



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

SARA JOBARD COSTA E SILVA

**Presença cênica, consciência corporal e ativação energética através
de uma abordagem somática da dança do ventre.**

Salvador
2013

SARA JOBARD COSTA E SILVA

**Presença cênica, consciência corporal e ativação energética através
de uma abordagem somática da dança do ventre.**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas.

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

Salvador
2013

A minha mãe, minha mestra.

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, pelo apoio incondicional e por ser a minha professora da vida. Ao meu pai, por me fazer forte.

Ao meu companheiro Eduardo, pela paciência, amor e atenção, fundamentais para o bom desenvolvimento deste estudo.

À cuidadosa orientação de Ciane Fernandes.

Às orientações complementares de Suzana Martins, Eloisa Domenici e Nara Keiserman.

Ao parceiro Victor Cayres, por partilhar comigo a construção do espetáculo *Véu Carmim* e ao apoio carinhoso da nossa equipe: Eduardo Braz, Tarsila Passos, Henrique Souza, Mônica Santana, Reynaldo Macêdo e Nilson Rocha.

Aos queridos alunos do Módulo I de Licenciatura, semestre 2011.1, pelo carinho e acolhimento.

Aos colegas que compartilharam dúvidas e soluções.

À querida Adelice Souza, por me indicar livro tão bom, fundamental para a dissertação.

À Paulo Dantas, que se disponibilizou para fotografar o espetáculo e os exercícios propostos.

Ao PPGAC, aos professores que acompanharam minha jornada, ao coordenador Cláudio Cajaíba e equipe.

À CAPES, pelo financiamento.

Ao Teatro Vila Velha e equipe, pelo acolhimento.

Aos familiares, que estruturam minha vida. Em especial, ao meu irmão, Ciro, por estar sempre disponível para me ajudar.

Aos amigos, responsáveis pelo meu sorriso e meu descanso.

RESUMO

Essa pesquisa discute como acontece o fenômeno da presença cênica, a partir de uma irradiação energética no ator quando ele está no palco. O objetivo principal é criar uma prática corporal capaz de manipular essa energia, a partir de um processo de ativação dos chakras, desenvolvido com base em uma abordagem somática da técnica da dança do ventre e investigar sua aplicabilidade na prática teatral. Primeiramente, aborda-se o termo presença cênica e sua utilização nas artes cênicas, principalmente quanto ao trabalho do ator. Em seguida, são discutidos os conceitos de consciência e energia, por compreender presença cênica como um processo psicofísico, que envolve esses dois elementos. A fim de proporcionar ao indivíduo uma percepção maior de si mesmo, aqui denominada de consciência corporal, é proposta a utilização de exercícios de uma das técnicas de Educação Somática – Fundamentos Corporais Bartenieff. Para a etapa de ativação energética, é sugerido exercícios da técnica da dança do ventre. A efetividade dos exercícios propostos é estudada em duas práticas: a preparação corporal, realizada no estágio docente, e a preparação da pesquisadora para o espetáculo teatral *Véu Carmim*, nos quais foi possível observar melhoras relevantes no desempenho dos atores quanto à presença cênica. Foram constatados resultados significativos para a ativação energética de atores a partir de uma abordagem somática da dança do ventre.

Palavras-chave: Preparação do ator. Presença cênica. Educação somática. Dança do ventre. Energia.

ABSTRACT

This research discusses how does the phenomenon of actor's presence happens, from a radiation energy on the actor when he's on stage. The main objective is to create a body practice to manipulate this energy from a process of activating the chakras, developed by a somatic approach of belly dance and investigate its applicability in theatrical practice. First, it is approached the term actor's presence and his use in the performing arts, particularly in the work of the actor. Then it discusses the concepts of consciousness and energy, to understand actor's presence as a psychophysical process that involves these two elements. In order to provide the individual a greater sense of self, here called body awareness, it is proposed to use exercises from a technique of Somatic Education - Bartenieff Fundamentals Body. For energy activation is suggested exercises of belly dance. The effectiveness of the proposed exercises is studied in two practices: the body preparation, performed on stage teacher, and the researcher's preparation for the spectacle *Véu Carmim*, in which we observed great improvements in the performance of the actors on the actor's presence. Significant results were found for the energy activation in actors from a somatic approach of belly dance.

Key Words: Actor's preparation. Actor's presence. Somatic education. Belly dance. Energy.

SUMÁRIO

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

LISTA DE ABREVIATURAS

INTRODUÇÃO

1.	APRESENTAÇÃO	11
2.	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
3.	ESTRUTURA DA DISSERTAÇÃO	19

I. PRESENÇA CÊNICA E EDUCAÇÃO SOMÁTICA

1.1	PRESENÇA CÊNICA	24
1.2	CONSCIÊNCIA	30
1.3	EDUCAÇÃO SOMÁTICA	43
1.4	FUNDAMENTOS CORPORAIS BARTENIEFF	48

II. ATIVAÇÃO ENERGÉTICA: OS CHAKRAS E A DANÇA DO VENTRE

2.1	ENERGIA	50
2.2	OS CHAKRAS E A <i>KUNDALINI</i>	60
2.3	ORIGENS DA DANÇA DO VENTRE	68
2.4	A TÉCNICA DA DANÇA DO VENTRE	72
2.5	A MOVIMENTAÇÃO DA DANÇA DO VENTRE COMO ATIVADORA ENERGÉTICA	77

III. APLICAÇÕES PRÁTICAS NA PREPARAÇÃO CORPORAL E PROCESSO CRIATIVO EM TEATRO

3.1	ANTES DA JORNADA, NUM MOMENTO “ESPECIAL”.	79
3.2	ESTÁGIO DOCENTE: ENTRE A DESCOBERTA E A NASCENÇA	80
3.3	PROPOSTA DE AQUECIMENTO CORPORAL E ENERGÉTICO	83
3.3.1.	Postura básica	83
3.3.2.	Alongamento	84
3.3.3.	Consciência corporal e concentração – Educação Somática	87
3.3.4.	Fluxo de energia	87

3.4 CRIAÇÃO CÊNICA: <i>VÉU CARMIM</i>	91
3.4.1 Processo criativo	92
3.4.2 A concepção do espetáculo	95
3.4.3 Quadro explicativo das possibilidades do espetáculo	97
3.4.4 Organização Dramatúrgica	97
3.4.5 Composições coreográficas	98
3.4.6 Aplicação da proposta de ativação energética	104

CONCLUSÃO

REFERÊNCIAS

ANEXOS

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIG 01 - Organização dos sete chakras no corpo humano. Fonte: Fonte:
<http://amorumbandista.blogspot.com.br/2012/10/cordoes-de-ligacao.html>.
(Consultado em 15/01/2013)

FIG 02 - Região do Crescente Fértil – Antigas Civilizações. Fonte:
<http://www.sohistoria.com.br/ef2/egito/> (Consultado em 15/11/2012)

FIG 03 - Região do Crescente Fértil – Mapa atual. Fonte:
<http://professorjbosco.blogspot.com.br/2010/07/o-que-e-crescente-fertil.html>
(Consultado em 15/11/2012)

FIG 04 - Cartas usadas no espetáculo *Véu Carmim*. Design gráfico de Victor Cayres.

FIG 05 – *Véu Carmim*. Cena 7A – Dança com vela. Foto: Nilson Rocha.

FIG 06 – *Véu Carmim*. Cena 7B – Dança com véu. Foto: PR Dantas.

FIG 07 – *Véu Carmim*. Cena 8D – Dança com punhal. Foto: Nilson Rocha.

LISTA DE ABREVIATURAS

BF	Bartenieff Fundamentals
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
FCB	Fundamentos Corporais Bartenieff
IC	Iniciação Científica
ISTA	International School of Theatre Anthropology
LMA	Laban/Bartenieff Movement Analysis
OMS	Organização Mundial de Saúde
PIBIC	Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica
PNB	Padrões Neurológicos Básicos
PNPIC	Plano Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
PPGAC	Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas
SUS	Sistema Único de Saúde
UFBA	Universidade Federal da Bahia

INTRODUÇÃO

1. APRESENTAÇÃO

Sempre me encantei pelo que nos hipnotiza no palco: a presença cênica, ou seja, a energia irradiante encontrada no corpo do artista em cena. É imensa a satisfação que sinto quando estou no teatro olhando para um ator que domina a cena a ponto de não me deixar desviar meus olhos e pensamentos para nada. Às vezes, sequer respirar. Percebi, com a prática, que também me sinto preenchida ao estar do outro lado, no palco, tão concentrada na cena que posso direcionar meus olhos e meus pensamentos apenas para vivenciar o espetáculo. Apaixonei-me pela eterna dualidade do ator – ser outro, sendo ele mesmo – personagem e ator.

Um ator passa, geralmente, a vida inteira estudando técnicas para melhorar seu desempenho no palco. Estas, porém, não devem ser vistas pelo espectador. Elas são o suporte da encenação, não seu resultado. Em cena, o que pulsa é a presença do ator. E o que é essa presença que está além de toda a técnica? Que espécie de magnetismo é esse que um ator pode causar nos espectadores? Para mim, a presença cênica está além da técnica corporal ou vocal. Há manipulação de energia. Na maioria das vezes, essa energia é usada inconscientemente pelo ator. Como tornar esse uso consciente? Como dar aos atores que não a dominam a possibilidade de também hipnotizarem o público? A partir destes questionamentos e da reflexão sobre meu trabalho, decidi pesquisar de que forma essa energia poderia ser construída e trabalhada.

No percurso de atriz e dançarina, o palco foi sempre um acompanhante assíduo. Comecei a dançar na infância e, apesar de tímida, adorava estar no palco. Durante minha formação, interessei-me por diversos tipos de dança. Dancei balé, jazz, dança moderna, dança de salão, dança de rua, tango, flamenco e, finalmente, dança do ventre. No início da adolescência, “traí” a dança e acabei me apaixonando por outro. *À la folie!* O teatro surgiu no meu caminho. E dessa vez fui eu quem não quis ir embora. Acampeei. E depois de anos dançando e atuando em espetáculos amadores na escola, escolhi Artes Cênicas no vestibular e decidi que queria ser atriz. Já estudante da escola de teatro, o Oriente veio me seduzir. Fiz aulas de dança do ventre com a professora Márcia Mignac, na Escola de Dança da Universidade Federal da Bahia – UFBA (2004-2007) e fui convidada para dançar profissionalmente no grupo Arabeskue, do qual ela era a coordenadora. O grupo era formado por doze dançarinas e um dançarino e tinha uma

atuação intensa na época, com apresentações semanais em diversos estabelecimentos em Salvador – BA (no Aeroclube e nos Habibs Barra, Dique e Itapoã). Ensaiaava todos os domingos e, além de criar coreografias com elementos diversos, estudava os ritmos árabes, o trabalho de algumas dançarinas específicas e a história da dança. A movimentação da dança me parecia muito familiar. Como se já *estivesse escrito*, diriam os árabes. E vieram, ao mesmo tempo, os trabalhos profissionais de teatro. Tornei-me atriz e dançarina. Para mim, uma coisa completava a outra: a experiência com a dança do ventre qualificava o meu trabalho de atriz e vice-versa. Naquele momento, eu ainda não havia identificado exatamente o por quê, mas queria descobrir.

Em 2006, comecei a fazer pesquisa de iniciação científica do PIBIC, orientada pela Prof. Ciane Fernandes, que investigava a relação Oriente/Ocidente, a dança e o trabalho do ator. A pesquisa acabou sendo direcionada para a dança do ventre e me impulsionou a escrever sobre as minhas experiências no palco dançando e atuando e a notificar as colaborações de uma com a outra. O PIBIC foi fundamental para a elaboração do projeto de pesquisa aqui desenvolvido.

No último ano da graduação, em 2007, fui selecionada para fazer um ano de intercâmbio na Université de Paris 8, onde estudei teatro, atuei e dancei com o ventre, lá do outro lado do Atlântico. Foi uma experiência bastante enriquecedora. Causava-me espanto a estranheza dos corpos, a falta de malemolência e a frieza dos olhares dos habitantes de Paris. Pensava sobre os corpos e suas culturas. Brasil – França – Egito. Então, ao assistir espetáculos teatrais em Paris, vi o corpo do ator francês em cena. A magia era a mesma, não importava a quantidade de informações culturais naquele corpo. O que eu via ali e cá, eu não sabia explicar.

De volta a Salvador, ao procurar entender o fenômeno da presença ou o estado diferenciado do ator em cena, encontrei as obras de Wilhelm Reich (1896 – 1957), um psicanalista austríaco, discípulo dissidente de Sigmund Freud, que defendeu a existência da energia vital do homem. Essa energia vital chamada por ele de *energia orgônio*, é também chamada de *Prana*, *Bioenergia*, *Chi*, entre outros. Estudando Reich, conheci sua pesquisa a respeito das couraças musculares – acúmulos de tensões ao longo do corpo – uma associação do caráter do indivíduo à sua atividade corporal. Verifiquei, em artigos do Centro Reichiano¹, que existiam associações dessas couraças, que seriam sete, com os *chakras*, centros captadores e distribuidores da energia vital. Tais

¹ In: <http://www.centroreichiano.com.br/revistaeditorial.htm>. Consultado em setembro de 2010.

associações são recentes, não foram feitas por Reich, mas por seus discípulos indiretos. Reich afirmava que a energia orgônio era bloqueada principalmente na região da pélvis. Imediatamente relacionei esse bloqueio com o *chakra* sexual, localizado na altura do útero, e com as movimentações de quadril da dança do ventre.

Refletindo acerca destas novas informações, observei em minha prática corporal que essa energia poderia ser ativada ou desbloqueada com a dança do ventre e poderia proporcionar a ampliação da presença cênica do ator. Identifiquei que quando eu dançava, a minha energia no palco era outra. Eu sentia que havia uma intensidade diferente da habitual. Percebi que minha postura em cena, no teatro, também tinha adquirido maior potencial, depois que comecei a dançar com o ventre. Era uma ativação energética inconsciente. Só agora me dou conta da diferença dos comentários de Adeline Souza, minha diretora, na época, sobre meu trabalho de atriz nas primeiras apresentações de “Metamorphos-in²” e na segunda temporada, depois que comecei a dançar. Algo aconteceu e eu sequer percebi.

Esta dissertação percorre esse caminho: a investigação de como ocorre a ativação energética do corpo a partir dos movimentos de quadril da dança do ventre, num processo de ativação dos *chakras*. Percebi, durante a pesquisa, que essa ativação energética deve ser antecedida de trabalhos sobre consciência corporal. Dedicar atenção consciente ao corpo será pré-requisito fundamental ao processo. O objetivo principal é criar uma sequência de exercícios de aquecimento para serem usados na formação do ator, a fim de alcançar uma presença cênica plena no palco, e investigar a sua efetividade na preparação de atores.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Fundamentar teoricamente uma pesquisa sobre a arte do ator é apenas uma tentativa de discursar acerca de termos que são malmente descritos em palavras. “A tentativa de uma definição discursiva de organicidade, arte do ator, presença do ator circulará dentro dessas próprias tentativas de definições. As próprias palavras são virtualidades atualizadas por entre leituras e releituras históricas, sociais, pessoais.” (FERRACINI, 2006, p. 62). A arte do ator, sobretudo no teatro, está intimamente relacionada com efemeridade. Tentar traduzir esta arte é comprometer-se com a captura

² Espetáculo teatral inspirado na obra de Kafka, A Metamorfose, com estreia em julho de 2005, na sala 5 da Escola de Teatro da UFBA e, em nova temporada, em abril de 2006, no Teatro ICBA.

de um corpo-alma, expostos ao público em um determinado momento. Em palavras, a tradução transforma-se apenas em proximidade ou semelhança, mas distancia-se do real acontecimento artístico teatral. Por isso, permito-me, nesta dissertação, recorrer à criatividade e imaginação a fim de expor meu ponto de vista sobre determinados conceitos. Isso não significa que ignorarei o que já foi explorado sobre o tema, tampouco as nomenclaturas já existentes, mas, a partir de um paralelo sobre as definições já estabelecidas e algumas percepções muito particulares, tento definir os conceitos necessários para o desenvolvimento da dissertação.

É importante ressaltar que esta dissertação procura discutir tais conceitos sob o ponto de vista das artes cênicas e serão usados termos que lhe são próprios, sem a preocupação de fundamentá-los semiótica ou filosoficamente, já que se refere ao **conceito no contexto** e não é do meu interesse desenvolver nesta dissertação sua concepção fora do acontecimento artístico. No entanto, traço relações interdisciplinares com outros campos do saber, a exemplo das ciências cognitivas e da tradição hinduísta.

O material teórico que encontramos a respeito do ator é geralmente escrito *para o ator* (parafraseando Chekhov) e usa, habitualmente, os termos recorrentes da área das Artes Cênicas. Existe um grande arcabouço de termos próprios, reconhecidos facilmente por nós, artistas. Tais nomenclaturas, no entanto, não são definitivas, pois é comum tentar explicar a arte da representação a partir de metáforas e estas nem sempre são bem compreendidas. Além disso, diversos teóricos discutiram os mesmos pontos colocando-lhes nomenclaturas diferentes. Essa variedade de termos proporcionou o surgimento de dúvidas a respeito de algumas questões particulares. “Fica claro que existe uma espécie de ‘torre de Babel’, ‘buracos negros conceituais’ e grandes conflitos quando discutimos termos como *presença, organicidade, energia no trabalho do ator*, ou mesmo sobre o trabalho do ator em si, de maneira global.” (FERRACINI, 2006: p. 63). Portanto, ao falar de presença e energia no trabalho do ator nesta dissertação, pretendo apenas propor uma nova forma de alcançar determinado estado cênico, numa tentativa de reconstruir em palavras a minha prática de atriz.

Jerzy Grotowski (1933 – 1999), diretor teatral polaco de grande importância no século XX, conhecido pelo seu trabalho de teatro experimental ou Teatro Laboratório, utiliza o termo *transiluminação*,³ que por si só já causa estranhamento e induz o leitor a uma relação direta com espiritualidade. Mikhail Chekhov (1891 – 1955), importante

³ Grotowski refere-se ao termo *transiluminação* como uma espécie de transe no qual o ator goza de todos os seus poderes corporais e psíquicos, que emergem do seu âmago e é influenciado pelo instinto.

ator e diretor russo, discípulo de Stanislavski e ator do Teatro de Arte de Moscou, usa o termo *irradiação*, que também pressupõe um entendimento metafísico, já que ele se refere a uma energia que emana do corpo do ator para o espaço. Já Eugênio Barba (1936), discípulo de Grotowski, italiano, autor e diretor de teatro, criador do conceito da Antropologia Teatral e fundador do Odin Teatret, apropria-se de um conceito da física como metáfora para o estado do ator em cena. Ele refere-se a *corpo dilatado*, termo também usado por Decroux (1994).

Em geral, por falta de palavras que definissem com exatidão a arte do ator, os termos que surgiram relacionados a essa prática se aproximaram muitas vezes do misticismo e do espiritualismo. Termos como verdade, sinceridade, fé, pureza, revelação, entre outros, nem sempre podem ser compreendidos tais como os autores quiseram dizer. Diante disso, usarei como guia dessa dissertação a objetividade que me é peculiar, mas permitindo-me também o uso da metáfora quando for necessário.

Esta dissertação discute como acontece o fenômeno da presença cênica, a partir de uma irradiação energética do ator/dançarino quando ele está no palco. Para ativar essa energia é proposta uma sequência de exercícios para atores que deve ser precedida por técnicas de educação somática, a fim de proporcionar ao indivíduo uma percepção maior de si mesmo - a consciência corporal. Após esse trabalho de preparação corporal, é sugerida a preparação para a ativação energética, aplicando exercícios da técnica da dança do ventre, focando na ativação dos chakras. Dessa forma, os atores/dançarinos são preparados para exibirem um alto nível de presença cênica no palco.

A presença cênica é compreendida pela maioria dos teóricos como uma energia irradiante do ator em cena ou, simplesmente, um quê especial que chama a atenção. Embora para Patrice Pavis (2005) a presença cênica seja algo inexplicável, trata-se de um tema que é recorrente na academia, atualmente, desenvolvido com enfoques variados. Muitos dos estudos acerca deste tema são decorrentes da Antropologia Teatral, de Barba. Podemos citar a tese de Luís Otávio Burnier (1994) – **A arte do Ator: da técnica à representação** – que descreve como seria o corpo-em-vida, termo usado anteriormente por Barba, descrevendo dez anos de trabalho de pesquisa do Lume – Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais, da Universidade Estadual de Campinas, que segue uma linha de treinamento energético; a consequente pesquisa de Renato Ferracini, também a respeito do Lume, relatada em seus livros; a pesquisa de Demian Reis (2001) – A criação de um corpo-em-vida: explorando as fontes orgânicas de atuação – usando o mesmo termo.

Alguns importantes pesquisadores do teatro já associaram o trabalho do ator à energia, mesmo não usando exatamente este termo. Konstantin Stanislavski⁴ (1863 – 1938) foi o primeiro a abordar *irradiação e energia*. No seu livro, **A preparação do ator**, ele aborda a ação interior do ator como interessante para o teatro, ou seja, ele já sugeria que houvesse uma intensidade energética em cena, mesmo sem movimentar-se. Diz ele,

Pode-se estar sentado sem fazer movimento algum e, ao mesmo tempo, em plena atividade. E isto não é tudo. Muitas vezes a imobilidade física é resultado direto da intensidade interior, e são essas atividades íntimas que têm muita importância artisticamente. (STANISLAVSKI, 2005: p. 67).

Stanislavski afirma também que para uma boa comunicação com o público é necessário haver uma comunhão mútua entre os atores, onde algo flui entre eles, “como de fosse uma corrente que partisse dos seus olhos ou da ponta dos seus dedos” (STANISLAVSKI, 1997: p. 52), correntes invisíveis que ele chama de *raios*, absorvidos e emitidos no processo de irradiação.

Seguindo essa linha, Chekhov, um dos seus atores, no seu livro **Para o ator** (1996), descreve exercícios que facilitam a irradiação energética. Ele sugere que a energia deve ser irradiada através da imaginação da mesma, como se ela saísse de todo o corpo, usando o centro do peito como manancial para essa irradiação.

Em seguida, Eugenio Barba (1995), desenvolveu, com a Antropologia Teatral, um dos mais interessantes estudos sobre a energia no trabalho do ator, inspirado nas técnicas do Teatro Oriental. Em **Além das Ilhas Flutuantes** (1991), ele afirma que “o teatro é também um momento no qual a pessoa começa a irradiar energia em um nível diverso daquele da vida cotidiana. Então, automaticamente, esta pessoa atrai, fascina. O teatro é uma questão de energias que atraem.” (BARBA, 1991: p. 74).

Há, em Barba, uma associação clara entre presença, irradiação e energia. Ele sugere que o ator deve desenvolver a capacidade de realizar uma projeção energética no momento da ação. Seus estudos acerca da relação entre ator e energia acabaram influenciando diversos teóricos das Artes Cênicas. Luis Otávio Burnier (1956 – 1995), artista brasileiro, membro do conselho científico da ISTA (International School of

⁴ Ator e diretor russo, que dedicou sua vida ao teatro. Fundador do Teatro de Arte de Moscou, onde firmou a parceria com o dramaturgo Anton Tchekhov, É um dos nomes mais importantes do teatro contemporâneo, reconhecido pelos seus métodos de trabalho, que considera o ator como ser vivo, como artista autêntico, criador e não marionete do diretor. Foi responsável pelo despojamento das convenções e artificialismos do teatro moderno.

Theatre Anthropology), fundada por Barba, criador e coordenador do Lume, pesquisou com este grupo a arte do ator, buscando suas potencialidades expressivas e energéticas. Renato Ferracini, aluno de Burnier e, atualmente, ator-pesquisador do Lume, descreve, em suas obras (2000, 2006), o treinamento energético do grupo defendendo que a dilatação do ator ocorre, entre outros aspectos, a partir da manipulação consciente de energia.

A manipulação ou irradiação de energia não é particularidade dos teóricos das Artes Cênicas. Aliás, a maioria dessas teorias é derivada dos estudos da tradição oriental, que postula a existência de uma energia vital. Tal energia circularia no corpo humano através de canais e fluiria a partir de centros energéticos denominados *chakras*. “Os *chakras*, ou centros de força, são pontos de conexão ou enlace pelos quais flui a energia de um a outro veículo ou corpo do homem.” (LEADBEATER, 1994: p. 27). Considero importante, portanto, pontuar nesta dissertação a conceituação e funcionamento do *chakras*, visto que são elementos fundamentais na circulação energética. A ativação dos *chakras* ocorre, segundo Leadbeater, quando o homem começa a aguçar os sentidos e perceber além do habitual, ou seja, quando consegue modificar e controlar seu estado de consciência. Isso pode ser alcançado através de meditação e/ou alguns exercícios físicos.

Observando por este ponto de vista, trabalhar a ativação dos *chakras* não será, para o ator, somente uma questão de circulação energética, mas também o desenvolvimento da concentração e de uma percepção mais aguçada de si mesmo. No entanto, é provável que o caminho para atingir esse estágio de conhecimento e controle da consciência seja muito longo e árduo. O ator deve percorrê-lo com cautela e paciência.

Antes de qualquer trabalho de técnica ou habilidade e, principalmente, antes de qualquer trabalho de ativação energética, é sugerido que o ator desenvolva o autoconhecimento, com a finalidade de identificar suas dificuldades e facilidades, investindo no seu potencial. Será de grande utilidade para o ator conhecer sua estrutura anatômica, a forma como se movimenta, se articula e se expressa. Por isso, o ponto de partida proposto nesse percurso em busca da atenção consciente e ativação energética é a educação somática, composta de técnicas que buscam a consciência e o continuum corpo-mente-espírito.

A educação somática é um conjunto de práticas corporais, tais como a Técnica Alexander, Método Feldenkrais, Bartenieff Fundamentals TM, Ideokinesis, Body-Mind

Centering, entre outros, que têm em comum seus princípios fundamentais, baseados numa abordagem experiencial e integral do corpo e da movimentação do ser humano. Essas práticas foram elaboradas com o objetivo de obter melhor funcionamento corporal, identificando como acontecem os movimentos e quais são as formas de realizá-los com menor esforço. Todas essas técnicas “percorreram uma trajetória similar, essencialmente empírica, que ia da prática à teorização; (...) e apresentam como pensamento fundador a unificação corpo/espírito do indivíduo.” (STRAZZACAPPA, 2009: p.48).

Experimentar as técnicas de educação somática pode ser, portanto, uma maneira adequada para o ator começar a direcionar sua atenção para si mesmo e alterar o nível de consciência de suas ações. Para começar, o seu principal exercício deve ser observar-se. O ser humano tem “(...) a faculdade de tomar consciência dos padrões que seus impulsos criam e de aprender a desenvolvê-los, remodelá-los e usá-los.” (LABAN, 1978: p.112). A partir dessa consciência sobre os padrões corporais, os atores são capazes de perceber os impulsos e organizar nossos movimentos com destreza. Essa habilidade é almejada principalmente por todo artista que entra em cena, mas não é uma tarefa fácil. Porém, se existe conhecimento a respeito da rede complexa de conexões que consiste os seus atos e da inseparabilidade entre corpo e mente, o ator poderá compreender seus processos de apreensão do mundo e de si próprio. Deste modo, concentrado na experiência interna e vivenciando o instante presente, o ator estará bem mais preparado para participar do jogo teatral.

Desde o início do século XX, vive-se em um momento de mudança de paradigma, afastando-se da visão dualista cartesiana e tentando compreender o mundo a partir de uma visão holística, considerando o todo, além das partes, reconhecendo a existência de energias e, sobretudo, identificando o ser humano como uma integração corpo/mente/espírito. Diante disso, podemos afirmar que esta pesquisa explora e discute a presença cênica, dentro do campo holístico, propondo um modo diferenciado de trabalhar o estado de corpo do ator no palco.

O objetivo principal desta dissertação é explorar e demonstrar que há possibilidade de aumentar a potência da presença cênica do ator, através de um trabalho de preparação corporal, composto nesta proposta por uma série de exercícios advindos da técnica da dança do ventre. A partir de uma abordagem somática, esses exercícios foram agrupados, visando seu uso tanto no treinamento do ator quanto no aquecimento

antes de entrar no palco, a fim de ativar as energias corporais e proporcionar uma integração que venha a facilitar uma presença cênica mais evidente.

3. ESTRUTURA DA DISSERTAÇÃO

Ainda na fase de elaboração do projeto de mestrado, o que sustentava minha ideia sobre o conceito de energia eram as experiências de Wilhelm Reich, que legitimavam a existência da energia orgônio e, até aquele momento, serviam apenas como ponto de apoio para comprovar a existência de uma energia corporal, presente no ser humano, que poderia influenciar seu estado e suas relações. Ainda assim, não foi considerada a possibilidade de trabalhar a bioenergética⁵ para desenvolver a parte emocional do ator.

Após o início da pesquisa, nas primeiras experimentações práticas com o trabalho energético, identifiquei a necessidade primeira de integração somática e autoconhecimento, antes de entrar num processo que envolvesse energia. Durante o estágio docente, realizado com alunos calouros, que faziam seu primeiro semestre em Licenciatura em Teatro, na Escola de Teatro da UFBA, observei a falta de conhecimento de alguns acerca da sua estrutura anatômica e das suas capacidades motoras. O grupo era heterogêneo. Enquanto alguns tinham vasta experiência corporal e exploravam bem suas possibilidades expressivas, outros tinham grandes limitações motoras e pouco preparo físico. A maioria dos estudantes, experientes ou não, desconhecia termos como ísquios, trocanteres e escápulas. Foi necessário direcionar a atenção dos alunos para a percepção de si. Verifiquei, naquele momento, que não poderia começar um trabalho energético com atores que não tivessem consciência corporal. Por causa disso, a educação somática foi adicionada à minha pesquisa, acrescentado uma gama variada de possibilidades para melhorar a consciência corporal dos atores.

Em um ano de estudos sobre a temática, descobrindo a educação somática em duas disciplinas da grade curricular do PPGAC⁶, sob a orientação da Professora Eloisa

⁵ Desenvolvida por Lowen, a partir dos estudos de Reich, a bioenergética desenvolve o processo psicoterapêutico a partir de uma abordagem psico-corporal, que compreende o funcionamento corporal e emocional a partir de uma noção energética.

⁶ Nos semestres 2011.2 e 2012.1, cursei respectivamente as disciplinas, TEA507 Tópicos Especiais em Artes Cênicas, com o tema Teorias do Corpo e Educação Somática, na qual discutimos as práticas assim denominadas e TEA503: Técnicas do Espetáculo, com a mesma temática, disciplina que apresentou

Domenici, discutimos e exploramos diversas práticas assim denominadas, tais como: Body-Mind Centering, Ideokinesis, Feldenkrais, Alexander, Rolfing, Bartenieff e ainda as técnicas desenvolvidas no Brasil, como as de Klauss Vianna, Angel Vianna e João Lima. Essas técnicas percorrem caminhos distintos, mas visam um objetivo comum: uma unidade corpo-mente-espírito. Mesmo sendo um trabalho de experimentações curtas e, às vezes, apenas sugerido, fui me apropriando das ideias que vinham das descobertas da educação somática. Todas as técnicas me encantaram de um modo ou de outro e acabei me apropriando de determinados exercícios, aplicando-os nas minhas experimentações pessoais.

Com os alunos, no entanto, priorizei uma técnica em particular, a qual eu já conhecia, havia experimentado sua prática durante a graduação e estudado a mesma durante a iniciação científica, além de ter o apoio da formação da minha orientadora nesta técnica: os Fundamentos Bartenieff. A partir das aulas desta técnica somática, foi notável a melhora das condições físicas do grupo e da compreensão e percepção que passaram a ter de si. Diante desse resultado, ficou mais evidente que a educação somática deveria ser o ponto de partida na metodologia da minha pesquisa e que seria preciso um trabalho de consciência corporal, antes que qualquer outra coisa.

Antes de propor exercícios para a formação do ator e ampliação da presença, é fundamental começar explicando o que é presença cênica. Portanto, dediquei o primeiro capítulo da dissertação a essa explanação. Fui buscar definições para este conceito nos grandes encenadores e pedagogos do teatro do século XX, tais como Konstantin Stanislavski (1984, 1986, 1989), Jerzy Grotowski (1987 e 2010), Antonin Artaud (1984), Michail Chekhov (1986) e Eugenio Barba (1991 e 1995), incluindo também a perspectiva de pesquisadores brasileiros como Luís Otávio Burnier (2001), Renato Ferracini (2003 e 2006) e Gilberto Icle⁷ (2010). Quanto mais eu me aprofundava nos estudos, mais encontrava semelhanças com as minhas ideias e fundamentos teóricos para as minhas propostas que eram meramente intuitivas no início da pesquisa. Aos poucos, passei a perceber a presença cênica de uma forma diferenciada do que percebia no início.

A pesquisa foi programada para ser desenvolvida seguindo as etapas:

questões relacionadas à educação somática e teorias das ciências cognitivas. É importante ressaltar que estas disciplinas possuem temas variados a cada semestre.

⁷ Gilberto Icle é ator, professor e diretor de teatro. Doutor em educação na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, onde é professor de teatro na graduação e no pós-graduação. É membro fundador da Usina do Trabalho do Ator, com a qual, desde 1992, realiza espetáculos como ator e diretor.

1. Treinamento com uma das técnicas somáticas (Fundamentos Bartenieff), para o desenvolvimento da consciência corporal;
2. Treinamento com a técnica da dança do ventre, para ensinar aos atores os movimentos específicos a serem trabalhados na ativação energética;
3. Ativação energética: organização de exercícios de aquecimento para serem feitos antes de entrar em cena.

É importante ressaltar que compreendo *treinamento* para o ator como a realização sistemática de exercícios e experimentações, com o objetivo de aprimorar potencialidades e desenvolver capacidades. Nada tem a ver com adestramento ou rigidez militar. Durante o processo proposto nessa pesquisa, o treinamento tem uma abordagem somática, ou seja, “uma proposta de *um modo particular de como aprender, de como trocar conhecimento, um método, uma proposta pedagógica*; e, como ação pedagógica ímpar, insere-se nos processos de transformação do indivíduo.” (LIMA, 2010: p.66, grifo do autor).

