponta Feldenkrais (1977), conhecer a anatomia do corpo vivo leva à observação interna por meio da atenção e compreensão das sensações corporais.

Realizei na prática alguns exercícios do Sistema Laban/Bartenieff e do método

Feldenkrais que utilizam a respiração no processo inicial de “tomada de consciência” e para a percepção, principalmente, dos músculos relacionados à pélvis. E deste modo busquei continuar destacando a auto-percepção na pedagogia com máscaras realizada em prosseguimento a partir de Lecoq (1997) e Contin (2003) que enfatizam a importância de uma ativação corporal diferenciada da região central e inferior do corpo para o uso da máscara.

3.1.2. Princípio Somático: Centro do corpo para equilíbrio, sustentação e engajamento muscular

Várias fundamentações das duas referências da educação somática compõem este importante norteador da pesquisa. Dentro dos Princípios de Movimento de Bartenieff, podemos citar: O Suporte Muscular Interno; A Dinâmica Postural; As Organizações corporais e os Padrões Neurológicos Básicos (PNB); As Conexões Ósseas. Cada um deles teve uma importância diferenciada na abordagem corporal para cada máscara, como será visto a seguir. No entanto, no todo, compõem uma fundamentação somática que contribuiu para facilitar a compreensão, aprendizagem e criação com máscaras.

3.1.2.1. Suporte Corporal Central

O Princípio de Movimento denominado de Suporte Muscular Interno (FERNANDES, 2006) enfatiza o uso dos músculos profundos para a estabilização, evitando o uso da musculatura superficial para esta tarefa. A percepção consciente do uso desses músculos permite, não somente a locomoção, mas também a liberação de tensões desnecessárias em músculos encarregados de outras funções que não à de sustentar o corpo. O suporte muscular interno utiliza a musculatura profunda para dar estabilidade ao centro do corpo, contribui para uma locomoção fluida e, deste modo, possibilita a economia de esforço. A ênfase no Princípio do Suporte Muscular Interno, também possibilita perceber a relação entre a musculatura profunda e a estrutura óssea na sustentação corporal.

Nesta pesquisa, o centro do corpo é considerado como a região na qual se localiza o centro de gravidade do corpo envolvendo sua estrutura óssea e muscular. Ao longo desta pesquisa me debrucei sobre estudos anatômicos relacionados a este lugar do corpo como forma de compreensão e cuidado para com o corpo do outro quando propunha diferentes exercícios e dinâmicas. E também pelo fato desta região do corpo ser convergente e de grande importância nas duas referências da educação somática abordadas nesta pesquisa.

O centro de gravidade na postura anatômica em pé encontra-se localizado na parte interior e central da pélvis. A esta região do corpo se relacionam diferentes músculos. Para o Sistema Laban/Bartenieff os mais importantes são aqueles profundos, principalmente o músculo iliopsoas e os pelvitrocantérianos, e para o método Feldenkrais estes são os músculos fortes ou grandes que se conectam a pélvis de forma mais exterior como os glúteos, as coxas e abdominais. Deste modo, as duas referências da educação somática passaram a se complementar no entendimento sobre a importância do centro do corpo na organização corporal, assim como na influência da respiração neste processo.

O movimento e a potência dos músculos da região central do corpo precisam do apoio da pélvis para absorver as forças resultantes de impactos e do movimento em si. Também é necessário o equilíbrio da pélvis para agir em oposição à força de gravidade. Toda a musculatura do torso insere-se na pélvis e também os músculos do membro inferior possuem inserções nela, a pélvis é a conexão entre a parte superior e inferior do corpo.

Os músculos profundos do quadril dão fluidez à movimentação do corpo inteiro e evitam esforços supérfluos no reajuste contra a força de gravidade. Sua ativação protege de lesões, principalmente nas vertebrae lombares e do desgaste articular do fêmur. Os músculos pelvitrocantérianos permitem a mobilidade independente do fêmur em relação à pélvis, desta forma, os membros inferiores podem descrever muitos movimentos e ângulos sem interferir na disposição do membro superior. Como referido, o engajamento desses músculos juntamente com o iliopsoas no Sistema Laban/Bartenieff, acontece a partir da respiração: a inspiração prepara, tanto para o movimento como para a expansão da capacidade respiratória e a expiração aciona essa musculatura profunda junto com o movimento.

Além do iliopsoas, o quadrado lombar é um músculo profundo que aporta sustentação à pélvis. Com inserção próxima ao músculo ilíaco, o quadrado lombar também recebe influencia do psoas, assim como do transverso do abdome e do oblíquo interno. Faz movimentos rotacionais e não apenas lineares como a flexão lateral. Tem uma conexão direta com a pélvis e a coluna, contribui para a estabilidade e permite o movimento pélvico em qualquer plano de movimento (sagital, horizontal e frontal), enquanto haja estabilização na coluna lombar.

O quadrado lombar é um músculo muito importante, pois ajuda no ajuste do centro de gravidade. O quadrado lombar auxilia na verticalização do eixo vertebral, ele tem um papel fundamental quando o corpo busca o equilíbrio, este músculo contrabalança a pélvis para restituir seu centro de gravidade, para esta tarefa, quando um dos seus lados contrai, o outro estende. É um músculo fundamental para informar ao sistema nervoso sobre o ajuste do equilíbrio.

Como mencionado, os músculos fortes ou grandes para Feldenkrais (1977) são os abdominais, os glúteos e as coxas que também se conectam com a pélvis. Feldenkrais ressalta que à medida que os músculos afastam-se desta região tornam-se mais delgados e menos fortes. No seu método este conjunto de músculos são os encarregados da realização de movimentos de intensa força muscular assim como da sustentação corporal e locomoção.

Todo o tempo diferentes músculos contraem e relaxam sucessivamente em reação à gravidade. Existem duas forças opostas que estabelecem este processo: a contração muscular e a força de gravidade. A postura ereta estável é conseguida pelo equilíbrio entre estas duas forças que se encontram e se contrabalançam no centro de gravidade do corpo. A força de gravidade traciona em direção ao chão, a isto se opõe, no sentido contrário, a ação dos músculos antigravitacionais. Os principais músculos antigravitacionais acionados na postura ereta estável são: o tibial anterior e o grupo tibial posterior; o quadríceps femoral; o iliopsoas; os abdominais; os flexores do pescoço; o eretor da espinha; o glúteo máximo e os isquiocrurais.

Os músculos antigravitacionais agem de acordo, principalmente, a um sistema automático. Para trazer à consciência a ação desses músculos de forma perceptível é preciso observar seu funcionamento por meio da experimentação de movimentos que

colocam sua ação, portanto, sua sensibilidade em evidência. Feldenkrais (1977) explica que existem músculos que reagem, maiormente ao controle automático e outros ao controle voluntário. Quando há perigo de queda ou de vida o sistema automático reage imediatamente mesmo antes que possamos compreender o que está acontecendo. No caso de uma queda, por exemplo, o sistema automático buscará restituir o equilíbrio o mais rápido possível.

Nesta pesquisa busquei explorar o sentir dos músculos antigravitacionais que permitem aprimorar o equilíbrio postural e a economia de esforço. Os músculos antigravitacionais restituem o equilíbrio por meio do ajuste do centro de gravidade que se encontra na pélvis. Por sua vez, músculos profundos (como, por exemplo, o iliopsoas e os pelvitrocantarianos) mobilizam e/ou estabilizam o posicionamento da pélvis que, a partir da sua acomodação, determina toda a organização corporal.

Deste modo, foi fundamental nesta pesquisa, para entender a organização corporal a partir do centro e das musculaturas associadas à respiração, a compreensão que a educação somática aportou. Isto permitiu que aspectos do método Feldenkrais e do Sistema Laban/Bartenieff auxiliassem na realização de exercícios e dinâmicas advindos deste campo de estudo, assim como nos processos associados à própria pedagogia com máscaras.

3.1.2.2. Equilíbrio e Dinâmica Postural

O Princípio da Dinâmica Postural de Bartenieff trata do alinhamento dinâmico do corpo que se encontra em constante modificação e reajuste em interação com o meio. O entendimento da dinâmica postural também se encontra no método Feldenkrais que explica que o aspecto dinâmico da postura faz com que esta seja compreendida em relação ao reajuste que leva de uma postura estável a outra, constituindo assim o movimento. Feldenkrais aborda a dinâmica postural, mas antes explica que o funcionamento da postura ideal, não deve demandar esforço voluntário.

Para Feldenkrais (1977) a posição ereta estável não requer gasto de energia, mas nos casos em que o movimento não está plenamente ajustado à gravidade, a percepção da passagem pela posição estável não fica definida de forma clara na auto-

imagem, de modo que os músculos continuam sendo acionados mesmo quando apenas é necessário o apoio do esqueleto e dos músculos que reagem ao sistema automático. A consciência sobre o ajuste e passagem pela posição estável é função do sentido proprioceptivo que informa disto ao sistema nervoso através circuitos de retro-alimentação auto-reguladores.

Assim sendo, a postura anatomicamente equilibrada não precisa de esforço, pelo contrário, a partir dela é preciso apenas de um mínimo de esforço para iniciar qualquer movimento. Em posturas mal organizadas os músculos voluntários executam uma parte do trabalho que corresponde ao sistema automático e à sustentação do esqueleto. Portanto, na posição ereta estável as tensões musculares podem dar uma espécie de coordenadas sobre as regiões que estão fazendo um esforço que não lhes corresponde. No método Feldenkrais isto pode ser percebido de forma clara, pois quando o corpo encontrar uma posição de relaxamento, os primeiros músculos em sentir que se libertam da tensão são aqueles que estavam realizando um esforço desnecessário no processo postural.

Nas primeiras *lições* do livro *Consciência pelo movimento* de Feldenkrais (1977), a partir da posição em pé se experimenta o balanço do corpo todo, para começar a perceber os músculos antigravitacionais alheios muitas vezes à consciência. Nestes exercícios de Feldenkrais, o objetivo é perceber a estabilidade e dinâmica dos músculos que organizam a postura. O ideal neste conjunto de *lições* é que o esforço feito pelos músculos e pela articulação coxofemural, leve a força resultante para a coluna. Desta forma, os músculos do peito e das costelas envolvidos na respiração são liberados dessa tensão que não lhes corresponde.

Nesta primeira parte de *lições* o primeiro exercício se chama Balançando de pé, e foi o mesmo que realizei na pesquisa prática. Com este exercício busquei aumentar a sensibilidade da ação dos músculos antigravitacionais na dinâmica de ajuste postural. Este exercício se relacionou, primordialmente, com os princípios de organização corporal da máscara neutra que, nas suas diretrizes, perpassa pelo equilíbrio postural e a economia de esforço para atingir o estado de neutralidade que leva à disponibilidade e receptividade física.

Este exercício tem três etapas, na primeira a partir da posição em pé com os pés

paralelos em relação à largura do quadril, começa um movimento de balanço do membro superior em todas as direções, como se se tratasse do envergamento de uma árvore movida pelo vento, Feldenkrais (1977) recomenda dar atenção à articulação da coluna vertebral e à cabeça, e como este movimento se relaciona com a respiração. Na segunda etapa, o corpo inteiro mantém um alinhamento vertical desde a cabeça até os calcanhares, e se move num balanço que traça com a cabeça um círculo na horizontal, como se se estivesse dentro de um cone invertido, sua ponta está nos pés e a base na altura da cabeça.

Esta etapa ativa os músculos do membro inferior, principalmente, os músculos relacionados aos tornozelos e pés. Enquanto o membro superior mantém seu alinhamento graças à ativação dos músculos que reagem ao sistema automático, isto deve ocorrer sem esforço voluntário, caso seja percebido algum esforço, a respiração ajuda a aliviar a tensão. Segundo Feldenkrais, é neste tipo de exercícios que podem ser percebidos os músculos antigravitacionais que agem o tempo todo, mas cuja ação, na maioria das pessoas, não é sentida nem apreendida pela consciência.

Na terceira etapa, Feldenkrais sugere que após o movimento circular, ainda mantendo o corpo num alinhamento vertical, sejam experimentados balanços para os lados (direito e esquerdo), para frente e para trás (vide Figura 5). Isto possibilita perceber a ação muscular antigravitacional da face anterior e posterior do corpo, e de cada um dos lados. Realiza-se o balanço para a lateral, para cada lado de forma independente, primeiro para o lado direito, por exemplo, várias vezes desse lado para a postura em pé inicial, o peso se apoia na perna direita no balanço lateral e retorna ao apoio dos dois pés na postura em pé, nesse balanço apenas o dedão do pé esquerdo toca o chão. Pode ser percebida uma ativação muscular intensa, no membro inferior de apoio, mas desta vez, à diferença da etapa anterior, nos músculos da coxa.



FIGURA 5 – Terceira etapa da *lição* Balançando de pé. Na imagem: Cecília Retamoza. Crédito da imagem: Cecília Retamoza.

Feldenkrais (1977) ressalta que nesta terceira etapa de balanço lateral deve haver especial atenção à respiração, para que não ocorra qualquer tipo de tensão nos músculos que realizam o processo respiratório, o movimento deve ocorrer sem interferência na respiração. Este exercício é realizado de vinte a trinta vezes no método Feldenkrais até que o balanço aconteça com fluidez e facilidade. Os pontos de tensão percebidos ao longo deste exercício revelam os músculos que realizam esforços desnecessários no processo de ajuste postural.

O exercício de Balançando de pé possibilita o aprimoramento postural, pois ressalta a ação dos músculos antigravitacionais e, deste modo, possibilita ao sistema nervoso perceber de forma amplificada a tonicidade de músculos acionados pelo sistema automático. Os exercícios que exploram uma ativação extraordinária dos músculos antigravitacionais permitem, aos poucos, que o sistema nervoso retome o seu ajuste, o que possibilita, em consequência, que o corpo retorne a um equilíbrio postural ideal.

3.1.2.3. Organização, Articulação e Integração Corporal

O Princípio de Movimento de Bartenieff denominado As Organizações corporais e os Padrões Neurológicos Básicos (PNB) se relaciona com possibilidades de conexão entre diferentes partes do corpo, num todo harmônico e integrado onde o movimento em uma parte influencia todas as outras e vice-versa. Também conhecidos como “Padrões de conexão corporal total”, permitem a organização corporal de modo global, isto implica na distribuição do peso em diferentes partes do corpo para sua locomoção e na articulação alternando diferentes segmentos.

Nesta pesquisa relacionei esta compreensão à máscara expressiva, no entendimento de posturas corporais e das *máscaras físicas* de Contin (2003). Os PNB também ajudaram a experimentar diferentes formas de locomoção e organização corporal. Além disto, os PNB também têm exemplos em Fernandes (2006) inspirados em organizações corporais de animais, fato que permitiu associar também este aspecto à característica zoomórfica da pedagogia com máscara expressiva.

Segundo o Sistema Laban/Bartenieff, o desenvolvimento de um ser humano acontece de forma gradativa, de acordo com Fernandes (2006), sucede por meio do amadurecimento dos padrões motores, que estabelecem cada vez maior complexidade no seu sistema neuromuscular. Deste modo, os “Padrões Neurológicos Básicos (PNB) implica na modificação simultânea dos sistemas nervoso e muscular rumo à complexidade” (FERNANDES, 2006, p. 56).

Os PNB de acordo com Fernandes (2006) são os seguintes: Respiração Celular; Irradiação Central; Espinhal; Homólogo; Homolateral; Contralateral, descritos a seguir. A Respiração Celular consiste no esvaziamento e enchimento corporal a partir da respiração para a ativação do corpo inteiro. O exercício com este PNB se realiza deitado no chão, com as pernas e braços abertos simetricamente, fazendo com as extremidades (pernas/braços) a figura de um “X”. Assim, se inspira e expira buscando perceber a expansão e contração do corpo como um todo, sem que haja necessariamente movimento aparente, nem diferenciação de suas partes. Neste caso, o estímulo imagético que pode ser utilizado para incentivar este tipo de organização corporal e que Fernandes (2006) apresenta não é um animal, mas seres monocelulares ou o movimento de uma célula, que se expande e se contrai integralmente.

Na Irradiação Central, o corpo, em decúbito abdominal, tendo o umbigo como suporte central e a respiração, irradia para seis extremidades que são: cabeça, cóccix, membros inferiores e superiores. Durante a inspiração, acontece a irradiação para estas extremidades que se projetam e na expiração o corpo volta ao estado inicial e a atenção retorna ao seu centro, em seguida o corpo pode realizar um desdobramento do exercício de fechar em bolinha para cada lado. Fernandes explica que a Irradiação Central acontece diferentemente da Respiração Celular, pois na Irradiação há uma alternância entre centro e extremidades e na Respiração Celular o corpo é compreendido na sua totalidade que expande e contrai integralmente. Como exemplo de animal que pode caracterizar a Irradiação Central está a imagem da Estrela-do-Mar que estabelece continua relação entre o centro e suas pontas.

O PNB Espinhal ou também chamado Cabeça-Cauda/Cóccix tem, precisamente, a cabeça e o cóccix como polos de atenção que organizam o movimento. Estas partes independentes, cabeça e cauda se movimentam conectadas pela coluna e permitem a experimentação de qualquer plano no espaço. Como animal que caracteriza a

organização Espinhal, Fernandes (2006) dá o exemplo da baleia, o golfinho e no caso de animais terrestres, a serpente e o gato, mas este último possui um maior grau de complexidade.

Este PNB tem nas suas possibilidades de movimento a ondulação que caracteriza o movimento da serpente. No caso da imagem da serpente, em algumas técnicas teatrais também é utilizada como estímulo na exploração das possibilidades de articulação da coluna. Na oficina que realizei em 2011 com o grupo Teatral Moitará sobre o uso da máscara, num dos exercícios da oficina pediram para imaginar uma serpente dentro do torso do ator como estímulo imagético para explorar a flexibilidade, mobilidade e articulação da coluna.

O Padrão Espinhal nesta pesquisa foi experimentado a partir da percepção dos polos da cabeça-cauda, e como estes se relacionam com o centro do corpo a partir da percepção da relação entre a coluna e a pélvis, assim como a relação da coluna e a cabeça. A alusão a este PNB aconteceu, especificamente, por meio de um exercício chamado *caminhada ondulada* que era realizado no grupo de pesquisa NUPTA da UFPB. Este exercício foi trazido por um colega²⁴ a partir da oficina “O Ator e a Máscara” que realizou com o Grupo Barracão de Teatro²⁵ no ano de 2012. A *caminhada ondulada* se caracteriza pela ondulação da coluna e na exploração das possibilidades da mesma durante o caminhar. Num momento determinado o movimento cessa e o ator mantém a postura corporal na qual parou e, aos poucos, busca dar organicidade a este desenho corporal.

Já no PNB Homólogo ou Superior-Inferior o corpo é dividido em duas partes, da cintura para cima e da cintura para baixo, ocorrendo a mobilização da parte superior enquanto a parte inferior permanece estável e vice-versa. A diferenciação destes dois centros advém da “Arquitetura Corporal” de Bartenieff que distingue a parte superior e inferior do corpo pela sua estrutura e função. A cintura pélvica é estável, à diferença da cintura escapular que é mais móvel, e é responsável pelo suporte e locomoção do corpo:

²⁴Marcelo Marques Teixeira, graduado em licenciatura em teatro pela UFPB e atual mestrando do curso de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFOP.

²⁵ Grupo formado em Campinas, São Paulo no ano de 1998 por Esio Magalhães e Tiche Vianna, investiga a máscara teatral, o palhaço, a *Commedia dell'Arte*, a improvisação e o trabalho do ator.

A cintura pélvica é composta de dois ossos ilíacos, cada um constituído pela fusão de três ossos primitivos – o ílio, o ísquio e o púbis – e pelo sacro. Este último, formado da fusão de cinco vértebras, é responsável pela estabilidade da cintura pélvica e da sua capacidade de sustentar o peso do corpo. Já a cintura escapular é composta pelas clavículas na frente e as escápulas atrás, sem nenhuma ligação óssea entre elas. Além disso, os ligamentos da cintura pélvica são mais fortes e em maior número do que os da cintura escapular. (FERNANDES, 2006, p. 59).

Dentre os animais que são dados como exemplos para a organização Homóloga estão o coelho e o sapo, pois alternam estabilidade e mobilidade da parte superior e inferior do corpo. No caso do sapo, seus saltos são referência de organização neste sentido, pois enquanto uma parte permanece estável e outra se encontra em movimento. Esta característica que diferencia parte superior de inferior também é muito importante na pedagogia com máscara expressiva, pois o membro inferior segundo Contin (2003) deve ter uma potência especial que se relaciona com a intensidade corporal e acrobática da tradição da *Commedia dell'Arte*..

Contin também destaca a necessidade de um trabalho muscular específico com a parte inferior do corpo para poder sustentar satisfatoriamente a postura do personagem. A imagem apresentada a seguir faz parte de uma demonstração pedagógica ou aula/espetáculo realizada por Claudia Contin e descrita no seu livro (2003) no qual discorre sobre as *máscaras físicas* que definem cada personagem da *Commedia dell'Arte* segundo sua investigação.



FIGURA 6 – Posicionamento do membro inferior do *Arlecchino* na postura em pé. (Contin, 2003, p.66)

Durante a posição em pé do personagem *Arlecchino* (vide Figura 9) acontece constantemente a troca de uma perna de apoio para a outra por meio de um pequeno salto, isto ocorre apenas da cintura para abaixo, a parte superior do corpo não oscila nem muda em relação à altura na qual o personagem se encontra. Esta mudança se caracteriza pela estabilidade da parte superior do corpo enquanto a parte inferior executa esses pequenos saltos característicos. Na imagem o personagem se encontra com os braços levantados, mas na maior parte do tempo sua *máscara física* mantém os braços abaixados a modo de segurar o cinto que sustenta sua roupa na altura do quadril.

Já o Padrão Neurológico Básico Homolateral implica na diferenciação entre lado direito e lado esquerdo do corpo, não somente em segmentos, mas na inteira metade de um lado e de outro. A coluna como estrutura central do corpo, caracteriza-se como referencial para esta divisão. A locomoção da lagartixa é o estímulo imagético para experimentar movimentos alternados dessa distinção lateral. No caso do personagem que mais pode se apoiar nesta organização corporal é o *Brighella* que é um servo mais velho, que sempre está muito atarefado, no seu caminhar balança de um lado a outro em organização Homolateral (vide Figura 10). Esta peculiar forma de andar acontece também por conta de dores nos pés por causa do trabalho. Diferente de outros servos preguiçosos, *Brighella* quer fazer tudo ele mesmo e por este motivo sua saúde não é das melhores, isto se reflete nas bolhas que tem nos pés e que também motivam sua forma de andar.

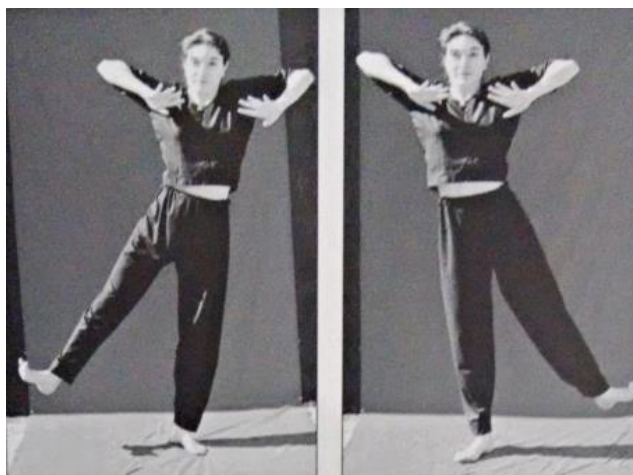


FIGURA 7 – Claudia Contin demonstrando o balanço do corpo do personagem *Brighella*. (Contin, 2003, p.73)

O estágio do PNB Contralateral relaciona as duas organizações anteriores: Homóloga e Homolateral. E determina a articulação dos lados cruzados que se definem como: “Superior Direito e Inferior Esquerdo – Superior Esquerdo e Inferior Direito, como no engatinhar ou caminhar com braços em oposição às pernas” (FERNANDES, 2006, p. 61). É o estágio de maior complexidade que envolve todos os outros, e é aqui onde o ser humano, no seu amadurecimento, desenvolve a autoconsciência para a realização de qualquer ação. Dentre os animais que são utilizados como exemplos da organização Contralateral estão: o cavalo, o macaco e o gato.

Os animais que caracterizam o personagem do *Arlecchino* são, justamente, gato e macaco, mas além deste PNB também pode servir para sua organização o PNB Espinhal que diferencia entre as duas pontas: cabeça-cauda. Por conta da sua origem diabólica, supõe-se que o personagem *Arlecchino* possuía chifres e cauda. A conformação da sua máscara tem uns catombos na testa que deixam isto em evidência e também a postura do personagem denota ainda uma organização corporal que se move em função da cauda que uma vez existiu.

A pélvis possui uma inclinação traseira, pode-se dizer que a cauda aponta para trás. Esta característica também determina o estado de alerta que caracteriza o personagem que está sempre pronto para fugir dos problemas. A organização corporal deste personagem se relaciona com uma postura em desequilíbrio que traz um estado de prontidão. Isto acontece em termos corporais pelo deslocamento do centro de gravidade para a parte posterior do corpo. Este fato motiva movimentos rápidos e saltitantes para a restituição do seu equilíbrio.

Na *máscara física* do personagem *Zanni* pode-se perceber uma organização a partir do PNB Contralateral. Este personagem é o primeiro a ser experimentado na investigação das *máscaras físicas* de Contin (2003) pelo fato de ser o servo ancestral do qual derivam todos os outros criados e também por ser um dos personagens mais antigos desta tradição teatral junto com o *Capitano*.

A origem do *Zanni* advém de um tipo físico da região de Bergamo na Itália, faz alusão aos trabalhadores deste lugar que, segundo Contin (2003), possuem uma estrutura baixa, entroncada, sólida e bem enraizada. Este personagem costuma carregar peso nas costas, a sua postura com retroversão da pélvis, mostra sua relação

com à terra e com o trabalho realizado no nível baixo. Não por coincidência, trazer a pélvis para frente como mostra a organização desta *máscara física* é uma característica que preserva a coluna e oferece sustentação ao corpo na realização de atividades pesadas. A curvatura da sua postura também se relaciona com a fome e representa o espaço vazio do estômago.



FIGURA 8 – Demonstração das posturas do *Zanni*. (Contin, 2003, p.41)

Na imagem (vide Figura 8) podemos perceber a ação dos músculos do membro inferior e, especificamente do músculo iliopsoas, músculo também muito importante para a flexão do quadril e, ao mesmo tempo, responsável por levantar e aproximar as pernas do torso. A forma de caminhar deste personagem acontece por meio do levantar de cada perna com o joelho flexionado, mas aproximadamente na altura de 90°. Isto requer a ação da musculatura do membro inferior como um todo, principalmente dos músculos profundos do quadril que dão estabilidade à pélvis, assim como do quadrado lombar. Para a retroversão da pélvis, é necessária a ação do próprio iliopsoas, dos músculos pelvitrocaterianos e do glúteo máximo em colaboração com os isquiocruais que se encontram na parte posterior da coxa. No caso, o que dá suporte ao membro inferior de apoio é, em maior medida, o grupo do quadríceps femoral.

Compreender a organização corporal por meio do entendimento de outras formas de organização a partir dos Padrões Neurológicos Básicos possibilitou perceber, em outro nível de atenção sobre o próprio corpo, a organização e ação muscular de cada *máscara física* experimentada. Na prática busquei que os pesquisadores-colaboradores enfatizassem a percepção da acomodação do quadril em cada personagem, para poder compreender como o posicionamento da pélvis define toda sua organização corporal. As *máscaras físicas* de Contin (2003) estabelecem em primeiro lugar o posicionamento do quadril e, desta forma, possibilitam dar estabilidade como fundamento para o personagem. Graças a esta estabilidade que coloca o quadril num posicionamento específico, as pernas, como aponta Contin, ganham potência e podem realizar movimentos vigorosos e/ou saltos durante a locomoção do personagem.