Para desenvolver a primeira etapa, achei necessário compreender melhor o que é consciência corporal, de que forma esse termo é usado atualmente e quais os desdobramentos do tema. Por isso, explico, no primeiro capítulo, o que é consciência e como ela funciona, baseando-me em autores de estudos cognitivos, psicologia e filosofia, tais como: George Lakoff e Mark Johnson (1989), Alain Bertoz (1996), Antonio Damásio (2000), Paul Churchland (2004), Denise Najnomovith (2001), entre outros. Depois, explico o que se entende na nossa área como consciência corporal e a minha compreensão sobre isso. Para desenvolvê-la é sugerida a utilização da educação somática. No final desse capítulo, apresento este tema, explicando sua nomenclatura, onde surgiu e do que se trata, usando como referência: Sylvie Fortin (1999), Hubert Godard (2010), Márcia Strazzacappa (2009), Ciane Fernandes (2006), Débora Bolsanello (2010), entre outros. Detalharei, porém, apenas a técnica utilizada na prática, já que educação somática é um tema bastante amplo, com uma infinidade de detalhes e particularidades de cada técnica, que não caberia desenvolver de modo completo nesta dissertação.

No segundo capítulo, exponho um ponto chave: a energia. Início o assunto com estudos sobre a definição do termo “energia”, detalhando, primeiramente, sua conceituação física e apontando possibilidades de compreensão metafísica. Em seguida, desenvolvo um histórico da utilização do termo, destacando a oposição da compreensão do mesmo entre Oriente e Ocidente, mostrando como os conceitos da tradição oriental

têm influenciado o pensamento ocidental no último século e como, cada vez mais, o entendimento metafísico do que seria energia passa a ser aceito na cultura ocidental.

Para entender como funciona a energia corporal no ser humano e como fazê-la circular de modo saudável, é inevitável o estudo sobre os *chakras* e pontos de energia. Para isso, uso como base teórica as obras de Hiroshi Motoyama⁸ (1981), Charles Webster Leadbeater (1994) e Patrick Paul⁹ (1995). Desenvolvo, ainda neste capítulo, algumas considerações sobre o que seriam os *chakras*, como funcionam, que aspectos emocionais e/ou físicos influenciam e de que forma podem ser ativados. Em seguida, relaciono os exercícios propostos para a ativação energética com a técnica da dança do ventre, expondo as semelhanças de movimentação e de resultados. Destaco uma publicação de Luciaurea Coelho¹⁰ (2011), que também faz observações sobre a ativação energética a partir da dança do ventre.

A técnica da dança do ventre é usada nessa pesquisa como sugestão para a ativação energética. Porém, antes de detalhar a técnica e de que modo ela pode ser usada no trabalho do ator, é importante compreender suas origens e de que modo ela se desenvolveu, para deixar claro o objetivo de sua utilização, trazendo à tona os preconceitos que circundam essa dança. Assim, dou sequência ao segundo capítulo com o histórico da dança do ventre, apoiada em Patrícia Bencardini¹¹ (2009), Luciaurea Coelho (2011) e Sueli Lyz¹² (1999). Em seguida, organizo alguns aspectos da técnica, a partir da minha própria experiência, detalhando as movimentações da dança, focando no trabalho de quadril e tronco. Só então sugiro uma sequência de exercícios de dança do ventre, elaborados de modo somático, a fim de provocar a ativação energética para

⁸ Formado pela Universidade de Tóquio, o Dr. Hiroshi Motoyama é Ph.D em Filosofia e Psicologia Clínica. Inventou um aparelho capaz de registrar as modificações eletromagnéticas do corpo humano, no qual pode medir cientificamente a atividade dos *chakras*. Em 1974, ele foi eleito pela UNESCO, em reconhecimento pelos seus trabalhos, como um dos dez parapsicólogos mais importantes do mundo.

⁹ Patrick Paul é Doutor em Medicina, Artes e Ciências Humanas, com Pós-Doutorado em Ciências da Educação. Tem formação em Acupuntura e Homeopatia, é professor na Universidade de Tours, professor de Medicina Tradicional Chinesa e pesquisador na Universidade Paris XIII – Norte, Laboratório de Pedagogia da Saúde. Desde 1992 é membro do Centre International de Recherche et d'Etudes Transdisciplinaires (CIRET).

¹⁰ Luciaurea Coelho é dançarina profissional e terapeuta holística, com especialidade em Sagrado Feminino, Geometria Corporal Expressiva e Consciência Corporal. Possui diversos livros publicados sobre dança do ventre.

¹¹ Patrícia Bencardini é jornalista, bailarina profissional e professora de dança do ventre, pesquisadora de técnicas corporais com ênfase em Yoga e massagens orientais. Participou de inúmeras matérias sobre dança do ventre em jornais, revistas, rádio e tv.

¹² Sueli Lyz é dançarina e terapeuta, atua com Cromoterapia, Energia das formas, Florais e Dançaterapia. Faz parte do corpo docente da Faculdade Montessori, a primeira faculdade a congregar as Terapias Alternativa e Vibracionais.

atores antes de entrar em cena, discutindo os possíveis resultados e os benefícios da sua utilização.

No terceiro e último capítulo, intitulado “Aplicações práticas na preparação de atores”, relato duas experiências, com pontos de vista distintos, que foram realizadas simultaneamente, no primeiro ano de pesquisa. A primeira experiência foi como observadora: analiso a utilização da técnica pelos alunos do curso de graduação, Licenciatura em Teatro, da Escola de Teatro da UFBA, durante o meu estágio docente. A segunda experiência, engajada, foi sobre minha própria preparação corporal para o espetáculo *Véu Carmim*. Logo, minhas considerações passaram a ser como atuante e não mais como observadora. Neste caso, como eu já tinha um trabalho de corpo anterior, o foco maior foi na ativação energética. A análise dos dados coletados, no entanto, era focada na observação somática, ou seja, a partir da experiência interna e da percepção das sensações.

A pesquisa é concluída com o estudo de caso destas duas práticas, analisando a eficácia dos exercícios propostos para a ativação energética e a consequente ampliação da presença cênica.

I. PRESENÇA CÊNICA E EDUCAÇÃO SOMÁTICA

1.1 PRESENÇA CÊNICA

Presença cênica é um termo muito usado nas artes cênicas e, apesar de ser citado com bastante frequência no meio artístico e acadêmico, ainda é considerado por alguns teóricos como um mistério inexplicável. (PAVIS, 2005). Justamente por isso que esse tema é instigante, provocativo e justifica uma pesquisa na área. Por se tratar de um objeto sensível, não dispõe de explicações matemáticas ou pensamentos exatos, guiados pelo racionalismo do homem moderno ocidental, que oferece verdades e tratados sobre o planeta até então inquestionáveis. Como diria Shakespeare, no clássico *Hamlet*, “há mais coisas entre o céu e a terra, do que sonha nossa vã filosofia”.

Presença cênica, no meu ponto de vista, é o magnetismo que um ator exerce em relação aos espectadores. Quando se diz que um ator ou dançarino tem presença cênica, nos refere-se, geralmente, a um quê especial que chama a atenção do público, um quê que certamente não passa despercebido no palco. Esse artista, dotado desta presença, será notado assim que entrar em cena, pois possui esse poder de atrair o olhar do outro, independente da ação que estiver sendo realizada. Essa atração acontece porque existe, naquele ator, uma circulação energética diferente, que funciona como um ímã, provocando êxtase em quem assiste. Considerando que quando nos colocamos no palco, a fim de apresentar um espetáculo, estamos tentando mostrar ou dizer alguma coisa e que, obviamente, queremos a atenção dos espectadores, podemos dizer, então, que ter presença cênica é muito importante para qualquer artista cênico. Mas o que é exatamente essa presença? Como acontece essa circulação diferenciada de energia? E como alcançar esse estado?

O termo *presença cênica* tem uma definição difícil de ser elaborada, já que se trata de algo impalpável. O artista compreende intuitivamente o que seria essa presença. Vários pesquisadores da área artística já tentaram definir o termo. Pavis, por exemplo, acha que “ter presença é [...] saber cativar a atenção do público e impor-se; é também, ser dotado de um ‘quê’ que provoca imediatamente a identificação do espectador.” (PAVIS, 1999, p. 305). Denise Zenicola¹³ diz que “[...] por presença cênica,

¹³ Denise Zenicola é Doutora em Teatro pela UNIRIO e Professora Adjunta de Dança/Teatro e Produção Cultural da Universidade Federal Fluminense. In: Interpalco - Revista Eletrônica. www.interpalco.com.br. (Consultado em 06/08/2012)

compreendemos o ato de prender a atenção do público, como que criando fios invisíveis que ligam a plateia ao ator, sendo a melhor e mais eficiente forma de comunicação corporal.” Podemos comparar esses fios invisíveis citados por Zenicola com os *raios* de Stanislavski, anteriormente citados, responsáveis pela comunhão entre os atores e o público. A partir deste ponto de vista, a presença não se limita a circulação energética no ator, mas deve ter como consequência um ato de comunicação entre palco e a plateia.

Eugenio Barba se aprofundou nos estudos de diversas tradições teatrais, detectando o que havia de semelhante entre as diversas manifestações do teatro, a fim de elaborar um estudo sobre a arte do ator. Seus estudos foram transculturais e resultaram no desenvolvimento da Antropologia Teatral, a qual Burnier (2009) entende como *a ciência do “corpo dilatado”*, na qual o foco do trabalho está na preparação do ator que precede a representação cênica, e na presença, concentrando-se sobre os elementos que podem torná-la eficaz e chamar a atenção do público. Barba sugere diversos exercícios para o que ele define como presença. Ele usa, para definir presença cênica, termos como corpo-em-vida, corpo dilatado e corpo extracotidiano.

Corpo-em-vida é “[...] mais que um corpo que vive. Um corpo-em-vida dilata a presença do ator e a percepção do espectador.” (BARBA, 1995: p. 54). Não se trata simplesmente de algo que está ali, em pausa para contemplação, estagnado, mas de uma mutação constante, de fluxo de energia. Nesse corpo-vivo que se expõe em cena há uma ampliação energética que o distancia do seu habitual cotidiano – é o corpo dilatado:

[...] um corpo incandescente, no sentido científico do termo: as partículas que compõe o comportamento cotidiano foram excitadas e produzem mais energia, sofreram um incremento de movimento, separam-se mais, atraem-se e opõem-se com mais força, num espaço mais amplo ou reduzido. (BARBA, 1995: p. 54).

Apesar de usar estados de corpo como tentativa de explicação para presença cênica, Barba deixa claro que o trabalho do ator envolve o físico e o mental e que, não importa qual seja trabalhado primeiro, é importante que uma unidade seja construída.

“A presença cênica do ator é fruto de um processo psico-físico.” (PLÁ, 2006: p. 71), ou seja, um trabalho que exercite o físico e o mental ao mesmo tempo, que se refere ao continuum corpo-mente, a uma nova perspectiva de compreensão de si mesmo. Para Grotowski (apud PLÁ, 2006), presença está associada ao conceito de *consciência transparente*, que está relacionado com: ampliação da percepção, não distração, abordagem instintiva dos acontecimentos, espontaneidade das reações, diminuição da importância do “eu” e espacialidade (estado consciente de objetos exteriores e

interiores). A partir da associação do que sugerem Grotowski e Barba, percebe-se que, para ambos, a presença cênica é ampliada a partir do estabelecimento de um fluxo, onde ação e consciência ocorrem simultaneamente. É necessário que o ator esteja totalmente engajado no jogo cênico para atingir esse estado diferenciado, em relação ao seu estado cotidiano. Esse fluxo e engajamento devem ser mantidos durante todo o espetáculo. O fluxo não é apenas sanguíneo e nervoso, mas também energético. “O primeiro passo para a construção da presença cênica é o desenvolvimento da capacidade de ‘escutar’ os impulsos nascidos da relação do corpo-mente em sua relação consigo e com o ambiente.” (PLÁ, 2006: p. 73).

Refletindo a respeito dos termos “construção” e “criação” da presença cênica, percebi que era importante observar o verbo que seria usado, para não expor o conceito de forma equivocada. Se, como já foi discutido anteriormente, a presença é estar vivo e irradiante, “construir” talvez seja um verbo inadequado para demonstrar como alcançá-la. Decidi usar a expressão ampliar a presença cênica. Aponto, nesta dissertação, para a educação somática como uma forma de estimular um corpo vivo, por vias de repadronização em vez de construção.

Na dança, é importante relatar que a primeira geração da Dança Moderna também já investia na presença cênica como destaque para a cena. Os trabalhos de Isadora Duncan, Ted Shawn e Ruth Saint-Dennis foram calcados na busca da presença. Para eles, a dança deveria refletir o que eles sentiam e não ser enquadrada em alguma técnica específica. Esta liberdade de movimentos proporcionava aos dançarinos uma possibilidade de se expressar intensamente com o corpo. A dança moderna tinha este objetivo, que está intimamente relacionado com o conceito de presença cênica. Buscava-se uma dança que nascia de dentro para fora, expressando a profundidade do artista. Estabeleceu-se, então, uma estética específica, que se destacava pela grande capacidade de atrair o público.

Segundo Bourcier (2001), o francês, ator e cantor, François Delsarte¹⁴ esquematizou os princípios fundamentais da dança moderna, num catálogo de gestos que correspondiam a estados emocionais. Seus estudos sobre a gestualidade o fizeram constatar que a intensidade da emoção comandava a intensidade do movimento. O seu sistema, também chamado de *delsartismo*, foi passado para seus discípulos e expandido

¹⁴ François Delsarte, ator francês do século XIX, é fundamental na história das artes cênicas, pois pesquisou a gestualidade corporal e a relação entre a expressividade e sentimento, aplicando-a no corpo em performance.

entre os artistas da dança moderna, influenciando, entre eles, Isadora Duncan (aluna de Geneviève Stebbins, discípula de Delsarte), Ted Shawn (aluno de Henriette Crane, que trabalhou em Paris com Gustave, filho de Delsarte) e Ruth Saint-Denis (dançarina que aprendeu o delbartismo com sua mãe, que havia sido aluna de MacKay, também discípulo de Delsarte).

Isadora Duncan criou uma dança que ela chamou de livre. Ela não elabora nenhuma técnica ou doutrina, mas cria uma dança diferente, que partia das emoções e era resultado de um movimento interno. Ela valorizava movimentos de oposição e inspirava-se na estética da estatuária grega e nos elementos da natureza. Seus seguidores criaram os princípios da dança moderna, que logo foram substituídos por diversos sistemas pessoais elaborados por outros artistas, de acordo com suas necessidades expressivas.

Ted Shawn e Ruth Saint-Dennis também fizeram parte da primeira geração da Dança Moderna. Ruth Saint-Denis elaborou uma técnica corporal sob os mesmos princípios de Isadora e formou inúmeros discípulos. Foi influenciada, em determinado momento da carreira, pela cultura egípcia, encantada, naquele período, pela deusa Ísis e pelas danças egípcias. Interessa-se também, posteriormente, pela cultura indiana e grega. Durante sua carreira, ela fez diversos espetáculos inspirados na cultura oriental ou no pouco que conhecia dela através dos raros documentos da época. É importante deixar claro que a influência do Oriente nos trabalhos de Ruth Saint-Denis era superficial. Em justificativa à colonização imperialista do séc. XIX, os ocidentais criaram uma imagem inferiorizada do Oriente, na tentativa de dominar e diminuir a cultura dessa região, associando-os à imagem do exótico, do diferente, do pouco evoluído e não civilizado. Essa concepção equivocada do Oriente, ainda presente no século XXI, é chamada pelo filósofo palestino Edward Said (1977) de Orientalismo. A dança de Ruth Saint-Denis é produzida nesses princípios, portanto, baseada em inspirações orientais pouco embasadas.

Em uma das suas apresentações públicas, conheceu Ted Shawn, um dançarino que se apaixonou por sua técnica e que se tornou seu parceiro e marido. Juntos fundaram a Denishawn School, em 1915, em Los Angeles, Califórnia, onde utilizavam métodos não ortodoxos. Foi ele quem sistematizou as perspectivas de Ruth e difundiu aos alunos. O objetivo da escola era “dar uma formação que ultrapasse o quadro da preparação corporal para atingir o conjunto da personalidade, inclusive a inteligência e a sensibilidade.” (BOURCIER, 2001, p.256). Grandes nomes da dança moderna nos

Estados Unidos formaram-se na Denishawn School, a saber: Charles Weidman, Doris Humphrey e Martha Graham.

Ted Shawn dizia aos seus alunos que a dança era uma possibilidade de ligá-los com o divino e que deveria ser feita com bastante concentração. Os alunos deveriam “[...] reforçar a impulsão nervosa situada no plexo solar, de modo que cada músculo [estivesse] imediatamente disponível para traduzir o impulso interior.” (BOURCIER, 2001, p. 263). Já naquele período, Ted Shawn usava esse tipo de estratégia para alcançar a presença cênica, mesmo não usando essa nomenclatura.

Para Ruth Saint-Denis, a presença advinha da relação com o divino. Ela experimentava o que chamava de dança “metafísica”, relacionando sua dança com um significado equivalente à noção de dança sagrada egípcia ou oriental. Entre os seus movimentos não-sistemáticos, destacavam-se as frases ondulantes pontuadas por paradas, como na dança do ventre.

Martha Graham, sua aluna, continuou o trabalho na mesma direção e desenvolveu os princípios da sua dança buscando encontrar algum modo de conexão entre dançarino e público, algo que emanasse do corpo do bailarino a fim de atingir esse objetivo. Ela considerava a coluna como o epicentro do movimento, que se estendia para todo o tronco e era visível no abdômen. Estas afirmações de Graham podem ser relacionadas com o fluxo de energia durante a ativação dos chakras, crescendo a partir da base da coluna para todo o tronco, destacando o ventre através da sua movimentação. Além disso, ela também relaciona a força do gesto à força da emoção. Acreditava-se que o que causava intensidade ao movimento era a emoção, e esta ativava uma determinada energia para a cena.

A energia ativada pela emoção, ideal professado no início do século XX, ou pela técnica, é a mesma que faz parte dos princípios das técnicas da Dança Moderna e dos princípios da Antropologia Teatral, que estuda a presença cênica. Por intermédio dela, o bailarino conseguiria atingir o domínio do seu corpo, com isso, a precisão do seu movimento e, conseqüentemente, a presença cênica. (LOPES, 2009, p. 16).

Em geral, acredita-se que o ator mais experiente tende a ter uma presença cênica mais marcante, porque possui com carga emocional mais aprofundada e uma técnica mais elaborada. Essa afirmação, porém, pode ser questionada, pois existem atores jovens com muita presença no palco e atores experientes que limitam o seu trabalho a

um arsenal de truques de atuação, distante do conceito de corpo-vivo. Alguns dizem que essa presença em cena é um dom especial e, portanto, não pode ser aprendido.

Ao iniciar esta pesquisa, eu acreditava que a presença cênica era uma questão puramente energética e que, de fato, alguns atores tinham o dom de manipulá-la, se beneficiando em cena, mesmo que intuitivamente. A intenção desse estudo era, a princípio, apenas sugerir exercícios ou etapas de um treinamento que trabalhasse essa energia de modo consciente e que pudesse oferecer aos atores desprovidos do “dom” a possibilidade de desenvolver também essa habilidade. No entanto, ao começar a prática, no estágio docente, com alunos recém-chegados à universidade, muitos deles com pouca experiência no teatro, percebi de imediato que não poderia trabalhar energia corporal com atores que mal conheciam seu próprio corpo. Era preciso dar esse suporte primeiro. Estudando o tema e assistindo meus alunos na prática, percebi que presença não se resume a energia, mas que exige também uma apuração da consciência.

Hoje, compreendo presença cênica como um estado corporal específico: de atenção consciente em si e no seu trabalho de intérprete, somada a uma grande emanção de energia. Neste caso, ela varia de acordo com a sensibilidade do ator. Esta sensibilidade influencia o seu nível de consciência corporal e ativação energética. A capacidade de dirigir a atenção ao seu próprio corpo e ao espaço, simultaneamente, e de movimentar uma energia não usual quando se entra em cena, é mais desenvolvida em alguns atores do que em outros. Talvez, por isso, temos essa impressão de que o ator possui o “dom”. Eu diria que ele tem uma sensibilidade mais apurada e essa capacidade pode ser melhorada com a experiência no palco.

Posso concluir, então, que seja qual for o estágio de experiência do ator, ele pode destacar mais sua presença cênica se trabalhar práticas que desenvolvam conteúdos como a consciência corporal e a ativação energética. Nesse caminho, imaginei um percurso para o treinamento do ator que esteja buscando desenvolver essas habilidades. Para apurar a consciência corporal, recorro às técnicas da educação somática, e, para trabalhar a ativação energética, utilizo alguns exercícios da dança do ventre, restringindo-me ao seu aspecto técnico e energético, não abordando o treinamento em seus aspectos estéticos ou filosóficos.

1.2 CONSCIÊNCIA

O primeiro objetivo específico dessa pesquisa é elaborar uma prática corporal com o intérprete a fim de proporcionar a ele a *consciência corporal*. Este termo é

utilizado por várias áreas de conhecimento, a saber: educação, teatro, dança, fisioterapia, educação física, filosofia, entre outros; e, conseqüentemente, interpretado de várias maneiras e com objetivos distintos.

O senso comum o compreende como a habilidade de conhecer o corpo, suas condições físicas e sua capacidade de realizar ou não determinados movimentos. Nas Artes Cênicas, área de nosso interesse, consciência corporal é um termo bastante usado, tanto no meio artístico quanto acadêmico, assim como o termo presença cênica, discutido anteriormente. Refere-se basicamente à noção do ator de saber o que faz com seu próprio corpo quando está em cena ou em treinamento.

Esta dissertação não pretende se debruçar somente sobre a consciência do corpo físico, na sua definição cartesiana, que separa o corpo da mente, mas na noção de completude do ser, do indivíduo que é um *soma*. *Soma* é uma palavra de origem grega que significa corpo vivo e que foi redefinida por Thomas Hanna como “o corpo experienciado a partir de dentro, onde experienciamos a integração mente/corpo.”¹⁵ Essa terminologia será importante para que se compreenda o tipo de trabalho que é feito nessa pesquisa.

É proposta uma experiência que esteja além da consciência corporal, na qual se desenvolva a *consciência do corpo* (GIL, 2004), a partir do esvaziamento da consciência, ou seja, do distanciamento do controle racional. Segundo José Gil¹⁶ (1939), “a consciência de si deve deixar de ver o corpo do exterior, e tornar-se uma *consciência do corpo*. [...] supõe um estado de enorme vigilância dos movimentos corporais, sem implicar a sua vigilância seca e superegóica a fim de os tornar ‘perfeitos’.” (GIL, 2004: p.128, grifo do autor). Gil defende que consciência do corpo não quer dizer avaliações ou julgamentos à sua própria estrutura física, mas a capacidade de colocar-se atento a ela, permitindo-lhe, inclusive, demonstrar seus impulsos, suas fragilidades, sua maneira natural:

Para que a consciência apreenda o mais perto possível o seu objeto, é necessário que se impregne dele, o que significa que deixe de o ofuscar com a ‘luz’ que projeta. Impregnar-se dele equivale a aceitar deixar de opor uma força de resistência à sua penetração, a deixar-se invadir pela sua sombra, a dos afetos e dos movimentos corporais, para melhor os captar – e portanto para os conhecer melhor sob um outro tipo de clareza. (GIL, 2004: p.130).

¹⁵Tradução minha do original “the body experienced from within, where we experience mind/body integration”. In: <http://www.somaticsed.com/whatIs.html>

¹⁶ Filósofo nascido em Moçambique, Gil é doutor em filosofia, pesquisador da Universidade Nova de Lisboa e autor de diversas publicações sobre teorias do corpo.

Nesta dissertação, por questões etimológicas e para facilitar a compreensão do leitor, opto por usar a nomenclatura *consciência de si* para referir-me ao que Gil (2004) descreve como *consciência do corpo*. Para compreender melhor tais fenômenos da consciência, é necessário discutir, em primeiro lugar, o que é exatamente *consciência* e de que forma ela funciona. Depois, ainda será preciso diferenciá-la da consciência extracotidiana (ICLE, 2010) – outro modo de funcionamento da percepção humana que existe no momento da criação e da representação e que permite que haja conhecimento e percepção do que se passa em si e no espaço ao redor.

Para tratar de consciência, entra-se em um pântano nebuloso, sem firmeza, clareza ou segurança, pois o homem ainda não é capaz de compreender seu funcionamento de forma completa. Pouco da sua complexa rede de informações foi desvendada pela ciência e, mesmo assim, há muitos desencontros nas pesquisas sobre este tema, o que nos conduz a um caminho de escolhas de definições e conceitos, influenciados pela nossa experiência, o que está longe de tentar se afirmar como certeza ou como estudo definitivo. Merleau-Ponty afirma que se trata de “[...] uma significação tardia e complicada que só deveríamos utilizar com circunspeção e depois de ter explicitado as numerosas significações que contribuíram para determiná-la no decurso da evolução semântica da palavra.” (MERLEAU-PONTY, 1999: p.12).

A palavra consciência pode ser compreendida e interpretada de maneiras distintas, a depender do contexto onde está inserida. A consciência que será tratada aqui não se relaciona com a nossa capacidade de julgamento, tampouco ao comportamento e/ou ação condicionados aos conceitos morais definidos pela cultura. Para essa pesquisa, interessa falar do conhecimento da integridade do sujeito, chamada aqui de *consciência de si*. O ser humano é considerado um ser consciente e dotado de inteligência, logo possui a capacidade de identificar a existência de uma atividade psíquica e, desse modo, compreender que também há, simultaneamente, uma atividade física supostamente controlada pela psique, questão que vem sendo amplamente discutida na contemporaneidade.

A partir desta informação, procura-se compreender como essas capacidades mentais e motoras funcionam e de que forma é possível monitorá-las e, quiçá, modificá-las, se necessário, repadronizando o sujeito, a partir da utilização dos princípios e técnicas da educação somática. Além disso, será abordada também a consciência no sentido do cuidado com que se executa uma tarefa, usando, neste caso, o termo *atenção*

consciente, referindo-se então à concentração mental para se compreender o que se passa, o que se ouve e observa, ponto também fundamental para o trabalho do ator.

Antônio Damásio utiliza a metáfora “sair à luz” para definir consciência. A expressão não está relacionada com o iluminismo, na relação entre ignorância e conhecimento. Ele faz uma comparação com o ator, que se revela ao público quando a luz do palco é acesa. O indivíduo se reconhece quando ocorre o nascimento de uma mente conhecedora, a identificação do sentido do *self*. (DAMÁSIO, 2000). A consciência é o que permite ao ser humano ter conhecimento de seus desejos, emoções, sensações, pensamentos, histórias e crenças, ou seja, da sua subjetividade ou *self*, que considero ser a matéria-prima do trabalho do ator. Portanto, a formação de um ator será mais adequada se incluir uma busca somática pelo (re)conhecimento de si, enquanto identidade dinâmica.

É a partir da sua própria subjetividade que o ator cria e quanto mais profundamente ele a conhecer, maior será sua capacidade de criar e de se entregar ao seu trabalho. Tentar conhecer a si mesmo é, no entanto, o começo de um longo caminho de trabalho árduo, muitas vezes difícil de ser percorrido, outras vezes interrompido pelo próprio sujeito, porque é mais simples permanecer na ignorância de si mesmo. Pode ser interessante incentivar os atores que iniciem essa trilha de autoconhecimento, começando pela percepção do próprio corpo e praticando exercícios de consciência corporal.

Para começar, é importante compreender como funcionam o corpo e o cérebro, os sistemas perceptivo, sensório-motor e nervoso. O campo das ciências cognitivas, que estuda a mente humana, tem evoluído junto com os aparatos tecnológicos que o apoiam. Por isso, apenas em anos recentes, com a evolução da Neurociência, esse estudo tornou-se uma investigação mais segura, visto que possuímos hoje tecnologia suficiente para mapear de forma mais clara o funcionamento cerebral. Os estudos sobre cognição podem ser de bastante valia na pesquisa sobre a consciência e a complexidade do funcionamento cerebral, mostrando para nós (atores, dançarinos, performers) outras formas de apoio ao treinamento. Esses estudos também foram influenciados pela filosofia, dando origem a duas gerações distintas.

A primeira geração das ciências cognitivas, orientada pela lógica cartesiana, estudava a razão, literal e descorporificada. Nesse primeiro momento, “a mente é estudada nas suas funções cognitivas, de forma isolada, sem considerar as interferências do corpo e do cérebro.” (LAKOFF & JOHNSON, 1999: p. 75). A mente era vista de

uma perspectiva funcional e associada direta e exclusivamente ao cérebro. A cognição é explicada a partir da identificação de símbolos, ou seja, ela funcionaria como um programa de computador, que identifica ícones e os traduz, sem qualquer influência de impressões pessoais a respeito do que é assimilado. A imaginação e a subjetividade do indivíduo são desconsideradas.

Com a quebra do paradigma cartesiano, no início do século XX, surge uma nova geração de pesquisadores, interessados em ir além de traduzir em que pedaço do cérebro cada função era realizada. “Os desenvolvimentos contemporâneos exigem a construção de um novo espaço cognitivo, em que corpo-mente, sujeito-objeto, e matéria-energia são pares correlacionados e não oposição de termos independentes.” (NAJMANOVICH, 2001: p. 8).

Nesse contexto, nasce a segunda geração das ciências cognitivas, que é influenciada pelo paradigma holístico e tem uma visão corporificada da mente. Os pesquisadores desse período consideram a existência da capacidade imaginativa e metafórica. Eles defendem que a cognição e a consciência são influenciadas pela experiência subjetiva, pela experiência sensório-motora e pela capacidade perceptiva e de construção de metáforas. Essa geração reafirma a teoria da relatividade, acentuando a importância da individualidade e das especificidades de cada um. Passa-se a tratar de uma mente corporificada ou corpo encarnado.

Segundo Denise Najmanovich, o corpo encarnado estaria atravessado por múltiplos imaginários. Para ela, o corpo é multidimensional: ao mesmo tempo, material e energético, sensível e mensurável, pessoal e vincular, real e virtual. “Este ‘corpo’¹⁷ de que falamos emergiu em nossa experiência social e histórica num contexto específico.” (NAJMANOVICH, 2001: p. 8).

O ser humano é capaz de construir padrões mentais de um objeto, no ato de conhecer, ao mesmo tempo em que transmite informações do *self* no processo de interpretação deste objeto. É dessa forma que ele toma conhecimento do que está a sua volta e da sua realidade, ou seja, a subjetividade do indivíduo é construída a partir da sua experiência. Cada ser tem uma forma única de (re)conhecer um objeto, e, portanto, suas peculiaridades no modo de agir, reagir, pensar, sentir e se mover.

Segundo Damásio (2000), a consciência seria o padrão mental unificado que reuniria o objeto e o *self*, ou seja, a identificação do que vemos a partir de como somos,

¹⁷Ela chama de “corpo” a unificação corpo/mente, a totalidade do ser, ou corpo encarnado.

o que nos faz compreender que cada ser terá uma concepção diferente do que enxerga, construindo sua realidade relativa. Ao considerarmos, então, a possibilidade de desenvolver essa consciência, é importante ressaltar que se trata de um processo de primeira pessoa, inteiramente privado, individual, porém relacional, e, portanto, é necessário usar uma abordagem que observe e leve em consideração as peculiaridades de cada um.

Não cabe, então, usar técnicas de repetição e imitação, como ginástica, exercícios da educação física ou danças previamente estruturadas, com regras rígidas de movimentação, quando o aluno apenas copia a movimentação do professor, com o máximo de perfeição possível, sem perceber as modificações e adaptações do seu próprio corpo. Será necessária uma abordagem somática, que enxergue o indivíduo como um todo. O ator ou o preparador de elenco não poderá, portanto, ignorar tal fato. A *corporalidade* inclui a peculiaridade perceptiva e emocional do indivíduo. Cada ator terá uma forma diferente de agir, de compreender o que será encenado e, principalmente, de criar. O processo criativo será inevitavelmente influenciado pela subjetividade do ator, que foi construída a partir das suas experiências.

Segundo Merleau-Ponty,

A racionalidade é exatamente proporcional às experiências nas quais ela se revela. [...] O mundo fenomenológico é não o ser puro, mas o sentido que transparece na intersecção de minhas experiências, e na intersecção de minhas experiências com aquelas do outro, pela engrenagem de umas nas outras; ele é portanto inseparável da subjetividade e da intersubjetividade que formam sua unidade pela retomada de minhas experiências passadas em minhas experiências presentes, da experiência do outro na minha. (MERLEAU-PONTY, 1999: p.18).

Além da memória, há outros pontos que interferem no processo criativo: a percepção e a estrutura cinética, entre outros. Hubert Godard, bailarino, performer e pesquisador, especialista em Rolfing®, afirma em entrevista¹⁸ que o ser humano não percebe a realidade de uma única maneira, mas através do filtro da história de cada um. Ou seja, ele também acredita que a percepção do mundo e de si mesmo é influenciada pela experiência. Logo, se cada indivíduo percebe de formas diferentes e reage aos estímulos de modos distintos, a sua movimentação também é única.

¹⁸GODARD, Hubert. **Buracos Negros:** uma entrevista com Hubert Godard. Por Patrícia Kuypers. Tradução de Joana Ribeiro e Marito Olsson-Forsberg. In: *O Percevejo Online. Periódico do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas PPGAC/UNIRIO*. Volume 02, Número 02, julho-dezembro de 2010.

Godard diz que “a estrutura cinética, o conjunto das coordenações, das musicalidades, dos hábitos gestuais, formam uma memória que define a própria maneira de cada um se movimentar.” (GODARD, 2010: p. 13). Esse ponto deve ser considerado de forma significativa no momento da criação artística, já que buscamos com frequência criar uma movimentação que seja peculiar. É importante sabermos que, independente do que podemos modificar conscientemente no nosso corpo para servir à criação de um personagem, ele carrega um conjunto de hábitos que precedem qualquer vontade. Possuímos “[...] um esquema postural, próprio de cada um, que serve de pano de fundo ao conjunto das coordenações, das percepções, ou seja, da expressividade.” (GODARD, 2010: p. 11). O ser humano possui uma base estrutural que funciona independente da sua vontade. Segundo Godard, a inibição é a única ação consciente. Ele propõe que o controle do movimento aconteça a partir da inibição dos pré-movimentos. Diz ele,

[...] a construção de um movimento se faz principalmente pelo controle de coletivos de unidades motoras e não pelo controle de músculos individuais. Esse coletivo está ligado por um pacto temporário (uma coordenação) que será revisto em função de uma mudança no contexto, é uma estrutura dissipadora. [...] Muitas vezes, esses grupos transitórios perdem sua plasticidade e se reproduzem a esmo; daí a importância da função da inibição. [...] Utilizei muito essa noção ao detectar, por exemplo, os costumes de “pré-movimento” de alguém, esses micro-ajustamentos que cada um faz inconscientemente antes de se mexer, como um ritual. Essa leitura, nem sempre fácil e muito ligada a cada indivíduo, permite depois pedir a inibição daquele gesto em particular. Pode, também, nesse pré-movimento, tratar-se de um costume de percepção, de uma maneira de olhar o espaço antes de se mexer. Se a pessoa consegue essa inibição, há sempre uma formidável abertura para novos gestos, novas coordenações. (GODARD, 2010: p. 6).