Na investigação de Contin (2003), apesar de não ser mencionada de forma específica, na perspectiva muscular e óssea da organização corporal, pude perceber por meio também da minha experiência na oficina de *Commedia*, que existe coerência na organização corporal das posturas dos personagens não somente em relação ao seu caráter e à gênese de cada um e/ou às atividades características que realiza como é o caso do servo *Zanni* ou da origem diabólica do *Arlecchino*. Existe uma coerência em relação à forma ideal de sustentação corporal que acontece a partir, primordialmente, do centro de gravidade do corpo para potencializar o movimento de cada personagem.

3.1.2.4. Estrutura Corporal

Durante as experimentações práticas também foi importante o Princípio de Movimento Bartenieff das Conexões Ósseas, que contribuiu nesta pesquisa no aprofundamento da percepção da estrutura óssea e sua relação com a musculatura profunda que possibilita a estabilidade e mobilidade corporal.

O Princípio de Movimento de Bartenieff das Conexões Ósseas, segundo Fernandes (2006) trata de linhas imaginárias entre diferentes Marcos Ósseos que conectam áreas do corpo. Ao mesmo tempo aportam suporte por meio da estabilidade e facilitam a mobilidade. As Conexões Ósseas se relacionam com as Correntes de

Movimento e com o Suporte Muscular Interno e permitem a execução dos Fundamentos Corporais Bartenieff. As Conexões Ósseas também contribuem para a Dinâmica Postural, pois permitem perceber a estrutura óssea como a estrutura que sustenta o corpo.

Fernandes (2006) explica que a percepção das Conexões Ósseas pode acontecer a partir do toque entre os dois pontos ósseos que querem ser destacados, a isto se associa a imagem de uma linha móvel entre estes. Mas Fernandes destaca que para estas Conexões virem à consciência é preciso exercitar os Fundamentos Corporais Bartenieff que as aplicam: Cabeça-Cauda; Ísquios-Calcanhares; Cabeça-Escápula; Cauda-Calcanhares; Ritmo Pélvico-Femoral; Ritmo Escápulo-Umeral.

Existem outras Conexões Ósseas a partir de exercícios do Sistema Laban/Bartenieff que, segundo Fernandes (2006), são as seguintes: Cabeça-Calcanhares (passando pelo cóccix e ísquios); Cabeça-Escápulas-Cauda (Grande Losango Vertical); Trocanter-Trocanter; Trocanter-Cauda-Símfise Púbrica (Grande Losango Horizontal do Chão Pélvico); Ísquios-Cauda-Símfise Púbrica (Pequeno Losango Horizontal do Chão Pélvico); Escápula-Escápula; Escápulas-Mãos; Cabeça-Mãos (Olhos-Mãos).

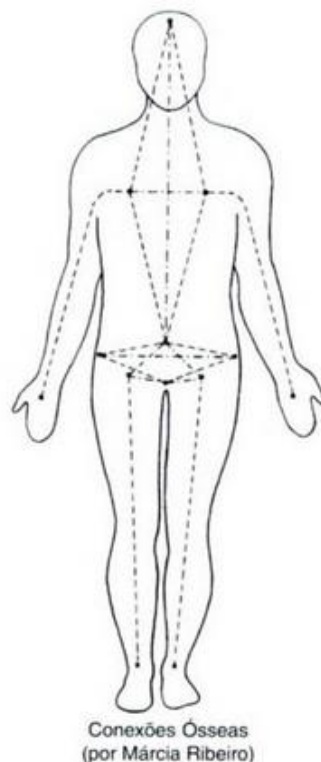


FIGURA 9 – Conexões Ósseas. (Fernandes, 2006, p. 66)

Deste modo, as Conexões Ósseas são linhas que ligam dois pontos e que se interligam entre si (vide Figura 9). Fernandes explica que a Conexão do Ritmo Pélvico-Femoral e Escápulo-Umeral fazem referência à articulação em questão e à movimentação desses ossos só é possível graças aos seus músculos profundos.

O Ritmo Pélvico-Femoral consiste na relação de movimentos entre a coxa e a pélvis. Este ritmo ocorre com fluidez a partir do uso eficiente do Iliopsoas, dos seis Músculos Profundos do Quadril ou Pelvitrocaterianos, facilitando o movimento da coxa a partir da Respiração e das Correntes de Movimento pela pélvis. (FERNANDES, 2006, p. 64)

Os losangos horizontais são preenchidos pelo Suporte Muscular Interno da pélvis, mas por sua vez se conectam com pontos verticais e deste modo, estabilizam a cabeça, as escapulas e em direção do membro inferior, os calcanhares. A estabilidade vertical acontece graças às duas pirâmides horizontais que compõem o Losango do Chão da Pélvis, estas se conectam com a cabeça e, por consequência permitem a Conexão Cabeça-Cauda. Este Losango também se relaciona com os estabilizadores dos membros em relação ao torso como Ísquios-Calcanhares e Escapulas-Mãos.

Fernandes (2006) aponta que as pirâmides deste Losango são muito importantes, pois ligam a cabeça, que é o lugar mais pesado do corpo, com o chão pélvico e isto acontece por meio do músculo iliopsoas que permite distribuir o peso de forma profunda até a coxa e por consequência até os calcanhares através da Conexão Cabeça-Calcanhares. É desenhada uma linha horizontal na Conexão Trocanter-Trocanter que permite perceber a profundidade da vinculação do fêmur na pélvis.

A percepção da acomodação da pélvis em cada personagem permite compreender toda sua organização corporal. Para esta compreensão, durante as experimentações práticas desta pesquisa também foi importante o Princípio de Movimento de Bartenieff das Conexões Ósseas, que contribuiu no aprofundamento da percepção da estrutura óssea e sua relação com a musculatura profunda que possibilita a estabilidade e mobilidade corporal.

Para isto relacionei a fundamentação a partir das Conexões Ósseas com as *nove atitudes* da pedagogia de Lecoq (1997) que se encontram dentro do seu estudo sobre a *Técnica dos Movimentos*. Esta abordagem não utiliza máscara e trata-se da

experimentação de nove posturas e a transição entre estas, o que permite ao ator começar o processo de percepção de atitudes essenciais.

As *nove atitudes* realizam-se como uma sequência de posturas que envolvem o corpo inteiro na mudança de uma posição a outra (vide Figura 10). O posicionamento entre atitudes acontece com diferentes inclinações do torso e a flexão e extensão alternada dos membros inferiores: as pernas e sua articulação coxofemoral, por sua vez o quadril age com um pêndulo durante o encadeamento de cada atitude. Na realização das *nove atitudes*, Lecoq (1997) destaca a importância do alinhamento corporal e reciprocidade entre pélvis, tronco e cabeça.



FIGURA 10 – *nove atitudes*. (Lecoq, 1997, p. 119)

O Princípio das Conexões Ósseas ajudou no processo de entendimento de cada uma das *nove atitudes* de Lecoq por meio da observação das linhas que ligam os pontos ósseos em cada uma das *atitudes*. A estabilidade que a pélvis aporta pode ser percebida por meio das Conexões que conectam diferentes pontos pélvicos entre si e em relação com outros pontos ósseos do membro superior e inferior. O destaque da conexão entre diferentes pontos ósseos ajuda no processo de alinhamento, pois destaca como todo o corpo reage e se organiza em relação ao deslocamento da pélvis.

Lecoq (1997) aponta que a máscara neutra faz surgir a necessidade da realização de atitudes que permitam a experimentação do movimento para além do gesto natural. Ele determina que uma atitude é como se fosse um tempo forte no “interior” do movimento, um momento de pausa que pode ser colocado no fim, no início ou em algum momento de transição. Lecoq também apresenta as *nove atitudes* como um repertório para a experimentação criativa, que pode ser utilizado tanto na pedagogia com máscara como na criação de personagens.

Ao longo da pesquisa prática, segundo este entendimento, procurei utilizar as *nove atitudes* como um processo introdutório para ambas as máscaras. Na máscara neutra como uma forma de perceber o alinhamento corporal e reciprocidade entre pélvis, tronco e cabeça. E na máscara expressiva para levar a atenção ao centro de gravidade e para perceber como o posicionamento da pélvis influenciava na organização corporal total, o que também se relaciona com as *máscaras físicas* de Contin (2003). Do mesmo modo, as *nove atitudes* fizeram parte da ativação muscular e do fortalecimento do membro inferior que se conecta à região central do corpo.

3.1.3. Exercícios para abordagem corporal da pedagogia com máscaras

Na pedagogia de Lecoq (1997) a máscara neutra é a base para outras máscaras. Deste modo, como mencionado anteriormente, o entendimento a partir da educação somática que se relaciona com a máscara neutra também foi realizado para o uso da máscara expressiva. Mas, no processo com máscara expressiva foram abordados outros fundamentos e exercícios de maior intensidade muscular de acordo com a exigência física que esta última máscara solicita.

Contudo, pelo próprio processo da experimentação da pesquisa prática, de forma geral, os seguintes exercícios foram experimentados de forma prévia à máscara neutra e à máscara expressiva com a diferença da ênfase na intensidade da sua realização diferentemente para cada máscara. Posteriormente, nos resultados da pesquisa, estes exercícios são apresentados em duas tabelas de forma separada para cada máscara pela sua relação predominante com a pedagogia de uma ou outra máscara.

Neste item, mesmo tendo apresentado anteriormente exercícios contextualizando seu embasamento ao longo dos subitens deste terceiro capítulo, os mesmos serão mencionados a seguir para constar sua utilização na seguinte listagem de exercícios e dinâmicas realizados na pesquisa prática, por vezes integrando sua fundamentação como parte do processo de experimentação:

1. Exercício Balançando de pé do método Feldenkrais;
2. Experimentação de PNB e investigação de *máscaras físicas*;
3. *Nove atitudes*;
4. Fundamentos Corporais Bartenieff: Exercícios Preparatórios;
5. “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”;
6. “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*”;
7. Exploração do Movimento e Movimento Autêntico

Os exercícios de um a três foram discutidos nos itens acima. A seguir apresento estes exercícios e dinâmicas (a partir do ponto quatro até o sete) que não foram mencionados no contexto da fundamentação teórica a partir dos princípios somáticos em destaque nesta pesquisa, mas que se relacionam com os mesmos de forma intrínseca.

3.1.3.1. Fundamentos Corporais Bartenieff

Os Fundamentos Corporais Bartenieff permitem a conexão corporal em relação às

suas diferentes estruturas e funções. Estes Fundamentos incluem os Exercícios Preparatórios e Seis Exercícios Básicos que procuram a reorganização corporal. Isto ocorre através da ativação da musculatura profunda e da respiração que leva à conexão corporal e aos padrões que permitem a organização do indivíduo.

Nesta pesquisa alguns dos Exercícios Preparatórios foram abordados no intuito de potencializar a percepção do centro do corpo, a acomodação da musculatura e dos ossos em relação à respiração e o engajamento muscular profundo. Já que o objetivo desta pesquisa não era realizar os Seis Exercícios Básicos do Sistema Laban/Bartenieff, me permiti, a partir da fundamentação da metodologia da Prática como Pesquisa, experimentar aqueles nos quais encontrava uma coerência para este estudo. Os mesmos foram: Irradiação Central; Pré-elevação da coxa; Elevação da pélvis; Balanço Homólogo dos calcanhares em “I” ou em “X”, descritos a seguir.

O Exercício Preparatório de Irradiação Central busca conectar o centro do corpo com as extremidades por meio da respiração. Como preparação, deitado em decúbito dorsal percebesse o ar irradiando para as seis pontas na expiração (cabeça, cóccix, pernas e braços) e de volta para o centro na inspiração (vide Figura 11). Sua execução é pautada pela dinâmica da respiração que na inspiração aproxima as extremidades ao centro do corpo e na expiração irradia o ar para as extremidades que se afastam do centro.

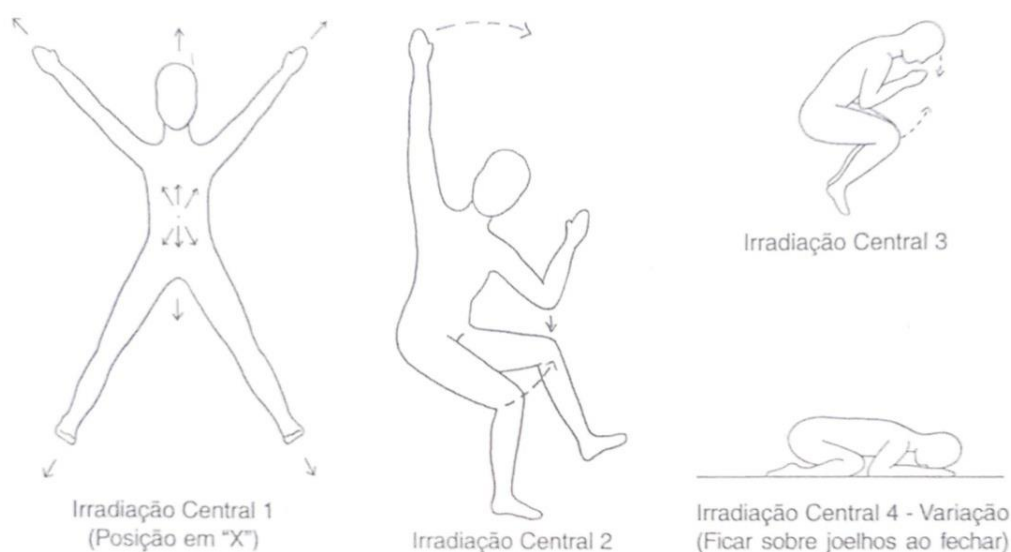


FIGURA 11 – Irradiação Central. (Fernandes, 2006, p. 99)

Este exercício ressalta a relação entre o centro do corpo e as extremidades. Desde o início da pesquisa realizei um exercício que chamei de “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração” (ponto cinco na listagem apresentada acima) que é semelhante à Irradiação Central, mas esta Dinâmica (vide Figura 12) aconteceu nos três níveis do espaço (alto, médio e baixo) e explorando diferentes apoios, o processo da respiração também era invertido, havia momentos de expansão que aconteciam na inspiração e momentos de contração que ocorriam na expiração. Este exercício tinha o objetivo de experimentar de forma amplificada a dinâmica da respiração e mobilizar o corpo inteiro nesse processo.



FIGURA 12 – “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Na imagem: Cecilia Retamoza. Crédito da imagem: Cecilia Retamoza.

Já o Exercício Preparatório de Pré-elevação da coxa, segundo Fernandes (2006), consiste em estar deitado em posição de costas no chão com os membros paralelos ao corpo, a partir da metade da expiração, e por meio da ativação do músculo iliopsoas e da musculatura profunda da pélvis, acontece a flexão do joelho (vide Figura 13). O pé desliza pelo chão, o calcanhar aproxima-se ao ísquio. A partir da metade da inspiração a perna volta à posição inicial, que a devolve paralela à outra no chão. Este Exercício experimenta o engajamento muscular a partir da respiração com ênfase na musculatura profunda da pélvis.

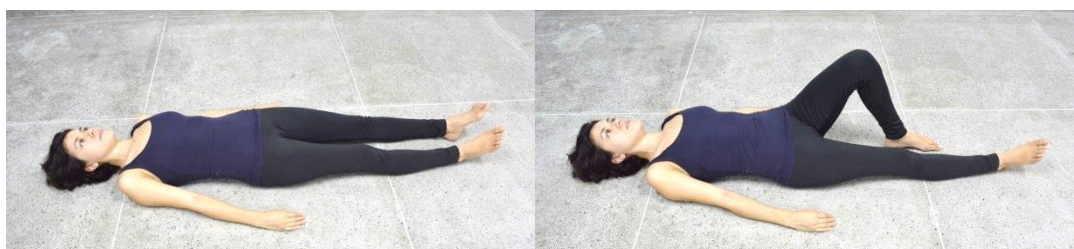


FIGURA 13 – Pré-elevação da coxa. Na imagem: Cecilia Retamoza. Crédito da imagem: Edson Lemos.

A Elevação da pélvis começa a partir da “Posição Básica” que se caracteriza pela posição deitada de costas no chão com os joelhos semi-flexionados em 60 graus aproximadamente e os calcanhares estão alinhados com os ísquios. No exercício da Elevação da pélvis, a princípio percebe-se somente como a respiração influencia na acomodação da pélvis, a inspiração causa uma ligeira anteversão e a expiração uma ligeira retroversão da mesma. A execução deste Exercício acontece a partir da metade da expiração até seu final, o que ativa o músculo iliopsoas e os músculos profundos do quadril para elevar a pélvis aproximadamente cinco centímetros do chão (vide Figura 14), na inspiração a pélvis volta à posição de início. A Elevação da pélvis ocorre numa organização corporal Homóloga na qual há estabilidade da parte superior do corpo e mobilidade da parte inferior. Este Exercício também conecta cabeça e cauda por meio da respiração e da elevação da pélvis a partir do cóccix.



FIGURA 14 – Elevação da pélvis. Na imagem: Cecilia Retamoza. Crédito da imagem: Edson Lemos.

Fernandes (2006) explica que as funções aplicações do exercício do Balanço Homólogo dos calcanhares em “I” ou em “X”, possibilita conectar as Correntes de Movimento, o Suporte Respiratório e as Conexões Ósseas segundo cada corpo.

(...) fortalece todas as conexões, conscientizando o corpo de seus Marcos Ósseos contra o chão – cabeça, calcanhares, diferentes pontos da coluna e quadril, escápulas, mãos. As principais conexões envolvidas são a Cabeça-Calcanhares, a Cabeça-Cauda, e o Grande Losango Vertical (Cabeça-Cauda-Escápulas) e, principalmente no Balanço em “X”, a Escápulas-Mãos. (FERNANDES, 2006, p. 83)

O Balanço Homólogo dos calcanhares em “I” ou em “X” começa na Posição em “I”, o corpo deitado de costas no chão com braços ao longo do corpo palmas para baixo ao lado do quadril e pernas paralelas. A preparação deste Exercício acontece

através da inspiração abdominal, sua execução balança sutilmente o corpo inteiro na cadência respiratória a partir dos calcanhares (vide Figura 15) que se movem para cima e para abaixo apoiados contra o chão ao longo de uma linha vertical entre calcanhares e cabeça.



FIGURA 15 – Balanço homólogo dos calcanhares em “I”. Na imagem: Cecilia Retamoza. Crédito da imagem: Edson Lemos

Na posição em “X” que seria a partir da organização corporal de Irradiação Central (vide Figura 16), também acontece o balanço dos calcanhares que neste exercício ativam de forma diferente as conexões ósseas do membro superior.



FIGURA 16 – Balanço homólogo dos calcanhares em “X”. Na imagem: Cecilia Retamoza. Crédito da imagem: Edson Lemos

De forma geral, no processo de investigação da abordagem corporal para a pedagogia com máscaras, de forma prévia ou intercalada antes de realizar uma ativação muscular mais intensa, levei em consideração os Fundamentos Corporais Bartenieff referidos acima. Estes permitem a conexão corporal em relação às suas diferentes estruturas e funções, pois seus Exercícios Preparatórios permitem a reorganização corporal através da ativação da musculatura profunda e da respiração que leva à conexão corporal e aos padrões que possibilitam a organização do indivíduo com relação a si mesmo, outras pessoas, objetos e o espaço.

3.1.3.2. “Aquecimento modificado de *Commedia dell’Arte*”

Contin (2003) destaca que, para o treinamento com máscara, é preciso de uma potente ativação muscular. Levar isto em consideração nesta pesquisa provocou a necessidade de tonificação e ativação muscular do membro inferior como um todo, e pelo fato de compreender os princípios somáticos em destaque neste estudo procurei que isto fosse fundamentado a partir da importância dos músculos fortes segundo o método Feldenkrais, principalmente, devido ao destaque que seu método dá aos músculos fortes para locomoção e sustentação.

O entendimento da necessidade de uma ativação muscular intensa para a pedagogia com máscara, principalmente expressiva, aconteceu por meio de vários exercícios experimentados na oficina de *Commedia* que cursei em 2011, a começar pelo alongamento/aquecimento no qual havia diferentes posições que exigiam ação muscular. Este aquecimento também trouxe à consciência, de forma isolada, diferentes partes do corpo por meio da segmentação corporal. Segundo Contin (2003) a segmentação corporal permite potencializar as principais partes que compõem o torso, incluindo cabeça e pélvis. A segmentação permite exercitar cada parte do corpo de forma isolada, para aprimorar posteriormente a conjuntura e disposição total de cada personagem.

O aquecimento que realizei na prática desta investigação tem sua origem naquele que aprendi na oficina de *Commedia dell’Arte*, mas este foi modificado em função de sua apropriação pelo grupo de pesquisa NUPTA da UFPB, durante sua experimentação ao longo do segundo semestre do ano de 2011. Dentre estas modificações estão a inserção de posturas de contração isométrica que surgiram com o objetivo de realizar um aquecimento corporal mais intenso para o trabalho com máscaras e com outros treinamentos experimentados pelo grupo de pesquisa. Deste modo, na experimentação prática da presente investigação realizei o aquecimento resultado das modificações mencionadas com destaque a três posições de contração isométrica, ao qual chamei de “Aquecimento modificado de *Commedia dell’Arte*”.

O “Aquecimento modificado de *Commedia dell’Arte*” busca destacar a articulação e segmentação corporal estabelecendo a diferenciação, principalmente, entre cabeça,

torso e pélvis. E permite explorar as possibilidades de cada segmento do corpo a partir da sua movimentação em diferentes direções. A sua descrição é a seguinte: começa com a cabeça, por meio dos “golpes da máscara” (“*colpidimaschera*”) de Contin (2003) que movimenta a cabeça em diferentes direções por meio de movimentos súbitos para cima, frente, embaixo; para frente para trás e de forma lateral, além de movimentos de rotação. Depois da cabeça, se mobiliza o peito, na sua translação para os lados, para frente e para trás. Em seguida, o quadril também nas suas possibilidades de translação e rotação.

Em seguida começa o processo de transição e realização das posições de contração isométrica incluídas neste Aquecimento (Primeira posição: levantamento da perna com mão segurando o dedão; Segunda posição: equilíbrio aeroplânico e Terceira posição: *wall sit*). Estas posições exigem ativação muscular e equilíbrio dinâmico durante cada posição, assim como para ocorrer a transição entre uma posição e outra (principalmente entre a Primeira e Segunda posição).

O processo de realização das posições de contração isométrica inicia a partir do enfoque nas pernas. Primeiro uma perna é flexionada, dobra-se o joelho em direção ao peito, o resto do corpo permanece no eixo vertical, os braços seguram essa perna na altura da canela e a aproximam a parte anterior da coxa ao abdome, o torso, por sua vez, permanece alinhado verticalmente com a perna de apoio. Logo essa perna começa a se desdobrar lentamente para frente do corpo num ângulo de aproximadamente 90° em relação à perna de apoio, a mesma mão do lado da perna que se estende irá segurar o dedão desse pé, chegando assim à Primeira posição: levantamento da perna com mão segurando o dedão (vide Figura 17).

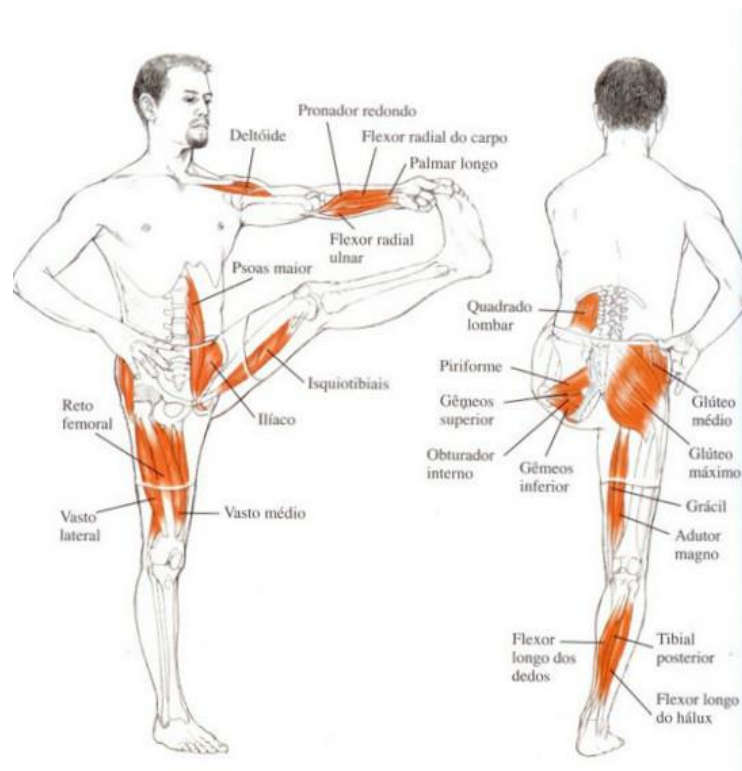


FIGURA 17 – Primeira posição: levantamento da perna com a mão segurando o dedão. (Kaminoff; Matthews, 2013, p. 42)

Depois de permanecer trinta segundos nessa Primeira posição, a mão solta o dedão do pé e a perna permanece suspensa no ar no ângulo de 90°, por meio de uma ativação muscular mais intensa, que envolve o músculo iliopsoas. Permanece nesta posição durante aproximadamente trinta segundos, após este tempo a perna é flexionada de volta em direção ao peito para descansar. Depois esta perna é levada para trás do corpo, vai ocorrer o encontro entre o calcanhar e o glúteo máximo com ajuda das mãos que seguram o pé e permitem esta transição, ao mesmo tempo em que as mãos pressionam o calcanhar contra o glúteo. Provocando assim, o alongamento da parte anterior da coxa, ou seja, dos músculos que envolvem o quadríceps femoral.

A seguir se solta esse pé que estava sendo segurado pelas mãos e a perna começa a se estender para trás enquanto o torso se inclina para frente até que este e a perna ficam na horizontal, e estabelecem a Segunda posição: equilíbrio aeroplânico (vide Figura 18), se permanece nesta posição também trinta segundos.

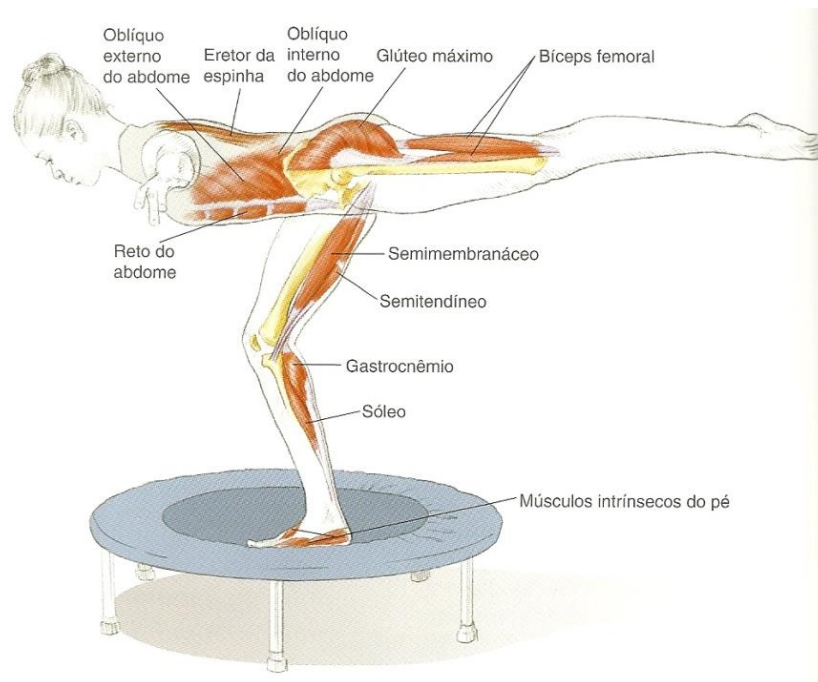


FIGURA 18 – Segunda posição: equilíbrio aeroplânico.²⁶(Haas, 2011, p. 186)

Em seguida o corpo retorna pelo mesmo caminho pelo qual chegou à posição isométrica de equilíbrio aeroplânico do seguinte modo; flexiona a perna que se encontra estendida atrás enquanto o tronco se levanta com um bloco só aproveitando, principalmente, a ativação muscular e força dos eretores da espinha. As mãos seguram mais uma vez o calcanhar contra o glúteo máximo. Logo, a perna retorna flexionada para frente do corpo, as mãos seguram na altura da canela com a intenção de aproximar o joelho em direção ao peito. Mais uma vez, estende-se a perna para frente no ângulo de 90° (mas sem segurar o dedão do pé desta vez) e em seguida deixa esta perna balançar para frente e para trás como um pêndulo num ângulo de aproximadamente 45°, mas sem que o pé toque o chão. A parte superior do corpo permanece estável enquanto acontece este balanço da perna. O balanço cessa, de forma progressiva, até apoiar novamente o pé no chão.

A Segunda posição: equilíbrio aeroplânico, segundo Haas (2011) ativa os músculos profundos de sustentação e os músculos associados ao processo postural que compreende o grupo paravertebral profundo até os músculos do membro inferior. O equilíbrio dinâmico é aportado pela ativação dos músculos antigravitacionais que

²⁶ A posição de equilíbrio aeroplânico foi realizada com o pé de apoio diretamente no chão.

funcionam a partir do sistema automático. Desta forma, entre mais equilibrado esteja o corpo maior será a otimização da ativação muscular e menor será o desgaste por esforço. Segundo Haas (2011) a respiração também permite liberar a tensão e ajuda no processo de equilíbrio e estabilização do corpo.

Esta sequência de equilíbrio dinâmico leva da Primeira posição de contração isométrica para a Segunda e isto acontece sem devolver o pé ao chão, apenas uma perna tem apoio durante toda a sequência. Deste modo, ocorre também uma intensa ativação dos músculos do quadríceps femoral da perna de apoio, pois ao longo deste processo se ativam diferentes músculos que agem contra a força da gravidade.

A Terceira posição: *wall sit* (vide Figura 19) ativa a musculatura da coxa de forma mais intensa. Esta posição se realiza através do apoio das costas contra a parede e pela flexão dos joelhos num ângulo de 90°. Esta Terceira posição, permite ativar em conjunto os músculos da parte anterior e posterior da coxa. Segundo Haas (2011) o exercício que esta posição isométrica propõe, envolve a ativação, ao mesmo tempo, dos músculos anteriores e posteriores da coxa, o que proporciona maior estabilidade ao quadril para apoio e suporte da estrutura corporal como um todo.

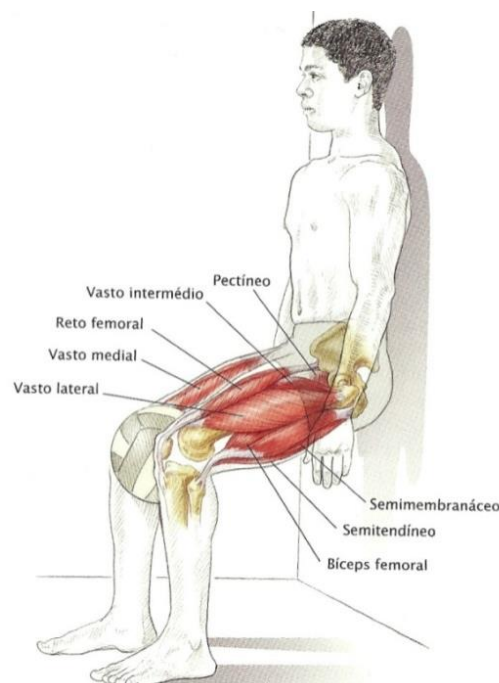


FIGURA 19 – Terceira posição: *wall sit*.²⁷(Haas, 2011, p. 132)

²⁷ A posição *wall sit* foi realizada sem o uso de uma bola, com as pernas anatomicamente paralelas.

A realização deste Aquecimento e suas posições de contração isométrica, teve o objetivo de fortalecer o corpo de forma global, principalmente os músculos que envolvem a região do corpo associados a sua estrutura central, tendo como convergência a pélvis. Sua fundamentação ocorreu segundo ambas as referências da educação somática desta pesquisa. A partir do método Feldenkrais que explica a importância da utilização dos músculos fortes associados à pélvis (glúteos, abdominais e coxas) para o processo de locomoção e uso dos mesmos para atividades vigorosas, fato que evita lesões, pois leva a força resultante à estrutura óssea.

Além disso, o “Aquecimento modificado de *Commedia dell’Arte*” permitiu a ativação e a percepção dos músculos antigravitacionais também destacados pelo método Feldenkrais no processo de manutenção do equilíbrio durante o encadeamento ou permanência em cada posição isométrica. Do mesmo modo, a ativação destes músculos ressalta a percepção da correlação da estrutura óssea e muscular para apoio e suporte corporal.

Para sentir a ativação muscular profunda, busquei que as posições de contração isométrica fossem realizadas com ênfase na percepção e utilização da dinâmica da respiração a partir dos princípios somáticos levantados segundo o Sistema Laban/Bartenieff. Procurei aproveitar a expiração na tentativa de ativar e sentir a ação dos músculos profundos e também para perceber os músculos antigravitacionais no processo de equilíbrio dinâmico.

A ativação muscular tanto mais exterior apontada por Feldenkrais, como profunda segundo a compreensão do Sistema Laban/Bartenieff permite compreender em maior medida a atividade muscular e acomodação óssea de cada uma das *máscaras físicas* de Contin (2003). Como acontece, por exemplo, com o personagem *Zanni* que, na sua forma de caminhar realiza o levantamento da perna semi-flexionada num ângulo de 90° ou mais tendo que engajar tanto o músculo iliopsoas, que pertence à musculatura profunda da pélvis, assim como os abdominais, coxas e glúteos de forma mais exteriorizada. Por sua parte, a retroversão da pélvis nesta *máscara física* contribui para aportar estabilidade e evitar que haja desequilíbrios na acomodação da coluna vertebral, apesar da intensa atividade do membro inferior.

O “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*” e suas posições de contração

isométrica também se relacionou durante a prática com a realização das *nove atitudes* da pedagogia de Lecoq (1997) e sua compreensão através do Princípio das Conexões Ósseas no intuito de realizar um fortalecimento muscular pautado na mobilidade e na estabilidade corporal.

3.1.3.3. Exploração do Movimento e Movimento Autêntico

Ao longo da experimentação prática da pesquisa propus Explorações do Movimento livres, tendo em vista os princípios somáticos em destaque nesta pesquisa, através da experimentação do movimento com enfoque em determinadas partes da estrutura óssea e muscular com o objetivo de estimular o processo de auto-percepção em associação com a respiração.



FIGURA 20 – Exploração do Movimento com a coluna. Segundo encontro com pesquisadores-colaboradores. De esquerda à direita: Eduardo Coutinho, Jamile Cruz, André Cardoso e Cecilia Retamoza. Escola de Teatro da UFBA, 29 de abril de 2014. Crédito da imagem: Cecilia Retamoza.

Estas Explorações do Movimento também ocorreram através de estímulos imagéticos para relacionar essas experimentações com o processo expressivo e/ou criativo junto ao exercício da imaginação. A investigação do movimento com estímulos imagéticos ocorreu, principalmente, a partir dos elementos da natureza (ar, terra, fogo e água) que permaneceram na pesquisa desde o início da experimentação prática pelo seu vínculo com a pedagogia de Lecoq (1997) e seus *temas* com máscara neutra.



FIGURA 21 – Exploração com os músculos do torso e respiração a partir do estímulo imagético do elemento “ar”. Quarto encontro com pesquisadores-colaboradores. De esquerda à direita: Cecilia Retamoza, Olívia Camboim, Denisson Palumbo. Escola de Teatro da UFBA, 10 de junho de 2014. Crédito da imagem: Cecilia Retamoza.

O estímulo imagético a partir de animais também teve destaque em função do processo pedagógico com máscara expressiva pela sua característica zoomórfica. E também em relação à experimentação dos Padrões Neurológicos Básicos (PNB) que, como mencionado, em Fernandes (2006) tem referência em organizações corporais de animais. Deste modo, as Explorações do Movimento a partir de estímulos imagéticos tiveram o objetivo, de forma geral, de vincular a experimentação do movimento ao uso da imaginação, aspecto fundamental à pedagogia com máscaras na perspectiva de Lecoq (1997).

Também realizei Explorações do Movimento com instruções como ocorreu a partir do exercício da *caminhada ondulada* no qual a partir de um estímulo sonoro aconteceu a experimentação do movimento. Da mesma forma ocorreu a investigação do movimento e de posturas corporais a partir de situações em função de improvisações que tiveram como referente o imaginário que envolve, na minha perspectiva, a *Commedia dell'Arte* ou segundo o incentivo de situações em improvisações da própria pedagogia de Lecoq (1997).

A experimentação das possibilidades do movimento no ponto de vista da observação interna, com enfoque, do mesmo modo, nos princípios somáticos levantados nesta pesquisa que envolvem a percepção das estruturas que integram o centro do corpo, a auto-percepção e a respiração, ocorreu em experimentações que realizei a partir do embasamento no método do Movimento Autêntico, este método se relaciona com a percepção dos impulsos internos, o que desperta uma atenção

consciente sobre si ao mesmo tempo em que estes impulsos norteiam o movimento.

Mas a Exploração do Movimento a partir do Movimento Autêntico foi proposta por mim numa variação coletiva, ou seja, ao invés deste ser realizado em duplas tendo testemunha e movedor como comumente acontece a partir da sua concepção original. Nesta pesquisa a experimentação deste método aconteceu de forma coletiva, devido ao intuito de impulsionar uma experiência de movimento no sentido de que fosse significativo em primeiro lugar na perspectiva da primeira pessoa, assim como na busca de relacionar esta experimentação ao processo de “tomada de consciência” segundo a educação somática.

De forma sintetizada, a seguir faço uma retrospectiva, das fundamentações associadas aos princípios somáticos levantados nesta pesquisa com os exercícios e dinâmicas descritas ao longo deste terceiro capítulo em relação à abordagem corporal investigada para a pedagogia com máscara neutra e máscara expressiva.

De modo geral, os dois princípios somáticos centrais nesta pesquisa que englobam a fundamentação segundo as duas referências da educação somática estiveram presentes e foram considerados ao longo de todo o processo de experimentação prática. Como visto, os mesmos se constituem como: respiração para aguçar a auto-percepção e o centro do corpo para equilíbrio, sustentação e engajamento muscular.

A partir destes dois princípios norteadores a Abordagem Somático-Performativa me permitiu transitar entre as diferentes referências deste estudo tanto da educação somática com da pedagogia com máscaras, explorando as possibilidades de experimentação prática. Do mesmo modo, pude combinar e organizar suas diferentes atividades em formas de planejamento segundo o desenvolvimento do próprio processo da pesquisa ou do proceder de cada experiência prática. Tudo isto tendo como embasamento esta metodologia da Prática como Pesquisa.

Por este motivo os exercícios e dinâmicas desta pesquisa foram experimentados para ambas as máscaras, mesmo que predominantemente tenham surgido em função específica de algumas delas. Desta forma alguns destes exercícios e dinâmicas

acabaram se constituindo como uma parte precedente que envolve uma abordagem corporal em comum que contribui para a pedagogia de ambas as máscaras. Os mesmos foram os seguintes: A Exploração do Movimento e Movimento Autêntico; os Fundamentos Corporais de Bartenieff através de alguns dos seus Exercícios Preparatórios; a “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”; as *nove atitudes* e o “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*”.

Contudo, posteriormente, a abordagem corporal para máscara neutra e máscara expressiva encontrou diferenciações em função de especificidades da pedagogia de cada uma das máscaras. Para fundamentar a abordagem corporal da máscara neutra encontrei apoio, principalmente, em três Princípios de Movimento de Bartenieff: Respiração e Correntes de Movimento; O Suporte Muscular Interno e A Dinâmica Postural. Isto foi realizado em correlação com o entendimento da dinâmica e ajuste postural a partir do método Feldenkrais.

A fundamentação somática da máscara neutra a partir do método Feldenkrais possibilitou compreender a importância do aumento da sensibilidade dos músculos antigravitacionais que restituem o centro de gravidade do corpo por meio do ajuste muscular e ósseo da sua estrutura central. Na experimentação prática da pesquisa estas noções permitiram levar a atenção a aspectos anatômicos para motivar o entendimento do equilíbrio da estrutura corporal em correlação com o processo de auto-percepção. Isto por sua vez, diz respeito à economia de esforço, o que potencializa o desenvolvimento e movimento corporal.

Entretanto, tomando a máscara neutra como base para outras máscaras, assim como aponta a pedagogia de Lecoq (1997), a fundamentação somática para a máscara neutra nesta dissertação, assim como seus exercícios - que se constituem, primordialmente, pelas diferentes formas de realizar a *lição* do Balançando de pé do método Feldenkrais -, também serviram e foram experimentados no intuito de equilibrar o corpo no processo de desenvolvimento da abordagem corporal para a máscara expressiva.

Já para fundamentar a abordagem corporal para a máscara expressiva, utilizei-me, principalmente, de dois Princípios de Movimento de Bartenieff: As Organizações corporais e os Padrões Neurológicos Básicos (PNB); As Conexões Ósseas. Os PNB

foram experimentados a partir da sua relação com diferentes organizações corporais de animais, assim como de forma complementar à compreensão de posturas corporais e das *máscaras físicas* da investigação de Contin (2003). As Conexões Ósseas foram vinculadas também às posturas corporais e às *máscaras físicas* pelo entendimento da estabilidade e mobilidade corporal para suas possibilidades de locomoção e movimento.

Deste modo, as Conexões Ósseas foram associadas também à compreensão das *nove atitudes* de Lecoq (1997), que, justamente, permitem experimentar a estabilidade corporal e mobilidade de diferentes segmentos da estrutura central do corpo pela observação dos seus pontos ósseos que se interligam. Por sua vez, este último exercício se relaciona, como mencionado, com ambas as máscaras.

Na abordagem corporal para a máscara expressiva há uma importância da ativação muscular e fortalecimento do membro inferior como apontado por Contin (2003). Esta característica pedagógica fez com que em todo o processo de abordagem corporal da máscara expressiva houvesse uma ênfase muscular diferenciada, mesmo ao longo dos mesmos exercícios e dinâmicas para ambas as máscaras, como por exemplo, por meio do “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*” que para a máscara expressiva teve o destaque da experimentação das suas posições de contração isométrica. E a compreensão das Conexões Ósseas associada às *nove atitudes*, de forma prévia ao uso da máscara expressiva, procurou ser uma espécie de preparação do membro inferior na busca de ativar muscularmente e fortalecer o corpo no processo de encadeamento de cada uma das *atitudes*. E a partir de Feldenkrais, neste contexto de maior exigência física, foi fundamental a compreensão dos músculos fortes ou grandes para o trabalho pesado de locomoção.

Os relatórios que descrevem a realização da prática desta pesquisa, de cada encontro com os pesquisadores-colaboradores e aulas do Estágio Docente encontram-se pormenorizados na parte de apêndices desta dissertação. (APÊNDICE A – Relatórios da prática com pesquisadores-colaboradores: Fase Processual e APÊNDICE B – Relatórios da prática no Estágio Docente: Fase Didática e Espetacular) devido ao caráter descritivo e de registro que os mesmos estabelecem, deste modo, sua consulta permite a compreensão de forma global sobre como ocorreu esta pesquisa e seu desenvolvimento.

No capítulo a seguir apresento a organização da experimentação prática enquanto processo de investigação e suas reflexões em paralelo aos princípios somáticos norteadores deste estudo que foram sendo aprofundados em função da experimentação de cada exercício e dinâmica realizados na prática segundo a metodologia da Prática como Pesquisa.

CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA DA PESQUISA E RESULTADOS

4.1. Fases de desenvolvimento da investigação prática e suas atividades

A investigação prática desenvolveu-se em alguns contextos nos quais tive a oportunidade de experimentar a proposta deste estudo. Os mesmos dividiram-se em duas fases:

1. Fase processual. Nesta fase incluem-se práticas processuais de exploração das referências selecionadas. Esta fase inclui Encontros durante 2014.1 e 2014.2 com pesquisadores-colaboradores.
2. Fase didática e espetacular. Esta fase inclui aulas no Estágio Docente com o Módulo IV da Licenciatura em Teatro em 2014.2 e sua Montagem Didática III.

Os Encontros durante 2014.1 e 2014.2 com os pesquisadores-colaboradores²⁸ se constituiu como o principal lugar de experimentação da prática da pesquisa, pois foi neste ambiente que ocorreu a maior parte do processo de desenvolvimento desta investigação até sua configuração atual.

Na primeira fase iniciou um processo prático de exploração das referências da educação somática e da pedagogia com máscaras através da metodologia da Prática como Pesquisa, tendo como fundamentação a Abordagem Somático-Performativa. Nesta fase propus a experimentação de exercícios e dinâmicas das referências da

²⁸Os pesquisadores-colaboradores foram Jamile Cruz, André Cardoso e Letícia Argolo. Os três no momento da pesquisa, alunos do quarto semestre da Licenciatura em Teatro da UFBA. Denisson Palumbo é dramaturgo, formado em Letras Vernáculas na UFBA. Eduardo Coutinho é integrante da Universidade Livre do Teatro Vila Velha. Flávia Gaudêncio é formada em Licenciatura em Teatro pela UFBA terminou o Mestrado em 2013 em Artes Cênicas no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas PPGAC–UFBA. Olívia Camboim Romano tem Mestrado em Teatro e Licenciatura em Ed. Artística/Habilitação em Artes Cênicas pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) e é doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas PPGAC–UFBA, em Salvador – BA, desde março de 2014. Apesento os pesquisadores-colaboradores com nome e sobrenome na primeira vez da sua colaboração da pesquisa, depois, ao longo dos outros encontros, me refiro a cada um apenas pelo primeiro nome.

educação somática e da pedagogia com máscaras, entre as quais, poderia fazer paralelos, conexões e complementações para o processo de abordagem corporal.

Na segunda fase, continuei experimentando os exercícios e dinâmicas realizados ao longo da prática, mas comecei a organizá-los de acordo com a compreensão das suas fundamentações teóricas, bem como a aplicá-las no contexto didático e espetacular. Assim sendo, o Estágio Docente, que constituiu a segunda fase da prática, ocorreu no segundo semestre 2014.2 junto ao Módulo IV da Licenciatura em Teatro. Este foi um espaço muito importante especialmente para aprofundar na investigação da máscara expressiva e por incluir um resultado espetacular. Em linhas gerais as aulas do Estágio foram divididas em duas partes, na primeira aconteceu a confecção de máscaras expressivas por meio da técnica de *papietagem* e na segunda parte ocorreu a investigação de uma Preparação Corporal para o processo da Montagem Didática III.

No processo de realização da pesquisa prática aconteceram duas experiências preliminares que não foram consideradas como parte da pesquisa devido à sua realização pontual e não continuada como ocorreu no processo da primeira e segunda fase da pesquisa, as mesmas são mencionadas de forma breve a seguir.

A primeira foi a realização de uma oficina de quatro horas intitulada Corpo em Movimento²⁹ em São Francisco do Conde – BA em 27 de abril de 2014, esta foi a primeira experiência prática da pesquisa. Esteve presente nessa oficina o Grupo de Extensão Debaixo do Mesmo Teto (DMT) e o Grupo de Teatro Bejimirô, a mesma teve como objetivo explorar o movimento de forma criativa tendo como estímulo os elementos da natureza (ar, terra, fogo e água). Juntamente com a assimilação dos níveis do espaço e planos segundo o Sistema Laban/Bartenieff (2006).

A segunda experiência foi a realização de uma aula prática ministrada por mim como parte das atividades da disciplina DAN 502 Corpo e Criatividade em 2014.1, disciplina optativa da grade curricular da Pós-Graduação do PPGAC-UFBA. Esta aula

²⁹Esta oficina foi realizada na escola estadual Martinho Salles Brasil. Fez parte do encontro entre dois grupos: Um grupo da cidade de São Francisco do Conde chamado Grupo de Teatro Bejimirô e o grupo de Extensão da UFBA Debaixo do Mesmo Teto (DMT). Este encontro foi idealizado por Joseane Santana à frente do grupo de Extensão-DMT e Joane Macieira, fundador do Grupo de Teatro Bejimirô, ambos graduandos de Licenciatura em Teatro na UFBA, através do projeto intitulado Conviver para Aprender, que contemplava oficinas de dramaturgia, improvisação e expressão corporal.

ocorreu em 29 de maio de 2014, durante o primeiro semestre do mestrado. Cada aluno teve a oportunidade de propor uma atividade prática a partir da sua pesquisa. Na ocasião, decidi realizar uma aula com o objetivo de explorar a percepção muscular e óssea da articulação do torso em conexão com a pélvis e cabeça, dando atenção aos músculos conectados ao centro de gravidade do corpo. Em paralelo a um resultado criativo a partir do aprofundamento numa postura corporal que se configurasse como o desenho corporal “grotesco”, que foi explorado numa improvisação coletiva.

Devo mencionar também uma experiência pessoal de experimentação da pesquisa prática em estudo sozinha ao final do semestre 2014.1 que pertence à primeira fase da pesquisa. Esta experiência foi uma forma de incorporação da Prática como Pesquisa enquanto pesquisadora e proponente das atividades práticas. Serviu para organizar alguns questionamentos e reflexões através de uma experimentação prática que me permitiram avaliar como poderia ser o prosseguimento da pesquisa.

Ao longo do mestrado, outras atividades e vivências pessoais influenciaram a pesquisa como foi o caso da atividade TEA 796 Laboratório de Performance que me permitiu conhecer e experimentar Abordagem Somática-Performativa, o que me levou à compreensão de outras possibilidades de investigação nas artes cênicas e performativas, isto permitiu a fundamentação metodológica da presente investigação a partir do entendimento da Prática como Pesquisa.

4.2. Etapas do Planejamento e Reflexões Avaliativas

As atividades práticas organizadas no planejamento de cada encontro e/ou aula, em geral, seguiram quatro Etapas, a saber:

- A. Etapa de Abordagem corporal;
- B. Etapa de Organização corporal e fortalecimento;
- C. Etapa de Experimentação cênica;
- D. Etapa de Fechamento do encontro.

Contudo, em algumas ocasiões ocorreu a supressão de alguma destas Etapas em função do desenvolvimento do encontro em questão. A seguir apresento de forma resumida o que cada Etapa compreendeu em relação à experimentação prática da pesquisa.

A Etapa de Abordagem corporal (A) envolveu: Aquecimentos articulares; Dinâmicas com a Respiração; Exercícios do Sistema Laban/Bartenieff e do método Feldenkrais; Exploração do movimento (livre, com instruções ou estímulos imagéticos) e Movimento Autêntico.

Dentro da Etapa de Organização Corporal e Fortalecimento (B) encontram-se as *nove atitudes*, o “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*”; A abordagem dos Padrões Neurológicos Básicos (PNB) e a investigação das *máscaras físicas* de Contin (2003).

A Etapa de Experimentação cênica (C) compreendeu exercícios numa perspectiva cênica advindos da pedagogia com máscara como improvisações, *temas* e também na perspectiva de personagens das *máscaras físicas* de Contin (2003).

E por último na Etapa de Fechamento do encontro (D) ocorreu o processo de reequilíbrio/reorganização do corpo com exercícios com fundamentação ou advindos das referências da educação somática deste estudo.

A seguir apresento reflexões avaliativas e descobertas sobre cada uma das Etapas (A, B, C e D), destacando exercícios e dinâmicas de cada Etapa sobre a perspectiva do desenvolvimento da experimentação prática desta pesquisa.

4.2.1. Etapa de Abordagem corporal: Respiração no processo de auto-percepção

Na Etapa de Abordagem corporal (A) todas as dinâmicas e exercícios foram pautados principalmente pelo Princípio Somático: Respiração para aguçar a auto-percepção. Os mesmos se relacionaram com a dinâmica respiratória e a atenção à mesma, isto foi proposto por mim para o aprofundamento no processo inicial de “tomada de consciência” segundo a compreensão da educação somática.

Os Aquecimentos articulares foram realizados com base à segmentação corporal de três partes principais: cabeça, torso e pélvis. E também em função das principais articulações a ser utilizadas ao longo da prática. Deste modo, estes Aquecimentos serviram duplamente para a segmentação corporal, aspecto fundamental à pedagogia com máscaras segundo Contin (2003) e como forma de movimentação inicial das articulações compreendendo seus limites e possibilidades em relação à estrutura muscular e óssea.

O processo de observação da respiração ressalta a percepção da influência da mesma na organização corporal e isto potencializa a auto-percepção. No método Feldenkrais (1977) há *lições* que exercitam essa observação consciente sobre si e a respiração em diferentes posições, nas quais apenas a respiração mobiliza o corpo a partir da sua dinâmica.

As Dinâmicas com a Respiração foram realizadas com o intuito de iniciar o processo de percepção da dinâmica respiratória por meio da associação da mesma com o movimento e/ou com ações concretas. Busquei despertar a percepção da influência que a respiração provoca, ao longo da “entrada” e “saída” de ar, em relação à acomodação dos músculos e organização do esqueleto.

Nesta pesquisa, também observei que exercícios que realizam uma respiração consciente em contato com o chão são uma boa forma de levar a atenção ao funcionamento da dinâmica da respiração já que o chão evidencia o movimento de expansão e contração do torso, por consequência, dos músculos e ossos envolvidos na respiração.

Desta forma, estas dinâmicas como é o caso da “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração” podem servir para iniciar o processo de conscientização do movimento de alguns dos principais músculos envolvidos na respiração, como é o caso do movimento ascendente e descendente do diafragma e dos músculos encarregados de expandir e contrair o tórax em sintonia com a respiração. Esta Dinâmica mobiliza o corpo a partir do centro em correlação à periferia.

A “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração” envolve o corpo inteiro, e me permitiu perceber também, uma forma didática de abordar a compreensão da

Cinesfera ao longo da pesquisa. Percebi que a exploração de movimento que a realização desta Dinâmica envolve, permite, de modo geral, o entendimento do alcance do espaço pessoal e tridimensional do corpo, definido pelo conceito da Cinesfera segundo o Sistema Laban/Bartenieff.

Os exercícios de educação somática, do Sistema Laban/Bartenieff e do método Feldenkrais experimentados nesta pesquisa se relacionam com os dois princípios somáticos norteadores deste estudo. Foram justamente esses exercícios advindos da educação somática que permitiram investigar as possibilidades de abordagem corporal para a pedagogia com máscaras através da compreensão dos seus fundamentos. E este entendimento também influenciou na compreensão dos exercícios associados à pedagogia com máscara. Contudo, nestes *itens* apresento os exercícios das referências da educação somática de acordo com cada um dos dois princípios somáticos segundo sua preponderância ao longo da sua experimentação.