Laban (1978) já sugeria a inibição dos padrões repetitivos para permitir o surgimento de outros e expandir as possibilidades expressivas, num processo que no Sistema Laban/Bartenieff denomina-se repadronização, que seria,

[...] transformar planos ou modelos neuromusculares habituais e repetitivos de execução de sequências, através da reorganização de reações, reflexos e respostas orgânicas e flexíveis. O objetivo é reestabelecer o princípio básico do movimento e da vida, através de padrões de relações dinâmicas, ao invés de padrões fixados e fragmentados. (FERNANDES in BOLSANELLO, 2010, p.39).

A partir destes princípios, poderemos criar novos padrões corporais, mas este não é um trabalho simples, pois, segundo Godard, a aquisição de um novo gesto poderia confrontar-se com uma dificuldade de ordem física ou de informação proprioceptiva que atrapalharia o funcionamento de um esquema corporal coerente, “podendo também

ser limitada por crenças, costumes e deformações ligadas à imagem do corpo.” (GODARD, 2010: p. 13).

Compreendendo que um gesto novo é criado com dificuldade e que pode ser limitado por crenças ou costumes, questiono-me novamente sobre como aprimorar o trabalho do ator. Limitado pelo esquema corporal, o ator é também refém da sua subjetividade, podendo ela lhe impor limites inconscientes, às vezes, indesejáveis. Como, então, superar esses limites? Como controlar e transformar o esquema postural e os pré-movimentos? É necessário trabalhar com a totalidade do ser e buscar o autoconhecimento para poder ter controle sobre os próprios movimentos e proporcionar um encontro consigo mesmo.

Além disso, seria interessante deixar de insistir no pensamento dualista cartesiano e parar de separar consciência (neste caso, associada à razão) de emoção. Elas coexistem, de forma simultânea e circular, uma influenciando a outra. Segundo Damásio (2000), o ser humano tem a consciência formada por dois tipos de *self*: o central e o autobiográfico. O primeiro seria transitório, pois estaria em constante transformação, reconstruindo-se a cada objeto identificado pelos padrões mentais. O segundo, é a subjetividade do indivíduo, relaciona-se com a memória e varia a depender das lembranças que ficaram registradas. Esses dois tipos de *self* estão interligados e funcionam de forma colaborativa.

Simplificando, funciona da seguinte forma: identifica-se o que será conhecido (objeto, espaço ou situação), primeiramente, com o auxílio das funções cognitivas primárias (atenção, recepção e memória). Em seguida, a subjetividade interfere na interpretação que é feita desse objeto, o que influencia na compreensão final do mesmo. Esse processo que ocorre no ato de conhecer, portanto, produz cenas mentais “que são integradas e unificadas em função da singularidade do organismo e para o benefício desse organismo único.” (DAMÁSIO, 2000: p.37). É uma via de mão dupla, onde os condutores principais são o organismo e o objeto. Diz ele,

O organismo em questão é aquele dentro do qual a consciência ocorre; o objeto em questão é qualquer objeto que vem a ser conhecido no processo da consciência; e as relações entre organismo e objeto são os conteúdos do conhecimento que determinamos consciência. Vista dessa perspectiva, a consciência consiste em construir um conhecimento sobre dois fatos: um organismo está empenhado em relacionar-se com algum objeto, e o objeto nessa relação causa uma mudança no organismo. (DAMÁSIO, 2000: p.37).

Essa é a forma como Damásio descreve o processo da consciência relacionando sujeito e objeto, mas, além disso, há partes do cérebro que são específicas para perceber o corpo, que identificam a posição simultânea de todos os músculos do corpo¹⁹ e que estão disponíveis para esta função em tempo integral, sem desviar sua atenção para a percepção do externo. Damásio chama esse estado de atividade de *proto-self*, relacionando-o com as raízes profundas do *self*, que funcionam de modo contínuo e inconsciente (sem a intenção racional do sujeito), a fim de garantir a sobrevivência do indivíduo. Para Churchland, trata-se de

[...] um senso constante e continuamente atualizado da postura ou configuração global de seu corpo no espaço. [...] Esse senso de configuração do nosso próprio corpo é chamado de propriocepção, e ele é possível porque todo e cada um dos músculos tem sua própria fibra nervosa constantemente enviando informações ao cérebro: informações sobre a contração ou esticamento desse músculo. (CHURCHLAND, 2004: p. 237).

O *proto-self* ou a propriocepção não devem ser confundidos com a consciência de si que é sugerida aqui para os atores. Ele ajusta conexões cerebrais básicas, como a movimentação de um membro, uma reação de reflexo, etc, e existe em todos os seres humanos, com exceção de casos clínicos muito raros. O que aqui é chamado de consciência de si não se resume a padrões cerebrais de identificação das necessidades corporais e não é encontrado facilmente na nossa sociedade ocidental contemporânea. Não se consegue relacionar com facilidade corpo e emoções, porque encobrimos a representação do corpo com imagens mentais externas que mascaram a realidade deste. É importante também observar o *self relacional*, que considera a relação do indivíduo com o que está à sua volta. O *self relacional* também é responsável pela construção da subjetividade, visto que as interferências sociais funcionam como agentes de desenvolvimento do *self*.

O ator trabalha com o contínuo funcional corpo-mente. Isso significa que não é o corpo físico do ator o seu material de trabalho, mas seu *soma*, ou seja, ele próprio, com seus desejos, seus medos, sua aparência, suas limitações físicas, ele inteiro é matéria-prima para a atuação. E o inteiro inclui as experiências vividas, as memórias, a cultura onde ele está inserido. Não se pode tratar, no treinamento do ator, de um sistema de funcionamento cerebral simples, onde nervos sensoriais periféricos enviam informações ao cérebro e estas são repassadas aos nervos motores periféricos,

¹⁹ Corpo como Bartenieff sugere na sua técnica somática que se desenvolva o corpo como um todo, num processo de Integração.

provocando o movimento desejado. O cérebro funciona numa complexidade ainda não totalmente compreendida, mas podemos afirmar que a subjetividade é construída com a experiência, ou corpo experienciado, pois o ser humano é capaz de diferenciar passado de futuro e de construir um sentido de *self*, uma noção biológica do eu, a partir do que foi vivenciado. Isso o diferencia dos outros animais. Segundo Churchland,

Nosso comportamento é governado tanto por nosso aprendizado passado quanto por nossos planos para o futuro distante, bem como nossas percepções atuais. E, por meio do aprendizado autodirigido, o desenvolvimento de longo prazo da organização interna do cérebro fica, em certa medida, sob o controle do próprio cérebro. Nem por isso escapamos ao reino animal, apenas nos tornamos seus membros mais criativos e imprevisíveis. (CHURCHLAND, 2004: p. 225).

Fica entendido, então, que o comportamento é influenciado pela subjetividade e que esta é construída a partir da experiência. A consciência e o cérebro funcionam de forma circular. A primeira, entre sujeito e objeto, o segundo, entre os nervos sensoriais e os nervos motores. É importante salientar que é interessante para o ator saber como ocorre o funcionamento cerebral e a consciência – em termos neurofisiológicos – e de que forma ele pode interferir nesse funcionamento em prol do seu trabalho.

O ser humano movimenta-se de forma única e seu comportamento foi construído a partir das suas experiências de séculos e séculos. Apesar disso, o ator pode comportar-se ou mover-se de forma diferente, se fizer um trabalho com atenção consciente. Um dançarino pode modificar seu corpo e ampliar a expressividade do mesmo. A consciência é vivencial e está em constante transformação, assim como a formação do indivíduo. “A consciência está em constante mudança: toda minha experiência passada está envolvida na formação de minha consciência integrada neste momento único.” (EDELMAN, 2004: p. 8). E, a cada nova experiência, o ser humano modifica sua subjetividade, acrescentando informações, criando novas referências. Isso ocorre devido à plasticidade do cérebro humano, que possui uma complexa estrutura, capaz de aprender, se reestruturar e de modificar seu *modus operandi*. Isso permite buscar um treinamento para o ator baseado na sua capacidade de aprendizagem e mudança. O ator precisa se conhecer e vivenciar de forma consciente os seus processos corporais. Portanto, o movimento é priorizado nesta dissertação.

A área cerebral responsável pelo comando da movimentação é o córtex motor, uma parte altamente integrada com o resto do cérebro, que envia dados para a medula espinhal. “[...] o controle motor é uma questão de *sequências* bem orquestradas de contrações musculares.” (CHURCHLAND, 2004: p. 220). As musculaturas trabalham

em pares: músculos agonistas e antagonistas. Essas musculaturas trabalham de forma oposta. Por exemplo: quando pego um copo d'água, musculaturas agonistas permitem que eu pegue o copo e leve a boca enquanto os músculos antagonistas esforçam-se para manter meu braço no sentido oposto, permitindo que, dessa forma, eu possa dosar a velocidade e a força do movimento. Esse trabalho de oposição entre os grupos musculares criará o tônus muscular. A dosagem dessas musculaturas é importante para exercitar a coordenação motora fina.

Além disso, Godard (2010) afirma que o ser humano uma espécie de pré-movimento, formado por tensões musculares que acontecem de forma inconsciente antes de qualquer movimento para nos manter de pé, num esforço antigravitacional. Segundo o pesquisador, esses movimentos não podem ser comandados, mas inibidos. Através da inibição destes movimentos próprios, adquiridos na experiência, é possível criar o novo gesto, repadronizar nossa movimentação, a partir da aprendizagem, diante da nova experiência.

A partir do trabalho motor dirigido e da experimentação de modos diferentes de movimento, pode-se alcançar mudanças na capacidade cerebral de interpretação e compreensão do mundo e de si. As redes neurais do nosso cérebro são dotadas de plasticidade, ou seja, elas são adaptáveis. No livro **Matéria e Consciência: Uma introdução contemporânea à filosofia da mente**, temos, sobre isso, a seguinte afirmação:

Elas [as redes neurais] podem modificar suas propriedades transformacionais simplesmente mudando alguns ou todos os seus pesos sinápticos. Esse é um fato importante, uma vez que, antes de mais nada, deve ser possível ao sistema aprender a produzir movimento coordenado, para depois reaprender continuamente, à medida que o tamanho e a massa dos membros vão se modificando aos poucos com a idade. (CHURCHLAND, 2004: p. 243).

Assim como as redes neurais adaptam-se ao corpo que cresce, elas podem também se modificar a partir de novas informações enviadas pelo corpo, seja postural, sensorial ou motora, gerando o aprendizado. Seja para aprimorar a coordenação motora fina ou transformar tensões musculares inconscientes, desenvolvendo a consciência do corpo, será útil a utilização de movimento dirigido, como os exercícios sugeridos pelas técnicas de educação somática, que trabalham a reeducação do indivíduo a partir da movimentação consciente. Podemos inferir, portanto, que estas técnicas são, de fato, funcionais para a repadronização do sujeito.

O trabalho sobre a consciência do ator, no teatro, vem sendo desenvolvido durante todo o século XX, de formas diferentes. Stanislavski, com a análise ativa e o método das ações físicas, colocou a consciência numa posição de controladora das ações e emoções. Na sua concepção inicial, havia uma forma racional de controlar o corpo e expressar o desejado. Em contraponto, surgiu um viés inverso dessa consciência, incentivando o treinamento conhecido como *via negativa*, visando a eliminação de bloqueios do ator. De acordo com Icle (2006), teria sido Jacques Copeau quem criou esse termo. No entanto, o trabalho com via negativa é atribuído a Grotowski pela maioria dos teóricos. Esse tipo de treinamento pretendia que o ator repetisse as cenas tantas vezes fossem necessárias até que saísse do comum, do esperado, do mediano. O ator deveria se deixar levar pelo inconsciente, que o conduziria para uma atitude mais orgânica. Ficamos então divididos sobre o que seria mais importante no trabalho do ator: a razão ou a essência? A técnica ou o talento? Segundo Gilberto Icle,

[...] as tradições pedagógicas teatrais nos ensinaram a pensar a consciência de dois modos distintos e solidários, de um lado entendendo a consciência como uma capacidade racional do ator que conduz a criação; e de outro, tentando minimizá-la para, de posse de outro estado, poder também encontrar o fluxo de vida criador [...] (ICLE, 2010: p.21).

Este pesquisador afirma que o problema do trabalho do ator não está no momento da criação, pois as duas formas de trabalho supracitadas podem ser válidas, dependendo do processo e dos artistas envolvidos nele. O grande desafio do ator seria ter a capacidade de re-apresentar a cena e repetir a energia das ações físicas, da mesma forma que foram feitas no seu melhor ensaio. Para Icle, realizar ações com atenção consciente deve ser fundamental tanto entre as primeiras criações, durante os ensaios, quanto durante a encenação teatral ou representação cênica. “É a consciência em seus diferentes níveis que assegura ao ator a capacidade de recriar estados energéticos específicos.” (ICLE, 2010, p.XXIV). Ou seja, também para Icle, a consciência é uma forma de assegurar o trabalho energético necessário para a cena.

O desenvolvimento de um ator consciente não deve ser limitado ao aperceber-se e compreender-se racionalmente. Muitas vezes compreendemos que ação é necessária para determinada cena para atingir determinada sensação no público, mas, mesmo assim, não somos capazes de reproduzir o que imaginamos. Há diferença entre compreender e fazer. O ator, no entanto, deve desenvolver a habilidade de agir da forma que compreendeu e de compreender o que faz. “A compreensão da ação física necessita

uma compreensão superlativa na qual corpo e mente se conectam de maneira imperiosa. Compreender, para o ator, passa por sintetizar ação física formal ao universo interior. Compreende-se com o corpo e no corpo.” (ICLE, 2010: p. 42).

O ator, segundo Icle, deve desenvolver uma consciência diferenciada, a qual ele chama de consciência extracotidiana: “uma capacidade de coordenar estados que não se distanciam da razão, mas que, no entanto, deixam de lado o pensamento cotidiano para aperceber-se de si e de seu entorno de uma outra forma.” (ICLE, 2010: p. 58). O ator precisa ir além da consciência comum, pois não basta para ele ter a compreensão do sujeito e dos objetos à sua volta. O ator, como matéria-prima do seu trabalho, é também objeto, logo, deve compreender-se como sujeito e objeto, simultaneamente. Por isso, “[...] o trabalho do ator é a atividade superlativa do ser humano na integração de tudo aquilo que a tradição cartesiana se esmerou em separar.” (ICLE, 2010: p.60).

É importante salientar que o conhecimento de si não é um exercício estrito da vontade, um caprichoso desejo a ser realizado a qualquer momento.

O ator é consciente da sua ação não como um calculista ou hábil estrategista que articula de antemão todo o processo, mas, ao contrário, como quem se entrega a si mesmo, se abandona, se sujeita ao intrincado mundo da apropriação e do apercebimento de si. Isso qualifica sua presença no mundo e lhe confere um poder especial de chamar atenção. (ICLE, 2010: p. 77).

De acordo com Icle, o ator deve ser como um *xamã*, assumindo uma consciência de configurações duplicadas, dilatadas, reconstruídas e transformadas. O ator precisa entrar em estado de êxtase, que ocorre quando:

[...] não podemos delimitar com precisão o que é sujeito e o que nele está atravessado pelo outro; o que é planejado e o que é ação criada no momento; o que é descontrole e o que é repetição premeditada; o que é viagem para fora de si e o que é retorno; o que é objetivo da ação e o que é a razão da sua realização; o que é aperceber-se de si e o que é reconstruir-se. (ICLE, 2010: p.80).

Os seres humanos são construídos na multiplicidade: sujeito e objeto; self central, biográfico e relacional; sistema cognitivo, sensorial e motor; pensamento e movimento. Os atores são transcendentais: cotidiano e extracotidiano, vida e arte, criador e obra. Portanto, não podemos tratar do corpo do ator como se este fosse limitado à sua estrutura física. Ele é corpo-sujeito ou, como sugere Ferracini (2006), corpo-subjétil, ou seja, uma unificação entre o físico, mental, emocional e relacional. Para ele, esse conceito está intimamente relacionado com a presença cênica. Diz ele,

Esse conceito de corpo-subjétil, paradoxal, toca outros conceitos dentro de especulações sobre o trabalho do ator. Assim podemos encontrar conceitos parecidos como corpo-em-vida de Barba, corporeidade da ação física de Luis Otávio Burnier, transiluminação de Grotowski ou atleta afetivo de Artaud. (FERRACINI, 2006).

Diante disso, fica claro que há uma recorrente relação entre presença cênica e a compreensão do corpo como unidade. Portanto, o corpo sobre o qual se fala nesta dissertação é definido pelo conceito do pensamento contemporâneo que reúne sujeito e objeto, indo além das concepções de existência das tradições naturalista cientificista e filosofia intelectualista, numa terceira dimensão – onde não há contradição entre corpo e mente. Será utilizado, para tanto, o termo definido anteriormente, *soma*. Estarão reunidos ciência e filosofia, fisiologia e psicologia, a fim de analisar e compreender o corpo com um todo, diferenciando-se da tradição cartesiana, que

habitua-nos a desprender-nos do objeto: a atitude reflexiva purifica simultaneamente a noção comum do corpo e da alma, definindo o corpo como uma soma das partes sem interior, e a alma como um ser inteiramente presente a si mesmo, sem distância. (MERLEAU-PONTY, 1999: p.268).

As ideias aqui descritas assemelham-se às ideias da filosofia merleau-pontiana, que considera a existência como coisa/objeto e consciência, simultaneamente. Considerando que o homem vivencia o ser em si (existência real do objeto) e o ser para si (consciência de sua própria existência), ele é, ao mesmo tempo, sujeito e objeto, ativo e passivo. “Pensar o corpo equivale a reencontrar, sob a experiência objetiva do corpo, essa evidência ambígua que é o corpo próprio em sua relação originária com o mundo e com outrem.” (CARDIM, 2009: p. 90).

Pretende-se enxergar o corpo a partir de um duplo ponto de vista: o exterior daquele que percebe e o interior do sujeito. Merleau-Ponty desenvolve uma teoria que se afasta tanto do extremo naturalista, que considera a consciência como condicionada pelo mundo exterior, já que é uma parte deste, quanto do intelectualista, que têm a consciência como a razão de existência do mundo, como a responsável pelo seu aparecimento. Para isso, ele sugere “um campo de percepção vivido”, onde a relação sujeito/objeto não será uma relação de conhecimento, mas será uma relação de ser. Há, neste caso, o que podemos chamar de consciência encarnada, onde “o corpo não pode ser considerado nem como uma simples coisa, nem como ideia pura. [...] O seu sentido não pode ser separado de sua estrutura concreta e encarnada.” (CARDIM, 2009: p. 96). O corpo deve ser compreendido como algo vidente e visível, ou seja, que pode ver e ser

visto, de forma simultânea e indissociável. O corpo então seria, ao mesmo tempo, “coisa entre as coisas” e “aquilo que as toca e as vê”.

Para desenvolver esse corpo, que é ao mesmo tempo sujeito e objeto, matéria e energia, material de pesquisa e pesquisador, é essencial que o processo se inicie a partir de estudos que também considerem o corpo deste modo. Por isso, para trabalhar a consciência corporal de atores e dançarinos, seguindo a lógica acima explicitada, serão utilizados os princípios da educação somática.

1.3 EDUCAÇÃO SOMÁTICA

Ao fim do século XIX, surgiu um movimento no norte da Europa e Estados Unidos denominado *Movimento Corporalista*²⁰, que sugeria uma compreensão diferenciada acerca da integridade do indivíduo. A partir dessa ideologia, ramificaram-se teorias e metodologias que compreendiam o corpo como parte do sujeito e não como posse. O Movimento Corporalista foi dividido em três fases: a primeira, referente ao desenvolvimento das técnicas, foi no início do século XX; de 30 a 70, aconteceu a segunda fase, na qual ocorreu a difusão das técnicas pelos discípulos; a terceira fase, que se iniciou na década de 70 e continua até hoje, consiste na aplicação dessas técnicas de diferentes maneiras e para propósitos diversos. Essas técnicas foram chamadas posteriormente de educação somática.

No Brasil, a educação somática já é bastante difundida e engloba diversas técnicas corporais que têm como foco a consciência de si, ou seja, o *soma*, principalmente em relação à movimentação. O termo soma foi definido pela primeira vez em 1976 por Thomas Hanna, que é escritor, filósofo e professor norte-americano. Ele criou esse termo para designar o método que desenvolvia: uma nova abordagem do corpo que promovia mudanças de “dentro para fora” a partir da reeducação corporal, identificando as disfunções perceptivas do indivíduo, a fim de restaurar o controle neuromuscular. Segundo Sylvie Fortin, professora da Universidade do Quebec em Montréal, no Canadá, a educação somática “engloba uma diversidade de conhecimentos

²⁰Seus pioneiros foram Rudolf Laban, Mathias Alexander e Moshe Feldenkrais. “A partir deste Movimento, a ênfase deixou de ser tanto em um gênero ou estilo de arte, mas no ser humano compreendido em sua totalidade da experiência.” (FERNANDES, 2012. In: IX Colóquio Franco Brasileiro de Estética: imagem e corpo performativo. A imagem somático-performativa: força, conexão e integração).

onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfases diferentes.” (FORTIN, 1999: p. 40).

Os métodos corporais somáticos mais conhecidos principalmente nos Estados Unidos são, segundo Márcia Strazzacappa (2009): a técnica de Alexander, de Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955); o Método Pilates (1880 – 1967); a Ideocinese, de Sweigard (1895 – 1974); os Fundamentos Bartenieff (1900 – 1958); o Método de Integração Funcional e a Consciência pelo Movimento, de Feldenkrais (1904 – 1984); o Gyrotonic Expansion System, de Horvath (1945) e a própria Educação Somática Clínica, de Thomas Hanna (1928 – 1990). Acrescento também a essa lista o Body-Mind Centering, de Bonnie Bainbridge Cohen (1943) e a Eutonia, de Gerda Alexander (1908 – 1994).

Essas técnicas possuem alguns pontos comuns nos seus princípios fundadores: partiram de uma lesão séria, doença ou similar; colocaram em questão a medicina praticada tradicionalmente no Ocidente; possuem uma trajetória essencialmente empírica, que foram da prática à teorização; apresentam como pensamento fundador a unificação corpo/espírito do indivíduo. Possuem também em comum a abordagem funcional da movimentação humana e a realização de intervenções que visam a reeducação sensório motora. Apesar de terem propostas semelhantes no que se refere ao sistema psicofísico, com pressupostos e modelos filosóficos similares, esses trabalhos se diferenciam na metodologia e na técnica.

Os *reformadores do movimento*²¹ foram os pioneiros no desenvolvimento de técnicas corporais específicas, que tinham como preocupação o movimento do ser humano contemporâneo, sem fins estéticos ou proposta de construção de um padrão corporal, como tinham os coreógrafos. O desenvolvimento de suas técnicas tinha como objetivo resgatar a unidade e identidade do ser humano, respeitando e mantendo as diferenças. Foi instaurada, então, novas maneiras de se pensar o corpo e o movimento.

Esses pensadores do movimento iniciaram sua pesquisa no intuito de ultrapassar seus próprios limites, partindo de problemas encontrados, acidentes superados e/ou experiências vividas. A partir disso, refletiram sobre o próprio corpo e tentaram buscar soluções criativas para os seus problemas ou limitações, tentando adquirir habilidade para se mover com menor esforço e criando, assim, seus próprios métodos. Tais métodos acabaram tendo implicações terapêuticas e deram resultados tão

²¹ Termo usado por Strazzacappa (2009) para designar os artistas que pensaram o movimento de um modo não-mecanicista.

positivos que provocaram questionamentos sobre a validade das práticas da medicina no Ocidente. A educação somática tornou-se uma alternativa para aqueles que não aceitavam a medicina ocidental.

É importante ressaltar que todas estas técnicas corporais foram pesquisas fundamentalmente empíricas, Após a prática, houve a teorização, ou seja, a reflexão profunda e sistemática sobre os dados adquiridos durante a pesquisa. “Este é um dos principais pontos de referência da educação somática: a experiência como veículo e espaço para a percepção das mudanças e modificações.” (SCIALOM, 2009: p.83).

Muitos destes pesquisadores partiram da intuição. Eles percorriam uma noção fundadora comum: convicção da unificação corpo-espírito. Considerando, no entanto, a possibilidade de supremacia de uma parte em relação à outra, os reformadores podem ser divididos em dois grupos: um, que acredita que a ação do pensamento sobre o corpo é mais influente, e outro, que defende que o corpo tem uma ação mais efetiva sobre o pensamento. Ambos admitem a existência da unidade que comporta esses fatores e que sua relação é elementar na formação do indivíduo.

É necessário deixar claro que o termo educação somática nem sempre é utilizado de forma adequada. Possivelmente, por questões de modismo, diversas técnicas corporais passaram a utilizar este termo como subtítulo, que funcionaria como uma espécie de “selo de qualidade”. Para Strazzacappa, podemos desde já excluir da educação somática qualquer técnica que tenha fim estético, cultural ou de combate.

O que permite a uma determinada técnica ser considerada como Educação Somática não é o fato de ser realizada com maior preocupação e atenção com o corpo, e sim, como vimos no presente texto, sua gênese, seus fundamentos, suas metas e as metodologias empregadas para chegar a esses objetivos. (STRAZZACAPPA, 2009: p. 52).

A dança do ventre, mesmo sendo abordada, com grande frequência, como uma técnica com fim estético e cultural, sua origem inclui um trabalho de corpo que vai além dessas fronteiras, trabalhando energia, unificação corpo-mente e até transcendente, relacionando-se aos rituais de adoração aos deuses, a partir de movimentos corporais, feitos com a atenção e o cuidado característicos das técnicas somáticas. É comum ensinar a dança do ventre com uma ênfase na imitação, ou seja, sem focar a experiência do aluno. Porém, uma abordagem somática parece-me mais coerente com os princípios e o contexto da dança do ventre, em especial se for associada a técnicas de educação somática como preparo – proposta dessa pesquisa.

Atualmente, as diversas técnicas de educação somática ocupam um espaço expressivo ao lado de coreógrafos e diretores teatrais, conduzindo um modo diferente de treinamento corporal. Há, no Brasil, uma gama enorme de técnicas somáticas que estão sendo praticadas e ensinadas. Elas têm sido também temática recorrente em pesquisas acadêmicas nas áreas de educação, saúde e arte, a saber: a pesquisa sobre o uso da educação somática no ensino em dança de Sylvie Fortin e a de Marcia Strazzacappa, com o mesmo tema; o uso do Sistema Laban/Bartenieff na formação em artes cênicas, de Ciane Fernandes; a relação entre o processo de aprendizagem com técnica Alexander, de Valéria Campos; o acompanhamento de esportistas a partir do uso da fasciaterapia, de Christian Courrand, entre muitos outros. Sem dúvida, pesquisas realizadas com foco neste tema continuam influenciando não só o ensino na dança como o de outras áreas nas quais a educação corporal esteja presente, tais como teatro, educação física, fisioterapia, entre outras.

O ser humano tem “(...) a faculdade de tomar consciência dos padrões que seus impulsos criam e de aprender a desenvolvê-los, remodelá-los e usá-los.” (LABAN, 1978: p.112). A partir dessa consciência sobre os padrões corporais, o ser humano capaz de controlar os impulsos e manipular os seus movimentos com destreza. Essa habilidade é almejada por todos os artistas cênicos, principalmente pelos atores, mas não é uma tarefa fácil. Inúmeros fatores impossibilitam o ator de controlar todo o processo cênico. Mas, se existe conhecimento a respeito da rede complexa de conexões em que consiste os seus atos e da inseparabilidade entre corpo e mente, o ator poderá compreender seus processos de apreensão do mundo e de si próprio. É necessário rever o modo de pensar e nosso método de aprendizagem. “Amarramos nosso pensamento ao modelo tridimensional da lógica clássica. [...] O espaço cognitivo deve transformar-se radicalmente para poder ceder o lugar ao pensamento não-linear.” (NAJMANOVICH, 2001: p. 21).

Essa aprendizagem deve ser direcionada, afinal, o ator não é uma sacola de gestos e de ações físicas. Ele é o elemento cênico vivo que provocará empatia no público, é o causador de identificação. É constituído de pele, carne, ossos, emoções, sensações, enfim, o ator é subjetivo, como o espectador. O ator é o provocador da catarse. Sem a referência humana, não há empatia. Ele precisa ser humano quando estiver atuando: homem que possui sentimentos, valores e história, pois tem a complexa capacidade cognitiva de construir metáforas, de sentir amor através de associações com afeto, de sentir dor de forma não física, de identificar e diferenciar passado e futuro. O

ser humano é, ao mesmo tempo, consciente da sua consciência e da sua existência e desconhecedor da sua subjetividade. Conhecer está muito além de possuir informação. “O conhecimento implica em interação, relação, transformação mútua, co-dependência e co-evolução.” (NAJMANOVICH, 2001: p. 23). Somente através do verdadeiro conhecimento de si, o ator pode compreender sua individualidade e subjetividade.

Portanto, na busca do autoconhecimento, tão importante para o trabalho do ator, é apresentada aqui uma proposta para trabalhar a consciência corporal, a partir de uma técnica somática, priorizando a unificação corpo-mente, focando o trabalho em reeducação postural e mudança de padrões físicos. É importante cuidar da individualidade de cada praticante, observando suas peculiaridades corporais. O conhecimento do seu próprio corpo permitirá aos atores que transponham seus limites e suas travas. Nessa pesquisa, foram experimentados os Fundamentos Corporais Bartenieff (FCB). Após o trabalho de consciência corporal, foram aplicadas as técnicas para a ativação energética. Esse treinamento com abordagem somática é importante para a preparação inicial do ator, pois quando se usa os FCB, os movimentos cotidianos são realizados com menor esforço e “através desta facilitação funcional, libera-se a energia para a expressão, ao invés de gastá-la no movimento básico. [...] Durante essa reorganização (ou “repadronização”), e a partir dela, expande-se a habilidade de expressão para além dos padrões cotidianos.” (FERNANDES, 2006: p. 318). Como esse é o objetivo da pesquisa: ir além dos padrões cotidianos, construir a presença cênica e ativar a energia dos atores, a educação somática será fundamental como base para a ativação energética.

1.4 FUNDAMENTOS CORPORAIS BARTENIEFF

Irmgard Bartenieff (1900 – 1981) nasceu em Berlim, na Alemanha, onde conheceu Rudolf Laban (1879 – 1958) e passou a ser uma das suas colaboradoras. A partir do sistema desenvolvido por Laban, com foco na expressividade e espacialidade, Bartenieff criou um estudo corporal somático, relacionando o sistema de Laban com as lógicas estruturais do corpo humano. Seus estudos foram direcionados para um diálogo entre arte e terapia, associando expressão e função. O processo de aprendizagem passou então a ser mais valorizado que o resultado.

Bartenieff começou a usar a notação de movimentos criada por Laban para registrar danças (Labanotação) como instrumento de análise do movimento, usado para a reabilitação. Ela desenvolveu, a partir daí, junto com outros pesquisadores, um

método de análise que valorizava as qualidades expressivas e relacionais, respectivamente, Esforço e Forma, denominada de Effort Shape. Para aprimorá-lo, ela fundou, em 1978, o Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies. O Sistema tornou-se mais completo e passou a ter quatro categorias: Corpo, Esforço, Forma e Espaço.

Os Fundamentos desenvolvidos por Irmgard Bartenieff, referentes à categoria corpo no Sistema Laban/Bartenieff, dividem-se em princípios de movimento e fundamentos corporais. Os Fundamentos Bartenieff (BF) foram criados a partir do trabalho com pacientes com poliomielite, mas não se limitaram à funcionalidade terapêutica, pois desenvolveram a exploração de espaço e esforço em movimentos complexos.

Os Princípios de Movimento de Bartenieff incluem: a respiração e as Correntes de Movimento, o Suporte Muscular Interno, a Dinâmica Postural, as Organizações Corporais e os Padrões Neurológicos Básicos (PNB), as Conexões Ósseas, a Transferência de Peso para a Locomoção, a Iniciação e o Sequenciamento de Movimentos, a Rotação Gradual, a Expressividade para a Conexão Corporal e a Intenção Espacial. (FERNANDES, 2006, p. 52-69). Os Fundamentos Corporais são compostos por exercícios preparatórios e Seis Exercícios Básicos, com as variações e extensões dos mesmos. Os exercícios preparatórios são importantes para o desenvolvimento das Conexões Ósseas e das Correntes de Movimento no corpo. Funcionam como base para a boa realização dos seis exercícios básicos e suas variações. “Os Seis Básicos (The Basic Six) são exercícios de reeducação postural, desenhados a partir do isolamento de funções anatômicas e cinesiológicas específicas, que são trabalhadas aplicando princípios complexos em integração com o todo.” (FERNANDES in BOLSANELLO, 2010, P. 42).

Os exercícios preparatórios são: Respiração com Sonorização, Vibração Homóloga com Som, Irradiação Central, Alongamento nas Três Dimensões com Som, Pré-Elevação da Coxa, Elevação da Pélvis, Balanço Homólogo dos Calcânes em “I” ou em “X”, Balanço Contralateral dos Calcânes em “X” e Caminhada Lateral. É importante ressaltar que Bartenieff também usa o termo *irradiação*. O exercício proposto é realizado deitado no chão. Está associado à movimentação de abrir e fechar o corpo e à respiração, sugerindo uma relação com a imagem do ar entrando, na inspiração, e saindo, na expiração, pelas seis extremidades do corpo (cabeça, cóccix, braços e pernas). Com este exercício, o objetivo é perceber a relação entre o corpo contraído e expandido. Pode ser considerado como uma preparação para dilatação

sugerida por Barba. Fazer este exercício associado à imagem do ar saindo por suas extremidades também pode ser relacionada com a ideia de irradiação de Chekhov ou ao conceito de raios descritos por Stanislavski.

Os Seis Básicos, estruturais na movimentação do ser humano, são: Elevação da Coxa, Transferência (ou Propulsão) Frontal da Pélvis, Transferência Lateral da Pélvis, Metade do Corpo, Queda do Joelho, Círculo de Braço e algumas variações destes, como Espiral, por exemplo. Tais exercícios foram essenciais para a estruturação do corpo dos atores antes da aplicação da técnica da dança do ventre, que necessita de uma base fortalecida das musculaturas e estruturas ósseas de pernas, quadril e coluna.