Os Exercícios Preparatórios dos Fundamentos Corporais de Bartenieff (2006), realizados de forma consecutiva repercutem no processo de auto-percepção do centro do corpo e conexão corporal. Estes Exercícios permitem trazer à consciência grupos musculares e/ou músculos específicos, assim como a acomodação óssea que geralmente não estão aguçados na percepção cotidiana, mas que são fundamentais para a sustentação do corpo, assim como para o processo de ajuste postural e organização corporal. Nesta pesquisa, como mencionado, foram realizados os seguintes Exercícios dos Fundamentos Corporais de Bartenieff: Irradiação Central; Pré-elevação da coxa; Elevação da pélvis; Balanço Homólogo dos calcanhares em “I” ou em “X” sobre os quais refletirei a seguir em função à abordagem corporal investigada.

O Exercício Preparatório de Irradiação Central reforça a percepção da relação entre o centro do corpo e sua periferia, ou seja, centro do corpo localizado na altura do umbigo aproximadamente, e suas seis pontas (cabeça, cóccix, braços e pernas). Este Exercício permitiu nesta pesquisa, relacionar a compreensão da sua fundamentação somática com a “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”, pois mesmo tendo procedimentos diferentes, ambos os exercícios envolvem a correlação entre centro e periferia em correspondência com a respiração.

Os Exercícios de Pré-elevação da Coxa e Elevação da Pélvis permitiram ativar os

músculos conectados à pélvis e destacam a importância do engajamento dos músculos profundos no processo de sustentação corporal.

O Balanço Homólogo dos calcânhares em “I” e em “X” destacam a percepção das Conexões Ósseas e possibilitam levar a atenção à estrutura óssea do corpo. Nesta pesquisa um dos aspectos mais importantes da realização deste Exercício foi destacar a relação entre os pontos ósseos do cóccix e nuca, assim como entre calcânhares e omoplatas, ou seja, a conexão e reciprocidade entre o membro inferior e superior para buscar maior integração e conexão corporal. Este Exercício se relaciona com os Princípios de Suporte Respiratório e as Conexões Ósseas segundo o Sistema Laban/Bartenieff (2006).

Já em relação ao método Feldenkrais as experimentações com a *lição* Balançando de pé ficou em destaque a percepção dos músculos antigravitacionais, no caso de ser realizada de forma posterior a um Aquecimento articular e/ou segmentação corporal, enfatiza a sensibilidade dos músculos que foram ativados nesse processo prévio. Esta *lição* prioriza o sentir do membro inferior, como os músculos antigravitacionais que envolvem em primeiro lugar, os músculos correlacionados aos tornozelos, pés e também à coxa. E em relação ao membro superior destaca os músculos do torso que dão suporte à parte superior do corpo no processo de ajuste postural.

Desta forma, esta *lição* potencializa o processo de auto-percepção em função do alinhamento postural, isto se relaciona com o Princípio de Movimento Bartenieff da Dinâmica Postural que explica que o alinhamento dinâmico do corpo se reajusta constantemente em relação às necessidades corporais e ao meio. Apesar de este exercício ter surgido nesta pesquisa com enfoque na abordagem corporal para a máscara neutra, continuei utilizando-o na abordagem corporal para a máscara expressiva. Sua experimentação de forma prévia ao uso da máscara expressiva pode potencializar a investigação de diferentes organizações corporais advindas da experimentação com esta máscara.

Ainda nesta Etapa de Abordagem corporal (A), propus a Exploração do Movimento (livre, com instruções ou estímulos imagéticos). A Exploração do Movimento com instruções envolveu o enfoque em determinados lugares do corpo, como, por

exemplo, nas possibilidades das articulações da coluna vertebral, ou de pontos ósseos que determinam certos Padrões Neurológicos Básicos (PNB).

Foi importante manter o aspecto criativo da exploração do movimento, em paralelo à busca de uma abordagem corporal consciente. Para isto foram realizadas as Explorações do Movimento com estímulos imagéticos, nas quais utilizei os elementos da natureza e animais como principais estímulos nessa investigação. Além disso, durante as Etapas de Experimentação cênica (C) os estímulos imagéticos foram usados para a realização de *temas* e improvisações. Isto fez destes estímulos também uma forma de introduzir e incentivar desdobramentos criativos.

A Exploração do Movimento a partir do estímulo imagético com animais também ocorreu em relação à exploração dos Padrões Neurológicos Básicos (PNB) que permitem compreender a movimentação e/ou organização corporal fazendo paralelos com exemplos de alguns animais. E os animais como estímulo também estão presentes na característica zoomórfica da tradição da *Commedia dell'Arte*.

Ao longo das diferentes Experimentações do Movimento, em ocasiões, na tentativa de envolver a região central do torso e o corpo de forma global, propus a variação na velocidade do movimento, principalmente, ralentando o mesmo para observar se diminuir sua velocidade contribuía para um maior envolvimento corporal. Observei que a lentidão no movimento serviu para estimular o processo de auto-percepção, também percebi que isto se relacionou à atenção à dinâmica da respiração durante as diferentes formas de Explorações do Movimento propostas.

O exercício chamado de *caminhada ondulada* pertence à Exploração do Movimento com instruções, no qual a partir de comandos sonoros se exploram as possibilidades de movimento e/ou organização em posturas corporais através da ondulação das articulações da coluna vertebral em paralelo à forma de caminhar. Neste exercício a observação da dinâmica da respiração auxilia no processo de apropriação da postura corporal para dar organicidade à mesma.

Já em relação ao método do Movimento Autêntico, o mesmo foi utilizado devido a minha experiência no Laboratório de Performance, no qual, a realização do método do Movimento Autêntico tinha me levado a estágios de maior consciência corporal

simplesmente pelo fato de perceber o(s) impulso(s) interno(s) sem abrir os olhos. Observei que realizar explorações de movimento de olhos fechados, como ocorreu nas variações coletivas do Movimento Autêntico que realizei na prática desta pesquisa, também poderia ser uma forma de incentivar o processo de auto-percepção relacionado ao conceito de “tomada de consciência” da educação somática.

4.2.2. Etapa de Organização Corporal e Fortalecimento: Compreensão do Centro do Corpo

A Etapa de Organização Corporal e Fortalecimento (B) se relaciona predominantemente com o Princípio Somático: Centro do corpo para equilíbrio, sustentação e engajamento muscular. Devido à fundamentação somática que compreende uma complementação entre as duas referências da educação somática, procurei relacionar à ação dos músculos profundos da pélvis com os músculos fortes determinados pelo método Feldenkrais, e de modo geral, observar a ação dos músculos do membro inferior incluindo os músculos antigravitacionais. E tudo isto envolvendo a percepção e uso da respiração que se relaciona com o engajamento muscular, sustentação e organização corporal.

Dentre os exercícios que surgiram nesta pesquisa a partir da complementação das possibilidades de fortalecimento que poderia aportar em relação à articulação do membro inferior temos as *nove atitudes* de Lecoq (1997), que, como exercício auxilia no ajuste postural e no processo de percepção dos músculos profundos conectados à pélvis. As *nove atitudes* foram relacionadas com o Princípio de Movimento Bartenieff das Conexões Ósseas que, segundo Fernandes (2006), possibilita compreender a estabilidade e mobilidade corporal, é justamente a consciência da conexão entre os pontos ósseos o que facilita perceber a relação entre diferentes segmentos do corpo, alguns estáveis, outros em movimento.

A realização das *nove atitudes* suscita a ação muscular do membro inferior, mas primordialmente possibilita perceber a ativação dos músculos que envolvem as coxas anterior e posteriormente, assim como a atividade da articulação coxofemoral. Ao longo

do processo de encadeamento de cada *atitude* a pélvis ganha destaque pelo fato de agir como um contrapeso que equilibra o corpo. Desta forma, durante este encadeamento a pélvis é o centro da organização do corpo como um todo.

As *nove atitudes* também podem ser uma preparação para outros exercícios como a *caminhada ondulada* pelo fato de ajudar no estabelecimento de posturas corporais que precisam ter seu fundamento na pélvis. Da mesma forma, este exercício das *nove atitudes* pode servir como introdução à máscara expressiva na investigação das posturas base das *máscaras físicas* de Contin (2003).

Também nesta Etapa de Organização Corporal e Fortalecimento (B) esta incluído o “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*” que permite perceber, de modo inicial, a consciência e controle corporal com enfoque na estrutura central do corpo através do processo de segmentação e articulação que envolve. Além disso, as posições de contração isométrica (Primeira posição: levantamento da perna com mão segurando o dedão; Segunda posição: equilíbrio aeroplânico e Terceira posição: *wall sit*), incluídas neste Aquecimento, também permitem observar à reação corporal à exigência do equilíbrio dinâmico e à ativação muscular antigravitacional.

Deste modo, este Aquecimento e em especial as três posições de contração isométrica possibilitam uma ativação muscular intensa e um processo de fortalecimento que, nesta pesquisa, foi importante para o processo de abordagem corporal para a máscara expressiva. Nesta investigação, como referido, também busquei complementar a compreensão dos músculos fortes ou grandes do método Feldenkrais com os músculos profundos do Sistema Laban/Baretnieff, pois ambas as referências encontram a região central do corpo, em especial à pélvis como lugar de início do movimento para a realização de ativações musculares intensas, assim como para a sustentação corporal.

No caso da experimentação com os Padrões Neurológicos Básicos (PNB) em Fernandes (2006), para a exemplificação das diferentes organizações corporais são apresentadas imagens de animais que, neste estudo foram utilizados como estímulos imagéticos para investigar as possibilidades de cada organização corporal. Os Padrões Neurológicos Básicos que foram experimentados nesta pesquisa forma: Respiração Celular, Espinhal; Homólogo; Homolateral e Contralateral.

O Padrão Neurológico Básico da Respiração Celular possibilita perceber a unidade corporal no processo de esvaziamento e enchimento corporal a partir da respiração para a ativação do corpo de forma unificada e global.

A experimentação do PNB Espinhal se realiza deitado no chão, conecta cabeça e cóccix e permite perceber a reciprocidade entre esses pontos ósseos. Também experimentei este PNB na postura em pé, mas sem descolamento pelo espaço, pois de acordo com Contin (2003) a organização e entendimento das possibilidades de articulação e flexibilidade da coluna vertebral, a partir da postura ereta, são muito importantes no processo de experimentação de personagens que utilizam máscara expressiva.

O PNB Espinhal também se relaciona com o estímulo imagético do animal serpente, como se dentro da própria coluna houvesse uma serpente. Este estímulo incentivar ainda mais percepção da reciprocidade e conexão no PNB Espinhal e seus polos cabeça e cóccix.

O PNB Homólogo, que divide o corpo na metade, da cintura para cima e para baixo. Desta forma permite experimentar a estabilidade do membro inferior enquanto o superior se mobilizava e vice-versa. Podemos perceber este PNB em algumas *máscaras físicas* como ocorre, por exemplo, na troca da perna na posição em pé do personagem *Arlecchino* que mobiliza apenas o membro inferior buscando não interferir na estabilidade da parte superior do corpo.

Já o PNB Homolateral que divide o corpo em dois lados (direito e esquerdo) a partir do eixo da coluna. Como visto em Fernandes (2006), o estímulo imagético com o animal lagartixa possibilita experimentar as possibilidades de movimento que este PNB sugere. Como exemplo deste PNB está a forma de caminhar da *máscara física* do personagem *Brighella* que realiza o movimento alternado de um lado e outro do corpo a cada passo.

E o PNB Contralateral que é o mais complexo, pois inclui as duas organizações anteriores - Homóloga e Homolateral - e também estabelece a relação dos lados cruzados; Superior Direito e Inferior Esquerdo e Superior Esquerdo com Inferior Direito. Este PNB tem como exemplo de imagem em Fernandes (2003) o movimento do

macaco e do cavalo.

Todas as *máscaras físicas* na investigação de Contin (2003), na sua configuração total, incorporam o PNB Contralateral, mas é possível identificar outros PNB, como mencionado, a partir de aspectos isolados da composição de cada *máscara física*. Na minha perspectiva, o entendimento e experimentação dos Padrões Neurológicos Básicos podem auxiliar no processo de compreensão da organização corporal de personagens e, de modo consequente, na sua apropriação em termos corporais.

A prática das *máscaras físicas* da investigação de Contin (2003) exige muito esforço dos músculos profundos associados à estrutura óssea central do corpo, o que envolve posturas de cada personagem que modificam em primeira instância, o posicionamento e acomodação da coluna vertebral e da pélvis.

Ao realizar as *máscaras físicas* busquei a percepção e enfoque no engajamento dos músculos profundos e a ativação dos músculos fortes. No caso dos músculos profundos de acordo ao Sistema Laban/Bartenieff estão o iliopsoas, os pelvirocaterianos e o quadrado lombar, estes se constituem como músculos importantes que aportam sustentação ao corpo além de ser responsável também por movimentos de elevação dos membros inferiores e estabilização da pélvis, portanto, do centro de gravidade. O que se relacionaria com as formas de andar e posturas base dos personagens segundo as *máscaras físicas* de Contin (2003) que precisam ao mesmo tempo de estabilidade e mobilidade corporal de diferentes segmentos.

A forma de caminhar do personagem *Zanni*, por exemplo, precisa da elevação das pernas a cada passo num ângulo de aproximado 90°. Para isto deve ocorrer, em primeiro lugar, um processo de estabilidade da pélvis a partir dos seus músculos profundos, para em seguida, realizar o passo que se constitui pelo levantamento da perna a partir do engajamento do iliopsoas, que é o principal musculo responsável por este movimento de levantamento e sustentação do membro inferior. Contudo, os músculos fortes designados pelo método Feldenkrais que são os glúteos, coxas e abdome precisam também aportar suporte e ser utilizados em paralelo àqueles profundos.

No caso da *máscara física* do *Arlecchino* exige bastante dessa ativação muscular

tanto profunda como mais exterior a partir dos músculos fortes, principalmente do membro inferior como um todo, pois sua organização corporal solicita o centro de gravidade abaixado, portanto, a semi-flexão de ambos os joelhos todo o tempo. Deste modo, deve haver estabilidade do membro superior enquanto o inferior se mobiliza de forma súbita pela sua troca de perna de apoio e saltos peculiares do personagem. A experimentação com máscara expressiva no processo de apropriação das *máscaras físicas* segundo Contin (2003) precisa de prática que, em paralelo à criatividade e preenchimento pessoal do ator dará vida a cada personagem.

4.2.3. Etapa de Experimentação cênica: Integração e uso da imaginação

Na Etapa de Experimentação cênica (C) se estabeleceu pela experimentação em cena do processo da pesquisa. A realização de improvisações nesta Etapa se relacionou com aspectos criativos da experimentação da pesquisa e também serviram para incentivar o comprometimento corporal. Em algumas improvisações com situações propostas por mim houve a experimentação de gestos, ações e deslocamentos pelo espaço que, antes da sugestão dessas situações, não havia ocorrido.

Também foram realizadas Improvisações de Lecoq (1997) como as chamadas Improvisações Silenciosas (*O quarto da infância* e *A reunião psicológica*) que são realizadas na sua pedagogia para introduzir ao ator no processo de enfoque e atenção nas possibilidades de expressão corporal. Além de também exercitar o uso da imaginação, que será necessário na realização dos *temas* com máscara neutra que começam após estas Improvisações. A supressão da fala nestas Improvisações prioriza o envolvimento corporal o que leva a atenção às formas em que o corpo se expressa, move e organiza em cena.

A seguir descrevo especificamente algumas das Improvisações realizadas nesta pesquisa a partir de Lecoq (1997). A Improvisação Silenciosa *O quarto da infância* alude à lembrança do quarto da infância do ator e o coloca em situação de interação com esse espaço. Nesta Improvisação o importante é recriar essa lembrança com o uso da imaginação, não é necessário reviver veridicamente a lembrança em si do

quarto da infância. É preciso construir uma imagem do passado no momento da improvisação e, deste modo, a imaginação passa a complementar o exercício.

Na Improvisação *O quarto da infância* é um desafio se colocar em situação através do processo da lembrança de um local, por este motivo Lecoq (1997) indica que é fundamental o uso da imaginação, justamente para trazer este exercício ao contexto da atuação. Além disso, Lecoq (1997) explica que o processo de reviver uma lembrança, em certa medida, pode abordar aspectos emocionais do ator, por este motivo o uso da imaginação também serve para advertir o contexto teatral do exercício.

Em algumas improvisações indiquei no momento da sua realização instruções extra criadas por mim, isto ocorreu, por exemplo, na Improvisação Silenciosa *A reunião psicológica*, na qual, com essas instruções procurei suscitar a realização de diferentes ações para perceber a mobilização corporal de cada um, em paralelo ao estímulo imagético que tinha sido dado como parte de uma mobilização interna (Vide APÊNDICE A – Relatórios da prática com pesquisadores-colaboradores: Fase Processual, Relatório do terceiro encontro com pesquisadores-colaboradores).

Já o primeiro contato com máscara neutra nesta pesquisa consistiu em colocar a máscara, caminhar e observar o espaço. Isto serviu para que cada um utilizasse a máscara pela primeira vez e experimentasse o que propõe no que diz respeito à neutralidade na postura, organização corporal, e ao estado de calma e silêncio etc.

Neste primeiro contato com máscara neutra, ocorreram dificuldades como simplesmente caminhar de forma “neutra”, ou na organização corporal equilibrada em termos posturais ou de tonificação muscular. Cada pequeno gesto é muito perceptível com o uso da máscara neutra, o que faz com que toda a atenção, tanto de quem usa a máscara como de quem observa, se concentre no corpo.

Segundo Feldenkrais (1977) o desequilíbrio postural é comum na maioria das pessoas, faz parte das experiências corporais ao longo da vida, assim como reflete aspectos da personalidade. Nesta pesquisa observei que a educação somática poderia introduzir este conhecimento para que cada um começasse a observar a si mesmo de forma consciente. E que, ampliar a própria consciência corporal poderia contribuir de alguma forma, não somente para a realização desta pesquisa, mas de forma geral para

cada um dos participantes deste estudo no processo de autonomia, compreensão e responsabilidade corporal individual.

Após o primeiro contato com a máscara neutra foram realizados os *temas*, o primeiro foi *O Despertar*, em seguida veio *A Viagem Elemental* e depois *O adeus ao navio*. Os mesmos são descritos a seguir em paralelo a reflexões sobre sua aplicação neste estudo. Durante a realização do *tema O Despertar* percebi que o ideal é que este seja realizado com calma e lentidão, pois isto permite permanecer no estado de neutralidade. O enfoque na respiração durante a realização do *tema* se relaciona com a cadência do movimento. A respiração ajuda a “controlar” o movimento. Portanto, neste *tema* a atenção à respiração e sua dinâmica também permite encontrar o estado de neutralidade com maior facilidade.

O *tema A Viagem Elemental* é realizado com os elementos em calma e em caos. Nesta pesquisa propus a modificação do percurso da *Viagem* que na pedagogia de Lecoq (1997) inicia na praia, logo num bosque, em seguida na montanha, chega a um rio, depois ao vale e finalmente termina no deserto. (Vide APÊNDICE A – Relatórios da prática com pesquisadores-colaboradores: Fase Processual, Relatório do sexto encontro com pesquisares-colaboradores). Nesta ocasião, na minha narração combinei momentos de calma e de agitação, e a diferença maior com a pedagogia de Lecoq foi motivar à transformação no próprio elemento através da Transposição Expressiva do estímulo imagético durante a realização deste *tema*.

Na pedagogia de Lecoq este *tema* pode ser praticado individualmente sem narração externa, o próprio ator determina o modo e o tempo para realizá-lo. Este *tema* exercita o uso da imaginação e seu principal objetivo é se permitir à experiência para reagir fisicamente às motivações que vão surgindo.

Durante a realização do *tema A Viagem Elemental* destaquei, mais uma vez, o apoio na respiração para buscar equilibrar o corpo com a cadência do movimento. Observei que a respiração se relacionou com o movimento, principalmente colaborou para voltar ao estado de neutralidade depois de ter se tornado algum elemento da natureza ao longo da narração proposta por mim.

No caso do *tema O adeus ao navio* sem o uso da máscara neutra serve para

observar a respiração no processo expressivo. Lecoq (1997) explica que a dinâmica de inspiração e expiração afeta expressivamente a realização do gesto. Pude comprovar na experiência pessoal da pesquisa que a intenção do gesto pode mudar apenas ao alterar a dinâmica da respiração. Inspirando-se na subida do braço e expirando-se na descida e depois invertendo isto, faz com que a intenção do gesto se modifique.

Deste modo, nesta pesquisa a importância da respiração foi experimentada, para além de ser um Princípio Somático norteador da pesquisa, em relação a processos de “tomada de consciência” da educação somática, mas também em práticas com enfoque expressivo como foi o caso do *tema O adeus ao navio* advindo dos estudos realizados por Jacques Lecoq (1997) em relação à respiração.

Pude perceber algumas descobertas em relação à máscara neutra e o uso e enfoque na respiração. A respiração ajuda na organização corporal, principalmente do torso, pois, como aprofundado anteriormente, a mesma tem uma relação recíproca com a acomodação dos ossos e músculos que envolvem a caixa torácica. Observei que a respiração pode ser utilizada como apoio durante o uso da máscara neutra para equilibrar o corpo e regular o movimento e suas nuances expressivas a modo de chegar ao estado de neutralidade com maior facilidade.

Os personagens das *máscaras físicas* da investigação de Contin (2003) também foram explorados nesta pesquisa numa perspectiva cênica, com o uso de algumas máscaras da *Commedia dell’Arte* em função da experimentação das possibilidades criativas da máscara expressiva.

4.2.4. Etapa de Fechamento do encontro: Encerramento e diálogos

Na Etapa de Fechamento do encontro (D) realizei alguns exercícios ou dinâmicas vinculadas ao reequilíbrio corporal para encerrar a experimentação prática. Além disso, foi o momento de diálogo com os colaboradores da pesquisa.

Deste modo, os Exercícios de Balanço dos calcanhares dos Fundamentos Corporais de Bartenieff também foram realizados nesta Etapa de Fechamento para

normalizar a tonicidade muscular e reorganizar a postura em relação aos músculos que tinham acabado de ser utilizados ao longo da experimentação prática. Também foram realizadas dinâmicas de Espreguiçamento no chão para que cada um se reorganizasse corporalmente a partir das suas necessidades pessoais. Outro ponto interessante da dinâmica de espreguiçar é que também promove alongamento muscular.

Nesta Etapa ocorreram diálogos sobre a pesquisa, e sobre as possibilidades da abordagem corporal. Assim como em relação à experiência que tinha ocorrido na ocasião. Algumas conversações de encerramento do encontro foram fundamentais para a consolidação desta pesquisa, como ocorreu no terceiro encontro com os pesquisadores-colaboradores (Vide APÊNDICE A – Relatórios da prática com pesquisadores-colaboradores: Fase Processual) em que tivemos uma conversa na qual eu compartilhei as inquietações sobre a pesquisa e a vontade em aprofundar na abordagem corporal a partir da educação somática, já tendo em vista estudos e experimentação nas duas referências que se tornaram principais nesta pesquisa: o método Feldenkrais e o Sistema Laban/Bartenieff.

4.3. Exposição de Resultados: Princípios Somáticos e a Abordagem Corporal

Esta pesquisa se constitui como a experiência de um processo de experimentação prática fundamentado na Prática como Pesquisa através da Abordagem Somático-Performativa, deste modo sua investigação priorizou a influência da prática enquanto a mesma ocorreu. Nesta dissertação, a reflexão consecutiva durante a realização prática se estabeleceu como a parte mais significativa deste estudo em relação ao que tange às descobertas processuais, desta forma, organizei o presente *item* de forma esquemática e pontual.

A seguir apresento os princípios somáticos centrais e norteadores neste estudo em relação às possibilidades gerais para o processo de abordagem corporal.

1. Respiração para aguçar a auto-percepção

- Permite estimular o processo de auto-percepção de forma geral;
- Colabora para reorganizar e reequilibrar o corpo.

2. Centro do corpo para equilíbrio, sustentação e engajamento muscular

- O processo de auto-percepção sobre esta região do corpo na educação somática em relação às suas estruturas anatômicas centrais, possibilita compreender fundamentos que potencializam o equilíbrio, a sustentação corporal e o engajamento e ativação muscular.

4.3.1. Princípios Somáticos no processo de abordagem corporal para a máscara neutra

Exponho a seguir as possíveis contribuições para compreender a pedagogia com máscara neutra e máscara expressiva a partir da particularização dos processos que envolvem os dois princípios somáticos que guiaram a abordagem corporal nesta investigação.

1. Respiração: A compreensão da dinâmica da respiração pode contribuir para encontrar o estado de neutralidade, pois a mesma se relaciona com a cadência do movimento e o processo de equilíbrio corporal;
2. Organização corporal: A educação somática permite uma compreensão mais aprofundada sobre o estado de neutralidade em termos corporais através do entendimento do ajuste postural e do uso da musculatura que sustenta a estrutura corporal.

Por si só a máscara neutra possibilita perceber de forma amplificada as próprias tensões, a postura e até processos sutis como, justamente, a dinâmica da respiração.

Portanto, a respiração nesta pesquisa também foi abordada como uma forma de regular o movimento na tentativa de reequilibrar o corpo durante a realização de *temas* com máscara neutra. Na prática propus que fosse explorada como um apoio para o movimento para que o mesmo fosse cadenciado através da dinâmica da respiração em correlação à organização e equilíbrio corporal.

Este entendimento foi impulsionado e experimentado a partir dos princípios somáticos que envolvem a estrutura central do corpo segundo o Sistema Laban/Bartenieff e o método Feldenkrais. Desta forma, busquei também investigar como a respiração se relacionava com a organização corporal. Do mesmo modo percebi que focar na respiração durante o uso da máscara neutra pode contribuir em termos corporais para encontrar mais facilmente o estado de neutralidade.

4.3.2. Princípios Somáticos no processo de abordagem corporal para a máscara expressiva

1. Respiração: A respiração se relaciona com a organização corporal, portanto pode ser utilizada no processo de compreensão e apropriação de posturas corporais ou *máscaras físicas*.
2. Fortalecimento: A educação somática permite desenvolver uma maior consciência sobre as potencialidades corporais de forma simultânea para a otimização e preservação corporal.
3. Organização corporal: A educação somática especifica sobre possibilidades anatômicas de organização corporal que podem ser relacionadas ao processo de criação e experimentação de posturas e/ou personagens.

A respiração se relaciona com a acomodação da estrutura óssea e muscular em função à organização do corpo, portanto uma postura corporal determinada (como pode ser uma *máscara física*) influencia no processo respiratório. A percepção da

respiração numa postura corporal, também pode servir para uma compreensão mais consciente daquela postura e deste modo, facilitar sua apropriação.

A realização de práticas relacionadas ao fortalecimento corporal fundamentado na educação somática possibilita, mesmo ao realizar atividades de maior exigência física, manter uma maior consciência sobre si através do processo de auto-percepção para, deste modo, potencializar as possibilidades musculares e ósseas para estabilidade e mobilidade corporal, que por sua vez se relacionam com a consciência sobre as próprias limitações para a preservação corporal. Isto também pela compreensão aprofundada deste campo de estudo sobre a anatomia do corpo vivo.

A educação somática permite compreender a organização corporal como ocorre especialmente no Sistema Laban/Bartenieff através dos PNB. Isto facilita o processo de auto-percepção no entendimento sobre a própria organização corporal, assim como de outras posturas corporais ou, especificamente, personagens arquetípicos, processos que se relacionam diretamente com uma perspectiva de exploração das possibilidades corporais de exploração criativa.