II – ATIVAÇÃO ENERGÉTICA: OS CHAKRAS E A DANÇA DO VENTRE

2.1 ENERGIA

Falar de energia sem tocar no misticismo é um desafio, um enfrentamento de uma fronteira. No entanto, “uma fronteira não é o ponto onde algo termina, mas, como os gregos reconheceram, a fronteira é o ponto a partir do qual começa algo a se fazer presente.” (HEIDEGGER apud BHABHA, 1998: p. 19).²²

Energia no dicionário Aurélio da língua portuguesa quer dizer:

s.f. Física. Faculdade que possui um sistema de corpos para fornecer trabalho mecânico ou seu equivalente; força, potência: energia elétrica. / Fig. Firmeza, rigor, determinação: agir com energia. / Vigor, força física ou moral. // Energia cinética, a que possui um corpo em virtude de sua velocidade. // Energia potencial, a que possui um corpo em função de sua posição. // Fontes de energia, o carvão e a linhita, a eletricidade, o petróleo e o gás natural, e as que são fornecidas pelas marés e pelo átomo; Além da energia mecânica, que pode apresentar duas formas, a energia potencial (peso erguido, mola distendida, gás comprimido) e a energia cinética (massa em movimento), podem-se mencionar a energia calorífica, a energia elétrica, a energia radiante, a energia química, a energia nuclear. A energia total de um sistema isolado permanece constante, quaisquer que sejam as transformações que ele sofra (conservação da energia). Mas o calor é uma forma degradada de energia.

Energia é um termo citado em diversas áreas, com propósitos variados e diferentes significados, derivando alguns subtipos, em casos específicos. A energia discutida nesta dissertação não está conceituada na citação acima. Por isso, é importante demonstrar quais são as definições de energia no dicionário ocidental, para ressaltar a falta de uso do termo como será abordado aqui, já que não foi encontrada sequer sua conceituação. Não se trata de nenhuma espécie de energia definida pelas ciências exatas, nem de fontes naturais externas, tampouco de sentidos primários, usados em expressões cotidianas. A energia que pode interferir no trabalho do ator é a energia humana e vital.

Alguns encenadores e atuantes da pedagogia teatral já relacionaram energia ao trabalho do ator, como Jerzy Grotowski, Antoine Artaud, Eugenio Barba, Michail

²² Martin Heidegger. “Building, Dwelling, Thinking”. Apud Homi K. Bhabha. *O local da cultura*. Belo Horizonte, UFMG, 1998, p. 19.

Chekhov, Luís Otavio Burnier, Renato Ferracini, entre outros. A maioria deles foi influenciada por técnicas orientais.

Para Barba, a energia é, para o ator, um ponto indispensável na busca do corpo dilatado que ele defende na sua obra. Ele afirma que o corpo dilatado é mais energia em fluxo no corpo. O treinamento proposto por Barba é focado na ampliação do fluxo energético, seja no trabalho de dilatação corporal, na busca pelo estado extracotidiano e a partir da experimentação do desequilíbrio. “Todos os princípios e leis que Barba analisa em seus livros desenvolvem formas diferentes de trabalhar a energia dentro de um espaço cênico.” (CUBAS in FERNANDES, 2006: p. 317).

A energia não é estática, está em constante movimento, circulando ininterruptamente. Para manipular a sua energia, o ator precisa ser um aprendiz de si mesmo durante toda a vida. O ser humano modifica, com o tempo, o corpo, a voz e a energia. A experimentação do novo e a busca da aprendizagem com o próprio trabalho devem fundamentar o trabalho do ator. Somente desse modo, a energia poderá ser renovada. “Um ator que se fundamenta apenas no que já sabe involuntariamente se submerge numa poça estagnada, usando sua energia de forma repetitiva.” (BARBA, 1995: p.55).

O Teatro Nô²³ serve de inspiração para a antropologia teatral desenvolvida por Barba. Nele, os atores devem irradiar uma quantidade de energia maior que a necessária para a movimentação, isto é, a energia necessária para a realização da ação. Barba descreve no seu livro **A arte secreta do ator** que “(...) há uma regra no Teatro Nô que diz que três décimos de qualquer ação deveria acontecer no espaço e sete décimos no tempo. (...) No Nô ativa-se a energia sete vezes mais, não para executar a ação no espaço, mas para mantê-la dentro do ator e retê-la (energia no tempo). Para qualquer ação o ator Nô utiliza mais que o dobro da energia necessária para fazê-lo.” (BARBA, 1995: p. 88). É esse trabalho energético que aumentará, segundo o autor, a presença cênica do intérprete. No *Kathakali*²⁴ também há a preocupação com o fluxo energético, que surge a partir do desenvolvimento de justas tensões musculares, não como travas, mas como tónus, oposição entre músculos agonistas e antagonistas. O ator do *Kathakali* é preparado durante anos para adquirir a habilidade de manter uma alta

²³ Arte teatral clássica japonesa, que representa o folclore do povo, repetindo as mesmas encenações há séculos. Os atores são preparados para assumirem o papel dos seus tutores desde criança.

²⁴ Clássica dança dramatizada indiana, altamente codificada, que chama a atenção do público pela grande elaboração dos seus elementos cênicos – maquiagem e figurino, além do detalhamento dos gestos e definição dos movimentos.

qualidade de energia durante toda a sua apresentação. Os atores orientais aprendem, numa pedagogia oral e hereditária, desde o início de sua formação, a trabalharem tanto o corpo quanto a sua energia.

Como descrito anteriormente, Chekhov descreve em seu livro, **Para o ator** (1986), exercícios físicos e imaginativos que pretendem fazer irradiar a energia do corpo. Burnier acredita que o ator deve buscar um treinamento pessoal, que lhe permita ser espontâneo e manter-se com um alto nível de energia, o que ele também chama de corpo-em-vida. Ele descreve em seu livro **A arte de ator: da técnica à representação** um modo de treinamento do ator o qual ele chama de Dança pessoal ou “Dança das energias”. No aquecimento do trabalho que propõe, Burnier utiliza exercícios chamados energia mineral, energia vegetal e energia animal (termos já usados por Yvez Lebreton).

O primeiro – energia mineral – é um exercício para ser realizado de forma lenta, explorando ao máximo a sensação de peso. A nomenclatura é associada às rochas das montanhas e o ator deve mover-se como se fosse uma. O segundo exercício – energia vegetal – consiste em deixar que flua livremente os impulsos advindos da parte baixa do corpo (pernas, pés, coxas e bacia) até se projetarem ao tronco. O nome está relacionado com o caminho percorrido pela seiva de uma planta, que se inicia na raiz e sobe pelo caule, até chegar às folhas. O terceiro e último exercício – energia animal – trabalha o desbloqueio e a projeção dos impulsos, projetando energia para diferentes direções no espaço.

Há, além desses, um quarto exercício realizado por Burnier em seus estudos que também pode ser relacionado com essa pesquisa. Trata-se de um exercício extraído do Teatro Nô, chamado *Koshi*, que significa bacia, considerada a parte mais importante para o ator tanto no Teatro Nô quanto no *Kabuki*²⁵ japonês. *Koshi* é uma série de exercícios que visa fortalecer a bacia, entre eles, devo citar um dos exercícios que pude experimentar como atriz em formação. Amarra-se um pano forte e comprido ao quadril de um ator, enquanto outro o segura por trás, com pernas flexionadas, mantendo uma base firme. O objetivo desse exercício é transformar a movimentação da nossa bacia, não permitindo que ela realize a oscilação natural da variação de peso entre uma perna e outra, dando-lhe força e presença. O termo *koshi* em japonês também pode ser usado como *presença do ator*.

²⁵ É o estilo de drama japonês mais popular atualmente, que combina música, dança, mímica e encenação.

No segundo ano de pesquisa, trabalhando numa oficina junto ao Grupo Finos Trapos, o ator Frank Magalhães, que mediava o aquecimento do grupo naquele dia, sugeriu este exercício. Ele começou a detalhar o exercício, citando uma possível ativação energética da região e movimentação dos chakras básico, umbilical e plexo solar. Como aquela prática tinha propostas muito semelhantes às minhas, tive a curiosidade de conversar com Frank e procurei saber onde ele havia aprendido aquele exercício. Ele me disse que morou um tempo no Japão, trabalhando como ator, e que este era uma das atividades que eles faziam lá. Praticando, pude observar o aquecimento da região pélvica, a melhora da respiração, da postura, da concentração e do foco. Em poucos minutos, apesar da movimentação lenta, estávamos todos suados e aquecidos. Essa experiência só me confirmou a possibilidade de usar a técnica de quadril da dança do ventre para a ativação energética e alinhamento dos chakras, visto que também é um exercício para o fortalecimento da bacia.

Burnier usa também outros exercícios que considera serem úteis na renovação da energia do ator, como, por exemplo, o samurai, a dança dos ventos e o fora-de-equilíbrio. (BURNIER, 2010: p.111-136). A principal experiência com energia relatada por Burnier, no entanto, é o que chama de “treinamento energético”, que visa, através da exaustão, ultrapassar os estereótipos e revelar a essência do ator, atingindo energias interiores, mais profundas. Diz ele,

[...] o treinamento energético, ao provocar esta espécie de expurgo das energias primeiras do ator, dinamiza energias potenciais, induz e provoca o contato do ator consigo mesmo e ensina-o a reconhecer, na escuridão, após uma caminhada cada vez mais profunda em seu interior, recantos desconhecidos, ‘esquecidos’, que podem vir a ser uma das fontes para a criação de sua arte. (BURNIER, 2009: p. 140).

Do treinamento pessoal surge a *dança pessoal*, que busca uma qualidade energética parecida com a do treinamento pessoal, mas com uma dinâmica diferente, memorizando e mostrando ações sistematizadas após um período de pesquisa e elaboração. É usada a nomenclatura *dança* a fim de dar um sentido mais fluido ao que era proposto, mantendo a nomenclatura de *pessoal* para enfatizar que se trata de algo que não é pré-estabelecido e que deve ser criado pelo próprio indivíduo. Quando o ator consegue ultrapassar esse limite de codificação das ações e concentra-se na qualidade energética das mesmas, Burnier passa a chamar este processo de Dança das Energias.

Renato Ferracini, que também iniciou suas pesquisas com o grupo LUME, sob a direção de Burnier, se apoia igualmente na Antropologia Teatral de Barba. Ele descreve

o treinamento energético utilizado pelo grupo. Para ele, o treinamento serve para quebrar as barreiras do consciente. Composto de uma grande sequência de exercícios corporais, o treinamento visa a exaustão do ator, atingindo, desse modo, energias potenciais que eliminam as defesas psíquicas, tornando o ator mais maleável. O treinamento tem uma regra primordial: nunca parar. Deve ser feito coletivamente, com movimentos grandes, tentando buscar o desconhecido e evitar movimentos repetitivos. Os impulsos devem “tomar corpo” após reencontrar um novo fluxo de energia, diminuindo o lapso entre o impulso e a ação.

No auge do trabalho energético, o ator atinge ações vivas e orgânicas. Raquel Scotti Hirson, também integrante do Grupo LUME, em entrevista²⁶ ao colega Ferracini, em 1997, diz que durante o treinamento ela sentia como se houvesse uma chama interna localizada na região do seu abdômen e que ela conseguia controlar a intensidade dessa chama. Para ela, “o treinamento energético permite ao ator despetalar sua flor para descobrir e provar do seu próprio pólen.” Para os integrantes do LUME, o treinamento energético é o que direciona os atores aos seus impulsos primordiais e é também a forma de alcançar uma segunda natureza, com energias dilatadas e extracotidianas. Ana Cristina Colla, também integrante do grupo, diz em entrevista, na mesma data, que tem grande dificuldade em descrever o que é energia, pois apesar de considerá-la algo palpável, por trabalhar com ela todos os dias, trata-se de um elemento totalmente abstrato e subjetivo. Ferracini acredita que a dilatação do ator é a manipulação consciente de energia e que esta dilatação pode ser adquirida através de resistências musculares, oposições corpóreas e exaustão física.

Convencida de que o trabalho energético pode melhorar a atuação do ator e decidida a desenvolver exercícios para essa ativação de energia, utilizando a técnica da dança do ventre, deparei-me com conceitos usados também na dança, entre outros, que poderiam fundamentar melhor minha pesquisa. Precisava também compreendê-los.

Rudolf Von Laban (1879 – 1958), coreógrafo alemão que desenvolveu a dança-teatro alemã (*tanztheater*), é também criador dos fundamentos que foram desenvolvidos posteriormente por seus discípulos da LMA (Laban Movement Analysis ou Análise Laban de Movimento) – análise originada de suas pesquisas no período entre guerras e posterior, na Europa. Segundo Cohen (1978 apud FERNANDES, 2006, p.35), a LMA seria um método sistemático de observação, registro e análise dos aspectos qualitativos

²⁶ FERRACINI, Renato. **O Treinamento energético e técnico do ator.** *Revista do LUME*, n. 3, p. 94-113. Campinas: UNICAMP, 2000.

do movimento. Laban categoriza os elementos básicos do movimento, no seu livro **Domínio do Movimento** (1978), em três principais grupos: uso do corpo; uso do espaço e uso da energia. Diz ele,

A força propulsora do movimento é a energia desenvolvida por um processo de combustão no interior dos órgãos corporais. O combustível consumido neste processo é o alimento. Não resta dúvida quanto ao aspecto puramente físico da produção de energia e da sua transformação em movimento. (LABAN, 1978: p.49).

Fernandes associa o Sistema Laban/Bartenieff ou LMA ao trabalho energético em seu livro **O corpo em movimento** (2006), também relacionando energia com a variação de tensões musculares, neste caso, em uma das categorias específicas de Laban, o fator fluxo. Ela afirma que nos princípios desenvolvidos por Bartenieff,

A energia está presente como forma propulsora de qualquer exercício, através da respiração abdominal (Suporte Respiratório) que conecta diferentes estruturas antômico-cinestésicas (Correntes de Movimento) e diferentes Marcos Ósseos (Conexões Ósseas), expandindo do corpo ao espaço (Intenção Espacial), entre outros princípios. (FERNANDES, 2006: p. 319).

A autora também reconhece a importância do trabalho da energia dos atores, diz ela,

Barba afirma que a energia para o ator não deve ser abordada como um conceito abstrato, com um quê. Energia tem que significar um como. A preocupação do ator/dançarino deve ser aprender a moldá-la, dominá-la, em acordo com seus próprios objetivos, como o que Laban denominou Domínio do Movimento (1978). Todos os seres humanos moldam, ainda que inconscientemente, suas forças vitais. Mas o ator deve conseguir organizá-la, selecioná-la, expô-la, até pensa-la. (CUBAS in FERNANDES, 2006: p. 317).

O trabalho da energia em Laban diferencia-se em alguns aspectos da Antropologia Teatral de Barba. Enquanto a LMA trabalha com polaridades dinâmicas, por exemplo: interno/externo, mobilidade/estabilidade, livre/contido e diagonais da cinesfera, a Antropologia Teatral propõe princípios de oposição (incoerência-coerente). Neste último, o corpo deve ser usado de forma incoerente para o que é necessário no cotidiano, mas coerente para o espaço cênico, entrando na esfera do extracotidiano, ou seja, a utilização energética não se contentará com a política cotidiana do menor esforço, mas será empregada uma quantidade de energia maior do que a necessária para a realização das ações da cena. Ambos, a Antropologia Teatral e a LMA trabalham com

forças opostas a fim de obter um resultado cênico dinâmico, denominado na LMA de contratensão.

Podemos encontrar o trabalho energético em Laban, em alguns pontos específicos de sua obra. Na categoria Corpo, temos os Princípios Bartenieff, que usam a energia como forma propulsora para todos os exercícios, como já citado. Na categoria Espaço, temos o conceito de cinesfera, o espaço em volta do corpo que varia a depender da quantidade de energia irradiada de dentro do corpo para o espaço e vice-versa. Para a formação do ator, será fundamental compreender o conceito de energia relacionado à corêutica, que é a integração de todas as categorias: Corpo, Expressividade, Forma e Espaço. É neste momento da expressividade do ator que

[...] a energia exerce o papel estrutural de conectar as quatro categorias, indo do Suporte Respiratório (Corpo) a complexos Percursos Espaciais (Espaço), através de relações entre as partes do corpo ou entre estas e outros corpos e o espaço (Forma), e através de mudanças de atitude interna (Expressividade) ao longo destes Percursos. Ou seja, a energia é o elemento chave entre estas categorias, comum a todas, conectando-as num todo expressivo, de acordo com Temas não duais de contínua transição. (CUBAS in FERNANDES, 2006: p. 319).

Jacqueline Hand, professora e dança-terapeuta norte-americana, membro do Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, ministrou um workshop durante o *II Encontro de Estudos em Movimento*²⁷, dividido em duas etapas. A primeira etapa foi desenvolvida com foco na observação de experiências táteis do movimento da energia: pelo corpo, através do espaço e nas relações. Na segunda etapa, foi feita a apresentação do tema, na qual Hand definiu energia como algo que existe em todas as coisas e comentou que ainda há muito preconceito em relação a esse tema, mas que o estudo da energia também se trata de ciência, porém de uma ciência suave, não dura. A percepção da própria energia só acontece quando é desenvolvida a consciência e a sensibilidade em relação a si mesmo. Além disso, Hand acredita que o toque transmite muita energia e funciona como um modo de comunicação.

Na oficina *Entre Ciência e Experiência: A Percepção da Energia no e Através do Corpo*²⁸, realizada no Teatro Martim Gonçalves, na UFBA, Jacqueline Hand inicia o tema explicando à audiência a estrutura holística do corpo e o funcionamento da fásia,

²⁷II Meeting of Studies in Movement. IV Criatividade, Ser e Cura / IV Across the Threshold: Creativity, Being, and Healing. IV Seminários Transculturais Sobre Teatro e Dança / IV Transcultural Seminars on Theater and Dance.

²⁸Between Science and Experience: Energy Perception in and through the Body

destacando que “[...] a experiência de mover-se a partir da fáscia é uma experiência diferente de mover-se a partir dos músculos ou ossos.”²⁹ Ela relaciona esta experiência diretamente aos Bartenieff Fundamentals (BF), considerando-os como base para conscientizar o aluno do seu fluxo de energia corporal através da fáscia. Em seguida, os participantes fizeram exercícios práticos dos BF, concentrados na percepção das linhas das fáscias, integrando, desde então, o conhecimento adquirido com a prática.

Em um segundo momento, ela questiona os participantes sobre suas convicções em relação aos termos energia e ciência, analisando o grau de credibilidade no que é comumente chamado de esoterismo. Após essa etapa, foi proposta uma experimentação com o objetivo de desenvolver a sensibilidade para perceber a transferência de energia. Primeiro, cada participante deveria segurar as mãos de outro, ao lado, trocando energia com ele. Em seguida, seguramos bexigas de ar com este parceiro e cada um deveria imaginar, um a cada vez, que a energia do seu corpo para o balão, enquanto o outro apenas segurava levemente a bexiga, de olhos fechados, sentindo e procurando perceber suas modificações. É nítida a sensação de que o balão cresce no instante em que nosso parceiro começa a transmitir energia para ele. Após essa experiência, a maioria dos participantes estava acreditando na possibilidade de sentir sua própria energia. Não é possível considerar essa experiência como conclusiva, pois, apesar da repetição dos resultados, ainda é baseada em percepções dos praticantes, em nível sensível.

Dra. Judith Kestenberg (1977), que foi aluna de Laban, utiliza o termo *Tensão de Fluxo* para definir as contrações entre os músculos agonistas e antagonistas, que pode ser compreendido como variação de tônus ou variação energética, representando as relações entre o fluxo contínuo e o fluxo contido na movimentação do indivíduo. Sendo assim, compreendo o que ela define como variação de fluxo ou tônus como a energia do corpo, que, para a autora, pode variar em intensidade ou qualidade. Podendo ser de intensidade extrema, média ou neutra, de qualidade constante ou flutuante (quando há mudanças frequentes entre o fluxo livre e o contido). É a partir dessas variações qualitativas e quantitativas que a autora aborda o conceito de energia.

Bonnie B. Cohen, aluna de Bartenieff, também trabalha a energia quando desenvolve seu método de repadronização. É fundamental na sua técnica o trabalho com os líquidos corporais e os órgãos, também associada à categoria Forma de Laban, à forma fluida. Ela observa no praticante se o movimento é realizado de forma fluida ou

²⁹ Tradução minha do original “[...] the experience of moving through fascia was a different experience than moving from muscles or bones.” (In: Revista Repertório, n. 18, p. 115)

se os padrões corporais são formados por movimentos entrecortados, que revelam interrupções no fluxo energético do indivíduo.

No livro de Claude Pujade-Renaud, **Linguagem do Silêncio: Expressão Corporal** (1982), ela afirma que durante todo o século XX, transformações ocorreram na expressividade dos atores e dançarinos, entre elas, pelo uso da bioenergética (LOWEN, 1982). A vivacidade do corpo passou a ser valorizada, pois “um corpo ‘energético’, ‘dinâmico’ tende a prevalecer sobre um corpo cinemático.” (PUJADE-RENAUD, 1982, p. 89). Já não satisfazia ao público do século XX, vítimas de duas guerras mundiais, a arte puramente bela, baseada em uma sequência de movimentos desenhados de modo perfeccionista. Era necessária outra forma de expressividade: latente, emocional, viva. Pujade-Renaud diz:

A dança e o teatro contemporâneos, a expressão corporal, a mímica falam de um ‘movimentar’ que, além no cinemático, faz renascer um corpo vivo. Dinamismo interior. Corpo-substância, lugar das metamorfoses, e não mais pedaço de extensão. Movimento amassado, tecido de correspondências elementares. Forças alimentando e transcendendo sem cessar as formas. (PUJADE-RENAUD, 1982, p. 89-90).

Essas forças acima descritas como alimento do artista cênico são definidas por ela, posteriormente, como energia, a qual foi utilizada de diversas formas ao longo do século XX. A dança moderna trabalhou, opondo-se à manutenção e retenção energética da dança clássica, com a liberação de energia. A bioenergética contribuiu com os estudos sobre descarga emocional e circulação energética. Laban distinguiu o movimento cinemático do movimento dinâmico. Reich desenvolveu os conceitos de energia neuromuscular, sexual e vital. “Esse modelo ao mesmo tempo energético e erótico substitui o antigo modelo mecânico do corpo.” (PUJADE-RENAUD, 1982, p. 90).

Inspirada na utilização da bioenergética na dança do século XX, procurei encontrar uma maneira apropriada de também utilizá-la na preparação do ator, não em todos os seus termos ou com a sua forma original, mas adaptá-la às suas necessidades. A dança usou energia de formas diferentes, como cita Pujade-Renaud, e no teatro também é possível experimentar outras maneiras de utilizá-la expressivamente. É importante ressaltar que não se trata de experimentação esotérica e que é possível ter resultados satisfatórios. Para reiterar a importância do trabalho de ativação energética, apresento estudos e resultados significativos na Medicina.

A Bioenergética e a Medicina Alternativa ou Energética, inspiradas nos processos de cura da tradição oriental, apesar de ainda serem vistas com olhos desconfiados no Ocidente, cresceram muito no final do século XX. A bioenergética, que associa a psicologia à energia vital do ser humano, ganhou grande repercussão, principalmente após as pesquisas de Reich, que sugerem a existência da partícula orgônio. A Medicina Energética, que usa como instrumento as formas mecânicas de energia, como luz, magnetismo, calor etc, conta, atualmente com diversos laboratórios de pesquisa, em universidades do mundo inteiro. Essas pesquisas têm recolhido dados que sugerem a existência da energia vital e a possibilidade de cura através da manipulação da mesma.

Em 1994, o US Congress estabeleceu a criação de um departamento de medicina alternativa (Office of Alternative Medicine), que recebeu, no ano seguinte, 5,4 milhões de dólares para investir em pesquisas, métodos e tecnologias para o tratamento alternativo. É provável que tamanho investimento neste campo de pesquisa só se deu após provas concretas da existência e funcionalidade da bioenergética. Além disso, no Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS), através do Plano Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) de 2006 e da Portaria 154 de 24/01/08, reconheceu a dimensão terapêutica das práticas integrativas e complementares de origem oriental. Foram autorizados no SUS tratamentos como acupuntura, águas termais, fitoterapia, homeopatia, entre outros, com o objetivo de equilibrar as energias vitais dos pacientes.

Existem diversas formas de tratamento energético que foram assimiladas pelo Ocidente. A mais comum, para os brasileiros, é a acupuntura, introduzida há cerca de 40 anos no nosso país. Atualmente, é um tratamento reconhecido pela sua funcionalidade, utilizado em larga escala e em diversas clínicas. Conselhos de profissões de saúde já reconhecem a acupuntura como especialidade e várias Universidades Federais oferecem cursos de formação nessa área. A acupuntura não era difundida anteriormente, por ter seus métodos considerados como esotéricos. Na década de 70, no entanto, vários estudos científicos foram iniciados no intuito de comprovar a funcionalidade da acupuntura. Após 25 anos de pesquisas, realizadas em várias instituições importantes mundialmente, a Organização Mundial de Saúde (OMS) publicou uma análise sobre os efeitos da medicina alternativa nos tratamentos de doenças em comparação com a medicina tradicional. A análise referente à acupuntura apontou melhora significativa na maioria dos casos de doenças como afecções, distúrbios físicos e mentais, problemas

oriundos do tratamento de câncer, cirurgias e dependência química. Desse modo, a OMS legitimou a acupuntura, considerando-a um método de tratamento complementar. Sabemos que a acupuntura é um ramo da Medicina Tradicional Chinesa e que sua técnica consiste na aplicação de agulhas em pontos específicos, para induzir a circulação de energia pelos meridianos do corpo. Ao acreditarmos nos resultados da acupuntura, estamos legitimando os fenômenos antes considerados metafísicos e afirmando a existência de uma energia que circula no corpo do ser humano e que interfere na sua funcionalidade e saúde.

Para fundamentar teoricamente este estudo, poderia me basear em cientistas, físicos, como, por exemplo, Amit Goswami (2007), físico quântico que adota o paradigma da “ciência dentro da consciência”. Este paradigma busca uma nova perspectiva de investigação acadêmica e científica, não materialista, visto que ele, ao estudar o comportamento das partículas subatômicas, deparou-se com uma realidade não-material. Poderia também citar Capra (1975) e seu pioneirismo na admissão do aspecto espiritual do ser humano em **O Tao da Física** ou dizer que tratarei aqui de uma nova visão, de um paradigma holístico, como descreve Roberto Crema (1989), em **Introdução à visão holística**. Porém, alongar-me-ia demasiado com essas explicações, distanciando-me do objeto proposto nesta dissertação.

2.2 OS CHAKRAS E A KUNDALINI

A palavra Energia vem do latim *energĭa* e este do grego *enérgeia* ou *energes*, que significa força em atividade, produzida por um trabalho. No Ocidente, normalmente, estamos mais propensos a relacionar o termo energia com suas propriedades físicas, tais como as energias: elétrica, calorífica, cinética, eletromagnética, potencial etc. Podemos encontrar, no entanto, diversos conceitos para energia, em culturas distintas. Os hindus, por exemplo, usam a palavra Prana, originada do sânscrito, que significa força ou energia vital, essencial para nos manter vivos. Segundo a filosofia iogue, quando respiramos, inspiramos o ar e o Prana. Os japoneses chamam essa energia de Ki e os chineses de Chi ou C’hi, uma energia sutil que carrega as forças físicas e vitais. No Ocidente, Wilhelm Reich definiu esse tipo de energia em seus estudos como Energia Orgone ou Orgônio, que, para ele, é a energia cósmica primordial, presente em tudo que existe.

Para ativar essa energia vital e mantê-la circulando no nosso corpo, os orientais acreditam que devemos ativar os nossos chakras, que são pontos de encontro energético, que correspondem a funcionalidades distintas no corpo humano. A palavra chakra é originada do sânscrito e significa roda ou círculo em movimento. Os chakras são pontos de energia sutil e sua função é vitalizar o corpo energético e o físico, desenvolvendo a autoconsciência. Segundo Leadbeater (1995), os chakras ou centros de força seriam pontos de conexão ou enlace pelos quais flui a energia. Quando bem desenvolvidos, apresentam aproximadamente cinco centímetros de diâmetro. O seu formato circular permite o fluxo contínuo de energia, sem o qual não poderia existir o corpo físico, segundo a filosofia oriental. Leadbeater descreve em seu livro **Os chakras** esta circulação energética. Diz ele,

A divina energia, que do exterior se derrama em cada centro, determina na superfície do corpo etérico, e em ângulo reto com a sua própria direção, energias secundárias em movimento circular ondulatório (...) Depois de haver entrado no vórtice, a energia primária volta a irradiar de si mesma em ângulos retos. (...) Cada uma das energias secundárias que fluem ao redor da depressão semelhante a um pratinho, tem sua peculiar longitude de onda e uma luz de determinada cor. Mas, em vez de mover-se em linha reta como a luz, move-se em ondas relativamente amplas de diversos tamanhos. (LEADBEATER, 1995: p. 31).

Hiroshi Motoyama, no seu livro **Teoria dos Chakras**, também relata como ocorre esta transmissão de energia. Ele diz que,

[...] de acordo com a teoria da ioga, o prana ou energia vital penetra no corpo através da respiração ou, de forma mais direta, através das funções dos chakras. Então ele é distribuído pelos *nadis*³⁰ para todas as partes do corpo e convertido em diferentes formas de energia prânica adequada aos diversos órgãos e tecidos. (MOTOYAMA, 1981: p.148).

Brennan (1987), descreve da seguinte forma no livro **Mãos de Luz**:

Os chakras absorvem a energia universal ou primária (ch'i, orgone, prana etc.), decompõem-na em suas partes e, em seguida, mandam-na, ao longo de rios de energia chamados nádis, para o sistema nervoso, as glândulas endócrinas e, depois, para o sangue, a fim de alimentar o corpo. (BRENNAN, 1987: p.76).

De acordo com Paul (1995), os chakras dividem-se em três grupos: inferior, médio e superior, que podem ser também denominados, respectivamente, de fisiológico, pessoal e espiritual. A função dos dois primeiros chakras, do grupo inferior, é transferir

³⁰Os *nadis* são canais de fluxo energético, que circulam por todo o corpo e que podem ser associados aos meridianos de energia da Medicina Chinesa.

para o corpo as forças procedentes do plano físico. O primeiro chakra é aquele que ativa o fogo serpentino da terra, também conhecido como *kundalini*. Os chakras do grupo médio ou pessoal são os terceiro, quarto e quinto. Estão relacionados com o ego e a personalidade. Os dois últimos chakras, do grupo espiritual, atuam somente quando o indivíduo atinge um alto grau de desenvolvimento.

Existem sete chakras principais:

1. Chakra Muladhara – Básico ou Centro Basal
2. Chakra Swadhistana – Sexual ou Centro Sacral
3. Chakra Manipura – Plexo Solar ou Centro Umbilical
4. Chakra Anahata – Cardíaco ou Centro Cardíaco
5. Chakra Vishuddha – Laríngeo ou Centro Laríngeo
6. Chakra Ajna – Frontal ou Centro Frontal
7. Chakra Sahashara – Coronário ou Centro Coronário

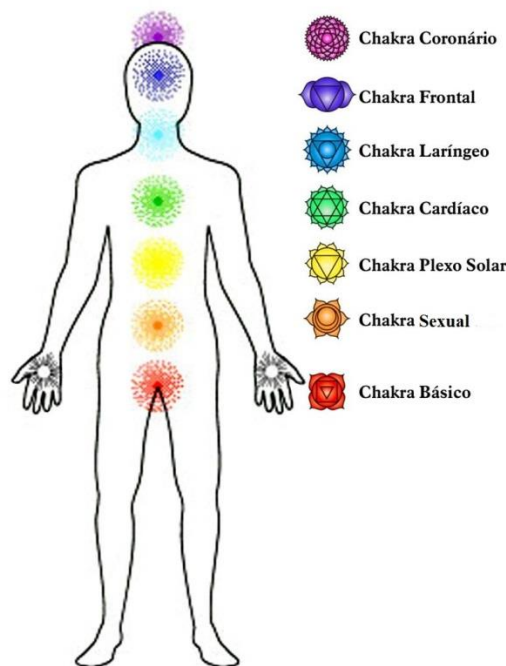


Figura 01 - Organização dos sete chakras no corpo humano.

Fonte: <http://amorumbandista.blogspot.com.br/2012/10/cordoes-de-ligacao.html>.
(Consultado em 15/01/2013)

O primeiro chakra, *Chakra Muladhara* (sustentáculo da base), também denominado chakra básico ou raiz, está localizado entre o ânus e os órgãos genitais, no centro coccigiano. Este chakra está associado à terra e é também relacionado ao “mundo dos infernos”. É o responsável pela distribuição da força vital pelo organismo. Ele atua

como uma bomba energética que empurra o fluxo *kundalini* (sobre o qual explanarei mais detalhadamente adiante) pela coluna, do cóccix até o topo da cabeça, passando pelos sete chakras. O *Muladhara* é a base energética do corpo e é nele, na base da coluna, onde adormece a *kundalini* (a serpente enrolada) ou fogo serpentino, considerada uma energia de alta potência. A ativação deste chakra é o ponto de partida para o despertar da *kundalini*. Conforme os descritos do *Shat-Chakra-Nirupana*, “meditando na Para (ou *Kundalini*) que brilha dentro do Chakra Mula com o brilho de dez milhões de sóis, o homem torna-se Senhor da palavra, Rei entre os homens e um Adepto de todos os tipos de ciência.” (MOTOYAMA, 1981: p. 159). As atividades relacionadas a este chakra são viscerais e instintivas. Segundo Patrick Paul (1995),

Pessoas com falta de energia nesse chakra não acreditam muito em si, têm sensações orgânicas surdas, isto é, são pessoas com poucas sensações corporais, influenciáveis e com falta de personalidade. Por outro lado, pessoas com excesso dessa energia trabalham em demasia, estão muito identificadas às matérias, são cúpidas, ávidas e invejosas. (PAUL, 1995: p. 79).

Ele sugere para a ativação deste chakra, entre outros, um exercício de movimentação circular da bacia, relaxando tensões ligadas ao períneo, ao cóccix e ao quadril. O objetivo dos exercícios físicos é destravar o corpo para chegar a uma experiência de energia sutil.

O segundo chakra, também conhecido como chakra sexual ou Centro Sacral, é o Chakra *Swadhistana* ou *Svadhishthana*, que etimologicamente significa “sua própria morada, sede de si”. Ele encontra-se na base dos órgãos sexuais, está ligado ao osso sacro, ao plexo sacral e prostático. Ele regula o sistema reprodutor e a procriação, os impulsos eróticos, a sexualidade e sensualidade, a circulação dos elementos vitais, a busca do prazer e as funções de desintoxicação do organismo. Alguns autores, como Leadbeater (1995), no entanto, apresentam como o segundo chakra principal, o chakra esplênico, localizado no baço, que tem o objetivo de difundir a vitalidade do sol. Coelho (2011) faz uma observação relevante sobre essas diferentes abordagens. Diz ela,

É importante dizer que muitos autores ocidentais que seguem determinadas doutrinas, para não falar sobre esse chakra, o substituem pelo chakra do baço (conhecido como esplênico), que não é uma glândula, mas que não deixa de ser um chakra secundário. Para ser considerado principal, o chakra deve estar ligado a uma glândula. (COELHO, 2011: p. 42).

É interessante ressaltar também que, no livro de Leadbeater (1995), na Tabela 1, onde ele descreve a localização dos chakras, seus nomes em sânscrito e em português,

não há o nome em sânscrito do correspondente ao segundo chakra. Neste local da tabela, ele adiciona a seguinte observação:

O chakra do baço não está indicado nos livros da Índia, e em seu lugar aparece um centro chamado Swadhisthana, situado na vizinhança dos órgãos genitais ao qual se assinalam as mesmas seis pétalas. Em nosso entender o despertar deste centro deve considerar-se como uma desgraça pelos graves perigos com ele relacionados. No plano egípcio de desenvolvimento se tomavam esquisitas precauções para evitar tal despertar. (LEADBEATER, 1995: p.30).

Diante desta observação do autor e da informação de que os sete principais chakras estão associados às glândulas, prefiro buscar outras fontes e adotar a estrutura estabelecida pelos indianos, na qual o segundo chakra é o chakra sexual. Está relacionado com a alegria de dar e receber o prazer físico, mental e espiritual.

Segundo os descritos de Swami Satyananda Saraswati, o centro do cérebro está ligado a este chakra e controla todas as fases do inconsciente, inclusive o inconsciente coletivo. Todas as experiências da vida são registradas neste centro. Quando a kundalini é ativada, ela começa a subir e, ao passar por este chakra, os carmas ativos e dormentes vão para o consciente. Se a pessoa não estiver preparada para se defrontar com este carma acumulado no svadhishtana, se não puder analisá-lo ou controlá-lo, então a kundalini se retrai, voltando para o muladhara. “Nesse sentido, o chakra svadhishtana e o carma acumulado nele são um grande impedimento para a evolução espiritual do ser humano.” (MOTOYAMA, 1981: p.214).

O Centro Sacral está ligado também à administração dos desejos. A falta de energia neste chakra provoca, segundo Paul (1995), anorexia, edemas, frigidez e impotência e o excesso cria sexualidade exacerbada, ninfomania, ciúmes e desejos em todos os níveis. É importante o equilíbrio energético deste chakra para se alcançar o amor e o respeito à vida.

O terceiro chakra é o Chakra Manipura. A etimologia da palavra Tradição Chinesa significa “Cidade da Joia Luminosa”. É bastante conhecido como Plexo Solar, às vezes também chamado de centro umbilical. Há divergências sobre sua localização. Alguns estudiosos do tema afirmam que ele está localizado na região abdominal, na altura do estômago. Outros defendem que o Manipura localiza-se na coluna vertebral, atrás do umbigo. Este centro está ligado ao reino animal e seu elemento é o fogo. É nosso centro emocional e de poder. Ele está relacionado com o pâncreas, mas a ativação energética deste chakra é também refletida no sistema nervoso, no estômago, fígado, vesícula biliar e intestinos. Relaciona-se com a assimilação e digestão das forças vitais.

“O excesso de energia nesse centro pode levar ao stress, a agressões ligadas à má administração da vontade.” (PAUL, 1995: p.87), egoísmo, intolerância, entre outros.

Patrick Paul sugere, para a ativação desse chakra, dentre outros, o seguinte exercício:

[...] consiste em manter os pés paralelos e apoiar as mãos na região lombar. Na inspiração inclinem o tronco e dobrem o quadril o máximo possível para trás e ao expirar retornem ao centro retornem ao centro. Ao inclinar as costas para trás sintam como se houvesse uma corda estendida do púbis até o pescoço. Repitam essa prática algumas vezes. (PAUL, 1995: p. 88).

É importante destacar que este exercício é também usado pela Bioenergética, desta mesma maneira. Pude experimentá-lo na prática em um workshop de preparação de atores que fiz em São Paulo, com a preparadora de elenco Fátima Toledo, no seu estúdio, na Vila Mariana. O trabalho de Fátima usa exercícios da bioenergética e, como sugiro nesta pesquisa, também o trabalho de ativação de chakras para preparar o ator para a cena.

O Centro Cardíaco é o quarto chakra. Ele é chamado de Anahata, que etimologicamente significa “o intacto, o inquebrável, o invencível”. Ele, obviamente, está localizado no coração e seu elemento cósmico é o ar. Está ligado ao timo e ao sistema imunológico. Este chakra é considerado o centro energético do amor. É o chakra dos sentimentos, considerando estes como algo que está intermediando a relação entre o plano psíquico e a alma imortal. Refere-se ao que se movimenta no nosso corpo físico: coração, sistema sanguíneo, irrigação orgânica, etc. Seu bloqueio ou mal funcionamento podem estar relacionados a sintomas como depressão, angústia e até dor física. É, porém, o primeiro chakra que não se liga ao karma do indivíduo. Tem como vocação desenvolver a consciência de grupo, a união e a relação entre as pessoas. Sem a energia desse centro, as pessoas tornam-se insensíveis, recalcadas e egoístas. O excesso da mesma provoca hipersensibilidade, exibicionismo, excitação, entre outros.

O quinto centro é o Laríngeo ou Chakra Vishuddha, nome sânscrito que significa Purificado. É encontrado no interior da cavidade da garganta. Está ligado a tireóide. Rege a comunicação e a vontade, dirige o plano mental, funcionando como intermediário entre o mundo exterior e interior. Segundo Brennan (1987), este chakra se relacionaria com a tomada de responsabilidade pelas nossas necessidades pessoais. Sua atividade está ligada à lógica, ao ensinamento e à compreensão de mundo. Quando há pouca energia deste centro, há bloqueios de comunicação, tristeza e ignorância. Em

quantidade excessiva, leva ao individualismo, excesso de verbalização e autovalorização.

Segundo Paul (1995), esse centro também está relacionado com a noção de verdade. Quando suas energias estão harmoniosas, há no indivíduo a capacidade de expressar verbalmente experiências interiores, de modo preciso. A energia liberada pelo Centro Laríngeo proporciona o contato entre o visível e o invisível. No momento de desenvolvimento deste chakra, é preciso ter a sabedoria de compreender momentos exatos entre o falar e o calar.

O Chakra Ajna (comando, mandamento) ou Centro Frontal é o sexto centro de energia sistematizado. Localiza-se entre as sobrancelhas, no centro da testa. Ele está ligado ao crânio, rege a consciência, acionando a concentração, a autoridade, o poder e atividade intelectual. Relaciona-se com o conhecimento verdadeiro. Tem relação com a hipófise e relaciona-se com integrar e purificar. Na ativação deste chakra ocorre a reunificação do homem, a fusão de suas naturezas, terrenas e celestes, pois se relaciona com “o mundo dos deuses”. Este centro é associado ao terceiro olho, ou olho de Shiva, que nos permite ter uma visão global e transcendente. “No caso de escassez haverá dificuldades de concentração, niilismo, cinismo, dissociação de personalidade. Em excesso, predispõe à atitude utópica, imaginação fantasmagórica, isto é, níveis de imaginação não ligados à percepção justas.” (PAUL, 1995: p. 103). A abertura deste centro nos direciona à não-dualidade e não há mais polarização entre masculino e feminino. Há a descoberta de uma consciência independente do corpo físico. Ocorre a liberação do desejo e o fim do livre arbítrio, considerando os mandamentos superiores.

O centro Frontal mantém uma relação com o universal, pois ele se abre para os níveis integrais de conhecimento da criação, penetra numa espécie de memória universal, possibilitando experiências e imagens que retrocedem no tempo dezenas de milhares de anos [...]. (PAUL, 1995: p.113).

O sétimo e último centro energético é o Chakra Sahashara. A palavra originada do sânscrito significa coroa. Este é o chakra mais importante, também conhecido como Coronário. Ele fica no alto da cabeça e comanda os demais centros energéticos do corpo. Segundo Leadbeater, ele possui o maior número de radiações entre os chakras: novecentas e sessenta radiações de energia primária. Por isso, é também conhecido na Índia como “a flor de mil pétalas” e representado pela flor de lótus. Está ligado ao “mundo divino”. Ele rege o subconsciente e nossas funções biológicas pré-determinadas. Refere-se ao infinito, atemporal e à consciência universal. É responsável

pela irrigação energética no nosso cérebro e pela distribuição da energia no nosso corpo. Sua energia é neutra e, assim como o sexto chakra, também não está ligado à dualidade. “À medida que os centros vão se abrindo, a consciência é impulsionada a campos que desconhecemos em nosso nível atual.” (PAUL, 1995: p. 103). No entanto, não podemos abrir voluntariamente nem o Centro Frontal, nem o Coronário.

Nas representações dos personagens orientais considerados seres iluminados, é recorrente vermos uma proeminência que brota do topo da cabeça, como, por exemplo, nas representações de Buda. Grande parte destas imagens adota uma nuvem de luz em volta da cabeça, que representa o chakra coronário em seu estado pleno, mostrando a grinalda de chamas que brotam dele. Podemos observar também uma referência a este chakra nas imagens cristãs. Os santos, também considerados seres iluminados, também são representados com a mesma coroa de luz vista na arte oriental. “No homem muito evoluído, o chakra coronário fulgura com tanto esplendor, que cinge a sua cabeça como uma verdadeira coroa.” (LEADBEATER, 1995: p.39).

Segundo DeRose³¹ (2006), existem duas formas de estimular os chakras: através de recursos internos e externos. Os recursos externos, mais comumente utilizados no Ocidente, são: percussão, fricção, calor, mantra, concentração, meditação, entre outros. O recurso interno, preferido pela tradição hindu, é o despertar da *kundalini*. A palavra *Kundalini* é originada do sânscrito *kundale*, que significa “aquela que está enrolada”. Está associada à imagem de uma serpente enrolada na base da nossa coluna. É considerada uma energia nuclear, telúrica, ígnea e ctônica, de poder tão devastador, que ativada em praticantes despreparados, pode produzir certa desarticulação da razão. Para a área médica, representa uma energia psicoespiritual, por fundamentar-se na expansão da consciência. Para Gopi Krishna³² (1903 – 1984), a *kundalini* é o “instrumento psicossomático para realizar essa transformação da consciência e o enobrecimento do caráter.” (KRISHNA, 1975: p. 18).

Os centros de energia estabelecem o caminho a ser percorrido pela *kundalini* até o topo da cabeça. Podemos observar que na representação dos chakras na tradição hindu eles estão completamente alinhados pelo corpo, em linha reta. A ativação dos sete chakras está associada ao despertar completo da energia *kundalini*.

³¹ Luis Sérgio Álvares DeRose (1944), é educador e escritor brasileiro, responsável pela difusão da filosofia do Yôga no Brasil, criador do Método DeRose e fundador da Primeira Universidade de Yôga do país.

³² Gopi Krishna é referência mundial do hinduísmo. Indiano, professor, Yogi e reformador social, foi responsável pela popularização do termo *Kundalini*.

2.3 ORIGENS DA DANÇA DO VENTRE

A dança do ventre é uma arte tão antiga que se confunde com a história das primeiras civilizações. A dança sempre acompanhou o homem na sua história desde os primórdios, geralmente ligada aos rituais, comemorações e cultos religiosos. A dança do ventre também é originada em rituais muito antigos e por isso, é difícil definir de forma exata quando e onde ocorre o surgimento dessa dança.

A dança do ventre não se originou somente em um país ou em uma região. Recebeu as características dos costumes de cada país onde era praticada, dependendo dos deuses e deusas que as sacerdotisas consagravam ou cultuavam em seus rituais, sendo indispensável dizer, que esses cultos eram destinados à Deusa/Mãe e à fertilidade. (LYZ, 1999, p.23).

Observando as antigas civilizações, na região do crescente fértil (vide figura 02), área onde os povos encontraram a possibilidade de desenvolver a agricultura e deixar de serem nômades, criando as primeiras civilizações, e relacionarmos com os países que ocupam essa região hoje (vide figura 03), nota-se que, embora não haja unanimidade sobre o local exato da origem, todas as teorias sugerem que a dança do ventre teve origem naquela região.

Nas referências encontradas, o local de origem da dança do ventre apontado é divergente. Alguns afirmam que essa dança nasceu no Egito, outros, na Turquia ou Suméria. É importante destacar também que há uma histórica e grande manifestação dessa dança, que perdura até hoje, no Líbano e Arábia Saudita.

É comum ouvir que a dança foi originada no Egito. Os egípcios foram os primeiros entre as civilizações do crescente fértil a acreditar no sobrenatural e iniciar o culto aos deuses, elegendo sacerdotes e sacerdotisas para fazer a comunicação com aqueles. No entanto, estes rituais eram baseados em práticas mágicas, encantamentos, cantos, orações e mumificação do corpo após a morte, e nada tinham a ver com a dança e o uso da movimentação pélvica. No entanto, as primeiras casas de espetáculo e cabarés onde a dança começou a ser apresentada como resultado artístico foram construídas no Egito, onde a dança se difundiu com maior facilidade. O Egito é, até hoje, uma grande referência na dança do ventre e tem destacado nomes de grandes bailarinas. Por esse motivo, talvez, o Egito é considerado por muitos como o local de origem da dança do ventre. Segundo Bencardini (2009), é provável que o berço dessa arte seja a Suméria, mas países como Turquia e Índia também possuem registros, mais

antigos ainda, de movimentos que evoluíram para o que conhecemos hoje como dança do ventre.



Figura 02 - Região do Crescente Fértil – Antigas Civilizações. Fonte: <http://www.sohistoria.com.br/ef2/egito/> (Consultado em 15/11/2012)

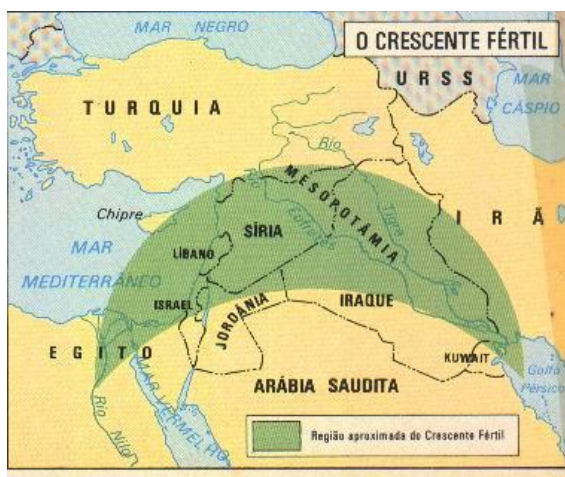


Figura 03 - Região do Crescente Fértil – Mapa atual. (Consultado em 15/11/2012).
Fonte: <http://professorjbosco.blogspot.com.br/2010/07/o-que-e-crescente-fertil.html>

No período pré-histórico, a mulher era divinizada por ser capaz de gerar uma nova vida. A fertilidade feminina era muito valorizada, os úteros eram considerados sagrados e a mulher grávida era considerada um ser iluminado, impregnada de uma presença divina, que lhe permitia conceber uma nova vida. Os homens da época ainda não tinham noção da sua participação na formação de um bebê e deslumbrados com a beleza das mulheres dando a luz, acreditavam que o mundo também havia nascido de uma grande mãe: a Mãe Divina, que era para eles a deusa superior a todos os outros. Os cultos antigos dessa Grande Mãe estavam sempre relacionados com a dança do ventre.

Acredita-se que a dança surgiu, primeiramente, das mulheres que se tornaram ajudantes umas das outras no momento do parto e começaram a desenvolver técnicas

para ajudar no momento do nascimento de uma nova vida. A partir da observação da natureza e de si mesmas, descobriram que a movimentação pélvica era muito útil para facilitar o parto. Essas mulheres tornaram-se, posteriormente, sacerdotisas, que cultuavam a Grande Deusa ou Mãe Divina. Começaram a realizar rituais de cultos à divindade feminina, usando a movimentação pélvica, que aos poucos foi se transformando em dança, seguindo o ritmo do som da chuva, dos trovões e da própria batida do coração.

Nas antigas civilizações do Oriente Médio, a dança passou a ser utilizada como uma forma de cultuar as divindades, proporcionando o transe e permitindo uma comunicação direta com os deuses, que eram relacionados com elementos da natureza. A dança do ventre é, até hoje, nos países árabes, uma forma de celebrar a fertilidade. As manifestações de cultos como esses foram tantas e tão diversas que ficou difícil definir uma única origem.

Os movimentos dessa dança, oitos e ondulações, podem ser encontrados em civilizações distintas, em diferentes períodos, sendo executados da mesma forma. As dançarinas de *hula*³³, por exemplo, possuem movimentos de quadril iguais ao das dançarinas do Oriente Médio. Na *hula*, a dança é uma forma especial de adorar a deusa Maile, com o objetivo de garantir a fertilidade e o poder sexual. A dança do ventre acontecia nos rituais de adoração da Deusa-mãe e era uma forma de agradecer e reverenciar o milagre da vida. No Oriente, a dança ainda faz parte da tradição e é passada de mãe para filha. Em alguns lugares do Oriente Médio, as famílias mais ricas contratam mulheres que são profundas conhecedoras da técnica para ensinar as suas filhas adolescentes, preparando-as para o casamento, a gravidez e o parto.

As civilizações foram evoluindo e os cultos aos deuses passaram a ser realizados em templos. A partir daí, as homenagens à grande Deusa-mãe, que começaram no período paleolítico, passaram a ser feitas pelas sacerdotisas, que mostravam seus ventres, fazendo-os dançar, vibrar e ondular, para garantir a fertilidade da terra e das mulheres. Esses cultos se consolidaram com a formação de grandes civilizações do Oriente Médio: Babilônia, Pérsia, Grécia Antiga, Suméria, etc. Todas estas reverenciavam a Mãe-Divina. As sacerdotisas, escolhidas especialmente para se dedicarem a esse culto, eram geralmente de origem nobre, o que garantia manutenção

³³ Dança tradicional havaiana, passada de geração em geração.

do poder naquelas sociedades. As mulheres aprendiam a manipular as energias mais sutis através da dança, para executar seus propósitos, tanto religiosos, quanto políticos.

Essa região foi bombardeada de guerra, invasões e dominações durante séculos. As danças sagradas, praticadas exclusivamente nos cultos de fertilidade, acabaram se misturando às danças populares. A relação frequente de diferentes culturas numa mesma região, acabou disseminando a dança na sua forma popular, transculturada. O sagrado deu lugar ao entretenimento. Os cultos à Grande Deusa foram substituídos, com o tempo, pelo patriarcalismo. A divindade feminina geradora da vida já não tinha tanta beleza quando o homem descobriu que tinha participação ativa na formação da criança. A mulher passou a ser propriedade do pai e do marido.

A origem da dança do ventre, portanto, está intimamente relacionada com o sagrado, com a fertilidade e a maternidade, com o milagre da vida. Porém, a dança teve um processo evolutivo simultâneo em dois tipos de cenários: o culto religioso e a dança dos palácios e das ruas. O senso comum atual, por exemplo, relaciona a dança do ventre com sedução e sexualidade. Mesmo sem nunca ter visto uma dançarina atuando, logo associam a dança à imagem de haréns, orgias e histórias das mil e uma noites. Imagina-se que essa visão equivocada do que realmente significa a dança do ventre pode ter nascido entre os marinheiros que, ao chegar ao Port Said, no Egito, por volta do século XIX, assistiam dançarinas exóticas e seminuas nos cabarés; ou por assistirem as apresentações de Mata Hari, que tanto chocaram a Europa no começo do século XX; ou até mesmo por causa do livro “As Mil e uma noites”, que conta histórias de mulheres que usavam a dança como arma de sedução, a fim de conseguir favores pessoais ou influenciar um governante ou comerciante rico. Supostamente foi isso que fez Salomé, a dançarina mais conhecida do mundo, imortalizada na Bíblia: ela dançou para o rei Herodes para conseguir a cabeça de João Batista.

São essas histórias e a ignorância da real origem da dança do ventre que fizeram surgir tamanho preconceito com essa dança e com quem a pratica.

2.4 A TÉCNICA DA DANÇA DO VENTRE

A ideia de usar a dança do ventre como método para ativar a energia corporal surgiu da prática. Em 2005, quando comecei a dançar profissionalmente junto com o grupo Arabeskue, eram feitos ensaios semanais. Percebi aos poucos uma diferença no meu estado corporal. Quando ia aos ensaios de teatro, também notei que conseguia

atingir um estado de entrega maior do que antes e que isso aumentava. A cada dia, eu aprimorava mais minha técnica da dança do ventre e conseguia fazer as novas movimentações, que têm um grau de dificuldade maior, com mais facilidade. A cada ensaio de teatro, eu me sentia mais plena em cena.

Percebi que a dança mobilizava alguma coisa em mim, que mudava meu estado em cena. Era uma forma de energia diferente que circulava agora no meu corpo. Eu me sentia mais viva, mais motivada, mais segura, confiante. Foi procurando entender essa energia até então desconhecida ou não percebida, que iniciei essa pesquisa. Eu tinha certeza que a dança do ventre fazia que eu me sentisse melhor e tinha a impressão que ela era a responsável por uma energia mais viva que começou a circular no meu corpo.

A dança do ventre tem movimentos específicos e uma técnica bem detalhada. Seu foco principal é o quadril, mas a dança também trabalha o tronco, os braços, as pernas e a cabeça. Os movimentos de quadril podem ser circulares, normalmente lentos, marcados ou vibratórios, também chamados de tremidos (variação de forma em alta velocidade). Os movimentos de quadril mais comuns são os *oitos* (horizontal, vertical egípcio e vertical maia), *soldadinho* (simples e duplo), *tremidos* (shimmies, shimmies em L, shimmies marcado com soldadinho), *batida lateral*, *básico egípcio*, *círculos completos*, *zerinho equilibrista*. Com o tronco, podemos fazer movimentos de marcação (cima-baixo, côncavo-convexo, direita-esquerda), círculos completos, ondulações (de baixo para cima ou de cima para baixo) e ondulação com tremido.

Descrevo abaixo, alguns exercícios mais comuns usados na técnica:

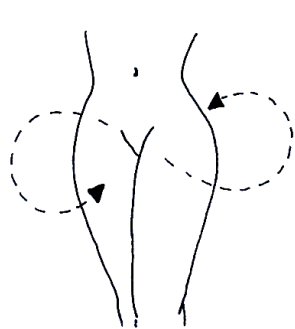
- *Oito horizontal* (vide imagem I): esse movimento, como o nome sugere, é o desenho de um 8, no plano horizontal. É um movimento lento, como se a dançarina tivesse um lápis no períneo, direcionado para baixo e pudesse desenhar um oito deitado, o símbolo do infinito, no chão.
- *Oito vertical egípcio*: é o desenho do oito no plano vertical, com a ênfase do movimento vindo de baixo para cima. O movimento é comumente lento, podendo haver variações de ritmo. É como se a dançarina tivesse um lápis no seu chakra muladhara, quatro dedos abaixo do umbigo, posicionado paralelo ao chão, e pudesse desenhar o oito deitado na parede.
- *Oito vertical maia* (vide imagem II): tem a mesma lógica do oito egípcio, mas o movimento é realizado de cima para baixo, ou seja, a lateral do quadril está sempre descendo na formação do desenho do 8.

- *Oito de busto* (vide imagem III): é o desenho de um 8, no plano horizontal. É um movimento lento igual ao oito horizontal feito com o quadril. Deve ser feito com o busto, com foco no deslocamento do esterno.
- *Redondo de busto* (vide imagem IV) : movimento sinuoso e fluido, fazendo círculos com o busto.
- *Batida lateral* (vide imagem V): movimento brusco e marcado, em horizontal, levando o quadril ao lado direito e esquerdo, revezando. Pode também ser feito com batida dupla, repetindo o movimento rapidamente para cada lado.
- *Básico – batida vertical* (vide imagem VII): movimento brusco e marcado, em vertical, levando um dos lados do quadril para cima e para baixo, revezando, com ênfase na movimentação para baixo.
- *Soldadinho simples* (vide imagem VI): esse movimento é marcado, forte, com uma pequena pausa a cada mudança de direção, pode ser compreendido com a variação de nível dos trocanteres. Há forte marcação nessa variação, quando sobe trocanter direito e desce esquerdo e vice-versa. Todo o resto do corpo se mantém no eixo. Não há movimentação da pélvis para frente ou para trás.
- *Soldadinho duplo*: segue a mesma lógica do soldadinho, dobrando a marcação do movimento a cada mudança de nível dos trocanteres.
- *Tremido simples* (vide imagem VIII): vibração do quadril provocada pela variação do apoio. Dobramos um joelho, relaxando o quadril, depois o outro. Revezamos rapidamente esses apoios, aumentando a velocidade até atingir o nível de vibração de quadril desejado.
- *Tremido com uma base livre*: essa vibração tem um nível maior de dificuldade, apoiada em um das pernas, apenas a perna livre, com a dobra e estiramento do joelho, provocará a vibração do quadril. Normalmente, a dançarina só é capaz de fazer essa movimentação depois de estar habituada ao tremido simples, ou seja, com os músculos necessários para tal movimento já treinados.
- *Shimmies frente e trás*: esse movimento é um tipo de tremido, no qual um lado do quadril se desloca, junto a sua perna correspondente para frente e para trás.

- *Shimmies em L*: é também um tremido, no qual um dos lados do quadril se desloca para cima, volta ao centro e desloca-se para o lado, formando um L.
- *Shimmies marcado com soldadinho*: esse tremido é marcado com paradas, deslocando um lado do quadril para frente e para baixo, revezando com o outro lado.
- *Zerinhos ou redondo de quadril* (vide imagem IX): é uma movimentação geralmente lenta, desenhando círculos completos com o quadril.
- *Zerão*: tem a mesma lógica da movimentação redondo de quadril, mas percorre uma área espacial maior, também fazendo um círculo completo, mas as pernas abrem acompanhando o movimento de quadril e o tronco desce, também fazendo um movimento circular.
- *Zerinho equilibrista* (vide imagem X): este movimento desenha um círculo vertical no espaço, sendo o ponto de direcionamento um ponto quatro dedos abaixo do umbigo. Para a realização exata do movimento, a bailarina deve variar a altura dos trocanteres e alternar entre a contração e descontração do ventre, sem provocar variação no alinhamento da coluna.
- *Ondulação abdominal* (vide imagem XI): esta movimentação envolve o trabalho de quadril e de tronco. Pode ser feito de baixo para cima ou vice-versa. O movimento se inicia com o deslocamento suave do busto para frente, seguido de um grande deslocamento do ventre também para frente, que deve ser ajudado pela musculatura abdominal, direcionando costelas, estômago e ventre, nessa ordem. O movimento se repete, por partes, para trás, criando a ondulação abdominal.

TABELA DE IMAGENS – TÉCNICA DA DANÇA DO VENTRE

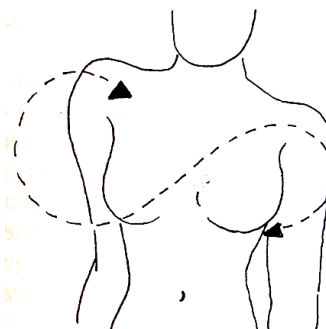
As figuras I, II, III, V, IX e XI desta tabela foram tiradas de LYZ (2009). As demais figuras foram criadas por mim.



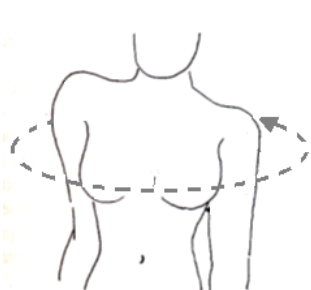
I – oito horizontal



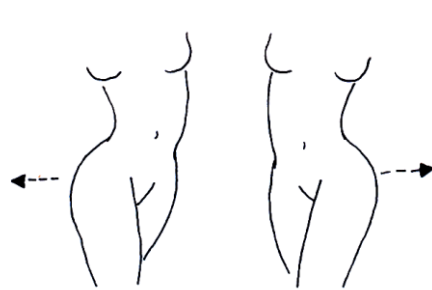
II – oito vertical



III – oito de busto



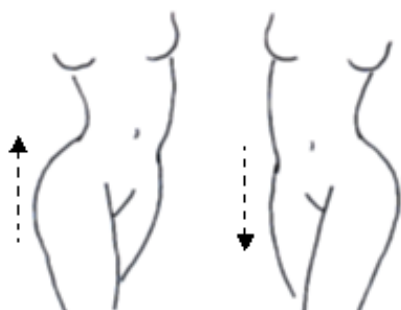
IV – redondo de busto



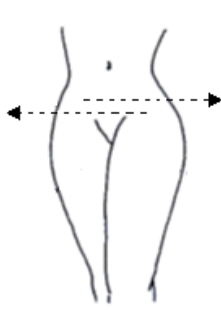
V – batida lateral



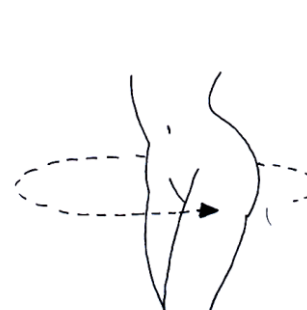
VI - soldadinho



VII – batida vertical



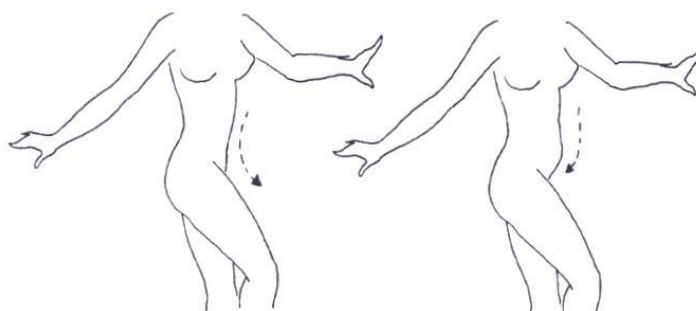
VIII – tremidos



IX – redondo de quadril



X – zerinho equilibrista



XI – ondulações abdominais

Para o trabalho de fluxo de energia, escolhi os seguintes movimentos:

1. Movimentação de quadril (Ativação do Chakra Sexual – Svadhisthana)

- a. Oitos: horizontal e vertical
- b. Batidas: laterais e verticais
- c. Zeros: pequenos e grandes, para fora e para dentro.
- d. Ondulações: de cima para baixo e de baixo para cima
- e. Tremidos: com e sem deslocamento

2. Movimentos de busto (Ativação do Chakra Plexo Solar – Manipura)

- a. Pontuação: cima/baixo
- b. Rotação: para a direita e para a esquerda
- c. Oito horizontal
- d. Tremido com ombros

2.5 A MOVIMENTAÇÃO DA DANÇA DO VENTRE COMO ATIVADORA ENERGÉTICA

A proposta de ativação energética através do trabalho com os chakras desenvolvida nesta dissertação envolve a técnica da dança do ventre. Acredito que a movimentação da dança promove uma circulação energética diferenciada e pode proporcionar ao praticante uma circulação da energia bloqueada, através do movimento prazeroso e sutil, sem necessitar, obrigatoriamente, alcançar um estado elevado de consciência. Percebi, a partir da minha prática, que a dança do ventre me tornava diferente, não sabia explicar como ou por quê. Mas, era notável que havia algo novo, principalmente no meu trabalho de atriz, onde estava mais exposta. A dança era provocadora de uma ativação energética vista no palco, mesmo quando eu não estava dançando, mas atuando. Posso analisar, hoje, após os estudos sobre o tema, que a dança me fez liberar as energias bloqueadas no meu corpo, mesmo sem tomar consciência disto. Hoje, posso observar com clareza a diferença do meu estado de corpo antes e depois de uma aula de dança ou uma hora de ensaio.

Coelho (2011) faz algumas considerações sobre um estudo de caso a respeito das ondulações abdominais da dança do ventre e suas implicações bioenergéticas. As ondulações abdominais são movimentos técnicos da dança do ventre, também conhecidas como camelo ou serpente, que consiste na movimentação de quadril, tórax e abdômen, formando ondas no tronco. Coelho começa seu relato relacionando a dança do

ventre como solução para a prisão de ventre, alegando que as ondulações abdominais eliminam este problema. Ela relaciona o ato de ondular o ventre com o aspecto físico, psicológico e metafísico. Para esta autora, quando é feita a ondulação abdominal, juntamente com o trabalho respiratório, destravam-se as energias acumuladas e a energia vital é absorvida.

Ela acredita que as ondulações abdominais dão flexibilidade aos músculos contraídos do abdômen e que essa movimentação é entendida, de forma inconsciente, como uma atitude de descontração, liberdade, domínio e segurança. Desse modo, o subconsciente compreende que esta massagem voluntária é uma atitude de libertação, ou seja, a partir do movimento, o cérebro detecta uma nova atitude corporal e reage a isso, livrando aos poucos a praticante dos seus bloqueios, de suas travas. Segundo Coelho, os movimentos abdominais da Dança do Ventre funcionam como mecanismo para provocar uma limpeza fisiológica do ciclo emocional que ficou bloqueado; esses movimentos podem dissolver as couraças, fazendo que a energia circule livremente.

A Dança do Ventre utiliza ondulações abdominais, conjugadas com ondulações pélvicas. Essa intensa movimentação pode favorecer a circulação das energias dos primeiros chakras, descritos anteriormente, a saber: chakra básico, localizado na base da coluna; chakra sexual, localizado no baixo ventre; plexo solar, localizado a um centímetro acima do umbigo.

As ondulações pélvicas e abdominais realizadas em conjunto empurram a energia vital para cima. A energia primordial está localizada no chakra básico, no ponto coccigial, onde adormece a kundalini. Esta bomba de energia poderá ser ativada e levada aos demais chakras com a ajuda dessas ondulações, contrações e relaxamentos da musculatura pélvica e abdominal. Ao mesmo tempo em que a movimentação em ondas leva a energia da terra coluna acima, a respiração, realizada conjuntamente com os movimentos ondulatórios, traz a energia vital, o prana, de fora para dentro, coluna abaixo.

Essa movimentação da energia que vem da terra, partindo do chakra básico para os outros chakras, é o processo de despertar da kundalini. “Através de alguns dos movimentos da Dança Oriental, é manipulada uma suave quantidade desta energia, mesmo que não haja uma intenção explícita para isso.” (COELHO, 2011: p. 48).