4.4. Tabelas de abordagem corporal para a máscara neutra e máscara expressiva

Os dois princípios somáticos centrais são expostos com suas respectivas fundamentações no resultado de duas tabelas que organizam, de forma integrada, as referências deste estudo e permitem compreender a disposição de princípios e fundamentos do campo de estudo da educação somática a partir do Sistema Laban/Bartenieff (2006) e do método Feldenkrais (1977) com a pedagogia das máscaras.

Estas tabelas são apresentadas como resultado desta pesquisa, pois surgiram em função do proceder da experimentação prática realizada através da Abordagem Somático-Performativa. O que permite, a partir da sua disposição, apresentar como esta pesquisa se constituiu e consolidou, ao mesmo tempo em que expõem esta possibilidade investigada na prática de uma abordagem corporal para pedagogia com máscaras.

Deste modo, estas duas tabelas apresentam especificidades e princípios complementares entre a fundamentação destas duas referências da educação somática com características e princípios da pedagogia da máscara neutra e máscara expressiva segundo Lecoq (1997) e Contin (2003). Isto inclui suas principais dinâmicas e exercícios realizados na experimentação prática que são exibidos a seguir em letra itálica para facilitar sua identificação.

A disposição das tabelas é organizada da seguinte forma: na primeira coluna encontram-se os princípios corporais da pedagogia de cada máscara levantados por mim de forma prévia à experimentação prática e apresentados no primeiro capítulo deste estudo. Os mesmos são relacionados à segunda e terceira coluna que apresentam sua vinculação com fundamentos e princípios das duas referências da educação somática, assim como seus exercícios.

Ambas as referências da educação somática são vinculadas pelos Princípios Somáticos norteadores desta pesquisa que envolveram toda a realização prática do estudo como a respiração para aguçar a auto-percepção, relevante na educação somática no processo de “tomada de consciência” e do mesmo modo importante às duas referências selecionadas deste campo de estudo. Por sua vez, a respiração e auto-percepção permearam a experimentação da prática de forma geral incluindo neste processo a pedagogia associada a cada uma das máscaras. Por este motivo sua organização na tabela é disposta verticalmente e em paralelo e ao longo da mesma.

Já o outro Princípio Somático do centro do corpo para o processo de equilíbrio, sustentação e engajamento muscular se constitui como vínculo específico entre o sistema Laban/Bartenieff e o método Feldenkrais. Isto levou, posteriormente, à pormenorização dos seus pontos em comum e/ou complementações para configurar uma abordagem corporal pautada na importância desta região do corpo.

De forma horizontal estabeleço a abordagem corporal inicial que envolveu para ambas as máscaras processos, princípios e exercícios em comum. Em seguida disponho apenas a organização corporal no caso da máscara neutra e na tabela da máscara expressiva apresento antes os processos que envolveram a necessidade de fortalecimento de forma prévia à organização corporal. No item do Fortalecimento,

apenas estabelecido para a máscara expressiva, mesmo apresentando aspectos em comum à máscara neutra, a diferença entre ambas ocorreu pela intensidade na ênfase muscular ao longo da realização de cada uma das atividades e pela sua abordagem diferenciada com o objetivo de ressaltar os aspectos destas atividades para o fortalecimento corporal.

Na quarta coluna exibo dinâmicas e exercícios associados à pedagogia das máscaras que permitiram pelo seu viés também criativo, relacionar esta compreensão e fundamentação corporal que foi experimentada em processos expressivos de acordo ao prosseguimento de cada uma das máscaras no seu desenvolvimento pedagógico consecutivo para a criação.

4.4.1. Tabela de abordagem corporal para máscara neutra

| ABORDAGEM CORPORAL PARA MÁSCARA NEUTRA | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| Princípios da máscara neutra | Sistema Laban/Bartenieff | Método Feldenkrais | Atividades associadas à pedagogia da máscara | Princípio Somático: Respiração para aguçar a auto-percepção | |
| Abordagem corporal inicial: | | | | | |
| Equilíbrio corporal inicial | Princípio Somático: Centro do corpo para equilíbrio, sustentação e engajamento muscular | | Exploração do Movimento e Movimento Autêntico “Dinâmica de expansão e contração com a respiração” | | |
| | Fundamentos Corporais Bartenieff - <i>Exercícios Preparatórios</i> | Dinâmica e ajuste postural, músculos antigravitacionais - <i>Balanço de pé</i> | | | |
| Organização corporal: | | | | | |
| Tônus muscular equilibrado Economia em movimentos e ações | Princípios de Movimento Bartenieff: Respiração e Correntes de Movimento; O Suporte Muscular Interno; A Dinâmica Postural | Economia de esforço e ativação de músculos fortes ou grandes para sustentação | Nove atitudes “Aquecimento modificado da <i>Commedia dell’Arte</i> ” | | |

4.4.2. Tabela de abordagem corporal para máscara expressiva

| ABORDAGEM CORPORAL PARA MÁSCARA EXPRESSIVA | | | |
|---|--|--|---|
| Princípios da máscara expressiva | Sistema Laban/Bartenieff | Método Feldenkrais | Atividades associadas à pedagogia da máscara |
| Abordagem corporal inicial: | | | |
| Equilíbrio corporal inicial | Princípio Somático: Centro do corpo para equilíbrio, sustentação e engajamento muscular | | <i>Exploração do Movimento e Movimento Autêntico</i> <i>“Dinâmica de expansão e contração com a respiração”</i> |
| | Fundamentos Corporais Bartenieff - <i>Exercícios Preparatórios</i> | Dinâmica e ajuste postural, músculos antigravitacionais - <i>Balanço de pé</i> | |
| Fortalecimento: | | | |
| Tonificação muscular e fortalecimento Potência corporal para locomoção | Princípios de Movimento Bartenieff: As Organizações corporais e os Padrões Neurológicos Básicos (PNB) e As Conexões Ósseas | Ativação de músculos fortes ou grandes para sustentação e locomoção | <i>Nove atitudes</i> <i>“Aquecimento modificado da Commedia dell’Arte” – Destaque a Posições de contração isométrica</i> |
| Organização corporal: | | | |
| Corporeidades zoomórficas Personagens tipo | <i>PNB - Padrões Neurológicos Básicos</i> | | <i>Caminhada ondulada</i> <i>Máscaras físicas</i> |

Princípio Somático: Respiração para aguçar a auto-percepção

CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS

A seguir faço uma recapitulação dos principais assuntos que foram abordados em cada capítulo numa perspectiva de elencar os aspectos fundamentais que surgiram como constatações ou reflexões que considero importante reforçar nestas considerações finais.

A pedagogia levantada no primeiro capítulo sobre a perspectiva dos princípios corporais em destaque para a máscara neutra e a máscara expressiva foram estabelecidos a partir da minha própria experimentação prática prévia ao mestrado, o que permitiu me relacionar com este conhecimento e forma inicial, para aos poucos por meio desta pesquisa aprofundar no entendimento das possibilidades de abordagem corporal para a pedagogia com máscaras. Este fato foi importante na minha perspectiva, pois pude aprofundar e estabelecer uma organização maior sobre este conhecimento em paralelo ao desenvolvimento deste estudo. Os princípios da pedagogia com máscara neutra e máscara expressiva levantados nesta pesquisa também permitem perceber outras possibilidades de aprofundamento entre diferentes campos de estudo que podem estabelecer relações com a pedagogia com estas máscaras, assim como ocorreu na presente pesquisa.

Nesta pesquisa o contexto que envolveu a máscara expressiva está relacionado à tradição teatral da *Commedia dell'Arte* que pela sua gênese de desenvolvimento difere das tradições corporais dos países latinoamericanos, contudo esta apropriação foi possível através da atualização desta tradição numa perspectiva didática pela referência de Claudia Contin (2003) que vincula este teatro também a arquétipos conhecidos que na atualidade perpassam a experiência da maioria dos povos. Contudo nesta pesquisa o processo de experimentação foi mais importante do que um resultado cênico como geralmente ocorre com esta máscara, fato que me faz mais uma vez relacionar este estudo a uma perspectiva contemporânea pautada pela Prática como Pesquisa.

A relação contemporânea que considera experimentações entre diferentes áreas do conhecimento nas artes performativas é uma importante contribuição que, entre outros, os estudos relacionados à Prática como Pesquisa possibilitam estabelecer. E

através deste embasamento teórico e possível encontrar certa liberdade para experimentar diferentes referências, técnicas e/ou tradições pelo seu próprio proceder em experiências de pesquisa que encontram, na sua própria realização, as diretrizes para sua organização e desenvolvimento.

A partir desta fundamentação metodológica, foi possível estabelecer relações entre as diferentes referências desta pesquisa como um todo. Desta forma relacionei a pedagogia de Lecoq (1997) com a investigação de Contin (2003). E também associei aspectos do Sistema Laban/Bartenieff em Fernandes (2006) com o método Feldenkrais (1977). Assim sendo, pude levantar princípios do campo de estudo da educação somática em comum às duas referências centrais da investigação, o que se estabeleceu como um norte para a experimentação da prática de forma geral. Considero que também foi importante vincular o Sistema Laban/Bartenieff e o método Feldenkrais por algumas semelhanças e possibilidades de complementação entre suas abordagens, o que pode também ser desenvolvido em possíveis aprofundamentos.

De modo geral, ainda no segundo capítulo as considerações complementares sobre a compreensão do corpo na educação somática também permitem abrir um leque de possibilidades para relacionar o campo de estudo da educação somática a processos de investigação cênica e performativa. Mas de forma recíproca, a compreensão do corpo a partir da educação somática em processos cênicos permite compreender o mesmo numa perspectiva embasada que se relaciona ao conhecimento das suas potencialidades corporais e anatômicas como corpo vivo.

A metodologia exposta no terceiro capítulo através da Abordagem Somático-Performativa apresenta de forma geral alguns dos seus fundamentos o que possibilitou, segundo esta compreensão, a consolidação desta pesquisa. Este contato e experiência com a Prática como Pesquisa influenciou na perspectiva que, como pesquisadora, tinha sobre a prática e pesquisa em artes cênicas até então. Posso dizer que o contato com esta metodologia tem sido muito significativo para mim e de grande relevância no processo que considero como parte da minha formação enquanto pesquisadora, professora e artista.

A estruturação do terceiro capítulo expõe os princípios em destaque de todas as referências deste estudo tanto da educação somática como da pedagogia com

máscaras, ao mesmo tempo estabelece relações entre as especificidades das referências desta pesquisa. As subdivisões do terceiro capítulo permitem compreender em maior profundidade a coerência que permitiu interligar associações, paralelos e complementações das referências desta pesquisa através da aplicação dos seus exercícios e dinâmicas, o que ocorreu em reciprocidade à experiência da experimentação prática. Deste modo, as especificidades pormenorizadas deste capítulo são também parte da consequência deste estudo, o que por sua vez, me convida como pesquisadora a continuar experimentando suas diferentes possibilidades e desdobramentos.

A metodologia da Prática como Pesquisa através da Abordagem Somático-Performativa possibilitou realizar o planejamento das atividades práticas, a relação entre as abordagens da pesquisa e sua própria experimentação de forma dinâmica e integrada de acordo com as necessidades e descobertas ao longo da sua realização no decorrer da pesquisa. Desta forma, o quarto capítulo apresenta um registro de como a pesquisa prática se desenvolveu em termos das suas descobertas processuais a partir da exposição de relatórios que delineiam o proceder do seu desenvolvimento. Pelo fato desta pesquisa se constituir como um processo pautado na Prática como Pesquisa, sua configuração escrita também aponta para possíveis contínuos aprofundamentos no que diz respeito à experimentação prática, que por sua vez se constituiu como a parte mais importante desta investigação.

O vínculo estabelecido com os pesquisadores-colaboradores assim como com os alunos do Estágio Docente se constituiu para além da realização da pesquisa prática, através de um afortunado encontro que possibilitou uma contribuição recíproca entre a realização desta pesquisa e descobertas pessoais para cada uma das partes. Os pesquisadores-colaboradores como mencionado, que acompanharam como um todo o desenvolvimento deste estudo dispuseram seu tempo e disponibilidade corporal para colaborar com esta pesquisa que, dentro desta experiência, acredito também colaborou de alguma forma no seu processo como pesquisadores, professores e artistas.

Como pesquisadora também posso mencionar relevante o processo realizado junto aos pesquisadores-colaboradores, no qual a abordagem da pedagogia com máscara não teve um desenvolvimento em função de um resultado cênico. Pois a própria realização da pesquisa se conformou em relação do seu processo de

experimentação anterior à configuração de um resultado exclusivamente criativo.

Em relação ao processo das aulas do Estágio Docente realizado junto à turma do Módulo IV da Licenciatura em Teatro (2014.2). Em função da necessidade de um professor para a disciplina TEA A37 Teatro de Formas Animadas – Máscara me permitiu, neste acaso, assumir esta função e, deste modo, poder experimentar com maior aprofundamento esta pesquisa e seu desenvolvimento num processo de criação através da Preparação Corporal para a Montagem Didática III. Para os alunos do Estágio observei que também foi relevante a novidade de compreender processos pedagógicos da máscara teatral sob uma visão somática.

No contexto que envolve a formação do ator e do professor de teatro em relação ao uso da máscara, entendo que esta pesquisa pode apresentar uma contribuição referente a sua configuração e estruturação que mostra todo um processo de desenvolvimento metodológico, assim como apresenta a realização de exercícios e dinâmicas em paralelo a sua fundamentação teórica. Isto pode ser, mais uma vez, experimentado e aprofundado através da compreensão da sua realização em paralelo à exposição das suas descobertas e resultados em forma de tabelas de abordagem corporal para a máscara neutra e máscara expressiva, o que possibilita sua possível aplicação didática.

A associação e interligação entre o campo de estudo da educação somática e a formação do ator através do uso da máscara se estabeleceu nesta pesquisa como um encontro entre técnicas tradicionais do teatro com descobertas recentes da dança e terapia corporal que o próprio contexto da educação somática envolve. O principal aspecto em comum, e que ambos os contextos priorizam, encontra como ponto central a ênfase e importância no desenvolvimento corporal seja para o processo expressivo ou para a potencialização das suas capacidades de integração individual. Deste modo, posso contemplar esta pesquisa também dentro de um contexto contemporâneo transcultural e transdisciplinar que destaca a importância dos processos de investigação prática que tem como premissa a exploração das possibilidades expressivas e criativas a partir da investigação corporal do ator.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Ana Maria. **O ator e seus duplos - máscaras, bonecos e objetos**. S. Paulo: SENAC, 2002.

ASLAN, Odette. **Le masque, Du rite au théâtre**. Paris, CNRS Éditions, 1999. (Tradução: João Maria André, pp. 279-289.).

_____. **O ator no século XX**. São Paulo: Perspectiva, 1994.

AZEVEDO, Sônia Machado de. **O papel do corpo no corpo do ator**. 2ª edição. São Paulo: Perspectiva, 2012.

BACON, Jane M.; MIDGELOW, Vida. *Creative Articulation Process (CAP)Choreographic Practices*, Volume 5, Number 1, pp. 7-31, April, 2014.

BANKOFF, A. D. P. **Morfologia e Cinesiologia Aplicada ao Movimento Humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

BERTHOLD, Margot. **História mundial do teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2000.

BOLSANELLO, Débora Pereira. (Org.). **Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde**. Curitiba: Juruá Editora, 2010.

BOMFITTO, Matteo. **O ator-compositor: as ações físicas como eixo: de Stanislávski a Barba**. São Paulo: Perspectiva, 2009.

BONDÍA, J. L. (2002). *Notas sobre a experiência e o saber da experiência*. **Revista Brasileira de Educação**, Universidade Estadual de Campinas, n. 19, pp. 20-28, jan/fev/mar/abr.

BRONDANI, Joice Aglae. **Varda che baucco! transcursos fluviais de uma peaquisatriz: bufão, commedia dell'arte e manifestações espetaculares populares brasileiras**. Dissertação – Mestrado. Salvador, UFBA, 2010.

BURGOS, Nidia. *La Commedia dell'Arte. Origenes y desarrollo*. In: DUBATTI, Jorge (coordinación). **El teatro y el actor a través de los siglos**. Bahía Blanca: EDIUNS,

2010.

CAMPIGNION, P. **Respir-Ações**. São Paulo: Summus, 1998.

CONTIN, Claudia. **Los habitantes de Arlequinia: fábulas didácticas sobre el arte del actor**. Traducción de Moisés González. Gijón/Asturias/España: Gráficas Apel, 2003.

_____. **Perseguindo Arlecchino**. Trad. Joice Aglae Brondani. In Revista Ouvirouver (Departamento de Música e Artes Cênicas), Nº4, Uberlândia\MG: Edufu. 2008.

CORBIN, Alain; COURTINE, Jean Jacques; VIGARELLO, Georges. Tradução e revisão Ephraim Ferreira Alves. **História do Corpo. Da renascença às luzes**. 3ª Ed. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2009.

_____. Tradução e revisão Ephraim Ferreira Alves. **História do Corpo. Da revolução à grande guerra**. 3ª Ed. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2009.

_____. Tradução e revisão Ephraim Ferreira Alves. **História do Corpo. As mutações do olhar: O século XX**. 3ª Ed. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2009.

COSTA, F.S. *A Máscara e a Formação do Ator*. In: **Móin Móin**, Jaraguá do Sul, 2006.

_____. **A outra face: A máscara e a (trans) formação do ator**. (Tese Livre Docência), São Paulo, ECA/USP, 2006.

DAMÁSIO, António. **O Mistério da Consciência. Do corpo e das emoções ao conhecimento de si**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

EANDI, Victoria. *El actor medieval y renacentista*. In: DUBATTI, Jorge (coordinación). **História del actor. De la escena clásica al presente**. Buenos Aires: Colihue Teatro, 2008.

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1977.

_____. **El poder de yo: la transformación personal a través de la espontaneidad**. Barcelona: Paidós Ibérica, 2006.

_____. **The Feldenkrais method: teaching by handling**. San Francisco: Harper

& Row, 1983.

FERNANDES, Ciane. *Criatividade, Conexão e Integração*. In: **Em Pleno Corpo: Educação Somática, Movimento e Saúde**. D. P. Bolsanello, org. 2a ed. Curitiba: Juruá, 2010a, v.1, pp. 34-48.

_____. **Dança Cristal: Da Arte do Movimento à Abordagem Somático-Performativa**. Salvador: EDUFBA, no prelo 2016.

_____. **O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas**. São Paulo: Annablume, 2006.

_____. **Princípios da Pesquisa Somática**. Palestra. 1º Colóquio do Programa de Pós-Graduação em Arte. Universidade de Brasília, 19 a 22 de outubro de 2010.

_____. Princípios Somático-Performativos no Ensino e Pesquisa em Criação. In: MARCEAU, Carole; SOARES, Luiz Cláudio Cajaíba (Org.). **Teatro na Escola: reflexões sobre as práticas atuais – Brasil-Québec**. Salvador: Universidade Federal da Bahia, 2013b. P. 105-115.

FO, Dário; RAME, Fraca (organização). **Manual Mínimo do Ator**. Tradução de Lucas Baldovino, Carlos David Szlak. São Paulo: Editora Senac, 1998.

FORTIN, Sylvie. *Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança*. Tradução: Márcia Strazzacappa. **Cadernos do GIPE-CIT**, Salvador, Universidade Federal da Bahia, n. 2, p. 40-55, nov. 1999.

GREINER, Christine. **O Corpo: pistas para estudos indisciplinados**. São Paulo: ANNABLUME, 2005.

GREINER, Christine e AMORIN, Claudia. **Leituras do Corpo**. São Paulo: ANNABLUME, 2003.

GÓMEZ, Ninoska and Bolster, Gurney. **Movement, Body and Awareness: Exploring Somatic Processes**. Montreal: Department of Physical Education, University of Montreal, 1988.

GUEDES, C. M. **Estudos sócio-culturais do movimento humano**. *Cadernos*

Documento, n.4, 1999.

HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da dança**. São Paulo: Manole, 2011.

HACKNEY, Peggy. **Making connections. Total body integration through Bartenieff Fundamentals**. Amsterdam: Gordon and Breach Publishers, 1998.

HANNA, Thomas. **Somática. Recuperar el control de la mente sobre el Movimiento, la flexibilidad y la salud**. México: Yug, 1994.

_____. **The body of life: creating new pathways for sensory awareness and fluid movement**. Rochester: Healing Arts Press, 1993.

HASEMAN, Brad C. Manifesto for Performative Research. **Media International Australia incorporating Culture and Policy**, theme issue "Practice-led Research", n.118, p. 98-106, 2006.

ICLE, Gilberto. **O ator como xamã**. São Paulo. Perspectiva, 2006.

JOLY, Y.; EISENBERG, R. **Educación Somática: Reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento**. México: UNAM, DGNAM, ESEF, Plaza y Valdés, AMMEF, 2008.

KAMINOFF, Leslie; MATTHEWS, Amy. **Anatomia da Yoga**. São Paulo: Manole, 2013.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

_____. **Dança Educativa Moderna**. São Paulo: Ícone, 1990.

LECOQ, Jacques. **El cuerpo poético**. Barcelona: Alba Ed., 1997.

_____. *Del mimetismo a la imitación*. **Máscara**, México, ano 3, n.13-14, 1993.

LOPES, Elizabeth Pereira. **A máscara e a formação do ator**. Campinas: Tese-Doutorado, Unicamp, 1991.

MARQUES, Isabel A. **Dançando na escola**. São Paulo: Cortez, 2003.

_____. **Ensino de dança hoje: textos e contextos**. São Paulo: Cortez, 1999.

MOMMENSOHN, Maria & PETRELLA, Paulo. **Reflexões sobre Laban, o mestre do movimento**. São Paulo: Summus, 2006.

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

PAVICE, Patrice. **Diccionario del teatro. Dramaturgia, estética, semiología**. Traducción de Jaume Melendres. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, 1998.

PIRET, Suzanne e BÉZIERS, Marie-Madeleine. **A coordenação motora aspecto mecânico da organização psicomotora do homem**. São Paulo: Summus, 1992.

ROUBINE, Jean-Jacques. **A arte do ator**. Rio de Janeiro: Ed. Jorge Zahar, 1995.

SACHS, Cláudia M. **A metodologia de Jacques Lecoq: Estudo conceitual**. Florianópolis: Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação do CEART/ UDESC, 2004.

SACKS, Oliver. **El hombre que confundió a su mujer con un sombrero**. Barcelona: Anagrama, 2005.

SAMPAYO, Sonia. **Estiramientos y consciencia corporal para el movimiento**. Madrid: EDAF, S. L., 2008.

SCALA, Flaminio. **A loucura de Isabella e outras comédias da commedia del' arte**. São Paulo: Iluminuras, 2003.

SOUCHARD, Ph.-E. **Respiração**. São Paulo: Summus, 1989.

TRIGO, Isa M. F. **No pulso do Ator: Treinamento e Criação de Máscaras Baianas**. Tese (Doutorado em Teatro). Escola de Teatro UFBA, 2005.

VENEZIANO, Neide. **A Cena de Dario Fo: O exercício da imaginação**. São Paulo: F-QM Editores Associados Ltda, 2002.

VIEIRA, Marcílio de Souza. **A Estética da commedia dell'arte. Contribuições para o ensino das artes cênicas**. Dissertação - Mestrado. Rio Grande do Norte, UFRN, 2005.

APÊNDICE A – Relatórios da prática com pesquisadores-colaboradores: Fase Processual

Cada relatório é apresentado da seguinte forma: Uma enumeração para diferenciar o início de cada relatório de forma independente. Um título temático em relação aquilo que teve maior destaque enquanto à pesquisa, uma breve apresentação com a data, os participantes (com exceção do Estágio Docente no qual a turma é considerada como um todo) e o Objetivo Geral. Depois exponho o Planejamento em forma de roteiro, com a definição de cada Etapa e seus Objetivos, em seguida, no Relatório do encontro descrevo como o mesmo ocorreu, em ocasiões com imagens de registro (APÊNDICE B).

1. Apresentação geral com os pesquisadores-colaboradores

O primeiro encontro prático com os pesquisadores-colaboradores aconteceu em 22 de abril (2014.1). Estavam presentes Eduardo Coutinho, Jamile Cruz, Letícia Argolo, André Cardoso e Denisson Palumbo. Ocorreu a apresentação de cada um para o grupo e em seguida exibi no meu computador uma apresentação de slides sobre a pesquisa, seus objetivos e referências principais.

Objetivo Geral do encontro: Apresentação geral e primeiro contato para começar a conhecer as possibilidades corporais de cada um dos pesquisadores-colaboradores. Explicação dos níveis e planos segundo o Sistema Laban/Bartenieff.

Planejamento:

Este encontro teve todas as Etapas do Planejamento.

A. Etapa de Abordagem corporal:

- Exercício de “Respiração com movimento e ação”. Objetivo: Associar a dinâmica da respiração a movimentos específicos e/ou ações simples.

B. Etapa de Organização corporal e fortalecimento:

- “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*”. Objetivo: Segmentação corporal e ativação muscular global.

C. Etapa de Experimentação cênica:

- Experimentação de cada nível e plano segundo o Sistema Laban/Bartenieff (2006). Objetivo: Apresentar os níveis e os planos para incluir estas noções no processo da pesquisa.

D. Etapa de Fechamento do encontro:

- Conversa sobre a experiência do primeiro encontro.

Relatório do encontro:

Após o momento inicial de apresentação individual e da pesquisa, propus um Exercício de “Respiração com movimento e ação” no qual realizamos vários movimentos para ilustrar a dinâmica da respiração de forma amplificada.

Logo realizei o “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*” com o intuito de começar a conhecer o corpo de cada um. As posições de contração isométrica deste Aquecimento permitiram observar à reação muscular individual de cada pesquisador-colaborador.

Em seguida expliquei sobre os níveis e os planos segundo o Sistema Laban/Bartenieff (2006). Demonstrei, de modo geral, a localização de cada nível no espaço e depois exemplifiquei possibilidades de movimentos de acordo com o eixo que cada plano estabelece.

A seguir, como parte da Etapa de Experimentação cênica, pedi para que experimentassem os níveis no espaço. Logo incluí os planos, ou seja, propus a combinação de níveis e planos. Disse para explorar o movimento que cada plano sugeria em relação àquele determinado nível no espaço. Depois, a partir da mesma permissão, pedi para que realizassem a experimentação de forma livre. Logo após explicar e experimentar este conteúdo propus a identificação de cada nível e plano. Para isto dividi o grupo em duplas, enquanto um realizava a experimentação de

movimento anterior, o outro observava e tentava identificar o plano e nível em questão.

Na Etapa de Fechamento do encontro tivemos uma conversa sobre a experiência do primeiro encontro e sobre a minha pesquisa de mestrado.

2. A articulação da coluna e desdobramento em improvisações

O segundo encontro com os pesquisadores-colaboradores aconteceu em 29 de abril (2014.1). Estavam presentes Eduardo, Jamile, Letícia e André.

Objetivo Geral do encontro: Experimentar as possibilidades de movimento do torso e articulação da coluna vertebral. Introduzir as Improvisações Silenciosas da pedagogia de Lecoq (1997).

Planejamento:

Este encontro teve três Etapas, omitindo-se a segunda Etapa (B - Etapa de Organização Corporal e Fortalecimento), uma vez que não havia esse intuito no momento da pesquisa. Assim, tivemos as atividades dispostas a seguir, nas Etapas A, C e D.

A. Etapa de Abordagem corporal:

- Alongamento e aquecimento articular conduzido. Objetivo: Percepção da segmentação corporal.
- Exploração do Movimento com a coluna vertebral. Objetivo: Exploração das possibilidades de articulação da coluna vertebral com enfoque nos polos cabeça-pélvis.
- *Caminhada ondulada*. Objetivo: Explorar o movimento a partir de instruções que priorizam as possibilidades de articulação da coluna vertebral.
- “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Objetivo: Associar a dinâmica da respiração à expansão e contração do corpo de forma global.