Sueli Lys (1999) também identificou, a partir da sua própria experiência, uma relação da dança do ventre com a ativação dos chakras. Diz ela,

Com a experiência e os trabalhos de pesquisa nas aulas de dança e nas terapias, pude avaliar o quanto a dança e certos exercícios despertam os chacras, fazendo a passagem da *energia da deusa* que nos fornece equilíbrio, forma, beleza e também desenvolvimento espiritual, resgatando na mulher a serpente do conhecimento que faz ressurgir a Deusa/Sacerdotisa. (LYZ, 1999, p.19).

Ela também faz referencia à libertação da energia *kundalini*, afirmando que a finalidade da dança seria comunicar-se com os níveis sutis de energia. Ela comenta que as dançarinas/sacerdotisas possuem a serpente enroscada, em forma de espiral, no corpo, como é descrita a *kundalini*. “Quando a bailarina dança, seus movimentos parecem os de uma chama que se eleva, imitando o “bote” das serpentes quando se erguem e, então, se transformam na expressão da força sagrada do Eu interior centrado e seguro.” (LYZ, 1999, p. 25).

III – APLICAÇÕES PRÁTICAS NA PREPARAÇÃO CORPORAL E PROCESSO CRIATIVO EM TEATRO

3.1 ANTES DA JORNADA, NUM MOMENTO “ESPECIAL”.

A primeira oportunidade que tive de começar a experimentar um pouco do que estava estudando e do que iria me propor a fazer na minha pesquisa, foi durante a disciplina *Corpo e Criatividade*, com a Professora Suzana Martins, de que participei como aluna especial, em 2010.2, um semestre antes de ingressar como aluna regular do mestrado. O curso tinha como uma das propostas a demonstração prática da pesquisa de cada aluno, que seria apresentada a cada dia como aquecimento, antes de iniciarmos as discussões teóricas. Eis que chegou minha vez.

Em meados do semestre, na aula do dia 21 de setembro de 2010, fiz uma experiência prática baseada na minha pesquisa, com a duração de 30 minutos. A turma era composta por doutorandos, mestrandos e alunos especiais, todos envolvidos com Artes Cênicas e com experiências diversas de trabalho corporal. Pude experimentar com meus colegas, também atores e/ou dançarinos, o que vinha experimentando comigo mesma. Trabalhei com as técnicas de quadril, associando-as com as imagens de dois dos chakras representados no mapa indiano do corpo. O chakra do plexo solar, associado ao fogo e o chakra sexual, à água. Trabalhamos simultaneamente com uma grande concentração de energia na região central do tronco e no quadril. Vi que as imagens escolhidas, água e fogo, funcionam bem e que elas nos transportam para uma região do corpo de uma maneira que se sobrepõe à técnica de dança do ventre, da forma como ela é ensinada no Brasil. Isso foi enriquecedor para a minha pesquisa e acabou me levando para outros caminhos, posteriormente.

O uso das imagens associado ao movimento técnico de quadril é uma abordagem somática de movimentos da dança do ventre. Essa abordagem permite ao praticante que perceba as transformações que aqueles movimentos causam no corpo a partir de uma experiência interna e não da observação externa, da imitação de um modelo ideal. O movimento se constrói a partir das sensações imagéticas e um direcionamento do instrutor a partir da descrição de um princípio do movimento. Um dos elementos fundamentais da educação somática é o uso de imagens internas para a realização do movimento, sem a visualização de uma forma externa a ser imitada, mas a partir da

percepção, imaginação e conexão interna corpo-mente. Nesse sentido, a presença cênica é estimulada por essa prática.

Achei essencial poder experimentar, com outras pessoas, o que havia elaborado na minha prática pessoal. A ideia deixou de ser apenas intuição e passou a ser criação de fato. E fazia cada vez mais sentido. Foi muito importante e interessante ouvir os comentários, as sensações e, principalmente, as sugestões dos colegas. Foi um momento de busca, de procurar muito, querer saber do mundo e juntar tudo, como se pudesse caber nas páginas todas as descobertas do percurso. Ouvir, para que pudessemos nos corrigir e aprimorar nosso trabalho. Gostei quando falaram as palavras *sutileza* e *calor*. Desde a primeira experimentação, um dos meus objetivos é encontrar uma forma de aquecer o corpo, dilatando-o, de forma prazerosa, leve e sutil.

3.2 ESTÁGIO DOCENTE: ENTRE A DESCOBERTA E A NASCENÇA

Realizei o Estágio Docente (TEA939) no primeiro semestre como aluna regular, em 2011.1. Fiquei responsável pelas aulas do componente curricular TEA321 - MID Teatro na Educação I - Expressão Corporal I, ao lado da minha orientadora Ciane Fernandes, junto aos alunos do Módulo I de Licenciatura em Teatro, sob a coordenação de Maria Eugênia Millet. O primeiro ponto que queria levar em consideração era trabalhar de forma prazerosa. O corpo sedentário tende a permanecer imóvel. Pensar numa forma de tornar a movimentação prazerosa é uma ótima estratégia para atingir este corpo inerte. Essa era a minha proposta.

Observei logo no início das aulas, que havia uma grande diferença entre o nível de dos alunos no que se refere ao preparo corporal, consciência do uso do corpo e de circulação de energia. Tínhamos uma aula de corpo imediatamente após o almoço. Alguns sonolentos e preguiçosos na sala. Outros doando entusiasmo para a turma. Tudo novo, para mim (como professora na graduação) e para eles (calouros na Escola de Teatro). Aos poucos, fomos nos ajustando. Começamos com os Fundamentos Bartenieff, com a colaboração fundamental de Ciane Fernandes, que me orientou, posteriormente, em que caminhos seguir para desenvolver esses fundamentos com os estudantes. Ao mesmo tempo em que trabalhava com os alunos os Fundamentos Sistema Laban/Bartenieff, com exercícios de consciência corporal/espacial e expressividade, organizava as aulas enumerando os exercícios de técnica de quadril e circulação de energia que faria com os estudantes posteriormente.

Esse trabalho com educação somática me fez perceber que era extremamente necessário ter um ator preparado para trabalhar a energia. Eu dava essas aulas para alunos iniciantes, do primeiro semestre, e sentia necessidade de começar com os princípios básicos. Eu precisava mostrar o esqueleto, dizer onde ficavam os ossos, como deveriam acontecer os movimentos. Trabalhar os princípios Bartenieff foi essencial para estimular a expressividade dos alunos depois. Comecei então a estudar educação somática e acreditei que o trabalho detalhado de corpo de forma consciente, como ela propõe, seria fundamental antes de desenvolver a ativação energética que queria propor.

Os corpos dos alunos estavam se ajustando às novas informações e a cada aula, eu via movimentos mais precisos, plásticos e prazerosos. À medida que repetíamos os exercícios, a dificuldade diminuía e o entusiasmo irradiava pela turma. Fomos aumentando o repertório e ampliando as possibilidades corporais de cada um.

Quando observei que eles já dominavam, na medida do possível, sua movimentação e que tinham se entregado ao trabalho que fazíamos na sala de aula, comecei, finalmente, com a técnica da dança do ventre, que foi acolhida calorosamente pelos licenciandos. Trabalhamos a técnica de quadril, exploramos um pouco com a estética da dança, focamos na circulação energética do corpo. A partir daí, comecei a experimentar os aquecimentos que havia esquematizado. Além das aulas técnicas, trabalhávamos partes do espetáculo que eles estavam construindo interdisciplinarmente. Já estava claro para mim que aquelas pessoas não se comportavam mais da mesma maneira. Em pouco tempo de aquecimento, conseguíamos uma concentração para o trabalho que não havia no começo das aulas.

Então, para melhor observar o efeito do nosso trabalho, resolvi trabalhar com eles sem o aquecimento. Pedi para que apresentassem a *Balaiada*, uma partícula do espetáculo *Nascença*³⁴, no começo da aula, antes mesmo de fazermos o alongamento. Vários erros aconteceram. Eles estavam desconcentrados, sem energia, sem relação com o outro. Acabando a primeira apresentação, fiz com eles nosso aquecimento habitual, explorando os limites da ativação energética da dança do ventre e experimentando a circulação da energia por todo o corpo. Reapresentamos a célula escolhida imediatamente depois. Pedi que eles anotassem as sensações daquela primeira

³⁴ Resultado criativo interdisciplinar do Módulo I de Licenciatura em 2011.1

apresentação e comparassem com a apresentação seguinte. Todos eles perceberam diferenças na atuação e melhoras no desempenho do grupo.

Em primeiro lugar, estavam mais expressivos, com mais energia. Tinham maior fluidez e precisão nos movimentos. Estavam afinados uns com os outros, realizando as cenas que eram simultâneas de forma satisfatória. Olhavam nos olhos um do outro e isso permitiu que a organização espacial também fosse melhorada. Para mim, espectadora, foi arrebatador. Os estudantes estavam concentrados, focados, firmes. E não era só isso: havia vida, energia, entusiasmo. Os erros foram mínimos e passariam despercebidos por alguém que não estivesse acompanhando o processo. Era aquilo que eu queria ver no palco: o calor pulsando no grupo.

O estágio foi desenvolvido seguindo o seguinte conteúdo programático:

- 1- Noções básicas de anatomia e movimento;
- 2- Consciência corporal e espacial;
- 3- Técnica de quadril;
- 4- Ativação energética;
- 5- Ensaios e montagem.

Como material resultante do estágio, criei uma sequência de exercícios (detalhada a seguir no item 3.3), que organizei a pedido dos licenciandos que me acompanharam nessa trajetória.

A primeira etapa foi essencial para os alunos compreenderem melhor a estrutura do corpo humano. Percebi que causava estranhamento minhas explicações sobre os ossos, que seria fundamental para a compreensão do princípio das conexões ósseas de Bartenieff. A maioria dos alunos não sabia o que eram trocanteres ou ísquios, o que é extremamente normal, já que pouco estudamos isso durante os ensinamentos fundamental e médio. Levei imagens do esqueleto humano para a turma, que se mostrou muito interessada. Rapidamente, eles já estavam habituados às nomenclaturas e reorganizavam seus padrões a partir de indicações simples. Por exemplo: sempre terminávamos as aulas em círculo, sentados no chão, discutindo a respeito do que foi aprendido, das sensações nas aulas ou, no final do processo, já em período de ensaio, comentava as correções de cena que precisavam ser feitas. Nas primeiras aulas, sempre sugeria que os alunos procurassem sentar nos ísquios e alinhar a conexão cabeça-cauda. Com o avanço do semestre, percebi que eles se organizavam corporalmente cada dia melhor e sem a

necessidade das minhas indicações. Houve várias outras situações nas quais pude perceber o mesmo tipo de desenvolvimento.

Pude notar também a diferença do deslocamento pela sala nas cenas que estavam em criação. A partir da compreensão da conexão ísquios – calcanhares, os alunos passaram a alinhar os pés durante a caminhada, exigindo menor esforço deles e facilitando outros movimentos oriundos da cena. O trabalho de deslocamento da pélvis e da figura oito foram fundamentais para o trabalho de quadril feito posteriormente na técnica da dança do ventre. Os alunos já tinham noção dos direcionamentos possíveis e da relação entre quadril e tronco a partir do desalinhamento entre ísquios e calcanhares.

Dentre os BF, os alunos tiveram maior dificuldade para trabalhar o espiral. Desenvolvemos pacientemente cada etapa, desde a queda de joelhos, círculo de braço, até que ficassem de pé. Alguns alunos tinham dificuldade de direcionamento no espaço, outros não conseguiam levantar sem um apoio grande no chão. Com a preparação durante as aulas, usando relações espaciais e exercícios de fortalecimento abdominal, essas dificuldades foram minimizadas e os alunos foram capazes de fazer o espiral completo.

Durante a montagem do espetáculo, o uso da categoria expressividade direcionou o processo criativo de algumas cenas. Após trabalharmos os fatores expressivos na aula, pedi que eles escolhessem uma pequena partícula de uma cena na sala para analisar. Essa análise acabou gerando criações em outras cenas, influenciadas pelo estudo dessa categoria.

3.3 PROPOSTA DE AQUECIMENTO CORPORAL

3.3.1. Postura básica

Em pé. Ísquios alinhados aos calcanhares. Joelhos frouxos, sem hipertensão. Afastamento das pontas da conexão cabeça-cauda: cabeça “cai” para cima e cauda cai para baixo, promovendo, desse modo, um alinhamento e alongamento da coluna vertebral. Braços relaxados ao longo do corpo. Peso igualmente distribuído nos pés, em três pontos formando um triângulo: um ponto no meio do calcanhar e dois pontos no metatarso.

Observação: Caso os alunos tenham dificuldade de encontrar esse ponto de equilíbrio do corpo nos pés, devemos sugerir que, de olhos fechados, transferiam o peso

do corpo para frente e para trás, até encontrar o ponto central de distribuição do peso. O processo deve se repetir com a transferência de peso para os lados esquerdo e direito.

3.3.2. Alongamento

3.3.2.1 Pescoço:

Para alongar o pescoço, fazemos movimentos com a cabeça.³⁵

A – Rotação: Primeiro, voltamos a cabeça totalmente para a direita, olhando por cima do ombro, com o queixo paralelo ao chão. Depois, repetimos a rotação para o lado esquerdo. Esse movimento de rotação, levando a cabeça para o um lado e outro, chamo de exercício do *não*, porque se trata da movimentação que fazemos quando expressamos “não” com a cabeça.

B – Inclinação: A cabeça pende para um dos lados, até o limite do praticante. O topo da cabeça deve ser direcionado ao solo enquanto o queixo é direcionado ao teto. O rosto é mantido na direção frontal. O movimento deve ser feito para Direita e Esquerda. Esse movimento ficou determinado como o exercício do “talvez”.

C- Translação: A cabeça desce lentamente para frente, encostando o queixo no peito. Retorna ao eixo central e move-se para trás, deixando a boca semi-aberta, com maxilares relaxados, para obtermos um maior alongamento do pescoço. Este é o movimento do “sim”.

D- Após alongar o pescoço nas três formas distintas de movimentação da cabeça, fazemos um giro completo para os dois lados. De forma lenta e leve, com o maxilar relaxado, descemos a cabeça em translação para frente, começamos a fazer rotação e inclinação simultaneamente para a direita, depois fazemos a translação para trás, rotação e inclinação para a esquerda até chegar ao ponto de partida. Esse giro completo deve ser repetido pelo menos três vezes para cada lado.

3.3.2.2 Coluna:³⁶

³⁵ Rotação, Inclinação e Translação são os termos de segmentação esquematizados por Etienne Decroux (1994), na *Mímica Corporal Dramática*. Decidi utilizá-los para facilitar o entendimento do exercício.

A- Rolamento de coluna: a cabeça pende para baixo e o peso dela conduz todo o corpo, que se deixa levar pela gravidade e desce lentamente. A coluna se curva, fazendo um rolamento, descendo de forma arredondada, até deixar o corpo pendurado pelo cóccix. Os braços e a cabeça permanecem relaxados. O topo da cabeça está direcionado para o solo. Os joelhos devem estar semi-flexionados. Há o distanciamento das pontas da conexão cabeça-cauda.

B- Com o tronco ainda em baixo, mãos tocando o solo, se possível, levamos o corpo para a direita, colocando as mãos, ainda relaxadas e penduradas, ao lado do pé direito. Mantém a posição por um tempo e inverte o lado, repetindo o movimento para a esquerda.

C- Após alongar a coluna frontal e lateralmente, retorna-se à posição básica. Voltando ao centro, pressionamos os pés no chão e começamos a desenrolar a coluna, lentamente, vértebra por vértebra, até ficar novamente de pé, na posição básica. A cabeça será a última a chegar na posição inicial.

D- Retroflexão: descemos lentamente o tronco para trás, com a cabeça relaxada, apoiando as mãos na parte posterior da coxa, até nosso limite de flexibilidade da coluna. Mantemos a posição por um tempo e retornamos à posição inicial.

Obs: Caso o praticante sinta algum incomodo corporal neste exercício, porque não temos o hábito de praticá-lo cotidianamente, ele deve repetir o rolamento de coluna para frente.

3.3.2.3 Braços e Costas:

A. Em meia ponta, alongamos os braços para cima, com as mãos entrelaçadas, até o limite. Colocamos os pés no chão, mantendo os braços alongados para cima, mas afastando ombros das orelhas, adequando nossa postura para esse alongamento. Este movimento deve orientar-se pelo afastamento de mãos-calcanhares.

B. Com os pés no chão, alongamos os braços para frente, ainda com as mãos entrelaçadas. Devemos direcionar este alongamento para adquirir um afastamento das escápulas. É importante observar que o resto do corpo

³⁶ Os exercícios de alongamento A, B e C, descritos a seguir, fazem parte da Técnica Klein, de Susan Klein, aluna de Bartenieff. (FERNANDES, 2006).

permanece na posição básica (coluna ereta, queixo paralelo ao solo, calcanhares alinhados com os ísquios).

C. Em seguida, alongamos os braços para trás. Mãos ainda entrelaçadas. O objetivo deste exercício é a aproximação das escápulas.

D. Alongamento de bíceps: com um dos braços pra a frente, puxamos com o outro braço a palma da mão que está à frente, para baixo e para dentro. Repetimos o exercício com o outro braço.

E. Alongamento de tríceps: levamos um dos braços para cima, dobramos na articulação do cotovelo, de modo que este aponte para cima e a mão toque as costas. Com a outra mão, puxe o braço pelo cotovelo para trás e para dentro.

F. Alongamento de deltoide: braço para a frente, na altura dos ombros. Com a mão oposta, puxe o braço para o peito, segundo acima do cotovelo, mantendo o braço alongado e virando a cabeça para o lado oposto do braço que é puxado.

3.3.2.4 Pernas e glúteos:

A. Em pé, pressionamos um dos joelhos contra o corpo, levantando a perna e abraçando-a em direção ao peito. O procedimento deve ser repetido para o outro lado.

B. Alongamento de quadríceps: pressionamos um dos calcanhares contra o glúteo. Atenção: os joelhos devem permanecer alinhados e unidos. O quadril deve ficar encaixado, proporcionando maior alongamento do músculo.

C. Alongamento do músculo posterior da coxa: Rolamento de coluna para frente. Com o tronco relaxado, alongamos os joelhos. Para melhor aproveitamento deste alongamento, deve-se alongar somente uma perna, depois a outra e, por último, ambas. As mãos devem ficar no chão e coluna deve estar alongada, se possível.

D. Da posição do rolamento de coluna, levamos o cóccix ao chão, até ficar de cócoras. Sentamos no chão, alongamos as pernas. Descemos o tronco para a frente, tentando manter a coluna alongada. Repetimos o exercício com as pernas esticadas lateralmente.

E. Retornamos as pernas para o centro, ainda esticadas. Com a perna esquerda alongada, colocamos a perna direita dobrada por cima daquela. Começamos uma torção de tronco para a direita. Para ajudar este alongamento, empurramos a perna direita com o braço esquerdo. Repetimos o exercício para o outro lado.

3.3.3 Consciência corporal e concentração – Educação somática

3.3.3.1 Respiração completa: preenchimento do abdômen, das costelas e do peito.

3.3.3.2 Fundamentos Corporais Bartenieff (FCB):

- a. Irradiação Central
- b. Elevação de Coxa
- c. Transferência Frontal e Lateral da Pélvis
- d. Queda do Joelho
- e. Círculo do Braço

3.3.4. Fluxo de energia

3.3.4.1 Movimentação de quadril (Ativação do Chakra Umbilical – Svadhisthana)

- a. Oitos: horizontal e vertical
- b. Batidas: laterais e verticais
- c. Zeros: pequenos e grandes, para fora e para dentro.
- d. Ondulações: de cima para baixo e de baixo para cima
- e. Tremidos: com e sem deslocamento

3.3.4.2 Movimentos de busto (Ativação do Chakra Plexo Solar – Manipura)

- a. Pontuação: cima/baixo
- b. Rotação: para a direita e para a esquerda
- c. Oito horizontal

PROPOSTA DE AQUECIMENTO CORPORAL



3.3.1



3.3.2.1 - A



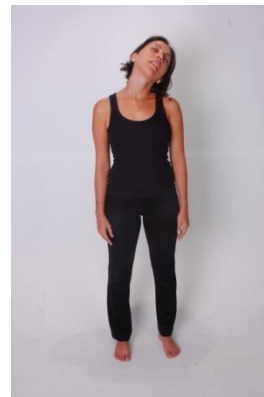
3.3.2.1 - B



3.3.2.1 - C



3.3.2.1 - C



3.3.2.1 - D



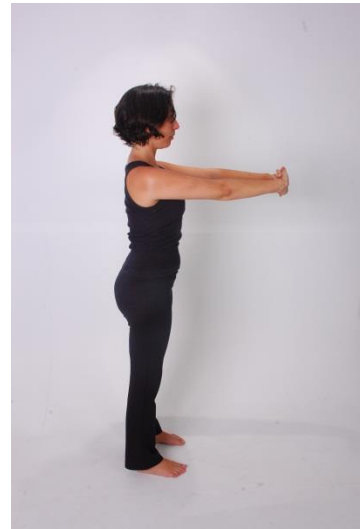
3.3.2.2 – A



3.3.2.2 – B



3.3.2.2 – C



3.3.2.2 – D



3.3.2.3 – A



3.3.2.3 – B



3.3.2.3 – C



3.3.2.3 – D



3.3.2.3 – F



3.4 CRIAÇÃO CÊNICA: *VÉU CARMIM*

Como parte da minha pesquisa de mestrado, em paralelo ao Estágio Docente, realizei no primeiro semestre de 2011, a pesquisa do espetáculo *Véu Carmim*, que ficou em cartaz no Teatro Vila Velha de 8 de junho a 27 de julho de 2011. O espetáculo é um monólogo com interpretação minha e dramaturgia própria, criada coletivamente com o diretor da peça, Victor Cayres. O processo criativo durou cinco meses, com ensaios práticos e pesquisa de campo acontecendo simultaneamente. A montagem é uma realização do Teatro Vila Velha em parceria com o Grupo Pivot, do qual sou idealizadora, atriz e produtora. A equipe técnica de *Véu Carmim* é formada por Eduardo Braz (Produção), Tarsila Passos (Iluminação), Henrique Souza (Assistente de direção), Reynaldo Macedo (Operação de Luz) e Mônica Santana (Assessoria de Imprensa), parceiros e amigos sem os quais não seria possível realizar essa montagem.

No release do espetáculo, nossa assessora, Mônica Santana, o define bem:

Um jogo-espetáculo-teatral. É assim que se define *Véu Carmim*, montagem criada colaborativamente entre o diretor Victor Cayres e a atriz Sara Jobard, que juntos formam o Grupo Pivot. O trabalho parte de improvisações que tem como estímulo a dança do ventre. A partir de uma poética constituída pelo fragmento, pela simultaneidade e pela colagem, a peça conta a história de uma jovem dançarina, suas memórias de violência e a árdua tarefa de superação. (SANTANA. Release do espetáculo entregue à imprensa em 2011).

A ideia, surgida alguns anos antes em conversas entre eu e o diretor do espetáculo, Victor Cayres, queria abarcar os espaços emocionais de Nelson Rodrigues (1912-1980). Inspirados na sua peça, *Valsa n.6*, queríamos criar um monólogo que passasse entre a memória, a loucura e a realidade. A dança do ventre, muito presente na minha vida na época, acabou nos direcionando ao tema do espetáculo.

Descobrimos, naquele período, em 2006, que a dança do ventre pode ser abortiva, em determinados casos. As movimentações bruscas e de forte contração abdominal, comuns nos movimentos de leitura de percussão, por exemplo, podem ocasionar um deslocamento da placenta e o aborto. Uma colega, também dançarina, havia me contado que perdeu um bebê dando aula. Intrigados e chocados com este fato, resolvemos criar a cena de uma dançarina abortando. Mas não queríamos tratar o tema de forma leviana, nem tratar de um aborto por si só, simplesmente por se tratar de um fato chocante. Queríamos que o aborto fosse intencional, que a dançarina fosse ao seu

limite dançando com o nítido propósito de provocar o aborto. Então, logo surgiu a questão: por que nossa personagem abortaria desse modo? Encontramos o motivo: um estupro. Eu tinha acompanhado o trabalho de Márcia Mignac, minha professora e coordenadora do grupo Arabeskue, no qual eu dançava, com adolescentes vítimas de violência sexual, ensinando para elas a dança do ventre, como forma de recuperação do trauma. Eu sabia que a junção da dança do ventre com a violência sexual poderia render muitos frutos e eu tinha grande interesse em falar disso.

Como mulher brasileira do ainda machista século XX, vítima de diversas violências cotidianas, queria muito trazer esse tema à tona. Depois de escrever o projeto em alguns editais, sem sucesso, decidimos finalmente montar o espetáculo com o que tínhamos. Cinco anos haviam se passado e, agora, tínhamos minha pesquisa de mestrado e a pesquisa de doutorado de Victor, que acabaram influenciando vertiginosamente o resultado final do espetáculo. Além disso, quanto mais pesquisávamos sobre violência sexual, mais surgiam outras ideias, novas e diferentes, o que resultou num processo muito intenso de criação.

3.4.1 Processo criativo

*Mergulhei em águas intranquilas
Desenterrando suas loucuras
Flutuando sobre o silêncio
Incendiando su'alma obscura³⁷*

Decidimos fazer o espetáculo Vêu Carmim com recursos próprios no início de 2011, ainda em janeiro. Assim que decidimos realizar a montagem, comecei a pesquisar histórias de mulheres vítimas de violência sexual. Acabei recolhendo material de outras violências sofridas também. Na primeira semana de fevereiro, começamos a ensaiar, na Escola de Teatro da UFBA. Não tínhamos muito material para começar, apenas um tema, uma proposta de concepção e um monte de histórias para nos inspirar. A partir de situações propostas pelo diretor, eu improvisava, tentando contar a história de tantas mulheres com as palavras de uma só. Ficamos com medo de entrar na caricatura e no clichê. Entramos, então, em contato com o Projeto Viver, que atende vítimas de violência sexual, em Salvador – BA. Conversamos com a Diretora do Projeto, Débora

³⁷ Texto de minha autoria, produzido durante os ensaios do espetáculo Vêu Carmim.

Cohim, e uma das psicólogas, Milena. Elas nos indicaram caminhos para tratar do tema de forma responsável. Nesses bate-papos, começamos a desfazer alguns preconceitos.

O agressor que havíamos imaginado seria desconhecido da nossa personagem. Mas, para a nossa surpresa, a realidade é outra. Fora da ficção, é muito mais comum que o agressor seja conhecido e próximo da vítima. E esse é o grande problema da impunidade neste tipo de caso, pois a vítima entra num conflito entre denunciar e defender o agressor. Muitas vezes, a violência acontece com pessoas próximas, que se amam ou, em alguns casos, com mulheres que não são amadas, mas amam os seus agressores. Por causa disso, há uma enorme dificuldade de denunciar a violência. Há sempre a esperança de que se pode esquecer, de que foi uma única vez, de que não se repetirá ou que ele irá mudar e tudo será como antes.

Outro fato que nos impressionou foi saber que apesar dos números apontarem uma porcentagem maior de vítimas advindas da classe baixa, existe uma grande quantidade de vítimas nas classes média e alta. O que acontece geralmente é que são computados apenas os números de denúncias na delegacia e as mulheres com maior renda e status profissional temem mais uma exposição na delegacia, logo, preferem evitar a denúncia. Elas têm mais a perder, digamos assim. Elas procuram, então, ajuda psicológica de um profissional, onde poderão falar do ocorrido e cuidar do seu trauma sem se expor. Mas, existem também as mulheres que silenciam. Não denunciam, não procuram ajuda, não compartilham esse segredo com ninguém. A psicóloga Milena nos disse que esse caso é muito comum e, muitas vezes, essas mulheres só conseguem falar do fato anos depois. Chegamos ao ponto que queríamos: o silêncio. Decidimos que a dor da nossa personagem era ter silenciado e que a dança do ventre seria a provocadora da quebra desse silêncio e o público seria o ouvinte da história.

A dança seria como uma chave para a explosão, então resolvemos que nossa personagem seria uma dançarina profissional do ventre e que sua catarse aconteceria numa apresentação pública. Ao decidir isso, discutimos diversas formas de agressão, em menor escala, que acontecem frequentemente com as dançarinas. Compartilhei com o grupo a experiência como dançarina do Arabeskue. Contei como éramos maltratadas por alguns homens ignorantes quando dançávamos em espaços públicos. Entre 2005 e 2007, o grupo dançava regularmente no Aeroclube e nos Habibs – Barra, Dique do Tororó e Itapuã. Infelizmente, boa parte do público tinha grande preconceito com a dança e não enxergavam a beleza e técnica da dança, mas apenas a sua sensualidade, quicá erotismo. Ouvimos vários tipos de agressão verbal, alguns respondidos à altura,

outros não. Fomos tratadas muitas vezes como prostitutas e nem sempre pudemos nos defender como gostaríamos. Então, achei que seria realmente muito bom colocar uma dançarina em cena para mostrar que somos muito mais que um pedaço de carne. Além disso, em meio à construção do espetáculo, acompanhamos um caso de estupro de uma aluna do curso de dança, dentro da Universidade e fomos obrigados a escutar que “o pessoal de dança abusava, usando roupas justas.” Mais preconceito, mais machismo.

Depois de diversas discussões sobre o tema e antes de continuar com as improvisações, desenhamos nosso argumento:

Uma jovem dançarina do ventre teria sido violentada após uma noite de espetáculo, por um familiar próximo, um primo, que instigado com a dança, a leva para comemorar, batiza sua bebida, a estupra e a leva de volta pra casa. O tema principal é o silêncio. Ela não consegue falar sobre isso, não quer denunciá-lo porque o ama, não compreende porque ele fez isso e não consegue esquecer. Ela descobre estar grávida e decide dançar até abortar.

Com esse argumento estabelecido, após um mês de pesquisas e improvisos, começamos a ensaiar três vezes por semana, 3 horas por dia, no Teatro Vila Velha, onde o Grupo Pivot foi convidado para fazer residência. Foram mais três meses de ensaio. A dramaturgia foi sendo construída no processo, de forma colaborativa. A cada ensaio, eu fazia improvisações, geralmente influenciadas por músicas de origem árabe. O texto foi surgindo dessa forma. O diretor sugeria algumas situações, eu as experimentava e ia criando o texto ou, às vezes, não dizia nada, o corpo falava.

Discutíamos sempre ao fim dos ensaios, o que poderíamos aproveitar, o que tínhamos pesquisado, sobre o que queríamos falar. Numa dessas discussões, questionamos o final do espetáculo. A gente tinha visto, durante o período de coleta de dados, tantas formas diferentes de reagir a um estupro e a uma gravidez decorrente desse, que começamos a duvidar que nossa personagem tivesse tanta certeza de que queria abortar. Vimos histórias de mulheres que tiveram seus filhos e que foram felizes com esta decisão. Não sabíamos qual seria a melhor atitude a se tomar, não sabíamos o que fazer numa situação como essa, não tínhamos escolhido um final. Foi aí que surgiu a idéia de que podíamos ter mais de um final e que o público decidiria.

A possibilidade de participação do público, sem querer repetir o clichê típico de “você decide”, deu ao diretor do espetáculo a ideia de criarmos várias possibilidades de escolhas, como num jogo de videogame. Ele estava pesquisando como usar a dramaturgia de videogame no teatro e aplicamos este estudo ao nosso espetáculo. Nossa

dramaturgia começou a ser organizada em formato de game design e as possibilidades de nossa personagem aumentaram consideravelmente. Tínhamos então um espetáculo que não definia os fatos, nossa personagem reagiria à violência de diversas formas, a depender das escolhas do público. Era nossa forma de dizer que a mulher violentada pode reagir (ou não reagir) de modos diferentes. Criamos, então, várias possibilidades de começo, meio e fim.

3.4.2 A concepção do espetáculo

“Todo sentimento feminino que cala fundo, o soluço, a desolação, a respiração espasmódica, o transe, é na altura dos rins que realiza seu vazio.” (Artaud, 1987, p. 169)

Contamos a história de uma dançarina do ventre que foi violentada por um ente querido e que ainda não consegue falar sobre o assunto. Durante o espetáculo, que se inicia como se fosse uma festa árabe, ela percebe que já não consegue mais dançar e decide dividir com o público sua árdua tarefa de superação, nem sempre alcançada ao fim do espetáculo.

A dança do ventre amarra a estética e a trilha sonora de *Véu Carmim*, que se define como um jogo-espetáculo, pois dá ao público a oportunidade de interferir no destino da personagem, a partir de um jogo de sorte, através do qual quatro cartas são escolhidas aleatoriamente por alguns espectadores e estas indicam o caminho que deverá ser seguido pela personagem. Vale ressaltar que as quatro cartas são sorteadas em três momentos do espetáculo, ou seja, criamos quatro diferentes começos, quatro meios e quatro finais distintos, e, ainda assim, há sempre um elemento que não é apresentado no espetáculo, instigando o espectador a assisti-lo outra vez. Todas as possibilidades foram previamente ensaiadas e, apesar da intervenção do público ser uma das propostas, não se trata de um espetáculo de improvisos, mas de um espetáculo de possibilidades.

Este termo, *espetáculo de possibilidades*, foi criado por mim para tentar definir a estética usada pelo grupo na construção desse espetáculo. A peça é estruturada a partir de uma base de acontecimentos, que podem variar em forma e intensidade, a depender da escolha do público. Organizamos possibilidades diferentes de percurso para a personagem. Nossa estrutura dramática organiza-se com reações diversas aos três principais fatos do argumento. Essas reações são estruturadas, escritas e ensaiadas, ou seja, o público tem o poder de escolha entre as possibilidades já estabelecida por nós,

logo, sua interferência é limitada. O texto está pronto, a complexa dramaturgia não abre espaços para improvisos. Vale ressaltar que todas as possibilidades apresentadas foram ensaiadas e associadas às cartas para possibilitar a escolha do público.

As cartas usadas por nós (vide figura) foram inspiradas no Baralho Mamlûk ou baralho sarraceno e possuem quatro elementos da dança do ventre, nelas representadas. Os árabes tinham também quatro naipes nas suas cartas e foram estes que deram origem ao baralho ocidental, posteriormente. A carta de Ouros, para eles, era representada pela figura de moedas, que nós, durante nosso processo de montagem, relacionamos às moedas penduradas nas roupas das dançarinas e definimos que nosso Ouro seria o véu. A carta de Paus era representada por tacos de madeira, que nós relacionamos com a firmeza e a força do derbake, um instrumento percussivo, muito usado na dança árabe. A carta de Espadas tinha como representação as espadas características da região, que nós preferimos trocar por uma arma mais intimista: o punhal. E para finalizar, Copas era representado por eles por taças, que foram mantidas por nós no nosso baralho, representando as velas, usadas na dança do ventre dentro de taças de vidro. Trabalhamos, então, com: véu, derbake, punhal e vela.