C. Etapa de Experimentação cênica:

- Improvisação Silenciosa: *O quarto da infância*. Objetivo: Experimentar uma improvisação individual que introduza ao silêncio e ao uso da imaginação.

D. Etapa de Fechamento do encontro:

- Alongamento individual. Objetivo: Reorganização corporal.

Relatório do encontro:

Na Etapa de Abordagem corporal inicial realizei um Alongamento e aquecimento articular conduzido com enfoque na segmentação corporal. Em seguida propus uma Exploração do Movimento com a coluna vertebral. Primeiro pedi para explorarem as possibilidades de movimento e articulação do torso como um todo. Durante esta Exploração sugeri que dessem cada vez mais ênfase às articulações da coluna vertebral e procurassem perceber a estrutura que envolve o torso. Em seguida incentivei para que o movimento começasse a partir da própria coluna e suas articulações, e que incluíssem nesse processo os polos da coluna: cabeça-pélvis.

Em seguida propus o exercício *caminhada ondulada* que se trata da realização de um movimento ondulatório que parte articulação da coluna vertebral ao mesmo tempo em que ocorre o deslocamento pelo espaço com diferentes formas de caminhar. Expliquei que exercício iria acontecer através de comandos sonoros que eu iria propor por meio de batidas de palma. Na primeira batida sucederia o cessar o movimento ondulatório e o caminhar, como se o corpo “congelasse”, fato que determinaria uma organização corporal surgida a partir desse súbito cessar do movimento e, por consequência, provocaria o estabelecimento de uma postura corporal aleatória. Na segunda palma pediria para caminhar ou se deslocar pelo espaço buscando se apropriar desse corpo, ou seja, dessa postura corporal aleatória. Realizei o Exercício da *caminhada ondulada* algumas vezes para experimentar diferentes posturas corporais.

Em seguida, fiz um desdobramento, que não estava previsto no planejamento, de

forma consequente à *caminhada ondulada* (que posteriormente, nas reflexões avaliativas do encontro defini como “desdobramento com situações”) no qual sugeri a exploração de duas situações que me ocorreram no momento com inspiração nas Improvisações de Lecoq (1997) que iríamos realizar posteriormente ao longo dos encontros, além disso, sugeri estas situações para testar criativamente as possibilidades de desenvolvimento das posturas corporais que tinham acabado de surgir.

Naquele momento, também chamei a essas posturas corporais de “tipos físicos”. A primeira situação que sugeri foi “fugir de uma circunstância de perigo”. A segunda situação foi “você quer chegar num lugar, mas algo ou alguém impede”. Apenas uma postura (a última postura corporal aleatória de cada um) foi desenvolvida nesse desdobramento, pois o mesmo aconteceu de forma encadeada ao exercício da *caminhada ondulada*.

Finalizei o “desdobramento com situações” pedindo que, aos poucos, fossem retornando à própria organização corporal, e que também, aos poucos, deitassem no chão. Quando estavam todos deitados no chão, pedi para levarem a atenção à respiração. Sugeri uma respiração lenta e profunda tendo a intenção de direcionar o ar para as regiões que sentissem tensionadas. Pedi para que direcionassem a respiração à lombar, ao mesmo tempo em que buscassem perceber a movimentação do diafragma e a projeção consequente das costelas flutuantes. Ao pedir isto, eu toquei em cada um na região dessas costelas, no intuito de ressaltar ainda mais a percepção deste local e seu movimento que expande e contrai ao longo do processo respiratório.

Dei continuidade com a “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Mencionei que a Cinesfera, o espaço pessoal de cada um, iria expandir o máximo na inspiração e depois contrair na expiração dependendo do ritmo individual da respiração. Ainda na tentativa de reorganizar o corpo, busquei que a expansão do corpo acontecesse com a intenção de espreguiçar. Nessa expansão dei a imagem de “criar espaços internos no corpo” e “entre as vértebras da coluna”, já quando expirassem o corpo ficaria “encolhido” e bem pequeno. Depois de um tempo troquei a lógica da respiração; inspirar contraindo o corpo e expirar expandindo. Neste momento, pedi para que procurassem outras possibilidades desse expandir e contrair. Destaquei que quando se está contraído, o que “abre” o corpo é a respiração, que dá a sensação

de criar espaços dentro do corpo. No final disse para irem finalizando esta Dinâmica e pedi para permanecerem com o corpo “fechado”, na lógica de contrair o corpo, mas busquei que esta espécie de posição final fosse um momento de relaxamento para finalizar esta Dinâmica.

Para começar a Etapa de Experimentação cênica expliquei sobre as Improvisações Silenciosas da pedagogia de Lecoq (1997) que iríamos abordar. Estas Improvisações exercitam a atuação em silêncio, é uma forma de iniciar o processo de aprofundamento nas possibilidades expressivas do corpo. Na pedagogia de Lecoq estas Improvisações acontecem de forma prévia ao uso da máscara neutra.

Expliquei que a primeira improvisação a ser realizada seria uma improvisação individual chamada *O quarto da infância*. Comentei que era importante o uso da imaginação como um apoio para complementar a recriação da lembrança que, por sua vez, conduziria o exercício. Em seguida pedi para se dirigirem a um lado da sala, enquanto todo o espaço restante constituiria o espaço para realizar a Improvisação.

Então li a descrição conforme Lecoq (1997, p. 53), mas a partir da minha própria tradução e versão para o português já que o livro está em espanhol: “Depois de um longo período de tempo, você volta ao quarto da sua infância. Tem feito uma longa viagem para chegar ali, chega à porta e a abre. Redescobre esse espaço, tudo está intacto, cada objeto está no lugar que você o deixou. Reencontra-se com todas suas coisas de criança, todos os objetos estão lá, os brinquedos, os móveis, a cama. Estas imagens do passado vivem em você até o momento em que o presente reaparece e você sai do cômodo.”.

Durante esta Improvisação Silenciosa os pesquisadores-colaboradores tiveram que se apoiar na expressão corporal, de forma espontânea. Em alguns momentos utilizaram gestos e pantomima para se relacionar com o vazio do espaço cênico e, deste modo, puderam definir a conformação do quarto, assim como seus objetos. Observei que em todas as improvisações surgiu um ar de melancolia que foi refletido num ritmo corporal mais lento e contemplativo ao invés de ativo para interagir como o espaço do quarto. Contudo, cada uma das improvisações ocorreu de forma rápida, ao meu ver, devido ao estabelecimento dessa atitude contemplativa não houve uma exploração maior das possibilidades de interação com esse espaço.

Após realizar a Improvisação *O quarto da infância*, falei que retomariamos as posturas corporais que tinham surgido no desdobramento do exercício da *caminhada ondulada*. Propus uma improvisação coletiva criada por mim (que também não estava no planejamento) que chamei *A feira*. Na descrição de como ocorreria esta improvisação disse que eles iriam desenvolver ações nessa feira, cada um poderia ser comerciante, freguês ou mais alguém que está nessa feira. O desenvolvimento dessas ações estabeleceria as relações e as situações da improvisação. Propus a interação entre eles e que, se sentissem necessidade de utilizar a voz, deixassem surgir sons (na perspectiva do *grammelot*). Por último sugeri que buscassem perceber como a dinâmica da respiração se relacionava com aquele corpo.

Durante esta improvisação sugeri, mais uma vez, que deixassem surgir algum som como se fosse um idioma (buscando incentivar o uso do *grammelot* que tinha sido mencionado anteriormente). Depois observei que alguns pesquisadores-colaboradores estavam modificando a postura corporal que, na minha perspectiva, seria aprofundada com este exercício de improvisação. Então disse para buscar manter a postura do seu “tipo físico”. Para isso sugeri que tentassem “respirar” junto dessa postura. Em seguida indiquei que se relacionassem mais com o outro.

Percebi que não estavam realizando ações concretas que ajudassem a definir o jogo da improvisação, então lembrei que estavam desenvolvendo uma ação que era muito importante para eles. Então fiz as seguintes perguntas: “Cadê sua barraca? O que é que você vende? O que você faz aí? Ou é o maluco da rua?” Falei que era importante definir isto para quem estava assistindo, do mesmo modo era importante também dentro da improvisação para que a pudessem desenvolver. Observei que depois destas perguntas cada um começou a estabelecer ações mais concretas e alguns definiram também lugares no espaço para realizar estas ações.

Depois de deixar a improvisação se desenvolver um pouco, disse para que aos poucos fossem voltando, e como Fechamento do encontro pedi para que caminhassem pelo espaço, se alongando para ir reorganizando o corpo segundo os movimentos e alongamento que cada um considerasse apropriados para si.

3. As Nuances dos elementos e a mobilização interna

O terceiro encontro prático com os pesquisadores-colaboradores aconteceu em 03 de junho (2014.1). Estavam presentes Jamile, Denisson e Olívia Camboim. Nesta ocasião aconteceu o primeiro contato com a máscara neutra.

Objetivo Geral do encontro: Experimentar estímulos imagéticos a partir dos elementos da natureza (ar, terra, fogo e água). Realizar a segunda Improvisação Silenciosa e ter o primeiro contato com a máscara neutra.

Planejamento:

Este encontro teve três Etapas, omitindo-se a segunda Etapa (B - Etapa de Organização Corporal e Fortalecimento), uma vez que não ainda não havia de forma clara este entendimento no momento da pesquisa. Assim, tivemos as atividades dispostas a seguir, nas Etapas A, C e D.

A. Etapa de Abordagem corporal:

- Movimento Autêntico em variação coletiva. Objetivo: Perceber os impulsos internos e destacar a atenção sobre o próprio corpo.
- “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Objetivo: Associar a dinâmica da respiração à expansão e contração do corpo de forma global com atenção aos impulsos internos.
- Experimentação do Movimento com os elementos da natureza. Objetivo: Exercício de transposição criativa do elemento da natureza.
- Experimentação do Movimento: Nuances dos Elementos da natureza. Objetivo: Exploração de diferentes estímulos imagéticos a partir de cada um dos elementos da natureza.

C. Etapa de Experimentação cênica:

- Improvisação Silenciosa: *A reunião psicológica*. Objetivo: Suscitar uma situação de espera e silêncio.

D. Etapa de Fechamento do encontro:

- Conversa sobre encaminhamento da pesquisa.

Relatório do encontro:

De forma inicial começamos com a realização de uma variação coletiva do Movimento Autêntico. Pedi para que se colocassem em algum lugar da sala de olhos fechados e em primeiro lugar observassem o estado do próprio corpo, e cada um percebesse a si mesmo e, depois começasse a se movimentar a partir dos seus impulsos, esta experimentação teve um período de tempo de cerca de quinze minutos. A seguir propus a “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”, mas de modo diferente a como tinha realizado esta Dinâmica nos encontros anteriores, desta vez havia dois focos de atenção, nos impulsos internos e no processo respiratório que esta Dinâmica propõe. Falei para os pesquisadores-colaboradores que buscassem manter a atenção aos impulsos internos que vinham percebendo e observando a partir da variação coletiva do Movimento Autêntico além de observar a respiração.

Depois, a partir do estímulo dos elementos da natureza (ar, terra, fogo e água), propus Experimentação do Movimento com os elementos da natureza; enfocando nas possibilidades de articulação do torso e na percepção da sua estrutura óssea e muscular, e da mesma forma, nesta experimentação com os elementos, pedi para que cada um buscasse manter a atenção tanto aos impulsos internos como à dinâmica da respiração. Pedi para experimentarem o elemento da natureza no corpo como um todo do jeito que viesse à percepção de cada um.

Em seguida realizei a Experimentação do Movimento: Nuances dos Elementos da natureza; que se trata da proposta de estímulos imagéticos a partir de outras configurações do elemento da natureza, para a água - mar, lago, riacho, chuva; para o ar - brisa, tempestade; para a terra - lama, areia; para o fogo - flama, incêndio. Ao longo desta Experimentação, propus aos pesquisadores-colaboradores que buscassem perceber a estrutura rígida do corpo, ou seja, a estrutura óssea, então falei para levarem a atenção para diferentes partes do corpo de forma isolada, como a pélvis, a cabeça, o calcanhar etc.

No final desta última Experimentação sugeri caminhar pelo espaço buscando organizar o corpo num andar “neutro” e que para isto utilizassem a respiração para ajudar a organizar o corpo. Em seguida pedi para cada um escolher a Nuance de um elemento da natureza, e que a experimentasse no corpo de forma muito sutil esse movimento, a partir de um andar neutro pela sala, que utilizassem esta Nuance como se fosse uma mobilização interna, que é regulada com ajuda da respiração.

Mantendo esta mobilização interna comecei a segunda Improvisação Silenciosa. Solicitei aos pesquisadores-colaboradores que utilizassem esta mobilização durante a Improvisação. A mesma Improvisação vem da pedagogia de Lecoq (1997, p.55) e se intitula *A reunião psicológica* e tem as seguintes instruções, conforme minha tradução e versão do espanhol ao português: “Você recebeu o convite para uma festa na casa de uma senhora muito rica, no chão há um grande tapete persa, há um lustre de cristal no teto, de um lado uma pintura renascentista, do outro uma pequena coluna com um jarro chinês de porcelana, é um apartamento de segundo andar tem uma enorme janela e do lado de fora há uma avenida, ao fundo um bufê com coquetéis, whisky e pasteizinhos. Nenhum convidado conhece o outro, cada um chega sozinho, cada pessoa é conduzida por um mordomo que somente fala: é aqui!. O primeiro a chegar não sabe que ainda não tem absolutamente ninguém, depois chega o segundo convidado, a seguir o terceiro, o quarto e assim por diante. A senhora evidentemente não vai aparecer, deste modo, encontram-se conformados numa situação silenciosa, nenhum se atreve a falar, como comumente acontece nas salas de espera.”

Quando todos estavam em cena e depois de experimentar a situação silenciosa da espera a partir da descrição apresentada acima segundo Lecoq (1997), adicionei uma descrição que criei no momento, no intuito de estimular o desenvolvimento da improvisação, esta descrição narrava o seguinte: “De repente começa a surgir um cheiro de gás... esse cheiro aumenta, vocês estão totalmente trancados, as janelas todas fechadas”. Após um tempo em que os pesquisadores-colaboradores experimentaram isto, acrescentei na descrição que a luz tinha sido desligada e depois de uns segundos foi ligada de volta. Por fim, indiquei que juntos tinham que resolver a situação. No final, de forma espontânea, os três ao mesmo tempo derrubaram a porta pela qual haviam entrado. E a improvisação finalizou.

Após esta Improvisação expliquei o exercício Balançando de pé que faz parte de

uma *lição* do método Feldenkrais (1977), no qual o corpo encontra o eixo vertical desde a cabeça até os calcanhares e a partir disto inclina, sem tirar os pés do chão nas direções: frente/trás; direita/esquerda, para depois unir esses pontos em forma de um círculo. Com este exercício tentei apresentar aos pesquisadores-colaboradores o entendimento do ajuste da dinâmica postural em relação à percepção dos músculos antigravitacionais, e, por consequência destacar a importância anatômica das estruturas que envolvem o centro de gravidade do corpo.

Em seguida realizei um aquecimento com enfoque na segmentação de diferentes partes do corpo. Este exercício começou pelo peito, “abrindo” e “fechando” o tórax, deslocando a parte superior do mesmo para frente e para trás, logo para os lados e por último de forma circular, também no intuito de mobilizar os músculos relacionados ao processo respiratório. Depois ativamos o quadril, com os joelhos semi-flexionados como se o mesmo estivesse sendo puxado por uma pequena corda da lateral para cima e logo em círculos de diferentes diâmetros. A seguir direcionei para ficarem na ponta dos pés. Depois de apoiar novamente todo o pé no chão, fizemos alguns movimentos de rotação com os joelhos e com a articulação coxofemoral. Assim que terminou este aquecimento pedi para que caminhassem pela sala buscando encontrar uma postura equilibrada, que cada um considerasse neutra.

O primeiro contato com a máscara neutra ocorreu neste encontro, falei um pouco desta máscara a partir da pedagogia de Lecoq (1977) do estado de calma e silêncio que sugere e do próprio estado de neutralidade que Lecoq aborda na sua pedagogia. Em seguida expliquei o motivo da configuração desta máscara que ocupa o rosto inteiro com grandes espaços para os olhos e com uma pequena abertura para a boca como se a máscara estivesse pronta para falar, ou sorrir... num estado em potencial para realizar qualquer expressão e/ou ação. Esclareci que nenhuma máscara devia estar diretamente em contato com o rosto e para isto, levei algumas esponjas que ficariam com cada um dos pesquisadores-colaboradores para seu uso durante a pesquisa, além de uma touca preta para cobrir os cabelos.

Em seguida expliquei como ocorreria o primeiro exercício com a máscara neutra, que seria realizado de forma individual (assim como a maioria dos exercícios e/ou *temas* com máscara neutra) disse que a máscara se encontraria desde o início no espaço cênico perto do fundo da sala, de um por um iria até a máscara, se abaixaria e

colocaria no rosto, se levantaria de costas e viraria o corpo em direção aos espectadores e caminharia numa linha reta até o centro do espaço cênico, observaria o espaço a sua frente, e aos espectadores, depois viraria novamente para o fundo da sala e caminharia até chegar aonde achou a máscara.

Na Etapa de fechamento do encontro tivemos uma conversa sobre a investigação prática da pesquisa e o uso da máscara neutra, assim como sobre o encaminhamento da pesquisa a partir de algumas inquietações pessoais. Neste diálogo com a opinião dos pesquisadores-colaboradores comecei a estruturação da pesquisa na sua atual conformação utilizando a fundamentação somática para a abordagem corporal.

Após esta conversa, para finalizar o encontro utilizei um Exercício Preparatório dos Fundamentos Corporais de Bartenieff, o Balanço Homólogo dos Calcânhares em "I". E ainda no chão, a partir de Feldenkrais (1977) propus algumas torções do torso que se realizam de forma suave, primeiro com o membro superior a partir dos braços com as palmas juntas e braços esticados na frente do corpo na altura do peito, se levam as palmas sem separar até tocar o chão ao lado do corpo, de um lado e do outro. Depois a partir dos joelhos flexionados com os pés apoiados no chão, acontece a queda dos joelhos até estes descansarem no solo na lateral do corpo, provocando uma torção que é percebida, maiormente, na região lombar, primeiro para um lado, depois para o outro, de forma muito lenta e controlada, observando a respiração, mas também aproveitando a dinâmica respiratória com a intenção de direcioná-la para os locais do corpo que estejam tensionados.

4. A respiração e *O Despertar*

O quarto encontro prático com os pesquisadores-colaboradores aconteceu em 10 de junho (2014.1), estavam presentes Olívia e Denisson.

Objetivo Geral do encontro: Enfocar na percepção da respiração como apoio para a realização do *tema* da máscara neutra *O Despertar*.

Planejamento:

Esta oficina teve três Etapas, omitindo-se a segunda Etapa (B - Etapa de

Organização Corporal e Fortalecimento), pois optei por aprofundar na Etapa (A) com ênfase percepção da respiração em relação à Experimentação do movimento e ao Movimento Autêntico. Assim, tivemos as atividades dispostas a seguir, nas Etapas A, C e D.

A. Etapa de Abordagem corporal:

- Experimentação do movimento a partir do elemento ar. Objetivo: Fazer um paralelo entre o estímulo imagético a partir deste elemento e a respiração.
- “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Objetivo: Associar a dinâmica da respiração à expansão e contração do corpo de forma global.
- Movimento Autêntico em variação coletiva. Objetivo: Perceber os impulsos internos e destacar a atenção sobre o próprio corpo.

C. Etapa de Experimentação cênica:

- *Tema O Despertar* da pedagogia de Lecoq. Objetivo: Experimentar a neutralidade no processo de despertar de uma posição de descanso à descoberta do próprio corpo e do espaço à volta.

D. Etapa de Fechamento do encontro:

- Conversa sobre encontro e rumos da pesquisa.

Relatório do encontro:

Começamos com uma Experimentação do movimento a partir do elemento ar. Propus o estímulo imagético de um redemoinho de vento dentro do torso. Pedi para manter o enfoque nos músculos envolvidos na respiração, aproveitando a própria respiração para fazer parte da dinâmica, experimentando a articulação do torso, mas levando o movimento até as extremidades. Devido à intensidade desta Experimentação, depois de um tempo, propus realizar essa exploração mais devagar como se fosse em “câmera lenta”. Esta ralentização na experimentação do redemoinho

de vento também serviu como transição na busca de reequilibrar o corpo até chegar num caminhar que cada um considerasse neutro.

Após a Experimentação de movimento pedi para imaginarem um eixo que atravessa o corpo verticalmente desde o chão até a cabeça, pedi para que tentassem imaginar que esse eixo puxa para cima pela cabeça e pra baixo a partir da pélvis. Em seguida propus a “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração” de forma livre a modo que cada um realizasse segundo sua própria respiração esta Dinâmica. Depois de um tempo de aproximadamente dez minutos, encadeei esta Dinâmica com uma variação coletiva do Movimento Autêntico.

A seguir começamos a Etapa de Experimentação cênica com o primeiro *tema* da pedagogia de Lecoq (1997) com máscara neutra intitulado *O Despertar*, que se trata da ação de despertar para descobrir o próprio corpo e o espaço ao redor como se estivesse passando por essas experiências pela primeira vez. Na ocasião só estavam presentes dois pesquisadores-colaboradores, de modo que coloquei as duas máscaras no fundo da sala e realizaram *O Despertar* ao mesmo tempo, mas sem acontecer interação entre os dois.

Na Etapa de Fechamento do encontro conversamos sobre a experiência do primeiro *tema* da pedagogia de Lecoq que tinha acabado de ser realizado.

5. Experiência pessoal de experimentação da pesquisa prática

Realizei sozinha uma experimentação prática em 15 de julho para refletir a partir da incorporação da Prática como Pesquisa o que estava sendo realizado nesse primeiro semestre. Nessa ocasião, aproveitei para inserir outros exercícios como as *nove atitudes* de Lecoq (1997) para serem abordados nos próximos encontros práticos da pesquisa com maior aprofundamento.

Objetivo Geral: Realizar uma experiência fundamentada na Prática como Pesquisa para avaliar alguns exercícios e *temas* de máscara neutra realizados no primeiro semestre da pesquisa e seus possíveis desdobramentos.

Planejamento:

Esta experiência teve todas as Etapas do Planejamento.

A. Etapa de Abordagem corporal:

- “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Objetivo: Associar a dinâmica da respiração à expansão e contração do corpo de forma global.
- Aquecimento com enfoque na segmentação. Objetivo: Explorar as possibilidades de segmentação corporal.

B. Etapa de Organização corporal e fortalecimento:

- *Nove atitudes*. Objetivo: Encadeamento de atitudes da pedagogia de Lecoq e percepção do centro de gravidade do corpo.

C. Etapa de Experimentação cênica:

- *Tema O adeus ao navio* da pedagogia de Lecoq (com e sem máscara). Objetivo: Experimentar a neutralidade numa situação com chave realista. Observar a interferência da respiração no processo expressivo.
- *Tema O Despertar* da pedagogia de Lecoq. Objetivo: Experimentar a neutralidade no processo de despertar de uma posição de descanso à descoberta do próprio corpo e do espaço à volta.

D. Etapa de Fechamento:

- Espreguiçamento no chão. Objetivo: Reequilibrar e reorganizar o corpo.

Relatório da experiência:

Realizei a “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”, logo fiz um Aquecimento com enfoque na segmentação corporal que em alguns momentos, a partir do estímulo imagético do elemento terra isto se modificou para uma pequena

exploração de movimentos livres que partiam das mãos com a ação de empurrar. Em seguida dei continuidade ao aquecimento e fiz o exercício de Balançando de pé do método Feldenkrais a partir do eixo vertical balançando para direita, esquerda, depois para frente e para trás até unir esses pontos por meio de um círculo.

Depois realizei as *nove atitudes* utilizando a mão para apontar à direção do foco do olhar, assim como tinha aprendido na oficina que realizei com Helder de Rocha. Isto tem o objetivo de ajudar a estabelecer esses pontos no espaço para ter como referência durante a realização de cada atitude e auxiliar no seu encadeamento que deve realizar a passagem pelo mesmo lugar de ida e de volta.

A seguir realizei uma exploração de movimento livre para procurar sentir os músculos que acabaram de ser ativados por meio da realização das *nove atitudes*. Logo fiz um exercício a partir da pedagogia de Lecoq (1997) intitulado *O adeus ao navio* que é um *tema* para a máscara neutra que implica na realização de um gesto de adeus. Realizei este *tema* sem máscara para dar prioridade à percepção apenas da respiração neste processo.

Depois comecei a realização de exercícios com máscara neutra, o primeiro foi apenas caminhar numa linha reta, parar e observar de um lado a outro a sala. Em seguida continuei com o *tema* de *O adeus ao navio* com o uso da máscara, explorando a dinâmica da respiração e as possibilidades expressivas que a mesma suscitava. Por último fiz o *tema* *O Despertar* que experimenta um ser neutro que está descobrindo pela primeira vez seu corpo e o espaço ao redor, mas sem apresentar nenhum conflito interno; no estado de neutralidade.

No fim, como modo de Fechamento senti a necessidade de realizar um espreguiçamento no chão para perceber os músculos que estavam tensionados, e também fiz isto para reequilibrar o corpo.

6. A respiração, do centro do corpo à periferia: Experimentação da abordagem corporal para máscara neutra

A retomada das atividades práticas no segundo semestre com os pesquisadores-

colaboradores (2014.2) ocorreu em 20 de outubro. Este foi o quinto encontro prático, nesta data esteve presente Flávia Gaudêncio e Olívia.

Objetivo Geral do encontro: Experimentar a respiração e a relação entre o centro do corpo e a periferia através de exercícios advindos da educação somática. Apresentar as *nove atitudes* da pedagogia de Lecoq e estabelece-las como parte do processo de organização corporal e fortalecimento. Realização do *tema O Despertar* com o uso da respiração para encontrar o estado de neutralidade.

Planejamento:

Este encontro teve todas as Etapas do Planejamento.

A. Etapa de Abordagem corporal:

- “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Objetivo: Associar a dinâmica da respiração à expansão e contração do corpo de forma global.
- Exercício Preparatório Irradiação Central. Objetivo: Percepção do centro do corpo e da periferia em correspondência à respiração.
- Exercício Preparatório Balanço Homólogo dos calcânhares em “X”. Objetivo: Perceber alguns pontos ósseos e a conexão corporal.
- Exploração de Movimento com a pélvis (de olhos fechados). Objetivo: Exploração das possibilidades de movimento e articulação da pélvis.
- Exploração do Movimento com a coluna vertebral (com estímulo imagético). Objetivo: Exploração das possibilidades de articulação da coluna vertebral com estímulo imagético.
- Balançando de pé. Objetivo: Ativação dos músculos antigravitacionais na postura em pé.

B. Etapa de Organização corporal e fortalecimento:

- “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*”. Objetivo: Segmentação corporal e ativação muscular global.

- *Nove atitudes*. Objetivo: Encadeamento de *atitudes* da pedagogia de Lecoq e percepção do centro de gravidade do corpo.

C. Etapa de Experimentação cênica:

- *Tema O Despertar* da pedagogia de Lecoq. Objetivo: Experimentar a neutralidade no processo de despertar de uma posição de descanso à descoberta do próprio corpo e do espaço à volta.

D. Etapa de Fechamento do encontro:

- Conversa sobre primeiro encontro do segundo semestre.

Relatório do encontro:

Depois de um tempo de conversa sobre o andamento da pesquisa, começamos a prática com um exercício de observação da respiração. Em pé num círculo, observamos a dinâmica da respiração, buscando não interferir na mesma, apenas observar e nesse processo, perceber o estado do corpo. Em seguida, pedi para prestarem atenção na estrutura óssea, à acomodação dos ossos que reagem à respiração e também aos músculos envolvidos nesse processo, como o diafragma e os intercostais internos e externos que envolvem o tórax.

Depois de um tempo de aproximadamente 10 minutos, pedi para, agora sim, interferirem no processo da respiração, inspirar profundamente, mas de forma lenta e expirar até esvaziar ao máximo os pulmões, mas também de forma lenta. Disse também que, na expiração, buscassem sentir a atividade muscular profunda do abdome que, por sua vez, se conecta à pélvis. Fizemos isto cinco vezes e em seguida dei continuidade com a “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”.

Pedi para terminarem esta Dinâmica no chão, em posição de bolinha para a lateral, respirando naturalmente cada uma no seu tempo. Logo, a partir do Sistema Laban/Bartenieff, propus o Exercício Preparatório de Irradiação Central, voltamos para o decúbito dorsal com o corpo em “X”, expliquei para que irradiassem o ar durante a inspiração para as seis pontas do corpo, que são: pernas, braços, cabeça e cóccix, e na expiração voltassem à atenção para o centro do corpo. Cada uma fez aproximadamente quatro vezes a Irradiação Central.

Elucidei que o importante era observar a conexão entre o centro do corpo e as suas pontas. Em seguida realizamos outro Exercício Preparatório, o Balanço Homólogo dos calcânhares em “X”. Pedi para levarem a atenção à estrutura óssea durante o balanço, principalmente para os pontos ósseos em contato com o chão e que observassem o movimento de balanço em reciprocidade da cabeça e da pélvis.

Depois disse para cada uma cessar este Balanço e ficar de lado com o corpo fechado em posição de bolinha novamente e, gradualmente ficar em pé. Uma vez em pé pedi para fecharem os olhos e levar a atenção à pélvis para realizarmos uma Exploração de Movimento com a pélvis, sugeri que começassem a movê-la em várias direções de forma livre, buscando observar a relação entre a respiração e seu movimento. Logo sugeri que prestassem atenção aos músculos que possibilitam a articulação coxofemoral e experimentassem suas possibilidades de movimento, mas agora tendo principalmente, esta articulação como foco da atenção.

Em seguida, ainda com os olhos fechados, pedi que levassem à atenção à coluna e fizessem uma Exploração de Movimento com a coluna vertebral, indiquei que experimentassem as possibilidades de movimento entre a pélvis e a coluna. Então, falei um estímulo imagético com o animal serpente, disse que imaginassem que a coluna tivesse se transformado numa serpente, desta forma busquei levar a atenção até a cabeça e destaquei a relação entre o cóccix, coluna e cabeça, que se constituíam como o corpo da serpente. Num momento determinado, pedi para que abrissem os olhos e permitissem a essa serpente observar o espaço à volta e, deste modo, propus se deslocarem pela sala, envolvendo nesse movimento ondulatório o membro inferior, mas lembrando que todo movimento deveria surgir partir das articulações entre cóccix, coluna e cabeça.

Como desdobramento da Exploração do Movimento com a coluna, disse que iria emitir um comando sonoro, bater uma palma. Quando isto acontecesse, o movimento iria diminuir a 1%, mantendo a ondulação da serpente por meio de movimentos muito sutis, toda a atenção iria então para a respiração que seria o que manteria pulsante a intenção da dinâmica ondulatória que vinha sendo realizada. Ao bater outra palma a ondulação voltaria à intensidade anterior. Realizei isto três vezes, a quarta vez que diminuí para 1% pedi para fecharem os olhos novamente, e aos poucos, reorganizarem o corpo de volta à postura ereta estável, lentamente buscando

reequilibrar a respiração, percebendo a atividade dos músculos e o estado do corpo diferente de como estava ao início do encontro.

Em seguida fizemos o Balançando de pé do método Feldenkrais (1977). A primeira etapa dessa *lição* que se realiza estabilizando o membro inferior e balançando o membro superior em todas as direções como se fosse uma árvore movida pelo vento. Durante a realização, pedi para observarem a respiração e a relação entre cabeça e coluna vertebral, assim como Feldenkrais (1977) recomenda no seu método. Depois, com o corpo alinhado na vertical, fizemos balanços para frente e para trás, para os lados e em círculo.

Logo comecei o “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*” com suas respectivas posições de contração isométrica. Em seguida fizemos as *nove atitudes*, mas utilizando a respiração para encadear cada *atitude*: na inspiração permanecemos na *atitude*, durante a expiração fizemos o movimento de transição até uma *atitude* à outra. Realizamos isto uma vez com o uso da mão para apontar o foco do olhar projetado no espaço e outra com ambos os braços alinhados ao lado do corpo.

Após as *nove atitudes* começou a Etapa de experimentação cênica com o *tema O despertar* da pedagogia de Lecoq (1997). Durante a explicação deste *tema*, destaquei que esta máscara tem uma atitude curiosa, mas não é uma curiosidade em excesso. Recomendei que buscassem mudar constantemente o foco de atenção, ao longo do desenvolvimento deste *tema* que realiza uma descoberta do corpo e do espaço ao redor. Mais uma vez, indiquei que durante a realização deste *tema* procurassem dar atenção ao processo de auto-percepção e que utilizassem a respiração para equilibrar o corpo e regular o movimento.

Como forma de fechamento do encontro tivemos uma conversa sobre a experiência deste encontro, além de falarmos do processo de retomar a pesquisa neste segundo semestre.

7. Transposição Expressiva na *Viagem Elemental*

O sexto encontro prático com os pesquisadores-colaboradores aconteceu em 20 de outubro (2014.2), estavam presentes Flávia e Olívia.

Objetivo Geral do encontro: Experimentar a respiração e o processo de auto-percepção através de uma abordagem corporal a partir de exercícios da educação somática e suas fundamentações. Apresentar a Transposição Expressiva de estímulos imagéticos. Realizar *temas* com máscara neutra com enfoque no exercício da imaginação e na respiração no processo expressivo.

Planejamento:

Este encontro teve todas as Etapas do Planejamento.

A. Etapa de Abordagem corporal:

- Movimento Autêntico em variação coletiva. Objetivo: Perceber os impulsos internos e destacar a atenção sobre o próprio corpo.
- “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Objetivo: Associar a dinâmica da respiração à expansão e contração do corpo de forma global.
- Exercício Preparatório Irradiação Central. Objetivo: Percepção do centro do corpo e da periferia em correspondência à respiração
- Experimentação do Movimento com os elementos da natureza. Objetivo: Exercício de transposição criativa do elemento da natureza.

B. Etapa de Organização corporal e fortalecimento:

- *Nove atitudes*. Objetivo: Encadeamento de *atitudes* da pedagogia de Lecoq e percepção do centro de gravidade do corpo.

C. Etapa de Experimentação cênica:

- Transposição Expressiva do estímulo imagético. Objetivo: Experimentar a transposição expressiva de um estímulo imagético num contexto criativo.
- *Tema A Viagem Elemental*. Objetivo: Experimentar a neutralidade através de um percurso imaginário por diferentes paisagens em interação com os elementos da natureza.

- *Tema O adeus ao navio* da pedagogia de Lecoq (com máscara).
Objetivo: Experimentar a neutralidade numa situação com chave realista.
Observar a interferência da respiração no processo expressivo.

D. Etapa de Fechamento do encontro:

- Conversa sobre a experiência do encontro.

Relatório do encontro:

Pedi para realizarem uma variação coletiva do Movimento Autêntico, disse para se colocarem num lugar da sala, fecharem os olhos e se moverem de acordo com o impulso do movimento. Após um tempo de aproximadamente 10 min. pedi para abrirem os olhos e se relacionarem com a sala, que buscassem projetar o impulso até diferentes pontos no espaço por meio do foco do olhar. Depois realizei a “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Propus que fizessem esta Dinâmica de forma lenta, pois percebi que após o movimento de olhos fechados que tínhamos acabado de experimentar solicitava uma movimentação mais pausada.

Logo, propus o Exercício Preparatório de Irradiação Central que começa em decúbito dorsal em “X”, irradiando para as seis pontas na inspiração e voltando a atenção ao centro do corpo na expiração, em seguida aproximando o cotovelo do joelho a partir da lateral do corpo (metade do corpo) até chega à bolinha lateral na tentativa de aproximar a cabeça da cauda. Realizamos este exercício três vezes para cada lado.

Depois, realizei as *nove atitudes*, com ajuda da respiração para dar encadeamento a cada *atitude*. Na expiração fazíamos o movimento de transição entre uma e outra, enquanto que na inspiração permanecíamos em cada *atitude*. Busquei destacar a percepção do contraponto da pélvis que, segundo seu deslocamento, organiza o corpo inteiro. Também falei das Conexões Ósseas para ajudar a perceber as linhas que conectam os pontos ósseos em cada *atitude* como a Conexão Cabeça-Cauda que mantém um alinhamento do torso durante todas as *atitudes*. Disse para que enfocassem também na observação da articulação coxofemoral e na importância dos músculos profundos da pélvis que aportam sua estabilidade.

Em seguida propus uma Experimentação do Movimento com os elementos da natureza (ar, terra, fogo e água), mas desta vez o elemento estaria em diferentes partes do corpo: nos pés o elemento fogo; na pélvis o elemento terra; no peito o elemento ar e nos braços o elemento água. Realizei esta experimentação de um elemento por vez em cada parte do corpo. Primeiro só nos pés o fogo, depois entraria a pélvis com a terra, logo o peito com o ar (associando a dinâmica de respiração ao elemento ar) e por último se somariam os braços com o elemento água.

Após esta Experimentação, expliquei que iríamos fazer o *tema A viagem Elemental* da pedagogia de Lecoq (1997). Mas antes de começar esse *tema*, pedi para cada uma escolher um elemento da natureza para realizar uma Transposição Expressiva do estímulo imagético. Propus que fizessem a transposição do elemento da natureza para uma configuração humana. Olívia escolheu o elemento terra, Flávia o elemento ar e eu o elemento água. Realizamos esta Experimentação ao mesmo tempo e passamos a interagir uma com a outra, houve um momento em que surgiram sons. Isto indicou mais uma vez o uso do *grammelot* no qual percebi que poderia ser interessante aprofundar em ocasiões posteriores assim como no processo com máscara expressiva.

Em seguida começamos o *tema A Viagem Elemental*, mas numa versão modificada. A partir da minha narração da *Viagem*, expliquei que por vezes poderiam ser algum elemento da natureza nas suas diferentes Nuances e em outras voltariam à neutralidade. As duas pesquisadoras-colaboradoras fizeram este *tema* ao mesmo tempo, mas sem que a interação fosse um enfoque, pois a viagem é individual, mas se fosse imprescindível poderiam interagir uma com a outra. Antes de colocar a máscara, estabelecemos um caminho dentro da sala que seria percorrido várias vezes ao longo da *Viagem*.

Com isto estabelecido, se posicionaram no fundo da sala e colocaram a máscara no rosto, então comecei a narração que foi a seguinte: “você está numa praia ao entardecer, caminha pela areia e sente a brisa em todo seu corpo, mas essa brisa se transforma em chuva... e logo em tempestade. Então você se dirige a um caminho no meio da floresta que está junto dessa praia, este caminho é muito úmido e há lama no chão, cada vez fica mais difícil caminhar, a lama está na altura dos tornozelos e de repente você torna-se essa lama, densa, pesada e ainda muito úmida por conta da

chuva que veio com a tempestade. Agora volta à neutralidade e continua andando nessa lama que diminui cada vez mais, até que você chega ao fim da floresta e se encontrar com uma plantação de milho, começa andar entre uma plantação e outra através de um caminho estreito, o sol está muito quente, cada vez mais quente até que as plantações começam a pegar fogo... Então você torna-se esse fogo, um incêndio desesperado, que consome tudo ao seu redor... Finalmente visualiza um rio no fim do caminho, então volta à calma, caminha até este de volta à neutralidade e observa o percorrer tranquilo de suas águas.”.

Em seguida expliquei sobre o *tema O adeus ao navio*, com o uso da máscara neutra, disse que buscaríamos perceber como a dinâmica da respiração influencia expressivamente na realização do gesto. Primeiro iríamos inspirar na subida do braço, acenar em gesto de despedida e depois descer o braço durante a expiração, depois inverter isto, levantar o braço durante a expiração, acenar e abaixá-lo na inspiração. Foi realizado de uma por uma para que as outras observassem e buscassem identificar a diferença entre a realização do gesto segundo a dinâmica da respiração.

Como fechamento do encontro realizamos uma conversa falando da experiência do encontro e sobre reflexões das várias possibilidades do uso da respiração, desde ajudar no processo de “tomada de consciência” até a investigação das suas potencialidades expressivas.

8. O centro do corpo e as máscaras físicas

O sétimo e último encontro com os pesquisadores-colaboradores aconteceu dia 10 de novembro (2014.2). Estavam presentes Flávia e Olívia. Na minha previsão da pesquisa prática ainda teríamos mais dois encontros no mínimo, mas isto não foi possível devido a compromissos de encerramento do semestre.

Objetivo Geral do encontro: Experimentar a importância do centro do corpo na organização do movimento. Apresentar duas *máscaras físicas* e buscar compreendê-las a partir da educação somática.

Planejamento:

Este encontro teve todas as Etapas do Planejamento.

A. Etapa de Abordagem corporal:

- Padrão Neurológico Básico Respiração Celular. Objetivo: Perceber a unidade do corpo e a respiração através do estímulo imagético de uma célula.
- Exercício Preparatório Irradiação Central. Objetivo: Percepção do centro do corpo e da periferia em correspondência à respiração.
- Exercício Preparatório Pré-elevação da coxa. Objetivo: Percepção do engajamento do músculo iliopsoas por meio da dinâmica da respiração.
- Exercício Elevação da Pélvis. Objetivo: Perceber a ativação do músculo iliopsoas e dos músculos profundos do quadril.
- Exercício Preparatório Balanço Homólogo dos calcânhares em “I”. Objetivo: Perceber alguns pontos ósseos e a conexão corporal.
- Balançando de pé. Objetivo: Ativação dos músculos antigravitacionais na postura em pé.

B. Etapa de Organização corporal e fortalecimento:

- “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*”. Objetivo: Segmentação corporal e ativação muscular global.
- *Nove atitudes*. Objetivo: Encadeamento de *atitudes* da pedagogia de Lecoq e percepção do centro de gravidade do corpo.

C. Etapa de Experimentação cênica

- *Máscaras físicas* de *Arlecchino* e *Pulcinella*. Objetivo: Experimentar os fundamentos corporais de dois personagens da tradição da *Commedia dell’Arte*.

D. Etapa de Fechamento do encontro:

- Conversa sobre a experiência do encontro.

Relatório do encontro:

Começamos o encontro no chão, em decúbito dorsal, pedi para entregarem o peso do corpo ao solo e apenas observarem a respiração. A seguir, a partir do Padrão Neurológico Básico da Respiração Celular, disse para imaginarem que eram uma única célula que respirava através de toda sua superfície externa, que não havia diferenciação entre as partes, todo o corpo estaria envolvido numa unidade que inspira e expira por igual.

Em seguida propus alguns Exercícios dos Fundamentos Corporais de Bartenieff em Fernandes (2006). Primeiro a Irradiação Central, irradiando com o corpo para suas seis pontas algumas vezes, depois para a lateral até fechar o corpo em bolinha para cada um dos lados também algumas vezes. Em seguida realizamos a Pré-elevação da coxa. Depois, ficamos com os joelhos flexionados e a partir desta posição, dei continuidade com o Exercício de Elevação da Pélvis. E a seguir propus o Exercício do Balanço Homólogo dos calcanhares em “1”.

Depois, na posição em pé realizamos a *lição* Balançando de pé do método Feldenkrais (1977), primeiro balançando apenas o membro superior, como uma árvore curvada pelo vento, depois a partir do alinhamento vertical cabeça-calcanhares, balançamos para frente e para trás, para os lados e em círculos, unindo esses pontos. Em seguida propus o “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*”.

Antes de passar às *nove atitudes* propus durante aproximadamente cinco minutos a variação coletiva com o Movimento Autêntico (que não estavam no roteiro do planejamento) com o objetivo de levar à atenção aos impulsos internos e também para buscar estimular o processo de auto-percepção.

Logo propus as *nove atitudes* da mesma forma que foi realizado no encontro anterior, em sintonia com a dinâmica da respiração. A partir do entendimento do engajamento muscular profundo utilizamos a expiração para ativar os músculos do quadril, deste modo, a expiração realizava o movimento de transição entre cada

atitude. Ressaltei como a organização corporal sucede em função da acomodação do centro do corpo e, em grande parte, pela posição da pélvis. Para perceber isto, falei que buscássemos visualizar Conexões Ósseas por meio da conexão entre pontos ósseos que se conectam em cada *atitude*.

Depois disto apresentei dois personagens e suas respectivas *máscaras físicas* segundo Contin (2003), em função das máscaras que eu tinha à disposição de cada personagem. Estas foram as seguintes: *Arlecchino* e *Pulcinella*. Apresentei a *máscara física* de cada personagem, sem o uso da máscara expressiva, primeiro sua postura base, em seguida, seu modo de caminhar e por último alguns gestos característicos.

Primeiro experimentamos o personagem *Arlecchino* que é um criado esperto e ágil, inicialmente mostrei a sua organização corporal a partir da sua postura base: semi-flexão de ambos os joelhos virados para fora, anteversão da pélvis (o cóccix aponta para trás), peito para frente, com ombros e cotovelos também para frente, mãos segurando o cinto na altura da crista ilíaca, a perna de base permanece alinhada com o eixo vertical, a outra perna apoia o pé ligeiramente à frente com o calcanhar apoiado no chão e a ponta do pé levantada, o que denota uma atitude desafiadora, cabeça com translação para trás e na expressão facial um sorriso exagerado.

Após a postura base, mostrei a troca da perna de apoio que acontece por meio de um pequeno salto, que inverte a perna da frente para ser a perna de apoio. Somente o membro inferior se move nessa troca, evitando-se ao máximo levantar e abaixar o membro superior durante o salto. Para isto falei que poderia ajudar a compreensão do Padrão Neurológico Básico Homólogo que diferencia a parte inferior e superior do corpo.

Mostrei e pedi para experimentarem junto comigo sua forma de andar que acontece de dois em dois passos em forma de leves saltos ligeiramente para a diagonal, como se o calcanhar fosse pontudo e a cada apoio furasse e puxasse o chão. Em seguida apresentei um gesto de saudação em forma de reverência que se faz com uma das mãos que gira duas vezes enquanto o corpo se inclina para frente, e volta com um levantar súbito para a posição em pé.

Em seguida, pedi para que as pesquisadoras-colaboradoras experimentassem

livremente a *máscara física* do *Arlecchino*, sugeri que buscassem variar a velocidade do andar e dos movimentos com o objetivo de começarem a compreender no próprio corpo esta *máscara física*. Pedi para observarem como a respiração se relacionava com essa organização corporal e que incluíssem a dinâmica da respiração na experimentação. Antes de passar ao outro personagem pedi para se alongarem brevemente, de forma livre em sintonia com a respiração, como objetivo de reorganizar o corpo.

Após este momento, falei do personagem *Pulcinella*, que é um servo mais lento do que o *Arlecchino*. *Pulcinella* sempre está com sono, é conhecido como o corcunda branco, suas roupas são feitas de tecido de velas de barco velhas, por isso são compridas e isto influencia no seu movimento. A sua postura base é a seguinte: retroversão da pélvis (o cóccix aponta para frente), curvatura da coluna em forma de “C” por conta da sua corcunda, a perna de base está levemente flexionada, a outra perna se apoia na frente quase totalmente esticada com a ponta do pé para abaixo, o que denota obediência, sua roupa possui grandes mangas o que faz com que seus dois braços estejam esticados para frente, estes sobem e descem em função do andar, a cabeça se inclina para os lados a cada passo a causa do sono.

Expliquei que *Pulcinella* pode ser compreendido também a partir do Padrão Neurológico Básico Homolateral, pois sua organização e locomoção acontecem diferenciando o lado direito do lado esquerdo a partir do eixo da coluna. O caminhar do *Pulcinella* acontece quando a perna e o braço do mesmo lado se aproximam, a cabeça se inclina também para esse mesmo lado.

Segundo Contin (2003) este personagem é muito religioso e quando se encontra em alguma confusão faz um gesto de autoflagelação. Mostrei este gesto que acontece com o levantar das mãos por cima da cabeça e a batida de uma das mãos nas costas (no meio das omoplatas) enquanto a outra bate no meio do peito, após uma batida, inverte a posição dos braços, o que estava na frente vai para trás, realiza este gesto de autoflagelação umas oito vezes enquanto resmunga confessando que é culpado daquilo que o acusam.

Após a experimentação livre da *máscara física* do *Pulcinella*, pedi para realizarem novamente um breve alongamento em sintonia com a respiração. Após isto

experimentamos estas *máscaras físicas* usando sua máscara expressiva correspondente. Flávia escolheu o persoangem *Pulcinella* e Olívia, o *Arlecchino*, Falei que seria uma experimentação do primeiro momento de apropriação da *máscara física*, que nesse momento não haveria interação entre os dois personagens, seria uma exploração individual, enfocando na própria observação e experiência com a máscara.

Como fechamento do encontro aconteceu uma conversa sobre a experiência daquele dia e sobre as possibilidades da máscara expressiva para apresentações em qualquer lugar como a rua.

APÊNDICE B – Relatórios da prática no Estágio Docente: Fase Didática e Espetacular

O Estágio Docente na disciplina TEA A37 Teatro de Formas Animadas – Máscara, com a turma do Módulo IV de Licenciatura (2014.2) aconteceu de outubro a dezembro de 2014.2 nas quartas-feiras das 16h30min às 18h30min. Dedicamos a primeira hora da aula à confecção de máscaras expressivas em função da Montagem Didática III (*Brosogó, Militão e o Diabo*) com o professor Carlos Alberto Ferreira.

No segundo momento da aula, realizei o processo de preparação corporal para a Montagem, a partir da pedagogia de Lecoq (1997) e da investigação das *máscaras físicas* de Contin (2003), em paralelo com exercícios e dinâmicas segundo o método Feldenkrais (1977) e o Sistema Laban/Bartenieff em Fernandes (2006).

A apresentação de cada aula do Estágio Docente descrita a seguir tem a mesma configuração dos relatórios dos encontros com os pesquisadores-colaboradores anteriormente apresentados (APÊNDICE A). Em relação às aulas deste Estágio somente menciono aquelas nas quais houve experimentação prática que se relaciona com o desenvolvimento e experimentação desta pesquisa, as mesmas são enumeradas e organizadas segundo a data em que ocorreram.

1. Introdução às *máscaras físicas*

Na aula do dia 27 de outubro de 2014 aconteceu pela primeira vez uma experimentação corporal com a introdução às *máscaras físicas* da pedagogia de Contin (2003).

Objetivo Geral da aula: Avaliar a disponibilidade corporal de cada aluno. Introduzir e apresentar a investigação das *máscaras físicas* de Contin (2003).

Planejamento:

Esta aula teve todas as Etapas do Planejamento.

A. Etapa de Abordagem corporal:

- Alongamento e aquecimento articular conduzido. Objetivo: Percepção da segmentação corporal.

-

B. Etapa de Organização corporal e fortalecimento:

- “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*”. Objetivo: Segmentação corporal e ativação muscular global.

C. Etapa de Experimentação cênica:

- *Máscaras físicas*. Objetivo: Experimentar os fundamentos corporais de personagens da tradição da *Commedia dell’Arte*.

D. Etapa de Fechamento da aula:

- Espreguiçamento no chão. Objetivo: Reequilibrar e reorganizar o corpo.

Relatório da aula:

Iniciamos a parte prática da aula com um Alongamento e aquecimento articular conduzido com o intuito de levar a atenção a diferentes segmentos do corpo.

Em seguida realizei o “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*” com suas respectivas posições de contração isométrica que, assim como tinha ocorrido no primeiro encontro com os pesquisadores-colaboradores, me permitiu começar a conhecer as facilidades ou dificuldades de cada um dos alunos segundo a realização deste Aquecimento que exige equilíbrio dinâmico e força muscular de contração isométrica.

Depois apresentei a maioria das *máscaras físicas* descritas em Contin (2003) e aprendidas por mim na oficina de *Commedia dell’Arte* realizada em 2011. Experimentamos as *máscaras físicas* dos seguintes personagens: *Zanni, Pantalone, Arlecchino, Dottore, Servetta, Pulcinella, Brighella, Capitano* e *Nobre*. Mostrei as posturas base e forma de caminhar característica de cada uma dessas *máscaras*. Logo, fomos experimentando um personagem de cada vez, de acordo com sua respectiva *máscara física*. Primeiro estabelecendo sua organização corporal, para

depois tentar compreender como esta organização refletia seu caráter.

Ao mesmo tempo em que os alunos experimentavam essa organização corporal, eu falava características de cada personagem, como, por exemplo, se seu caráter envolvia ser avarento, preguiçoso, faminto, experto etc., além de outras informações sobre sua faixa etária, ocupação/trabalho e posição social dentro do contexto da *Commedia dell'Arte*. Depois mostrei a forma de falar de cada personagem como uso do *grammelot* e de algumas frases que foram ditas na oficina que vivenciei em 2011 por cada personagem apresentado pelas monitoras.

Mostrei a forma de caminhar de cada *máscara* e isto também aconteceu junto com a exploração do uso do *grammelot*. Realiza-se o uso do *grammelot* ao mesmo tempo em que são experimentadas as *máscaras fiscais* pelo fato do mesmo fazer parte do processo de compreensão e apropriação do personagem, segundo Contin (2003), pois cada personagem emite sonoridades de acordo com os atributos do seu caráter.

Na Etapa de fechamento da aula propus movimentos de torção e um espreguiçamento em contato com o chão para reequilibrar e organizar o corpo após a exigência física da experimentação das *máscaras físicas*.

2. Apresentação da abordagem corporal para máscara expressiva

Na aula de 29 de outubro de 2014 realizei um planejamento a partir do último encontro (sétimo encontro) com os pesquisadores-colaboradores. Introduzi a abordagem corporal a partir da educação somática, no intuito de dar continuidade à experimentação prática da pesquisa mesmo que fosse num novo espaço de experimentação.

Objetivo Geral da aula: Introdução à abordagem corporal a partir da fundamentação e exercícios da educação somática em paralelo com a pedagogia da máscara expressiva.

Planejamento:

Esta aula teve todas as Etapas do Planejamento.

A. Etapa de Abordagem corporal:

- “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Objetivo: Associar a dinâmica da respiração à expansão e contração do corpo de forma global.
- Padrão Neurológico Básico Respiração Celular. Objetivo: Perceber a unidade do corpo e a respiração através do estímulo imagético de uma célula.
- Exercício Preparatório Irradiação Central. Objetivo: Percepção do centro do corpo e da periferia em correspondência à respiração.
- Exercício Preparatório Balanço Homólogo dos calcanhares em “I”. Objetivo: Perceber alguns pontos ósseos e a conexão corporal.

B. Etapa de Organização corporal e fortalecimento:

- *Nove atitudes*. Objetivo: Encadeamento de *atitudes* da pedagogia de Lecoq e percepção do centro de gravidade do corpo.

C. Etapa de Experimentação cênica

- *Máscaras físicas*. Objetivo: Experimentar os fundamentos corporais de personagens da tradição da *Commedia dell’Arte*.