Figura 04 - Cartas usadas no espetáculo *Véu Carmim*. Design gráfico de: Victor Cayres.

O espetáculo tem cinquenta minutos de duração e ficou estruturado da seguinte forma: ele é dividido em três partes que se complementam e cada uma delas possui quatro possibilidades de cenas, que são ligadas às cartas e escolhidas aleatoriamente pelo público. Há uma parte fixa no início e no meio do espetáculo, entre a primeira e a segunda parte.

3.4.3 Quadro explicativo das possibilidades do espetáculo

Elemento – carta / Cena	Início – Escolha 1 - Cena 5 – Reação ao agressor	Meio – Escolha 2 - Cena 7 – Ritual de purificação	Final – Escolha 3 – Cena 8 – Escolha do destino
Velas – dama de copas	Cena 5A – Dança com vela – Ela ameaça incendiar o teatro caso o agressor não vá embora imediatamente.	Cena 7A – Dança com vela – Ela pega fotos e cartas do primo e queima, tentando apagar as lembranças.	Cena 8A – Dança com vela – Ela começa tentando abortar, mas desiste, achando que o filho será algo bom na sua vida.
Véu – dama de ouro	Cena 5B – Dança com véu - Ela pede ao possível agressor, alguém da platéia, que vá embora, vai até ele e percebe o engano.	Cena 7B – Dança com véu – Ela esfrega o véu no corpo, tentando limpá-lo de uma sujeira que não se enxerga.	Cena 8B – Dança com véu – Ela deixa o véu cair e conta ao público como aconteceu a violência e quem foi que a agrediu.
Derbake – dama de paus	Cena 5C – Dança com derbake – Ela dança provocante denunciando a forma como a mulher é tratada na sociedade brasileira e enfrenta o agressor aos gritos.	Cena 7C – Dança com derbake – Ela dança com os músculos contraídos, como se a dança reacendesse o trauma.	Cena 8C – Dança com derbake – Ela dança intensamente, provocando o aborto.
Punhal – dama de espadas	Cena 5D – Dança com punhal – Ela ameaça matar o agressor	Cena 7D – Dança com punhal – Ela purga suas dores dançando intensamente.	Cena 8D – Dança com punhal – Ela não suporta lembrar ou falar e decide acabar com sua vida.

3.4.4 Organização Dramatúrgica

Parte fixa inicial

Cena 1 – Entrada, coreografia de apresentação.

Cena 2 – Não conseguir dançar, segunda coreografia.

Cena 3 – Pedido de ajuda (texto fixo).

Cena 4 – Escolha da carta.

Parte I – Ela acha que vê o agressor na plateia.

Cena 5A – Dança com vela – Ela ameaça incendiar o teatro caso o agressor não vá embora imediatamente.

Cena 5B – Dança com véu - Ela pede ao possível agressor, alguém da platéia, que vá embora, vai até ele e percebe o engano.

Cena 5C – Dança com derbake – Ela dança provocante denunciando a forma como a mulher é tratada na sociedade brasileira e enfrenta o agressor aos gritos.

Cena 5D – Dança com punhal – Ela ameaça matar o agressor.

Parte fixa central

Cena 6 – Não consegue mais dançar. Explica-se e começa a contar o ocorrido nas entrelinhas do texto. Perde a coragem de continuar com a história e pede ajuda mais uma vez ao público. Volta a dançar.

Parte II - Ritual de limpeza e purificação

Cena 7A – Dança com vela – Ela pega fotos e cartas do primo e queima, tentando apagar as lembranças.

Cena 7B – Dança com véu – Ela esfrega o véu no corpo, tentando limpá-lo de uma sujeira que não se enxerga.

Cena 7C – Dança com derbake – Ela dança com os músculos contraídos, como se a dança reacendesse o trauma.

Cena 7D – Dança com punhal – Ela purga suas dores dançando intensamente.

Parte III – Final

Cena 8A – Dança com vela – Ela começa tentando abortar, mas desiste, achando que o filho será algo bom na sua vida

Cena 8B – Dança com véu – Ela deixa o véu cair e conta ao público como aconteceu a violência e quem foi que a agrediu.

Cena 8C – Dança com derbake – Ela dança intensamente, provocando o aborto.

Cena 8D – Dança com punhal – Ela não suporta lembrar ou falar e decide acabar com sua vida.

3.4.5 Composições coreográficas

Quando uso o termo *coreografia*, referindo-me à construção do espetáculo *Véu Carmim*, não quero dizer, de forma alguma, que se trata de uma sequência exata de movimentos que será repetido da mesma forma em todas as apresentações. Cada uma dessas cenas dançadas foi criada a partir de fatores expressivos determinados e a movimentação feita na cena está embasada nestes conceitos. Porém, nenhuma dessas cenas tem uma partitura corporal completa e ininterrupta.

Durante o processo criativo, as movimentações das cenas foram criadas também a partir de imagens e discursos políticos que nos interessava mostrar ao

espectador. Cada cena possui uma sequência de movimentos que devem ser realizadas dentro de determinada música, seguindo seu fluxo e ritmo. Não há uma coreografia completa para cada música, permitindo que a dança seja improvisada na maior parte da sua realização. O improviso segue algumas regras pré-estabelecidas pelo processo criativo, mas permite que se possa explorar novos movimentos e sensações em cada dia de apresentação.

Como vimos no quadro explicativo acima, foram criadas cenas e coreografias com todos os elementos, referentes a três fases do espetáculo: início, meio e final. Cada instrumento da dança foi associado a um dos quatro elementos e tinha uma música própria, mas a sequência de ações pré-estabelecidas era diferente a cada momento da peça, ou seja, as ações tinham uma essência comum, mas variavam em intensidade e forma, dependendo da carta sorteada em cada momento. Portanto, foi necessário organizar movimentações distintas para doze cenas dançadas.

Fogo

A música escolhida para a dança da vela é predominantemente lenta, com batidas fortes de tambores, dando um tom ritualístico. Este elemento é usado sempre em pares. As velas são colocadas, cada uma, em uma pequena taça de vidro, de modo que, ao ver a dançarina em cena, a impressão que o espectador tem é de que ela carrega uma bola de fogo em cada mão. Os movimentos predominantes são círculos e ondulações com braços, ondulações de tronco, oitos e giros.

No início, na Parte I, quando o ponto chave da cena é a ilusão de ver o agressor na plateia, a personagem transforma a movimentação frágil da apresentação do espetáculo em força e potência, revitalizada pelo fogo. O fogo passa a ser o poder da personagem, o elemento transformador, a possibilidade de recomeço. Ela ameaça incendiar o teatro caso o agressor não vá embora imediatamente. A movimentação marcada é passar as velas bem próximo às cortinas do cenário, que cobrem todo o palco.

Na Parte II de escolha das cartas, que se refere ao momento de um ritual de purificação da personagem, a indicação principal é queimar as lembranças. Na primeira parte da música, a personagem deve dançar como se quisesse limpar o corpo, queimar o que ele carrega de sujo. Quanto à movimentação, é indicado o deslize da vela pelo corpo, da cabeça aos pés. As movimentações são lentas e firmes. Na segunda parte, ela coloca as velas no chão e traz à cena fotos e cartas, que rasga e queima seus pedaços na taça, simbolizando o fim daquelas lembranças.



Figura 05 - *Véu Carmim*. Cena 7A – Dança com vela. Foto: Nilson Rocha.

Na Parte III, a escolha do destino, a personagem dança o conflito entre livrar-se do fruto recorrente do estupro e as memórias relacionadas ou encantar-se com o milagre da vida. A movimentação é marcada por ondulações intensas e fortes contrações do ventre, tentando expulsar o feto. A vela é trabalhada com giros que terminam sempre próximos ao corpo, iluminando principalmente a região do ventre. Quanto mais luz no ventre, menor deve ser as contrações da região. A personagem decide pela vida do seu filho ao final da música. A luz da vela simboliza a vida no ventre.

Água

A música escolhida para a dança com véu é harmonizada principalmente com instrumentos de corda árabe. O começo tem o ritmo bem lento, com melodia sinuosa e, aos poucos, a música vai acelerando. A movimentação deste objeto está relacionada sempre ao elemento água, trabalhando a fluidez dos movimentos, a sensação de não-gravidade. O véu determina que a dançarina use bastante a movimentação de tronco e braços, que dará beleza e variedade ao deslocamento do véu no ar.

Na parte I, a cena é dividida em duas etapas: quando a música é mais lenta, é como um momento de deleite para a personagem, de transcendentalismo. Ela dança como se não houvesse público, pelo simples prazer de dançar. Os movimentos são

suaves, o véu passeia pelo corpo como se lhe fizesse carícias. A partir do momento em que pensa que vê o agressor assistindo a sua apresentação, o véu passa a ser usado como escudo para esconder o corpo. Percebe que se enganou e aos poucos o véu vai descobrindo a dançarina e, paralelamente, revelando o seu recém-descoberto desequilíbrio mental. Ela dança de forma descontrolada, canta e ri, com movimentos redondos, porém, bruscos.

Ao meio do espetáculo, a dama de ouros também trará um ritual de limpeza para a cena. A dança começa lenta, com movimentos redondos, porém firmes, com força. Com o aumento do ritmo, a personagem aumenta cada vez mais a intensidade e velocidade dos seus movimentos até parecer quase brigar com o véu. Ao fim da cena, senta-se exausta e usa o véu para limpar seu corpo, começando com um toque suave, como se sentisse a textura macia do tecido no rosto e aumenta a intensidade até esfregar violentamente o pano por todo o corpo.



Figura 06 - *Véu Carmim*. Cena 7B – Dança com véu. Foto: PR Dantas.

O final com véu é o único no qual ela relata ao público que foi violentada. A personagem deixa o véu cair, metaforicamente e literalmente também. A dança é feita de forma apreensiva e logo no começo da música, a personagem não consegue pegar o véu no ar, após um movimento de jogá-lo para cima, comum na técnica da dança do

ventre e simples de ser realizado. A indicação de movimento é entrecortá-los, interrompendo a fluidez de movimentação do véu, demonstrando a indecisão da personagem, a dúvida entre contar ou não, a insegurança do porvir.

Terra

O elemento terra é associado ao *derbake*, instrumento de percussão árabe, muito forte e marcado, que dá inúmeras possibilidades de som ao instrumentista que o utiliza. No nosso caso, escolhemos uma música composta exclusivamente com *derbake*, sem a interferência de nenhum outro instrumento. O solo de *derbake* é um ponto forte na dança do ventre, pois a dançarina necessita fazer a leitura do ritmo dado pela percussão com o quadril ou tronco. A dança é intensa, com movimentos fortes, permeados por pausas curtas e, principalmente, com variações de tremidos.

Na primeira escolha aleatória do público, inserimos na cena um discurso político muito particular: uma oposição a uma compreensão da imagem da mulher, sobretudo da dançarina do ventre, como objeto sexual. A coreografia é baseada em redondos exagerados, propulsão da pélvis, tremidos com os ombros, destacando os seios, tremidos de costas para o público, valorizando a bunda, entre outros, tudo em exagero demasiado. Acompanhado destes movimentos, a expressão facial congelada de insatisfação com este tipo de tratamento, ameaçando o público com os olhos e enfrentando quem pensa ser o agressor aos gritos.

Na segunda parte, a personagem dança a marcação de quadril com intensidade, mas com pouca beleza. A sequência de movimentos da técnica da dança é realizada, desta vez, em um lugar só do palco, com os pés fincados ao solo e todos os músculos contraídos. A cena metaforiza a impotência da vítima de estupro e a dança simboliza uma tentativa de superar o trauma ou sobreviver diante da opressão que ele lhe causa. A movimentação é focada principalmente no quadril, com movimentos retilíneos e tremidos. Os braços, pés e mãos permanecem imóveis e visivelmente contraídos.

O final com *derbake* é o mais intenso. A movimentação é extremamente forte, com uma sequência ininterrupta de tremidos e ondulações, realizados simultaneamente. Os movimentos são feitos com raiva, com dor e o máximo de velocidade possível. É o momento de decisão da personagem, de acabar com qualquer lembrança. A cena culmina com o aborto intencional, decorrente das movimentações intensas com o ventre.

Ar

As cenas com punhal têm, ao mesmo tempo, qualidades expressivas fortes e leves. Os movimentos de braço são fluidos e redondos, cortando o ar. Há também tremidos e grandes deslocamentos. A dança é quase uma flutuação no palco, marcada por saltos, explorando o pouco equilíbrio, apoiando-se em apenas um dos pés, e o nível alto. A música escolhida é derivada de uma harmonia um pouco árabe, um pouco cigana, sendo, ao mesmo tempo, sinuosa e com ritmos marcados e batidas fortes. Ela começa lenta, com instrumentos de corda somente e se intensifica, acrescentando os demais instrumentos e dando velocidade ao ritmo que se desenvolve ali.

A primeira cena tem seus princípios coreográficos baseados na descrição acima e há certa alegria no dançar. Porém, a mão está sempre cerrada segurando o punhal, que é o elemento chave desta dança, pois seria, metaforicamente, o poder de defesa da personagem. Ela se sente poderosa e capaz de enfrentar qualquer pessoa ou problema, por isso, consegue dançar.

Em seguida, o ritual de purificação com este instrumento é uma dança livre, com o drama e as movimentações características deste elemento, mas sem tensões adicionais referentes aos problemas da personagem. Essa cena é o seu encontro de liberdade, quando ela descobre na dança um ponto de refúgio, onde só há prazer e o trauma é esquecido.

A última dança, ao contrário da dança que acontece ao meio do espetáculo, é uma tentativa desesperada de alívio. A movimentação é intensa e exagerada, com fortes marcações de quadril, de tronco e deslocamentos bruscos e retilíneos de braços, sobretudo o que segura o punhal. Após alguns segundos, a dança passa a ser uma ameaça à sua própria vida e os movimentos passam a se focar em deslizamentos do punhal sobre a pele, em especial o ventre, os pulsos e o pescoço.



Figura 07 - *Véu Carmim*. Cena 8D – Dança com punhal. Foto: Nilson Rocha.

3.4.6 Aplicação da proposta de ativação energética

Os primeiros ensaios foram realizados na Escola de Teatro, durante as férias, em janeiro, quando organizamos a estrutura do espetáculo e a metodologia do processo criativo. Em fevereiro, começamos a ensaiar no Teatro Vila Velha, até a estreia em junho. Os ensaios eram sempre pela manhã, começavam às 9h e terminavam às 12h30. Nesse período, eu chegava ao teatro às 8h, antes do diretor e do assistente de direção, para me aquecer, me concentrar, repassar as coreografias e o texto. O aquecimento, no período de ensaios era composto principalmente pelos Fundamentos Bartenieff e alguns alongamentos comuns às aulas de dança do ventre, necessários para a movimentação pélvica, tais como: alongamento lateral da coluna, alongamento da conexão fêmur-bacia, alongamento da região lombar e massagem nesta área, rotação dos pés e das mãos, entre outros.

Iniciar o aquecimento a partir dos Fundamentos Bartenieff era fundamental para acordar o corpo e a mente. Iniciava o processo sempre com os exercícios de solo, trabalhando a irradiação central, depois o balanço de calcanhares, a posição em xis, o alongamento contralateral. Era importante não esquecer o trabalho de elevação da coxa e principalmente, elevação e deslocamento da pélvis, que aquecia esta região, tão importante na técnica da dança do ventre. Eu seguia uma sequência de exercícios que

variava de acordo com minhas necessidades, mas que terminava geralmente com o exercício de levantar-me em espiral, já preparada para o início do ensaio. Após o preparo, criava e repetia as bases coreográficas do espetáculo, cada dia me dedicando a um fator expressivo distinto.

Quando o diretor e o assistente de direção chegavam ao teatro, não conversávamos muito. Iniciávamos o ensaio. Essa lógica era essencial para o meu trabalho, para as improvisações sobre o tema, o surgimento da dramaturgia e a definição da personagem. Eu seguia as orientações e fazia as cenas. Somente ao final do ensaio, conversávamos sobre as impressões daquele dia, novas ideias que surgiam no processo, correções a serem feitas e produção do espetáculo. Dessa forma, o processo criativo foi intenso para mim, porque tive a oportunidade de me preparar para cada dia de ensaio e entregar-me ao processo criativo de forma plena.

Durante as apresentações, o aquecimento era feito em três etapas: o primeiro momento era o meu alongamento e aquecimento corporal e vocal, feito individualmente no palco, baseado nos fundamentos que eu já vinha trabalhando durante os ensaios; o segundo era um aquecimento orientado pelo diretor baseado nos princípios da Ioga, trabalhando os quatro elementos e suas qualidades corporais, finalizando com exercícios que induziam uma preparação emocional para a cena; e o terceiro e último momento era o meu trabalho de ativação energética, feito no camarim, pouco antes de começar o espetáculo e até a minha entrada em cena.

No primeiro momento trabalhava exercícios básicos de aquecimento: espreguiçar, alongar braços e pernas, rotação de pescoço, alongamento da coluna, exercícios de respiração, movimentação dos músculos faciais, fortalecimento do músculo diafragmático, vocalizes etc. Realizava uma sequência de exercícios muito próxima àquela descrita anteriormente, com pequenas variações que surgiam a partir da escuta do corpo, da atenção sobre minhas necessidades a cada dia. Os exercícios de aquecimento e concentração podiam variar, por exemplo, com a adição de outro tipo de alongamento ou massagens em determinado ponto, caso o corpo estivesse com alguma trava ou tensão desnecessária. O tempo dos exercícios respiratórios também era fluido, variava de acordo com o nível de concentração observado a partir da sequência realizada. A movimentação dos funcionários do teatro também influenciava na sequência dos exercícios. Somente após considerar-me pronta, focada e com o corpo e voz aquecidos, iniciava a segunda etapa da preparação.

No segundo momento, começava de olhos fechados, com uma respiração profunda e completa, incluindo a respiração abdominal, diafragmática e peitoral, que acontecia nesta ordem, na inspiração, e em ordem inversa na expiração. Depois, passava para a respiração abdominal apenas, de forma curta e rápida, sempre através das narinas e não da boca. Esta respiração deveria ser acelerada até o limite suportável e depois diminuir o ritmo gradativamente. Em paralelo, associava a respiração à imagem de um fogo que se acenderia na base da coluna, quanto mais ar fosse jogado ali. Depois de repetir alguns ciclos desta respiração, parava, com os pulmões cheios e com o queixo encostando-se ao peito, o máximo de tempo que fosse confortável, imaginando que o fogo acendido na base da coluna subiria até a cabeça, incendiando todo o meu eixo axial.

Com a coluna “em chamas”, começava a trabalhar o quadril, buscando uma movimentação associada à água. Começava com pequenos movimentos redondos e ondulatórios até ampliá-los, com grandes círculos de quadril, e explorar todo o palco, principalmente no plano horizontal. No quadril, a primeira imagem a ser visualizada deveria ser a água movendo-se numa bacia, que virava, logo em seguida, calmaria de lagoa, depois fluxo de rio... maré de verão... maré de março... cachoeira! Agora as imagens que guiavam o trabalho eram a água nos quadris e fogo na coluna.

Passávamos então para o elemento Terra. Era o momento do enraizamento. Afundava os pés no chão, trabalhando tônus nas pernas, fazendo muita força para fazer os pés penetrarem no chão de madeira. Logo depois, da raiz encontrava o impulso para voar. Aos poucos, transformava o enraizamento em dança dos ventos, que era marcada em três tempos: o primeiro tempo enraizando e os outros dois saltando, acompanhada de uma respiração com a mesma contagem, sendo uma inspiração e duas expirações. A dança dos ventos trabalha a leveza corporal, o impulso para cima e o fluxo contínuo. Nesse momento, trabalhando a linha cabeça-cauda de Bartenieff, entre o enraizamento e o salto, o aquecimento me conduzia a fazer a ligação entre céu e terra, ampliava minha percepção vertical do corpo e da imaginação.

Com o corpo completamente tomado de energias variadas, iniciávamos meu aquecimento emocional. Esta parte era composta de dois elementos simples: vertigem e impotência. Fazíamos vários giros no palco até atingir um ponto incômodo de vertigem. Imediatamente depois, o diretor prendia-me os braços até que eu conseguisse sair. Por mais força que eu usasse, sempre dava muito trabalho me movimentar e essa impotência diante da força masculina me causava desespero e raiva.

Esse turbilhão de sensações provocadas no aquecimento eram fundamentais para subir ao palco e contar a história de uma jovem violentada pelo primo, que não conseguiu falar, pois tampouco conseguiu entender. Uma jovem apaixonada pela dança que provocou aquela violência, por puro preconceito de quem a assistia. Ela, agora, já não conseguia mais dançar e, ao mesmo tempo, precisava da dança para se reconstruir. Um emaranhado de conflitos que exigiam entrega total da atriz.

Eu entrava no camarim uns dez minutos antes de começar a peça. Era o tempo de entrada do público. O espetáculo começava com uma dançarina convidada a cada dia, que faziam uma apresentação de duração média entre cinco e dez minutos. Até entrar em cena, nos últimos quinze a vinte minutos, não falava com mais ninguém. Começava a me concentrar sozinha no camarim, fazendo a sequência de movimentos de quadril e busto já citadas na descrição do Estágio Docente, prestando atenção no trabalho de cada músculo e relacionando os movimentos de quadril à imagem da água e os movimentos de busto, ao fogo, ou seja, trabalhando a dança do ventre a partir de uma abordagem somática, dando atenção às imagens associadas aos movimentos e não à técnica dos mesmos. Realizava os movimentos de forma crescente e contínua, repetindo-os até o momento de entrar em cena. A sensação mais forte é o calor, sempre intenso. Esse calor era acompanhado algumas vezes de uma vontade de gritar ou de correr. Tinha a estranha sensação de que era espremida e poderia explodir, ao mesmo tempo. A minha sensação, ao entrar em cena, sei exatamente qual era: energia pulsando. Havia atingido meu objetivo de pesquisadora-artista.

CONCLUSÃO

Essa pesquisa foi iniciada devido a impressões pessoais e sensações que tinha como atriz e dançarina. O impulso de pesquisar a energia no corpo do ator na intenção de melhorar a presença cênica era meramente intuitivo. Já imaginava que tratar de um objeto não físico teria suas dificuldades, mas esperei encontrar barreiras bem maiores durante a pesquisa. Porém, aconteceu o inverso: quanto mais me aprofundava nessa temática, mais encontrava relações, mais via autores que compartilhavam das minhas ideias, antes meramente frutos de minha intuição, quiçá imaginação. A cada nova descoberta, maior era a vontade de penetrar nos mistérios da consciência e do plano energético. O trabalho energético vai muito além do que eu poderia supor e está sendo difundida fortemente em diversas áreas.

A primeira dificuldade encontrada foi escolher uma definição para a expressão presença cênica. Por se tratar de algo impalpável, é definida pelos teóricos de modo muito peculiar e, às vezes, difícil de ser compreendida. Ainda assim, o termo é bastante difundido na academia e vem sendo pesquisado por inúmeros artistas-pesquisadores, o que facilitou o desenvolvimento da pesquisa. No entanto, entre os grandes encenadores do último século, há divergências entre as formas de treinamento para atingir tal estado de corpo e até mesmo entre as nomenclaturas utilizadas. Dentre as diversas vertentes, optei por compreender presença cênica como um processo psicofísico, dependente de concentração e grande circulação energética.

Para buscar a consciência do corpo para os atores, escolhi usar uma técnica da educação somática como método – Fundamentos Corporais Bartenieff. O mais importante nessa prática é a compreensão do indivíduo como um continuum corpo-mente, essencial para o desenvolvimento da unidade sujeito-objeto e matéria-energia, importantes para iniciar o trabalho de ativação energética. Para fundamentar os estudos sobre o continuum corpo-mente, recorri às ciências cognitivas, à filosofia e à psicologia. O processo psicofísico da presença acontece a partir da compreensão do ator de si mesmo como corpo encarnado ou mente corporificada.

É importante lembrar que cada ser é regido por uma subjetividade própria, construída a partir das experiências vividas pelo indivíduo, que também influenciam na sua percepção e estrutura cinética. Os treinamentos para a busca de consciência corporal e autoconhecimento foram realizados com base nesse entendimento do humano, ou seja, com direcionamentos individuais, respeitando a particularidade de cada ator. Essa

percepção do corpo que se desloca do lugar de objeto, relacionado à posse, e passa a ser também sujeito, consciente de si, nos direciona ao conceito de soma, referência para a educação somática.

Foi notado na prática desta pesquisa que o trabalho com a educação somática com a finalidade de proporcionar melhor consciência corporal para o ator-aprendiz produz importantes resultados. Pude perceber claramente que os meus alunos, licenciandos da Escola de Teatro, após os exercícios realizados nas aulas, apresentaram uma atitude corporal completamente diferente dos primeiros dias de aula. O corpo estava mais preparado para a movimentação e para a expressividade em cena, eram corpos vivos, atentos ao momento, expondo suas sensações mais verdadeiras.

Outra grande dificuldade foi encontrar material científico sobre a dança do ventre, sua técnica e origem. O tema é ainda escasso na pesquisa científica, sobretudo, no Brasil, portanto, recorri à minha prática para detalhar a técnica que usei no treinamento dos alunos e do espetáculo *Véu Carmim*. Por outro lado, não tive dificuldades de relacionar a prática aos estudos teóricos sobre presença e ativação energética. Diversos autores estudados relacionavam a presença com a ativação do chakras, descrita geralmente com o uso da movimentação de quadril. Essas informações só confirmaram a possibilidade de usar a dança do ventre para liberar o fluxo energético no corpo do ator e ampliar sua presença cênica.

Na reta final da pesquisa, encontrei pontos de convergência essenciais entre o trabalho energético e espiritual e o treinamento do ator. Pude perceber que o mestre do teatro, o primeiro a tentar desvendar os mistérios da atuação, Stanislavski, já havia organizado no seu método um caminho muito parecido com o que eu, intuitivamente, achei que deveria fazer. Eu ainda não tinha considerado o trabalho dele com as palavras que estão descritas em **As Máscaras do Buda Dourado** (OLSEN, 2004): auto-observação, consciência de si e ativação dos chakras, exatamente nesta ordem, que é a mesma lógica empregada na metodologia aqui exposta e que fora criada antes de ter conhecimento desta comparação do método Stanislavski com o caminho do autoconhecimento.

O treinamento energético experimentado também foi funcional. Era notável a diferença dos atores em cena antes e depois de trabalhar a energia do corpo. Havia mais concentração, em primeiro lugar, mas havia também mais força nos movimentos, mesmo quando suaves, mais tônus, mais firmeza e mais frescor, ao mesmo tempo. Era um grupo afinado energeticamente, onde todos os corações, dali em diante, pulsavam

juntos, em prol do espetáculo. No dia da estreia, fui arrebatada de tal modo que não pude conter as lágrimas. A energia dos atores, meus alunos-atores, tomava a Sala 5 (Sala de laboratório da Escola de Teatro da UFBA), incluindo toda a plateia na magia do espetáculo “Nascença”.

Mesmo assim, quatro meses com dois curtos encontros semanais, foi um tempo curto para a pesquisa. Eu queria mais tempo, para amadurecer junto com os alunos e experimentar outras possibilidades. Muitos dos meus alunos se dispuseram a continuar a pesquisa e pretendo convocá-los mais adiante para dar continuidade ao trabalho energético que começamos.

Quanto a mim, pude constatar outros resultados, já que fazia um treinamento com uma frequência maior, com mais dedicação. É obvio que a percepção destes resultados é diferenciada também pelo ponto de vista. Em mim, o que percebo vem de sensações internas e não se trata de uma observação externa apenas. Aliás, não há como fazer essa observação externa quanto ao trabalho energético feito, pois ele existe no momento vivencial e apenas nele.

Tentei observar resultados do meu trabalho e treinamento no vídeo do espetáculo *Véu Carmim*, mas não consegui encontrar o que procurava: um lampejo de vida, uma faísca que saísse do corpo numa busca desesperada pelos olhos do espectador. No vídeo, não há fogo, não há serpente, não há o calor que eu sentia em cena, que doava e recebia. Vendo as imagens do espetáculo, vejo apenas uma sequência coreográfica, as marcas cênicas, variações rítmicas e o texto. Nada que me interesse nessa pesquisa. No entanto, esta constatação me fez refletir a respeito do valor do teatro. Ver pessoalmente o ator permite que o espectador sinta sua presença, troque energias e vivencie a comunhão entre ator e público. Somente no teatro é possível fazê-lo e talvez seja neste ponto onde está a magia do teatro.

Tive dificuldades de decidir até que ponto eu poderia avançar nessa dissertação e a concludo com a certeza de que há muito mais a fazer, e que o trabalho do ator será certamente mais primoroso após um trabalho energético orientado com cuidado e a devida seriedade. O autoconhecimento é uma chave para abrir possibilidades de interpretação para o ator e, certamente, uma pesquisa para o descobrimento de si não poderá se limitar a um tempo específico ou à compreensão rasa do próprio corpo, com um trabalho superficial sobre sua energia. Será preciso ir além, provocando um turbilhão de sensações no ator-aprendiz, a fim de integrar nele emoções, corpo e energia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

ARTAUD, Antoine. **O teatro e seu duplo**. Tradução de Teixeira Coelho. São Paulo: Max Limonad, 1984.

AZEVEDO, S. M. **O papel do corpo no corpo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2004.

BARBA, Eugenio. **Além das Ilhas Flutuantes**. Tradução: Luis Otávio Burnier. Campinas: Hucitec (Unicamp), 1991.

BARBA, E. & SAVARESE, N. **A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral**. Campinas: Unicamp, 1995.

BENCARDINI, Patrícia. **Dança do ventre: Ciência e arte**. São Paulo: Baraúna, 2009.

BERTHOZ, Alain. La perception est une action simulée. In BERTHOZ, Alain. **Le sens du mouvement**. Paris: Odile Jacob, 1996.

BHABHA, Homi K. **O local da cultura**. Belo Horizonte: UFMG, 1998.

BRASIL. **Plano Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**. Sistema Único de Saúde. Brasília: Imprensa Nacional, 2006.

BRASIL. **Portaria no. 154 de 24 jan. 2008**. Diário Oficial da União. Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família - NASF. Brasília: Imprensa Nacional, 04 mar. 2008. p.1-13.

BOLSANELLO, Débora. **Em pleno corpo: Educação somática, movimento e saúde**. Curitiba, Juruá, 2009.

BONFITTO, Matteo. **O ator compositor**. São Paulo: Perspectiva, 2002

_____. **O Corpo no Trabalho do Ator**. Revista Repertório Teatro & Dança, no. 3, Salvador: PPGAC/UFBA, 1999.

BOURCIER, Paul. **A história da Dança no Ocidente**. Tradução de Marina Appenzeller. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

BRENNAN, Bárbara Ann. **Mãos de Luz**. Um Guia para a Cura através do Campo de Energia Humana. São Paulo: Pensamento, 1987.

BURNIER, Luís Otávio. **A arte de ator. Da técnica à representação**. Campinas: Unicamp. 2001.

CARDIM, Leandro Nuves. **Corpo**. São Paulo: Globo, 2009.

CHECOV, Michael. **Para o ator**. São Paulo: Martins Fontes, 1986

CHURCHLAND, Paul. **Matéria e Consciência**. São Paulo: UNESP, 2004.

COELHO, Luciaurea. **Dança do Ventre e Saúde – Dançando no Ventre da Grande Mãe.** [Monografia online da Série Metaforma e Movimento – Geometria Corporal expressiva na Dança Oriental – Volume II]. 1ª edição. São Paulo: 2011.

DAMASIO, António. **O mistério da consciência.** São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DECROUX, Etienne. **Paroles sur le Mime.** Paris: Librairie Théâtrale, 1994.

DICIONÁRIO AURÉLIO, Folha de São Paulo: 1993

EDELMAN, Gerald. **Wider than the Sky: the phenomenal gift of consciousness.** Yale University Press, 2004.

FAYGA, Ostrower. **Criatividade e processos de criação.** Petrópolis: Vozes, 1987.

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

FERRACINI, Renato. **A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator.** 2ª ed. Campinas, SP: Unicamp, 2003.

_____. **Café com queijo: corpos em criação.** São Paulo: Aderaldo e Rothschild Editores: Fapesp, 2006.

_____. **O Treinamento energético e técnico do ator.** *Revista do LUME*, n. 3, p. 94-113, UNICAMP – LUME – COCEN. Campinas: UNICAMP, 2000.

FIGUEIREDO, A. C. de L. **(Re)significando o feminino: o (in)dizível da linguagem artística da dança do ventre.** João Pessoa: Ideia, 2008.

FORTIN, Sylvie. **Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança.** In: *Cadernos do GIPE-CIT. Grupo Interdisciplinar de Pesquisas e Extensão em Contemporaneidade, Imaginação e Teatralidade*, n. 2, p. 40-55. Salvador: PPGAC/UFBA, 1999.

GIL, José. **Movimento Total.** O corpo e a dança. São Paulo: Iluminuras, 2004.

GODARD, Hubert. **Buracos Negros: uma entrevista com Hubert Godard.** Por Patrícia Kuypers. Tradução de Joana Ribeiro e Marito Olsson-Forsberg. In: *O Percevejo Online. Periódico do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas PPGAC/UNIRIO.* Volume 02, Número 02, julho-dezembro de 2010.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca de um teatro pobre.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.

_____. **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959 – 1969** / textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugenio Barba; curadoria de Ludwik Flaszen e Carla Pollastrelli com a colaboração de Renata Molinari; tradução de Berenice Raulino. São Paulo: Perspectiva: edições SESC SP; Pontedera, IT: Fondazione Pontedera Teatro, 2010.

HAND, Jacqueline F. **Within and beyond the body: the perception of energy.** In: *Revista Repertório*, n. 18, p. 113-128, 2012.1.Salvador, PPGAC/UFBA, 2012.

HANNA, Thomas. **What is Somatics?** Somatics, New York, n.2, vol.14, n° 2, p. 50, 2003.

ICLE, Gilberto. **O ator como xamã:** configurações da consciência no sujeito extracotidiano. São Paulo: Perspectiva, 2010.

KESTENBERG, Judith S. **The Role of Movement Patterns in Development.** Vol.1. New York: Psychoanalytic Quarterly, 1967.

KRISHNA, Gopi. **O despertar da Kundalini.** São Paulo: Pensamento, 1975.

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

LAKOFF, George & JOHNSON, Mark. **Philosophy in the Flesh.** New York: Basic Books, 1999.

LEADBEATER, C.W. **Os chakras:** os centros magnéticos vitais do ser humano. Tradução: J. Gervásio de Figueiredo. São Paulo: Pensamento, 1994.

LIMA, José A. de Oliveira. **Educação Somática:** limites e abrangências. In: *Revista Pro-Posições*, v. 21, n. 2 (62), p. 51-68. Campinas: Unicamp, 2010.

LYZ, Sueli. **Dança do Ventre : descobrindo sua deusa interior.** São Paulo: Berkana Editora, 1999.

LOPES, Silvia da Silva. **Para além da técnica:** estratégias pedagógicas de três professores de dança ou a presença como modo de estar ali. Dissertação de mestrado – UFRGS. Programa de Pós-Graduação em Educação. Porto Alegre, 2009.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética.** São Paulo: Summus, 1982

MACEDO, Helder A.M. **Oriente, Ocidente e Ocidentalização:** Discutindo Conceitos. *Revista da Faculdade do Seridó*, v.1, n.0, 2006.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da Percepção.** São Paulo: Martins Fontes, 1994.

MOTOYAMA, Hiroshi. **Teoria dos CHAKRAS.** Ponte para a Consciência Superior. Tradução: Zuleika Freschi. São Paulo: Pensamento, 1981.

NAJMANOVICH, Denise. **O sujeito encarnado.** Rio de Janeiro: DP&A, 2001.

OLSEN, Mark. **As máscaras mutáveis do buda dourado.** Ensaios sobre a dimensão espiritual da interpretação teatral. Tradução: Nanci Fernandes. São Paulo: Perspectiva, 2004.

PAUL, Patrick. **Os sete degraus do ser.** Os centros sutis na iniciação ocidental. São Paulo: Ágape, 1995.

PAVIS, Partrice. **Dicionário de Teatro.** Tradução J. Guinsburg e Maria Lúcia Pereira. 2. ed. - reimpressão. São Paulo: Perspectiva, 2005.

PLÁ, Daniel e SANTOS, Inaycira F. **Presença do ator: consciência e fluxo.** In: Cadernos de Graduação da Unicamp, ano 8, v.8, n.1. São Paulo: Unicamp, 2006.

PUJADE-RENAUD, Claude. **Linguagem do silêncio – Expressão corporal.** Do original em língua francesa Expression corporelle – langage du silence. Tradução: Clyde Delmar Canuto Oliveira e Helena A. López Coll. São Paulo: Summus, 1982.

RAMACHANDRAN, Vilayanur S. **A Brief Tour of Human Consciousness.** New York: PI Press, 2004.

SAID, Edward. **Orientalism.** London: Penguin, 1977.

SCIALOM, Melina. **Warwick Long: articulando Feldenkrais nas artes cênicas.** In: *Revista Repertório. Teatro e Dança*, n. 13, p. 80-85. Salvador, PPGAC/UFBA, 2009.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator.** 9a Ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1989.

_____. **A construção do personagem.** 4ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1986.

_____. **A criação do papel.** 2ª Ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1984.

STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação Somática:** seus princípios e possíveis desdobramentos. In: *Revista Repertório. Teatro e Dança*, n. 13. Salvador, PPGAC/UFBA, 2009.

_____. **Técnicas de Educação Somática:** de equívocos a reflexões. IN: *Em pleno corpo: Educação Somática, movimento e saúde.* Curitiba: Juruá, 2009.

ANEXO I

EMENTA DA DISCIPLINA DO ESTÁGIO DOCENTE

1. Expressão Corporal e Vocal I

Carga horária: 68h

EMENTA: Estudo de técnicas elementares para o uso expressivo e espetacular da voz e do corpo. Fundamentação teórica das atividades corporais e vocais e vivência de atividades criativas para desinibição e desenvolvimento da expressividade.

1.1 Expressão Corporal I

Profª: Ciane Fernandes e Sara Jobard

Horário: quintas-feiras de 13:30h às 15:30h

EMENTA: Preparação corporal a partir de exercícios de respiração, aquecimento, alongamento e improvisação, com ênfase na reeducação postural, organização do movimento corporal e construção da presença cênica; execução de exercícios técnicos e improvisatórios, individualmente, em duplas, ou em grupo; apresentações individuais e em grupo aos colegas de classe.

A. Corpo (O que se move)

1. Noções de anatomia aplicada ao movimento e a postura. Anel de Moebius.
2. Utilização da respiração como suporte interno (IlioPSOAS) para o movimento.
3. Exercícios e princípios para a coordenação motora:

3.1. Fundamentos Corporais Bartenieff (FCB): Irradiação Central, Metade do Corpo, Elevação de Coxa, Transferência Lateral da Pelvis, Transferência Frontal da Pelvis, Queda do Joelho, Círculo do Braço, e outros.

3.2. Conexões Ósseas: Cabeça-Cauda (Cóccix), Escápula-Escápula, Cabeça-Cauda-Escápulas (grande losango vertical), Trocanter-trocanter, Trocanter-Cauda-Púbis (Losango horizontal do chão Pélvico), Ísquios-Cauda-Púbis (pequeno losango horizontal do chão pélvico), Ísquios-Calcanhares, Escápulas-Mãos.

3.3. Padrões Neurológicos Básicos e Organizações Corporais (Respiração celular; irradiação central; espinhal/cabeça-cauda; homólogo; homolateral; contralateral).

4. Centros de Peso e Levitação (Pélvis e Tórax). Figura Oito. Enraizar e Voar. Transferência de peso, mudança de nível (alto, médio, baixo), locomoção.

B. Criação da Presença Cênica

1. Fortalecimento do abdômen. Exercícios com oitos e ondulações.

2. Exercícios de dilatação corporal: irradiação (Checov) e equilíbrio precário (Barba).

3. Exercícios de fluxo de energia:

3.1 Movimentação de quadril: Tremidos e shimies

3.2 Ativação do plexo solar

C. Expressividade (Como nos movemos)

1. Introdução a expressividade corporal. Fatores: Pêso (leve, forte), Tempo (desacelerado, acelerado), Fluxo (livre, contido), Foco (indireto, direto).

D. Espaço (Onde nos movemos)

1. Cinesfera - O espaço tridimensional ao redor do corpo. Dilatação.

2. Alcance do Movimento: Próximo, Mediano, Distante.

3. Dimensões: Vertical, Horizontal, Sagital. Octaedro. Escala Dimensional.

E. Temas de Contínua Dinâmica e Transformação

1. Interno/Externo

2. Execução/Recuperação

3. Função/Expressão

4. Mobilidade/Estabilidade

AVALIAÇÃO

Frequência; participação em aula; apresentações em sala de aula e a alunos e professores; apresentação final (participação individual e grupo como um todo); caderno de registro (processo corporal técnico e criativo dentro e fora da Escola; observação de movimento na natureza - animais, crianças, elementos, etc.; colagens, desenhos, textos, questões, etc.).

FERNANDES, Ciane. O Corpo em Movimento: O Sistema Laban/Bartenieff na Formação e Pesquisa em Artes Cênicas. São Paulo: Annablume, 2006.

Bibliografia

ARRUDA, Solange. Arte do Movimento: As Descobertas de Rudolf Laban na Dança e na Ação Humana. São Paulo: PW Gráficos e Editores Associados, 1988.

ASLAN, Odette. O Ator no Século XX: Evolução da Técnica/Problemática da Ética. São Paulo: Perspectiva, 1994.

- BENCARDINI, Patrícia. Dança do ventre – Ciência e arte. São Paulo: Barauna, 2009.
- BARBA, Eugenio e SAVARESE, Nicola. A Arte Secreta do Ator: Dicionário de Antropologia Teatral. São Paulo: HUCITEC, 1995.
- BARTENIEFF, Irmgard. Body Movement. Coping with the Environment. Langhorne: Gordon & Breach Science Publishers, 1980.
- BERTHERAT, Thérèse e BERNSTEIN, Carol. O Corpo Tem Suas Razões - Antiginástica e Consciência de Si. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
- BLÃO, Armindo. “O Ator Nu: Notas sobre seu Corpo e Treinamento nos Anos 80”. In: ART 005 (Abril/junho,1982), 33-50.
- BRENNAN, Richard. A Técnica Alexander. Lisboa: Estampa, 1994.
- CALAIS-GERMAN, Blandine. Anatomia para o Movimento - Vol.1: Introdução à Análise das Técnicas Corporais. São Paulo: Manole, 1992.
- CARVALHO, Ênio. História e Formação do Ator. São Paulo: Ática, 1989.
- CHEKHOV, Michael. Para o Ator. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. Sensing, Feeling, and Action . The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering. Northampton: Contact Editions, 1993.
- DANTAS, E. org. Pensando o Corpo e o Movimento. Rio de Janeiro: Shape, 1994.
- FELDENKRAIS, Moshe. Consciência pelo Movimento. São Paulo: Summus, 1977.
- FERNANDES, Ciane e REIS, Andréia. Cadernos do GIPE-CIT n.18 e n.19, Estudos em Movimento I e II. PPGAC/UFBA, 2008.
- FORTIN, Sylvie. “Educação Somática: Novo Ingrediente da Formação Prática em Dança”. In: Estudos do Corpo. Cadernos do GIPE-CIT n. 2 (novembro, 1998), 40-55.
- GROTOWSKI, Jerzy. Em Busca de um Teatro Pobre. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.
- KUSNET, Eugênio. Ator e Método. Rio de Janeiro: Instituto Nacional de Artes Cênicas, 1985.
- LABAN, Rudolf. Domínio do Movimento. Lisa Ullmann, org. São Paulo: Summus Editorial, 1978.
- MIRANDA, Regina. O Movimento Expressivo. Rio de Janeiro: FUNARTE, 1979.
- MOTOYAMA, Hiroshi. Teoria dos Chakras. Ponte para a Consciência Superior. Zuleika Freschi. São Paulo: Editora Pensamento, 1981.

STANISLAVSKY, Constantin. A Construção da Personagem. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1998, 9ª ed.

_____. A Criação de um Papel. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1995, 5ª ed.

_____. A Preparação do Ator. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1998, 14ª ed.

VIANNA, Klaus. A Dança. São Paulo: Siciliano, 1990.

WOODRUFF, Dianne. “Treinamento na Dança: Visões Mecanicistas e Holísticas”. In: Estudos do Corpo. Cadernos do GIPE-CIT, n. 2 (novembro, 1998), 31-39.

ANEXO II

PLANO DE AULAS

Graduação – Técnica de Corpo para Cena I

Ementa: respiração; aquecimento; alongamento; estudo técnico; improvisação.

Objetivo geral: autoconhecimento (consciência corporal, coordenação motora e fluência gestual.)

Conteúdo:

1. CORPO: anatomia; reeducação postural; respiração como suporte para o movimento (movimentos por impulso); princípios Bartenieff; conexões ósseas; padrões neurológicos; organizações corporais; centro de peso e transferência; mudança de nível e locomoção.
2. FORMA: fluida; direcional; tridimensional.
3. EXPRESSIVIDADE: fluência gestual através de jogos e improvisações; pré-expressividade; expressividade.

Metodologia: Prática com embasamento teórico e atividades de observação.

- a. Exposição verbal dos conceitos
- b. Demonstração prática
- c. Orientação verbal e correção dos exercícios
- d. Execução dos exercícios técnicos e de improvisação
- e. Apresentações individuais e em grupo

Crterios de avaliao: freqüência, participao nas aulas, apresentaes na sala de aula, cumprimento de tarefas nas datas estabelecidas, caderno de registro dirrio.

Organizao detalhada das aulas:

AULA 01: 15/03

Apresentao do planejamento de aula e dos critrios de avaliao; apresentao da turma (exposio do estudante sobre sua experincia corporal) com massagem nos ps em crculo; exerccios de respirao; alongamento / aquecimento (exerccios de concentrao com bolas de tnis); jogos de improvisao.

AULA 02: 17/03

Estudo da anatomia humana (utilizao de imagens e mapas do corpo humano, identificao de ossos e msculos); exerccios de conscincia corporal; percepo das conexes osseas; alongamento/aquecimento; jogos de improvisao.

AULA 03: 22/03

Alongamento/aquecimento; fortalecimento muscular; trabalho de reeducação postural e organizações corporais (respiração celular, Irradiação central, espinhal, homólogo, homolateral e contralateral); jogos de improvisação.

AULA 04: 24/03

Alongamento/aquecimento; fortalecimento muscular; trabalho com os exercícios preparatórios de Bartenieff (respiração, elevação da coxa, elevação e transferência da pélvis, balanço de calcanhares, metade do corpo, círculo do braço etc.); jogos de improvisação.

AULA 05: 29/03

Fortalecimento do abdômen; exercícios com oitos e ondulações; exercícios de fluxo e desbloqueio de energia; improviso de movimentos usando a respiração como impulso (baixo-ventre); trabalho com a espiral; improvisação.

AULA 06: 31/03

Alongamento/aquecimento; exercícios de ampliação da presença cênica (Barba e Checov); ativação do plexo solar; improvisação.

Tarefa: Trazer um tema para a construção da cena.

AULA 07: 05/04

Alongamento/aquecimento; trabalho com flexibilidade (exercícios de yôga e Pilates.); exercícios sobre o andar (locomoção no espaço, foco do olhar, pontos de partida e chegada, variação de apoios e pesos, sequenciamento de movimentos); contrastes rítmicos (usar a música como estímulo).

Tarefa: Escolher, durante a aula, os primeiros movimentos para a criação da frase de movimento.

AULA 08: 07/04

Alongamento/aquecimento; exercícios de equilíbrio precário (Barba) e desequilíbrio (uso da técnica da mímica corporal dramática); perceber impulsos geradores dos movimentos.

AULA 09: 12/04

Alongamento/aquecimento; flexibilidade; trabalho com abdômen (oitos e ondulações) e ativação do plexo solar (associação às imagens da água e do fogo); improvisações a partir de impulsos sonoros.

Tarefa: Definir cinco movimentos para a partitura corporal.

AULA 10: 14/04

Alongamento/aquecimento; trabalho com formas: fluida, direcional e tridimensional.

Tarefa: criar uma seqüência ou frase de movimento utilizando os movimentos definidos nas aulas anteriores e adicionar os novos.

AULA 11: 19/04

Alongamento/aquecimento; fortalecimento do abdômen; flexibilidade; trabalho com fatores expressivos (fluxo, espaço, peso e tempo); introdução de material na cena.

Tarefa: trazer uma frase de efeito.

AULA 12: 26/04

Alongamento/aquecimento; fortalecimento muscular; revisão dos fundamentos corporais de Bartenieff, introdução de mudanças de nível.

AULA 13: 28/04

Alongamento/aquecimento; fortalecimento muscular; exercícios de consciência corporal; revisão nos conceitos de conexões ósseas, introdução de pequeno texto.

Tarefa: trazer um texto breve: uma notícia ou história.

AULA 14: 03/05

Alongamento/aquecimento; fortalecimento do abdômen; movimentação específica de quadril; trabalho com intensidade (forte/suave) e ritmo (lento/rápido).

Tarefa: definição da partitura básica.

AULA 15: 05/05

Exercícios de fluxo de energia; ativação do plexo solar; trabalho intenso de abdômen (movimentos de tremidos da dança do ventre).

Tarefa: apresentação da partitura criada – Avaliação de processo.

AULA 16: 10/05

Aquecimento corporal individual (criação de seqüência própria, detalhada em diário); introdução de material na cena.

Tarefa: Trazer objeto.

AULA 17: 12/05

Alongamento/aquecimento, fortalecimento muscular e abdominal (coletivo, criado pela turma); introdução do texto.

Tarefa: Trazer texto.

AULA 18: 17/05

Alongamento/aquecimento; fortalecimento muscular e abdominal; recriação da seqüência, transformando os movimentos amplos em gestos.

Tarefa: criação de um sentido para a cena.

AULA 19: 19/05

Alongamento/aquecimento; fortalecimento muscular e abdominal; treinamento da partitura.

AULA 20: 24/05

Aquecimento corporal individual; exercícios de ampliação da presença cênica em grupo; apresentação final da partitura.

AULA 21: 26/05

Avaliação do grupo; levantamento de dificuldades gerais e particulares.

AULA 22: 31/05

Avaliação individual; comentários sobre cada apresentação.

ANEXO III

TEXTO DO ESPETÁCULO “VÉU CARMIM”

Véu Carmim

De Victor Cayres e Sara Jobard

Personagem: Cassandra

Festa árabe. Decoração com tecidos. Há sobre o palco, um par de taças com velas, um derbake, uma mesa sobre a qual existe um punhal, e uma cadeira sobre a qual está um véu carmim. Cassandra entra em cena para dançar.

CENA 1 (TRECHO FIXO)

Cassandra tenta dançar. Música folclórica. De forma sutil alguns dos seus movimentos se assemelham aos de Shivanataraja. Ela pede palmas ao público. Assim que a platéia para de acompanhá-la, ela demonstra um primeiro sinal de perturbação. Ela recupera-se novamente, e pede que o público a acompanhe com palmas pela segunda vez. À segunda vez que o público para, dá sinais ainda maiores de que se sente desamparada. Necessita de um pouco mais de tempo para se recuperar.

Novamente pede aos espectadores para acompanhá-la. E a partir da terceira vez que se sente desamparada, ao fim das palmas do público, seus movimentos tornam-se parecidos com gestos de limpeza. Lutando entre a vontade de dançar e a contravontade de limpar-se, Cassandra faz três pequenas pausas em posturas que revelam vergonha ou submissão. Quase no fim da coreografia, em um giro Cassandra sente-se tonta ou enjoada. Cassandra termina a coreografia dirigindo-se ao fundo do palco. Permanece um tempo de costas para a plateia. Deixa-se apoiar numa parede. Volta para agradecer, tentando não deixar os olhos piscarem e mantendo um sorriso falso.

Nova música, Cassandra recomeça a dançar ainda com olhos e boca engessados. Dançando, quando um dos movimentos cobre sua boca, ela mantém-se um tempo com a boca escondida como se tentasse impedir com as mãos o desejo de falar. Ainda dançando, ela vai ao plano baixo e sem mais conseguir suportar a situação para em uma postura de auto-acolhimento.

CASSANDRA

Me desculpem. Não posso continuar. (envergonhada) Essa é a primeira vez... (decidida). É apenas uma pequena indisposição. (como se visse alguém se levantar na cabine de luz) Não! Eu não preciso de ajuda! Me deixem seguir em frente.

Vai até o lugar no palco onde está um Véu Carmim e uma carta com um losango vermelho com arabescos ao modo do baralho sarraceno. Exibe a carta ao público.

CASSANDRA
(anunciando ao público)

Dama de ouro. (Notando algo na carta, diz para si) Está suja.

Vai até o lugar no palco onde está um punhal e um punhal branco com arabescos ao modo do baralho sarraceno. Exibe a carta ao público.

CASSANDRA
(anunciando ao público)

Dama de espadas. (tenta limpar algo também na segunda carta).

Vai até o lugar no palco onde está um derbake e a sua respectiva carta, com a representação do referido instrumento em preto circundado com arabescos ao modo do baralho sarraceno. Exibe a carta ao público.

CASSANDRA
(explicando ao público)

Dama de paus. (Limpa a terceira carta, enquanto diz para si). Talvez todas estejam.

Vai até o lugar no palco onde está um par de taças com velas no seu interior e a sua respectiva carta. Pega a carta em que se pode ver a representação uma taça com arabescos ao modo do baralho sarraceno. Exibe a carta ao público.

CASSANDRA
(explicando ao público)
Dama de paus.(Para si) Marcadas.

Embaralha as quatro quartas e as oferece ao público em geral.

CASSANDRA

Eu preciso de ajuda. Alguém pode tirar uma carta que me diga como dançar?

Oferece as cartas a um espectador para que ele escolha uma delas. Mostra a carta a toda plateia. Informa verbalmente o naipe da carta com a expressão “Dama de(...)”. Dirige-se até o objeto ao qual a carta faz referência e começa a dançar com ele. A

carta escolhida deve ser deixada no lugar do objeto e não mais será utilizada nos próximos sorteios.

CENA 2 (Trecho modificado de acordo com o sorteio das cartas - Orientações gerais)

Durante cerca de um minuto e meio, dança explorando as qualidades de cada objeto, até parar assustada por reconhecer no rosto de alguém na plateia uma imagem que lhe causa medo e repulsa. Tenta continuar dançando, mas intranquila, acaba dirigindo-se diretamente ao espectador em questão.

Seguem-se as especificidades de cada carta.

CENA 2 (Orientações específicas)– DAMA DE COPAS

Cassandra acende as velas no interior da taça e ao ver alguém na plateia, ainda dançando começa a falar. A música continua até o fim do texto.

CASSANDRA

Ele veio de novo. Não vai acontecer. Outra vez. Não. Outra vez. Não. Se eu queimasse o meu rosto. Se eu me tornasse feia como Dorotéia com as cinco chagas de Nepomuceno você ainda ia me querer? Ou será que tudo não passa de um jogo de poder. Eu queria esquecer. Vá embora. Você ainda está aí? Vá embora. E se eu queimasse meus olhos, será que você sumiria da minha frente?(*Com os olhos fechados*) Não. Ainda está lá. Ainda está lá. Outra vez. (*Abre os olhos e olha para o rosto do homem para quem havia olhado fixamente antes. ri*) Meus olhos mostram quem eu gostaria de esquecer, já não merecem confiança. Está escuro aqui. (*apaga as velas*).

CENA 2 (Orientações específicas)– DAMA DE ESPADAS

Cassandra dança com o punhal até ver alguém na plateia e interromper a coreografia afrontando um espectador, conseqüentemente suspende-se a música.

CASSANDRA

O que você está fazendo aqui? Não chegue perto. Nem chegue perto. *(Ameaça com o punhal apontado para o próprio pescoço)*. Responda! O que você está fazendo aqui? Por que você veio? Saia daqui agora. Eu não estou brincando. Saia daqui. *(apontando o punhal para ele)*. Ou venha! Venha dançar para nós! Dance como eu dancei para você. Acendam as luzes de serviço, por favor, esse rapaz vai dançar para nós e não queremos que ele se machuque antes de chegar ao palco.

As luzes de serviço se acendem

CASSANDRA

Desculpe-me. Eu não estava me dirigindo verdadeiramente ao senhor. Faz parte da cena. É que as mulheres começaram a dançar com armas para se proteger. Também dizem que em períodos de guerra, elas dançavam para seduzir seus inimigos, roubar suas espadas e punhais e depois matá-los.

CENA 2 (Orientações específicas)– DAMA DE OURO

Cassandra dança com o véu até ver alguém na platéia e interromper a coreografia cobrindo-se. Interrompe-se a música.

CASSANDRA

Desculpe, mas não vou mais dançar. Não quero que ninguém me veja. Ninguém, alguém, quem quer que seja... Alguém precisa ir embora para que eu possa continuar. Por favor, vá embora. *(Percebe que se enganou)* Desculpem-me. Não há ninguém aqui. Digo.. ninguém que me impeça de continuar. Há sempre lugares vazios... Mesmo quando a casa está cheia, há sempre alguém faltando. Um rosto. Uma sombra. Um perfume. *(termina a*

coreografia cantarolando de modo infantil) Quando eu era pequena, adorava andar de bicicleta. A gente tinha uma casa perto da praia e saía todo mundo para andar de bicicleta. Eu, minha irmã, meus primos (*pausa nervosa, torce o véu entre as mãos. Retoma a alegria das lembranças*). A gente apostava corrida na beira da praia. Era bom sentir o vento bater no rosto. Eu sempre perdia. Sempre fui a menorzinha, a mais fraca (*novamente nervosa*). Perdia, mas me divertia muito. Tudo era muito bom.

CENA 2 (Orientações específicas)– DAMA DE PAUS

Cassandra dança até que depois de uma sequência de giros, vê alguém na platéia e num susto solta um grito.

CASSANDRA

Será que gritar teria sido suficiente? Se você tivesse medo dos meus gritos já não teria saído daqui agora? Por que não vai embora? Por que não sai daqui antes que eu comece a gritar novamente? Meus gritos não poderiam me salvar do inferno. Apenas teriam se espalhado por toda parte, sem paredes onde pudessem se bater. Pássaros cegos perdidos no mundo. Se os gritos não me servem de nada então... (*Vai em direção a plateia numa súplica até perceber o seu engano*) Não está aqui. Ele não está aqui.

CENA 3 (TRECHO FIXO)

Depois de qualquer uma das cenas acima, Cassandra está constrangida com o que acabou de fazer.

CASSANDRA

Por que vocês estão me olhando assim? Não quero mais que me olhem. Acabou. (*abre as portas do teatro e se dirige ao público*) Vão embora. Boa noite. Ou fiquem, se quiserem. Fico também para não

merecer sua censura. Afinal vocês vieram me assistir. (*Pausa longa*) Convém calar? (*pausa*) Talvez falar... (*ri*) Chorar... Não quero mais dançar. Não quero. Foi depois da última vez que. O resto é uma vergonha que não quero mencionar. E no fim das contas, não importa mesmo. Não fui a primeira, nem a última. Nem o caso mais grave. Nem houve nada especial que possa chocá-los além da conta. Eu só queria descobrir um jeito de não sentir dor, já não consigo sonhar acordada, então preferiria dormir. Sem sonhar. Tenho tido sonhos intranquilos. Cada vez mais nítidos. Cada vez mais vívidos. Ontem à noite, mesmo antes de adormecer completamente, já pesava sobre meu peito um homem de chumbo. Tive medo de abrir os olhos e encontrar com ele. Em baixo da cama é tão quentinho. Ah Deus! (*ironicamente dramática*) Por que deste as criaturas humanas recursos para conhecer se o ouro é falso, e não puseste nos corpos dos homens marcas que nos deixassem distinguir os bons dos maus? (*ri*) Se as coisas fossem tão simples assim... A chama que queima é a mesma que protege do frio. Não há divisão possível. Estamos além disso, talvez aquém. Eu não quero vê-lo sofrer, apenas queria que não tivesse acontecido. Eu pingaria cera quente nos meus olhos se a cegueira fosse me livrar da lembrança de um único rosto. Mesmo que todo o resto se tornasse apenas um pequeno monte de cinzas. Mas com os olhos fechados, tudo o que eu vejo são as mesmas imagens se repetindo. Sabe quando uma imagem fica se repetindo na sua cabeça? Como se fosse um filme? Repetindo. Repetindo. Repetindo. E ao mesmo tempo eu não me lembro. Repete, repete e eu não me lembro. Fica faltando uns pedaços. Meu pescoço ainda dói. Não mais do peso das mãos. Do grito

silenciado. Se eu resolvesse contar, será que iam acreditar? Ou diriam que eu estou louca. E se acreditassem, o que seria dele? Não posso deixar de gostar de alguém assim de uma hora para outra, mesmo depois... Já não sei o que sinto. O que devo sentir? (*Para alguém na plateia*) Escolham para mim uma carta que me diga como agir.

Cassandra pega as três cartas restantes. Oferece-as a um espectador para que ele escolha uma delas.

CASSANDRA

Por favor, você pode me ajudar? O espetáculo precisa continuar. Eu preciso dançar...

Mostra a carta a toda plateia. Informa verbalmente o naipe da carta com a expressão “Dama de(...)”. Dirige-se até o objeto ao qual a carta faz referência. A carta escolhida deve ser deixada no lugar do objeto e não mais será utilizada no próximo sorteio.

CENA 4 (Trecho modificado de acordo com o sorteio das cartas - Orientações gerais)

Cassandra dança com o elemento sorteado, explorando as características de tal objeto. Ela deixa transparecer o que pensa através dos seus movimentos. Em todas as coreografias há 08 imagens que simbolizam a agressão vivida por ela que se apresentam como atos falhos fisicalizados em meio à coreografia. Essas 08 imagens corporais partem de uma mesma base para todos os elementos, entretanto, modificam-se de acordo com o affordance de cada objeto e dos significados possíveis de serem criados com eles. Ao finalizar a coreografia Cassandra inicia uma sequência de ações específicas relacionada ao objeto sorteado.

CENA 4 (Orientações específicas) – DAMA DE PAUS

Durante a coreografia Cassandra tem os pés fincados no chão e os movimentos dos seus braços assemelham-se a serpentes. Essa coreografia termina com uma queda. Cassandra no chão observa suas mãos inertes, depois usa suas mãos para apoiar o corpo e olhar para o alto antes de levantar sobre a última vértebra da coluna o peso que carrega.

CASSANDRA

Há algum tempo meu remédio é não falar. Mas acho que passei da conta e o silêncio se tornou veneno.

CENA 4 (Orientações específicas) – DAMA DE COPAS

Cassandra dança com a vela, algumas vezes levanta as taças como se fosse derramar cera nos próprios olhos, outras vezes passa muito perto dos tecidos do cenário como se fosse atear fogo neles. Com a música ainda tocando Cassandra pausa, olhando fixamente para uma das chamas.

CASSANDRA

O que me resta de bom para ver?

Subitamente, Cassandra põe as taças no chão sai de cena, vai até o camarim e volta com uma foto, um manuscrito e um recorte de jornal. Rasga esses pedaços de papel um a um e queima-os nas taças.

CASSANDRA

Será que se pode queimar um cheiro?

CENA 4 (Orientações específicas) – DAMA DE OURO

Cassandra dança com o véu. Inicialmente com movimentos de águas suaves, posteriormente, a partir de uma das imagens que simbolizam a violência, dança como águas revoltas, como alguém que tenta se libertar de braços que represam os seus movimentos.

CASSANDRA

Eu gostava de dançar com o véu.
Hoje ele parece... Não esconde nada.

Cassandra inicia um ritual de purgação em que lava-se com o véu como se o mergulhasse numa bacia. Depois, estende o véu a sua frente de forma que veja a plateia através dele.

CASSANDRA

Vocês estão me vendo daí? Daqui eu vejo todo mundo. Tingido de vermelho.

CENA 4 (Orientações específicas) – DAMA DE ESPADAS

Cassandra dança com o punhal, livre e alegremente. Ela ri dos 08 posições corporais que simbolizam a violência.

CASSANDRA

Hoje tenho desejos tristes.

Depois de encerrada a música ela continua brincando com o punhal em movimentos circulares, até que numa espiral deita no chão rindo.

CASSANDRA

Morrer deve ser como não se ter nascido. Talvez a morte seja até melhor do que a vida.

CENA 5 (Trecho modificado de acordo com o sorteio das cartas - Orientações gerais)

Depois de qualquer das possibilidades acima, Cassandra, sem dizer mais nada, pega as duas cartas restantes e as leva ao público para que alguém sorteie a cena final. Ela anuncia a última carta com a expressão “Dama de ...”

CENA 5 (Orientações específicas): DAMA DE OURO

Cassandra começa a dançar com o véu e o deixa cair logo no início da coreografia. Leva algum tempo sem saber o que fazer. Começa a falar inicialmente decidida a contar.

CASSANDRA

Da última vez que eu dancei. *(Insegura, esquiva-se)* Sempre gostei de dançar. Eu lembro de uma vez que eu estava em uma festa, devia ter uns quatro anos, e os adultos fizeram um círculo para me assistir. *(Pergunta baixo para alguém da platéia)* O que falar quando se quer calar? *(novamente decidida a contar)*. Depois da festa. Da última festa árabe em que eu estive. Resolvi prolongar a noite, sair para me divertir. Naquele dia, tinha ido me assistir um primo que eu não via há algum tempo. *(começa a esquivar-se novamente falando mais baixo)*. Um daqueles primos que a vida adulta afasta da gente, mas de quem se guarda lembranças com muito carinho. *(Foge brincando, para debaixo de uma das mesas)*. Quando a gente brincava de se esconder, eu sempre subia em uma árvore no quintal de meu avô. À noite, tudo ficava tão escuro...

Ninguém podia me ver. Um dia meu primo me descobriu. Quando tentei descer correndo da árvore, acabei escorregando e rasgando a calcinha. Me machuquei, mas não consegui gritar. Fiquei com vergonha. Fiquei com medo que ele contasse a alguém. *(Reergue-se adulta)* Talvez eu devesse contar o que aconteceu naquela noite. Depois da festa. Aqui não. Tem muita gente. Na verdade tenho certeza que vocês já entenderam tudo. Não quero dizer mais. O espetáculo chegou ao fim. E eu ainda preciso de ajuda. Boa noite.

Cassandra sai de cena pelo fundo da platéia.

CENA 5 (Orientações específicas): DAMA DE COPAS

Cassandra dança movimentando vigorosamente o ventre em movimentos de expulsão. Em seguida, pára de dançar e com as velas próximas do ventre, interrompe a música.

CASSANDRA

Não, não pode ser assim. Melhor, não quero que seja assim. Chega de deixar a vida escolher. Não posso deixar essa dança chegar até o fim. Deixar que... Eu sinto que algo se aquece em mim. É um calor que pulsa. Como uma veia que salta ou um pequeno coração. Pode ser que essa chama me indique um caminho. Me consuma até a morte ou me leve à loucura. Não há como saber se eu não tentar. Pode ser que ainda esteja adiante o melhor a se ver. Não quero desistir.

Cassandra deixa as velas acesas no palco e sai de cena.

CENA 5 (Orientações específicas): DAMA DE PAUS

Cassandra dança um solo de derbake, repetindo vigorosamente movimentos que pressionam o ventre. Ao longo da música sente dores, mas prossegue até abortar num grito mudo. Estende o braço até a cadeira onde está o véu e pega-o para cobrir-se.

CASSANDRA

Eu não sabia... Não quis saber. Se eu tivesse certeza, não saberia o que fazer. O que você faria? Deixaria crescer dentro de si uma lembrança? Com braços, pernas e um rosto? Deixaria? Correria o risco de ver nos olhos de uma criança os olhos de alguém que você quer esquecer? Ou mataria? Arrancaria de dentro de seu corpo todos os resíduos de quem lhe fez sofrer? Ainda que matasse com isso uma parte de você... Não há resposta sem dor. Deixei a vida escolher. Deixei o deus da dança esmagar – o filho não! – a minha ignorância.

Black.

CENA 5 (Orientações específicas): DAMA DE ESPADAS

Cassandra dança com o punhal com se fosse um furacão que dá o máximo de si antes de se consumir.

CASSANDRA

Estou tão cansada. Há quase dois meses que não durmo. Sem sonhar. Sem que as mesmas imagens fiquem se repetindo na minha cabeça. Eu não consigo mais dançar. Tentei, mas não dá. Não quero decepcionar as pessoas que eu amo, nem machucar, fazer sofrer... Se alguém for me procurar no camarim e encontrar apenas uma casca de árvore ante os cacos do espelho, digam a meus pais que os compreendo. E muito difícil ouvir o silêncio dos outros. E que uma casca de árvore não é triste. Estou muito cansada. Preciso dormir. Sem sonhar. Boa noite.

Cassandra sai de cena. Black.