C. Etapa de Fechamento da aula:

- Espreguiçamento no chão. Objetivo: Reequilibrar e reorganizar o corpo.

Relatório da aula:

Propus a “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Pedi para terminarem deitados no chão, em decúbito dorsal, e disse para fecharem os olhos e observarem a respiração. A partir do Padrão Neurológico Básico da Respiração Celular pedi para imaginarem o corpo como uma unidade que respira ao longo de toda sua superfície. Depois propus o Exercício Preparatório de Irradiação Central que irradia para as seis pontas na inspiração e na expiração volta ao seu centro, como estímulo

imagético mencionei a estrela do mar, imagem indicada em Fernandes (2006). Em seguida realizamos o Balanço Homólogo dos calcânhares em “I”.

Apresentei as *nove atitudes*, que estavam sendo relacionadas nesse momento da pesquisa ao processo de fortalecimento e organização corporal a partir do centro do corpo e do posicionamento da pélvis.

Disse que tentaríamos realizar seu encadeamento por meio da respiração dando atenção ao alinhamento cabeça-cauda e à articulação coxofemoral. Mencionei que na pélvis se encontra o centro de gravidade do corpo e que a organização corporal depende, em muitas ocasiões, da localização e acomodação da mesma. Destaquei a importância da respiração (principalmente da expiração) na tentativa de realizar o engajamento dos músculos profundos na transição dentre cada *atitude*.

Depois realizei uma espécie de revisão das *máscaras físicas* dos personagens vistos na aula anterior, mostrei alguns dos seus gestos e a partir disso experimentamos cada uma destas *máscaras* mais uma vez, impulsionando o processo de sua apropriação com ajuda do *grammelot*.

No final, a modo de fechamento propus a realização novamente, do Balanço Homólogo dos calcânhares em “I” para ajudar no processo de reorganização do corpo. Este Balanço não estava previsto no planejamento, mas senti a necessidade da sua realização pelo fato de ser um exercício que, nas minhas experimentações pessoais, tinha me ajudado também na sensação de reestabelecimento da tonicidade muscular pelo fato de mobilizar o corpo todo, em primeiro lugar, a partir da estrutura óssea. E em seguida dei continuidade ao Espreguiçamento no chão para que cada um ficasse livre para realizar o movimento ou alongamento que considerasse necessário para si.

3. Aprofundamento na abordagem corporal para máscara expressiva

Na aula do Estágio do dia 05 de novembro de 2014, busquei dar continuidade à experimentação prática da pesquisa, procurando possibilidades de aprofundamento no processo de abordagem corporal a partir da educação somática através da relação entre exercícios e fundamentações deste campo de estudo e da pedagogia com a máscara expressiva.

Objetivo Geral da aula: Dar continuidade ao desenvolvimento da pesquisa prática deste estudo. Experimentar exercícios da educação somática como parte do processo de abordagem corporal para máscara expressiva.

Planejamento:

Esta aula teve três Etapas, omitindo-se a terceira Etapa (C - Etapa de Experimentação cênica), pois o objetivo foi aprofundar no processo de abordagem corporal para máscara expressiva. Assim, tivemos as atividades dispostas a seguir, nas Etapas A, B e D.

A. Etapa de Abordagem corporal:

- “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Objetivo: Associar a dinâmica da respiração à expansão e contração do corpo de forma global.
- Padrão Neurológico Básico Respiração Celular. Objetivo: Perceber a unidade do corpo e a respiração através do estímulo imagético de uma célula.
- Exercício Preparatório Irradiação Central. Objetivo: Percepção do centro do corpo e da periferia em correspondência à respiração.
- Exercício Preparatório Pré-elevação da coxa. Objetivo: Percepção do engajamento do músculo iliopsoas por meio da dinâmica da respiração.
- Exercício Elevação da Pélvis. Objetivo: Perceber a ativação do músculo iliopsoas e dos músculos profundos do quadril.
- Exercício Preparatório Balanço Homólogo dos calcânhares em “I”. Objetivo: Perceber alguns pontos ósseos e a conexão corporal.

B. Etapa de Organização corporal e fortalecimento:

- “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*”. Objetivo: Segmentação corporal e ativação muscular global.

- Exercício de Enraizamento. Objetivo: Experimentar a lógica invertida do apoio do pé para causar uma sensação de enraizamento e estabilidade do membro inferior.

D. Etapa de Fechamento da aula:

- Espreguiçamento no chão. Objetivo: Reequilibrar e reorganizar o corpo.

Relatório da aula:

Comecei esta aula da mesma forma que a anterior com a “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”, logo indiquei o Padrão Neurológico Básico Respiração Celular. E em seguida propus o Exercício Preparatório de Irradiação Central, mas desta vez levei a Irradiação Central até um lado do corpo em forma de bolinha na lateral, três vezes para cada lado. Realizamos os Exercícios do Sistema Laban/Bartenieff (2006): a Pré-elevação da Coxa e a Elevação da Pélvis. Por último sugeri o Balanço Homólogo dos calcanhares em “I”.

Propus o “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*”, desta vez, durante o Aquecimento dei bastante ênfase às três posições de contração isométrica. E em seguida me ocorreu realizá-las de forma isolada após a conclusão deste Aquecimento. Fiz isto para aprofundar no processo de fortalecimento que se faz necessário na pedagogia com máscara expressiva conforme a referência de Contin (2003).

Deste modo, foi experimentada a Primeira posição: levantamento da perna com mão segurando o dedão, depois a Segunda posição: equilíbrio aeroplânico, nesta destaquei a percepção do eixo que atravessa a perna de apoio verticalmente para manter o equilíbrio. Logo com o apoio da parede propus a realização da Terceira posição: *wall sit*, enquanto permanecíamos nesta última posição, disse para levarem a atenção ao conjunto de músculos que estavam sendo ativados nesta posição, que envolvem a coxa anterior e posteriormente. Mencionei que Feldenkrais (1977) denomina os músculos da coxa, dos glúteos e do abdome como músculos fortes ou grandes, pois os mesmos devem ser os principais encarregados de realizar os trabalhos pesados quando há exigência muscular intensa. E também experimentamos outras formas de apoio com a parede na tentativa de ativar os músculos

antigravitacionais.

Em seguida realizei um Exercício de Enraizamento trazido a partir de uma oficina que realizaram dois colegas do grupo de pesquisa NUPTA com o Lume Teatro³⁰. Este Exercício consiste em se deslocar por meio de um caminhar que inverte a lógica de apoio dos pés. Executa-se da seguinte forma: com as pernas semi-flexionadas se realiza um passo apoiando primeiro o dedão do pé em seguida os outros dedos, logo o metatarso e por último o calcanhar. Portanto, ocorre a inversão da forma anatômica do caminhar. Este Exercício é realizado para causar uma sensação de estabilidade corporal pela sensação de enraizamento ao chão.

Após a experimentação do Exercício de Enraizamento por si só, pedi para que cada um utilizasse isso para seu personagem que vinha sendo construído no processo da Montagem Didática junto ao professor Carlos Alberto. Sugeri que tentássemos aplicar o Exercício de Enraizamento que tinha acabado de ser experimentado, na forma de caminhar do personagem de cada um. Depois de um tempo de experimentação desta forma pedi para que, aos poucos o processo de Enraizamento fosse diminuindo até permanecer apenas com a intenção de enraizar a cada passo.

Como Etapa de fechamento da aula realizei um Espreguiçamento aproveitando o apoio do chão no processo de aprofundamento da auto-percepção junto da observação da respiração.

4. Ensaios com máscara expressiva

A aula do dia 21 de novembro de 2014 foi realizada em função do ensaio para a Montagem Didática junto ao professor Carlos Alberto. A Montagem Didática III se caracterizou por ser uma proposta cênica de teatro de rua com a utilização de máscara expressiva. Esta Montagem se intitulou *Brosogó, Militão e o Diabo*, foi uma livre adaptação do cordel³¹ de título homônimo de Patativa do Assaré.

³⁰O Lume Teatro começou suas investigações em 1985 com Luís Otávio Burnier, é o Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da UNICAMP.

³¹ Conta a história do ingênuo vendedor ambulante Chico Brosogó que numa das suas viagens se

Este ensaio teve o uso pela primeira vez das máscaras expressivas confeccionadas por cada aluno como parte do processo deste Estágio. Ao perceber a dificuldade e estranhamento que o uso da máscara ocasionou, observei a necessidade de trazer para as aulas posteriores exercícios advindos especificamente do trabalho com máscara expressiva, como é o caso da Técnica de Triangulação (apresentada na aula a seguir). Assim como também considere importante visitar o Exercício de Enraizamento.

Os núcleos e personagens desta Montagem Didática se constituíram da seguinte forma: como personagens principais Brosogó, Militão e o Diabo. O núcleo do coro, composto por um conjunto de personagens que eram vendedores ambulantes. O núcleo dos músicos que faziam parte dos comparsas de Militão e representavam também a figura do advogado deste fazendeiro.

Para a construção do personagem de Brosogó, o ator, (Felipe Miranda) tinha definido o uso da perna de pau junto com o animal que inspirou seu personagem que foi um pássaro. Ao longo dos ensaios tivemos que lidar com o uso da perna de pau. Para isto abordei, além do processo que vinha sendo realizada nas aulas, a prática das três posições de contração isométrica do “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*”, de forma isolada para colaborar no processo de fortalecimento do membro inferior.

O desenvolvimento do ator durante o processo de construção de seu personagem, ensaios e apresentações foi tranquilo devido também à prática que ele já tinha com a perna de pau devido à sua formação como ator. Mas de toda forma, previamente aos ensaios da Montagem Didática nos quais este ator utilizaria perna de pau, realizei um aquecimento priorizando o membro inferior também com o objetivo de minimizar o risco de lesões.

Neste ponto do Estágio, o processo de aulas começou a ser realizado em paralelo

encontra com malvado fazendeiro Militão. Por conta da troca de uma nota, Brosogó fica em dívida do pagamento de uns ovos para o fazendeiro. Após outras viagens Brosogó no dia de Santo Antônio acende três velas para o Diabo ao refletir que ninguém fazia isto por ele. Brosogó se lembra da dívida com Militão e vai ao seu encontro para quitá-la, mas ao se encontrar com Militão este aumenta o valor da dívida em juros pela demora em realizar o pagamento. Combinam disputar a dívida com ajuda de advogados. Mas Brosogó não conhece nenhum advogado até se deparar repentinamente com um senhor bem trajado que lhe ofereceu seu serviço de advogado. Este consegue com que Brosogó pague o preço justo pela dívida dos ovos para o fazendeiro. Este senhor advogado no final se descobre como o próprio Diabo que comovido pela ação da queima das três velas acesas por Brosogó mostrou como o Diabo também pode ser bom.

aos ensaios da Montagem Didática. Eu passei a acompanhar os ensaios no estacionamento da Escola de Teatro da UFBA (vide Figura 22) e na rua (vide Figuras 23 e 24) junto ao professor Carlos Alberto, realizando a abordagem corporal com aquecimentos e dinâmicas de forma prévia aos ensaios das cenas.



FIGURA 22 – Ensaio da turma do Módulo IV da Licenciatura em teatro da UFBA, Disciplina Montagem Didática III. Alunos da esquerda para a direita: Valdicéia Correia, Damares Reis, Leonardo Teles e Nilson e Rocha. Estacionamento da Escola de Teatro da UFBA, 21 novembro de 2014. Crédito da imagem: Victor Hugo Sá.



FIGURA 23 – Ensaio aberto da turma do Módulo IV da Licenciatura em teatro da UFBA, Disciplina Montagem Didática III. Alunos da esquerda para a direita: Samantha Pureza, Felipe Miranda, Taís de Sousa, Leonardo Teles. Praça Campo Grande, Salvador - BA, nove de dezembro de 2014. Crédito da imagem: Victor Hugo Sá.

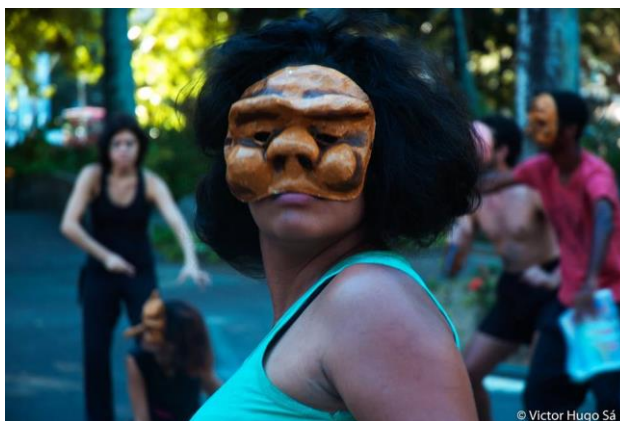


FIGURA 24 – Ensaio aberto da turma do Módulo IV da Licenciatura em teatro da UFBA, Disciplina Montagem Didática III. Da esquerda para a direita: Cecília Retamoza, Shandra Andere (embaixo), Damares Reis (em primeiro plano), Nison Rocha e Mércio Santana. Praça Campo Grande, Salvador - BA, nove de dezembro de 2014. Crédito da imagem: Víctor Hugo Sá.

5. Utilização da máscara expressiva

A aula no dia 2 de dezembro de 2014 aconteceu em sala de ensaio em função do aprofundamento no uso da máscara expressiva. Devido às reflexões sobre os ensaios que vinham sendo realizados observei a necessidade em abordar a Técnica de Triangulação e o Exercício de Enraizamento.

A Técnica de Triangulação é fundamental para o jogo com máscara expressiva, pois serve para dirigir ou concentrar o foco de atenção do público e dos atores. A prática desta Técnica permite conduzir esse foco de atenção a partir do movimento principalmente da cabeça (nas direções em que a máscara aponta).

O Exercício de Enraizamento apresenta um processo em si de estabilidade corporal, mas também ajuda ao ator a sentir maior segurança em relação a sua presença na rua. Permanecer “enraizado” ao chão possibilita a movimentação do membro superior enquanto o membro inferior permanece estabilizado. Isto colabora (junto com a Técnica da Triangulação) para concentrar e/ou dirigir o foco de atenção dos atores e espectadores em função do desenvolvimento da cena.

Objetivo Geral da aula: Revisitar o Exercício de Enraizamento em maior profundidade. Apresentar a Técnica de Triangulação. Experimentar ambos os processos em paralelo assim como ocorre em cena.

Planejamento:

Esta aula teve três Etapas, omitindo-se a quarta Etapa (D – Fase de fechamento do encontro), pois demos prosseguimento à aula com ensaio. Assim, tivemos as atividades dispostas a seguir, nas Etapas A, B e C.

A. Etapa de Abordagem corporal:

- “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Objetivo: Associar a dinâmica da respiração à expansão e contração do corpo de forma global.
- Balançando de pé. Objetivo: Ativação dos músculos antigravitacionais na postura em pé.

B. Etapa de Organização corporal e fortalecimento:

- “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*”. Objetivo: Segmentação corporal e ativação muscular global.
- Exercício de Enraizamento. Objetivo: Experimentar a lógica invertida do apoio do pé para causar uma sensação de enraizamento e estabilidade do membro inferior.

C. Etapa de Experimentação cênica:

- Técnica de Triangulação e Exercício de Enraizamento. Objetivo: Exercitar em paralelo a associação de ambos processos em função da sua integração na cena.

Relatório da aula:

Nesta aula começamos com “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”, realizei esta Dinâmica de forma intensa, pedindo para expandirem ao máximo e contraírem ao máximo o corpo, buscando diferentes formas de apoio e explorando os três níveis no espaço. Em seguida, propus o exercício de Balançando de pé do método Feldenkrais com o objetivo de levar a atenção aos músculos antigravitacionais, principalmente associados ao membro inferior e aos pés e tornozelos.

Depois indiquei a realização do “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*” com ênfase nas três posições de contração isométrica. Em seguida propus as *nove atitudes* com destaque à dinâmica da respiração para seu encadeamento.

Então propus o Exercício de Enraizamento, disse para que cada um buscasse explorar diferentes velocidades no processo de enraizar, em seguida cada um iria organizar corporalmente seu personagem ao mesmo tempo em que realizava este exercício. E continuaria com o enraizamento de forma cada vez menos aparente, mas mantendo a intenção de enraizar para aportar estabilidade ao seu personagem, lembrando-se da estabilidade do seu centro de gravidade. Isto aconteceria até que, em determinado momento, ficaria apenas o personagem de cada um, mas buscando conservar a sensação de estabilidade e a intenção de enraizamento ao chão.

Expliquei sobre a Técnica de Triangulação na pedagogia com máscaras conforme aprendi na minha graduação e em demais experiências em oficinas. Trata-se em resumo do seguinte: quando um personagem fala em cena utilizando máscara expressiva este deve se dirigir, assim como olhar, para o público e todos os outros personagens observam este personagem que fala. A ação de observar se realiza com a máscara inteira e não apenas com o movimento dos olhos, ou seja, o(s) ator(es) precisa(m) virar a máscara, portanto a cabeça, em direção a quem está falando para assim concentrar/direcionar nele o foco de atenção. Mesmo que o personagem que fala esteja conversando com outro dentro da cena, não olha pra este, mas se dirige e olha para o público enquanto fala.

Mesmo se não houver outro personagem em cena, a Técnica de Triangulação pode ser realizada com objetos, em interação com os espectadores ou em função de qualquer foco de atenção que o ator busque destacar.

A máscara expressiva “observa” a partir da sua região central, geralmente do nariz, portanto a movimentação da cabeça se faz necessária. Esta movimentação define também a percepção sobre a tridimensionalidade deste objeto cênico, que pode aparentar a toma de diferentes expressões de acordo com estes movimentos.

A prática da Técnica de Triangulação se fazia muito necessária devido também à quantidade de personagens que havia em cena ao mesmo tempo. Era preciso que todos dessem o foco de atenção a quem estivesse falando para assim direcionar a atenção do público durante a apresentação.

Após esta explicação, propus uma experiência com o a Técnica de Triangulação e o Exercício de Enraizamento ao mesmo tempo. Pedi para que a turma se posicionasse num círculo, dentro desse círculo estabeleci como o espaço cênico (da mesma forma como estava ocorrendo na disposição cênica da Montagem Didática, que estabeleceu a exploração circular da cena). Logo no meio deste círculo coloquei todas as máscaras expressivas que seriam utilizadas e expliquei como ocorreria este Exercício. Disse que eu indicaria o nome de duas pessoas para entrar no espaço cênico. Esta dupla colocaria sua máscara e em seguida levaria o foco de atenção com o olhar da máscara para o público (constituído pelos colegas ao redor do círculo). A partir disto cada ator realizaria no seu tempo quatro passos de Enraizamento em diferentes direções, e ao mesmo tempo iria tentando organizar o corpo para a configuração atual do seu personagem. Depois disso, cada um falaria uma parte do seu texto. Estas duplas em cena precisavam estar atentas ao outro, para não falar ao mesmo tempo. Em paralelo, à Técnica de Triangulação que deveria estar presente; quando um falasse se dirigiria diretamente para o público, enquanto o outro personagem daria o foco de atenção para este com o olhar da máscara.

Após todos os alunos realizarem esta experiência pedi para cada um ir para um canto da sala e experimentar sua própria máscara, estabelecer maior intimidade com ela, no sentido de sentir seu peso, sua acomodação na face, o espaço dos olhos para o campo de visão (que também poderia influenciar na movimentação do personagem) etc.

Durante toda a aula estive conosco o professor Carlos Alberto. No final da aula ainda houve tempo de ensaiar algumas cenas e começamos a definir a localização de cada personagem nas mesmas.

6. Personagem *Diabo-Arlecchino*

Houve uma aula específica no dia 4 de dezembro de 2014 somente com a aluna Dadiele Lima que solicitou minha ajuda para desenvolver o personagem do *Diabo* que seria realizado por ela. Este personagem já vinha sendo construído a partir da referência do personagem do *Diabo* na concepção da aluna e também buscava a apropriação da *máscara física* do personagem *Arlecchino* justamente pela sua origem diabólica.

Objetivo Geral da aula: Colaborar para o desenvolvimento do personagem *Diabo-Arlecchino* a partir da apropriação da *máscara física* do *Arlecchino* assim como do entendimento do PNB Espinhal.

Planejamento:

Esta aula teve três Etapas, omitindo-se a terceira Etapa (C – Fase de Experimentação cênica), pois a *máscara física* foi abordada para compreender a organização corporal do personagem desenvolvido pela atriz na perspectiva da preparação corporal. Assim, tivemos as atividades dispostas a seguir, nas Etapas A, B e D.

A. Etapa de Abordagem corporal:

- “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”. Objetivo: Associar a dinâmica da respiração à expansão e contração do corpo de forma global.
- Exercício Preparatório Irradiação Central. Objetivo: Percepção do centro do corpo e da periferia em correspondência à respiração.
- Exercício Preparatório Pré-elevação da coxa. Objetivo: Percepção do engajamento do músculo iliopsoas por meio da dinâmica da respiração.
- Exercício Elevação da Pélvis. Objetivo: Perceber a ativação do músculo iliopsoas e dos músculos profundos do quadril.
- Exercício Preparatório Balanço Homólogo dos calcânhares em “1”. Objetivo: Perceber alguns pontos ósseos e a conexão corporal.

B. Etapa de Organização corporal e fortalecimento:

- “Aquecimento modificado da *Commedia dell’Arte*”. Objetivo: Segmentação corporal e ativação muscular global.
- *Nove atitudes*. Objetivo: Encadeamento de atitudes da pedagogia de Lecoq e percepção do centro de gravidade do corpo.

- *Máscaras físicas (Arlecchino)*. Objetivo: Experimentar os fundamentos corporais de personagens da tradição da *Commedia dell'Arte*.

- Experimentação de Padrões Neurológicos Básicos (PNB Espinhal). Objetivo: Experimentar os PNB que definem, de modo geral, as possibilidades de organização corporal.

D. Etapa de Fechamento da aula:

- Espreguiçamento no chão. Objetivo: Reequilibrar e reorganizar o corpo.

Relatório da aula:

Começamos a aula com a “Dinâmica de Expansão e Contração com a Respiração”, depois com o Exercício Preparatório de Irradiação Central. Em seguida propus o Exercício Preparatório de Pré-elevação da coxa e o Exercício de Elevação da pélvis. Ao longo de todos estes Exercícios destaquei o uso da expiração para engajar os músculos profundos do quadril. Após isto propus o Balanço Homólogo dos calcanhares em “I” para levar a atenção às conexões ósseas em contato com o chão.

A seguir propus o “Aquecimento modificado da *Commedia dell'Arte*”, e em seguida indiquei a realização das três posições de contração isométrica de forma isolada. Depois sugeri as *nove atitudes* com o uso da expiração para encadear cada uma delas e em associação com o Princípio de Movimento de Bartenieff das Conexões Ósseas para destacar a relação entre pontos ósseos no intuito de perceber isto também no persoangem do *Diabo*.

Em seguida sugeri a experimentação da *máscara física* do personagem do *Arlecchino*. Após esta experimentação, a aluna comentou que sentia dificuldade em alcançar o vigor físico que esse personagem precisava, que se caracteriza por ser muito ágil e ao mesmo tempo, forte e explosivo. Eu disse que era importante tentar se apropriar dos fundamentos corporais desta *máscara física* mesmo que ela não conseguisse alcançar tanta intensidade física durante sua realização.

Destaquei a compreensão da postura em pé do personagem (que apresenta uma organização corporal bem definida) como ponto de partida para o processo de

apropriação da *máscara física*. Para isto pedi que a partir do estabelecimento dessa organização corporal do personagem, ela começasse a se deslocar pela sala, mesmo que não realizasse especificamente o andar característico da *máscara*. Após esta experimentação de locomoção indiquei que, agora sim, realizasse a forma de caminhar que a *máscara física* apresentava, pois a investigação realizada por Contin (2003) estabelece uma coerência entre a postura (organização corporal) e a forma de caminhar de cada personagem.

Depois sugeri a observação e experimentação do Padrão Neurológico Básico Espinhal que seria realizado na posição em pé. Abordei este PNB para destacar a importância da acomodação e flexibilidade da coluna vertebral na *máscara física* do personagem *Arlecchino*.

E no intuito de estabelecer uma relação com a anteversão da pélvis desse personagem disse a Dadiele da importância da cauda que um dia este teve de acordo com sua gênese. Tendo isto em consideração sugeri que realizasse uma exploração livre de movimento a partir da conexão cabeça-cauda. Em seguida pedi para que, tendo em vista a observação deste PNB e esta conexão óssea, experimentasse a troca da perna de apoio na posição em pé (troca característica da *máscara física* do *Arlecchino*).

Como fechamento da aula realizei junto com ela um Espreguiçamento no chão de forma lenta para reequilibrar o corpo.

7. Apresentações da Montagem Didática III: *Brosogó, Militão e o Diabo*

Foram realizadas três apresentações da Montagem Didática III: *Brosogó, Militão e o Diabo*. Isto fez parte da conclusão do meu Estágio e foi o resultado de um trabalho coletivo entre a turma do Módulo IV de Licenciatura, a preparação corporal proposta por mim e a direção e orientação do professor Carlos Alberto à frente da disciplina da Montagem Didática III.

A primeira apresentação ocorreu no dia 11 de dezembro de 2014 em Salvador na Vila Brandao às 16h (vide Figuras 25 e 26). A segunda apresentação aconteceu em 12 de dezembro de 2014 no Final de Linha da Ribeira às 17h. Por fim a realização da

terceira apresentação ocorreu no dia 13 de dezembro de 2014 na Ilha de Itaparica, no Mercado M. de Itaparica às 16h.

Nas três apresentações estive presente e pude realizar a preparação corporal de forma prévia às apresentações através de aquecimentos, dinâmicas e exercícios desenvolvidos ao longo das aulas do Estágio.

As três apresentações ocorreram bem, principalmente a última apresentação na Ilha de Itaparica, devido ao fato do próprio processo de apresentação também ter sido um exercício. Isto teve como consequência que a apresentação final fosse um pouco melhor do que as outras duas, no sentido do desenvolvimento da apresentação como um todo, assim como melhor estabelecimento dos personagens, o que potencializou as possibilidades de cada um e causou maior confiança dos atores em cena.

Mas de forma geral as três apresentações de *Brosogó*, *Militão* e *o Diabo* deixaram tanto a mim quanto ao professor Carlos Alberto e à turma satisfeitos com uma sensação de um satisfatório encerramento de processo.



FIGURA 25 – Apresentação de *Brosogó*, *Militão* e *o Diabo* da turma do Módulo IV da Licenciatura em teatro da UFBA, Disciplina Montagem Didática III. Da esquerda para a direita: Felipe Miranda, Dadielle Lima, Mércya Karen, Damares Reis, Leonardo Teles, Valdicéia Correia, Mércio Santana e Silas Menezes. Vila Brandão, Salvador - BA, 11 de dezembro de 2014. Crédito da imagem: Victor Hugo Sá.



FIGURA 26 – Apresentação de *Brosogó, Militão e o Diabo* da turma do Módulo IV da Licenciatura em teatro da UFBA, Disciplina Montagem Didática III. Da esquerda para a direita: Valdicéia Correia, Ingrid Viana, Taís Sousa e Dadielle Lima. Vila Brandão, Salvador - BA, 11 de dezembro de 2014. Crédito da imagem: Victor Hugo Sá.



FIGURA 27 – Imagem de registro com a turma e professores após apresentação do espetáculo *Brosogó, Militão e o Diabo* da turma do Módulo IV da Licenciatura em teatro da UFBA, Disciplina Montagem Didática III. Vila Brandão, Salvador - BA, 11 de dezembro de 2014. Crédito da imagem: Victor Hugo Sá.